

# Tafeln wie zu Luthers Zeiten

Ein Leitfaden zur Inspiration für neue Angebote

zu den Themen  
Mittelalter und Reformation



Februar 2017

*Iss was gar ist  
Trink, was klar ist  
Red, was wahr ist*

Martin Luther

## Allerley Speis' nach Rezepten Katharina von Boras

*Recht feine Rübensuppe mit Rosinen, Käs und Kräutlein, dazu ein  
Putterbrod*

*Ein Salat aus dem Garten*

*Ein Konfentbier*

*Ein gesotten Stück vom Federvieh mit köstlich Honigsoß, gutem  
Erbsenmus und Wurzeln*

*Gebacken süße Apfelroll auf beste Weise, dazu ein dicken Rahm*

## Essgewohnheiten:

- Gabeln kann man noch nicht
- Essbesteck: Messer und Löffel (personengebunden)
- Man saß an langen Tafeln
- Fleisch, Fisch und Gemüse wurden grob zerlegt serviert
- Was nicht in den Mund passte, zerteilte man auf Holztellern oder mit Fladenbrot
- Man aß mit der Hand

## Was kam auf den Tisch?

- Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Eier und Käse waren nur ein „Zu brot“ – sie wurden zu Brot gegessen
- Brot und Getreide waren Hauptnahrungsmittel
- Der Adel hatte ein verbrieftes Recht auf weißes Brot
- Weizen, Hafer, Gerste, Hirse und Roggen wurden zu Grütze verarbeitet

*Rind, Schwein, Schaf, Geflügel und Wild fanden sich meist nur auf den Tischen des Adels  
Geschlachtet wurde einmal im Jahr im Spätherbst*

*Vom Fleisch wurde Alles gegessen  
Konservierungsmöglichkeiten gab es noch nicht,  
deshalb musste man jahreszeitlich bedingt essen  
Lebensmittel konnten nur durch Trocknen/Dörren,  
Räuchern oder Einlegen in Salz, Salzlake, Öl oder  
Fett haltbar machen.*

### **Grütze (Grobgemahlenes)**

*War das Grundnahrungsmittel schlechthin – vor allem für Arme Leute und das Gesinde.*

*Brühe diente als Basis für die Grütze (Brei) und für Suppen.*

## Bewusstsein: Essen macht gesund oder krank

- Speisen waren grundsätzlich stärker gewürzt
- Vorwiegend einheimische Kräuter
- Gekochte Speisen in einer bestimmten Reihenfolge (leicht verdauliches zuerst)
- Reiche kauten vor dem Essen Gewürze wie Kümmel, Anis oder Fenchel
- Nahrungsmittel wurden als warm, kalt und feucht oder als trocken klassifiziert
- Salbei war ein Allheilmittel

## Fastenzeit und Fastenspeisen

- Fast ein Drittel des Jahres war Fastenzeit
- Es wurde nur noch am Abend gegessen
- Streng genommen gab es nur noch Grütze und Brei
- Fasten war auch Auslegungssache
- „Flüssiges bricht Fasten nicht“



*„Für die Toten Wein, für die Lebenden Wasser das ist eine Vorschrift für Fische“*

*Martin Luther*

## Im Mittelalter liebte man Farben und farbiges Essen

- Sandelholz oder Drachenblut für Rot
- Blaubeeren für Blau
- Teurer Safran für Gelb
- „Weiße Speise“ – Blanmencir oder Blancmanger

### *Veilchenbrei*

*Wer einen Veilchenbrei bereiten will, der nehme dicke Mandelmilch mit Reismehl gut abgerührt, füge genügend Fett hinzu und färbe diese schön mit Veilchenblüten. Dies ist ein Veilchenbrei, wie er sein soll.*

## Weihnachtessen (traditionell erst am 25. 12. nach dem Adventsfasten)

### *Das Neunerlei*

Die einzelnen Gänge und Zutaten haben jeweils eine bestimmte Bedeutung und versprechen Glück und Wohlstand im kommenden Jahr.

- 1) **Bratwurst** zum Erhalt von Herzlichkeit und Kraft (!)
- 2) **Sauerkraut**, dass einem das Leben nicht *sauer* werde
- 3) **Linsen**, dass einem das Kleingeld nicht ausgehe
- 4) **Klöße** (damals natürlich nicht aus Kartoffeln), **Karpfen und Hering**, dass einem das *große* Geld nicht ausgehe
- 5) **Gans, Schweinebraten**, auch **Kaninchen**, dass einem das Glück treu bleibe
- 6) **Kompott**, dass man sich des Lebens erfreuen könne
- 7) **Semmelmilch**, dass man nicht erkrankt, oder **Buttermilch**, dass man keine Kopfschmerzen habe
- 8) **Nüsse oder Mandeln**, dass der **Lebenswagen** gut geölt durchs nächste Jahr fahre
- 9) **Pilze oder rote Rüben**, dass sie Freude und Glück brächten oder gutes Wachstum des Getreides

### Arme Ritter

#### Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben Weißbrot oder Brötchenhälften  
2 Eier  
½ l Milch  
100 g Butter  
Zimt und Zucker

#### Zubereitung

Die Milch in eine Schüssel gießen. Die Eier dazugeben und beides schaumig rühren. Die Brötchen- oder Weißbrothälften etwas eine halbe Stunde darin weinweichen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Brote darin goldbraun backen (Achtung: wenn man Toastbrot nimmt, aufpassen, dass die Scheiben nicht zerreißen). Die armen Ritter werden reiche Ritter, wenn man zwischen die gebackenen Brotscheiben Pflaumenmus bzw. Erdbeer- oder Himbeermarmelade gibt. Serviert wird ansonsten mit Zimt und Zucker.

### Nonnenfurz

#### Zutaten für 12 Nonnenfürze (Umfang ca. 4 cm pro Gebäck)

250 ml Milch  
1 Prise Salz  
125 g Mehl  
50 g Butter  
1 Eßl. Zucker  
3 Eier  
Wahlweise 50 g gemahlene Mandeln in den Teig mischen

Fett, Butter oder Schmalz zum Sieden des Gebäcks (Menge: So viel, dass die Nonnenfürze in dem Topf mit dem erhitzten Fett schwimmen können)

Zum Bestreuen oder Dippen: Zucker, Puderzucker oder Ahornsirup

#### Zubereitung

Butter in einem Topf schmelzen. Milch mit der Prise Salz dazugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Die Temperatur etwas verringern und das Mehl einrühren, bis der Teig sich vom Topfboden gelöst hat. Vom Herd nehmen, die Eier untermischen, Zucker hinzugeben und gut verrühren. Kleine Knödel formen (die Teigmenge pro Knödel muss einen Teelöffel umfassen). Das Fett in einem Topf auf mittlerer Hitze schmelzen und die Teigknödel hineinlegen. Wenn sie goldbraun sind, herausnehmen.  
Für die, die es gern süß mögen, in Zucker wälzen oder mit Puderzucker bestreuen oder in Ahornsirup dippen.

### Reformationsbrötchen

#### Zutaten für ca. 10 Reformationsbrötchen

500 g Mehl  
40 g Feuchthefer  
30 g Zucker  
250 ml Milch  
50 g weiche Butter  
200 g Erdbeermarmelade  
50 g Mandeln  
100 g Rosinen  
½ Zitrone

#### Zubereitung

Die süßen Mandeln hacken. Das Mehl fein sieben und in der Mitte eine kleine Kuhle eindrücken. Dort die Hefe, den Zucker und sechzehn Esslöffel von der Milch hineingeben und alles gut vermischen und durchkneten. Warm stellen und warten, bis der Teig aufgegangen ist. Butter, Mandeln, Rosinen, Zitronenschale untermischen und die restliche Milch hinzugeben. Vermischen und nach und nach zehn weitere Esslöffel Milch dazugeben. Daraus einen Teig formen. Wiederum gehen lassen, bis der Teig seine Größe verdoppelt hat.  
Gut durchkneten und leicht auf einer mit Mehl bestreuten Fläche ausrollen. Backofen vorheizen. Größere Quadrate von etwa 12 mal 12 cm ausschneiden und anschließend die Eckchen der Quadrate zueinander falten.  
Die Erdbeermarmelade – es kann auch Himbeer-, Aprikosen – oder Waldfrucht marmelade mit einem Löffel auf den Teil geben – Menge je nach Belieben. Auf ein Backblech legen und bei 200 bis 220 Grad 20 Minuten backen, bis die Brötchen durchgebacken sind.

### Luther-Pfanne

(Fleischspieße, dazu: Dicke Bohnen mit Schinkenwürfeln, geschmorten Zwiebeln und Semmeltörtchen)

#### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Fleisch (zu gleichen Teil – beziehungsweise je nach Geschmack und Geldbeutel – Kassler und Schweinekotelet und/oder Schweinelende und Rinderfilet)

Öl

100g Butterschmalz

Salz und Pfeffer

1 Teelöffel Öl

500 g Dicke Bohnen

100 g Schinkenwürfel

8 große Zwiebeln

1 Teelöffel Liebstöckl

#### Für den Teig:

5 Eier

250g Semmelbrösel

250g Mandeln

50 g Butter

Salz und Pfeffer

1 Prise Pottasche

#### Zubereitung:

Zuerst das Fleisch in größere, aufspießfähige Stücke zerschneiden und in Öl einlegen, wieder herausnehmen und würzen. Nun die Fleischstückchen braten und dann auf Spieße stecken. Die Schinkenwürfel anbraten. Die Bohnen abgießen, in einem Kochtopf dämpfen – evtl. etwas Salz dazu.

Die Zwiebeln vierteln, leicht salzen, Liebstöckl darauf streuen und alles in einem Kochtopf mit Wasser (das gerade den Boden des Topfes bedecken darf) garen – dann herausnehmen und in Butter schwenken.

Die Eier aufschlagen und in einem Topf verquirlen, Semmelbrösel unterheben.

Pottasche und geriebene Mandeln dazugeben. Das Ganze mit den Händen zu einem festen Teig knete. Eine Kastenform fetten und den Teil hineinfüllen, dann bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen. Ab und zu herausziehen und mit Butter bestreichen. Wenn beim Reinpieksen in den Teig nichts mehr hängen bleibt: Herausholen, mit einer Prise Salz würzen und in Scheiben schneiden. Und dann: Alles zusammen auf den Tisch.

### Hühnerbrustfilets in Zimt-Nelken-Sauce

#### Zutaten für 4 Personen:

500 bis 600 g Hühnerbrustfilet

Pfeffer und Salz

Dunkles Mehl

1 Eßl. Butterschmalz

75 g gemahlene Mandeln

1 Teel. Zimt

1 Prise Ingwer

½ Teel. Nelken

½ Teel. Kardamon

½ Zitrone

250 ml Hühnerbrühe

Als Beilage frisches Brot, falls gewünscht Holzspieße

#### Zubereitung:

Zimt, Nelken, Ingwer, Kardamon – falls nicht bereits so erworben – zerstampfen beziehungsweise zermahlen.

Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft und die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen. Mandeln und Gewürze einrühren, bis die Sauce leicht dickt.

Die Hühnerbrustfilets in mundgerechte Stücke zerschneiden, salzen, pfeffern und in Mehl wenden, dann im Schmalz von allen Seiten anbraten. Das Fleisch vor dem Servieren mit der Sauce übergießen

### Ein Stockfischgericht:

*Einem Stockfisch, der nicht mager ist, ziehe die Haut ab, weiche ihn eine Nacht in kaltem Wasser ein, drücke ihn in Essig. Damit er ganz bleibt, binde ihm längs zwei Schienen über, lege ihn auf einen hölzernen Rost, erwärme ihn, beträufle ihn mit Butter. Bereite einen Teig von Mehl und Eiern, füge gestoßen Pfeffer, Safran, Salz nach Geschmack hinzu. Wenn der Fisch ganz heiß ist, schlage die Teigplatte mit einem Schwung um sich, lege tüchtig Feuer darunter und lass ihn rotbraun werden. Ehe du ihn abnimmst, beträufele ihn reichlich mit Butter und trage ihn auf.*

### Rindfleisch im Teigmantel und salzige Kringel mit Safran

#### Zutaten für das Rindfleisch (für 4 Personen):

1 kg Rind (Rippe)  
 50 g Butter  
 ½ l Fleischbrühe  
 2 Karotten  
 1 Zwiebel  
 1 Petersilienwurzel  
 1/8 Sellerieknolle  
 50 g Paniermehl  
 Salz und Pfeffer  
 1 Eßl. Liebstöckl  
 Je 2 Eßl. Dill und Thymian  
 2 Eier  
 3 Eßl. Petersilie  
 100g Semmelbrösel  
 50g saure Sahne

#### Zubereitung von Fleisch und Soße

Das Gemüse klein schneiden. Das Fleisch mit den Gewürzen, Kräutern und 2 Eßl. Petersilie einreiben. 30 g Butter in einem breiten Topf erhitzen, dann das Fleisch hinzutun und unter Wenden von allen Seiten kräftig anbraten. Das Fleisch kurz herausnehmen.  
 Die Fleischbrühe in den Topf gießen und das Gemüse dazutun. Das Fleisch wieder hinein geben und bei kleiner Hitze eine Stunde lang schmoren. Zwischendurch das Fleisch immer wieder mit der Soße übergießen.  
 Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die restliche Butter und die Eier verquirlen, dazu Semmelbrösel, 1 Eßl. Petersilie und Salz einrühren und daraus eine Paste herstellen. Das Fleisch aus dem Topf herausnehmen, abtropfen lassen und nicht zu knapp mit der Paste einreiben. 15 Minuten im Backofen bei 200 Grad backen. Den Ofen ausstellen.  
 Das Fleisch zudecken und 15 Minuten ruhen lassen. Die Sauce aus dem Topf durch ein Sieb passieren und die saure Sahne hinzufügen. Das Fleisch entweder als Ganzes auf den Tisch stellen und dort in Scheiben schneiden oder bereits in der Küche vom Knochen abtrennen. Dazu die Soße servieren.

#### Der Jahreskalender zur Zeit Luthers

Schlachtmonat	November
Christmonat	Dezember
Dreschmonat	Januar
Holzmonat	Februar
Baumschnittmonat	März
Ackermonat	April
Blütemonat	Mai
Brachmonat	Juni
Heumonat	Juli
Schnittmonat	August
Herbstmonat	September
Weinmonat	Oktober

Anregungen für eine Jahreszeitenküche in:

**Zu Tisch bei Martin Luther von Alexandra Dapper, Theiss-Verlag**

### Lammtopf

#### Zutaten für 4 Personen:

600 g bis 1 kg Lammfleisch  
½ l Hühnerbrühe  
1 bis 4 mittelgroße Zwiebeln  
3 – 4 Knoblauchzehen  
1 Eßl. Gehackte Petersilie  
Je 1 Teel. Firscher Rosmarin, Thymian und Bohnenkraut oder Majoran  
Frisch gehackte Gartenkräuter (alles was der Garten so bereit hält)  
Je ¼ Teel. Gemahlener Ingwer, Kümmel und Koriander  
Salz und Pfeffer  
½ l Kochweißwein  
2 Eier  
Etwas Zitronensaft  
Dazu Schwarzbrot – oder unsere Empfehlung; frisch gebackenes, dunkles Roggenbrot mit Butter. Es empfiehlt sich, sehr gutes Fleisch zu nehmen und darauf zu achten, nicht zu viel Zitrone heinzuträufeln

#### Zubereitung

Das Lammfleisch würfeln. Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen und die kleingehackten Zwiebeln, den Knoblauch und die Kräuter dazugeben, zum Köcheln bringen. Dann das gewürfelte Lammfleisch hineinlegen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter leichte Köcheln Flüssigkeit reduzieren, nun durch den Wein die Flüssigkeit immer wieder ergänzen. Wenn das Fleisch gar ist, den Topf vom Herd nehmen. Die beiden Eier und den Schuss Zitronensaft in eine Schüssel geben und verrühren. Nund das Ei-Zitronen-Gemisch in den Topf gießen –nicht kochen lassen!  
Mit dem Brot und der Butter servieren.

#### Zutaten für die Teigkringel:

2 rohe Eier  
250 ml Milch  
500 g Mehl  
Kümmel, Majoran, Kerbel  
Safran (je mehr, desto gelber)  
2 Eßl. Fett  
2 hartgekochte Eier  
Pfeffer und Salz  
3 Eßl. Petersilie

#### Zubereitung der Teigkringel:

Die rohen Eier in eine Schüssel geben, die Milch hineingießen, das gesiebte Mehl langsam und unter ständigem Rühren dazugeben. Alles zu einem festen Teig kneten. Dann mit Salz und den Gewürzen abschmecken. Safran einmischen, bis der Teig gelblich ist. Einen Topf mit Wasser füllen, salzen und kochen. Nun den Teig aus- und einrollen und in ein Leintuch wickeln, das Leintuch mit Fäden zubinden. Die Rolle in das siedende Wasser legen und abdecken, etwa eine halbe Stunde bei mittlerer Hitze garen, dann aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Wenn die Rolle kühl ist, den Teig auswickeln. Nun die Teigrolle mit einem Messer in fingerbreite Streifen schneiden (das Messer nach jedem Schnitt in heißes Wasser tauchen). Fett erhitzen, die geformten Kringel hineingeben und solange im Fett schwimmen lassen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Anschließend aus dem Fett nehmen und auf Küchenkrepp legen, bis sie entfettet sind. Dann die hartgekochten Eier kleinhacken und die Kringel damit überstreuen, die Petersilie hacken und mit Salz und Pfeffer ebenfalls über die Kringel streuen.