

# Inhalt

<b>Einführung: Ernährungsgeschichte als Zugang zur Gesellschaftsgeschichte?</b>	11
Populäre Vorstellungen vom mittelalterlichen Essen und Trinken und die ernüchternde Realität . . . . .	11
„Stufen der Ernährung“ oder Geschichte der einzelnen Nahrungsmittel? . . . . .	15
Essen und Trinken als Zugang zur Gesellschaftsgeschichte? Die drei epochalen Wandlungen des Mittelalters . . . . .	16
Ernährungsgeschichte und Gesellschaftsentwicklung. Methodische Fragen. . . . .	22
Gab es eine mittelalterliche Gesellschaft? . . . . .	25

## Erster Teil: Das Essen

<b>1. „Wenn der heiße Hunger durch das Land fährt“: Not und Angst als Hintergründe des mittelalterlichen Alltags . . . . .</b>	<b>33</b>
„Fames et mortalitas“ – die Hungersnöte des frühen und hohen Mittelalters . . . . .	34
Die Hungersnöte als Auflösung menschlicher Ordnungen . . . . .	37
Der Hunger – die Geißel Gottes und die Antwort der Kirche. . . . .	39
Die neuen spätmittelalterlichen Zusammenhänge: Hunger und Teuerung . . . . .	40
<b>2. Das Salz. . . . .</b>	<b>45</b>
Die Geschichte der Salinen als Indikator für die Bevölkerungsentwicklung . . . . .	46
Was ist eigentlich Salz? Die drei Formen zur Gewinnung des lebenswichtigen Minerals . . . . .	49
Die Salinen. Der Raubbau am Menschen und der Raubbau am Wald . . . . .	53
Die gesellschaftliche Verhältnisse gestaltende Kraft des Salzes: Rente, Genossenschaft und Erbe . . . . .	59

Der Salzhandel, die Schwierigkeiten des Salztransports und die stadtgeschichtlichen Wirkungen des Salzes . . . . .	63
Das Salz und die fürstliche Herrschaft. . . . .	67
<b>3. Getreide, Brei und Brot . . . . .</b>	<b>71</b>
Die wichtigsten Getreidearten und ihre Geschichte oder: Die Problematik historischer Periodisierungen . . . . .	73
Die Geschichte der Mühle: ein konstantes Element in den Wandlungen der Agrarverfassung. . . . .	78
Getreide und Brei . . . . .	82
„Gut Brot und gut Rat sind teuer“ . . . . .	83
Brot und Backen – verborgene Vorgänge der Verfassungsbildung . . . . .	89
<b>4. Die Tiere, das Fleisch und der Metzger . . . . .</b>	<b>96</b>
Die Fleischarmut und ihre Folgen für die Küche des gemeinen Mannes. . . . .	96
Grundlagen der Fleischnahrung: die Geschichte von Schwein, Rind und Schaf. . . . .	98
Der vermeintlich hohe Fleischverbrauch im Mittelalter – zugleich eine Antwort auf die Frage, was alles als Fleisch galt . . . . .	104
Relative Entspannung auf spätmittelalterlichen Fleischmärkten: die Internationalität des Ochsenhandels . . . . .	109
Exkurs: Milchprodukte. Butter und Käse . . . . .	113
Der spätmittelalterliche Metzger. . . . .	114
<b>5. Ein Dank an das Huhn. . . . .</b>	<b>120</b>
Exkurs: Vögel als Nahrungsmittel. . . . .	123
<b>6. Das eiweißhaltige Grundnahrungsmittel: der Fisch . . . . .</b>	<b>126</b>
Der frische Fisch und seine umstrittene Nutzung. . . . .	126
Der Fischmarkt und der Fischer. . . . .	128
<b>7. Neue Volksnahrungsmittel des Spätmittelalters: Hering und Stockfisch . . . . .</b>	<b>131</b>
Bedarf an Eiweiß: gesalzener Hering aus Schonen, getrockneter Stockfisch aus Bergen als Volksnahrungsmittel und als Grundlage des Aufstiegs der Hanse. . . . .	131
Der Heringsfang vor Schonen und die dortigen Messen . . . . .	136
Betrug beim Heringshandel . . . . .	143
Der Sieg des Konkurrenten, des Nordseeherings . . . . .	145
Der Stockfisch . . . . .	146

<b>8. Vitaminarmut der mittelalterlichen Küche? Obst und Gemüse . . . . .</b>	150
Obstbäume in der Fronhofsorganisation . . . . .	150
Die Intensivierung der Obstbaumzucht seit dem 13. Jahrhundert. Voraussetzungen und Folgen. . . . .	154
Das Gemüse . . . . .	157
<b>9. Kulturkontakte und Kulturaustausch in der Geschichte der   Küchenkräuter und Gewürze . . . . .</b>	160
Zwischen verfeinerter Kochkunst und Heilmittel: die Küchenkräuter . . . . .	160
Die Gewürze – ein Beitrag zugleich zur Mentalitätsgeschichte des Mittelalters . . . . .	162

## Zweiter Teil: Das Trinken

<b>Einleitung: Was kann man im Mittelalter überhaupt trinken? . . . . .</b>	169
<b>1. Der Wein . . . . .</b>	173
Die Wein- und Winzerromantik der Neuzeit und die geschichtliche Realität: harte Arbeit . . . . .	173
Die frühmittelalterliche Geschichte des Weinbaus oder: Über das Lernen im Mittelalter . . . . .	178
Wandlungen der Kulturlandschaft: die Weinbaugrenzen und ihre Veränderungen . . . . .	182
Boden, Arbeit, Kapital und Institutionen. Die Spiegelung moderner volkswirtschaftlicher Grundbegriffe in der Geschichte des mittelalterlichen Weinbaus . . . . .	185
Weinkennerschaft im Mittelalter? . . . . .	198
„Man hat gar selten ... gerechts wins hie gefunden.“ Das „Schönen“ und das „Arzen“ des Weins . . . . .	203
<b>2. Natur und Kunst: Sie haben sich im Bier gefunden. . . . .</b>	206
Die Weite des kulturhistorischen Blicks und die Enge der Realität: der lange Weg zum Bier . . . . .	206
Bier und Met – ein Aufschluß über die Veränderung der Welt zwischen Hoch- und Spätmittelalter . . . . .	213
Brauen und Brauerzunft. . . . .	215
„Das Brauen bringt den Bürgern eine guldene Nahrung.“ Bierstädte des deutschen Mittelalters . . . . .	224

Das bayerische Reinheitsgebot von 1516 oder: Wie falsche Geschichtsdeutungen Geschichte machen können . . . . .	228
<b>3. Von gebrannten Wässern zum Schnaps, vom spätmittelalterlichen Heilmittel zum neuzeitlichen Genußmittel . . . . .</b>	<b>232</b>
 <b>Dritter Teil: Essen und Trinken in den Lebensordnungen</b>	
<b>Einleitung: Lebensordnungen als Rahmenbedingungen des individuellen Lebens . . . . .</b>	<b>241</b>
 <b>1. Individuum und Gemeinschaft. . . . .</b>	<b>245</b>
Mahlzeiten und Tagesablauf. . . . .	245
Individueller Bruch von Lebensordnungen: die Kritik am Völler und Prasser . . . . .	247
Das Essen des Reichen und des gemeinen Mannes. Das knappe Fleisch als Mittel ständischer Unterscheidungen . . . . .	249
Gemeinschaftliches Essen als kultur- und verfassungsgeschichtliche Aussage: Was aßen die adeligen Bamberger Domherren um 1200?. . . . .	251
 <b>2. Individuelles und gemeinschaftliches Speisen: die Geschichte des Eßgeschirrs und Eßbestecks. . . . .</b>	<b>254</b>
 <b>3. Essen und Trinken als Ausdruck von Rechtsordnungen . . . . .</b>	<b>261</b>
„Kumpan“ und „brotling“. Das Brot als Ausdruck der Gestaltung von Rechtsverhältnissen . . . . .	261
Essen und Trinken im Recht der Bauern, der Handwerker und der Professoren. . . . .	262
Das Krönungsmahl. Die Veranschaulichung des Rechts und der Hoffnungen auf die Zukunft . . . . .	265
 <b>4. Das Gastmahl als Gemeinschaftsversicherung . . . . .</b>	<b>268</b>
Frühmittelalterliche Gelage und die Sinnstiftung von Besäufnissen . . . . .	268
Die Gilde und ihre Gastmähler: Umformung einer frühmittelalterlichen Tradition . . . . .	270

<b>5. Essen und Trinken im höfischen Fest des hohen Mittelalters und die normstiftenden Folgen</b> . . . . .	273
Das höfische Festmahl um 1200 . . . . .	273
Der spätmittelalterliche Wandel des höfischen Festes. . . . .	276
Tischzuchten: die „hövescheit“ des frühen 13. Jahrhunderts und ihre traditionsstiftende Kraft . . . . .	281
Essen und Trinken im höfischen Alltag des Spätmittelalters. . . . .	283
„Hövescheit“ und menschliche Bedürfnisse. Prolegomena zu einer historischen Flatologie . . . . .	284
<b>6. Die trockenen Hintergründe des deutschen Durstes und die Folgen der um 1500 aufkommenden Sitte des Zutrinkens</b> . . . . .	287
Der deutsche Sauftüfel . . . . .	288
Zutrinken – die um 1500 entstandene neue Form des Saufzwanges . . . . .	290
<b>7. Die Schrift und ihre Einwirkung auf das Essen und Trinken</b> . . . . .	294
Gelehrsamkeit, Buch- und Volksmedizin in ihren Auswirkungen auf die Lebensordnungen . . . . .	294
Diätetik und Lebensmittel. Die richtige Ernährung als Grundlage der mittelalterlichen und frühneuzeitlichen medizinischen Lehren. . . . .	295
Kochbücher und Rezeptsammlungen. Der lange Weg zur modernen Ratgeber-Literatur . . . . .	297
<b>Zusammenfassung</b> . . . . .	301
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	310
<b>Quellen- und Literaturverzeichnis</b> . . . . .	392
<b>Register</b> . . . . .	432
<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	440