



Elke Strauchenbruch

LUTHERS  
KÜCHENGEHEIMNISSE



Elke Strauchenbruch

LUTHERS  
*K*ÜCHENGEHEIMNISSE



EVANGELISCHE VERLAGSANSTALT  
Leipzig



**ELKE STRAUCHENBRUCH,**  
Jahrgang 1956, studierte in Leipzig  
Geschichtswissenschaften und  
spezialisierte sich schon früh auf  
alltagsgeschichtliche Themen des  
16. Jahrhunderts. Seit 1979 lebt sie  
in der Lutherstadt Wittenberg. Dort  
arbeitete sie erst als  
wissenschaftliche Mitarbeiterin am  
Lutherhaus und ab 1990 als selbständige Buchhändlerin  
und Antiquarin. Heute ist sie als freiberufliche Autorin und  
als Gästeführerin tätig. Ihre Bücher erscheinen seit 2010 in  
der Evangelischen Verlagsanstalt Leipzig. Frau  
Strauchenbruch hat einen Sohn und zwei Enkelkinder.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2015 by Evangelische Verlagsanstalt GmbH · Leipzig

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne  
Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für  
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung  
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gesamtgestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig  
Coverfoto: © Michael Moser; © Scisetti Alfio/Fotolia  
E-Book-Herstellung: Zeilenwert GmbH 2017

ISBN 978-3-374-04386-6

[www.eva-leipzig.de](http://www.eva-leipzig.de)

# Vorwort



Gegenwärtig stellen sich Wissenschaftler und Politiker sehr besorgt die Frage, ob der Planet die ständig wachsende Menschheit auch in Zukunft ernähren kann. Martin Luther hat daran niemals gezweifelt und deutlich gemacht:

*Er hat alles gnug für uns geschaffen, alle Meere sind unsere Keller, alle Wälder unsere Jagden, das Erdreich ist voll Silber und Gold, und unzählige Früchte, so alle in unsern Willen geschaffen sind, und ist die Erde unser Kornkaste und Speiskammer.<sup>1</sup>*

Gleichzeitig forderte er, die Herrlichkeit der göttlichen Schöpfung nicht nur zu nutzen, sondern auch zu bewahren, denn das sei beides die Aufgabe der Menschen!

Als ich vor einem Jahr das Manuskript zu meinem Buch *Luthers Paradiesgarten* beim Verlag abgab, habe ich nicht geahnt, dass in der Verlagsleitung der Wunsch nach einem Buch über *Luthers Küchegeheimnisse*, mit Kochrezepten bitte, wuchs. Ich kam etwas ins Rudern, hatte ich doch im Paradiesgartenbuch danach gefragt, woher die Lebensmittel kommen, und war dabei zum Beispiel auf die Herkunft des Trinkwassers und für Bürger und Studenten so wichtigen Bieres ausführlich eingegangen. Das

Küchenbuch ist inzwischen das fünfte Buch, das die Evangelische Verlagsanstalt von mir veröffentlicht – das fünfte Buch, in dem ich versucht habe, den Alltag zur Lutherzeit darzustellen. Die Bücher ergänzen sich natürlich und ganz besonders eben das Garten- und das Küchenbuch. Ich bitte den geneigten Leser, sie beide vielleicht einmal nebeneinanderzulegen ...

Es war so sicherlich nicht geplant, doch die Evangelische Verlagsanstalt veröffentlicht mit diesen Büchern ein kleines Kompendium zur Alltagsgeschichte der Reformationszeit. Das ist nicht nur ein neues, sondern auch sehr dankenswertes Tun und trägt im Zusammenhang mit den anstehenden Reformationsjubiläen hoffentlich unterhaltsam zur Verbreitung von historischem Wissen und kulturhistorischen Kenntnissen bei. Sich mit Geschichte zu befassen, kann erstaunlicherweise Spaß machen und hält viele Erklärungen für unsere Zeit und unseren Alltag bereit. Als Schülerin hätte ich das nicht für möglich gehalten, aber seitdem hat sich in unserem historischen Verständnis auch sehr vieles zum Besseren entwickelt.

Nun aber zum vorliegenden Buch über *Luthers Küchengeheimnisse*. Beschäftigt man sich mit dem Essen der Lutherzeit, fallen zuerst die unglaubliche Vielfalt der Lebensmittel, Gewürze und die teilweise sehr aufwendigen Zubereitungsarten auf. Die Menschen liebten gefärbte und möglichst stark gewürzte Speisen. Das breite Spektrum an Nahrungsmitteln in der mittelalterlichen Küche war ein Resultat der kirchlichen Fastengebote. Bedenkt man, dass

die Fleischküche den Europäern fast 150 Tage im Jahr und gänzlich den Insassen bestimmter Klöster streng verboten war, ahnt man: die müssen sich anders ernährt haben. Es ist zudem belegt, dass trotz Fastenzeiten auch von Mönchen und Nonnen täglich enorme Kalorienmengen aufgenommen wurden. Die Menschen kochten eine Hälfte des Jahres mit Speck und tierischen Fetten und aßen Fleisch, und sie kochten die andere Hälfte eher mediterran und vegetarisch, mit Öl, relativ viel Gemüse und Fisch. Warum und wie wurde so gekocht? Was war gesünder? Und warum ist diese Zweiteilung nicht überall geblieben?

Es kam Luthers auf das Evangelium gegründete Lehre ins Spiel. Wenn alleine der Glaube vor Gott gerecht macht, kann alles Tun des Christen zur Erlangung von Gottes Gnade und für kürzere Verweilzeiten im nach dem Tod angedrohten Fegefeuer eingestellt werden. Zu diesem Tun und Selbstkasteien, das auch Luther für sich viele Jahre lang extrem ausgeübt hat, gehörte die mehr oder weniger strenge Einhaltung des Fastengebots. An der Vielzahl der durch die Kurie ausgestellten *Butterbriefe* erklärt sich, dass es vor Luther schon viele vorbereitende und spannende Entwicklungen in die Richtung seiner neuen Lehre gab. Luther kam nicht aus dem Nichts. Doch mit ihm fiel die Fastenküche in den evangelisch werdenden Ländern. Die Menschen vergaßen Olivenöl und Gemüseberge und genossen die Fleischküche. Es war eine europäische Entwicklung, die umfangreiche Folgen für den Alltag der Menschen damals bis in unsere Zeit hatte.

Wir kritisieren heute unseren viel zu hohen Fleischkonsum, verurteilen die riesigen Geflügel- und Schweinemastanlagen und diskutieren, ob zumindest ein teilweiser Fleisch- und auch Fischverzicht der Erde, den Meeren, den Tieren und schließlich auch dem Menschen nicht sehr nützlich sein könnte. Die Frage nach Fleischkonsum und Fleischverzicht ist spannend und momentan hochaktuell.

Mein Dank gilt Herrn Andreas Wurda, dem Leiter der Wittenberger Ratssammlungen, der mich seit Jahren mit Anregungen und Gesprächen begleitet. Gemeinsam fanden wir in den Kämmereirechnungen des Wittenberger Ratsarchives ausführliche Abrechnungen für Festessen des Rates. Kämmereirechnungen sind sicherlich eine Quelle, die noch viele kulturgeschichtliche Erkenntnisse bringen kann.



Der Koch, Holzschnitt von Jost Amman, aus dem Ständebuch

Da die Wittenberger Hausfrauen der Zeit offenbar keine Rezeptsammlungen hinterlassen und die Verleger hier keine Kochbücher zum Druck gebracht haben, musste ich zeitgenössische Kochbücher aus Mitteldeutschland zur Hilfe nehmen. Die Rezepte aus diesen alten Kochbüchern sollen die historischen Zusammenhänge verdeutlichen und stellen kein eigenständiges



Kochbuch dar, lassen sich aber dennoch nachkochen.

Die Hausfrauen standen damals alle in ihren *Schwarzen Küchen* an den offenen Feuern ihrer Kochstellen und haben nicht nur eine Vielzahl unterschiedlicher Lebensmittel verarbeitet, sondern hatten auch sehr aufwändige und teilweise spannende Zubereitungsarten. Und manchmal, manchmal fühlt man sich sogar an heutige Zeiten und unsere liebsten Rezepte erinnert ...

Ich wünsche spannende, vergnügliche und erkenntnisreiche Stunden beim Lesen dieses Büchleins.

*Elke Strauchenbruch*

*Im Mai 2015 in der Lutherstadt Wittenberg*

# Inhaltsverzeichnis



Titel

Die Autorin

Impressum

Vorwort

## 1 Kochen zwischen Fleischgenuss und Fastengebot

Arme-Leute- und Gesinde-Essen

Speiseregeln

Essen macht gesund oder krank

## 2 Der Bruch des Fastengebots

Schützenfeste und Ratsessen

*Herrenspeise*

*Butter und Honig wird Er essen*

Studentenfutter

## 3 Von der Klosterküche zur Küche der Familie Luther

Küchen der Bürger

Die Klosterküche der Augustinermönche

Luther aß niemals mit der Gabel! – Speisen im  
*Refektorium*

Die Legende vom fressenden und saufenden Luther

Die Legende vom asketischen Melanchthon

Von der *Trunkenheit* des 16. Jahrhunderts

Katharina Luthers Gesinde

Hochzeitsessen

#### 4 Listen verwendeter Lebensmittel (Auswahl)

Fotostrecke Lutheressen

Quellennachweise



Kochen zwischen  
Fleischgenuss und Fastengebot



Wie oft knurrt uns der Magen? Wie oft haben wir Durst? Essen und Trinken sind Grundbedürfnisse eines jeden Menschen, die jeden Tag mehrfach gestillt werden müssen. Darum gehören Speisen aller Art zu unseren kurzlebigsten Kulturgütern; einzelne Traditionen der Speisenauswahl und ihre Zubereitung haben sich durch Jahrhunderte gehalten. Aus den frühen Zeiten der Menschheit stammt der Gedanke: *Fleisch essen macht stark; je mehr Fleisch, desto besser*. Kriegergesellschaften sind immer Fleischesser gewesen. Im mittelalterlichen Europa hatte der Adel das alleinige Privileg der Jagd und konnte auf seinen Tisch standesgemäß viel Fleisch bringen. Als sich das Christentum in Europa durchsetzte, stieß es auf diese damals schon uralte Esskultur der herrschenden Gesellschaftsschicht. Das Christentum brachte, gemeinhin unbeachtet, zwei Neuerungen mit, zum einen die Fastengebote für Christen aller Stände in ganz Europa und zum anderen den Fleischverzicht als grundlegende Regel in den Klöstern, die sich anfangs vor allem mit Vertretern des Adels füllten. Entsprechend war die christliche Kultur nicht (!) von Mäßigung geprägt. Askese, Entbehrung und Verzicht wurden durch die Fastengesetze der Kirche zeitlich begrenzt und im Einzelfall auch mal nur bewundert. Selbst in Klöstern wurde bei Weitem nicht immer gefastet oder sich nur fleischlos ernährt. Dennoch hat sich gerade in den Klosterküchen eine beachtenswerte fleischlose, heute würden viele sagen vegetarische Küche entwickelt. Auch die Klosterinsassen haben viele Kalorien

zu sich genommen. Heute wird teilweise davon gesprochen, dass man damals mindestens 4000 bis 5000 Kalorien täglich zu sich nahm, um den durch harte Arbeit verursachten Energiebedarf decken zu können und weil man das in höheren Kreisen für standesgemäß hielt.

*Speise aus Jerusalem. Wenn du gute Fastenspeise bereiten willst, so nimm Barsche, siede sie gar in dicker Mandelmilch und streue Zucker darüber. Man kann sie kalt oder warm essen.<sup>2</sup>*

Vor Beginn der Reformation gehörten fast alle Europäer der römisch-katholischen Kirche an und waren ihren Kirchengesetzen unterworfen. Man hat ausgerechnet, dass mindestens ein Drittel des Jahres Fastenzeiten waren. Manche Autoren haben sogar 150 Fastentage pro Jahr errechnet. Fastentage wechselten sich ständig mit *Fleischtagen* ab, sofern die Menschen sich an den Fleischtagen Fleisch leisten konnten. Zu den längeren Fastenzeiten wie dem Adventsfasten oder dem heute noch gebräuchlichen Passionsfasten vor Ostern (beide dauerten je 40 Tage) kamen die in Kursachsen an jedem Freitag gehaltenen Fastentage. Sie dürften die Basis dafür sein, dass hierzulande heute noch viele Menschen freitags Fisch essen. *Freitag ist Fishtag*, auch wenn man den Grund dafür längst vergessen hat. In anderen Gegenden wurde mitunter der Mittwoch anstelle des Freitags zum jede Woche gehaltenen Fastentag.

Noch heute ist das Leben von Millionen von Europäern (!) von Hunger bedroht – *Tafeln* gibt es nicht nur in Deutschland. Auch zur Lutherzeit war das Leben immer wieder von Hungerzeiten geprägt, die nicht nur durch Kriege und Fehden, sondern auch durch Seuchenzüge und das Wetter verursacht wurden. Was auf den Tisch gelangte, war also nicht nur vom Stand und Geldbeutel des Hausherrn abhängig. Oftmals waren Straßen unpassierbar und damit auch der Nachschub für Lebensmittel unterbrochen. Den größten Ausfall mussten die Deutschen wohl durch die bis in die Nähe Wiens vorrückenden Türken verkraften. Dadurch fielen in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts die großen Viehtrecks, in denen vor allem Rindvieh nach Süddeutschland getrieben wurde, aus und mussten aus eigener Kraft kompensiert werden. Auch die nicht Hungernden hatten den Hunger stets vor Augen.<sup>3</sup>

*Darum ist's eine gräuliche Plage, die wir täglich vor Augen haben, wie gierig ein Durstiger nach Trinken, ein Hungriger nach Essen ist, wo doch ein Wassertrunk oder ein Stück Brot nur eine Stunde oder zwei den Durst oder Hunger vertreiben,*<sup>4</sup> brachte Luther das Problem in einem Tischgespräch auf den Punkt.

Da man die modernen Konservierungsmöglichkeiten Gefrieren und Einwecken noch nicht hatte, musste man jahreszeitlich bestimmt essen und konnte Lebensmittel nur durch Trocknen/Dörren, Räuchern oder Einlegen in Salz, Salzlake, Öl oder Fett haltbar machen.

*Ein Stockfischgericht. Einem Stockfisch, der nicht mager ist, ziehe die Haut ab, weiche ihn eine Nacht in kaltem Wasser ein, drücke ihn in Essig. Damit er ganz bleibt, binde ihm längs zwei Schienen über, lege ihn auf einen hölzernen Rost (! ESt), erwärme ihn, beträufele ihn mit Butter. – Berechne einen Teig von Mehl und Eiern, füge gestoßenen Pfeffer, Safran, Salz nach Geschmack hinzu. Wenn der Fisch ganz heiß ist, schlage die Teigplatte mit einem Schwung um ihn, lege tüchtig Feuer darunter und lass ihn rotbraun werden. Ehe du ihn abnimmst, beträufele ihn reichlich mit Butter und trage ihn auf.<sup>5</sup>*

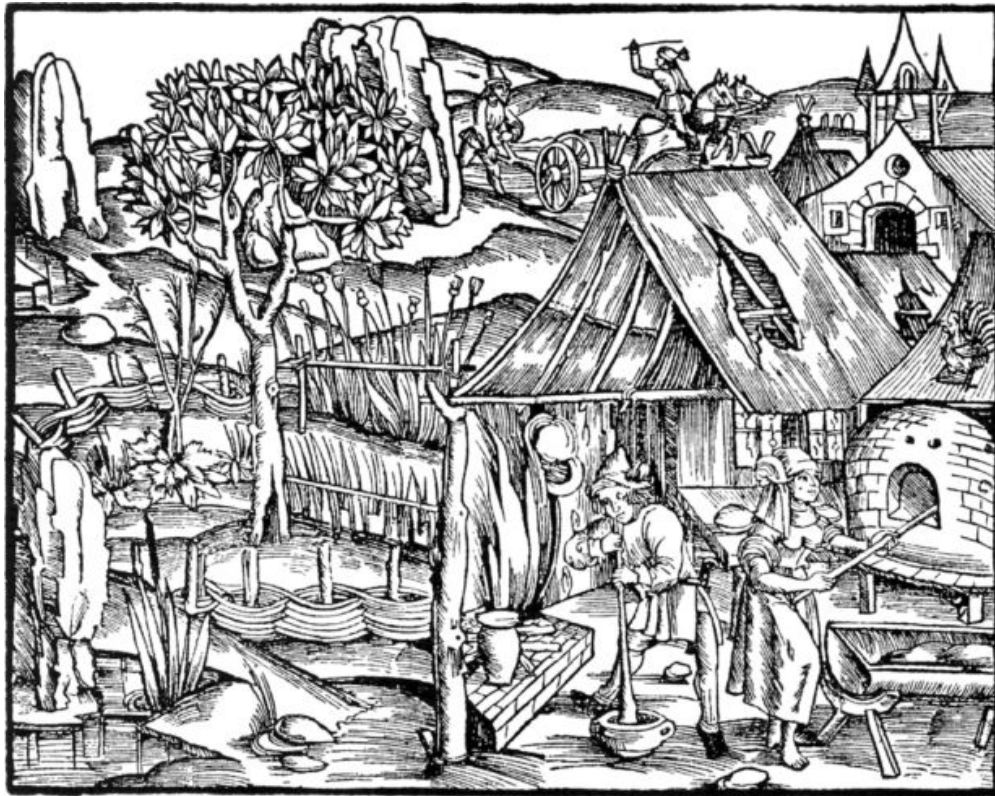
Die Menschen aßen, selbst dann, wenn sie sich Besseres leisten konnten, mangels frischer Lebensmittel meist getrocknete, geräucherte oder eingesalzene Lebensmittel. Zu Weihnachten und Ostern gab es beispielsweise keine frischen Weintrauben, sondern Rosinen, im Sommer kein frisches Schweine- oder Rindfleisch, sondern gepökelt oder geräuchertes und, wo möglich, Geflügel. Geschlachtet wurde erst, wenn es kühler wurde. Die gute Hausfrau verstand es, aus wenig viel zu machen: Breie, Brot, Pasteten, Suppen und dergleichen beherrschten die Tafel. Dennoch war das Essen nach heutigem Denken physiologisch richtig. Dank Fastengebot wechselten sich fleischlose Kost und Fleischkost miteinander ab. Es gab auf diese Weise zwei Küchen, die eine verwendete Öl zum Kochen und Braten, die andere Schmalz und Speck. Dazu



kamen jahres- und fastenzeitlich bedingte Zutaten wie Kräuter, Obst und Gemüse, Fleisch oder Fisch. Wer es sich leisten konnte, nutzte die Vielfalt der vorhandenen Lebensmittel, wusste, wie man sich fleischlos und fleischhaltig ernähren kann, wechselte im Jahreskreis immer wieder zwischen beiden Küchen hin und her und kannte in beiden Küchen Alltags- und Festgerichte. Selbst das erste gedruckte Kochbuch, die um 1485 in Nürnberg erschienene *Küchenmeisterei* unterschied zwischen Fastenspeisen und Speisen für Fleischtage.

Der süße Brei, Märchen der Gebrüder Grimm: Ein armes, frommes Mädchen lebte mit seiner armen Mutter alleine in einem Haus in einer Stadt. Die beiden hatten nichts mehr zu essen und mussten hungern. Da ging das Mädchen hinaus, um zu betteln. Im Wald begegnete ihm eine alte Frau, die ihr aus Mitleid einen magischen Zaubertopf schenkte, der auf das Kommando »Töpfchen, koch« süßen Hirsebrei zubereitete und bei den Worten »Töpfchen, steh« aufhörte. Von da an mussten sie und ihre Mutter nie wieder hungern. Als das Mädchen eines Tages das Haus verlassen hatte, befahl die Mutter dem Topf »Töpfchen, koch«, und der Topf kochte Brei. Den zweiten Spruch hatte sie vergessen, also kochte der Topf immer weiter und weiter. Bald war das Haus der beiden unter Hirsebrei begraben, und bald auch ein Nachbarhaus, dann zwei Häuser, dann drei, dann

vier. Es wurden immer mehr Häuser unter dem Hirsebrei begraben, bis schließlich fast die ganze Stadt unter dem Brei verschwunden war. Nur ein einziges Haus war übrig, als das Mädchen nach Hause kam. Das Mädchen sagte »Töpfchen, steh«, und da hört es auf zu kochen. Und wer wieder in die Stadt wollte, der musste sich durch den Hirsebrei zu seinem Haus durchhessen.



Dorfleben mit Backofen, zeitgenössischer Holzschnitt

Beschäftigt man sich mit den Speisen früherer Zeiten, muss man sich vor Augen führen, dass zu Beginn des 16. Jahrhunderts etwa 37% der Einnahmen eines Haushalts für das tägliche Brot/Brotgetreide ausgegeben werden

mussten und insgesamt etwa zwei Drittel des Einkommens in die Beschaffung von Lebensmitteln flossen.<sup>6</sup> Brot war in allen Gesellschaftsschichten Grundnahrungsmittel. Arme und ein Großteil der Bauernschaft ernährten sich vorwiegend von Brot, selbstgebackenen Fladen und aus Brotgetreide gekochtem Brei und *Mus* wie Hirsebrei. Viele hatten nur auf einer irdenen Platte, in Asche gebackene Fladen oder die Breie.<sup>7</sup> Auf den Dörfern in Mitteldeutschland wurde das Brot meist in gemeinsamen Backöfen gebacken, in den Städten durch zünftig organisierte Bäckermeister. Brot war in Stadt und Land meist rund geformt.

Hirsebrei. Nimm Hirse, die frisch und nicht abgelagert ist, wasche sie, indem du das Wasser mehrmals erneuerst, setze sie aufs Feuer, laß kochen, und wenn sie aufgequollen ist, schütte sie in ein Sieb. Laß nochmals Wasser durchlaufen. Dann schütte sie in einen verzinnten Fischkessel, gieß eine fette Rindfleischbrühe darauf, setze sie auf ein Kohlenfeuer, rühre oft um und salze, aber nicht zuviel.<sup>8</sup>

*Es ist durchaus mit aller Strenge darauf zu achten, daß alles, was mit den Händen bereitet oder berührt wird, also Speck, Rauchfleisch, Würste, frisches Salzfleisch, Wein, Essig, roter Beerwein, Branntwein (...), Most (garum, die würzige Fischsoße der römischen Küche), Senf, Käse, Butter, (Malz), Bier, Meth, Honig, Wachs, Mehl mit*

*äußerster Sauberkeit hergestellt oder zugerichtet werde.* – Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln war schon Karl dem Großen so wichtig, dass er die Forderung nach Sauberkeit in sein Gesetzeswerk aufgenommen hat. Ausdrücklich forderte er, die Ausstattung der Schlachtküchen, Bäckereien und Mostkeller auf den Krongütern solle so gut und sauber sein, dass Arbeit bestmöglich und sauber erledigt werden könne.<sup>9</sup> Über die Krongüter gelangte das Bestreben nach Reinlichkeit in das Bewusstsein der Menschen. Ohne das Wissen von der Existenz von Bakterien und krank machenden Keimen, das erst durch die Erfindung von Mikroskopen erlangt werden konnte, bemühte man sich, mit Hilfe der verschiedensten Maßnahmen, Wasser und Luft reinzuhalten und so möglichen Krankheitszügen und Seuchen zu entgehen. Auch der Wittenberger Rat der Stadt kämpfte darum und wollte so seine Bürger und die Studenten schützen.

1581 verfasste der Leibkoch des Kurfürsten und Erzbischofs von Mainz Marx Rumpolt das erste Kochbuch für die Ausbildung von Jungköchen. Im Erzbistum wurde das Fastengebot Roms auch Ende des Jahrhunderts weitgehend eingehalten. Die folgende Gegenüberstellung von Speisefolgen zum Frühstück in der Fastenzeit, geordnet nach den gesellschaftlichen Ständen, zeigt die unglaubliche Vielfalt der Fastenküche, die bis auf *Eier und Schmalz und Gesottenen Hecht im Speckmantel* für die Königin und die Bürger vegetarisch war. Stellt man die Speisezettel tabellarisch dar, wird ersichtlich, dass sich viele