

# Das Kloster – Koch- und Heilkünste

## Klosterküche und Klosterkeller

Die Ordensregeln regelten nicht nur den Tagesablauf der Mönche ganz genau, sondern legten auch – zum Teil bis in alle Einzelheiten – fest, was im Kloster auf den Tisch kam. So schreibt die Benediktregel nicht nur vor, dass an 160 Tagen im Jahr zu fasten sei, sondern gibt auch Essenszeiten und genaue Mengen vor und zählt verbotene Lebensmittel auf. Im Mittelalter wurden diese Anweisungen streng befolgt, später aber häufig gelockert.

Grundsätzlich sollte es zwei Mahlzeiten am Tag geben. An Fastentagen war jedoch nur eine Mahlzeit vorgesehen. Hauptsächlich kamen Brot und Getreidebrei auf den Tisch, dazu Gemüse und Obst aus den Gärten.

Die Bestimmungen unterlagen zahlreichen Ausnahmen: So war das Fleisch von vierfüßigen Tieren zwar generell verboten, den Kranken zur Stärkung aber erlaubt. Auch für Gäste und den Kloostervorsteher, der diese zu bewirten hatte, galten Ausnahmen. An Festtagen hingegen kamen alle Klosterangehörigen in den Genuss eines reichhaltigeren Speiseangebots.

## Gut versorgt

Die wichtigste Voraussetzung für die Selbstversorgung eines Klosters bot seine funktionierende Eigenwirtschaft. Neben landwirtschaftlichen Flächen für den Anbau von Getreide und Gemüse mussten Weiden für die Tiere angelegt und gepflegt werden. Scheunen für die Vorratshaltung und Viehställe ergänzten die Anlage. Dabei wurde bei der Bewirtschaftung darauf geachtet, nicht nur

genug für die Gemeinschaft selbst zu produzieren, sondern auch für die Armenhilfe sowie die Bewirtung von Pilgern und Gästen.

Nach dem Anbau und der Ernte wurden die Lebensmittel eingelagert und, wenn nötig, auch konserviert. Im Mittelalter mussten die Menschen ohne Gefrierfach mit Abtauautomatik oder Vakuumverpackungen auskommen. Gängige Konservierungsmethoden waren:

- Kellerlagerung, also Kühlung z.B. von Obst und Gemüse
- Pökeln/Einsalzen von Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten
- Räuchern von Fleisch und Fisch
- Kochen, z.B. Obst zu Sirup
- Trocknen, z.B. Früchte

Die Aufgabe, die Vorräte des Klosters zu verwalten, lag beim *Cellerar*, dem Kellermeister. Der Benediktregel zufolge sollte der Vertreter dieses Amtes besonders sorgfältig ausgewählt werden:

*„Als Cellerar des Klosters soll aus der klösterlichen Gemeinschaft einer ausgewählt werden, der weise ist, reif an Charakter, nüchtern, mäßig im Essen, nicht hochmütig, nicht ungestüm, nicht verletzend, nicht saumselig, nicht verschwenderisch. Vielmehr soll er Gott fürchten und für die ganze Klostergemeinde wie ein Vater sein.“ (Benediktregel, Kapitel 31).*

Obwohl die Benediktregel sich sehr detailliert mit dem Thema Essen befasst, geht sie doch nicht so weit, tatsächliche Rezepte für die Gerichte aufzulisten, die im Kloster auf den Tisch kamen. In alten Klosterbibliotheken finden sich aber Kochbücher, die uns genauer verraten, was und wie man im mittelalterlichen Kloster gespeist hat.

# Das Kloster – Koch- und Heilkünste

Hier ist ein Beispiel für ein solches Rezept:

„Ein Furzelchen zu backen

Willst du ein Furzelchen, oder wie man es in Schlesingen nennt, ein Knalläffchen, backen, so schäle kleine gute Äpfel, schneide sie in zwei Theile oder auch in vier, darnach sie groß sind, und zerklopfe ein Eiweiß, salze das ein wenig, thue die Äpfel hinein und schütte dazu Mehl und mache die Äpfel gar trocken mit dem Mehle und thue sie in eine heiße Butter und backe sie wol das sie fein risch [knusprig] werden, dann richte sie an und bestreue sie mit Zucker.“

(Quelle: Bernhard Otto (Hg.): Dreihundertjähriges Deutsches Klosterkochbuch. Leipzig, 8. Reprintauflage der Originalausgabe von 1856, S. 92f.)

Genauer werden mittelalterliche Rezepte selten. Anstelle von genauen Mengenangaben heißt es meist, man solle „etwas“ oder „eine Handvoll“ von einer Zutat nehmen. Einen Teig solle man zum Beispiel so lange rühren, wie eine, zwei oder drei Personen brauchen, bis sie zum Umfallen müde seien. Äpfel sollen „in der Dicke von Oblaten“ geschnitten oder eine Speise so lange gekocht werden, wie es dauert, drei Vaterunser zu beten.

Die klösterlichen Tischsitten wiesen eine Besonderheit auf: Beim Essen wurde geschwiegen. Zur Konzentration auf Gebet und Gottesdienst diente die Praxis des Vorlesens. Abwechselnd wurde einer aus der Gemeinschaft bestimmt, der während der Mahlzeit zum Beispiel aus den Lebensbeschreibungen der Heiligen vorlas. Um sich zu verständigen, bediente man sich einer einfachen Zeichensprache. Hier sind einige einfache Zeichen beschrieben:

- Einfaches Roggenbrot: Kreis bilden aus Daumen, Zeige- und Mittelfinger

- Brezel: verschränkte Arme
- Käse: kleinen Finger vor den Mund nehmen (Spitze in Richtung Nase)
- Sauce: sämtliche Finger der einen Hand werden in der hohlen anderen Hand zusammengeführt und umgedreht
- Senf: das erste Glied des kleinen Fingers gegen den Daumen derselben Hand drücken

## Dagegen ist (k)ein Kraut gewachsen

Bis zum Ende des Mittelalters waren die Klöster eine der wichtigsten Anlaufstellen bei schweren Krankheiten. Die Klöster sahen es durch das Gebot der christlichen Nächstenliebe als ihren Auftrag, Schwachen und Kranken zu helfen. Die Benediktregel schreibt die Krankenpflege sogar als besonders wichtige Aufgabe der Gemeinschaft fest:

*„Die Sorge für die Siechen rangiert vor und über allen anderen Pflichten [außer dem Gottesdienst], denn ihnen solle gedient werden wie unserem Herrn, der gesagt hat: ‚Ich bin krank gewesen und ihr habt mich besucht‘, und ‚Was ihr getan habt einem unter diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan.‘ (Benediktregel, Kapitel 36).*

Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, sammelten die Klöster alles heilkundliche Wissen, das zur damaligen Zeit bekannt war, stellten selbst Forschungen an, bildeten Heilkundige aus und richteten Krankenstuben und Apotheken ein.

## Das Kloster – Koch- und Heilkünste

Viele Rezeptsammlungen behielten bis in die Neuzeit ihre Gültigkeit, und tatsächlich tauchen auch in der modernen Medizin erstaunlich viele altbekannte Inhaltsstoffe wieder auf. Den Wirkstoff im Aspirin, die Salicylsäure, nutzte zum Beispiel schon Hildegard von Bingen. Sie empfahl pulverisierte Weidenrinde bei Fieber und Schmerzen, in Weidenrinde aber steckt Salicylsäure. Andere Klosterkräuter benutzen wir noch heute ganz selbstverständlich, etwa die Pfefferminze bei Magenbeschwerden, Salbei gegen Halsschmerzen oder Kamille bei Entzündungen.

In Dalheim haben sich zwar weder das 1804 abgerissene Krankenhaus noch Rezeptsammlungen in Buchform erhalten, doch sind erstaunlich viele Darstellungen von Heilpflanzen in den spätmittelalterlichen Wandmalereien des Kreuzgangs und der Kirche erhalten. Sie zeigen uns, welche Heilpflanzen die Augustiner-Chorherren kannten und wahrscheinlich selbst anbauten und verwendeten. Zu sehen sind unter anderem Rose, Getreide (z.B. gegen Blutvergiftungen), Bittersüßer Nachschatten (u.a. gegen Herzschmerzen, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen), Betonie (zur Wundheilung), Aloe (zur Wundheilung), Glockenblume (gegen Halsschmerzen), Iris (bei Schmerzen zahnender Kinder), Buschwindröschen (gegen Magenverstimmungen) und Dost (gegen Viehseuchen, bei Magenkrämpfen).



Abbildung 2: Ausmalung im Gewölbe des Dalheimer Kreuzgangs: Buschwindröschen. Stiftung Kloster Dalheim, Foto: Ansgar Hoffmann, [www.hoffmannfoto.de](http://www.hoffmannfoto.de)



Abbildung 1: Klostersgarten mit Springbrunnen, Kloster Dalheim. LWL/Matthias Preißler.

# Das Kloster – Koch- und Heilkünste

## **Glossar zum Arbeitsblatt:**

Fasten

Klostervorsteher

Pilger

Heilkunde

## **Arbeitsaufträge:**

a) Klärt den folgenden Begriff und erläutert diesen mit einer kurzen Definition!

1) Fasten

2) Klostervorsteher

3) Pilger

4) Heilkunde

b) Erläutert, warum in den Gewölben des Klosters die Pflanzen als Motiv für die Bemalung gewählt wurden (Abbildung 1).

c) Nennt ein bis zwei wichtige Ereignisse und ordnet diese auf dem Zeitstrahl an!

d) Gestaltet zu eurem Material ein Video (ca. 3min), ein Plakat, ein Hörspiel (ca. 3min) oder ein Interview/ Rollenspiel (ca. 3min). Stellt die wichtigsten Fakten/Aussagen eures Materials anschaulich und kurz dar! Skizziert zusätzlich auf einer Karte (DIN A4) eure Antwort auf die Frage „Klosterleben – gutes Leben?“. Präsentiert eure Ergebnisse im Plenum und erläutert ebenfalls kurz die Antwort auf eurer Karte!