

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 40 (1953)  
**Heft:** 20: Heimatschutz auf dem Lande ; Aufnahmeprüfungen ; Schülerarbeit

**Artikel:** Ein Kochbuch für das Frankenland aus dem 6. Jahrhundert  
**Autor:** Schneider, Karl  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-537725>

### **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>**

wo langsamer, — wo lauter, wo leiser zu sprechen ist. Es hat Stellen, wo ein besonderer Ausdruck, eine besondere Stimmung, eine nüancierte Klangfarbe hineingehört. Der Lehrer wird noch ein-, zweimal rezitieren; auch begabtere Schüler versuchen es.

Und dies ist nun die neue Aufgabe, die von jedem auf den nächsten Tag schon erledigt werden kann. Hier ist es am Platze,

wie es J. Sch. in Nr. 17, Seite 607 vorschlägt, allen jenen, die sich am ersten Tage melden und bewähren, die beste Note zu erteilen, mit jedem folgenden Tag aber die »Warenpreise« sinken zu lassen. Es wird dies auf den Eifer zündend wirken. Und hier ist es am Platze, ja erzieherisch notwendig, jeden einzelnen, das ganze Gedicht aufsagen zu lassen.

## MITTELSCHULE

### EIN KOCHBUCH FÜR DAS FRANKENLAND AUS DEM 6. JAHRHUNDERT

Von Dr. Karl Schneider, St. Gallen

Unter dem byzantinischen Kaiser Zeno (474—491) hat dessen Hofarzt Anthimus Beziehungen mit den Ostgoten angeknüpft, weshalb er aus Konstantinopel verbannt wurde. Er fand Unterschlupf in Ravenna, wo Theoderich seit 493 seine Residenz hatte. Er wurde wohl auch dessen Hofarzt. Wenigstens nennt er sich selber *vir illustris* »erlaucht« und *comes*, dazumal ein Titel, der ungefähr unserem »Graf« entspricht; außerdem ist er *legatarius*, »Gesandter«. Als solcher wurde er zu des Königs Namensvetter, dem Frankenkönig Theoderich, dem ältesten Sohn des Chlodwig, in dessen Residenz zu Metz abgeordnet. Nach seiner Rückkehr verfaßte er vermutlich in Ravenna ein Kochbuch vom ärztlichen Standpunkt aus, gerichtet an den hochberühmten Frankenkönig, der es wahrscheinlich angeregt hatte. Er hat es in die Form eines Briefes eingekleidet. Das Kochbuch ist 1877 bei Teubner von Valentin Rose in zweiter Auflage erschienen. Besprochen wurde die Schrift von K. Bartsch, *Zeitschrift für deutsche Kulturgeschichte* N. F. IV 184 f und von Uffelmann, *deutsche medizinische Wochenschrift* VII 213 f.

Einleitend macht Anthimus darauf aufmerksam, daß nur gut gekochte und leichtverdauliche Speisen für gesunde Menschen zuträglich seien. Auf Reisen freilich erhalte

man etwa ungekochte oder halbgekochte Sachen; davon soll man jedoch nur wenig essen. Im Trinken soll man immer mäßig sein; jedes Übermaß schade (*omnia nimia nocent*).

Nach dieser Einleitung spricht der griechische Arzt über das *Brot*. Gut durchsäuertes und gut ausgebackenes Weißbrot sei leicht verdaulich, wenn man es frischgebacken esse. Ob die heutigen Ärzte dieser Ansicht beistimmen?

Nach dem Brot kommt das *Fleisch*. Anthimus betont zwei Arten der Zubereitung des Rindfleisches. Einmal kocht man es in warmem Dampf. Dadurch erhält man einen Schmorbraten. Für den richtigen Rindsbraten gibt er ein längeres Rezept. Zuerst wird das Fleisch in Wasser gelegt. Dann wird es in einer Brühe oder einer Gelatine (in *iuscello*) gebraten. Unterdessen schütte man in ein Geschirr einen kleinen Becher (*buccula*) voll scharfen Essig, füge allerhand Gemüse oder Gewürz dazu, koche die Sauce eine Stunde lang und schütte sie auf den unterdessen ziemlich weich gewordenen Braten. Man lasse aber den Braten noch weiterkochen; doch soll man ihn einige Male drehen, damit Fleisch und Sauce sich gut verbinden können. Der Braten bekommt dann noch weitere Zutaten. In einem Tönmörser werden 50 Pfefferkörner, je 2

Gramm Kostwurz und Nardenähre, 110 Gramm Gewürznelke zerstoßen und mit etwas Weinzusatz in den Bratentopf geleert. Der Braten muß darauf gehörig geschüttelt werden, aber ohne den Topf vom Feuer wegzunehmen. So erhalte man einen vortrefflichen Rindsbraten, der aber noch besser werde, wenn man statt der genannten Gewürze Honig, Mostsirup und eingekochten Süßwein in einem Tontopf erhitze und dann auf den Braten gieße. Durch dieses ausführliche Rezept wollte Anthimus den Köchen vornehmer Häuser Anleitung zum Herstellen eines guten Rindsbratens geben.

Darauf bezeichnet er das *Ochsenfleisch* als gutes Siedfleisch. Man könne aber auch Schmorbraten oder Ochsenbraten daraus machen. Nur soll man immer Fleisch von jüngeren, noch nicht abgearbeiteten Tieren nehmen. Lammfleisch (*caro agnellina*) oder Fleisch von Ziegenböcklein (*caro de haedis*) geben gutes Siedfleisch, aber auch guten Braten. Hammelfleisch (*caro vervecina*) müsse in einem über dem Herd aufgehängten (*delonge a foco*) Topf in einfacher Sauce kochen; auf dem Feuer gekocht, brenne das Fleisch an und werde hart.

*Wildbret* von jungen Hirschen (*caro cervina*) oder von jungen Rehböcken (*caro hinnulea*) und von jungen Gazellen (*caro capreola*) sei gesotten, gedämpft oder gebraten sehr empfehlenswert. Auch Schwarzwildbret (*apruna*) sei gesotten leicht verdaulich; gebraten soll es werden wie Hammelfleisch. Von jungen Hasen (*lepus*) könne man einen guten Hasenpfeffer machen, wenn man zu dessen Zubereitung süßen Wein, Pfeffer, etwas Ingwer, Gewürznelke und eine Nardenähre nehme. *Schweinefleisch* (*caro de porco domestico*), aber nur von jüngeren Tieren, sei gesotten und gebraten zu empfehlen. Ferkel (*lactens*) seien entweder zu sieden oder dann in einem Ofen nur so lange zu backen, daß sie wie geschmort aussehen; dann soll man das Fleisch in ein Bad von  $\frac{1}{3}$  Essig und  $\frac{2}{3}$  Honig einlegen und nachher in einer Ton-

pfanne kochen. Gebratene Lendenstücke vom Schwein (*assae porcellinae de lumbis*) müssen während des Kochens mit Salzwasser betupft werden, um leichtverdaulich zu werden. Gebratener *Speck* (*laridum*) verursache Magenweh, weil das Fett abfließe und nur das trockene Fleisch übrig bleibe. Anthimus empfiehlt daher, den Speck zu sieden. Gut gesottenen Schinken und Speck könne man auch kalt essen. Schweinefett eigne sich besser zum Kochen als Öl. Anthimus hat gehört, daß die Franken den Speck roh essen; er wisse nicht, wer ihnen diese Gewohnheit beigebracht habe. Roher Speck sei nämlich ein Gegengift und besitze Heilkraft. Man könne damit Eingeweideschäden beseitigen, außerdem Spulwürmer entfernen. Die Franken benutzen rohen Speck auch als Wundepflaster; er reinige die Fäulnis und heile die Wunde. Uffelmann (p. 215) bemerkt dazu, daß in manchen Gegenden dem rohen Speck heute noch ähnliche Heilkraft zugeschrieben werde.

Hier schiebt nun Anthimus eine Bemerkung über Getränke ein und fährt darauf fort mit der Besprechung der Schweinsnieren, der Schweinsleber (*ficatum*, ital. *fegato*) und der Gebärmutter. Vom Genuß der Nieren rät er ab; das Euter sei gebacken und gesotten ausgezeichnet. Bekanntlich hielten schon die alten Römer die Gebärmutter des Schweines für einen Leckerbissen.

Nach dem Fleisch von zahmen und wilden Tieren spricht Anthimus über *Geflügel*. Wir lernen da die Henne (*gallina*), das Hühnchen (*pullus*), die Ente (*anas*), die Gans (*anser*), den Pfau (*pavo*) und den Fasan (*fasianus*) kennen. Alle diese Vögel bevölkerten den fränkischen Bauernhof. Dazu kommen die Taube (*columbus domesticus*), der Sperling (*passer*) und der Star (*sturnus*). Wilde Tauben (*columbus agrestis*), Kraniche (*grus*), Rebhühner (*perdix*), Feigendrosseln (*ficetula*) und Trappen (*avis tarda*) wurden wie Sperlinge und

Stare in Netzen gefangen. Hühnchen hat man gemästet. Das Fleisch von Hennen und Hühnchen wurde gelegentlich gehackt und gab, mit Eiern vermischt, einen leichtverdaulichen Hackbraten (*isicium*). Aus gehacktem Hühnerfleisch mit viel Eiweiß machte man einen Pudding (*afrutum*). Man kochte ihn im Dampf der Brühe, übergoß ihn mit etwas Wein und Honig und aß ihn mit Löffeln.

*Hühnereier* (*ova gallinarum*) soll man mit etwas Salzzusatz schlürfen, und zwar beliebig viele; denn das stärke. Auch weich gekochte Eier seien zu empfehlen. Von hartgesottenen dürfe nur der Dotter (*mediolum*) gegessen werden; das harte Eiweiß (*albumen*) sei schwer verdaulich. Gänse- und Pfaueneier seien nicht so gut wie Hühnereier.

*Pilze* (*bolitus*) wurden ebenfalls gesammelt. Nach Anthimus sind Knoblauchpilz (*musserio*) und Trüffel (*trufera*) die besten Sorten im Frankenland; schwer verdaulich seien jedoch alle Pilzarten.

*Fische* wurden in Franken oft gefangen. Der griechische Arzt zählt auf die Forelle (*tructa*) und den Barsch (*perca*), die besten Fische des Landes, dann den Hecht (*lucius*), den Lachs (*esox*), der gebacken wurde, dessen Haut man aber vor dem Essen abstreifen soll. Weiter werden erwähnt der Plattfisch (*platensis*) und der Zungenfisch (*solea*), der Aal (*anguilla*), der am besten ist, wenn er in einem Gewässer mit Kiesgrund lebt, der junge Salm (*teco*, franz. *tacon*), der gesotten, gesalzen und mit Öl begossen für Gesunde und Kranke erträglich ist. Weiter werden kleine Fischchen (*trucanti*) angeführt, die gebraten oder gebacken für Feinschmecker bestimmt sind, endlich der bei uns weniger bekannte *cracatius*, franz. *créac*, und die *Naupriden* (*nauprides*). Zu dieser reichen Auswahl von Fischen kommen noch die Muscheln. Anthimus nennt die Kammuschel (*pecten*), die in ihrer Schale gesotten oder gebraten werden soll, ferner die Auster (*ostrea*), die gleichfalls in

ihrer Schale gebacken werden soll. Vor Genuß roher Austern wird gewarnt; übelriechende seien giftig.

Der fränkische Gemüsegarten lieferte mancherlei *Gemüse*. Wir hören von Malve (*malva*), Mangold (*beta*), Lauch (*porrus*), alle drei Sorten für Sommer und Winter, dann von Kohl (*caulis*) für den Winter, außerdem von Kopfsalat (*lactuca*), Endiviensalat (*intubum*), Melde (*atriplex*) als Spinat, von Bohnen (*faba* und *fasiolum*), Kichererbsen (*cicer*), Kürbis (*cucurbita*), Gurke (*cucumis*), Rettig (*radix*), Rüben (*rapum*), die mit Salz und Öl oder in Fleisch oder Speck gekocht werden, endlich Moorrüben (*pastinaca*). Spargeln (*asparagus*) gab es zahme und wilde; man dürfe sie aber nicht zu lange kochen, sonst verlieren sie Kraft. Als Gewürzpflanzen werden Koriander (*coriandrum*), Eppich (*apium*), Dill (*anetum*), Laucharten (*parriones*), Zwiebel (*cepa*) und Schalotte (*ascalonia*) genannt. Der Knoblauch (*allium*) wurde auch gegessen und besonders empfohlen für Leute, die lange Reisen machen müssen. Es gab jedoch auch aus der Fremde stammende Gemüse, und zwar Melonen (*melo*), die mit den Samen gegessen werden sollen. Nur gesunde Leute dürfen sie mit einer Art Limonade (*pusca*) und mit Polei (*puleium*) gemischt genießen. Weiter Linsen (*lenticula*), die aber vor dem Kochen gewaschen werden. Dann siedet man sie einmal, wobei man als Würze etwas Essig und einen Löffel voll pulverisierten Sumach (*rus Syriacum*) beifügt. Darauf wird das Wasser abgeschüttet, neues hinzugegossen, und nun läßt man die Linsen weichkochen, mischt sie aber noch einmal mit einem guten Löffel voll Öl von unreifen Oliven (*oleum gremiale*) und mit Salz. Dieses Kochrezept ist ziemlich sicher für vornehme Herren bestimmt. Endlich Reis (*oriza*); wenn dieser zu kochen beginnt, fügt man etwas Ziegengekröse dazu und läßt das Gemisch weiterkochen, bis ein Kuchen entsteht.



Als *Getreide* gibt Anthimus in erster Linie Hirse (*panicum vel milium*) und Gerste (*hordeum*) an. Daß in Franken auch Weizen gepflanzt wurde, ersehen wir aus der Erwähnung des fein ausgemahlten Weizenmehls (*simila*). Gerstengrießsuppe (*ptisana*) sei für Gesunde und Fieberkranke zu empfehlen. Aus Gerste machte man ein Gericht, das »wir« — wie Anthimus sagt — »griechisch *alfita*, die Lateiner *polenta*, die Goten *fenea* nennen«. Es ist aber nicht die jetzige italienische Polenta, die aus Mais gemacht wird, sondern ein Gerstenbrei, der, mit Glühwein gemischt, ein treffliches Mittel bei verdorbenem Magen und gegen Durchfall sei. Am zweckmäßigsten nehme man davon einen Löffel voll am frühen Morgen bei leerem Magen ein. Fieberkranke erhalten diesen Brei nur mit Wasser gemischt. Die *polenta* sei auch zu empfehlen für die vierzigstägige Fastenzeit, die bei den christlichen Franken streng durchgeführt wurde.

Von der *Milch* nennt Anthimus zuerst Ziegenmilch, aus der man durch Zusatz von kleinen Stücklein Weißbrot eine Milchsuppe machen könne, eine sehr nahrhafte Speise, die wohl bei einfachen Leuten oft auf den Tisch kam. Diese Milchsuppe sei auch gut gegen Durchfall. Gegen Durchfall und Ruhr mit Blutabgang sei auch ein butterartiger Brei von feinem Weizenmehl, das mit Ziegenmilch zusammen gekocht werde, sehr gut. Rother Milch müsse man Honig oder Wein oder Met zusetzen, damit sie im Magen nicht breche. Anthimus empfiehlt auch *Milchkuren* mit Kuhmilch, Ziegenmilch oder Schafmilch, die man beim Bauern warm trinke. Man soll aber zusehen, daß in ein gut gewaschenes Milchgefäß hinein gemolken werde. Er hatte wohl nicht das größte Vertrauen zu der Reinlichkeit fränkischer Melker.

Frische *Butter* (*butirum*) sei heilbringend bei beginnender Lungenschwindsucht, aber ungesalzen, allenfalls mit einem Zusatz von Honig. Sauermilch oder Buttermilch

(*oxygala*, quod latine vocant *melca*) gerinne nicht im Magen. Doch füge man auch hier zweckmäßiger Honig oder Öl von unreifen Oliven bei.

Als *Käse* (*caseum*) kannten die Franken wohl nur Weichkäse oder Quarkkäse. Anthimus empfiehlt ihn, wenn er neu und ungesalzen sei. Den Genuß von *Fondue* (*caseum assum vel elixum*) will er sogar verbieten. Leicht verdaulich ist auch die heutige fondue au vacherin nicht, und doch wird sie von den welschen Eidgenossen gerne gegessen. Bei den damaligen Franken wird es ebenso gewesen sein.

Zuletzt behandelt Anthimus das *Obst*. Zuerst erwähnt er Quitten (*citonia*), die zerschnitten gekocht oder unter glühender Asche gebacken ein gutes Mittel zur Heilung von Durchfall seien. Dann kommen Äpfel (*melum*, gräzisiert statt *malum*) und Süßäpfel, die er besonders anpreist, Birnen (*pirum*), Pflaumen (*prunum*), Pfirsiche (*persicum*) und Kirschen (*cerasium*). Alle diese Früchte schaden der Gesundheit, wenn man sie unreif ißt. Weiter nennt er Kastanien (*castanea*), wilde und zahme Brombeeren (*morum*) und Haselnüsse (*avellana*, sonst *abellana*). Das sind die Früchte, die in Gallien gediehen; der Pfirsich war dort schon lange einheimisch. Als fremde Früchte führt Anthimus an: Feigen (*ficus*), getrocknete Feigen (*carica*), die bei beginnendem Katarrh, bei rauhem Hals und heiserer Stimme gekaut werden sollen, Mandeln (*amigdala*), die enthäutet oder zerstoßen in Honig für Schwindsüchtige oder bei ausreifendem Katarrh empfohlen werden; saure Mandeln seien für Leberkranke nützlich. Dazu erwähnt er Pistazien (*pistacia*), Datteln (*dactulus*) und Rosinen (*uva passa*). Der übermäßige Genuß von Datteln blähe auf und verursache Kopfweg. Die haselnußgroße, längliche, dreikantige Pistazie hat einen grünen, mandelartigen Kern.

Noch ein Wort über die *Getränke*, die Anthimus, wie schon bemerkt, in seine Aus-

führungen über den Speck eingeschoben hat. Er nennt Bier (cervisa), Met (melus) und Aloxinum (spanisch aloia), eine Mischung von Wermut, Wein und Honig. Der Wein wurde schon wiederholt als Zugabe von Speisen und Getränken erwähnt. Getrunken wurde er in Franken wohl wenig, dafür aber um so mehr Gerstenbier und Met. Die Franken waren trinkfeste Männer; Anthimus hat sie ja schon in der Einleitung zum Kochbuch vor Saufereien gewarnt.

Dieses Kochbuch, das stellenweise auch ein ärztliches Rezeptbuch ist, bietet mancherlei Ausblicke auf die Kulturgeschichte des Frankenlandes zu Beginn des 6. Jahrhunderts. Teilweise habe ich im Verlauf der Darlegungen etwa darauf hingewiesen. Ich erinnere hier nur an die verschiedenen Haustiere, wie Kühe, Ochsen, Schweine, für die es Ställe brauchte, an die verschiedenen Geflügelarten, Hennen, Enten, Gänse und Pfauen, an die Getreidefelder und Weinärten, die Obstbäume, an die Bienenstände, die sicher überall zu finden waren, da der Honig damals, wie heute der Zucker, zur Versüßung der Speisen diente, daß die Franken eifrige Jäger und Fischer waren und anderes mehr. Daß man auf Reisen

nicht eben glänzend verpflegt wurde, hat Anthimus wohl selber erfahren.

Aufgefallen sein wird die Schreibweise gewisser lateinischer Wörter, wie *alfita*, *afrutum*, *fasianus*, *caseum*, *cervisa*. Das war die teilweise schon damals übliche Orthographie; die Italiener schreiben ja heute noch *f* für *ph*. *Caseum*, *cervise* sind schon alt; *dactulus* war früher der Dattelbaum, die Dattel wurde *dactylus* geschrieben; *avellana* für *abellana* ist dem Griechen anzurechnen; schon damals wurde *b* als *w* ausgesprochen. Columbus war früher der Täuherich, griechisch *περιστερός*.

Das Kochbuch des Anthimus, das nur gut 15 Seiten Teubnertext umfaßt, ist zum kleinsten Teil für den fränkischen Königshof geschrieben. Er hat mit seinen Ausführungen mehr die breiten Volksschichten berücksichtigt. Einen tiefen Einblick in das Volksleben besaß er nicht. Weiß er doch nur vom Hörensagen, daß das Volk rohen Speck esse.

Die Schrift ist im Mittelalter in die Klöster gekommen. In St. Gallen befinden sich zwei Handschriften davon, eine aus dem 9., die andere aus dem 11. Jahrhundert. Die Klosterköche werden das Kochbuch benutzt haben.

## U M S C H A U

### UNSERE TOTEN

#### † LEHRER UND ORGANIST CANIS PEISSARD, ST. SILVESTER

Im Oktober ist ein Lehrer und Erzieher im wahrsten Sinne des Wortes heimgegangen. Sein ganzes Wirken hat er St. Silvester gewidmet.

Canis Peissard stammte aus Heitenried; dort erblickte er am 14. Mai 1892 das Licht der Welt. Nach Absolvierung der ersten sechs Primarklassen kam der talentierte Knabe ins Kollegium St. Michael und 1910 trat er ins Lehrerseminar über. Hier war er stets der erste seiner Klasse; ein selten treues Gedächtnis und außerordentliche geistige Beweglichkeit zeichneten ihn aus. 1914 trat der junge Lehrer sein Amt in St. Silvester an, wo er bis zu seinem Tode nimmermüde und segensreich wirkte. Ja, das

alte Schulhaus von St. Silvester mit seiner viel zu engen und schlecht belichteten Schulstube könnte viel erzählen vom hinreißenden Eifer des jungen Lehrers und seiner Gesamtschule mit 80 Kindern. Wer ihn je an der Arbeit gesehen hatte, mußte ihn bewundern und hochschätzen. Erstkläbler, Abschlußschüler und all die Kinder der Mittelklassen waren stets beschäftigt, und jeder Kurs leuchtete auf, wenn der Lehrer kurze Zeit mündlich unterrichtete. An eigene Schonung dachte der begeisterte Lehrer nicht, sein ganzes Schaffen war seiner Schule, seinen Schülern gewidmet. Fortbildung in Methodik, Literatur und Musik, gewissenhafte Vorbereitung, aufzehrende Korrekturen und Gesangsproben mit dem Cäcilienverein und Orgeldienst am Sonntag fesselten die ganze Manneskraft. Dann kam 1914 die Kriegsmobilmachung, die den Wehrmann