

Zeitschrift:	Quellen und Forschungen zur Bündner Geschichte
Herausgeber:	Staatsarchiv Graubünden
Band:	36 (2018)
Artikel:	Ein schön Kochbuch 1559 : das älteste deutschsprachige Kochbuch der Schweiz
Autor:	Letsch, Walter
Kapitel:	4: Erläuterungen
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-939141

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: 13.01.2026

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

4 Erläuterungen

Im Folgenden wird das Kochbuch inhaltlich nach verschiedenen Gesichtspunkten untersucht, wobei gewisse Überlappungen nicht auszuschliessen sind. Ähnlich wie im Sachregister geht es dabei im Einzelnen um folgende Aspekte: Mengen- und Massangaben (1), Fische und andere Fastenspeisen (2), Fleisch und Geflügel (3), Gemüse, Früchte, Beeren (4), Gebäck und Milchprodukte (5), Getränke und Flüssigkeiten (6), Gewürze und Zutaten (7) sowie Heilmittel (8).

4.1 Mengen- und Massangaben

In den ältesten Kochbüchern, jenen aus der Antike und dem Mittelalter, war es nicht üblich, Mengenangaben zu machen. Aus dem Fehlen solcher Angaben könnte geschlossen werden, dass sich die Rezepte an Berufsköche richteten, die solche Angaben nicht benötigten. Aber auch in späteren Zeiten und bei Kochbüchern, die teilweise von Hausfrauen zusammengestellt wurden, fehlten solche Mengenangaben. Auch die Koch- und Bratzeiten waren in der Regel nicht angegeben.¹

In modernen Kochbüchern werden in der Regel genaue Angaben über Mengen und Kochzeiten gemacht, und es wird stets vorausgesetzt, es handle sich um Gerichte für vier Personen. Die Gewichtsangaben werden fast ausschliesslich in Gramm gemacht; Volumen-Angaben erfolgen in dl (Deziliter), Esslöffel und Teelöffel, wobei 1 dl = 6 Esslöffel, 1 Esslöffel = 3 Teelöffel gilt. Selten erfolgen andere Mengenangaben, wie etwa ‹wenig› oder ‹nach Bedarf› (Pfeffer, Salz, Muskat), 1 Dose, 1 Briefchen (Safran), 1 Würfel (Bouillon, Hefe), 1 Zweiglein (Rosmarin, Thymian) oder 1 Scheibe (Brot). Die Zeitangaben erfolgen in Minuten.

Das Kochbuch von 1559 (mit den späteren Ergänzungen) weist zahlreiche Mengenangaben auf, doch sind diese je nach Rezept unterschiedlich gestaltet. In manchen Rezepten gibt es keinerlei quantitative Angaben und wenn sie erfolgen, sind sie meist recht ungenau oder in Masseinheiten, die einen erheblichen Spielraum für die Interpretation lassen. Recht genau sind gelegentlich Angaben zur Beifügung von Gewürzen, die eine grosse Rolle spielen. In der modernen Küche hingegen werden neben Pfeffer und Salz (Kochsalz, Meersalz, Fleur de sel) nur noch wenige Gewürze gebraucht, in

¹ Wiswe (1970), S. 13 und 41f.

deutlichem Gegensatz zur Vielzahl der Gewürze und Färbemittel in der frühen Neuzeit. Während bei modernen Rezepten oft noch angegeben ist, wie viele Gramm Fett, Eiweiss und Kohlenhydrate oder wie viele kJ und kcal auf eine Person entfallen, scheint es bei den alten Rezepten wichtiger gewesen zu sein, genügend Öl und Butter beizufügen und die Gerichte mit ausreichend Zucker und Gewürzen zu bestreuen.

Das Sachregister zeigt die Vielfalt der verwendeten (meist ungefähren) Mengenangaben auf (Kap. 3.1). Diese lassen sich in drei Kategorien zusammenfassen. Dabei sei nochmals ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Zahl der mitessenden Personen nie angegeben wird. Hinter den Begriffen ist die Zahl der Rezepte angegeben, in denen der Begriff ein- oder mehrmals auftaucht, nach Häufigkeit geordnet. Die Zahl der Erwähnungen ist natürlich höher, da gewisse Begriffe mehrmals in einem Rezept vorkommen können.

Qualitative Angaben

Wenig:	260 Rezepte
Nach Belieben:	20 Rezepte
So viel du willst:	17 Rezepte
Viel, recht viel, ziemlich viel:	15 Rezepte
So viel wie nötig:	11 Rezepte
Reichlich:	8 Rezepte
Nicht zu viel:	7 Rezepte

Vergleich mit anderen Mengen, die quantitativ oder qualitativ sein können

Gleich viel, ebenso viel:	13 Rezepte
Halb so viel:	3 Rezepte
Doppelt so viel:	1 Rezept

Messgeräte oder Vergleichsgrößen

Ein Löffel voll:	34 Rezepte
Eine Handvoll:	18 Rezepte
Ein Glas voll:	11 Rezepte
So viel wie ein Ei:	7 Rezepte ²
Ein Blutzger:	7 Rezepte
Ein Finger breit:	7 Rezepte
Ein Finger lang:	5 Rezepte
So viel wie eine Nuss:	3 Rezepte

² Davon betrifft ein Rezept explizit ein Gansei.

Eine Eierschale voll:	2 Rezepte
So gross wie eine Faust:	2 Rezepte
Eine Messerspitze:	2 Rezepte
Ein Fingerhut voll:	1 Rezept
Eine Gauflete:	1 Rezept

Von besonderem Interesse sind die Begriffe Blutzger und Gauflete: Ein Blutzger war ursprünglich eine geringwertige Bündner Scheidemünze mit einem Kreuz darauf, die 1503 im Bistum Chur eingeführt wurde und in Graubünden und benachbarten Gebieten bis Ende des 18. Jahrhunderts verbreitet war. Dabei entsprachen 70 Blutzger einem Gulden.³ Ein Blutzger konnte aber auch ein ausgehöhlter Kürbis sein, wie er auf Reisen als Flasche dienen konnte.⁴ Wohl im Sinn einer Wertangabe finden sich in den Rezepten folgende typische Ausdrucksweisen: «für 4 B. Weissbrot Teig», «nimm zu 2 B. Teig 4 Eier», «nimm ½ Weissbrötchen, B.-wertig», «ein B. Weissbrot». Eine Gauflete oder Gaufete sind zwei hohle Hände voll. Es wird also mit den zusammengehaltenen Händen geschöpft, was deutlich mehr ergibt als zweimal eine Handvoll. Das Verb dazu ist gauflen oder gaufen.⁵

Masseinheiten

Im Churer Kochbuch tauchen verschiedene Masseinheiten auf, die sich nach ihrer Häufigkeit folgendermassen verteilen:

Lot:	214 Rezepte
Pfund:	150 Rezepte
Mass:	66 Rezepte
Quent, Quentchen:	19 Rezepte
Quart:	14 Rezepte
Gran:	12 Rezepte
Fuder:	6 Rezepte
Drachme:	6 Rezepte
Unze:	5 Rezepte
Krinne:	3 Rezepte
Kartana, Quartane:	2 Rezepte
Churer Viertel:	1 Rezept
Scrupel:	1 Rezept

³ SPRECHER (1875/1951), S. 203f.

⁴ Id. 5, 299f.

⁵ Id. 2, 128 sowie sehr ausführlich in GRIMM 4, 1542–1547.

Bei den grossen Mengenangaben handelt es sich vorab um Hohlmasse, bei den kleinen eher um Gewichtsmasse. Die Hohlmasse variierten dabei regional stark. In Churer Masseinheiten definieren sie sich: 1 Fuder = 850,56 l, 1 Quartane = 7,5 l, 1 Vierling = 3,75 l, 1 Mass = 1,33 l, wobei 1 Mass = 4 Quart und 1 Quart (Quärtchen) = 0,332 l.⁶

Auch die vorkommenden Gewichtsmasse unterscheiden sich regional und lassen sich für den Raum Chur schätzungsweise ausdrücken: 1 grosse Krinne = 693,8 g, 1 kleine Krinne = 520,4 g, wobei 4 kleine 3 grossen Krinnen entsprechen.

1 Pfund = 1 kl. Kr. = 520,4 g.

1 Pfund = 36 Lot, 1 leichtes Pfund = 32 Lot = 462,6 g.

1 Lot entspricht dann 14,45 bis 15 g = 4 Quentchen.

Im pharmazeutischen Bereich ist, bei Annahme der Nürnberger Apotheker gewichte, von folgenden Gewichtseinheiten auszugehen:⁷

1 Unze oder uncia (℥)	= 29,83 g
1 Drachme (ℳ)	= 3,73 g
1 Quent/Quentchen	= 3,73 g
1 Scrupel (℩)	= 1,24 g
1 Gran	= 62 mg

In den Rezepten werden die Einheiten Krinne und Pfund ohne weitere Angaben angeführt. Vermutlich sind jeweils die grosse Krinne und das leichte Pfund (Ladenpfund) gemeint. Ein Fleischpfund wiegt 868 g, ist also das Doppelte eines Ladenpfundes. Es gab in Graubünden aber, je nach Talschaft, eine Vielzahl von Ausnahmen zu diesen regulären Gewichtsmassen.

4.2 Fische und andere Fastenspeisen

Über die grosse Bedeutung der Fische als Fastenspeise im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit herrscht Einigkeit. Es ist jedoch zu beachten, dass es kein Gebot gab, an bestimmten Tagen oder zu bestimmten Zeiten Fisch zu essen; es gab nur ein Verbot für den Verzehr von Fleisch. Fisch wurde also dann

⁶ DUBLER (1975); STIEGER Daniel, Alte Masseinheiten, <<http://www.daniel-stieger.ch>>, Download 02.02.2016; Alte Masse und Gewichte, <<https://de.wikipedia.org>>, Download 10.02.2016.

⁷ DUBLER (1975), S. 63; geringfügig abweichende Werte wurden für die Schweiz 1865 festgelegt, vgl. PHARMACOPOEA HELVETICA, 289–292, Tabula III.

gegessen, wenn sonst Fleisch auf den Tisch gekommen wäre. Das galt aber nur für die Oberschicht, nicht etwa für die einfache bäuerliche Bevölkerung, bei der nicht jeden Tag Fleisch oder Fisch aufgetischt wurde. Erstaunlicherweise behielt der Fisch seine starke Stellung als Nahrungsmittel auch nach der Reformation und der Abschaffung der Fasten- und Abstinenzgebote.⁸ Bei der bischöflichen Tafel in Chur handelt es sich zweifellos um eine Küche der Oberschicht, und entsprechend wichtig waren Fischspeisen. Das Fasten galt für die wöchentlichen Freitage, vor allem für die vorösterliche Fastenzeit vom Aschermittwoch bis zum Gründonnerstag, gefolgt vom Osterfasten am Karfreitag und Karsamstag (insgesamt eine 40-tägige Fastenzeit).⁹ In den vorliegenden Kochrezepten ist jeweils nur von «Fasten» oder «Fastenzeit» die Rede, ohne weitere Differenzierung.

Das Abstinenzverbot bezog sich grundsätzlich auf das Fleisch warmblütiger Tiere, gemäss einem Verbot von Papst Gregor I. von 590. Dementsprechend durften neben Fischen auch Krebse, Frösche und Schnecken gegessen werden. Einen besonders interessanten Fall stellen die Schwänze der Biber dar, die im Churer Kochbuch im ersten Rezept erscheinen. Biber sind bekanntlich im Wasser lebende Nagetiere mit einem schuppigen Schwanz, der in der Form an einen Fisch erinnert. Der Biberschwanz wurde daher am Konstanzer Konzil von 1414–18 zu einer erlaubten Fastenspeise erklärt, was zur Folge hatte, dass die Biber allmählich ausgerottet wurden.¹⁰

Neben dem Fleischverbot galt ebenso eines für die Milch und die Milchprodukte Butter und Käse. Das war besonders schmerhaft in Gegenden mit ausgeprägter Viehwirtschaft, wie im nördlichen Alpenkamm. So mussten immer wieder päpstliche Dispense, sogenannte «Butterbriefe», ausgestellt werden, die es erlaubten, auch während der Fastenzeit Milchprodukte zu konsumieren, insbesondere bei Hungersnöten. 1456 gewährte Papst Calixtus III. einen solchen Dispens für die ganze Eidgenossenschaft.¹¹

In der Churer Bischofsküche wurden die Fastengebote – soweit das Kochbuch erkennen lässt – genau befolgt, explizit wird in sieben Fällen darauf hingewiesen. Bei den entsprechenden Rezepten werden aber durchaus Milch, Butter und Eier verwendet (R 135, 136, 255). Entscheidend war also das Vermeiden von Fleischverzehr. So wird im Rezept 136 die Zubereitung eines

⁸ AMACHER (1996), S. 118–129.

⁹ Immerhin gab es pro Jahr 230 Tage, an denen Fleisch gegessen werden durfte.

¹⁰ Erste Wiederansiedlungen erfolgten nach Mitte des 20. Jahrhunderts. Seit 1962 ist der Biber in der Schweiz bundesrechtlich geschützt. Vgl. <www.cscf.ch/cscf/de/home.html>, Download:12.05.2018.

¹¹ HAUSER (1987), S. 101.

«gespickten Hechts» beschrieben, bei dem der Hecht an einem Fleischtag mit Speckstückchen gespickt wird, an einem Fastentag jedoch mit Stückchen aus Hausenblase, der Schwimmblase des Störs. Grotesk erscheint das Rezept 227, in dem beschrieben wird, wie man an einem Fastentag aus Mandeln und Safran Eidotter imitieren kann, die mit Hölzchen in Eischalen befestigt werden, worauf zwischen Eidotter und Schale Mandelmilch gegossen wird, die dann gerinnt. Nachher konnten diese künstlichen wie normale Eier geschält werden. Grotesk ist dies nicht nur wegen des grossen Arbeitsaufwands, sondern auch deshalb, weil beispielsweise im Fastenrezept 255 zu gehackten Schnecken auch süsser Schmalz (Butter), frische Milch und «recht viele Eier» verwendet werden.

Insgesamt zählt das Kochbuch über 60 Rezepte für Fische, vier für Krebse und eines für Schnecken. Dabei wird die Beschaffung wohl keine Probleme verursacht haben, befanden sich doch westlich von Chur Walensee, Obersee und Zürichsee, im Norden der Bodensee. Auch die damals noch nicht begradigten Flüsse und Bäche dürften recht fischreich gewesen sein. In Chur und Rapperswil waren vermutlich auf den Märkten Fischstände anzutreffen. Schliesslich ist auch damit zu rechnen, dass es an vielen Orten Fischweiher gab, in denen junge Zuchtfische ausgesetzt wurden. Die Bedeutung solcher Weiher darf nicht unterschätzt werden.¹² Dafür spricht auch die Häufigkeit von Hecht, Karpfen und Grundeln in den Rezepten, die bei Weitem nicht mit deren Verbreitung in den genannten Seen entsprach. Die folgenden Zahlenangaben beziehen sich wiederum auf die Zahl der Rezepte, nicht auf diejenigen der Erwähnungen:

Hecht:	22 Rezepte	Sangeln (Schleien):	2 Rezepte
Karpfen:	10 Rezepte	Albelen (Gangfisch):	2 Rezepte
Grundeln:	7 Rezepte	Stockfisch:	2 Rezepte
Kresse (Gründling):	3 Rezepte	Neunaugen (Pricken):	2 Rezepte
Lachs, Lanken, Salm:	3 Rezepte	Forelle:	1 Rezept
Aal:	3 Rezepte	Blaufelchen (Renken):	1 Rezept
Fischrogen:	3 Rezepte	Krebs:	4 Rezepte

Auffällig ist die grosse Bedeutung von Hecht und Karpfen in der bischöflichen Küche.¹³ Da es sich beim Hecht um einen Raubfisch handelt, ist dieser in den Seen wesentlich seltener als seine Beutefische. Dies dürfte darauf hinweisen, dass ein erheblicher Teil der konsumierten Fische aus der Teichwirtschaft

¹² AMACHER (1996), S. 87–106.

¹³ Zum regionalen Fischreichtum in Graubünden vgl. SPRECHER (1875/1951), S. 97f. Zur Verbreitung vgl. auch MEIER (2017), S. 40–139.

stammten, die schon seit dem Mittelalter eine grosse Rolle spielte. Karpfen sind die Teichfische par excellence, da sie stehende Gewässer vorziehen. Die Teiche wurden oft dreistufig eingerichtet. Die Karpfenbrut wurde zunächst im Mutterweiher gehalten, wo keine Raubfische vorhanden sein durften. Zur Mästung kamen dann die Karpfen in andere Weiher, in die man auch Hechte einsetzte, die dafür zu sorgen hatten, dass keine junge Brut aufkam, die den Karpfen die Nahrung streitig machte.

Ist in den Rezepten von Karpfen die Rede, so wird immer diese Schreibweise verwendet, also nie *Charpfe*, doch werden gelegentlich die Ausdrücke *Grundeln* und *Kressen* verwendet. Mit *Grundle* werden verschiedene am Grund des Wassers lebende Fische bezeichnet, also nicht unbedingt nur Karpfen, und gelegentlich ist von *Gruendlings*, *Kressling* oder *Kresse* die Rede.¹⁴

Der Lachs (*salmo salar*) kann in der Zeit von August bis Neujahr gefangen werden, der Salm vom Frühjahr bis zum September. Vor den Flussverbauungen waren die Lachse häufig, vor allem im Rhein. Mit *Lanken* sind entweder Lachse gemeint oder Lachsforellen (Id. 3, 1343). Bei der Forelle handelt es sich in der Regel um die Bachforelle (*salmo fario*). Im Rezept 145 ist von *Sangelein* die Rede, was nahelegt, es handle sich um kleine Fische. Im unmittelbar anschliessenden Rezept ist im Titel von *Sangeln*, im Text von einer *Schleie* die Rede (R 146), sodass anzunehmen ist, es handle sich um zwei Namen für denselben Fisch. Im Idiotikon sind Sangeln nicht erwähnt, wohl aber Schleien (Id. 9,3), die zu den Karpfenfischen gehören. Diese wurden offenbar zusammen mit Karpfen in Teichen gehalten, um den Weihergrund aufzuwühlen und den kleinen Käpflein so Nahrung zu verschaffen. Sangeln sind hingegen im Grimms Wörterbuch (14, 1790) aufgeführt als eine sehr kleine Fischart. In Bayern wurden 1516 *Grundeln* und *Sängeln* erwähnt.¹⁵

In den Rezepten 424–426 werden *Gangfisch* und *Renke* aufgeführt. Gangfisch scheint ein relativ breiter Begriff gewesen zu sein (Id. 1, 1100; 1, 185; 1, 801; 6, 1142). Bezeichnet wurden damit die heute noch in den Seen weit verbreiteten Felchen oder Renken (Gattung *Coregonus*), von denen es etwa 60 Arten gibt, darunter die Bodenseefelchen (*C. wartmanni*), die Blaulig (*C. zuerichensis*) und die Albeli (*C. zugensis*). Hierbei handelte es sich eindeutig nicht um Teichfische, sondern um Seefische.

Neunaugen werden im Rezept 44 als *Lampreten* und im Rezept 46 als *Pricken* aufgeführt. Im Idiotikon ist keiner der drei Begriffe erwähnt, wohl aber im Grimm. *Lamprete* stammt vom lateinischen *lampetra*, Steinsauger

¹⁴ Vgl. Id. 2, 776 und Id. 3, 852.

¹⁵ Die Schleie ist bei Grimm (15, 575) ausführlich erläutert.

(Grimm 12, 90), ab. Ganz ähnlich leitet sich *Pricke* von altnordisch *pricken* für stechen (heute noch engl. to prick) her, nach dem stechenden Ansaugen und Anbohren der Fische (Grimm 13, 2113). Bei den Neunaugen werden die sieben Kiemenspalten (pro Seite!) als Augen mitgezählt (Grimm 13, 680).

Eine herausragende Rolle spielten die Hausenblasen, die in sieben Rezepten auftauchen. Dabei handelte es sich um die getrockneten Schwimmblasen des Hausen, des Beluga-Störs. Die Blasen wurden vor allem zum Gelieren und – insbesondere in der Fastenzeit – für die Herstellung von Mandelkäse oder -eiern verwendet. Auf das Spicken eines Hechts mit Hausenblase anstatt mit Speck (R 136) wurde oben hingewiesen. Im Holzhandwerk wurde aus Hausenblasen Fischleim für besondere Klebezwecke hergestellt, überdies dienten Hausenblasen zur Klärung trüben Weins.

4.3 Fleisch und Geflügel

Dass Fleisch wichtiger war als Fisch, zeigt sich in der Zahl der Rezepte (wobei im folgenden Abschnitt das Geflügel noch nicht berücksichtigt wird), der Unterschied ist allerdings nicht sehr gross. Dabei kann nach der Gattung des Tieres und nach der Art des Fleisches und seiner Zubereitungsweise unterschieden werden.

Kalb:	34 Rezepte	Hirsch:	2 Rezepte
Schwein:	16 Rezepte	Wildschwein:	1 Rezept
Rind:	12 Rezepte	Sumpfhase:	1 Rezept
Schaf:	9 Rezepte	Ferkel:	1 Rezept
Ochse:	4 Rezepte	Lamm:	1 Rezept
Reh:	3 Rezepte	Gams:	1 Rezept

Das Überwiegen des Kalbfleisches ist einigermassen erstaunlich. Dabei ist zu beachten, dass die Rinder in jener Zeit wesentlich kleiner waren als heute.¹⁶ Bemerkenswert ist auch der geringe Anteil an Wildbret, wozu neben Reh, Hirsch und Wildschwein auch der Sumpfhase zu zählen ist. Dabei handelt es sich vermutlich um einen Feldhase, der vorwiegend in sumpfigen Gegenden hauste. Die Tiere wurden vollständig verwertet, insbesondere die Innereien, was sich im Fall des Kalbes gut zeigen lässt, bei dem neben Muskelfleisch und Leber auch das Gekröse (Gedärme), Lunge, Nieren und Hirn verkocht

¹⁶ Zur bündnerischen Viehzucht ab dem 16. Jahrhundert vgl. MATHIEU (2000), S. 25–27; zu den späteren Rassen SPRECHER (1875/1951), S. 39f.

wurden. Im Folgenden werden einerseits Innereien und andererseits Gerichte aufgelistet, wobei natürlich zwischen diesen zwei Kategorien nicht immer klar unterschieden werden kann.

Innereien und Fett

Schmalz:	85 Rezepte
Speck:	51 Rezepte
Fett:	22 Rezepte
Därme:	13 Rezepte
Leber:	12 Rezepte
Lunge:	8 Rezepte
Mark:	7 Rezepte
Schwarten:	6 Rezepte
Schmer:	5 Rezepte
Blut:	5 Rezepte
Wamme:	4 Rezepte
Nieren:	4 Rezepte
Euter:	1 Rezept
Hirn:	1 Rezept

Produkte und Gerichte

Braten:	23 Rezepte
Pastete:	14 Rezepte
Würste:	13 Rezepte
Gallerte (Sulz):	9 Rezepte
Schübling:	8 Rezepte
Salsiz:	6 Rezepte
Zunge:	5 Rezepte
Schlegel:	4 Rezepte
Schinken:	3 Rezepte
Cervelat:	3 Rezepte
Mortadella:	2 Rezepte
Polpetten:	1 Rezept
Presskopf:	1 Rezept

Zum Braten wurde gemäss Kochbuch fast immer «Schmalz» verwendet. Dabei handelte es sich in der Regel nicht um ausgelassenes Fett, sondern um Butter (vgl. unten Kap. 4.5). Schmer ist rohes Bauchfett vom Schwein, Schwarte bezeichnet die Haut des Schweins und die Wamme ist das Bauchfleisch des Schweins. Was bei den obigen Rezepten fehlt, sind die heute üblichen Fleischgerichte wie Steak, Schnitzel, Koteletten, Entrecôte oder Gulasch, entsprechend häufiger sind Braten und Pasteten, die sich für eine grössere Anzahl speisender Personen besser eignen. Graubündens späteres «Wurstparadies» deutet sich bereits bei den Rezepten verschiedener Trockenwürste an.¹⁷

Wendet man sich dem Geflügel zu, so fällt auf, dass Eier eine überragende Rolle in der frühneuzeitlichen Küche des Bischofssitzes in Chur spielten, während die Rolle der Hühner als Fleischlieferanten in den Hintergrund trat:

¹⁷ WEISS (1959), S. 138. Zur traditionellen Wurstzubereitung und den Wurstarten in Romanischbünden vgl. DRG 11, S. 149–169; LÜTSCHER Michael, Die Extrawurst, Schweizer Familie 2/2016, S. 48–52.

Eier:	114 Rezepte	Pfau:	1 Rezept
Haushuhn:	14 Rezepte	Fasan:	1 Rezept
Kapaun:	6 Rezepte	Birkhuhn:	1 Rezept
Taube:	5 Rezepte	Feldhuhn:	1 Rezept
Ente:	5 Rezepte	Haselhuhn:	1 Rezept
Gans:	5 Rezepte	Rebhuhn:	1 Rezept
Auerhahn:	1 Rezept	Waldhuhn:	1 Rezept
Sumpfvogel:	1 Rezept		

Bei den Eiern handelte es sich fast ausschliesslich um Legeprodukte von Haushühnern. «So gross wie ein Gans-Ei» taucht ein einzige Mal als Mengenangabe auf, und es wird nirgendwo die Zubereitung anderer als Hühnereier erwähnt. In den 114 Rezepten ist 185-mal allgemein von Eiern die Rede, in 16 Rezepten werden Eidotter angeführt, in deren 20 Eiweiss oder Eiklar.

4.4 Gemüse, Früchte, Beeren

Gemüse spielte offenbar eine unwesentliche Rolle. Natürlich könnte man einwenden, die Zubereitung sei so einfach gewesen, dass keine besonderen Rezepte für Gemüse erforderlich gewesen seien.¹⁸ Dennoch ist das weitgehende Fehlen entsprechender Rezepte auffällig, zumal die Zubereitung von Früchtemus, Latwerge oder Ähnlichem sehr oft und ausführlich beschrieben wurde. An Gemüsen tauchen lediglich Kastanien und Rüben mit je drei Rezept-Er wähnungen auf, daneben Bohnen, Erbsen, Gurken, Kabis, Kohl, Kürbis, Mangold, Morscheln, Sauerkraut und Spinat mit jeweils 1–2 Erwähnungen; Salat wird einmal nebenbei erwähnt.

Eine grössere Bedeutung im Kochbuch nehmen Früchte und Beeren ein, oft in der Form von Latwerge, Mus, Sirup oder Saft. Häufig vertreten sind auch die Rezepte für das Einmachen von Früchten und Beeren. Gelegentlich ist nur die Verwendung als Spezerei erwähnt, vor allem bei Orangen- und Zitronen-Schalen; Pfirsiche wurden zusätzlich für das Färben von Gerichten verwendet. Nach Häufigkeit geordnet ergibt sich folgendes Bild:

¹⁸ Sowohl der Gemüse- als auch der Obstbau in Graubünden zählten zur typischen Hauswirtschaft. Vgl. MATHIEU (2000), S. 27; SPRECHER (1875/1951), S. 78f.

Quitten:	55 Rezepte	Aprikosen:	7 Rezepte
Äpfel:	26 Rezepte	Pflaumen:	6 Rezepte
Birnen:	19 Rezepte	Feigen:	5 Rezepte
Pfirsiche:	15 Rezepte	Weichseln:	4 Rezepte
Kirschen:	13 Rezepte	Zwetschgen:	3 Rezepte
Trauben:	11 Rezepte	Kastanien:	3 Rezepte
Zitronen:	10 Rezepte	Limonen:	2 Rezepte
Orangen:	9 Rezepte	Mispeln:	1 Rezept

Gelegentlich wird die Fruchtsorte genauer angegeben. So gab es Grunacher-, Karbander-, Holz- und Wurz-Äpfel, Madeleine-, Muskateller-, Regel- und Steh-Birnen, Kornell- und Weinstein-Kirschen. Es werden auch Damaszenser Pflaumen erwähnt, die eigentlich den Zwetschgen entsprechen. Die Pfirsiche werden nicht spezifiziert, doch muss es sich teilweise um Weinbergpfirsiche mit rotem bis tiefrotem Fruchtfleisch handeln. Anders wäre es nicht möglich, sie für das Rotfärbeln von Speisen zu verwenden. Grunacher- und Karbander-Apfel werden in der Obstsorten-Datenbank <<http://www.obstsortendatenbank.de>> nicht aufgeführt, Wurzapfel und Holzapfel (auch Weinapfel) sind dort jedoch verzeichnet; der Holzapfel eignet sich nur zum Kochen. Von den Birnensorten sind nur noch die Muskateller bekannt. Weinstein-Kirschen sind nicht mehr verbreitet, während Kornell-Kirschen ein Hartriegelgewächs sind, das in der Deutschschweiz als «Tierlibaum» bekannt ist. Die am häufigsten erwähnten Quitten werden nicht spezifiziert, obwohl zweifellos verschiedene Sorten bekannt waren.

Im Folgenden sollen kurz einige Fruchtsorten genauer beschrieben werden:

Am bekanntesten ist der Grunauer oder Grüninger Apfel. Gemäss der Nationalen Datenbank Schweiz, Primärsammlung Höri, gibt es einen Gruniker-Apfel, der auch Granacher, Granar oder Grünapfel heisst und vermutlich mit dem Grunacher identisch ist.¹⁹

Der Karbander Apfel ist im Idiotikon verzeichnet (Id. 3, 449) mit Verweis auf Kolibander. Zu Kolibander heisst es dort: halbsaure Apfelsorte, von Koliban, d.i. Columban (Id. 1, 371). Gemäss der Nationalen Datenbank Schweiz, Primärsammlung Höri, gibt es einen Karbandler, der auch Breitapfel, Flater, Karbander, Weisse Reinette genannt wird.

Der erwähnte Wurzapfel scheint mit dem Würzapfel oder Weissen Matapfel nichts zu tun zu haben, da dieser erst um 1810 aufgekommen ist. Der Holzapfel (*malus sylvestris*) wurde seit der Zeit der Pfahlbauer genutzt. Es ist

¹⁹ ZWINGER Theodor: *Theatrum botanicum*, Basel 1696, S. 3. In der *Historia Plantarum Universalis* von Bauhin J. / Cherler J. H. 1650–1651, Bd. 1, S. 18 ist ein Grüninger Apfel abgebildet.

schwierig, ihn von verwilderten Formen des Kulturapfels (*malus domestica*) zu unterscheiden, doch ist er nach neueren genetischen Untersuchungen nicht deren Stammform.

Bei der Madeleine-Birne handelt es sich – gemäss Id. 4, 1490f. – um die um Maria Magdalena tag (22. Juli) reifende Sparbirne. Die Muskateller-Birne entspricht *pyra superba* (Id. 4, 1491). Sie ist die einzige der hier angeführten vier Birnensorten, die in der Obstsorten-Datenbank aufgeführt ist.

Regel-Birne: Sie ist identisch mit der Rägelbirne, einer weissgelben, dünn- und langstieligen, süßen, wasserreichen Birne, ein Leckerbissen für Kinder (Id. 4, 1494). Die Späte Regelbirne, *pira regalia serotina*, ist im Band I, S. 51, der Historia Plantarum Universalis abgebildet. Bei der Stehbirne handelt es sich möglicherweise um die Wildbirne (*pyrus pyraster*), auch Holzbirne genannt.

Sprachlich interessant sind die Ausdrücke für das Kerngehäuse von Äpfeln, Birnen und Quitten. Der sogenannte Butzen wird 15 Mal erwähnt und zwar in zehn verschiedenen Ausprägungen: Grotzen (R 71, 72), Bitßge (R 334), Putzen (R 77), Bitsce (R 340), Butzen (R 120), Bißge (R 360), Bitschge (R 219, 245, 250, 251), Pitschge (R 357, 497), Bischge (R 223) und Burtzel (R 366). Die ersten zwei Ausdrücke (Grotzen, Putzen) stammen von der Schreiberhand 1, Butzen von der Hand 2 und alle übrigen Ausdrücke von der Hand 5. Dabei sind die Ausdrücke mit jenen zu Mitte des 20. Jahrhunderts vergleichbar.²⁰ Im Kanton Zürich herrscht *Bütschgi* vor, im Thurgau und St. Gallen nördlich des Ricken *Bitzgi*, im Sarganserland *Bitschgi* und im benachbarten Bündnerland *Butschgi* oder *Buschgi*. Damit lässt sich für die fünfte Hand (Rezepte 147–515) aufgrund dieses Ausdrucks eine Herkunft aus der näheren Umgebung von Chur vermuten, was mit weiteren Begriffen erhärtet werden müsste.

In den Rezepten sind ferner insgesamt acht Beerensorten aufgeführt, die sich nach ihrer Häufigkeit folgendermassen verteilen: Maulbeere (8), Erdbeere (5), Wacholder (5), Johannisbeere (4), Himbeere (3), Holunderbeere (2) sowie je einmal Brombeere, Heidelbeere, Stachelbeere, Schlehdorn und Mehlbeere. Botanisch gesehen, handelt es sich bei den Erdbeeren um Sammelnussfrüchte und bei den Maul-, Him- und Brombeeren um Sammelsteinfrüchte. Auffällig ist hier die starke Vertretung der Maulbeere (*morus*), die heute kaum mehr konsumiert wird und wahrscheinlich von der Brombeere verdrängt worden ist. Mit den Erdbeeren sind natürlich die kleinen Walderdbeeren gemeint, die man heute, falls überhaupt, nur noch in Spezialgeschäften finden kann. Das gleiche gilt auch für den Schlehdorn (*prunus spinosa*). Die Stachelbee-

²⁰ CHRISTEN/GLASER/FRIEDLI (2013), S. 150f.

ren, Verwandte der Johannisbeeren (*ribes*), wurden seit dem 16. Jahrhundert angebaut, während die anderen Beerensorten schon früher verbreitet waren. Die Mehlbeeren (*sorbus*, Vogelbeeren) sind in der Schweiz auch als Delsch-Birli bekannt.²¹ Wacholderbeeren (*Juniperus*) wurden gerne Fleischgerichten beigefügt, aber auch für Wein, Essig und Öl verwendet. In einem Churer Rezept taucht sogar der giftige Sade-Wacholder (*Juniperus sabina*) auf.

4.5 Gebäck und Milchprodukte

Mehl und Teig sind im Kochbuch allgegenwärtig, war doch das Getreide das Grundnahrungsmittel, weit wichtiger als Reis, umso mehr als Kartoffeln und Mais noch nicht bekannt waren. In den Rezepten wird gelegentlich «schönes Mehl» – wohl Weizenmehl – erwähnt, manchmal auch Weiss- oder Emmermehl. In den meisten Fällen wird es aber nicht spezifiziert, so dass davon auszugehen ist, dass es sich um Roggen- oder Gerstenmehl gehandelt haben dürfte. Grosse Teile Graubündens waren ja Gerstenanbauregionen.²² Auch beim Teig wird nur in einzelnen Fällen präzisiert, um was es sich handelt: Apfel-, Eierörli-, Fastnachts-, Hefe-, Küchli-, Pasteten-, Semmel- oder Strauben-Teig. Hingegen wird beim Brot in über der Hälfte der Fälle angegeben, ob es sich um Weiss-, Gersten- oder Roggenbrot handelt. Die Mehl-, Teig- und Gebäckwaren sind mit folgenden Begriffen vertreten:

Mehl:	88 Rezepte	Pfefferkuchen:	5 Rezepte
Teig:	75 Rezepte	Bretzel:	4 Rezepte
Brot:	62 Rezepte	Fladen:	4 Rezepte
Gebäck:	14 Rezepte	Lebkuchen:	4 Rezepte
Semmeln:	10 Rezepte	Anisbrot:	3 Rezepte
Biscotti:	9 Rezepte	Korn:	3 Rezepte
Mustacchini:	9 Rezepte	Knödel:	2 Rezepte
Wecken:	8 Rezepte	Gerste:	1 Rezept
Oblaten:	8 Rezepte	Griess:	1 Rezept
Reis:	7 Rezepte	Hafer:	1 Rezept
Krapfen:	6 Rezepte	Kuchen:	1 Rezept
Marzipan:	6 Rezepte	Zweifelstrick:	1 Rezept

²¹ Id. 4, 1501.

²² MATHIEU (2000), S. 26.

Die «süsse» Anwendung und Umsetzung dieser Teigspeisen begründete die Bündner Zuckerbäckertradition.²³ An Milchprodukten findet man gemäss Erwähnung in Rezepten: Butter (52), Käse (7), Parmesan (2), Ziger (2).²⁴ Wie schon oben (Kap. 4.1) erwähnt, handelt es sich beim «Schmalz» in der Regel um Butter. In 85,5% der Rezepte ist von Schmalz die Rede, in 14,5% von Butter (mehr als eine Nennung pro Rezept). Vermutlich wurde mit Schmalz die eingekochte Butter bezeichnet, keineswegs frische Butter. Der Begriff ‹Butter› erscheint weniger bei Fleischgerichten, sondern eher bei Mus, Gebäck und Fischspeisen. Im Rezept 69 ist von Maibutter die Rede, in den Rezepten 141, 270, 271 und 276a von frischer Butter und im Rezept 143 von frisch zerlassener Butter. In weiteren 15 Rezepten ist von Butter ohne weitere Präzisierung die Rede. Es fällt auf, dass der Begriff ‹Butter› bei den fünf Schreiberhänden unterschiedlich häufig vorkommt, bei der Hand 1 in 8,6% (116 Rezepte), bei der Hand 5 aber nur in 1,6% (369 Rezepte). Bei der vierten Hand taucht ‹Butter› in 36% der 14 Rezepte auf, bei der Hand 2 und 3 (zusammen nur 16 Rezepte) gar nicht.

Deutlich erkennbar ist, dass Schweizer Käse noch eine sehr geringe Rolle gespielt hat, obwohl Schabziger von Glarner Bauern schon im Hochmittelalter erwähnt wird.²⁵ Produktion und Export von Käse stieg im 15. Jahrhundert infolge der Klimaverschlechterung, welche die Milchwirtschaft zulasten des Getreideanbaus begünstigte. Beim nicht näher bezeichneten Käse könnte es sich um Appenzeller Käse oder eine lokale Käsesorte gehandelt haben. Der Export von Bündner Alpkäse nach Italien setzte im 16. Jahrhundert ein.²⁶

4.6 Getränke und Flüssigkeiten

Betrachtet man die im Kochbuch vorkommenden Flüssigkeiten, die nichts mit Alkohol, Most und Essig zu tun haben, so ergibt sich folgende Verteilung:

Rosenwasser:	70 Rezepte	Zimtwasser:	10 Rezepte
Milch:	40 Rezepte	Baumöl (Olivenöl):	4 Rezepte
Rahm:	17 Rezepte	Mandelöl:	4 Rezepte
Öl:	15 Rezepte	Rosenöl:	2 Rezepte
Mandelmilch:	12 Rezepte	Leinöl:	1 Rezept

²³ KAISER (1985); MICHAEL-CAFLISCH (2014), S. 233–266.

²⁴ Milch und Rahm werden unter den Getränken und Flüssigkeiten aufgeführt.

²⁵ ZEHNER (1976), S. 99f.

²⁶ BUNDI (1988), S. 171; MATHIEU (2000), S. 29.

Natürlich fällt die überragende Bedeutung des Rosenwassers auf, welches in 70 Rezepten insgesamt 78-mal erwähnt wird. Es handelt sich um ein ätherisches Wasser, das bei der Destillation von Rosenöl aus Blüten anfällt und eine starke Duftwirkung entfaltet. Es wurde in der frühneuzeitlichen Küche ausgiebig für die Aromatisierung von Speisen verwendet, wie man aus den vielen Erwähnungen in den Rezepten ersehen kann. Heute wird es vor allem noch in der arabischen, persischen und indischen Küche gebraucht.

Die grosse Bedeutung der Milch ist keine Überraschung. Dabei ist jedoch zu beachten, dass die mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Kühe nur etwa halb so schwer waren wie die heutigen Kühe und lediglich eine Milchleistung von rund drei Litern pro Tag erzielten, während heutige Milchkuhrassen das Zehnfache erreichen. Erstaunlicher sind die relativ vielen Rezepte mit Mandelmilch. Dabei übergoss man frisch gemahlene und angeröstete Mandeln mit warmem Wasser und liess sie mehrere Stunden lang ziehen. Die Mandelmilch bildete in der Fastenzeit einen beliebten Ersatz für Kuhmilch. Auch Mandelöl spielte eine gewisse Rolle, wobei die Mandeln aus Südeuropa oder Nordafrika importiert werden mussten, was zweifellos nicht billig war. Öl spielte für das Braten eine vernachlässigbare Rolle, während Butter und allenfalls Schweineschmalz allgegenwärtig waren.

Dass bei den Getränken der Wein die Hauptrolle spielt, kann nicht erstauen.²⁷ Im Kochbuch von 1559 finden sich rund 240 Erwähnungen in etwa 100 Rezepten. Dabei wurde der Wein aber nicht nur zum Kochen und zur Verfeinerung von Saucen und Gerichten gebraucht, sondern spielte auch bei der Herstellung von Essig eine wichtige Rolle. Die vorkommenden alkoholischen Getränke, Most und Essig verteilen sich folgendermassen:

Wein:	ca. 100 Rezepte	Spiritus Vitrioli:	2 Rezepte
Essig:	58 Rezepte	Bier:	2 Rezepte
Most (Traubensaft):	12 Rezepte	Würzwein:	1 Rezept
Branntwein:	7 Rezepte	Gewürzwein:	1 Rezept
Malvasier:	5 Rezepte	Berberitzensaft:	1 Rezept
Alant-Wein:	5 Rezepte	Met:	1 Rezept
Essig-Wein:	4 Rezepte	Claret (Würzwein):	1 Rezept
Juleb:	3 Rezepte	Tintura Rosarum:	1 Rezept
Aqua Vitæ:	2 Rezepte	Ysop:	1 Rezept

²⁷ Auf den regionalen Weinanbau, der sich auf die Bündner Herrschaft und das Veltlin konzentrierte, wird hier nicht eingegangen. Vgl. dazu SPRECHER (1875/1951), S. 82ff.; HLS, Bd. 5, S. 634.

Es war durchaus üblich, aus Wein durch Zugabe von Gewürzen und Kräutern Gewürzwein herzustellen, der dann unter Umständen eine pharmazeutische Wirkung entfaltete. Diese Getränke dienten zur Erhaltung der Gesundheit oder zur Behandlung einfacher Krankheiten. Dazu zählen der Alantwein, der Zitwerwein, der Julep und der Ysop. Beim Alantwein²⁸ werden entsprechende Wurzeln (*Inula helenium*) beigegeben, beim Zitwerwein Wurzeln oder Weisse Curcuma (*Curcuma zedoaria*), ein Ingwergewächs; das ätherische Öl wurde besonders in der Likörherstellung verwendet, doch ist es heute als Gewürzart nicht mehr von Bedeutung.

Der Alantwein konnte gegen nahezu alle Gebrechen helfen, wie das Rezept 167 versprach: «Er ist sehr gesund, wenn die Adern vor Kälte erstarren. Er dient auch für Brustschmerzen und kalten Husten, verscheucht Traurigkeit und Zorn, hält die Galle unter Kontrolle, stärkt den Magen, reinigt die Brust, führt den Überfluss der Nieren durch den Harn ab und stärkt die schwachen Augen. Er fördert auch etwas den Auswurf und löst den Schleim von der Brust.» Der Julep war ein mit Rosenblättern oder Veilchen, oft auch mit Pfefferminz, zubereiteter Kühltrank. Der Ysop (*Hyssopus officinalis*) diente zur Behandlung von Hautkrankheiten: «Es hilft gewiss, probatum est» (R 122). Der mit *Tintura Rosarum* zubereitete Julep (R 124, 125) «stärkt das Herz und das Hirn, reinigt die Galle, öffnet die verstopfte Leber, stärkt den Magen und säubert die Nieren. Es lässt kein Geschwür im Menschen entstehen, wenn er es täglich braucht.» Er galt als ein wahres Wunderheilmittel. Dem Hypocras – benannt nach dem antiken Arzt Hippokrates – wurden Zimt, Gewürznelken und Orangenblüten als aromatisierende Zutaten beigefügt, aber auch Ingwer, Kardamom, Majoran, Muskatnuss und Pfeffer kamen vor. Claret bezeichnete ebenfalls einen mittelalterlichen Gewürzwein, dem medizinische Eigenschaften zugeschrieben wurden.²⁹ Daneben wurden Majoran- und Rosmarin-Weine hergestellt und angewendet.

Man darf nicht davon ausgehen, dass guter, kräftiger Wein jeweils importiert worden sei, da von Malvasier, Muskateller oder griechischem Wein die Rede ist. Das mag vielleicht beim Malvasier so gewesen sein, doch existieren auch Rezepte, in denen mit einheimischem Wein und Gewürzen solche Weinarten nachgeahmt wurden. So wurde Malvasier durch Zugabe von Bisam, Paradiessalz, Zimtrinden, Kardamom, Nelken und Kandiszucker hergestellt (R 458). Für Muskateller (R 459) wurden Engelsüss, Süßholz, Anis, Muskatnuss und Kalmus verwendet. Für Romania (R 166, 460) brauchte man

²⁸ LexMA, Bd. 1, S. 267. Diesen Weinen wurden aber neben den erwähnten Gewürzen noch zahlreiche weitere beigemischt.

²⁹ Gewürzweine: <<https://de.wikipedia.org/wiki/Hypocras>>, Download 12.05.2018.

Süßholzsaft, Zimt, Anis und Muskatblust, für griechischen Wein (R 457) Ingwer, Galgant, Paradieskörner und Nelken. Branntwein wird in sieben Rezepten erwähnt, und es wird darauf hingewiesen, dass die Destillation mit einem «Balneum Mariæ» genannten Gerät erfolge, allerdings wird nicht erwähnt, welche Früchte verwendet wurden. Wir erfahren nur, dass «Aqua Vitæ anisata» mit Branntwein und Anis hergestellt wurde.

Selbst beim herkömmlichen Wein wurde gerne etwas nachgebessert. Nach Rezept 161 wurde Johanniskraut, Zucker und Zimt gesotten und dem Wein im Herbst beigegeben. Um den Wein süß zu halten, empfahl Rezept 164 ein Stück Speck ins Fass zu hängen oder Rezept 165 den Wein mit Senfmehl zu mischen. Um die Bekömmlichkeit des Weins zu verbessern (R 168) wurde er geschwefelt und mit Gewürzen wie Zimt, Nelken, Kardamom, Anis, Ingwer, Wismut, Weihrauch, Muskatblust, Muskatnuss, Zitwer, langem Pfeffer und Bertram versetzt. Nach Rezept 147 wurde dem Wein im Herbst folgendes beigegeben: Holunderblust, Kerngerbelblust, Lavendelblümchen, weisse Rosenblätter (alles getrocknet) und Veilchenwurzeln. Weichselwein wurde hergestellt, indem man ihm Sauerkirschen, Zimt, Nelken und Kandiszucker beifügte.

Ein gutes Dutzend Rezepte (155–160, 162–163, 169–171, 501) befasst sich mit der Behandlung schlecht gewordenen Weins. Z.B. abgestandenen Wein wieder in Ordnung bringen, sauren Wein wiederherstellen oder trüb gewordenen Weisswein klarmachen. Es würde zu weit gehen, diese Vorgehen im Detail darzustellen. Immerhin sei erwähnt, dass bei einigen Rezepten Aberglaube ins Spiel kam, wenn bestimmte Prozeduren nur bei aufgehendem Mond oder im Tierkreiszeichen des Steinbocks durchzuführen waren.

Im Rezept 178 wird beschrieben, was zu unternehmen sei, damit der Wein nicht zu Essig werde. Anderseits wurden im Rezept 177 zehn Methoden aufgelistet, um schnell aus Wein Essig zu machen. Als besondere Essigsorte tauchte der Meerzwiebel-Essig (*oximel scilliricum*) in den Rezepten 412, 416 und 417 auf. Auch Erbselensaft oder Agrest (unreife Trauben) verwandelte Wein in Essig. Mit *Spiritus Vitrioli* wird in Rezept 124 lediglich ein Julep säuerlich gemacht.³⁰

³⁰ Vitriol ist eine veraltete Bezeichnung für Sulfat; beim *Spiritus Vitrioli* handelt es sich also einfach um stark verdünnte Schwefelsäure. Damit verwandt ist das heute noch übliche Schwefeln von Weinen mit Sulfit.

4.7 Gewürze und Zutaten

Eine Unterteilung der Gewürze und Zutaten in den Rezepten nach ihrem Anwendungszweck ist schwierig. In der Regel handelte es sich um Geschmacksstoffe, in manchen Fällen um pharmazeutisch wirksame Stoffe und Chemikalien, die von eher zweifelhaftem Wert waren. Auch Farbstoffe waren in der damaligen Küche gebräuchlich. Während heute noch sehr viele Gewürze im Handel sind – darunter oft exotische Gewürze, die in der Frühen Neuzeit noch nicht bekannt waren – so werden in heutigen Rezepten meistens sehr wenige Gewürze aufgeführt und diese werden nur in einfachen Kombinationen verwendet.

Eine Unterteilung der früher üblichen Gewürze und Zutaten ist möglich in chemische, tierische und pflanzliche Stoffe. Von den rund 90 Gewürzen und Zutaten sind nur wenige tierischen oder mineralischen Ursprungs, die Mehrzahl bilden Pflanzen oder pflanzliche Extrakte. Im Gegensatz zu den oben bereits aufgeführten Gerichten und Getränken kann es hier nicht darum gehen, nur die Häufigkeiten festzuhalten, sondern es gilt zu erläutern, um was für Zutaten es sich handelte und welchem Zweck sie dienten.

Chemische Zusatzstoffe werden abgesehen vom Salz mit 138 Erwähnungen (einschliesslich des Verbs «salzen») in 104 Rezepten nur sporadisch erwähnt.

Salz:	104 Rezepte	Goldglätte:	1 Rezept
Alaun:	2 Rezepte	Grünspan:	1 Rezept
Bleiweiss:	1 Rezept	Spodium:	1 Rezept
Weinstein:	1 Rezept	Wismut:	1 Rezept

Das Kochsalz (Natriumchlorid mit geringen Anteilen anderer Salze) kann auf drei Arten gewonnen werden, als Siedesalz, Meersalz und Steinsalz. Meersalz (z. B. aus Venedig) dürfte in der Schweiz wegen der hohen Transportkosten kaum verwendet worden sein. Steinsalz kann bergmännisch abgebaut werden und kam wohl vor allem aus der Gegend von Hall im Tirol und von Salzburg/Reichenhall.³¹ In der Schweiz (z. B. Schweizerhalle und Bex) wird das Salz aus Steinsalzschichten in Tiefen bis 400 Metern mit zugeführtem Wasser ausgelaugt. Früher wurde die Salzlösung in grossen Pfannen eingekocht. Das so gewonnene Salz bezeichnete man deshalb als Koch- oder Siedesalz. Alternativ konnte das Wasser in einem Gradierwerk verdunstet werden. Dieses stellte ein mit Reisigbündeln verfülltes Holzwerk dar, über welches das salzhaltige Wasser

³¹ Zum schweizerischen Salzhandel vgl. BERGIER (1983), S. 91; in Graubünden wurde Salz vorab aus Österreich und Italien importiert.

geleitet wurde. Gradierwerke waren eine Innovation des 16. Jahrhunderts, doch dürfte wohl das meiste in der bischöflichen Küche in Chur verwendete Salz noch Siedesalz gewesen sein.³²

Als Alaun wird in der Pharmazie Aluminiumkaliumsulfat bezeichnet. Bergalaun kann in fester Form gebrochen werden. In Rezept 160 wird es zum Klären von trüb gewordenem Weisswein verwendet. In Rezept 231 wird es, mit Brasilholz vermischt, zum Rotfärben eingesetzt. Vermutlich dienten die gerbenden Eigenschaften des Alauns dazu, den Farbstoff herauszulösen. Auch *Bleiweiss* gebrauchte man zum Färben, zusammen mit Indigo und ungelöschem Kalk (Rezept 231), nämlich zur Erzeugung einer Türkisfarbe. Bleiweiss ist ein basisches Bleikarbonat, das seit dem Altertum als Weisspigment Verwendung fand. Offenbar verwandelt es das Indigo-Blau in Türkis.³³

Weinstein ist ein Kaliumsalz der Weinsäure und kann am Boden von Weinflaschen gesehen werden. Vor der Entdeckung der Weinsäure im 18. Jahrhundert wurde der Weinstein für eine feste Säure gehalten. Es ist ein Lebensmittelzusatzstoff mit konservierenden Eigenschaften. Es wird laut Rezept 158 eingesetzt, wenn sich ein Wein nicht setzen will.³⁴

Goldglätte (rötliche Bleiglätte, *Lithargit aurei*) wird in Rezept 129 für eine Salbe gegen den Rotlauf verwendet. Die Bleisalben haben adstringierende Eigenschaften, die helfen können, Blutgefäße zusammenzuziehen; bei Eiterungen ist deren Anwendung jedoch schädlich. Im Rezept 141 wird ein wenig *Grünspan* (Kupferacetat) als Zugabe für Lorbeeröl empfohlen, wobei der Zweck unklar ist. Grünspan wurde in der Renaissance-Malerei als Farbpigment verwendet und diente ebenfalls als Fungizid, ist im Übrigen aber giftig. Vermutlich wurde es bei der Lorbeeröl-Zubereitung zur Erzeugung einer schön grünen Farbe gebraucht.

Spodium ist Knochenasche mit Kalziumphosphat als Hauptbestandteil. Früher wurde es gegen chronische Diarrhöen und Blutungen verschrieben. Spodium erscheint im Rezept 484 als Zutat zu einer Latwerge gegen Magenbrennen. *Wismut* oder *Bismut* (das chemische Element Bi, ein rötlich-weiss glänzendes Metall) wird im Rezept 168 beigemischt, um eine gute Bekömmlichkeit des Weins zu erreichen, um dadurch unter anderem Magen-Darm-Beschwerden vorzubeugen.

³² PIÈCE (2013), S. 183–202; LexMA, Bd. 7, S. 1324ff.

³³ Alaun: <<https://de.wikipedia.org/wiki/Alaune>>, Download: 12.05.2018.

³⁴ Es ist zu beachten, dass es auch noch Weinstein-Kirschen gibt (R 7, 59, 90), die aber nichts mit Weinstein zu tun haben.

Tierische Zusatzstoffe sind Ambra und Bisam. Die Hausenblasen sind bereits oben erklärt worden. Im Rezept 124 wird *Ambra grisea* erwähnt, während es in den Rezepten 479 und 496 nur *Ambra* und andernorts *Amber* (R 179, 374) heisst. Vermutlich handelt es sich nicht immer um dasselbe. *Ambra grisea* ist ein Sekret aus dem Darm des Pottwals, das durch innere Verletzungen des Darms entsteht und in Klumpen ausgeschieden wird. Es ist eine sehr teure, wachsartige, graue Substanz, die heute nur noch in der Alternativmedizin zum Einsatz kommt. Beim Amberöl ist die Herkunft unklar. Entweder wird es aus dem Harz der Styraxbäume (*Styrax officinalis*) mittels Wasserdampfdestillation gewonnen (dann wäre es identisch mit Storax) oder es handelt sich um das ätherische Öl aus der Rinde und dem Harz der Pflanze *Liquidambar orientalis*.³⁵

Bisam wird in 28 Rezepten erwähnt. Es ist die Bezeichnung für einen sehr intensiven Duftstoff und ist identisch mit *Moschus*. Anfänglich wurde nur das Drüsensekret des Moschushirsches so genannt, später auch die ähnlich riechenden Sekrete anderer Tiere, so jene des Moschusochsen, der Moschusenten und der Bisamratten. Vermutlich handelt es sich beim Bisam der Rezepte um das Sekret des seltenen Moschushirsches.³⁶

Weitaus am wichtigsten waren pflanzliche Gewürze und Zusatzstoffe. Da die Liste dieser Zusatzstoffe sehr lang ist, wird sie im Folgenden nach der Häufigkeit der Rezepte, dann aber des leichteren Zugangs wegen alphabetisch aufgeführt und nicht nach Pflanzengruppen.

Zucker:	246 Rezepte	Anis:	29 Rezepte
Zimt:	120 Rezepte	Muskat-Nuss:	29 Rezepte
Nelken:	96 Rezepte	Petersilie:	25 Rezepte
Ingwer:	88 Rezepte	Zwiebeln:	24 Rezepte
Pfeffer:	88 Rezepte	Knoblauch:	18 Rezepte
Honig:	81 Rezepte	Koriander:	12 Rezepte
Mandeln:	62 Rezepte	Rosinen:	12 Rezepte
Muskat-Blust:	45 Rezepte	Zitronenschalen:	11 Rezepte
Weinbeeren:	45 Rezepte	Majoran:	10 Rezepte
Safran:	33 Rezepte	Rosen:	10 Rezepte

³⁵ Ambra: <<https://de.wikipedia.org/wiki/Ambra>>, Download: 12.05.2018; Storax/Styrax/Amber: <<https://de.wikipedia.org/wiki/Styrax>>, Download: 12.05.2018.

³⁶ Moschusochsen leb(t)en nur in der Arktis; Moschusenten kamen erst im 16. Jahrhundert nach Europa, ohne sich hier zu verbreiten, und Bisamratten waren bis ins 20. Jahrhundert nur in Nordamerika heimisch. Also musste man diese Stoffe importieren. Vgl. <<https://de.wikipedia.org/wiki/Moschus>>, Download: 12.05.2018.

Salbei:	10 Rezepte	Bertram:	2 Rezepte
Kardamom:	9 Rezepte	Bibernellen:	2 Rezepte
Muskat:	9 Rezepte	Brasilholz:	2 Rezepte
Tragant:	9 Rezepte	Cubeben:	2 Rezepte
Rosmarin:	8 Rezepte	Hopfen:	2 Rezepte
Galgant:	7 Rezepte	Iris/Lilienblätter:	2 Rezepte
Veilchen:	7 Rezepte	Klee:	2 Rezepte
Gummi:	6 Rezepte	Ochsenzunge:	2 Rezepte
Kapern:	6 Rezepte	Pfefferminz:	2 Rezepte
Nüsse:	6 Rezepte	Zitwerwurz/Cucuma:	2 Rezepte
Sandelholz:	6 Rezepte	Alaun:	1 Rezept
Schnittlauch:	6 Rezepte	Berberitzte:	1 Rezept
Fenchel:	5 Rezepte	Capiri:	1 Rezept
Holunderholz:	5 Rezepte	Christophskraut:	1 Rezept
Kümmel:	5 Rezepte	Engelsüss:	1 Rezept
Orangenschalen:	5 Rezepte	Gänseblümchen:	1 Rezept
Paradiesholz:	5 Rezepte	Hartriegel-Blust:	1 Rezept
Paradieskörner:	5 Rezepte	Indigo:	1 Rezept
Senf:	5 Rezepte	Kalmus:	1 Rezept
Süssholz:	5 Rezepte	Lakritze:	1 Rezept
Wacholder:	5 Rezepte	Oregano:	1 Rezept
Beifuss:	3 Rezepte	Peterskraut:	1 Rezept
Gartenraute:	3 Rezepte	Pinienkerne:	1 Rezept
Lavendelblust:	3 Rezepte	Quendel:	1 Rezept
Lorbeer:	3 Rezepte	Sadebaum:	1 Rezept
Mastix:	3 Rezepte	Schlüsselblumen:	1 Rezept
Meerrettich:	3 Rezepte	Schwertblumen:	1 Rezept
Melisse:	3 Rezepte	Spica:	1 Rezept
Sauerampfern:	3 Rezepte	Storax:	1 Rezept
Agrest:	2 Rezepte	Weihrauch:	1 Rezept
Bärlauch:	2 Rezepte	Zichorien:	1 Rezept

Die dominante Rolle des Zuckers springt ins Auge, keine andere Zutat ist ähnlich stark verbreitet. Dabei ist zu beachten, dass nahezu die Hälfte der 515 Rezepte Zucker verwendet, ohne dass es sich um Süßspeisen und Latwerge handelt. So wird Zucker in 13% der Fleisch-, 25% der Geflügel- und 30% der Fischgerichte verwendet. Es handelt sich dabei um Rohrzucker, der aus den Westindischen Inseln eingeführt worden ist. Der Zuckergehalt der Zuckerrüben ist erst Mitte des 18. Jahrhunderts entdeckt worden. Die ärmeren

Bevölkerungsschichten süssten stattdessen eher mit Honig.³⁷ In 20 Rezepten sind denn auch Zucker und Honig alternativ erwähnt. Ganz selten werden Zucker und Honig gleichzeitig verwendet (z.B. R 216).

Noch erstaunlicher ist der stark verbreitete Einsatz von Zimt (*Cinnamomum*) der in 31% der Fleisch-, 8% der Geflügel- und 24% der Fischrezepte auftaucht. Das zeigt in aller Deutlichkeit, wie stark sich der Geschmack seit der Frühen Neuzeit verändert hat. Dieses Gewürz aus Süd- oder Ostasien galt als eines der besonders teuren und kostbaren Gewürze und gelangte entsprechend nur in die Küchen der Oberschicht.³⁸ Zimt könnte auch eine pharmakologische Rolle gespielt haben; so wird vermutet, Zimt senke den Blutzuckerspiegel, was sich bei Diabetes mellitus positiv auswirken kann. Es wurde ihm auch eine pestverhindernde Wirkung zugeschrieben. Heute wird Zimt fast nur noch für Konfekt und Lebkuchen gebraucht.

Der immergrüne Gewürznelken-Baum (*Syzygium aromaticum*) gehört zur Familie der Myrtengewächse. Die Gewürznelken enthalten einen hohen Anteil an ätherischen Ölen und sind seit dem Frühmittelalter bekannt. Die Niederländer hatten lange ein Monopol auf Gewürznelken aus den Molukken.³⁹ Die Gewürznelken werden in 32% der Fleisch-, 8% der Geflügel- und 23% der Fischrezepte erwähnt und erzielen eine ähnliche starke Verwendung wie Zimt.

Weniger erstaunlich ist die häufige Verwendung von Pfeffer. Es wird dabei unterschieden zwischen dem Echten Pfeffer oder Schwarzen Pfeffer (*Piper nigrum*) und dem Langen Pfeffer (*Piper longum*), jedoch in den Rezepten kaum spezifiziert. Der Lange Pfeffer spielte bis ins 17. Jahrhundert eine gewisse Rolle, ist aber aus der heutigen Küche völlig verschwunden.⁴⁰ Pfeffer taucht in 35% der Fleisch-, 33% der Geflügel- und 47% der Fischgerichte auf. Zweimal wird explizit Cubeben-Pfeffer erwähnt (*Piper cubeba*), der aus Indonesien stammt und in Europa erst in der Frühen Neuzeit bekannt wurde.

Gleich oft erwähnt wie Pfeffer wird Ingwer (*Zingiber officinale*). Diese Pflanze wächst in den Tropen und Subtropen und verbreitete sich im europäischen Raum im Frühmittelalter. Verwendet wird das Rhizom der Pflanze. Der Geschmack ist brennend scharf und würzig. Ingwerwurzeln haben zudem verdauungsfördernde, appetit- und kreislaufanregende Wirkungen. Ingwer kann frisch oder getrocknet und zermahlen verwendet werden. Auch der Grüne Kardamom (*Elettaria cardamomum*) ist eine Pflanzenart aus der

³⁷ LexMA, Bd. 5, S. 117 (Honig).

³⁸ LexMA, Bd. 9, S. 618f. (Zimtbaum); <<https://de.wikipedia.org/wiki/Zimt>>, Download: 12.05.2018.

³⁹ <<https://de.wikipedia.org/wiki/Gewürznelkenbaum>>, Download: 12.05.2018.

⁴⁰ <<https://de.wikipedia.org/wiki/Pfeffer>>, Download: 12.05.2018.

Familie der Ingwergewächse. Verwendet werden die Kapselfrüchte, die ein ätherisches Öl enthalten. Die Anwendungsarten sind vielfältig, von einem Gewürz für Fisch, über Pasteten und Kuchen bis zum Würzen von Malvasier. Kardamom stammt aus Ostasien, war aber in Europa bereits in der Antike bekannt. Gleichfalls zu den Ingwergewächsen zählt der Galgant (*Alpinia officinarum*), der in sieben Rezepten erwähnt wird und geschmacklich an Ingwer erinnert. Auch hierbei wurde das Rhizom der Pflanze verwendet und diente zur Prävention gegen die Pest. Ebenfalls zu den Ingwergewächsen gehören die Paradieskörner (*Aframomum melegueta*), die auch Guinea- oder Melegueta-Pfeffer genannt werden. Sie gelangten schon im Mittelalter von Nordafrika nach Europa und wurden als Pfefferersatz geschätzt, weil sie viel billiger als der echte Pfeffer waren.⁴¹

Mandeln (*Prunus dulcis*) werden in 62 Rezepten 102-mal erwähnt. Überdies tauchen sie in zwölf Rezepten in Milch- und in vier Rezepten in Öl-Form auf. Mandelbäume wurden seit Urzeiten kultiviert und wachsen im Mittelmeerraum oft in Weinbaugebieten. Bei den in den Rezepten erwähnten Mandeln handelt es sich wohl um die süßen Mandeln, da Bittermandeln nur eingeschränkt verwendbar sind. Mandeln haben eine cholesterinsenkende Wirkung und helfen damit vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ihr Öl ist geruchlos.

Weinbeeren bzw. Rosinen kommen in 57 Rezepten vor, und zwar in 24% der Fleisch-, in 8% der Geflügel- und in 6% der Fisch-Rezepte. Weinbeeren werden in 45 Rezepten erwähnt, wobei 20-mal ausdrücklich von kleinen und 5-mal von grossen Weinbeeren die Rede ist. Es dürfte sich hierbei immer um Rosinen handeln und nicht um frische Trauben, denn Weinbeeren werden stets mit anderen Zutaten wie Mandeln, Nelken, Zucker und Zimt erwähnt.

In der heutigen Küche wird geriebene Muskatnuss vor allem bei Kartoffelgerichten, Suppen und Gemüse verwendet. Da die Kartoffeln im Gebiet der heutigen Schweiz erst während der Hungersnot von 1771 stärkere Verbreitung fanden, kann diese Verwendung damals noch keine Rolle gespielt haben. Zudem ist feststellbar, dass Muskatblüten, heute auch Macis genannt, eine noch wichtigere Rolle spielten als die Nuss. Muskatblüten können entweder ganz mitgekocht oder gegen Schluss des Kochens gemörsernt beigegeben werden. Muskat wurde ab dem 16. Jahrhundert nach Europa eingeführt.⁴²

⁴¹ <<https://de.wikipedia.org/wiki/Kardamom>>; <https://de.wikipedia.org/wiki/Echter_Galgant>; <<https://de.wikipedia.org/wiki/Ingwer>>; <<https://de.wikipedia.org/wiki/Paradieskörner>>, Download: 12.05.2018.

⁴² <<https://de.wikipedia.org/wiki/Muskatnussbaum>>, Download: 12.05.2018. Zur Einführung der Kartoffel in Graubünden vgl. SPRECHER (1875/1951), S. 76f.

Safran wird in 33 Rezepten erwähnt und wurde in 10% der Fleisch-, 13% der Geflügel- und 17% der Fisch-Rezepte verwendet. Safran ist eine Krokusart, die sich nur vegetativ, also durch Knollenteilung vermehren kann. Er blüht nur einmal im Herbst. Die Stempelfäden duften süß-aromatisch und werden getrocknet als Gewürz verwendet. Das Pflücken der Stempelfäden erfolgt in aufwändiger Handarbeit, weshalb es ein teures Gewürz ist. Es ist seit der Antike bekannt und scheint eine leicht berauschende Wirkung zu haben.⁴³

Die Anwendung von Anis wird in 29 Rezepten aufgeführt. Diesen gemäss wurde er fast ausschliesslich für Gebäck, Konfekt, Fruchtmus und Branntwein verwendet. Anis (*Pimpinella anisum*) war schon in der Antike bekannt und wurde ab dem Mittelalter auch nördlich der Alpen angepflanzt. Verwendet wurden die Samen dieses Doldenblütlers. Auch der Kümmel (*Carum carvi*) ist ein Doldenblütler, dessen Samen für Wurst und Fleisch und vor allem für eher schwer verdauliche Speisen verwendet wurden. Die Knollen eines anderen Doldenblütlers, des Fenchel (*Foeniculum vulgare*), wurden laut Rezept 114 als Gemüse verwendet; in vier weiteren Rezepten werden nur Fenchelsamen als Gewürz verwendet, ähnlich wie Anis, mit dem es wohl oft verwechselt wurde. So gibt es ja Dialektwörter die von Fenkel über Fenis bis zu Enis gehen. Das hohe Alter und der geringe Wert dieser Gewürze ist im Matthäus-Evangelium (Mt 23,23) dokumentiert mit einem Jesus-Wort, bei dem in manchen Übersetzungen *ἀνθον* mit Dill statt mit Anis übersetzt wird: «Ihr gebt den Zehnten von Minze, Anis und Kümmel und lasst das Wichtigste im Gesetz ausser Acht: Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Treue.»

Recht stark verbreitet waren Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie, Zutaten, die für die heutige Küche unentbehrlich sind. Zwiebeln wurden vor allem bei Geflügel- (bei 25% der Geflügelrezepte), Knoblauch bei Fleisch- (17% der Fleischrezepte) und Petersilie bei Fleisch- und Fisch-Rezepten (17 bzw. 23%) verwendet. Alle drei Pflanzen waren seit der Antike bekannt. Auch Knoblauch (*Allium sativum*) fand Verwendung, taucht aber nie als Heilmittel auf, obwohl seine vielfältigen pharmazeutischen Wirkungen seit der Antike bestens bekannt waren⁴⁴. Petersilie galt auch als Mittel zur Abtreibung wie in folgendem bekannten Kinderreim:

Petersilie, Suppenkraut
wächst in unserm Garten,
unser Ännchen ist die Braut,

⁴³ <<https://de.wikipedia.org/wiki/Safran>>, Download: 12.05.2018.

⁴⁴ DAL CERO (2016), S. 162–164.

soll nicht länger warten.
Roter Wein, weißer Wein,
morgen soll die Hochzeit sein!

«Petersilie, Suppenkraut» wurde gerne durch «Rosmarin und Thymian» ersetzt, welche ebenfalls eine menstruationsfördernde Wirkung haben. Die Farbe des Weins spielte dann darauf an, ob die Menstruation stattgefunden hatte oder nicht – falls nicht, galt es die Hochzeit einzuleiten. Rosmarin wurde hauptsächlich als Fleischwürze verwendet (7% der Fleischrezepte). Vom Mittelmeerraum stammend hatte es sich ebenfalls seit der Antike verbreitet, jedoch vor allem in der Pharmazeutik. Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*) wird in sechs Rezepten erwähnt, oft zusammen mit Petersilie. Er wurde seit dem frühen Mittelalter kultiviert, zusammen mit dem verwandten Bärlauch (*Allium ursinum*); der in zwei Saucen-Rezepten verwendet wird.

Verbreitet waren auch die Küchenkräuter Koriander, Majoran, Salbei und Rosmarin (je 8–12-mal erwähnt). Sie wurden vor allem für Fleischgerichte gebraucht. Koriander (*Coriandrum sativum*) ist ein ätherhaltiger Doldenblütler, der auch unter anderen Namen bekannt ist, wie asiatische Petersilie oder Wanzenkraut. Er stammt vermutlich aus dem Mittelmeerraum und war seit der Antike bekannt, breitete sich aber erst im 15. Jahrhundert nördlich der Alpen aus.⁴⁵ Majoran (*Origanum majorana*) ist ein Lippenblütler, eine krautige Pflanze. Ursprünglich aus Kleinasien stammend enthält er neben ätherischen Ölen mehrere zusätzliche Aroma-Substanzen. In einem Rezept wird Oregano zum Würzen von Fleisch angegeben. Ob damit *Origanum vulgare* (Wilder Majoran, Oregano) oder der obige Majoran gemeint ist, lässt sich nicht feststellen. Der Salbei (*Salvia*) ist ein krautiger Lippenblütler mit etwa 250 verschiedenen Arten, allen voran der Echte Salbei (*Salvia officinalis*), der schon in der Antike bekannt war und im Mittelalter über die Alpen gelangte. Die Pflanze enthält unter anderem Terpene und ätherische Öle. Der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) ist gleichfalls ein Lippenblütler, aber nicht eine Krautpflanze, sondern ein intensiv duftender Strauch. Er stammt aus dem Mittelmeerraum und ist seit dem Mittelalter im Norden der Alpen bekannt.

Die Tragant-Pflanze (*Astragalus*) ist ein Schmetterlingsblütler mit insgesamt rund 3000 Arten. Tragant ist eine gummiartige Ausscheidung von Stamm und Ästen der gleichnamigen Pflanze und dient in erster Linie als Bindemittel. In der traditionellen chinesischen Medizin finden getrocknete, pulverisierte Wurzeln Verwendung. Tragant wird in neun Rezepten erwähnt, ausschliesslich für Gebäck und Konfekt, wobei einmal direkt von Tragant-Gummi die Rede ist.

⁴⁵ <https://de.wikipedia.org/wiki/Echter_Koriander>, Download: 12.05.2018.

Gummi arabicum ist eine Ausscheidung vom Pflanzensaft des gleichnamigen Baums. In der Küche wird er vor allem als Verdickungsmittel und Emulgator verwendet. In sechs Churer Rezepten wird er aufgeführt, ausschliesslich für Konfekt. Eine ähnliche Rolle spielte der in drei Rezepten erwähnte *Mastix*, das Harz der Pistazienbäume (*Pistacia lentiscus*), das durch Anritzen der Rinde gewonnen wurde. Mastix wurde bereits im Alten Ägypten verwendet, ähnlich auch *Storax*, der in einem Rezept erwähnt wird, durch Einritzung der Rinde des Baumes (*styrax officinalis*), der auch Amberbaum genannt wird (vgl. oben). Ebenso wurde der in einem Rezept erwähnte *Weihrauch* gewonnen, der aus Oman oder Jemen über die Weihrauchstrasse eingeführt wurde.⁴⁶

Orangen werden in neun Rezepten 19-mal erwähnt, dabei handelt es sich fast ausschliesslich um Orangenschalen; zweimal ist die Rede vom Einmachen von Orangen und einmal geht es um die Blüten. Die eigentliche Frucht spielt kaum eine Rolle, was wenig Gutes über deren Qualität vermuten lässt. Ein wenig besser steht es bei den Zitronen, die in 25 Rezepten 41-mal auftauchen. Hier handelt es sich in etwa der Hälfte der Fälle um die Schalen, einige Male um den Saft, zweimal um Zitronenstücke und einmal um entsprechende Blätter. Zweimal werden ferner Limonen erwähnt und zwar als Frucht, nicht nur als Fruchtschale, wobei einmal «Zitronen und Limonen und Orangen» aufgeführt werden (R 353). Offenbar unterschied man zwischen Zitronen und Limonen, obwohl es sich eigentlich um die gleiche Frucht handelte.

Neben den Zitrusfrüchten gibt es andere Pflanzen, deren Gebrauch über jenen eines Gewürz- oder Zusatzstoffes hinausgehen kann. Dazu gehören die Rosen, in der Regel wohl Heckenrosen, die auch geschnetzt, gehackt oder als Mus genossen wurden. In vier Rezepten wird ferner das Einmachen von *Nüssen* beschrieben. Um was für Nüsse es sich handelt, wird nicht gesagt, doch dürften Haselnüsse gemeint sein. *Kapern* werden in sechs Rezepten erwähnt; wobei die Blütenknospen des Kapernstrauchs gemeint sind. In drei Rezepten wird *Meerrettich* gebraucht; in einem Rezept als Gemüse, in einem für eine Sauce und im dritten als Gewürz.

In insgesamt 23 Rezepten wird Holz erwähnt: Sandelholz (6), Paradiesholz (5), Süssholz (5), Holunderholz und -blust (5) und Brasilholz (2). Sandelholz (*Lignum santalinum*) ist die Bezeichnung für verschiedene Holzsorten, allen voran der rote und der gelbe Sandel, die in Pulverform Verwendung finden. In den Rezepten wurde Sandelholzpulver vor allem als Färbemittel eingesetzt. Paradiesholz ist das Produkt des Adlerholzbaums (*Aquilaria malaccensis*) mit einer breiten Geruchspalette. Eigentlich wird nicht das Holz verwendet, sondern das Harz, aus dem extrem teure ätherische Öle gewonnen werden.

⁴⁶ WILLEITNER (2013).

Paradiesholz war im Orient schon in der Antike bekannt.⁴⁷ In den Rezepten werden jeweils einige wenige Gramm Holz beigemengt. Echtes Süssholz (*Glycyrrhiza glabra*) ist eine Pflanzenart der Schmetterlingsblütler. Sein Wurzelextrakt wird zur Herstellung von Lakritze gebraucht. Süssholz konnte auch pulverisiert verwendet werden, denn einmal ist auch von Süssholz-Blust die Rede. Die innere Rinde des *Holunderstrauchs* sowie seine Blüten wurden für das Wiederherstellen verdorbenen Weins verwendet. Brasilholz diente als rotes Färbemittel, kam aus Ostindien und fand nebenbei in der mittelalterlichen Buchmalerei Verwendung.

Für die Herstellung von *Senf* werden in der Regel nur drei Arten genutzt: weisser, schwarzer und brauner Senf; in den Rezepten wird darüber nichts Genaueres gesagt. Der Senf wurde mit Birnen, Trauben oder Mandeln zubereitet, so dass eine eher süsse Geschmacksnote vorherrschte. Senf war seit der Antike bekannt und bildete stets ein sehr preiswertes Gewürz.⁴⁸

Veilchen (*feiel*) tauchen in sieben Rezepten auf. Die entsprechenden Blütenblätter konnten für die Herstellung eines Sirups (R 111) oder Zuckers (R 455) verwendet werden. In den Rezepten 482 und 487 ist die Rede von braunem «Violwasser» für die Herstellung von Pflaumen-Latwerge und von «Violen Julep» (Getränk). Während es sich hierbei um Veilchen handelt, ist das vermutlich bei den Veilchenwurzeln nicht der Fall. Diese wurden als schmerzlinderndes Arzneimittel verwendet, so etwa bei Zahnschmerzen bei Kleinkindern.⁴⁹

Beifuss (*Artemisia vulgaris*) ist eine Gewürzpflanze, deren Bitterstoffe die Magensaftsekrete anregen und die so die Verdauung unterstützen. Sie wird in zwei Rezepten für Saucen und in einem Rezept für die Verbesserung des Weins verwendet. Auch der Sauerampfer (*Rumex acetosa*) kann als Heilmittel bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt werden. Aus der Garten- oder Weinraute (*Ruta graveolens*) wird ein Saft mit pharmakologischer Wirkung hergestellt, der ein Mittel gegen vielerlei Krankheiten war. Aus der Zeit der Renaissance sind drei Dutzend Anwendungen bekannt und fast ebenso viele waren es im Mittelalter.⁵⁰ Im Rezept 122 wird der Saft von Weinräuten zusammen mit

⁴⁷ <<https://de.wikipedia.org/wiki/Adlerholzbaum>>; <<https://de.wikipedia.org/wiki/Sandelholzbaum>>; <https://de.wikipedia.org/wiki/Echtes_Süßholz>, Download: 12.05.2018.

⁴⁸ <<https://de.wikipedia.org/wiki/Senf>>, Download: 12.05.2018.

⁴⁹ In Grimms Wörterbuch (Band 25, 46) findet man unter *Veilwurz*, *Veilchenwurz* die Erklärung: «1. Die Wurzel der Iris germanica oder Iris florentina, deren knolliger Wurzelstock getrocknet schwach veilchenartig riecht. 2. die Pflanze selbst: Iris Graecis, Iris Latinis, Germanis: blaw gilgen, blaw schwertel, veielwurtz.»

⁵⁰ DAL CERO (2016), S. 167–169.

Ysop und weissen Rüben bei «Hautweh und Krankheit» als Trank empfohlen. Im anschliessenden Rezept 122a, das ausser dem Titel «Ein Segen für die Mutter» nicht mehr erhalten ist, könnte die Weinraute ebenfalls eine Rolle gespielt haben, da diese für die Förderung der Menstruation und die Beschleunigung der Geburt empfohlen wurde.⁵¹ Bei Fieber wurde das Auflegen von Rautenblättern empfohlen – eine bisher unbekannte Anwendung. *Melisse* wurde für pharmazeutische Getränke angewendet, ohne dass deren Verwendung kommentiert wurde.

Die Blüten des echten oder schmalblättrigen Lavendels (*Lavandula angustifolia*) wurden zur Gewinnung der Duftstoffe verwendet, gerne als Zusatz für Wein und Latwerge. Aus den Blüten und Stängeln konnte man auch Lavendelöl gewinnen; aus dem breitblättrigen Lavendel etwa Spica-Öl (R 378). Auch aus Lorbeer (*Laurus nobilis*) wurde Öl hergestellt. Im Rezept 411 wird sein Verwendungszweck nicht angegeben, doch diente es vermutlich zum Einreiben bei Verstauchungen und Prellungen.

Vom Bertram (*Anacyclus pyrethrum*) wurde die pulverisierte Wurzel zur Verbesserung des Weins gebraucht, doch scheint es früher auch als Heilmittel verwendet worden zu sein. Von den Bibernellen (*Pimpinella*) wurden die Wurzeln eingemacht und bei Bedarf für Konfekt verwendet. Ochsenzunge (*Anthusa officinalis*) wurde für Gebäck und zum Einmachen von Zitronen gebraucht. Auch Pinienkerne und Zichoriensaft verfeinerten die Backwaren. Das Christophskraut (*Actaea spicata*) und die säuerliche Berberitze (*Berberis vulgaris*) kamen für Latwerge zum Einsatz. Engelsüss, die Rizome des Tüpfelfarns (*Polypodium vulgare*), sind sehr zuckerhaltig und konnten den Wein versüßen. Bockshornklee (*fenum graecum*) und Hopfenblüten wurden verwendet, um den Wein haltbar zu machen. Pfefferminze (*Mentha × piperita*) wurde für die Herstellung von Quittensaft und von Essig gebraucht, während Zitwerwurz (*Curcuma zedoaria*) den Gewürzweinen beigemengt wurde.

Vereinzelt tauchen in den Rezepten auch Pflanzen auf, die in der heutigen Küche keinerlei Verwendung mehr finden. Dazu gehören Gänseblümchen und Schlüsselblumen, die für Gebäck verwendet wurden. Peterskraut, ein Geissblattgewächs, diente als Fischwürze.⁵² Das Quendelkraut, ein Thymiangewächs, wurde einem Schneckengericht beigegeben und Kalmus (*Acorus calamus*) oder Hartriegel (*Cornus*) fanden in der Weinherstellung Verwendung.

Schliesslich wurden zum Färben von Speisen verschiedene Pflanzen verwendet (vgl. R 231, 236, 238, 504):

⁵¹ DAL CERO, a. a. O.

⁵² Heute spielt es nur noch in der Homöopathie eine Rolle.

rot	Brasilholz und Alaun
gelb	Safran und gelbe Iris
grün	Kohlkraut, Mangoldkraut, blaue Lilienblätter
türkis	Indigo mit Bleiweiss
blau	Indigo, Tragant-Gummi und Rotwein
braunviolett	blaue Iris und braunes Leder

4.8 Heilmittel

Eine klare Unterscheidung zwischen Speisen und Getränken einerseits und Heilmitteln anderseits ist für die Frühe Neuzeit nicht sachgerecht, da die Übergänge fliessend waren und beim Kochen meistens auch auf diätetische und gesundheitliche Aspekte Rücksicht genommen wurde. Gelegentlich dürfte noch die antike Humorallehre hineingespielt haben, die vorgab, welche Kombinationen von Nahrungsmitteln und Gewürzen bekömmlich seien.⁵³ Auf diese Aspekte wird hier nicht eingegangen, stattdessen soll beschrieben werden, welchen Getränken bzw. Gewürzen eine heilende Kraft zugesprochen wurde.

Im Kochbuch stellen die Heilmittel kein besonderes Kapitel dar, sondern tauchen verstreut darin auf, meist aber doch so, dass nacheinander mehrere Heilmittelrezepte aufgeführt sind. Eine klare Zuordnung von Heilmitteln zu Krankheiten ist in der Regel nicht möglich, da manchen Heilmitteln eine Vielzahl medizinischer Anwendungen zugeschrieben wurde.

Ein Sonderfall ist das Rezept 100, das hier kurz aufgeführt werden soll:

«Wanzen und Läuse vertreiben

Willst du Wanzen und Läuse vertreiben,

so nimm Lorbeer-Öl, streiche es in die Löchlein, in denen

sie leben, ein- bis sechsmal; so bleiben sie nicht.»

So etwas hat eigentlich nichts in einem Kochbuch zu suchen. Wie Lorbeer-Öl herzustellen ist, wird übrigens erst in Rezept 411 erläutert.

In 32 Rezepten wird auf Krankheiten Bezug genommen. Einige der Rezepte sind recht spezifischer Art, beispielsweise in der Anwendung gegen Husten, Verdauungsprobleme oder Ausschläge. Es gibt aber auch Rezepte, die für fast alle Gebrechen Linderung versprechen, insbesondere die Rezepte 167, 410, 412 und 413. Dabei wird in der Regel am Schluss der Rezepte angemerkt, für welche gesundheitlichen Probleme sie sich eignen, in wenigen Fällen wird

⁵³ RIPPmann Dorothea, Körper und Sinne in der Kochkunst, in: Egli/Tomkowiak (2010), S. 167–196.

der Anwendungszweck nur im Titel angegeben. In zwei Fällen ist der Zweck überhaupt nicht beschrieben, doch aus den Angaben kann geschlossen werden, dass es sich um ein Heilmittel handelt; dies betrifft das Lorbeer-Öl (R 411) und das Electuarium Cordiale (R 132).

a) Zunächst sollen die *spezifischen Heilmittel* mit Rezeptnummer aufgeführt werden:

Haut (Schürfungen, Ausschläge):

R 129: Salbe aus Goldglätte, Rosenessig und Rosenöl, bei Rotlauf, Räude und Ausschlägen

R 380: Öl aus Eidottern, bei Wunden und Schäden, insbesondere geschwollenen oder offenen Brüsten der Frau

R 381: Öl aus hart gesottenen Eidottern, bei Schäden am Schienbein und «an heimlichen Orten» (an Schamteilen)⁵⁴

Kopfweh:

R 122: Hier ist zwar von «haütt wee» die Rede, doch könnte dies ein Versehen sein und Hauptweh bedeuten, wie damals die Kopfschmerzen hießen. Es handelt sich um einen aus weissen Rüben, Weinrauten und Ysop bestehenden Saft zum Trinken

R 410: Wacholder-Bereren sind «gut für alle Kopfwehtage und Herzwehtage» (sowie zahlreiche weitere Krankheiten)

Husten, Katarrh:

R 128: Aqua Vitæ anisata; dieser Anis-Branntwein wirkt zudem harntreibend und macht das Geschlecht «treu» (?)

R 455: Ein Sirup aus Honig, Zucker, Feigen und Süssholz (oder aus Feigen, Weinbeeren, Zucker, Süssholz, Anis und Fenchel)

Magen und Verdauung:

R 131: Purgierwein aus sieben Ingredienzien⁵⁵

R 341: Hagebutten-Latwerge gegen Rote Ruhr und Magenbeschwerden

R 378: Spica-Öl oder Lavendel-Öl «stärkt den Magen»

R 402: Rautensaft bei Bauchgrimmen (Kinder: tropfenweise; Erwachsene ein Löffel voll)

R 474: Quittensaft mit Honig, Essig und sechs Gewürzen «bringt Lust zum Essen, stärkt den Magen und die Leber und gibt eine gute Verdauung»

⁵⁴ Vgl. Id. 2, 1288.

⁵⁵ Für hilfreiche Hinweise danke ich Ursula Hirter-Trüb.

R 475: Quittensaft mit Honig, Wein und neun Gewürzen, mit derselben Wirkung wie bei R 474 und zusätzlich: «verhütet zudem Erbrechen und stopft den Durchfall»

R 476: Latwerge oder Saft, «welcher purgiert und für Bauchkrämpfe und andere innere Krankheiten ist», ausserdem heisst es: «Diese Latwerge ist gut, die Cholera zu purgieren.»⁵⁶

R 479: Apfel-Latwerge mit Zucker, Rosenwasser und sechs Gewürzen, «für Krankheiten des Herzens und Magens, fördert die Verdauung»

R 480: Birnen-Latwerge mit derselben Wirkung wie bei R 479

R 481: Mit Honig eingemachte Pflaumen gegen «Magenbrennen, Durst und Verstopfung»

R 483: Latwerge aus Quitten, Birnen oder Äpfeln mit verschiedenen sauren Zutaten, hilft bei Magenbrennen

R 490: Pfirsich-Mus, mit Zucker und sechs Gewürzen zubereitet, hilft gegen Magenbrennen und schlechten Atem

R 492: Süsse, mit Honig gekochte Äpfel «für das Erbrechen»

Pest⁵⁷:

R 248: Zitronensaft mit Honig und etwas Zimt: «Er ist sehr gut, um den Menschen vor der grausamen Pest zu schützen und für alles Gift, das diese erzeugt.»

R 488: Zitronensaft mit Zucker und wenig Zimt, «um den Menschen zu schützen und zu kurieren in Pestzeiten, denn es dient für alle Gifte, wenn man es täglich zu sich nimmt.»

Allgemeines:

R 327: Eingemachter Sauerdorn «ist vorzüglich für kranke Leute mit grossem Durst».

R 379: Muskatnuss-Öl dient dazu, «die Männer [?] zu erwärmen, sie zu stärken; es [hilft] der Gebärmutter, wenn man den Frauen den Bauch damit einschmiert».

R 403: Sauerampfern-Saft wird bei Fieber empfohlen: «Wer Fieber hat, der soll auf Rauten liegen, und streue ihm klein geschnetzelte Rauten auf die Brust; die ziehen ihm die Hitze heraus.»

⁵⁶ Gemeint ist wohl ein cholerisches Gemüt (vgl. Erläuterung zu Cholera im Kap. 5).

⁵⁷ Seit Mitte des 16. Jahrhunderts traten in Graubünden in folgenden Jahren Pestepidemien auf: 1550–53, 1557, 1563–66, 1585, 1595, 1629/30, 1634, 1665–68, vgl. MATTMÜLLER, Bd. 2 (1987), S. 475–477.

R 456: Verzuckerter Wein: «Es ist ein vortrefflicher Wein für alte Leute, die von so kalter und schwächlicher Natur sind, dass dieser nährt, Blut macht und füllt und erquickt die vornehmsten Glieder [?].»

b) Im Folgenden werden die wichtigsten *Allzweck-Heilmittel* aufgeführt:

R 123 (und 125): *Juleb Cordiale*. «Er stärkt das Herz und das Hirn, reinigt die Galle [?], öffnet die verstopfte Leber, stärkt den Magen und säubert die Nieren. Es lässt kein Geschwür im Menschen entstehen, wenn er es täglich braucht.»

R 132: *Electuarium cordiale* wird aus Quitten-Latwerge, Melissensaft, Zucker und einem Dutzend Gewürzen zubereitet. Leider wird der genaue Anwendungszweck nicht mitgeteilt. Es handelt sich aber um ein herzstärkendes Mittel.

R 167: *Alantwein*: «Er ist sehr gesund, wenn die Adern vor Kälte erstarren. Er dient auch für Brustschmerzen und kalten Husten, verscheucht Traurigkeit und Zorn, hält die Galle unter Kontrolle, stärkt den Magen, reinigt die Brust, führt den Überfluss der Nieren durch den Harn ab und stärkt die schwachen Augen. Er fördert auch etwas den Auswurf und löst den Schleim von der Brust.»

R 410: *Wacholderbeeren-Saft* wird empfohlen bei Kopf- und Herzschmerzen, Magengeschwüren, Rückenweh und Reizungen, «insbesondere durch die Nierensteine»; ferner gegen Mundgeruch oder Atembeschwerden. «Es dient auch zum Schlafen, wenn man die Schläfen damit bestreicht. Man kann die Beeren auch am Morgen nüchtern essen bei Blähungen.» Schliesslich hilft der Saft bei Augenbeschwerden und «bringt der Gesundheit grossen Nutzen».

R 411: Beim *Lorbeer-Öl* wird nur die Herstellung beschrieben, der Anwendungszweck jedoch nicht erörtert.

R 412: *Meerzwiebel-Essig (oximel scilliricum)*: Dessen Wirkung lobten schon die antiken Heilärzte, «dass wenn jemand von diesem Essig täglich frühmorgens einen Löffelvoll trinkt, er sicher ist vor aller Mundfäule und Halsgeschwüren». Ausserdem empfiehlt ihn das Kochbuch gegen Verdauungsstörungen, Verstopfungen und Verhärtungen. «In summa, es ist eine auserwählte, teure, heilsame und gesunde Arznei zur Erhaltung der menschlichen Gesundheit», die ebenso gegen epileptische Anfälle, Asthma oder Gicht hilft.

R 416: *Meerzwiebel-Wein*: Analog zum Essig löst er Verstopfungen im Magen, Bauch und Kopf, Leber, Milz, in den Nerven und in den Gebeinen und «bringt wiederum alle Gesundheit, zerteilt und befördert alle überflüssige und zähe Feuchtigkeit hinaus im ganzen Leib», wirkt harntreibend und reinigt den Kopf.