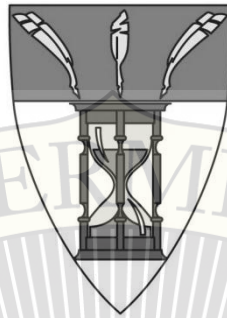


Les travaux personnels du Lycée Ermesinde Mersch



Das Essen von der Steinzeit bis heute

Kohnen Daniel

Classe : 5CLA2

Tutrice : Lea Lehrer

Semestre : 2

Juin 2014

Das Essen von der Steinzeit bis heute



Kohnen Daniel

5cla2

Sem. 2

T. Mme Lehrer

Contents

Vorwort	5
Einleitung.....	5
<i>Die Steinzeit</i>	7
Das Essen in der Steinzeit.....	8
Die Altsteinzeit von 500 000 bis etwa 10.000 vor Christus	8
Die Mittelsteinzeit von etwa 10.000 vor Christus bis etwa 5.000 vor Christus	10
Die Jungsteinzeit von etwa 5.000 vor Christus bis etwa 1.800 vor Christus	11
Die ersten Metalle von etwa 1.800 vor Christus bis etwa 30 vor Christus	12
<i>Die Römerzeit</i>	13
Die Römer und die Gallorömer von etwa 30 vor Christus bis etwa 400 nach Christus	14
Die Eroberung Galliens durch die Römer (58-50 vor Christus)	14
Das Ende der römischen Herrschaft (ab 400 nach Christus).....	14
Die Landgüter und die Landbebauung im Römischen Reich.....	15
Der Anbau.....	16
In unseren Gegenden	17
Das Essen in der Antike	18
In der römischen Antike	18
Ientaculum (Frühstück)	18
Prandium (Mittagessen).....	18
Cena (Abendessen/Hauptmahlzeit)	18
Das Festessen	20
Tischkultur	22
Bekannte Namen aus der römischen Antike.....	23
In der griechischen Antike.....	24
Bekannte Namen aus der griechischen Antike.....	24
<i>Das Mittelalter</i>	25
Das Essen im Mittelalter (6. Jahrhundert bis 15. Jahrhundert).....	26
Die Bebauung der Felder.....	26
Die Ernährung der Bauern.....	26

Das Bauernhaus und sein Garten	27
Getränke	28
Die Ernährung der Burgherren	28
Die Tischordnung	29
Tischutensilien und Tischkultur	29
Die wichtigsten Nahrungsmittel für Reich und Arm	30
Die fetten und die mageren Tage	31
Die Ernährung der Mönche	31
Gewürze - für Geschmack und Gesundheit	32
Berühmte Köche und Rezepte aus dem Mittelalter	33
Hat Marco Polo die Nudeln aus China mitgebracht?	34
Die Küche im Mittelalter	35
Rezepte aus dem Mittelalter	38
<i>Die Renaissance</i>	40
Das Essen in der Renaissance	41
Nahrungsmittel aus Amerika und Mexiko	41
Die ersten Nahrungsmittel aus der „neuen Welt“	42
Nicht alle Nahrungsmittel aus Amerika hatten gleich Erfolg	43
Die Bodenbestellung	44
Der Zucker hält Einzug in die Küche der Renaissance	44
Tischmanieren	46
Tischutensilien	47
Die Küchenausstattung	48
Rezepte aus der Renaissance	49
<i>Das 17. Jahrhundert</i>	51
Das Essen im 17. Jahrhundert	52
Die Soßen	52
Mousse	53
Das Servieren des Essens	53
François Vatel, ein tragischer Held	54
Die Feste am königlichen Hof	56
Rezepte aus dem 17. Jahrhundert	57

<i>Das 18. Jahrhundert</i>	59
Das Essen im 18. Jahrhundert	60
Die Restaurants	60
Rezepte aus dem 18. Jahrhundert.....	62
<i>Das 19. Jahrhundert</i>	64
Das Essen im 19. Jahrhundert	65
Antonin Carême, der König der Köche und der Koch der Könige	67
Jules Gouffé (1807-1877), Anhänger von Carême	69
Auguste Escoffier (1846-1935).....	69
Die ersten Restaurant-Kritiker.....	70
Rezepte aus dem 19. Jahrhundert.....	71
<i>Das 20. Jahrhundert</i>	73
Das Essen im 20. Jahrhundert	74
Die « mères lyonnaises »	75
Die „nouvelle cuisine“	75
Rezepte aus dem 20. Jahrhundert.....	76
Die Küche von heute- Schlusswort.....	78
Quellen	78

Vorwort

Ich habe mich bemüht, in diesem „Travail personnel“, die Entwicklung der Ess- und Tischkultur in der Geschichte zu beleuchten, insbesondere in unseren Gegenden, wo die Esskultur zuerst von den Römern beeinflusst wurde, zu deren Kaiserreich wir gehörten.

Später war es dann die französische Küche, deren glanzvolle Entwicklung in ganz Europa und in der Welt Einfluss nahm.

Auch wenn sich heute durch das Reisen viele fremde Akzente darunter gemischt haben, so sind die Rezepte und die Tischkultur von heute immer noch von diesen früheren Einflüssen geprägt.

Einleitung

Während der Eiszeit, als die Menschen noch Nomaden waren, ernährten sie sich von der Jagd und von Beeren und Früchten, die sie sammelten und oft auf der Stelle verzehrten. Das Essen war nicht immer organisiert und wurde nicht ausschließlich in Gruppen eingenommen.

Als die Menschen das Feuer entdeckten, entwickelte sich diese Praxis. Als die Natur nach Ende der Eiszeit genug hergab, wurden die Menschen sesshaft und das Essen wurde gemeinschaftlich eingenommen.

Das Feuer war eine erste wichtige Etappe, die zur Kochkultur führte. Es ermöglichte, das Fleisch oder den Fisch zu grillen, zu braten oder zu räuchern. So konnte man den Geschmack der Lebensmittel verändern und verfeinern und sie länger haltbar machen.

Aber auch die Produktion von Werkzeugen und Geräten sowie von Gefäßen von der Steinzeit, über die Bronze- und Eisenzeit und die Römerzeit trugen zur Entwicklung der Kochkultur, wie wir sie heute kennen, bei.

So erhitzten die Menschen in der Steinzeit beispielsweise Steine bis zur Weißglut auf denen sie dann zum Beispiel Getreidekuchen kochen konnten, ohne sie in den Flammen des Feuers zu verbrennen.

In den Tontöpfen konnten sie dann später mit Hilfe der heißen Steine das Wasser zum kochen bringen und das Essen kochen. In den Tongefäßen konnte die Nahrung auch aufbewahrt werden.

Die feuerfesten Tontöpfe und später die Gefäße aus Guss und Eisen erlaubten das Essen auf dem Feuer zu kochen oder zu braten, ohne dass es mit dem Feuer in Kontakt kam. Suppen und Getreidebrühen waren während Jahrhunderten die Basis für die Ernährung.

Eine andere wichtige Zufalls-Entdeckung war die Gärung. Sie ermöglichte Esswaren und Getränke, die normalerweise schnell verdarben, haltbar zu machen, oder deren Textur und Geschmack zu verändern: aus einem Getreide- und Wassergemisch wird Bier, aus Traubensaft Wein und aus trockenen, harten Getreideplätzchen wird dank der Hefe weiches Brot. Aus Milch entsteht Käse.

Die Ernährung der einfachen Leute basiert aber über lange Zeit auf Getreide und ist wenig variiert. Die reichen Schlossherren des Mittelalters und die Mönche in den Klöstern jedoch, müssen nichts entbehren.

Die Küchenausstattung wird immer besser. Aber davon profitieren zuerst die Reichen, die sich eine andere Ernährung in einem anderen Umfeld leisten können.

Die Schlossherren und die Könige leben in Saus und Braus. Die besser gestellten Bürger ahmen die Adligen nach. Essen bekommt eine gesellschaftliche und eine politische Dimension.

Die französische Revolution beendet vorläufig die verschwenderische Lebensart der Adligen, die flüchten müssen. Ihr Küchenpersonal macht sich selbständig und es werden zahlreiche Restaurants eröffnet, wo sich auch arme Leute ein Essen leisten können.

Die Kochkunst entwickelt sich dann parallel, in den Königshäusern und in den Restaurants.

So gelangt das Essen zu der Perfektion, die wir heute kennen.



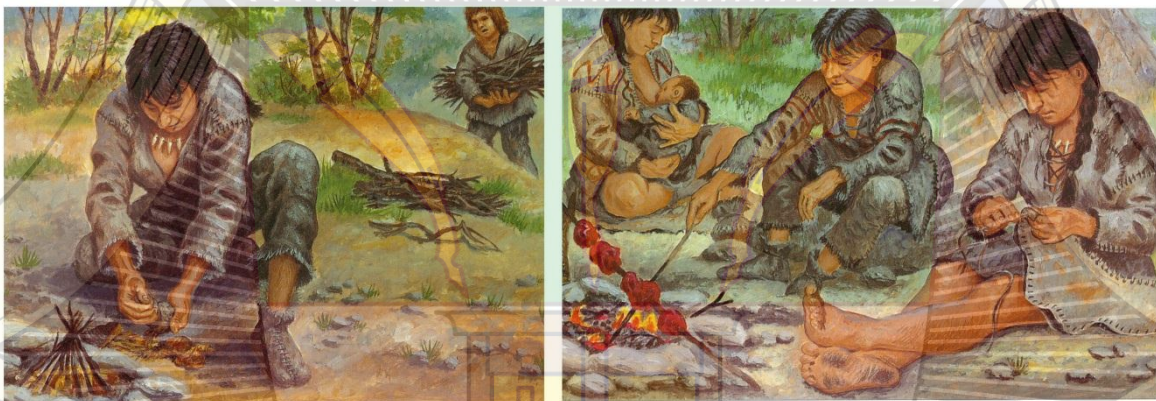
Die Steinzeit



Das Essen in der Steinzeit

Die Altsteinzeit von 500 000 bis etwa 10.000 vor Christus

In der Altsteinzeit herrschte die Eiszeit, mit rauhem, kaltem Klima. Die Landschaft war Tundra-ähnlich. Eine wichtige Errungenschaft der Altsteinzeit war die Entdeckung des Feuers. Mit einem Silexstein und einem metallhaltigen Stein (Markasit oder Pyrit) wurden Funken erzeugt. Diese brachten leicht brennbaren Zunder, der von einem Baumpilz gewonnen wurde, zum Glühen.



Das Feuer, eine wichtige Entdeckung

Das Feuer bot den Menschen Licht, Wärme und Schutz vor wilden Tieren. Sie konnten ihre Nahrung damit braten, kochen oder räuchern.

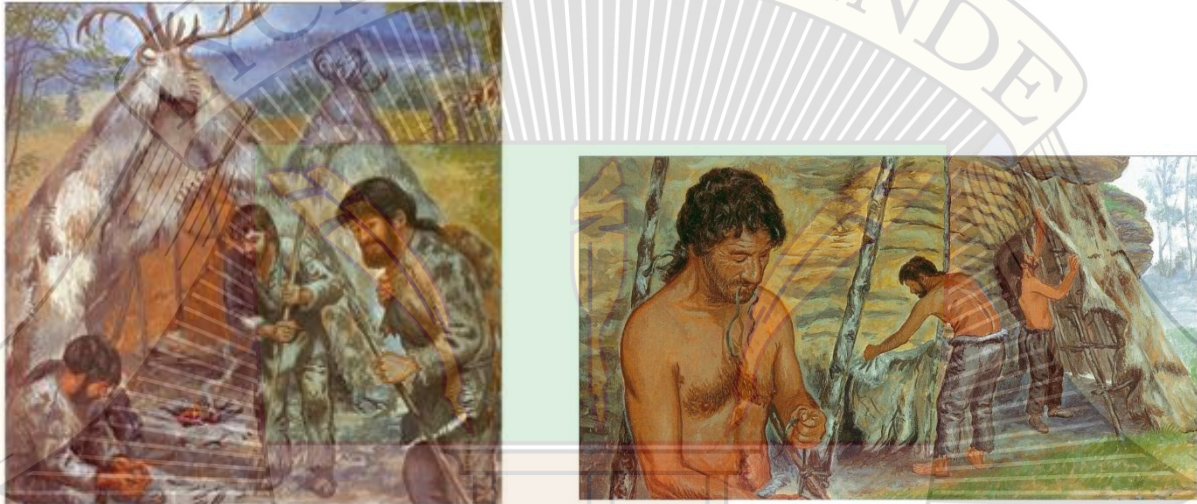
Die Steinzeitmenschen lebten hauptsächlich von der Jagd auf Großwild, welches die Jäger in Gruppen jagten und mit Wurfspeeren erlegten.

Die Steinzeitmenschen fingen auch Fische und sammelten essbare Teile von Pflanzen: Wildbeeren, Früchte, Wurzeln und Pilze.



Die Jagd auf Großwild

Die Menschen waren von den Jagdtieren abhängig. Wenn die Tierherden weiterzogen, folgten die Jäger ihnen. Die Menschen der Altsteinzeit waren Nomaden und wohnten in Zelten aus Ästen und Tierfellen. Diese Zelte konnte man schnell abbauen und an einer anderen Stelle wieder aufbauen. Manchmal schlugen sie auch ein Lager unter einem Felsüberhang auf.



Die Menschen waren Nomaden und lebten in Zelten oder unter Felsvorsprüngen

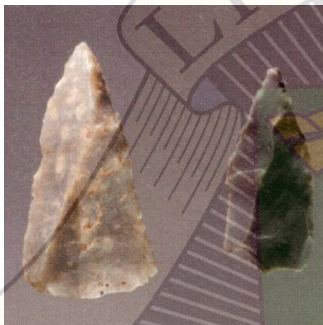
Am Ende der Altsteinzeit fertigten die Menschen Werkzeuge aus Stein: Speerspitzen, Faustkeile, Steinkratzer, Messer, Bohrer und Angelhaken.



Schaber, Stichel, Bohrer

Die Mittelsteinzeit von etwa 10.000 vor Christus bis etwa 5.000 vor Christus

Mit dem Ende der Eiszeit begann die Mittelsteinzeit. Das Großwild der Eiszeit war ausgestorben. In den Wäldern lebten Hirsche, Rehe, Hasen, Wildschweine und Vögel. Der Mensch änderte seine Jagdgewohnheiten, denn im Wald konnte er nicht mit der Speerschleuder jagen. Er erfand Pfeil und Bogen, mit dem er auch einzeln auf die Jagd gehen konnte.



Pfeilspitzen aus Silex



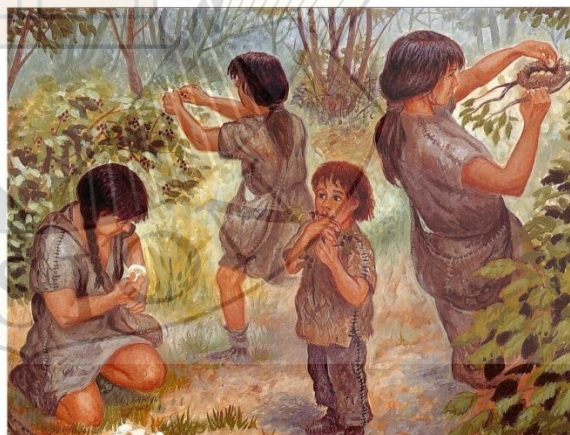
Pfeil und Bogen

Neben der Jagd und dem Fischfang blieb das Sammeln eine wichtige Tätigkeit. Die Menschen sammelten Wildbeeren, Früchte, Wurzeln, Pilze, Vogeleier und Weichtiere (Schnecken).

Für die Wintermonate legten sie Vorräte an: geröstete Nüsse, getrocknete Beeren, Früchte und Wurzeln.



die Tiere aus dem Wald



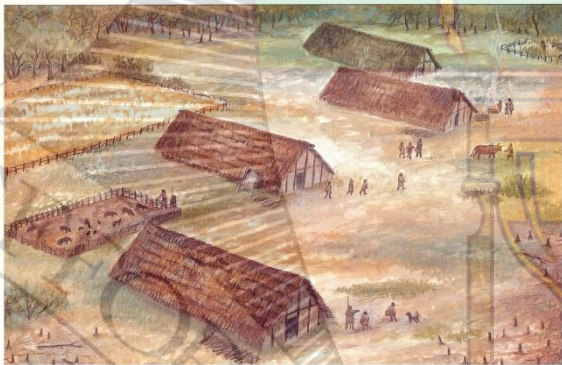
das Sammeln der pflanzlichen Nahrung

Die Jungsteinzeit von etwa 5.000 vor Christus bis etwa 1.800 vor Christus

In der Jungsteinzeit wurden die Menschen sesshaft. Die Jagd spielte nun eine geringere Rolle. Es wurden Rinder, Schafe, Schweine und Ziegen gezüchtet. Diese Haustiere versorgten sie mit Nahrung, Tierfellen und Knochen. Aus den Jägern waren Viehzüchter geworden.

Die pflanzliche Nahrung wurde nicht mehr allein durch Sammeln beschafft, es wurden Felder angelegt, um Getreide zu säen. Aus Sammlern wurden Ackerbauern.

Es entstanden Dörfer aus mehreren Häusern. Das Haus hatte ein Gerüst aus Holzpfeilen. Die Wände bestanden aus einem Geflecht von Zweigen, das innen und außen mit Lehm verputzt war. Das Dach war aus Stroh oder Schilf. Das Haus hatte einen Wohn- und einen Stallbereich. Daneben waren Vorrathshäuser, in denen das Getreide für den Winter gelagert wurde. Lehmgefäße, die im Feuer gebrannt wurden dienten als Koch- und Essgeschirr oder als Aufbewahrungsgefäße für die Vorräte.



die Häuser der Jungsteinzeit



das Innere eines Hauses

Für die Getreideernte benutzte man Sicheln. Die Getreidekörner wurden zwischen zwei Steinen zu Mehl gemahlen.



Sichel, Gerstenkörner



Herstellung von Mehl

Güter die man nicht in der Gegend fand, wurden mit dem Ochsenkarren herbeigebracht, Das Rad war nämlich eine Erfindung aus der Steinzeit. Es erleichterte den Transport.

Die ersten Metalle von etwa 1.800 vor Christus bis etwa 30 vor Christus

Am Ende der Jungsteinzeit haben die Menschen gelernt, Metalle zu verarbeiten: Kupfer und Zinn. Aus neun Teilen Kupfer und einem Teil Zinn entstand Bronze, welches härter war als pures Kupfer.



Bronzeeimer



Kupferaxt



Gegenstände aus Eisen

Dann wurde das Eisenerz entdeckt und zu Metallgegenständen verarbeitet. In der Eisenzeit lebten die Kelten in unseren Gegenden. Die Kelten, die in Norditalien, im heutigen Frankreich, Belgien und Luxemburg lebten, wurden Gallier genannt. Es gab zahlreiche Stämme. In unserer Gegend lebte der Stamm der Trevirer.

Das keltische Haus war aus Holz, Lehm und Stroh gebaut. Die Handwerker stellten Werkzeuge und Waffen her, Gefäße und Schmuck. Töpfer produzierten Tongefäße für den täglichen Gebrauch. Auf dem Titelberg, im Südwesten von Luxemburg, wurde eine stadtähnliche Siedlung ausgegraben, die von den Trevirern gebaut worden war. Eine solche Siedlung nannte man Oppidum.

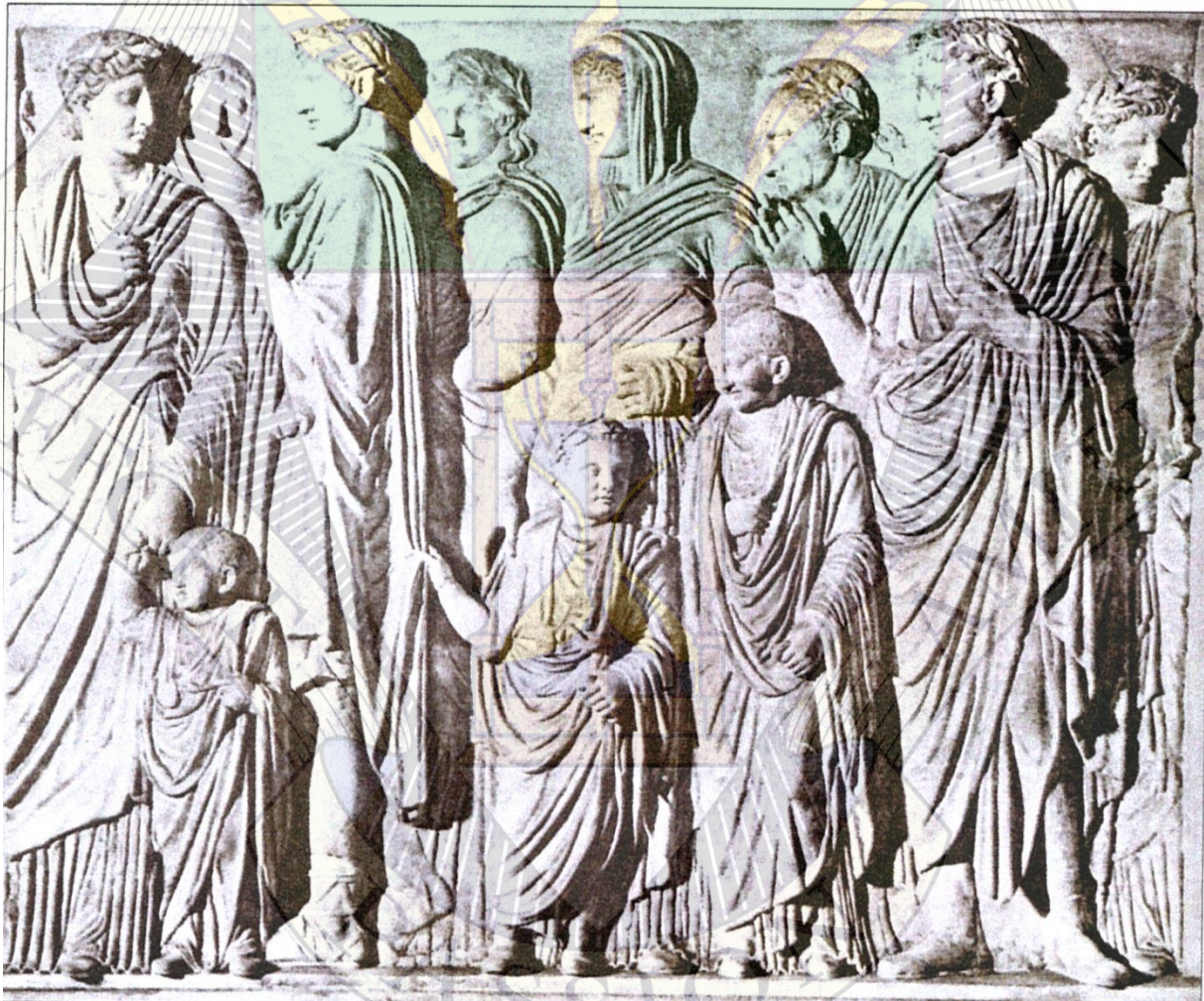


Das keltische Haus war aus Holz, Lehm und Stroh gebaut



Tongefäße

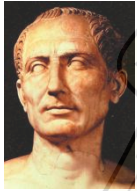
Die Römerzeit



Die Römer und die Gallorömer von etwa 30 vor Christus bis etwa 400 nach Christus

Die Eroberung Galliens durch die Römer (58-50 vor Christus)

Vor 2000 Jahren wurden in unseren Gegenden die ersten Häuser aus Stein gebaut, so wie in der Siedlung Ricciacum, die nahe der heutigen Ortschaft Dalheim ausgegraben wurde.



Der römische Feldherr Julius Caesar eroberte zwischen 58 und 50 vor Christus Gallien und damit auch das Land der Treverer. An der Spitze des römischen Reichs stand der Kaiser, der sein riesiges Reich von Rom aus leitete. Die Römer bauten Straßen im gesamten Reich. Wichtige Römerstraßen durchquerten das Gebiet der Treverer. Eine führte von Metz (Divodurum) über Ricciacum nach Trier (Augusta Treverorum).



Bau einer Römerstraße

Auf den Römerstraßen brachten Ochsen- und Pferdegespanne Waren herbei: Wein, Olivenöl und Töpferwaren aus Italien. So entstand der Handel. Auch Personen reisten über die römischen Straßen und ließen sich in unseren Gegenden nieder. Die gallische Bevölkerung und die römischen Zuwanderer lebten über mehrere hundert Jahre zusammen. Die Gallier ahmten die Lebensgewohnheiten der Römer nach. Man nannte sie die Gallorömer.

Das Ende der römischen Herrschaft (ab 400 nach Christus)

Das Treverergebiet lag nicht weit entfernt vom Rhein, der Grenze des Römischen Reiches. Jenseits des Rheins lebten die Germanen. Diese fielen immer öfter ins Römerreich ein, um Beute zu machen. Der römischen Armee fiel es zunehmend schwer, sie zurückzudrängen.

Am Ende setzten sich ganze germanische Stämme - Familien mit ihrem Vieh und ihrer ganzen Habe in Richtung Römerreich in Bewegung. Im westlichen Teil des Römerreichs entstanden zahlreiche neue germanische Reiche. In Nordgallien (bei uns) ließ sich der Stamm der Franken nieder.

Die Landgüter und die Landbebauung im Römischen Reich



Das Römische Reich wurde laut Legende 753 vor Christus von Romulus und Remus gegründet. In der Frühzeit des Römischen Reiches gab es viele kleine Höfe. Das änderte sich nach dem Zweiten Punischen Krieg (218-201 vor Christus). Bei diesem Krieg kamen viele Bauern ums Leben, und die Überlebenden hatten oft nicht das Kapital, um ihre lange brach gelegenen Felder wieder zu bebauen. Viele verarmte Bauern zogen in die Städte und schlugen sich dort mit Gelegenheitsarbeiten durchs Leben.

Die leerstehenden Güter wurden von Großgrundbesitzern billig aufgekauft oder einfach besetzt. Diese großen Landgüter wurden dann mit Hilfe von Sklaven bebaut. Diese waren billiger als Lohnarbeiter und wurden nicht in den Krieg eingezogen.

Im Jahre 133 v. Chr. versuchte Tiberius Gracchus mit verschiedenen Reformen den Großgrundbesitz einzuschränken: Niemand sollte mehr als 500 Joch (etwa 250 Hektar) Land besitzen und die dadurch freigewordenen Landstücke sollten an Bauern in Parzellen à 30 Joch verpachtet werden.

Der Widerstand der Oberschicht war allerdings sehr stark und Tiberius Gracchus wurde noch im gleichen Jahr ermordet. Sein Bruder Gaius versuchte 123 v. Chr. erneut den Landbesitz zu reformieren, wurde aber ähnlich seinem Bruder 121 v. Chr. ermordet.

Erst unter Augustus entspannte sich das Problem leicht, nachdem er Bauern in den neu eroberten Gebieten angesiedelt hatte.

Das meiste Land des Römischen Reiches wurde über *Latifundien* bewirtschaftet, bei denen von einem Landhaus (*villa rustica*) aus das umgebende Land bebaut wurde.

Der Landbesitzer setzte meist einen *conductor* (Großpächter) oder *actor* (Geschäftsführer) ein, der selber ein Teil des Landes mit Sklaven und Wanderarbeitern bewirtschaftete und bei größeren Landflächen den Rest noch weiter an Kleinpächter (*coloni*) verpachtete.

Diese waren meist verarmte Bauern, die auf Pachtland als Existenzgrundlage angewiesen waren. Sie zahlten ihre Pacht in Naturalien (meist ein festgelegter Prozentsatz ihrer Ernten) oder in Geld.

Der Anbau

Getreide-Anbau



Das am meisten angebaute Produkt im gesamten Römischen Reich war Getreide. Es war somit das Hauptnahrungsmittel, neben Hülsenfrüchten, Öl und Gemüsepflanzen. Fleisch und andere tierische Produkte kamen selten auf den Tisch.

Saatweizen, der hauptsächlich zur Mehlherstellung diente, wurde nur dort angebaut, wo es die Böden und das Klima erlaubten (in Gallien und Norditalien). In den trockeneren Gegenden wurde meist der ergiebigere und genügsame Emmer oder Hartweizen angebaut. In feuchtkalten Regionen wurde Dinkel bevorzugt. Dieser brachte höhere Stroherträge. Oft wurde auch Gerste angebaut, die als Folgefrucht von Weizen die Bodenermüdung reduzierte.

Die Römer kannten verschiedene Pflugarten für verschieden schwere Böden. Wahrscheinlich wurden in vielen Gebieten Italiens die Erträge durch intensives und tieferes Pflügen gesteigert.

Garten-Anbau



In vielen Gebieten des Reiches wurde in der Nähe der Städte oder direkt bei den Wohnhäusern Gemüse in kleineren Gärten (*horti*) angebaut. Diese konnten meist sehr intensiv bewässert werden, da in den Städten und deren Umland die Wasserversorgung oft sehr gut war. In der Umgebung von Rom wurden auch oft die Wasserleitungen angebohrt, um illegal Wasser zu entwenden.

In den Gärten wurden außerdem verschiedene andere Gemüse wie Kohl, Porree (Lauch), Spargel und Salatpflanzen, Knollengemüse (Sellerie, Zwiebeln, Fenchel, Rettich) und Heil- und Gewürzpflanzen wie Senf, Thymian, Minze, Kümmel, Kerbel, Bohnenkraut und Malve angebaut.

Die Fruchtfolge war meist so angelegt, dass der Garten ganzjährig bewirtschaftet werden konnte. In einigen Fällen wurden in den Gärten sogar Süß- und Salzwasserrische oder wilde und exotische Vögel gezüchtet (Fasane und Pfauen).

Wein-Anbau

Die Hauptstandorte von Weinstöcken waren Italien, Spanien und Südfrankreich. Aus Griechenland und Syrien kamen die qualitativ besseren Weine.



Noch stärker als beim Olivenanbau benötigte man für die Weinproduktion teure Maschinen wie Kelteranlagen, Pressen und andere Geräte.

Sowohl Oliven- als auch Weinanbau wurden meist in Terrassenkulturen betrieben. Die Erträge waren sehr gut. Deshalb verbreitete sich der Weinbau immer weiter.

In unseren Gegenden

Zur Römerzeit gab es in unseren Gegenden viele Gutshöfe, die Villen, wo reiche Bauern wohnten. Die römischen Gutshöfe lagen mitten in den Feldern und Wiesen, die dazugehörten. Die Höfe bestanden aus einem Wohnhaus, Ställen, Schuppen und Scheunen.



Die Wohnungen der Landarbeiter und ihrer Familien gehörten auch zum Hof.

Die Landarbeiter bauten auf den Feldern Getreide, Bohnen und Erbsen für ihren Herrn an. An der Mosel wurden etwa ab 200 nach Christus Weinreben angepflanzt. Es wurden Rinder, Schafe, Schweine und Pferde gezüchtet.

Die Bewohner der Städte, Paläste und Villen sprachen Latein und kleideten sich wie die Römer mit Tunika und Toga.

Auf dem Land wurde noch keltisch gesprochen und man kleidete sich treverisch. Die Bauern und Landarbeiter trugen einen Kapuzenumhang, Hosen und Wickelgamaschen.

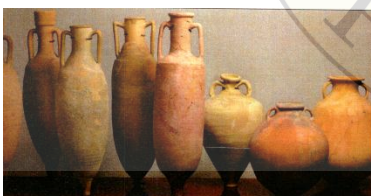


Römer



Trevirer

Die Römer transportierten den Wein in Amphoren. Das Fass war eine Erfindung der Gallier. Es setzte sich für die Aufbewahrung und den Transport des Weins gegen die römische Amphore durch.



römische Amphoren



das Fass, eine gallische Erfindung

Die Römer bauten Tempel, wo die Götter verehrt wurden und Thermen wo die Besucher baden konnten. In den Thermen wurde auch Sport getrieben und es gab Bibliotheken und Gaststätten. Hier traf man Bekannte und wickelte Geschäfte ab.

Das Essen in der Antike

Das Essen und die Esskultur war schon in der klassischen Antike bei den Griechen und den Römern eine wichtige Praxis. Die klassische Antike bezeichnet insbesondere die Geschichte des klassischen Griechenlands und des Römischen Reichs. Das Römische Reich vereinte den Mittelmeerraum seit dem 1. Jahrhundert nach Christus politisch und kulturell.

In der römischen Antike

Morgens wurde ein Frühstück, das *ientaculum* oder auch *iantaculum*, am Mittag das *prandium* und abends die Hauptmahlzeit des Tages, die *cena*, eingenommen.

Ientaculum (Frühstück)



Zum Frühstück wurden brotartige Fladen aus Spelt (Dinkel) mit etwas Salz verzehrt, bei den Wohlhabenden auch Eier, Käse und Honig. Hierzu gab es Milch und Obst. Gerne wurde zum Brot auch *Moretum* gegessen, eine Art Kräuterquark.

Seit der Kaiserzeit bzw. dem Beginn unserer Zeitrechnung gab es Brot aus Weizen und mit der Zeit immer vielfältigere Backwaren, die die einfachen Fladen ablösten.



Prandium (Mittagessen)

Das *prandium* war ein leichtes Mittagessen. Gegessen wurden größtenteils kalte Speisen, wie Schinken, Brot, Oliven, Eier, Nüsse, Feigen, Pilze, Käse, Früchte (Datteln). Das *prandium* war reichhaltiger als das eigentliche Frühstück, aber für die Römer nicht von zentraler Bedeutung. Wesentlich wichtiger war die *cena*.

Cena (Abendessen/Hauptmahlzeit)

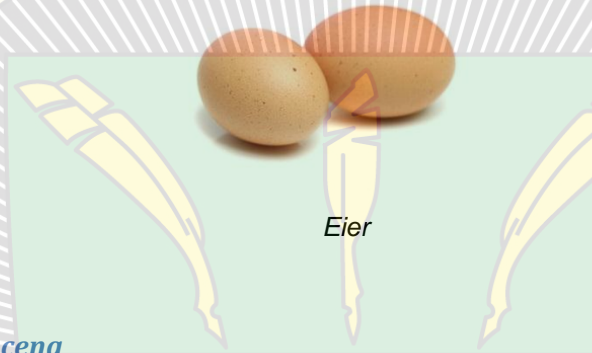
In der Oberklasse, die nicht körperlich arbeitete, wurde es üblich, alle Verpflichtungen des Tages im Laufe des Vormittags zu erledigen. Nach dem *prandium* wurden die letzten städtischen Besorgungen abgeschlossen, dann kam der Badbesuch, und etwa um 15 Uhr wurde mit der *cena* begonnen. Diese Mahlzeit zog sich dann oft sehr lange hin. Häufig wurde anschließend noch eine *comissatio*, ein Trinkgelage, begangen.

In der Königszeit und frühen Republik (Gründung der Republik, 510 vor Chr.; Ende 27 vor Chr.), aber auch später noch für die arbeitenden Schichten bestand die *cena* im

Wesentlichen aus einem Getreidebrei, der *puls* (oder *pulmentum*). Die einfachste Version bestand aus Spelt (Dinkel), Wasser, Salz und Fett, etwas edler mit Öl, dazu gab es vielleicht etwas Gemüse. Die Wohlhabenden aßen ihre *puls* mit Eiern, Käse und Honig. Nur gelegentlich kam auch Fleisch oder Fisch dazu. Als Nachfahre kann die *Polenta*, ein Maisauflauf angesehen werden.



Pulmentum



Eier



Honig

Die Aufteilung der cena

Im Laufe der Zeit entwickelte sich die *cena* zu einer zweiteiligen Mahlzeit aus einem Hauptgericht und einer Nachspeise mit Obst und Meeresfrüchten. Später war dann eine Dreiteilung in Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise üblich.

Nachspeisen (*mensa secunda*)

An Obst wurden besonders gerne Trauben gegessen, wobei im Römischen Reich bereits zwischen Wein- und Tafeltrauben unterschieden und Rosinen hergestellt wurden. Daneben spielten Feigen und Datteln eine große Rolle, Granatäpfel wurden in vielen Varianten verzehrt, Quitten, diverse Apfelsorten und Aprikosen wurden gezüchtet.



Feigen



Granatäpfel



Rosinen

Die ursprünglich auch als Nachspeise gereichten kalten Muscheln und Austern waren mit der Zeit eher Bestandteil der Vorspeisen. Muscheln wurden bereits in großem Umfang gezüchtet.



Kuchen spielten dann eine größere Rolle, meist honiggetränkt und aus Weizen. Daneben gab es einige Sorten von Nüssen oder andere Hülsenfrüchte.



Honigkuchen

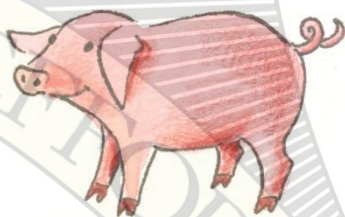


Nüsse

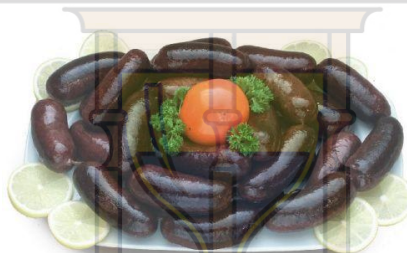
Das Festessen

Bei Festen wurden Fleischspeisen und später Fisch serviert.

Das Fleisch



Porcus Troianus



Botulus



Gans

Rindfleisch war in der gehobenen Küche unbeliebt, denn das Rind war ein Arbeitstier mit zähem, hartem Fleisch, das nur durch langes Kochen genießbar wurde.

Im Gegensatz dazu war das Schwein außerordentlich begehrt. Es wurde in allen Teilen verzehrt. Ausgefallene Stücke wie Euter oder Gebärmütter junger Säue, die gerade geworfen hatten, galten als Delikatesse. Wildschweine wurden bereits gezüchtet und ebenfalls vor dem Schlachten gemästet.

Gänse wurden gezüchtet und teilweise gemästet. Auch das Stopfen von Gänsen war bereits entwickelt. Besonders begehrt und wertvoll war die Gänsestopfleber.

Auch andere Geflügel waren verbreitet. Huhn war teurer als Ente. Für Feinschmecker wurden Kapaune und Poularden gemästet.

Würste, *farciimen*, wurden aus Rind- und aus Schweinefleisch nach einer großen Vielfalt an Rezepten hergestellt. Besonders verbreitet war der einfache *botulus*, eine Blutwurst, die auf der Straße verkauft wurde. Die beliebteste Wurstsorte war die *lucanica*, eine reich gewürzte und geräucherte Schweinswurst. Ähnliche Rezepte werden z.T. auch heute noch verwendet. Angeblich lässt sich die portugiesische *linguiça* auf die römische Wurst zurückführen.

Für einen besonderen Effekt wurden ganze Schweine mit Würsten und Obst gefüllt, am Stück gegrillt, dann stehend serviert und aufgeschnitten, wodurch die Würste darmartig herausquollen. Ein solches Schwein wurde *porcus Troianus* (Trojanisches Schwein) genannt.

Hasen und Kaninchen wurden gezüchtet, erstere jedoch mit geringerem Erfolg. Deshalb war ein Hase viermal so teuer wie ein Kaninchen. Ein Hase galt als Luxusessen, und als besonders edel galt die Schulter.

Der Fisch



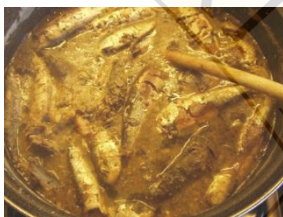
Erst spät wurden Fische am Stück serviert. Fisch war teurer als die einfacheren Fleischsorten.

In Süß- und Salzwasserteichen wurde die Fischzucht versucht, einige Fische ließen sich jedoch nicht in Gefangenschaft mästen. Zu diesen gehörte einer der beliebtesten, der mullus, die Meerbarbe. Sie galt zeitweise als der Inbegriff des Luxus, allerdings vor allem, weil sich ihre Schuppen beim Sterben leuchtend rot verfärben. Daher wurden diese Fische eine Zeit lang bei Tisch langsam getötet, es gibt sogar ein Rezept, wo dies in garum, also in der Sauce erfolgt.

Das Brot

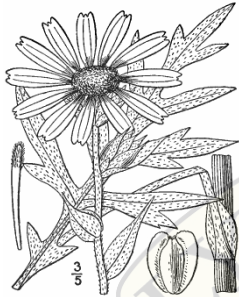
Beilagen im heutigen Sinne gab es nicht, jedoch wurde in allen Schichten Brot verzehrt, seitdem der Weizen aufkam. Nur noch die Ärmsten, die keinen Zugang zu einem Backofen hatten, mussten weiterhin puls essen. Schnell wurde das Brot außerordentlich beliebt, die Sortenvielfalt war groß, und ab 270 n. Chr. gab es öffentliche Bäckereien in Rom.

Die Soße



Zu allem und jedem wurde als Saucenbestandteil das Garum, auch *liquamen* genannt, gegessen. Dies war eine aus gesalzenem Fisch, insbesondere Makreleninnereien, in einem langwierigen thermischen Prozess hergestellte Sauce. Durch Sonnenwärme lösten sich die proteinhaltigen Fischbestandteile im Laufe von zwei bis drei Monaten fast völlig auf. Die Lake wurde gesiebt, die Flüssigkeit als *garum* und der Rückstand unter der Bezeichnung *alec* gehandelt. Die Herstellung von Garum war aufgrund der Geruchsentwicklung in der Stadt verboten. In kleinen Amphoren versiegelt wurde Garum im gesamten Imperium versandt und ersetzte im Binnenland vollständig das Salz. Heute wird eine ähnliche Fischsauce noch in Thailand und Vietnam verwendet, das Nuoc Mâm.

Die Gewürze



Silphium



Pfeffer

Gewürze, insbesondere Pfeffer, aber auch Hunderte anderer Sorten, wurden größtenteils importiert und reichhaltig verwendet. Ein anderes sehr beliebtes Gewürz war das Silphium. Da es sich nicht anbauen ließ, starb es schließlich durch übermäßige Ernte der Wildbestände aus. Der Eigengeschmack von Gemüse oder Fleisch wurde mit garum und üppiger Würzung vollständig überdeckt. Es galt als Gipfel der Kochkunst, wenn der Feinschmecker weder anhand des Aussehens noch anhand des Geruchs oder Geschmacks die Zutaten erraten konnte.

Tischkultur



Bei Tisch trug man bequeme Kleidung, die *vestis cenatoria*, und gespeist wurde in einem speziellen Esszimmer, dem triclinium. Hier lag man bei Tisch auf einem speziellen Speisesofa, dem lectus triclinaris. Um den Tisch, die *mensa*, wurden drei dieser *lecti* hufeisenförmig aufgestellt, und maximal drei Personen, vor der Kaiserzeit

ausschließlich Männer, konnten pro *lectus* liegen. Die Köpfe waren dabei dem Tisch zugewandt, der linke Ellenbogen lastete auf einem Kissen und die Füße lagen an der Außenseite des Speisesofas. Auf diese Weise konnten höchstens neun Personen an einem Tisch gemeinsam essen. Die Dame des Hauses oder weitere Gäste sowie die Gefolgschaft mussten auf Stühlen sitzen, Sklaven oft sogar die ganze Zeit stehen.

Füße und Hände wurden vor der cena gewaschen. Gegessen wurde mit den Fingerspitzen sowie zwei Arten von Löffeln, der größeren Ligula und der kleineren Cochlear mit ihrem nadelförmigen Stiel, der beim Verzehr von Schnecken und Muscheln auch eine Spießfunktion hatte, also eine heutige Gabel ersetzte. Bei Tisch wurden größere Stücke von einem Trancheur zerteilt, und die kleineren Stücke dann aus Schälchen (*acetabula* und *catilli*) und von Platten (*catini*) genommen. Nach jedem Gang wurden wieder die Finger

gewaschen. Auch waren Servietten, mappae genannt, als Mundtuch üblich. Es wurden auch eigene mappae mitgebracht, in denen Speisen und kleine Gastgeschenke, die apophoreta, mit nach Hause genommen werden konnten.

Während eines Gastmahles traten Musiker, Akrobaten oder auch Rezipitoren auf, auch spielten die Tischgespräche eine große Rolle. Tanz gab es eher nicht, er galt mit den feinen Tischsitten als unvereinbar, wenngleich im Laufe einer comissatio (Trinkgelage) hiergegen wohl häufiger verstoßen wurde.

Vom Speisesofa aufzustehen, und sei es nur zur Toilette, widersprach den damaligen Tischsitten, das Einhalten galt als höfliche Kunst. Nur eine kleine Minderheit der Oberschicht benutzte manchmal Brechmittel zur Vermeidung unangenehmer Nachwirkungen der meist ausgedehnten Gastmähler.

Nach der Hauptmahlzeit wurde in einer Pause den Laren, den Hausgöttern, geopfert. Dieses Opfer bestand in der Regel aus einem Fleisch-, einem Kuchen- und einem Weinopfer. Der Kuchen war meist mit Safran gefärbt.

Bekannte Namen aus der römischen Antike

Lucullus (geboren im Jahr 106 vor Christus, gestorben im Jahr 39 vor Christus)



Lucius Lucinius Lucullus stammte aus einer römischen Konsulfamilie. Er studierte Literatur, Philosophie und Kriegsstrategie.

Er war ein gefürchteter General. Während seiner Kriegszüge häufte er ein sehr großes Reichtum an. Er lebte im Luxus und im Überfluss. In Rom ließ er Gärten anlegen, die „*Horti Lucullam*“. Er besaß viele Kunstwerke und in Neapel ließ er ein Aquadukt bauen, um seine Aquarien mit Salzwasser zu speisen.

In seiner Residenz in Rom feierte er rauschende Feste zu denen er zahlreiche Persönlichkeiten einlud.

In seiner Residenz war jedes Esszimmer einer anderen Gottheit geweiht. Jedes dieser Zimmer hatte seine eigene Einrichtung und Küche. Er empfing seine Gäste in dem einen oder anderen Esszimmer, je nach dem Rang des Gastes und der Ehre, die er diesem erweisen wollte.

Sein Name steht bis heute für Reichtum und Überfluss. Viele Rezepte aus der klassischen Küche tragen seinen Namen, z.B. Gerichte mit Trüffeln oder Stopfleber (foie gras).

Apicius - Das erste Kochbuch



Zwischen 91 vor Christus und 192 nach Christus lebten im Römischen Reich vier Personen, die den Namen Apicius trugen. Diese waren nicht miteinander verwandt, aber sie hatten alle vier Interesse an der Tischkultur.

Der berühmteste war Marcus Gavius Apicius, der zur Zeit von Kaiser Nero lebte (Nero war Kaiser von 54 bis 68 nach Christus). Apicius beschäftigte viele Köche und kreierte raffinierte Rezepte. Er fütterte zum Beispiel Säue mit getrockneten Feigen und gab ihnen Honigwein zu trinken. Er eröffnete eine Kochschule und schrieb das erste Kochbuch, das wir kennen: „*L’Ars Magirica*“, auch noch bekannt unter dem Namen „*De re coquinaria*“. Basis der römischen Küche waren die Gewürzkräuter, die gleichzeitige Verwendung von Salz und Zucker und „*Garum*“, eine Sauce, die aus gegärten Fischinnereien bestand.

Apicius lud ganz Rom zu seinen Festen und Banketts ein und gab damit Unmengen an Geld aus. Als er merkte, dass er nicht mehr genügend Geld besaß, um diesen Lebenswandel aufrecht zu erhalten, lud er seine Freunde zu einem letzten Essen ein und vergiftete sich anschließend.

In der griechischen Antike

In der griechischen Antike gab es hauptsächlich Kleinbauern, die kleine Äcker bebauten. Im Gegensatz zur römischen Antike gab es nur sehr selten Großgrundbesitzer. Die Kleinbauern waren Selbständige, die meist kaum mehr erwirtschafteten, als sie selbst verbrauchten. Die wenigen Großgrundbesitzer waren Aristokraten, die oft in Städten lebten und ihre Güter von Aufsehern verwalten ließen.

Aufgrund der angeführten Faktoren, zu denen noch die relativ schlechten geographisch-klimatischen Bedingungen für die Landwirtschaft kommen, ist anzunehmen, dass die landwirtschaftlichen Erträge vor allem mit anstrengender körperlicher Tätigkeit erwirtschaftet wurden. Dazu zählte die Kultivierung des Bodens, die Weinlese, die Ernte des Getreides und die der Oliven.

Bekannte Namen aus der griechischen Antike

Archestrate

Archestrate wurde im 4. Jahrhundert vor Christus auf Sizilien geboren, das damals griechisch war. Er war kein Koch, sondern ein Poet. Er reiste gerne und interessierte sich für die Gastronomie. Er studierte die Lebensmittel und die Regionalküchen des griechischen Reiches.

Er brachte ein Werk heraus, dessen Titel „*Gastronomie des Archestrate*“ oder „*Gastrologie*“ lautete. Wir kennen heute nur Fragmente davon. Es enthielt alle Entdeckungen und Erfahrungen, die Archestrate auf kulinarischen Gebiet gemacht hatte.

Obwohl Archestrate gerne ausgiebig aß, blieb er sehr dünn, daher kommt der Ausdruck „*léger comme Archestrate*“.

Das Mittelalter



Das Essen im Mittelalter (6. Jahrhundert bis 15. Jahrhundert)

Das Mittelalter ist in drei Hauptphasen gegliedert:

- Frühmittelalter: 6. Jahrhundert bis Anfang / Mitte des 11. Jahrhunderts
- Hochmittelalter: Anfang / Mitte des 11. Jahrhunderts bis etwa 1250
- Spätmittelalter: etwa 1250 bis 1500

Über das Frühmittelalter gibt es wenig Informationen, betreffend die Essgewohnheiten, denn es gibt keine schriftlichen Überlieferungen für diese Zeit. Es wird behauptet, das Kochbuch „*De re coquinaria*“ von Apicius sei über sehr lange Zeit eine Referenz gewesen.

Die Bebauung der Felder



Vom 11. bis zum 13. Jahrhundert wurde die Zweifeldwirtschaft von der Dreifeldwirtschaft abgelöst.

Die Zweifeldwirtschaft wurde schon bei den Römern praktiziert. Sie pflanzten auf einem Feld während einem Jahr Getreide an und ließen es im darauf folgenden Jahr brach liegen. Es wurde dann als Viehweide genutzt, so entstand zusätzlicher Dünger zum Stallmist.

Bei der Dreifelderwirtschaft wird im ersten Jahr im Herbst auf einem Feld Wintergetreide eingesät: Weizen und Emmer, eine mittelalterliche Weizenart. Im Sommer wird dieses Getreide geerntet. Auf der Sommerzelge (= Feld) wird im Sommer Sommergetreide eingesät und noch im gleichen Sommer geerntet: Hafer, Hirse und Gerste. Die Brachzelge dient als Viehweide.

Das Sommergetreide Hafer und Gerste brachten mehr Ertrag. Dadurch wurde die Pferdehaltung ermöglicht. Es war einerseits genug Hafer vorhanden, um die Pferde zu füttern und andererseits waren sie wichtige Nutztiere, die eingesetzt wurden, um auf den Äckern den Pflug zu ziehen. Dadurch konnte die Erde besser durchgepflügt werden, was wiederum den Ertrag bei der Ernte erhöhte.

Die Ernährung der Bauern



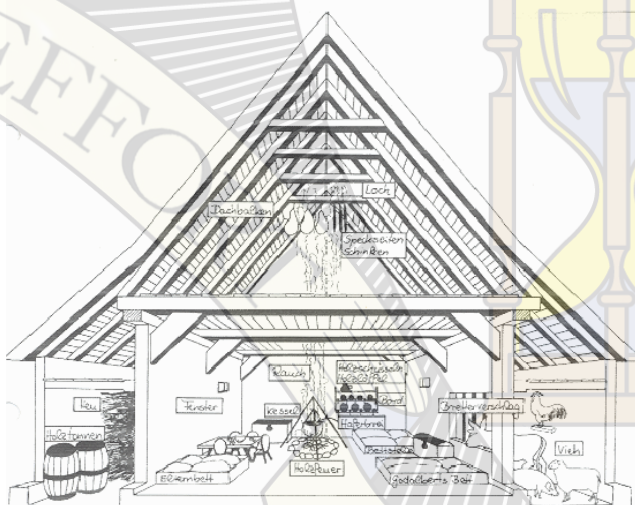
Auch wenn noch bis zu einer gewissen Zeit die Wälder allgemein genutzt wurden und jedermann darin Hirsch, Reh und Wildschwein jagen konnte, wurde Fleisch eher selten verzehrt, nur an besonderen Festtagen. Die tägliche Nahrung der Bauern war dürrtig und wenig abwechslungsreich. Die Menschen ernährten sich hauptsächlich von ungewürztem Getreidebrei, Pfannkuchen aus Buchweizen (galettes) oder schwarzem Brot aus Roggen.

Im Dezember wurde das Getreide gedroschen. Es wurde zwischen zwei Steinen zermahlen, um die Körner zu gewinnen. Später wurden Wassermühlen dazu benutzt. Man brachte das

Getreide zur Mühle des Gutsherrn, der es zu Mehl verarbeitete, um Brot daraus zu machen. Die Basis-Nahrungsmittel waren Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und Hafer, aus denen Brot, Pfannkuchen (galettes) oder Brei gemacht wurde.



Das Bauernhaus und sein Garten



Das Bauernhaus bestand aus einem einzigen Wohnraum, der finster und stickig war. Der Raum hatte eine offene Feuerstelle. Talgkerzen spendeten ein schwaches Licht. Man benutzte Holz- und Tongeschirr.

Neben dem Haus befand sich ein Gemüsegarten. Dort wuchsen Hülsenfrüchte, Lauch, Zwiebeln, Kraut, Rüben, Kräuter und Beeren. Im Juni erntete man erstes Obst und Gemüse. Nuss- und Apfelbäume lieferten im Herbst Nüsse und Apfel für den Winter.

Die Bauern hielten Rinder, Ziegen, Schweine, Schafe, Hühner, Gänse und Enten.

Fleisch war trotzdem eher selten. Pferde und Ochsen wurden vor Allem für landwirtschaftliche Arbeiten gehalten. Es wurde eher Schweinefleisch gegessen.

Die Schweine wurden im Winter geschlachtet. Ihr Fleisch wurde gepökelt, geräuchert und abgehangen, so hatte man ein wenig Fleisch und Wurst für das ganze Jahr.

Man aß Kraut und Gerstenbrei, Milchsuppen, Suppen aus dem Gemüse des Gartens, sowie Obst. Die Hühner lieferten Eier, die Bienen Honig.

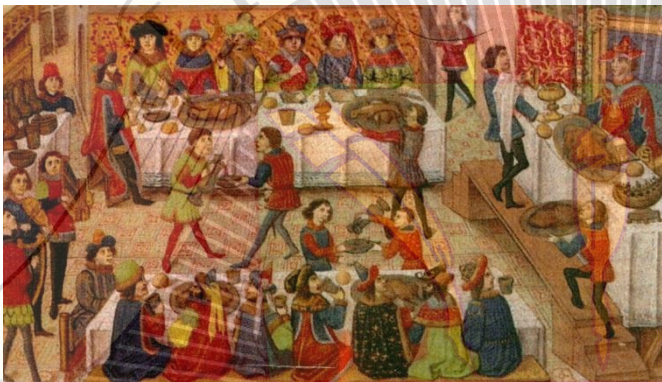
An den Fastentagen wurde Hirse, Linsen und dicke Bohnen gegessen, sowie Fische, die man in den Bächen der Umgebung fischte.

Essen war ein Standessymbol. Wildbret, Fisch und Öl waren Herrenspeisen. Am Ende des Mittelalters wurde jedoch zunehmend auch Fleisch bei den wohlhabenden Bauern gegessen.

Getränke

Im Mittelalter wurde Bier gebraut und es wurde Weinbau betrieben. Es wurde auch Apfelwein gebrannt. Diese alkoholischen Getränke waren jedoch Luxus.

Die Ernährung der Burgherren



In den Schlössern und auf den Burgen fehlte es nicht an Nahrung. Hier gab es keine Hungersnot. Die Nahrung war reichhaltig und abwechslungsreich. Man aß weißes Brot, getrocknetes Fleisch und Wild, das man auf der Jagd erlegt hatte. Das Essen war ein wahres Fest. Das Essen war mit Gewürzen aus dem Orient verfeinert. Das Fleisch wurde auf dicken Brotscheiben serviert.

Es gab Löffel und Messer, aber keine Gabeln. Die Gäste tranken den Wein aus Schalen (coupes) aus Feinmetall. Tafelgeschirr aus Gold und Silber war auf einer Anrichte (Büfett oder Tisch) ausgestellt, damit man den Reichtum des Herrn bewundern konnte.

Beim „service à la française“ gab es als Vorspeise frisches Obst. Die Hauptgänge bestanden aus Suppen - darunter verstand man alles, was in einem Topf geköchelt hatte - , und dem „Gebratenen“: Fleisch und gegrillter Fisch.



Danach kam das „entremets“, wo Gesänge oder Theater, Tänze und Akrobatiken aufgeführt wurden. Mimen und Jongleure traten auf. Geschichten und Lieder wurden von Erzählern und Menestrelen vorgetragen, die von Schloss zu Schloss zogen und von Stadt zu Stadt, um ihre Balladen zu singen.

Währenddessen bereitete der „Maître queux“ (maître cuisinier) fantasievolle Gerichte zu, beispielsweise gebratener Schwan oder Pfau mitsamt ihrer Federn hergerichtet, oder Pasteten mit lebendigen Vögeln oder Hähnen obendrauf.

Das Festmahl endete mit der „desserte“: Puddings und Torten, dazu Birnen oder Mispeln (nèfles).

Danach kam noch die „Issue“, wo Eisenkuchen und Gewürzwein serviert wurde. Zum Schluss kam das „boute-hors“, es bestand aus Dragées und kandierten Früchten (fruits confits).



Suppe



Pfau



kandierte Früchte



Torte

Die Tischordnung



Im Mittelalter verfügten die Häuser nicht über einen speziellen Raum zum Essen. Bei den Banketten der Elite wurde der Tisch bei Bedarf aufgestellt. Kurz vor dem Festessen wurden einfach Bretter auf Holzböcke gelegt. Daher kommt der französische Ausdruck „mettre la table“. Zu Tisch herrschte eine gewisse Rangordnung. Der Schlossherr thronte in der Mitte, umgeben von den wichtigsten Gästen. An den Tischenden saßen die Damen und die weniger wichtigen Gäste. Die Gäste saßen auf Bänken, daher kommt der Name „Bankett“. Zu Beginn des Essens wurde ins Horn geblasen.

Tischutensilien und Tischkultur



Die Gäste aßen mit den Fingern. Sie hatten weder Teller noch Gabeln und auch keine Servietten. Als Teller diente eine dicke Brotscheibe, der „Tranchoir“, welche sich oft zwei Personen teilten. Auch die anderen Tischutensilien wurden geteilt: der Napf, der Löffel und der Becher. Das Messer brachte der Gast mit. Oft hatten Schwerte und Dolche die Funktion von Messern. Der Gast schnitt sich seine Portion damit ab und wischte sich Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand an der Tischdecke ab, die in doppelter Lage auf dem Tisch lag. Vorspeise, Hauptgang und Dessert wurden gleichzeitig aufgetragen. Bei den ganz Reichen wurden manchmal mehr als zwölf Platten gleichzeitig serviert. Jeder Gast durfte von dem essen, was

vor ihm stand. Quantität und Qualität entsprachen seinem sozialen Status. So konnten am Ende einer Malzeit zwei Gäste ganz verschieden gegessen haben.

Die wichtigsten Nahrungsmittel für Reich und Arm



War der Verzehr von Fleisch noch in den ersten Jahrhunderten des Mittelalters ein Privileg der Aristokraten, so verallgemeinerte sich dieser Verzehr während des 14. und 15. Jahrhunderts. In den Städten ließen sich immer mehr Metzger nieder, die das Vieh inmitten der Städte schlachteten.

Fleisch wurde zum Statussymbol. Die Schlossherren monopolisierten die Jagd- und Fischereirechte. Sie bevorzugten Fasane, Feldhühner, Wildschwein und Hirsch, gebraten oder gegrillt. Hinzu kamen noch Schwan, Pfau, Storch, Fischreiher, Kormoran und Kranich.

Die Aristokraten bevorzugten die Produkte der Jagd, weil die in Freiheit lebenden Tiere ihrem eigenen Status entsprachen. Das wilde Tier wird frei geboren, sowie der Aristokrat selbst, und das macht es würdig, von ihm verzehrt zu werden.

Die Leute vom Land aßen eher das gröbere Fleisch vom Schwein, oder vom alten Ochsen, der nach einem arbeitsreichen Leben auf dem Feld geschlachtet wurde, um dann gekocht verzehrt wurde.

Reiche und Arme aßen ungefähr 1,5 Kilo Brot pro Tag. Während das Brot der Schlossherren aus weißem Hefeteig aus Weizen war, war jenes der einfachen Leute dunkel und rustikaler, aus Roggen oder Hirse gemacht.

Brot wurde auch für die Suppe, welche das Leibgericht der Bauern war, verwendet. Suppe nannte man im Mittelalter eine Brotscheibe, getränkt mit einem Gemüsebouillon, dessen Zutaten je nach Saison variierten: Nesseln und Zwiebeln im Frühjahr und im Sommer, Erbsen und Bohnen während des restlichen Jahres.

Die Reichen aßen das Gemüse ausschließlich in Suppen und Purées. Sie verachteten das Gemüse, denn im mittelalterlichen Gedankengut war Gemüse nach einer vertikalen Hierarchie aufgeteilt. Gemüse und Obst das gen Himmel wuchs war nahe an Gott, dasjenige das nahe am Boden wuchs, war dem Teufel schon näher. Wurzel- und Knollengemüse wie Möhren, Rüben, weiße Rüben und Zwiebeln, Schnittlauch und Knoblauch waren dem niederen Volk vorbehalten, sowie alles was nahe am Boden wuchs: Gemüse, Kräuter. Die oberen Klassen aßen Obst, das auf den Bäumen wuchs, frisch oder getrocknet.

Reiche sowie Arme tranken Wein in rauen Mengen: 1,5 bis 3 Liter am Tag. Es wurde jedoch vor allem junger, saurer Weißwein getrunken, der höchstens 7 % Alkohol enthielt.

Die fetten und die mageren Tage



Während Jahrhunderten hat der liturgische Kalender die Essgewohnheiten beeinflusst. Während ungefähr 150 Tagen im Jahr war für alle, mit Ausnahme von Kindern, schwangeren Frauen und Kranken, das Fasten als Buße angesagt. An diesen Tagen durfte nur eine Mahlzeit eingenommen werden und diese durfte keine Milch, keine Eier, keine tierischen Fette und vor allem kein Fleisch enthalten. Der Fleischkonsum führte nach dem damaligen Glauben zur Sünde gleichen Namens. Um ihre Leidenschaft zu zügeln, aßen die Gläubigen an von der Kirche vorgeschriebenen Tagen

Fisch, der kalt und nass war und so das Feuer der Leidenschaft erstickte.

Fisch heißt auf Griechisch „ichtus“. Die Buchstaben dieses Wortes stehen für „Iesous Christos Théou Uios Sôter“ - Jesus Christus, Sohn des rettenden Gottes.

Während die Masse der Abstinenzler sich mit Heringen und gesalzenem Stockfisch (morue) begnügte, gönnten sich die Reichen den Luxus des täglichen Fischfangs und ergötzten sich an Merlan, Lachs, Delfin oder versorgten sich mit Karpfen, Forellen und Neunaugen (lamproies) aus ihren eigenen Aquarien.

Um während der Fastenzeit den Geschmack von Fleisch vergessen zu lassen, rivalisierten die „maîtres queux“ mit Einfällen: Austern und Krebse in Essig eingelegt, Störfisch als Kalb hergerichtet. Da man glaubte, die Gans sei aus einer Muschel geboren, durfte sie während der Fastenzeit als wahre Gaumenfreude verzehrt werden. Der Biber, der wegen seinem Schuppen besetzten Schwanz, den Fischen zugeordnet wurde, wurde lange von den Mönchen aus dem Rhône-tal zu Pastete (pâté) verarbeitet.

Auf die mageren Tage folgten wieder die fetten, an denen die christlichen Feiertage stattfanden: Ostern, Fronleichnam, Pfingsten, Weihnachten.

Die Ernährung der Mönche



An diesen Tagen haben die Mönche in den Klöstern sich vollgestopft. Sie nahmen dann etwa 9.000 Kalorien pro Tag zu sich, was der vierfachen Ration des modernen Menschen entspricht. Der Bischof oder der König gewährte den Mönchen ein Festessen, damit sie, mit vollem Bauch, Gott ordentlich dienen konnten, damit Reichtum über das Land komme. Feste feiern bedeutete die Gesellschaft einer guten, glücklichen Zukunft nahezuführen. Feste feiern bedeutete Beten.

Gregor der VII. und die Mönche aus Cluny geboten diesen Bräuchen im 11. Jahrhundert ein Ende. Aber so

manche Brüder ließen sich nicht von gelegentlichen Sünden abhalten. Zu groß war die Vielfalt an Produkten wie Gemüse, Käse und Alkohol jeder Sorte, die in den Klöstern hergestellt wurden und die demütigen Diener Gottes ergötzen.

Gewürze - für Geschmack und Gesundheit



Die mittelalterliche Küche war sehr von Gewürzen angetan. Man bezahlte sogar mit Gewürzen. So könnte man „payer en espèces“ mit „payer en épices“ übersetzen. Handelsgüter wurden mit Pfeffer- Safran- oder Zimtmaßen bezahlt.

Auch wenn die exotischen Kräuter schon in der Antiquität in der Küche verwendet wurden, haben sie nie eine solch wichtige Rolle gespielt, wie im 14., 15., und 16. Jahrhundert, als die Entdecker in See stachen, um neue Kontinente zu erobern. Da die Gewürze sehr teuer waren, betörten sie Auge, Geruchssinn und Gaumen der Reichen, die sich so von der Masse abhoben.

Man verwendete überall Farbe, um so die Angst vor Dunkelheit und Tod zu verscheuchen. Safran, gemischt mit Muskatnuss verlieh einer faden, blassen Fischplatte den Glanz der Sonne. Die berühmte „sauce cameline“, deren Basis aus Zimt bestand, verlieh Hasen und Hähnchen - Gerichten Farbe.

Entgegengesetzt der landläufigen Meinung, haben Gewürze nie der Konservierung gedient und wurden auch nicht benutzt, um den Geschmack nach Verdorbenem beim Fleisch zu übertünchen. Als Konservierungsmittel wurde Salz, Öl oder Essig verwendet. Fleisch wurde jedoch vorwiegend frisch gegessen. Das Vieh wurde geschlachtet und sein Fleisch wurde vorzugsweise spätestens am darauffolgenden Tag verkauft.

Die Gerichte waren vor allem aus gesundheitlichen Gründen mit Gewürzen bestreut. Man sagte ihnen verdauungsfördernde und gesundheitsfördernde Eigenschaften nach. Die mittelalterliche Medizin stützte sich auf die griechische, welche vier Grundstimmungen ausmachte: das Blut, die gelbe Gallenflüssigkeit (Wut), die schwarze Gallenflüssigkeit (Melancholie) und der „Phlegme“. Diese Flüssigkeiten entstanden aus der Nahrungsaufnahme, die in vier Kategorien eingeteilt war: heiß, kalt, feucht und trocken. Die gewöhnlichen Nahrungsmittel beeinflussten diese Gemütszustände in Richtung Kalt. Die Gewürze, welche in warmen Gegenden gediehen, halfen somit wieder ein Gleichgewicht herzustellen.

Zu Tisch der Schlossherren wurde die Gans, der man Kälte und Feuchtigkeit zuordnete, mit einer Brühe aus Ingwer übergossen, der Kranich (grue), der kalt und trocken war, musste mit Nelken (clous de girofle) und schwarzem Pfeffer gewürzt werden. Die Soßen wurden mit Essig, „Verjus“, einem Saft aus grünen Trauben oder Saft aus sauren Früchten (Zitronen, Orangen oder Johannisbeeren verlängert und mit Ingwer, Zimt, Nelken, Safran, Muskatnuss (noys mugantes), aromatischen Pflanzen, wie Knoblauch, Petersilie, Schnittlauch gewürzt und mit Zucker und Honig, die damals auch als Gewürze galten.

Solche Soßen nutzten effektiv, wie wir heute wissen, der Gesundheit. Diese Praxis wurde dann aber in den darauffolgenden Jahrhunderten abgeschafft und durch Öl-, Butter- und Sahne- haltige Saucen ersetzt, Zutaten, die wesentlich ungesünder waren.

Im Mittelalter wurde jedoch sehr viel Gebrauch von Gewürzen gemacht, egal welche, hauptsächlich viele und in großen Mengen, denn Gewürze symbolisierten Reichtum. Taillevent liefert uns in seinem Kochbuch das Rezept für seine berühmte Soße „Carmeline“, wo er den Ausdruck „canelle grant foizon“ benutzt, was soviel heißt wie „Zimt in großen Mengen“.

Die Soßen wurden manchmal mit Eigelb verlängert, oder es wurde Brot hineingegeben. Man tunkte dann das gebratene Fleisch oder den Fisch in diese Soßen. Von diesen mittelalterlichen Soßen hat der Senf als einziger bis heute überlebt.

Berühmte Köche und Rezepte aus dem Mittelalter



Gegen 1370 kam das erste Kochbuch „Le viandier“ in Frankreich heraus. Der Verfasser war ein Normanne namens Guillaume Tirel, der sich „Taillevent“ nannte. Er fing 1326 als kleiner Lehrling („enfant de cuisine“) am französischen Hof an und starb siebzig Jahre später als „maistre des garnisons de cuisine du Roi“. „Le Viandier“ war wenigstens drei Jahrhunderte lang ein Bestseller, es enthielt die besten Rezepte der Epoche. Es strich die Güte von Saucen und Gewürzen hervor und enthielt das Rezept für die normannische „tarte aux pommes“, zusammen mit Feigen, Trauben und gedünsteten Zwiebeln serviert und mit Zimt, Ingwer, Anis und Safran gewürzt!

„Le Viandier“ war von Hand geschrieben und enthielt zahlreiche Schreibfehler, sowie teilweise unverständlicher

Text. Man vermutet, dass Taillevent Alchimist war, denn alchimistische Texte waren oft auf solche Art und Weise verfasst.

1420 erschien „Fait de cuisine“, von « Maître Chiquart, queux à la cour du duc de Savoie Amédée VIII » welches der aristokratischen Küche gewidmet war und wo der Ablauf eines Prinzenbanketts beschrieben war.

Le „Mesnagier de Paris“ war eine Sammlung von 400 Rezepten für einfache Gerichte, von einem unbekannten Autor. Es beschrieb die verschiedenen Kocharten und enthielt auch Ratschläge für den wirtschaftlichen Haushalt und moralische Lehren.

Hat Marco Polo die Nudeln aus China mitgebracht?



Marco Polo (ca 1254 bis 1324) war der Sohn eines reichen Juwelenhändlers aus Venedig. Sein Vater Niccolo und sein Onkel Maffeo brachen 1260 zu einer Reise auf, um an der Wolga Edelsteine zu verkaufen. Sie setzten ihre Reise fort, bis nach China, wo sie 1266 vom Mongolenherrscher in Peking, Khanbalik (oder Kambaluk) empfangen wurden. Bei ihrer Abreise beauftragte sie der Großkhan, dem Papst eine Botschaft mit der Bitte zu überbringen, ihm gesalbtes Öl aus dem Jesusgrab in Jerusalem und etwa hundert christliche Gelehrte zur Verbreitung des Evangeliums unter seinen Untertanen zu schicken.

Die Gebrüder Polo kehrten nach Venedig zurück. 1271 brachen sie wieder auf, um ihren Auftrag zu erfüllen und nahmen den siebzehnjährigen Marco mit auf die Reise. Sie

kamen 1275 in Shangdu an, wo sie Kublai Khan, den Herrscher der Mongolen, Enkel von Dschingis Khan trafen. Der Großkhan machte Marco Polo zu seinem Präfekten.

Die Polos kehrten 1295 wieder nach Venedig zurück, mit Edelsteinen, Seide und anderen Kostbarkeiten aus den fernen Ländern, die sie bereist hatten.

Marco Polo hielt die Erinnerungen an seine Reise in verschiedenen Berichten fest. Diesen Berichten wurde nicht immer Glauben geschenkt, doch Marco Polo beteuerte auf seinem Sterbebett, dass er nicht die Hälfte dessen erzählt habe, was er gesehen hatte.

Es wurde behauptet, Marco Polo habe die Nudeln mit aus China gebracht, aber das ist bis heute unklar. China und Italien stritten lange, wer als erster die Nudel erfunden hatte. 2005 fand man bei Ausgrabungen in China einen 4000 Jahre alten Topf mit Nudeln. Es waren eine Art Spaghetti, etwas über einen halben Meter lang.

Es gab schon Nudeln in der Antike, vor allem in Griechenland und Italien. Forscher entdeckten in italienischen Gräbern aus dem 4. Jahrhundert Abbildungen von Geräten zur Nudelherstellung: ein Nudelbrett, eine Teigzange und ein Nudelholz. Ein spanischer Reisender berichtete im 12. Jahrhundert von einer fadenförmigen Speise aus Mehl, die in Sizilien hergestellt wurde. Es gab also schon Nudeln, vor Marco Polos Chinareise. Er brachte aber mehrere Nudelsorten und auch einige Rezepte aus China nach Italien und rückte so die Nudel wahrscheinlich mehr ins Zentrum der italienischen Speisekarte.

Die Küche im Mittelalter



Kamin, Ofen und Kochgeschirr

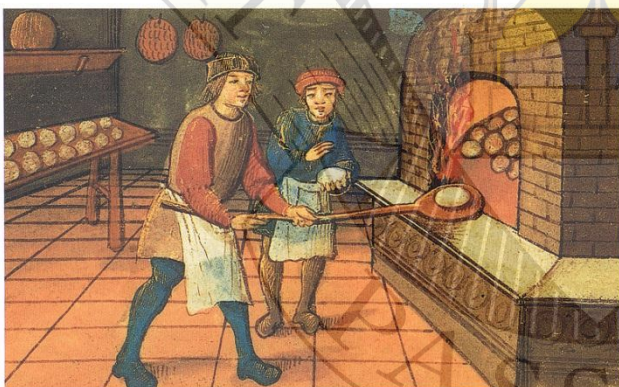
Das Essen wurde im Feuer des Kamins gekocht. In den mittelalterlichen Häusern war der Kamin breit und hoch. Ein erwachsener Mann konnte darin gerade stehen. Zehn bis zwölf Personen konnten sich um die Feuerstelle versammeln. Dicke Feuerböcke aus Eisen (chenêts en fer, landiers) hielten die großen Holzstücke, die man ins Feuer warf.

An diesen Eisenstangen waren Haken angebracht, die den Spieß hielten. Am oberen Ende waren kleine Kochplatten befestigt, die dazu dienten, verschiedene Gerichte in kleinen Pfannen oder Kasserollen mit langen Stielen zu bereiten oder warm zu halten. Es waren meistens zwei Öfen, auf die man je zwei Pfannen stellen konnte.

Über dem Feuer hing ein Topf aus Gusseisen an einer Kette (crémaillère). Je nach Bedarf konnte man den Topf in verschiedenen Höhen aufhängen. Es gab auch Töpfe auf Füßen. Die belgische Stadt Dinant galt als Spezialist für die Herstellung der gusseisernen Töpfe, die man allgemein als „dinanderie“ bezeichnete.

Ein oder zwei Spieße drehten gleichzeitig über dem Feuer. So konnte man zu gleicher Zeit ein großes Festmahl kochen.

Die Häuser des Adels und der Bourgeoisie hatten auch einen Backofen. Neben dem Brot wurden da die Fleisch- oder Gemüsepasteten (tourtes) und die Puddings (flans) ausgebacken.



Im 13. Jahrhundert hielten die Herde und Tische Einzug in die Küchen. Die Herde waren aus Backsteinen gebaut. Die Oberfläche hatte Vertiefungen, so konnte man glühendes Holz dort einlegen. Darauf standen die großen Kochtöpfe (marmites, rondeaux). Das Essen wurde auf dem Tisch fürs Kochen vorbereitet.

Die Küchenbrigade

In den Küchen der Adeligen arbeiteten bis zu 150 Personen. Als Taillevent in Diensten von Charles dem VI. stand, setzte sie sich wie folgt zusammen:

Paneterie 1 premier panetier, 6 panetiers, 1 premier valet tranchant (chargé des tranchoirs et des salières), 5 valets tranchants, 3 clerks, 3 sommeliers, 3 portechapes, 5 aides ou valets de nappes, 1 oublieur , 1 bachouer (mène les chevaux chargés de pain), 1 lavandier (assure le lavage des nappes).	5 queux, 3 clerks, 3 aides, 5 hâteurs (rôtisseurs), 4 potagers, 1 poissonnier, 2 sauciers, 5 souffleurs, 2 bûchers, 6 happelopins (marmitons), 2 huissiers, 1 broyeur au mortier, 4 porteurs d'eau, 1 furretier (chargé de la chasse au lapin avec un furet), 7 valets servants de l'écuelle, 1 recueilleur d'écuelle, 4 valets de sauserie (commis saucier), 1 garde de sauserie, 2 valets de chaudière, 1 voiturier.
Échansonnerie 1 premier échanson, 8 échansons, 4 clerks, 7 sommeliers, 3 barilliers, 3 gardes-huches, 10 aides, 1 huissier, 1 voiturier.	Fruiterie 1 premier fruitier, 5 fruitiers, 3 clerks, 3 sommeliers, 1 garde-ruits, 2 chauffe-cire
Cuisine 11 écuyers, dont Taillevent, 1 premier queux (Chef de cuisine),	

Die Kochtechniken



Es gab im Mittelalter vier Kochtechniken: braten, kochen, fritieren und schmoren (braiser). Pâtés wurden zwischen zwei Küchenformen (tourtières) in der Glut des Kaminfeuers gebacken. Dies bezeichnete man als „feu dessus, feu dessous“.

Im Mittelalter wurde das Fleisch vor dem Braten gekocht. Dies geschah aus technischen und aus hygienischen Gründen. Da man zu dieser Zeit Kälte noch nicht industriell herstellen konnte (künstliche Kälte), hängte man das Fleisch entweder in den Kellern auf, in eigens dafür gegrabenen Gruben (fosses) oder sogar in der Küche, bei einer Raumtemperatur zwischen 15 bis über 30 Grad Celsius, je nach Saison. Dazu kam noch die Hitze der Herde. Oft sieht man auf Abbildungen überladene Stangen (suspensoirs) mit Geflügel, Wild und anderem Fleisch.

Vor allem rotes Fleisch wird nicht frisch gegessen, es muss wenigstens 8 bis 10 Tage abhängen um

zu trocknen (rassir), damit es zart wird, am besten bei einer Temperatur zwischen 3 und 6°. Bei zu hoher Temperatur bilden sich Mikroben auf der Oberfläche, die das Fleisch klebrig machen und ihm einen schlechten Geschmack verleihen. Verzehrt man es eher, behält es einen guten Geschmack, aber es ist zäh. Wartet man, hat man ein zartes, aber übel schmeckendes Fleisch, das außerdem noch eine Lebensmittelvergiftung hervorrufen kann.

Das Kochen vor dem Braten verhindert dass das Fleisch beim Braten zu sehr austrocknet und das Fleisch wird zarter. Zudem wird der Geschmack nicht zerstört, da sich noch nicht so viele Mikroben auf der Oberfläche bilden konnten. Beim Kochen schließen sich die Poren an der Oberfläche, so dass das Fleisch im Inneren saftig bleibt und gleichzeitig der schlechte Geschmack an der Oberfläche weggespült wird. Beim Braten schließen sich die Poren sehr viel schneller, es bildet sich aber eine Kruste und das Blut und die Lymphe werden nach innen gedrängt und mit diesen Flüssigkeiten auch der schlechte Geschmack.

Rezepte aus dem Mittelalter

LE MOYEN ÂGE

Mouton rôti au verjus ou au vinaigre

Tréée du «*Mesnagier de Paris*» (1393), cette préparation acidulée était surtout servie sur les tables bourgeoises. Le mouton était la viande la plus consommée dans le Paris médiéval.

Ingrédients pour 4 personnes

1 épaule de mouton ou d'agneau d'environ 1,3 kilo
❖ Persil frais ❖ Sel ❖ Verjus ou vinaigre

Recette

Mettre votre épaule désossée et salée à four chaud (180 à 200 °C) pendant une demi-heure, en la retournant en cours de cuisson. ❖ La sortir du four et insérer dans la chair à différents endroits, avec l'aide d'un couteau pointu, des branches de persil (avec la tête). ❖ Remettre la viande au four une dizaine de minutes encore, selon la cuisson souhaitée. ❖ Au moment de servir, déglacer les sucs restés au fond du plat de cuisson avec du verjus ou du vinaigre pour constituer un jus d'accompagnement. Ou, au choix, servir l'épaule avec une sauce cameline.

64 CROQUIS



Die Renaissance



Das Essen in der Renaissance

Die Küche der Renaissance wurde noch sehr lange von der des Mittelalters beeinflusst. Das Kochbuch „*Le Viandier*“ von Taillevent, das anfangs nur ein Manuskript war, wurde mit der Erfindung der Druckerei im XV. Jahrhundert, in verschiedenen Ausgaben noch bis ins XVII. Jahrhundert hinein gedruckt.

Die Küche war überall die gleiche, sei es am französischen Königshof, im Römisch-germanischen Reich oder in den Schlössern der Adligen in der Provinz.

Wegen seiner zentralen Lage im Mittelmeer, war Italien während der Renaissance jedoch Vorreiter im Handel mit den Gewürzen aus dem Orient, die die Händler per Schiff nach Venedig und Genua importierten.

Artischocken kamen aus Sizilien und wurden in Frankreich angebaut. Italienische Einflüsse auf die französische Küche gab es aber vor allem bei der Tischkultur und bei den Nachtischen. Der Gebrauch der Gabel und die Lehre von Tischmanieren verbreitete sich über Norditalien. Die Italiener waren Meister in der Herstellung von Confitüren, Gelées, Marzipan, Lebkuchen und Nougat. Katharina von Medici, die den König Heinrich den II. heiratete und Maria von Medici, Frau von Heinrich dem IV. brachten die Gabel und die Süßigkeiten in ihren Koffern mit nach Frankreich.



Confitüre



Lebkuchen



Marzipan

Nahrungsmittel aus Amerika und Mexiko

Spanien und Portugal, die über große Meeresflotten verfügten, schickten ihre Entdecker auf die Reise. Magellan umsegelt die Welt. Christoph Columbus entdeckt 1492 die „Neue Welt“, die nach einem späteren Erkunder, Amerigo Vespucci „Amerika“ genannt wurde. Spanien und Portugal gründeten dort Kolonien, und importierten neue Nahrungsmittel.

Portugal und Spanien ruinierten sich jedoch in ihren riesigen Kolonien, da sie nicht über genügend Ressourcen verfügten, um sie zu verwalten.

England, Holland, Belgien und Frankreich stießen später als Kolonialmächte hinzu. Frankreich rückte wieder ins Zentrum des Interesses.

Die ersten Nahrungsmittel aus der „neuen Welt“

Die Nahrungsmittel, die Ähnlichkeit hatten mit solchen die man hier kannte, wurden schneller akzeptiert.



Mais ersetzte die Gerste (millet). Es wurde „gros millet“ genannt. Mais aus Peru wurde in Frankreich um 1560 angebaut. Es wurde an das Geflügel verfüttert, oder diente den Bauern in der Nähe von Toulouse als Grundlage für einen Brei, den man „*Millas*“ nannte.



Bohnen, die aus Zentralamerika kamen, ersetzten die dicken Bohnen. Da sie getrocknet verzehrt wurden, waren sie lange haltbar und man konnte sie gut über längere Zeit lagern. So hatte man einen Vorrat. „*Cassoulet*“, ein Eintopf aus weißen Bohnen, Hammel, Gänse- und Schweinefleisch, löste in Südwestfrankreich ein mittelalterliches Schafsragout, das „*hérico*“ ab. Der Name „*haricot*“ für Bohne könnte daher stammen, oder vom aztekischen Wort „*ayacotl*“.



Kürbis (citrouille, potiron) und Zucchini (courgette) wurden auch schnell in den französischen Gemüsegärten heimisch. Man kannte schon hier ein ähnliches Gewächs, den Flaschenkürbis (calebasse, gourde). Dieser erhielt seinen Namen, weil seine Form der einer Feldflasche (gourde) ähnelt.



Durch ihre Ähnlichkeit mit Pfau und Schwan, die vor allem die Adeligen gebraten oder als Pastete verzehrten, war Putenfleisch auch schnell beliebt.

Der Schriftsteller François Rabelais erwähnte die „*poule d'Inde*“, die beim Festmahl von Grandgousier, dem Vater des Riesen Gargantua serviert wurde. Man kennt heute noch den Ausdruck „ein gargantuesker Schmaus“ (un repas gargantuesque).

Pute heißt auf französisch „*dinde*“ das demnach von „*poule d'Inde*“ abgeleitet ist. Kolumbus dachte ja am Anfang, er sei in Indien, als er die amerikanische Küste erreichte.

Nicht alle Nahrungsmittel aus Amerika hatten gleich Erfolg

Die Entdecker brachten auch Topinambur (topinambour), Tomaten, Peperoni oder Chili (piment), und Kartoffeln, sowie Kaffee und Schokolade mit. All dies wurde oft zuerst in Spanien oder in Italien angebaut, bevor es den Weg nach Frankreich fand.



Die Amerindianer schenkten Columbus Kakaobohnen zum Abschied. Da seine Besatzung dachte, es sei Ziegenkot, warfen sie sie über Bord. Trotz dieser schwierigen Anfänge fand die Kakaobohne ihren Weg nach Europa. Das Kakaogetränk, „Cacahuatl“, dem die Azteken und die Mayas Peperoni und Pfeffer beifügten, wurde von den spanischen Aristokraten mit Rohrzucker, Zimt oder Vanille (auch aus Amerika) gewürzt.

Anna von Österreich, die den König Ludwig den XIII. im Jahr 1615 heiratete, brachte die Schokolade mit an den französischen Königshof.

Columbus war der Meinung, Peperoni sei ein besseres Gewürz als Pfeffer. In der französischen Küche herrschte aber zu diesem Zeitpunkt eine Tendenz zu weniger Gewürzen.

Außerdem waren die Leute skeptisch was den Verzehr von Peperoni (wegen seiner Form, Teufelshörner?) und vor allem von Tomaten, („tomatl“ in der Sprache der Azteken) anbelangte, weil diese zur gleichen Familie wie die Tollkirsche gehörte. Die Tollkirsche wurde in der Hexerei verwendet, sie konnte Halluzinationen auslösen, oder sogar zum Tod führen. Ihr starker Geruch sollte vor dem Verzehr warnen.

Peperoni („Gartenkoralle“) und Tomatenstrauch wurden oft in den Gärten und auf Balkonen als Dekoration verwendet.

Es dauerte noch etwas, bevor Peperoni in der Küche verwendet wurde, zum Beispiel, die „*Piperade*“, ein Gericht aus Tomaten und Paprikaschoten, die in Olivenöl mit Zwiebeln und Knoblauch gedünstet werden und mit aufgeschlagenen Eiern übergossen werden.

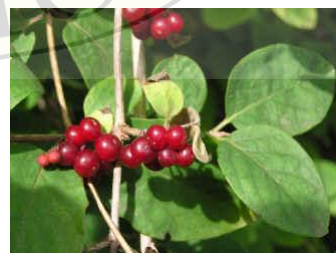
Das erste Rezept für eine Tomatensoße wurde 1692 in Spanien veröffentlicht. Allmählich beeinflusste die spanische Küche und die Küche aus dem italienischen Piemont die südfranzösische, wo die Tomate dann auch ihren Platz fand.



Tomaten



Peperoni



Tollkirschen



Kartoffeln waren als mehlig und ungenießbar bekannt und wurden bestenfalls an die Schweine verfüttert. Noch im 18. Jahrhundert dekorierte Königin Marie-Antoinette ihr Haar mit den Blumen des Kartoffelkrauts. Ludwig der XVI. war jedoch überzeugt, dass die Kartoffel wegen ihrer sättigenden Konsistenz helfen könnte, Hungersnöte zu überbrücken.

Als 1769 eine Hungersnot ausbrach, erhielt Antoine Parmentier den ersten Preis von der Académie française in Paris, für seine Schrift über den Kartoffelanbau. Die Akademie française sammelte Ideen, wie man Brot durch geeignete Gemüsesorten ersetzen könnte.

Man sagt, Parmentier habe ein Kartoffelfeld von Soldaten bewachen lassen, um so die Kartoffeln als besonders wertvoll darzustellen. In der Nacht ließ er die Wachen abziehen und die Bauern aus der Gegend holten sich die Pflanzen, um sie selbst anzubauen.

Die Bodenbestellung



Olivier de Serres (1539-1619) experimentierte an seinem Hof in der Ardèche, der „*Ferme du Vivarais*“, um die Gemüsekultur und den Weinbau zu optimieren, damit man das Essen mit frischem, saftigem Gemüse als Beilage vervollständigen konnte.

Er brachte im Jahr 1600 das Buch heraus mit dem Titel „*Le Théâtre d'agriculture et le Mesnage des champs*“. Seine Ideen begeisterten Heinrich den IV., der berühmt ist für den Spruch, er wünsche sich, dass jedermann sich leisten könne, ein Huhn zu essen. „*Que chacun ait sa poule au pot*“.

Der Zucker hält Einzug in die Küche der Renaissance



Während der Renaissance änderte sich langsam der Geschmack der Reichen. Anstelle von scharfer Würze oder Säure kam Süßes in Mode. Der Zucker, der bis dahin zu medizinischen Zwecken gebraucht wurde, tauchte immer mehr in Essensrezepten auf. Man glaubte vorerst Zucker sei gut für den Magen, die Brust, die Lungen und die Stimme, also ein Heilmittel für Schnupfen und Husten. In Wasser verdünnt, würde er Blasen- und Nierenschmerzen lindern, oder sogar die Sehkraft verbessern.

Man kannte die Zuckerrübe noch nicht, den Zucker gewann man aus dem Zuckerrohr, das die Venezianer aus Sizilien, Zypern und Kreta importierten. Kreta hieß damals auf italienisch „*Candia*“, daher kommt wahrscheinlich der Begriff Candyzucker.

Im 16. Jahrhundert wurde das Zuckerrohr in Amerika eingeführt und Amerika wurde dann zum Hauptproduzenten von Zuckerrohr. Schon Ende des 15. Jahrhunderts bemerkt man, wie der Zuckerkonsum zunimmt. Im 16. Jahrhundert wird er dann vom Medikament zur Leckerei. Man mischt ihn ins Gebäck und in den Wein, man benutzt ihn aber auch in großen Mengen als Zutat für Fleisch und Fisch. Zucker entschärft den salzigen, sauren oder bitteren Geschmack von vielen Rezepten.

Zucker wird auch als Konservierungsstoff für Früchte benutzt und für Marmeladen und Konfitüren.

Die Süßwarenhersteller werden zu Artisten, die Kunstwerke aus Zuckerpaste schaffen. 1571 stiftet die Stadt Paris einen Imbiss für Elisabeth von Österreich, die Ehefrau von König Charles dem IX. Artefakte aus Zucker dekorieren die Tische: Fleisch, Fisch und sogar die Servierplatten und die Näpfe sind aus Zucker.

In Avignon präsentiert man Maria von Medicis Fische, Tiere und Vögel aus Zuckerguss, sowie Statuen von Göttern.

Zucker steht nicht nur für eine Veränderung des Geschmacks, sondern trennt auch die Eliten vom einfachen Volk, so wie einst die Gewürze im Mittelalter.

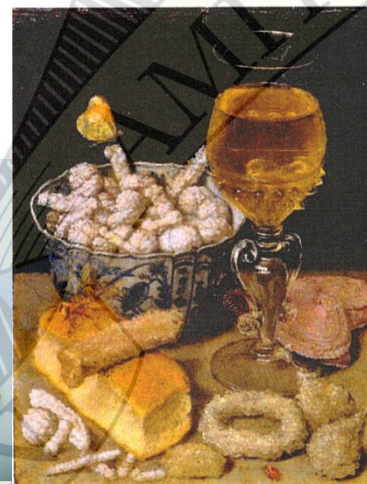
Zum Schluss des 16. Jahrhunderts, stellte man mehrfach fest, dass zuviel Zucker den Geschmack von vielen Gerichten verdarb. Es fand wieder eine Trennung statt zwischen Salzigem und Süßem, welches mehr und mehr in den Nachtischen verwendet wurde. Es entstanden neue Berufe, wie Süßwarenbäcker und Konditore.



Marmelade



Artefakte aus Zuckerpaste



Nachtische

Tischmanieren



Schon in der Antike gab es Texte über gute Tischmanieren, die im 12. Jahrhundert wieder in den Klöstern und bei den Adeligen auftauchten.

Auch im Mittelalter, als man Napf, Becher und Löffel am Tisch teilte, gehörte es zum guten Ton, darauf zu achten, dass dieses Geschirr sauber war. Man musste vermeiden, sein Fleisch in den gemeinsamen Salzbehälter (salière) zu tunken, jemandem ein Stück anzubieten, das man schon im Mund hatte, in die Tischdecke zu schneuzen, schnell oder geräuschvoll zu essen, oder sich zu betrinken.

Diese Regeln vermittelte man den Kindern der Aristokraten, aber auch in den Schulen in den Städten. Vor allem in Italien setzte man auf Raffinesse. Bonvesin della Riva schrieb im 13. Jahrhundert „*Cinquante contenance de table*“. In Italien kannte man zu der Zeit auch schon den Teller und die Gabel.

Das Buch „*Livre du courtisan*“ von Castiglione war eine Beschreibung des perfekten Hofmenschen in der Renaissance.

Dann schrieb Erasmus von Rotterdam, ein holländischer Theologe und Intellektueller, im 16. Jahrhundert das Buch „*La Civilité puérile*“ (puer, vom lateinischen, Kind), ein Buch für Kinder, über gute Manieren in sieben Kapiteln.

Das vierte Kapitel handelte sehr detailliert über gute Tischmanieren:

- vor dem Essen die Blase entleeren oder den Bauch erleichtern
- sich die Hände vor dem Essen waschen
- die Ellbogen nicht auf dem Tissh abstützen
- bei Tisch nicht zuerst zugreifen
- beim Essen nicht reden (vor allem Kinder)
- Kinder sollen nicht auf dem Stuhl hin und her rutschen oder abwechselnd auf einer Hinterbacke sitzen, als wollten sie Winde lassen
- sich die fettigen Finger nicht ablecken oder an seiner Veste abwischen, dazu benutze man lieber die Tischdecke oder die Serviette.
- niemals jemandem ein Stück anbieten, das man schon im Mund hatte, oder es wieder halbzerkaut auf seinen Teller spucken
- niemals mit der Messerspitze oder den Fingernägeln (so wie Katzen und Hunde es tun), zwischen den Zähnen herumbohren, um etwas zu entfernen, das hängengeblieben ist
- niemals den Teller mit der Zunge abschlecken, wie die Katzen
- den Mund leeren, bevor man trinkt, die Augen beim Trinken nicht weit aufreißen, oder den Kopf nach hinten werfen, wie die Schwäne, um seinen Becher zu leeren.

Diese Buch wurde in Basel herausgegeben und verbreitete sich überall in Europa, wo im 16. Jahrhundert eben die Buchdruckerei erfunden worden war. Das Buch war während

Jahrhunderten eine Referenz. Es ging nicht mehr nur darum, die Eliten vom Gesindel zu unterscheiden, sondern den Menschen vom Tier. Erasmus schrieb: „Niemand wählt sein Land oder seinen Vater, doch jederman kann Werte und Sitten erlernen.“ Diese Credo setzte sich in der Renaissance weiter fort. Könige, wie François der 1. und Heinrich der II. waren Anhänger von Erasmus.

Antoine de Courtin brachte 1671 ein neues Buch heraus: „*Le nouveau traité de la civilité qui se pratique en France parmi les honnêtes gens* ». Hier wurden die Teile des Hasen oder des Schweins aufgezählt, die man seinen Gästen anbieten konnte, da man immer die besten Stücke anbieten sollte und die weniger guten selbst essen sollte.

Jean-Baptiste de La Salle, ein Geistlicher, der sich um die Erziehung von armen Kindern kümmerte, schrieb das Buch „*Les Règles de la bien-séance et de la civilité chrétienne*“.

Auf den Boden spucken war zwar verboten, in der Öffentlichkeit rülpfen war noch lange geduldet, bevor es als grob angesehen wurde.

Bei Hof galt schon früh eine strenge Etikette, beim einfachen Volk verbreiteten sich gute Manieren bis zum 19. Jahrhundert.

Tischutensilien

Die Gabel, die in Italien bereits im 11. Jahrhundert erwähnt wurde, benutzte man in Frankreich erst im 14. Jahrhundert, jedoch nur um sich Stücke zu servieren und auf seine Brotscheibe zu legen. Am Hof von Heinrich dem III. fand die Gabel nach 1550 den Weg zum Mund der Gäste, aber es dauerte noch über hundert Jahre, ehe sie sich wirklich durchsetzte. Ludwig der XIV. aß immer noch mit den Fingern und verbot seinen Enkelsöhnen mit der Gabel zu essen, denn er empfand das als verweiblicht.

Schwert und Dolch zum Zerschneiden des Fleisches und des Geflügels werden langsam durch das Tischmesser ersetzt.

Der Teller, der auch schon in Italien verbreitet war, setzte sich in Frankreich erst im 17. Jahrhundert durch. Kunstvolle Silberbestecke und Teller aus Steingut, die bemalt waren und mit einer durchsichtigen Schutzschicht versehen, dem Email, kamen aus Italien, aus der Stadt Faenza. Daher stammt der Name „faïence“ für dieses Geschirr.

Erst im 19. Jahrhundert verfügte jeder einzelne Gast am Tisch über ein eigenes Glas. Trinkgläser kamen auch aus Italien und wurden in Murano bei Venedig gefertigt. Sie ersetzten bei den Eliten die Becher aus Silber oder Zinn. Das einfache Volk trank noch oft aus einem gemeinsamen Pott.



Die Küchenausstattung

Die Küchenausstattung wird in der Renaissance immer weiter verbessert. Bartolomeo Scappi, bekannt unter dem Pseudonym Platine de Crémone, beschreibt wie die ideale Küche aussehen soll: sie soll beim Hausbau geplant werden und sich an einem geschützten Ort des Hauses befinden. Der Kamin soll hoch und breit sein. Ein Schutzblech soll den Küchenjungen, der den Grill betätigt, vor der Hitze des Kaminfeuers schützen. Es gab sogar schon ein Grillsystem, das den Uhrwerken nachempfunden war und eine automatische Bewegung der Grillvorrichtungen für die Dauer einer halben Stunde erlaubte.

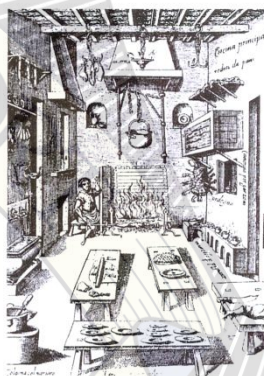
Längs der Mauer rechts vom Kamin befanden sich kleine Feuerstellen, auf deren Glut man die Gerichte schmoren oder fritieren konnte.

Die Töpfe hingen an Haken am Kamin. Die Lebensmittel lagen auf Wandregalen. Das Fleisch hing an Haken. In der Mitte der Küche standen drei Tische, um die Lebensmittel zu verarbeiten und das Fleisch mit einer Hacke zu zerteilen.

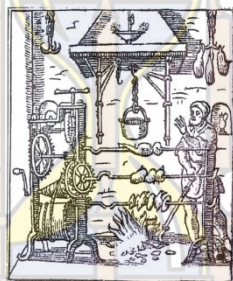
Fleisch und Fisch wurden auch oft draußen im Hof verarbeitet und gewaschen. Dort wurde auch das Geschirr gespült. Es gab einen Tank, dem man über zwei Wasserhähne Wasser entnehmen konnte.

In einem kleinen kühlen Zimmer wurden Butter, Schmalz, Speck, Sahne und Milch aufbewahrt.

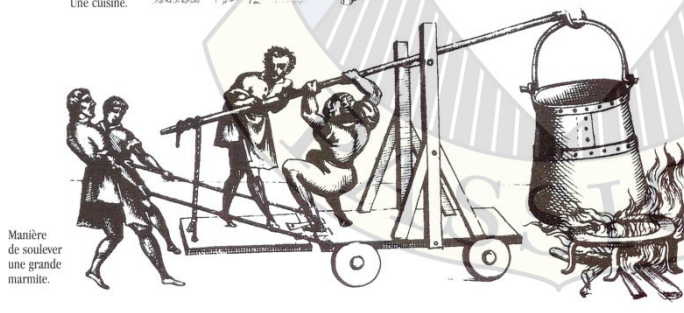
Trois planches extraites des
Œuvres de Bartolomeo
Scappi, Venise, 1570.



Une cuisine.



Toune-broche.



Manière
de soulever
une grande
marmite.

Rezepte aus der Renaissance

LA RENAISSANCE

Pigeons confits

Ce plat est emblématique du changement de goût qui s'est opéré à la Renaissance. On est alors passé d'une cuisine épicée et acidulée à une cuisine aigre-douce intégrant le sucre et le beurre.

Ingédients pour 2 pigeons (2 personnes)

2 pigeons préparés ♦ 25 g de beurre ♦ 25 g de pain blanc
♦ 50 cl de bourgogne (rouge) ♦ 6 pruneaux dénoyautés
et 6 dattes ♦ 50 g de raisins secs
♦ 15 g de sucre ♦ 1 clou de girofle ♦ ½ cuillerée à café de cannelle
♦ ½ cuillerée à café de gingembre ♦ ½ cuillerée à café
de muscade ♦ Un filet de vinaigre ♦ Sel

Recette

Saler les pigeons et les faire revenir sur toutes les faces dans le beurre durant dix minutes environ. Puis terminer leur cuisson à four chaud une bonne dizaine de minutes. ♦ Pendant ce temps, mettre les pruneaux et les raisins secs à tremper dans une eau tiède. ♦ Verser le vin dans une casserole avec les épices, le sucre et le pain grillé coupé en morceaux. Le porter à ébullition et laisser cuire cinq bonnes minutes environ. ♦ Mixer le tout, puis le passer au chinois étamine sur les fruits secs mélangés et préalablement égouttés. Ajouter un filet de vinaigre et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. ♦ Servir les pigeons entourés de cette sauce.



PRATIQUE Recettes

Papillons de pommes de capendu

Les cuisiniers de cette époque ont fait preuve d'une créativité inédite. Les techniques raffinées de cette recette en témoignent. Les pommes y sont d'abord pochées, puis présentées en gelée.

Ingédients pour 3 à 4 personnes

2 belles pommes golden (550 g environ) ♦ 75 cl de muscadet Sèvre-et-Maine ♦ 150 g de sucre ♦ 1 clou de girofle ♦ ½ à 1 cuillerée à café de cannelle

Recette

Faire bouillir durant cinq minutes le vin mélangé avec le sucre et les épices. ♦ Couper chaque pomme en six quartiers épépinés et épluchés. ♦ Pocher les quartiers cinq à huit minutes environ dans le sirop de vin. ♦ Vérifier leur cuisson en les piquant avec un couteau pointu. ♦ Retirer délicatement les quartiers de pommes à l'aide d'une écumoire et les disposer dans un plat creux. ♦ Réduire encore le sirop dix minutes sur le feu. ♦ Puis, après l'avoir laissé refroidir, le passer au chinois étamine sur les pommes. ♦ Disposer, dans des coupelles, trois à quatre quartiers de pommes par personne avec un peu de sirop.



Deagostini/Leemage

Das 17. Jahrhundert



Das Essen im 17. Jahrhundert

Bislang wurden die Kochbücher aus dem Mittelalter immer wieder neu herausgebracht. Mit der neuen Vielfalt an Nahrungsmitteln waren die Weichen gestellt für die Weiterentwicklung der französischen Küche. Es kamen mehrere neue Bücher heraus, deren Verfasser untereinander über ihre jeweiligen Kochkünste stritten.

1651 brachte Pierre François La Varenne das Buch heraus „*Le Cuisinier françois* ».

L.S.R. (dieses Namenskürzel ist bis heute ein Rätsel) schrieb „*L'art de bien traiter*“.

Massialot veröffentlichte „*Le Cuisinier royal et bourgeois*“, später, „*Le nouveau Cuisinier royal et bourgeois* ».

Die Bürger kopierten die Ess- und Lebensgewohnheiten der Adligen, diese erfanden dann neue Raffinessen, die wieder kopiert wurden.



LE NOUVEAU CUISINIER ROYAL

ET BOURGEOIS,

Qui apprend à ordonner toutes sortes de Repas en gras & en maigre, & la meilleure manière des Ragouts les plus délicats & les plus à la mode; & toutes sortes de Pâtisseries: avec de nouveaux desseins de Tables.

Ouvrage très-utile dans les Familles, aux Maîtres d'Hôtels & Officiers de Cuisine.

TOME PREMIER.

NOUVELLE ÉDITION,
Revue & corrigée.



A AMSTERDAM,
AU DÉPENS DE LA COMPAGNIE,
M. DCC. XXXIV

Die Soßen

Als Fleischsoßen wurden weiterhin Essig- und Pfeffersoßen verwendet (vinaigrette, poivrade). Es kamen jedoch neue Rezepte hinzu. So wird der Fleischsaft, der sich beim Braten bildet, mit Brot gebunden (lier, binden, sämig machen, andicken), oder mit Mehl, Eigelb und Butter.

Die Soßen wurden auch eingekocht (reduziert). Man ließ einen Teil der Soße verkochen, durch Verdunsten, das machte sie zähflüssiger und verstärkte den Geschmack.

Mousse

„Mousses“ sind eine Erfindung von dieser Zeit. Ihre Herstellung ist aufwändig. Man muss das Fleisch zuerst entnerven (dénervé) und mit dem Mörser zerstampfen (piler), dann kühlen und sieben (tamiser) und Eiweiß, Brot, Fett, Butter oder Sahne unterrühren.

„Mousses“ ersparen das Kauen, das damals als grob angesehen wurde. Sie zerschmelzen auf der Zunge und man kann schlucken, ohne die Kiefer zu bewegen.

Das Servieren des Essens

Das klassische französische Menü des 17. Jahrhunderts hatte drei „Services“. Bei einem „Service“ standen die Gerichte, die dazu gehörten, gleichzeitig auf dem Tisch. Zum Beispiel der erste „Service“ für 12 Gäste: die große Vorspeise in der Mitte, 8 Platten mit „Hors d'œuvre“ (auch eine Vorspeise) und 4 Schüsseln mit Suppen und mittleren Vorspeisen.

Grande entrée
Assiettes
Hors-d'œuvre
Potages et moyennes entrées

PREMIER SERVICE

POTAGES ET ENTRÉES

Deux potages : un moien plat d'une bisque de pigeons, et l'autre d'un chapon aux racines.

Les deux autres moiens plats pour entrées ; l'un d'un **pâté de perdrix chaud**, et l'autre de poularde aux truffes, garnie de fricandeaux.

LA GRANDE ENTRÉE

Sera de deux **ros de Bif**, garnis de côtelettes de veau mariné frites, un **dégoût** par-dessus, pour le bassin du milieu.

POUR LES HORS-D'ŒUVRE

Un **poupeton** de pigeons. Un plat de cailles à la braise. Un de poulets farcis, coulis de champignons. Un de perdrix sauce à l'Espagnol.

Deux de **fricandeaux** farcis, deux de ris de veau au jambon farcis.

Deux de laitues farcies à la dame Simonne.

Deux de ris de veau piquez à la broche, et après rôtis, un bon ragoût par-dessus.

Deux de fricandeaux sans être farci, deux de pains au veau.

Fricandeaux farcis: zwei Kalbschnitzel mit einer Füllung und mit Speck gespickt; *Ros de bif*: Schafskeule; *dégoût*: Fleischsaft

François Vatel, ein tragischer Held



François Vatel wurde ca 1625 in der Picardie geboren, als armer Bauernsohn. Man weiß fast nichts über seine Kindheit und seine Jugend und auch nicht über welche Wege er in die Dienste trat von von Fouquet, dem Finanzminister Ludwig des XIV.

Fouquet erkennt Vatel's enormes Talent. Der ganze Hochadel Frankreichs feiert Feste bei Fouquet in Vaux-le-Vicomte. Vatel leitet eine Armee von Servierern, sowie das Küchenpersonal, das in der höllischen Hitze der Küche am Werk ist. Er bezieht Güter aus ganz Frankreich, bei Fouquet gibt es nur das Beste.

Fouquet empfängt 1656 Gaston d'Orléans, den Onkel von Ludwig dem XIV. Vatel wird hochgelobt für sein Organisationstalent.

Am 17. August 1661 findet ein Fest im Schloss von Vaux-le-Vicomte statt, wo der König und 600 Gäste eingeladen sind. Die Wasserspiele im Schlosspark sind die prächtigsten Europas. Das Schloss ist beleuchtet, als stünde es in Feuer. Das Feuerwerk zum Abschluss ist märchenhaft.

Aber drei Wochen später wird Fouquet wegen Korruptionsverdachts festgenommen. Vatel muss nach London ins Exil, kommt aber wieder über Brüssel nach Paris zurück.

Er tritt dann in die Dienste von Condé, dem Cousin von Ludwig dem XIV., der auf Schloss Chantilly einen nahezu königlichen Lebenswandel führt. François Vatel wird sein „Maître d'hôtel“ und einer von 40 Beamten, die je 274 Leute unter sich haben.

Vatel soll im April 1671 ein Fest über mehrere Tage für den König und mehr als 2000 geladene Gäste organisieren. Das Schloss Chantilly ist zu klein. Vatel muss einen Teil der Gäste in Privathäusern und Gaststätten der umliegenden Dörfer unterbringen. Er bestellt große Mengen an Geflügel, Ochsen, Schweinen und Schafen, aber auch Fisch für die mageren Tage. Er lässt Zelte auf dem Rasen aufstellen. Er stellt die Menüs zusammen und erklärt dem für diese Gelegenheit angeheuerten Personal, wie man in den großen Häusern serviert und abserviert.

Am Donnerstag, dem 23. April kommen die ersten Gäste an, der König und die Königin. Vatel hat schon seit elf Nächten nicht mehr geschlafen. Er lässt ein exquisites Abendessen

auftragen, in fünf Gängen, aber der Braten fehlt an den letzten Tischen, wo unangemeldete Gäste Platz genommen haben. Das Feuerwerk verfehlt teilweise seine Wirkung, weil der Mond zu hell leuchtet.

Freitags morgens in der Frühe eilt Vatel in die Küche, um zu fragen, ob der von ihm bestellte Fisch angekommen ist. Ein Bediensteter kommt ihm entgegen mit zwei Karren Fisch. „Ist das alles?“, will Vatel wissen. - „Ja, mein Herr!“. Aber der Mann weiß nicht, dass Vatel in jedem Meereshafen von Frankreich Fisch bestellt hat. Die Lieferung hat Verspätung.



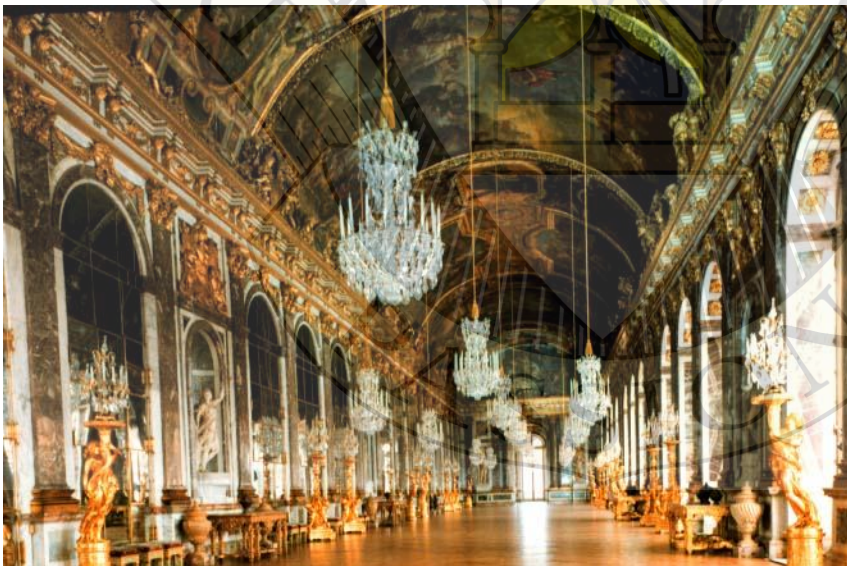
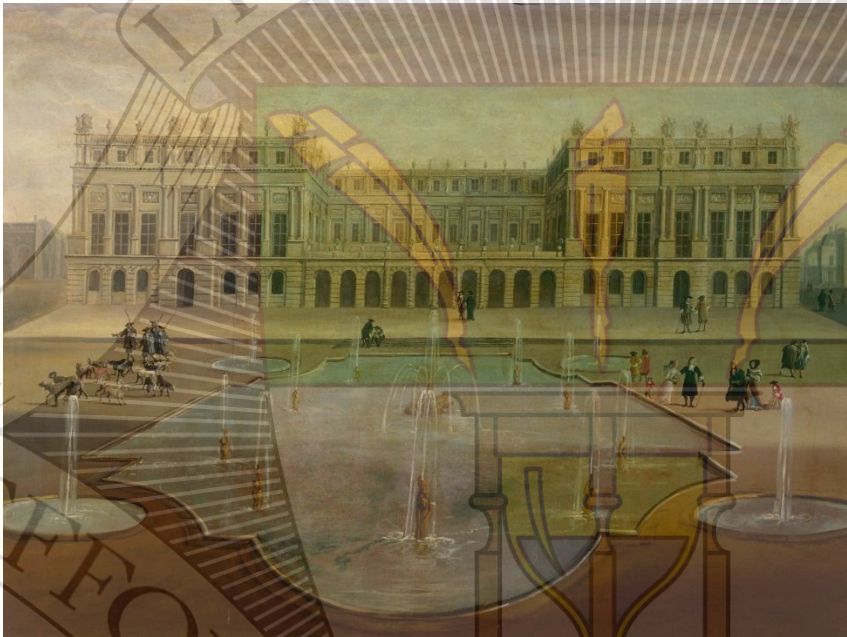
Der völlig übernächtigte Vatel ist verzweifelt, er fühlt sich entehrt. Er geht auf sein Zimmer und rammt sich sein Schwert in die Brust. Im selben Moment kommt der Fisch an. Man läuft herbei, um Vatel zu holen und findet ihn in seinem Blut ertränkt.

Aber das Fest geht weiter bis samstags abends. Vatel hatte alles so gut organisiert, dass niemand seine Abwesenheit bemerkte.

François Vatel ging in die Legende ein und ist bis heute der heilige Schutzpatron der „Maîtres d’hôtel“.

Die Feste am königlichen Hof

Am Ende des 17. Jahrhunderts, ließ der königliche Hof sich in Versailles nieder. Die Macht ist in Paris zentralisiert, die Aristokraten gehen nach Paris. Auf dem Land übernehmen die reichen Bürger an ihrer Stelle die lokalpolitische Macht. Sie ahmen die Adligen nach, diese greifen dann wieder höher, bestellen ihre eigenen Artisten, Parfümeure, Köche. Es findet ein Wettbewerb statt, zwischen den reichen Bürgern und den Eliten.



das Schloss von Versailles

Rezepte aus dem 17. Jahrhundert



LE GRAND SIÈCLE

Crème de melon

Au 17^e siècle, la cuisine moderne se mit en place. Les épices s'estompèrent et on emprunta aux traditions du sud de l'Europe. Ainsi, la fleur d'oranger est présente dans cette crème créée en 1656.

Ingrédients pour 4 personnes

1 kilo de chair de melon ♦ 10 à 20 g de sucre ♦ ½ cuillerée à café de cannelle en poudre ♦ 35 cl de vin blanc ♦ 1 cuillerée à café d'eau de fleur d'oranger ♦ Sel ♦ 1 citron (150 g environ) ♦ 50 g de sucre ♦ 10 cl d'eau

Recette

Mettre dans une casserole le melon épluché et coupé en cubes. ♦ Ajouter le vin blanc, la cannelle, le sucre, et une pincée de sel. ♦ Mélanger l'ensemble, porter à ébullition. Cuire une dizaine de minutes. ♦ Pendant ce temps, prélever le zeste du citron, le tailler en julienne. Ensuite, blanchir deux fois les zestes, les égoutter et les rafraîchir à l'eau froide. ♦ Mettre dans une casserole l'eau et les 50 g de sucre, mélanger et porter à ébullition. Introduire dans ce mélange les zestes de citron: les confire à petite ébullition pendant un quart d'heure. ♦ Mixer le melon cuit et laisser refroidir. Puis ajouter l'eau de fleur d'oranger et les zestes de citron confits et égouttés. ♦ Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Cette crème de melon se consomme chaude ou froide.

98 GEO HISTOIRE



PRATIQUE | Recettes

Perches en filets au blanc

Le poisson d'eau douce était très à la mode sous le Roi-Soleil, comme dans cette préparation du cuisinier François Massialot. Elle est devenue un grand classique de la cuisine française.

Ingédients pour 4 personnes

- 4 filets de perche (600g) ♦ 200 g de champignons de Paris
- ♦ 60 cl de crème fraîche entière ♦ 1 jaune d'œuf ♦ 2 citrons ♦ 10 g de persil
- ♦ ½ cuillerée à café de muscade en poudre ♦ Sel

Recette

Éplucher, laver, et émincer les champignons. Puis les mettre dans une casserole avec un petit peu d'eau, le jus d'un demi-citron, et une pincée de sel. Porter à ébullition et laisser cuire cinq minutes environ.

♦ Egoutter les champignons et les mettre dans une sauteuse avec de la crème fraîche. Porter le mélange à ébullition et cuire quelques minutes, puis disposer dedans les filets de poisson. Laisser cuire à nouveau cinq minutes environ à petite ébullition. ♦ Retirer délicatement les filets en évitant de les briser. Les disposer sur un plat et le maintenir au chaud. Cuire encore cinq minutes la crème et les champignons. ♦ Ajouter le jus d'un demi-citron en mélangeant avec un fouet. Délayer un peu de cette sauce dans un bol avec le jaune d'œuf, puis remettre le tout dans le reste de la sauce, toujours en mélangeant. ♦ Ajouter enfin le persil haché. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. ♦ Napper les filets de poisson avec la sauce, puis les décorer avec des tranches de citron.

Das 18. Jahrhundert



Das Essen im 18. Jahrhundert

Am Hof von Versailles wird der „*Service à la française*“, zuerst unter Ludwig dem XIV., dem „Roi soleil“, dann unter Ludwig dem XV., immer raffinierter. Der „*Service à la française*“ wird zur Institution, die sich in ganz Europa an den königlichen Höfen verbreitet.

Während die Könige und ihre Familien in Saus und Braus leben, leiden die einfachen Leute auf dem Land jedoch oft Hunger. Als sich arme Bauern bei Königin Marie-Antoinette, der Frau von Ludwig dem XVI. beschwerten, dass sie kein Brot zum essen haben, erwidert sie ungerührt, dann sollten sie halt Kuchen essen.

Die großen sozialen Unterschiede jener Zeit führten zu Aufständen, die 1789 in der Französischen Revolution gipfelten.

Ludwig der XVI. wird 1791 zum „Roi des Français“ ernannt, bevor er 1792 abgesetzt wird und nach einem Prozess enthauptet wird. Die erste Republik wird ausgerufen.



König Ludwig der XVI. und seine Frau, Königin Marie-Antoinette, wurden am 21. Januar 1793 in Paris auf der Place de la Révolution enthauptet

Die Restaurants

Im Mittelalter gab es schon Herbergen und Tavernen, wo die einfachen Leute essen oder trinken konnten. An den Straßen, in den Herbergen der Post fanden die Reisenden Unterschlupf und ein warmes Essen.

Nach der Französischen Revolution verloren viele Leute, die in den Küchen der Aristokraten gearbeitet hatten und diese nicht auf ihrer Flucht ins Ausland begleiten konnten, ihre Arbeit.

Viele eröffneten ihr eigenes Restaurant, wo sie entweder die Neureichen mit ihren Kochkünsten verwöhnten, oder den einfachen Bürgern zu einem billigen Preis ein gutes Essen anboten, zum Beispiel eine nahrhafte Suppe mit Fleischeinlagen.

1791 wurde das „Café Riche“ in Paris eröffnet. Zu seinen Gästen zählen bald Politiker, Artisten, Schriftsteller und andere berühmte Leute.



Rezepte aus dem 18. Jahrhundert

LE SIÈCLE DES LUMIÈRES

Crème au thé

Au 18^e siècle, la mode était aux crèmes. Les cuisiniers rivalisaient d'originalité pour les accommoder. Ils utilisaient le chocolat, le cerfeuil ou encore le thé, dégusté en France depuis le 17^e siècle.

Ingédients pour environ 6 ramequins

½ litre de lait entier ♦ ½ litre de crème liquide entière
♦ 200 g de sucre ♦ 6 jaunes d'œufs ♦ Un sachet de thé

Recette

Porter à ébullition le lait et la crème, puis ajouter le sucre en poudre. ♦ Faire infuser dedans cinq minutes environ un sachet de thé. ♦ Passer au chinois étamine, puis verser sur les jaunes d'œufs en mélangeant avec un fouet. ♦ Remplir les ramequins avec le mélange, puis les cuire au bain-marie, au four (180 °C), durant vingt-cinq à trente minutes environ. ♦ Servir les crèmes chaudes ou froides selon votre goût.

100 GEO HISTOIRE





PRATIQUE | Recettes

Salade de lapereau

Le lapereau est caractéristique du goût de l'époque. On y appréciait particulièrement les petits animaux, réputés plus tendres. Le levreau, le porcelet ou le veau étaient aussi réputés.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 1 lapereau d'1 kilo environ
- 30g de beurre et un peu d'huile
- Fleurs de thym
- 1 à 2 citrons, selon le goût souhaité
- 2 bonnes cuillerées à café de câpres
- 2 bonnes cuillerées à café de persil haché
- Une quinzaine de filets d'anchois à l'huile
- 1 à 2 tranches de pain de campagne et de l'huile
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olives
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre (balsamique)
- Sel et poivre

Recette

Détailler le lapereau en morceaux. Après les avoir salés et poivrés, les faire revenir à la poêle dans le beurre chaud avec un peu d'huile. Bien les colorer sur toutes les faces. Les disposer dans un plat que vous mettrez au four (180 à 200 °C) durant trente minutes environ.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrer les morceaux d'un peu de fleurs de thym. Laisser refroidir et garder au frais. Peu avant le repas, lever la viande des morceaux de lapereau (enlever les os). La couper en bâtonnet, si besoin, et la disposer sur un plat. Y adjoindre câpres, persil, citron pelé et taillé en petits dés, et une dizaine de filets d'anchois coupés en deux. Mélanger le tout.

Oter la croûte du pain de campagne et tailler la mie en dés. Faites-les frire dans une huile chaude. Egoutter les croûtons sur du papier.

Au moment de servir, assaisonner votre salade de lapereau avec l'huile d'olive et le vinaigre. La parsemer des croûtons et y ajouter les derniers filets d'anchois pour décoration.

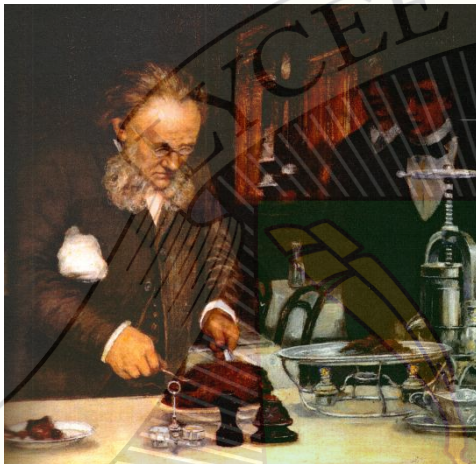
Das 19. Jahrhundert



Das Essen im 19. Jahrhundert

Im Jahre 1804 wird Napoleon der I., der seit 1799 erster Konsul war, Kaiser der Franzosen. 1814 muss er abdanken und Ludwig der XVIII. übernimmt die Herrschaft.

In Paris, aber auch auf dem Land werden immer mehr Restaurants eröffnet.



Das „*Tour d'Argent*“, das am 14. Juli 1789, zerstört wurde, gab es bereits seit 1582. Es war eines der ältesten Restaurants Europas. Unter Napoleon wurde es wieder neu eröffnet.



1845 wurde „*Les Pieds humides*“, im Viertel der „Halles“ eröffnet, ein einfaches Lokal, wo man für 2 Sous eine Portion Gemüse essen konnte, oder für einen Sou eine Suppe oder ein Kaffee.



„Flicoteaux“, an der Place de la Sorbonne versorgte die Studenten des « Quartier Latin » mit einem Menü für 18 Sous, mit Brot soviel man wollte und Kartoffeln in allen Varianten.



Die „Maison Fournaise“, in Chaton an der Seine versorgte die Ausflügler aus Paris und aus der Umgegend, die auf der Seine im Boot fuhren. Es kamen Schriftsteller und Künstler, die Impressionisten Monet, Sisley, Pissarro. Auguste Renoir hat die Atmosphäre der „Maison Fournaise“ in seinem berühmten Bild „Le Déjeuner des canotiers“ festgehalten.

Parallel zur Entwicklung der Restaurants, gelangte auch die Küche am Königshof zu neuem Ruhm.

Antonin Carême, der König der Köche und der Koch der Könige

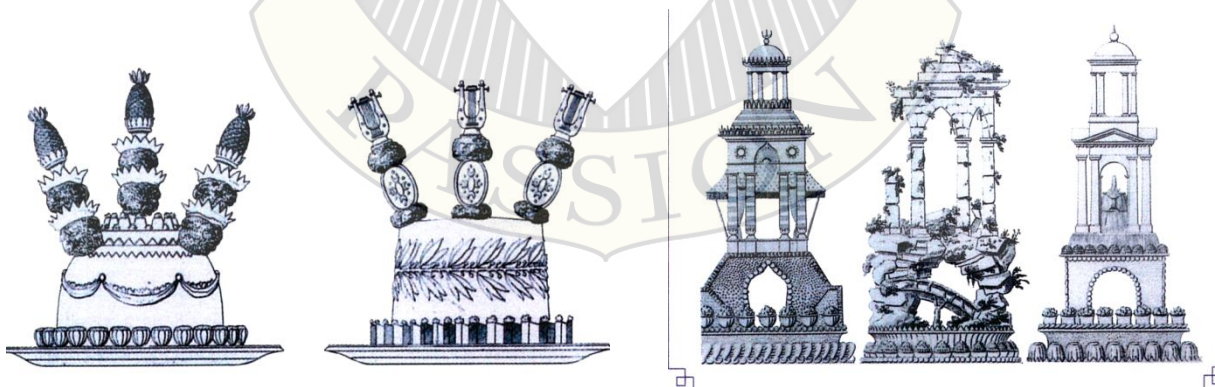


Antonin Carême wurde 1783 in Paris als jüngster Sohn einer sehr armen Familie geboren. Sein Vater, ein Bauarbeiter der gerne trank, überlässt den Jungen nach der Revolution, im Alter von zehn Jahren seinem Schicksal. Antonin findet eine Anstellung in einem einfachen Restaurant, das nicht einmal eine gute Küche hat. Aber Carême arbeitet fleißig. Später macht er ein Lehre in einem Lebensmittelgeschäft in Paris, dann arbeitet er bei einem berühmten Pâtissier. Mit 13 Jahren notiert er eifrig Rezepte, schafft riesige Kuchen, die „pièces montées“. Er begeistert sich für die Architektur und das Zeichnen. Carême verbringt Stunden in der „Bibliothèque nationale“, wo er venezianische Häuserfassaden aus Büchern abkopiert.

Antonin Carême wird der jüngste Koch im Küchenteam von Außenminister Talleyrand, der selbst ein Feinschmecker war. Talleyrand ist jedoch kein Anhänger der Küche aus dem 18. Jahrhundert, mit ihren unverdaulichen Soßen. Er will eine leichte, gesunde Küche.

Carême heiratet und eröffnet 1808 seine eigene Pâtisserie. Dort wird er berühmt für seine Königinpastete, Obst im Blätterteig, Meringues. Alle berühmten Häuser zur Zeit Napoleons sind Kunde bei ihm.

Für seine berühmten „pièces montées“ entwirft er hunderte von Modellen und der Kunde kann sein Motiv auswählen: ein Monument, eine venezianische Gondel, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Er entwirft monumentale Buffets, türmt das Essen oder den Kuchen in mehreren Etagen auf.



Jules Gouffé (1807-1877), Anhänger von Carême



Jules Gouffé, der talentierte Sohn eines Pâtissiers, lernt bei Carême. Nach Jahren in dessen Schatten eröffnet er sein eigenes Geschäft. Napoleon der III. verpflichtet ihn, um seine Festmahle zu organisieren. Er ist ein Meister im Dekorieren.

1867 veröffentlicht er „*Le Livre de cuisine*“. In seinen Rezepten gibt er das Gewicht der Zutaten an und die Kochzeiten. Die Rezepte sind mit 161 Gravuren illustriert.

Auguste Escoffier (1846-1935)



Auguste Escoffier wollte ursprünglich Bildhauer werden. Mit 12 Jahren fängt er jedoch an zu arbeiten, in einer Restaurant-Küche in Nizza. In seiner Freizeit liest er eifrig die Rezepte von Antonin Carême.

Später begegnet er César Ritz, der überall in Europa Luxushotels betreibt. Escoffier kommt nach London ins Hotel Savoy, wo er Politiker und berühmte Leute aus aller Welt mit seinen Kreationen verwöhnt und so die französische Küche berühmt macht.

Im März 1893 gab die australische Opernsängerin Nellie Melba einen Empfang im Savoy, nachdem sie in der Oper „Lohengrin“ einen triumphalen Auftritt hatte. Inspiriert vom Schwan des Bühnendekors, schuf Auguste Escoffier ein Dessert aus Pfirsichen auf Vanilleeis in einer Silberschüssel, die zwischen den Flügeln eines Schwans aus Eis befestigt war. So wurde das berühmte Dessert „Pêches Melba“ geboren. Escoffier verfeinerte es später noch mit einem Coulis aus Erdbeeren, mit Mandeln und Schlagsahne.

Die ersten Restaurant-Kritiker

Am Anfang des 19. Jahrhunderts kommen Feinschmecker auf die Idee, das Essen in den Restaurants, die nach der Revolution entstanden waren, zu bewerten.



Alexandre Grimod de la Reynière (1758-1837), der den glanzvollen Zeiten des alten Regimes nachtrauert, beschließt zusammen mit einem Freund, der einen Bücherladen besitzt, die Pariser Restaurants zu besuchen, um die Qualität des angebotenen Essens zu bewerten. 1803 veröffentlicht er „*L'Almanach des gourmands*“. Der Almanach wird ein Riesenerfolg. Er erscheint jährlich, bis 1810. Auch in den Zeitungen erscheinen Artikel über die Gastronomie. Die Zeitung „*Le Gourmet*“ scheut sich nicht, die Küche von berühmten Restaurants, deren Köche sich manchmal auf ihren Lorbeeren ausruhen, zu kritisieren.

Rezepte aus dem 19. Jahrhundert

LE XIX^E SIÈCLE

Petits soufflés au fromage

Le 19^e siècle révolutionna l'équipement des cuisines et introduisit le fourneau. Il permettait la cuisson du soufflé. Ce plat égaya les tables familiales jusqu'au 20^e siècle. Il est moins prisé aujourd'hui.

Ingédients pour 6 à 8 moules à soufflé

- 65 g de farine tamisée
- 8 dl de lait entier
- 200 g de parmesan ou de gruyère râpé
- 5 œufs
- Un peu de beurre et de farine pour chemiser les moules
- Sel et poivre

Recette

Beurrer et fariner vos moules. Mettre votre farine dans un saladier, et verser doucement le lait chaud salé et poivré en mélangeant avec un fouet. Remettre le tout dans une casserole sur le feu et cuire quelques minutes en mélangeant sans discontinuer pour éviter que cela ne brûle. Ajouter hors du feu le fromage et les jaunes d'œufs, toujours en mélangeant. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Verser l'appareil dans une calotte et laisser refroidir une vingtaine de minutes.

Pendant ce temps, préparer un bain-marie: remplir d'eau un récipient pouvant aller sur des plaques de cuisson et au four. Le faire chauffer d'abord sur les plaques de cuisson. Monter vos blancs en neige, puis les incorporer délicatement à l'appareil avec une spatule en bois, en tournant la calotte. Verser ce mélange dans vos moules jusqu'à un centimètre des bords. Les mettre au bain-marie, sur les plaques, durant cinq minutes, pour démarrer les soufflés. Puis mettre le bain-marie au four et continuer la cuisson (200 °C) un quart d'heure environ. Servir aussitôt.



PRATIQUE Recettes

Bavarois aux fraises

Ce bavarois, tiré du « Livre de cuisine » du grand chef Jules Gouffé, fut une autre nouveauté de ce 19^e siècle. Bien que facile à réaliser, il a alors trôné sur les tables des meilleurs restaurants.

Ingédients

500 g de fraises ♦ 150 g de sucre ♦ 10 feuilles de gélatine (20 g)
♦ 10 cl d'eau ♦ 40 cl de crème liquide entière ♦ ½ citron

Recette

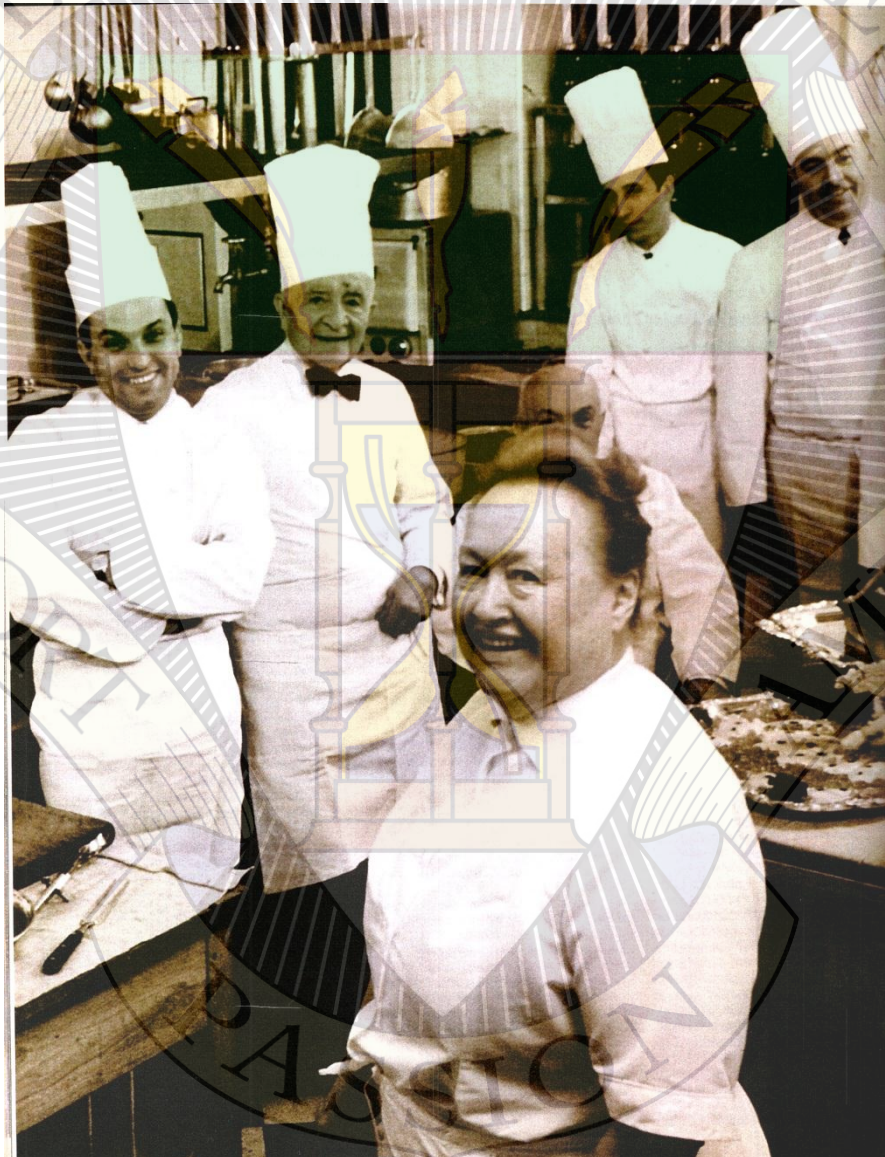
Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans de l'eau froide.
♦ Équeuter et laver les fraises. Les mixer pour les transformer en coulis.
Puis passer au chinois étamine. ♦ Incorporer ensuite le jus de citron et le sucre. ♦ Faire chauffer l'eau dans une petite casserole, puis y ajouter la gélatine égouttée. Laisser refroidir un peu avant de l'incorporer dans le coulis de fraises. Mettre un peu au frais (attention, le coulis ne doit pas se gélifier). ♦ Pendant ce temps monter la crème en chantilly. L'incorporer délicatement dans le coulis avec une spatule en bois, comme on le fait avec des blancs en neige. ♦ Verser le mélange dans votre moule à bavarois ou à charlotte. Couvrir d'un papier film et réserver au frais au minimum deux heures. ♦ Au moment du dressage, plonger votre moule quelques secondes dans l'eau chaude, et démouler sur un plat décoré, éventuellement, de fraises.



Collection Khartoum Tapabor

GEO HISTOIRE 103

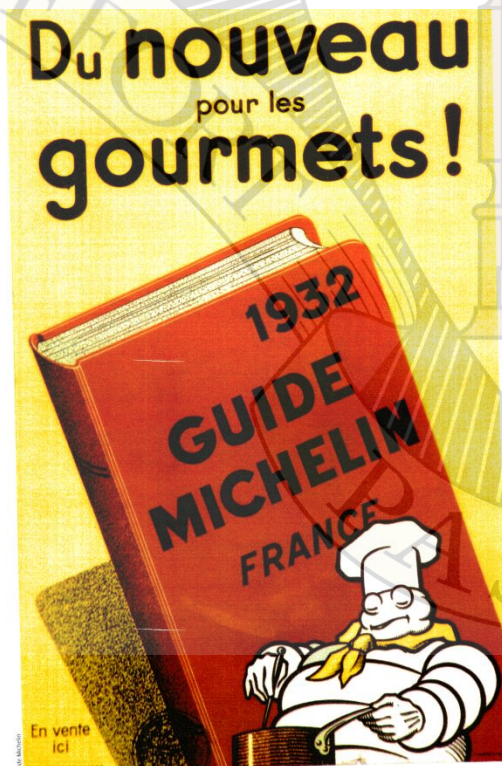
Das 20. Jahrhundert



Das Essen im 20. Jahrhundert



Unter dem Pseudonym „Curnonsky“ veröffentlicht Maurice Edmond Sailland 1921 ein Buch in 28 Bänden „*La France gastronomique, guide des merveilles culinaires et des bonnes auberges françaises*“.



Am Anfang des 20. Jahrhunderts, bringt der Reifenhersteller Michelin einen Reiseführer heraus, für die ersten Autofahrer. Er enthielt eine Liste mit Tankstellen und Garagen, aber auch die Adressen von Hotels und Restaurants, wo die Reisenden eine Rast einlegen konnten. Der Reiseführer konzentriert sich mit der Zeit immer mehr auf die Gastronomie. In seiner Ausgabe von 1926 werden die besonders guten Restaurants mit einem Stern ausgezeichnet. 1931 wird das System der ein, zwei oder drei Sterne eingeführt. Anonyme Koster des „Guide Michelin“ besuchten incognito die Restaurants, um sie zu bewerten. Diese Koster waren der Horror für manchen Restaurantbesitzer, aber sie faszinierten gleichzeitig ein breites Publikum. Der Film „*L'aile ou la Cuisse*“ mit Louis Funès machte einen solchen Inspektor zu seinem Helden.

Die « mères lyonnaises »



Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts, gingen in der Umgebung von Lyon viele junge Mädchen aus armen Bauersfamilien nach Lyon, um der Armut auf dem Land zu entfliehen. Sie haben eine gute Kenntnis der ländlichen Produkte und arbeiten als Köchinnen in den Häusern der Bourgeoisie. Viele von ihnen eröffnen dann später ihr eigenes Restaurant, wo sie Bootsfahrern und den Arbeitern der Seidenindustrie ein einfaches Essen anbieten. Nach und nach arbeiten sie sich hoch und ihre Restaurants werden zum Geheimtipp. Man nennt sie „mères“.

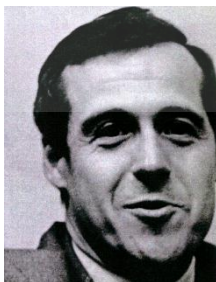
Zwei sehr berühmte „mères“ sind die „mère Fillioux“ und die „mère Brazier“, die bei der „mère Fillioux“ gearbeitet hat, bevor sie sich selbständig machte.

Um 1930 gibt es etwa 30 „mères“ in Lyon. Curnonsky überschüttet Eugénie Brazier und Françoise Fillioux mit Lob in seinem „La France gastronomique“. Die „volaille demi-deuil“, ein mit Trüffeln gespicktes Huhn wird zum Kultmenü bei der „mère Fillioux“. Das Rezept ihrer früheren Arbeitgeberin inspiriert die „mère Brazier“, die später die berühmteste Köchin von Lyon wird.

Der Guide Michelin zeichnet sie 1933 mit drei Sternen aus. Ein paar Jahre zuvor, hat sie am Col de la Luère ein Restaurant eröffnet, in dessen Nähe sie Schweine züchtet, die sie mit den Resten aus ihrem Restaurant in Lyon füttert. Das Geflügel bestellt sie in Louhans, in der Bresse, wo sie herkommt. Die Langusten kommen aus Roscoff, in der Bretagne. Auch dieses Restaurant wird mit drei Michelin-Sternen ausgezeichnet. Paul Bocuse, der später ein weltberühmter Koch wird, arbeitet als Küchengehilfe (commis) am Col de la Luère.

Die „nouvelle cuisine“

1969 kommt das Magazin „Gault Millau“ heraus. Die beiden Herausgeber, Henri Gault und Christian Millau setzen sich ein, für eine leichte Küche, aus frischen Produkten, für weniger lange Kochzeiten und ohne schwere Soßen. Sie nennen ihr Konzept „nouvelle cuisine“. Dieser Ausdruck wurde jedoch schon 1730 gebraut und hatte damals die gleiche Bedeutung: eine leichtere Küche.



Christian Millau



Henri Gault

Rezepte aus dem 20. Jahrhundert

LE XX^E SIÈCLE

Côte de veau en cocotte à la bonne femme

Ouvrage de référence au 20^e siècle, «La Bonne cuisine» de Madame Saint-Ange (1927), dont est tirée cette recette, s'adressait aux jeunes ménagères qui désiraient apprendre à cuisiner.

Ingédients pour 2 côtes de veau

- 2 côtes de veau de 400 g chacune
- 50 g + 30 g de beurre
- 12 petits oignons
- 400 g de pommes de terre

Recette

Saler et poivrer vos côtes de veau.

- ❖ Dans une poêle haute, les faire revenir sur les deux faces dans 50 g de beurre chaud, jusqu'à belle coloration.
- ❖ Y ajouter les petits oignons, préalablement blondis dans une poêle, avec le reste du beurre, puis les pommes de terre épluchées, lavées et taillées en rondelles d'un demi-centimètre environ.
- ❖ Laisser cuire à feu doux une petite heure.
- ❖ Mélanger de temps en temps, puis vérifier, avant de servir, la cuisson des côtes, des légumes, et l'assaisonnement.

104 GEO HISTOIRE

PRATIQUE | Recettes

Fruits rafraîchis au champagne

Toujours dans la tradition de la cuisine ménagère, en 1952, Henri-Paul Pellaprat publia «L'Art culinaire moderne». Voici une recette simple, mais avec un soupçon d'élégance pour les jours de fête.

Ingédients pour environ 6 coupes ou coupelles

Assortiment de fruits de couleurs variées selon la saison
♦ 20 cl d'eau ♦ 200 g de sucre ♦ ½ citron ♦ Champagne

Recette

Mélanger dans une casserole l'eau, le sucre et le jus de citron. Porter à ébullition, laisser cuire quelques instants, puis refroidir rapidement. ♦ Eplucher, laver et détailler les fruits. ♦ Les disposer harmonieusement dans des coupelles. Les arroser du sirop refroidi et passé au chinois étamine, puis les mettre au frais. ♦ Au moment de servir, verser un peu de champagne sur chacune des coupelles.

© Guérin/Les Éditions

Die Küche von heute- Schlusswort

Die Küche von heute basiert auf all diesen Entwicklungen. Auch wenn viele Einflüsse aus fernen Ländern hinzukamen, so kann man immer noch den Einfluss der französischen Küche erkennen. Die französische Küche konnte sich so gut durchsetzen, weil ihre Rezepte schon früh niedergeschrieben wurden, jedoch immer wieder neu interpretiert wurden.

Quellen

Die Zeitmaschine, Education nationale, Luxembourg

Wikipedia etc

Der Kesselflicker und die Rache der Bauern von Günther Beutele, Arena Bibliothek des Wissens

Das Mittelalter von Sabine Buttinger, Theiss Wissen Kompakt

La vie quotidienne au Moyen Age, von Sophie Cassagnes-Brouquet, Editions Ouest france

Histoire de la cuisine et des cuisiniers, von Jean-Pierre Poulain und Edmond Neirinck, Editions LT Jacques Lanore

A table !, huit siècles de gastronomie française, Géo Histoire