

Zeitschrift: FRAZ : Frauenzeitung
Band: - (2002-2003)
Heft: 2

Artikel: "Eigen Feuer und Rauch haben" : Beziehungen rund ums Essen im Mittelalter
Autor: Rippmann, Dorothee
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1053592>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schon im Mittelalter riet man Stillenden, keine salzigen und gewürzten Speisen zu essen – noch heute anerkanntes Erfahrungswissen. Fremd erscheint uns hingegen der feste Glaube, dass die Muttermilch einer Sohnesmutter besser sei als die der Mutter eines Mädchens. Einige Einblicke in die damaligen Hierarchien und (Hack-)ordnungen rund ums Essen.

«Eigen Feuer und Rauch haben»

Beziehungen rund ums Essen im Mittelalter

Die Redensart «Eigen Feuer und Rauch haben» bedeutete im Mittelalter so viel wie «einen eigenen Haushalt führen.» So galt der Herd gewissermassen als Zentrum des Haushalts. Ernährung steht am Anfang jeglicher sozialer Beziehungen. Sie ist sowohl eine biologisch-physiologische Notwendigkeit, um den Stoffwechsel und die körperliche Reproduktion zu gewährleisten, als auch das Mittel, soziale Beziehungen fortzuführen. Anders gesagt: Leben und Gesellschaftsordnung spiegeln sich in der Wahl und Zubereitung der Nahrungsmittel und in den Essgewohnheiten. Bei alltäglichen oder festlichen Mahlzeiten der Menschen spielen emotionale und soziale Beziehungen, bei den Herrschenden kommen die politischen Beziehungen hinzu. Bündnisse und Friedensschlüsse, künftige Eheschliessungen und andere familienpolitische Entscheidungen von Gewicht wurden in der Regel bei gemeinsamen Mahlzeiten «angedacht», besprochen und beschlossen. Wir sehen, der moderne «business lunch» hat sehr alte Wurzeln...

Rund um den Tisch

Eine Hausgemeinschaft war in jenen Epochen immer auch eine Tischgemeinschaft, an der Eltern, Kinder und Dienstboten mehrmals täglich teilnahmen. In den mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Städten sassen in den Handwerkerhaushalten auch die Lehrlinge und Gesellen mit am Tisch – die Verhältnisse waren also ganz anders, als es unser heutiges Modell der Intimität in der Kleinfamilie vorsieht.

Ehre und Schmach

Wie konnte man einen Gast besser ehren als mit einem reichen und schmackhaften Mahl, mit erlesenen Speisen, denen exotische Gewürze wie Ingwer, Pfeffer, Safran, Paradieskörner, Muskatnuss und Muskatblüte eine besondere Note gaben? Selbstverständlich bekamen die Gäste das beste Stück Fleisch, fette Wurst und gefüllte Pasteten, dazu guten Wein, am besten ein Würzwein, oder Festbier – vielleicht ein starkes,

gehopftes Weizenbier statt des gängigen Gernsbiers. Der ranghöchste Gast sass auf dem Ehrenplatz. Umgekehrt konnte ein adeliger oder fürstlicher Gastgeber einen unliebsamen Konkurrenten oder dessen Boten herabsetzen und beleidigen, indem er ihm den Platz zuunterst an der grossen Tafel zuwies.

Tischordnung als Geschlechterordnung

Die Sitzordnung ist Teil der Esskultur und in vielen Kulturen sagt sie etwas aus über die Geschlechterbeziehung: In gewissen skandinavischen Gegenden und im Baskenland mussten Frauen und Kinder noch im 19. Jahrhundert stehen während des Essens. So wurde in diesen Gesellschaften die Geschlechterhierarchie betont. Bei mittelalterlichen Festanlässen sassen Frauen und Männer unter Umständen an separaten Tischen – auch in der Kirche waren ihre Plätze streng getrennt. Der berühmte Basler Buchdrucker und Humanist Thomas Platter und seine lebenslustige Gattin Anna richteten anlässlich der Hochzeit ihres Sohnes, des Arztes Felix Platter, mit Magdalena Jeckelmann ein grosses Fest aus. Dazu luden sie viele Bürgerinnen und Bürger der Stadt ein. Die Frauen sassen in einem anderen Raum als die Männer.

Gelüste der Schwangeren

Spätestens seit dem 13. Jahrhundert beschäftigten sich in Europa – ausser den gewöhnlichen Leuten – auch gelehrte Mediziner mit dem Problem der Ernährung. Man spricht von der medizinischen Teilwissenschaft der Diätetik. Kochkunst und Heilkunst waren damals eng miteinander verbunden. Die Ärzte und Hebammen wollten in Erfahrung bringen, welches die gesundheitsfördernden und welches die schädlichen Effekte der einzelnen Nahrungsmittel waren. Dabei berücksichtigten sie die individuelle physiologische Verfassung der einzelnen Menschen, und zwar in jedem Lebensalter. Sie waren sich auch der speziellen Bedürfnisse der Schwangeren und der Säuglinge bewusst. Ein berühmtes frauenmedizinisches Lehrbuch wird

einer süditalienischen Ärztin namens *Trotula* zugeschrieben; sie widmete der Gesundheitspflege der Schwangeren ein eigenes Kapitel mit dem Titel «*De regime pregnantium*.» Auch im täglichen Leben und in der Rechtsordnung finden sich Belege für die Beachtung der Bedürfnisse schwangerer Frauen: Einige mittelalterliche Dorfordinanzen halten fest, dass der Bannwart, der über die Flur und den Weinberg wacht, Schwangeren, die es nach Obst gelüstet, dieses anzubieten hätte. In der Basler Vorstadt St. Alban sollte der Bannwart einer Schwangeren Trauben abschneiden, wenn sie darum bat.

Gesucht: Amme ohne Tadel

Nach damaliger Vorstellung war die Muttermilch nichts anderes als verwandeltes und aufgeheiltes, im Körper «gekochtes» Menstrualblut. In Notfällen musste das Kind mit Tiermilch genährt werden. Dabei gingen die Frauen mit ihrem Erfahrungswissen davon aus, dass Kuhmilch nicht die beste sei, was die heutige Ernährungsforschung bestätigt. Arabische Ärzte empfahlen Eselsmilch, Ziegen- und Kamelmilch als die bekömmlichsten, weiter Stuten-, Kuh- oder Schafsmilch.

Besonders in den hoch gestellten Kreisen des Adels von der Stadtbürger – etwa in Florenz – war es durchaus üblich, den Säugling einer Amme anzuvertrauen. Eltern und Ärzte machten sich Gedanken über die Anforderungen, die sie an eine Amme stellen wollten. Im erwähnten Kapitel der *Trotula* heisst es: «Eine Amme sollte jung und hellhäutig sein (...), ihre letzte Geburt sollte nicht allzu weit zurückliegen, sie sollte makellos und ihr Busen weder zu schmächtig noch zu gross sein; es soll eine mit einer breiten Brust sein, die mässig dick ist. Ihre Diät: Sie muss salzige, gewürzte oder essigsaurer Speise vermeiden, sie soll weder sehr hitzige noch stopfende Dinge essen, noch Lauch oder Zwiebeln, noch jegliches anderes, den Speisen beigemischte Gewürz wie Pfeffer, Knoblauch, Rauke essen, vor allem aber keinen Knoblauch. Ausserdem vermeide es, sie zu erschrecken und



Sie treiben den Harn, stärken die geschlechtliche Potenz und
reinigen, mit Honig genossen, die Brust von Katarrhen: Lauchstängel.

achte darauf, dass sie nicht ihre Menstruation herbeizuführen versucht. Und wenn ihre Milch zurückgeht, lass ihr Brei aus Bohnen oder Reis und Weizenbrot geben und gib ihr Milch mit Zucker und ein wenig Fenchelsamen darin zu trinken, damit die Milch kommt...» Um die Milchbildung anzuregen, wurden unter Umständen Schröpfköpfe auf den Brüsten ange setzt. Nach ärztlicher Auffassung war es wünschbar, die Amme sorgfältig auszusuchen und sie möglichst unter Kontrolle zu halten, damit sie nicht gegen die empfohlenen Nahrungs vorschriften verstiess. Die Italienerin Margherita Datini, welche ihren Freundinnen Ammen vermittelte, riet zu einer Amme mit junger Milch, also einer, die vor weniger als zwei Monaten geboren hatte.

Die Milch der guten Denkungsart

Etwas zynisch mutet es an, wenn sie sagt, am geeigneten sei eine Amme, deren eigenes Baby gestorben sei – nachvollziehbar, wenn man bedenkt, dass in diesem Fall das Pflegekind die Milch nicht mit dem leiblichen Baby der Amme teilen muss. Nahrungskonkurrenz ist also schon in Bezug auf das Säuglingsstadium ein Thema! Ein zweiter Gesichtspunkt betrifft das Geschlecht des Kindes und lässt erkennen, dass Mädchen und Knaben nicht nur sozial, sondern auch *biologisch* als ungleichwertig betrachtet wurden. Der im Februar 1440 geborene Ladislaus, Sohn der Königin Elisabeth von Ungarn und des Königs Albrecht von Habsburg, wurde einer Amme in Obhut gegeben, welche einen Sohn zur Welt gebracht hatte – mit der Begründung, die Milch einer Sohnesmutter sei besser als die einer Frau, die ein Töchterchen geboren

hatte! In der männlich dominierten, patriarchalen Gesellschaft des Mittelalters galt das männlich Beeinflusste als besser als das Weibliche. Für einen Königsohn, der künftig über ein Reich herrschen sollte, war nur das Beste gut genug.

Der Kinderbrei

In der schwierigsten Lebensphase eines Kindes, der Zeit der Entwöhnung, trugen die Mütter und Ersatzmütter eine besondere Verantwortung. Grosse Sorgfalt war am Platz, da die Gefahr einer lebensbedrohenden Infektionskrankheit bestand, gegen die es wenig Hilfe gab. Langsam wurde das Kleinkind mit Brei an die festere Nahrung gewöhnt. Getreide, angereichert mit Gemüse, stellte von nun an auch für das Kind das Hauptnahrungsmittel dar.

Brot und Zubrot

Überhaupt war Getreide in ganz Europa das Grundnahrungsmittel, auf das sich die Ernährung in erster Linie stützte. Alles andere hieß lateinisch «companagium», das «Zubrot», das, was mit dem Brot serviert wird. Der Umwelt storiker Robert Delort bezeichnet darum das Brot als den König der Ernährung. Es wurde in allen möglichen Zubereitungsarten konsumiert: von der flüssigen Suppe über den Brei bis zum festen, gebackenen Brot, das seit 1000 n. Chr. immer wichtiger wurde. Fleisch war, wie wir etwa aus der Epik wissen, zwar sehr beliebt, aber längst nicht allen Bevölkerungsschichten zugänglich. Während der Adel und später auch reiche Bürger ganze Festorgien mit reichlich Fleisch, Wild und Wildgeflügel feierten, kam bei den anderen Leuten Fleisch gerade mal an den hohen Festtagen oder an einem Sonntag auf

den Tisch. Im Alltag dominierte die pflanzliche Nahrung, ergänzt mit Eierspeisen und Fisch – sei es Frischfisch oder importierter Salzfisch wie die berühmten Heringe und Stockfische aus der Nordsee.

Im Spätmittelalter änderten sich die Produktions- und Konsumverhältnisse grundlegend: In einigen Regionen wie in der alpinen Schweiz und in den Voralpen (Grauerzerland, Appenzellerland) fand im 14. und 15. Jahrhundert die Spezialisierung auf die Viehzucht statt. Es entstanden die uns heute so vertrauten Alpweiden. Ihreviehwirtschaftliche Nutzung bot die Voraussetzungen, um die anspruchsvoller und verfeinerten Konsumbedürfnisse der städtischen Bevölkerung zu befriedigen.

Die Fleischeslust

Schliesslich sei daran erinnert, dass einer der drei mittelalterlichen Stände, die im Kloster lebenden Mönche und Nonnen, nach den Regeln einer vegetarischen Kultur lebten. Die im Prinzip für alle Klöster verbindliche Regel des Heiligen Benedikt (6. Jahrhundert) untersagte den Fleischkonsum im Kloster. Lediglich Kindern und Kranken durfte zur Stärkung Fleisch geboten werden. Der Regel lag die auch heute noch gelegentlich geäußerte Vorstellung zu Grunde, wonach Fleisch die sexuellen Begierden anrege, und das war in der klösterlichen Gebetsgemeinschaft auf alle Fälle zu vermeiden. Dass sich die Klostergemeinschaften aber ganz anders verhielten, als es die Regel vorschrieb, ist eine andere Geschichte...

Bild: aus einer Handschrift des *Tacuinum sanitatis* aus dem 14. Jahrhundert, Österreichische Nationalbibliothek, Wien. (In: *Gesellschaft und Ernährung um 1000*, hg. von Dorothea Rippmann und Brigitta Neumeister-Taroni, Vevey 2000.)

Dorothea Rippmann ist Historikerin, mit Schwerpunkt mittelalterliche Geschichte, und Museologin.