



**W**ie man eyn  
teutsches Mannsbild  
bey Kräfften hält



Ich bin ein Koch/für ehrbar Gest  
kan ich wol kochen auff das best/  
Reisz/Pfeffer/ander gut Gemüesz/  
Vögel/Fisch/Sülzen/resz und süsz/  
Für Bauern und Handwercksmann/  
Hiersz/Gersten/Linsin/Arbeisz unnd Bon/  
Rotseck/Würst/Suppen/Rüben und Kraut/  
damit sie auch füllen ir Haut.

H. Juergen Fahrenkamp

**Wie** man eyn  
teutsches Mannsbild  
bey Kräfften  
hält

Mit über 150 wiederentdeckten und ausprobierten Rezepten  
der Küchenmeister des Mittelalters

ISBN 978-3-8094-2515-1

© 2012 by Bassermann Verlag

Ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, D 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von dem Herausgeber und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung des Herausgebers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Einbandgestaltung und Gesamtdesign: pic design, Muro/Mallorca

Titelbild: Hausbuch der Mendelschen Zwölfbrüderstiftung,  
Handschriftensammlung der Stadtbibliothek Nürnberg

Bild auf der Rückseite: Die Bauernhochzeit von Pieter Bruegel dem Älteren

Druck und Verarbeitung: Tesinka Tiskana A.S., Cesky Tesin  
Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das FSC®-zertifizierte Papier Munken Print für dieses Buch  
liefert Arctic PaperMunkedals AB, Schweden

817 2635 4453 6271

# Diz buoch sagt von guoter spise/ Daz machet die unverihtigen köche wise.

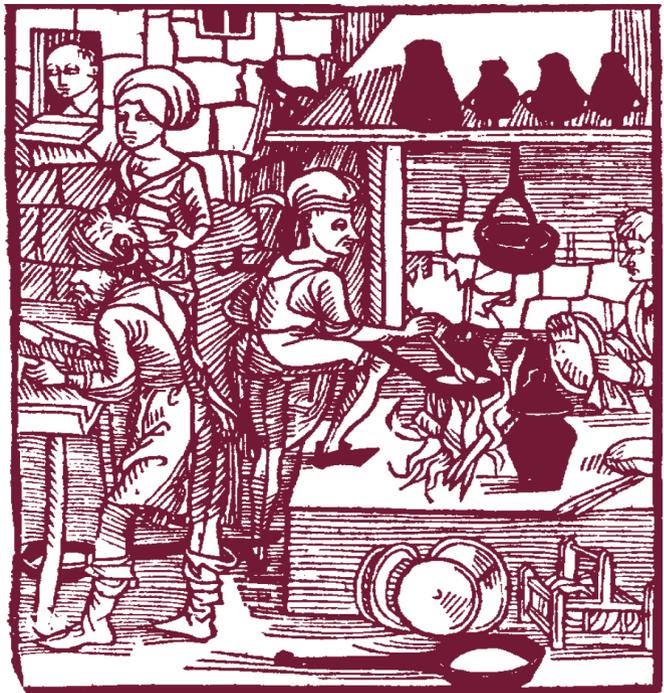
Mit diesem Satz beginnt die älteste deutschsprachige Sammlung von Kochrezepten, die „Würzburger Pergamenthandschrift“, die in der Mitte des 14. Jahrhunderts geschrieben wurde. Und auch ich möchte diese Worte an den Anfang meines Kochbuches, einer gaumenkitzelnden Entdeckungsreise zu den Genüssen, an denen sich die alten Rittersleut, Bürger, Bauern und die hohe Geistlichkeit labten, stellen. Denn die „Würzburger Pergamenthandschrift“ stellt den Anfang der Kochbuchgeschichte in deutschen Landen dar, aus der wir mehr darüber erfahren, wie unsere Ururahrnen gelebt, gegessen und getrunken haben - und sie war für mich der Anstoß, dieses Buch zu schreiben.

Denn als ich diese Handschrift in der Sammlung der Münchner Universitätsbibliothek entdeckte, war ich so fasziniert, dass mich der Gedanke, die kulinarischen Geheimnisse des Mittelalters wiederzuentdecken, nicht mehr losließ. Und schon beim Studium der doch recht fragmentarischen Kochanleitungen lief mir das Wasser im Mund zusammen.

***Was müssen das für herrliche Zeiten gewesen sein! Und welche Schlemmer waren unsere Vorfahren!***

Also stürzte ich mich in ein großes Abenteuer: die Entdeckung längst vergessener Kochkünste und Gaumenfreuden (was nach

*Dieses Buch sagt von guter Speise, das macht die unverständigen Köche wise.*



*Holzchnitt aus „Die Küchenmaisterey“, die im 15. Jahrhundert erschien.*

Meinung nicht nur ausgemachter Kulinarier mehr wert ist als die Entdeckung eines neuen Sterns), verbunden mit dem Reiz der Ungewissheit, der heute ja selbst beim Ausprobieren von Rezepten aus exotischen Küchen fehlt. Wenn ich ein Rezept ausprobierte, wusste ich zu Beginn nie, wie das Ergebnis schmecken würde. Und - zugegeben - so einige Male habe ich „Lehrgeld“ bezahlen müssen, mir den Magen kräftig verstimmt. Denn unmodifiziert sind uns so einige der Originalrezepte heute alles andere als zuträglich.

### Vom Mundtfoch. Das III. Capitel.



Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, die wiederentdeckten Küchengeheimnisse aus vergangenen Zeiten, die wir ja eigentlich nur noch aus dem so manches Mal doch recht langweiligen Geschichtsunterricht (da habe ich mit meinem Banknachbarn lieber unter der Bank das unterhaltsamere „Schiffe versenken“ gespielt) oder aus Märchen und Sagen kennen, jetzt zu Hause ausprobieren, so können Sie sicher sein, dass sie perfekt gelingen und vorzüglich schmecken werden.

Und ich wünsche Ihnen, dass Sie von einem ähnlichen Entdeckerfieber befallen werden wie meine Freunde, die mir oft genug als willkommene „Versuchskaninchen“ dienen mussten, wenn ich wieder eine Spezialität aus der mittelalterlichen Küche auf den Tisch brachte, damit dieses Buch entstehen konnte.

In den inzwischen über 30 Jahren seit der Erstveröffentlichung dieses ersten und seither oft kopierten Buches über die Küche des Mittelalters und der Renaissance habe ich viele neue Quellen entdeckt, neu gefundene, alte Rezepte aus vielen Ländern ausprobiert, und so ist diese völlig überarbeitete und erweiterte Neuausgabe auch für die eingeschworene Mannsbild-Fangemeinde, die dieses Buch zu einem Dauerbestseller unter den Kochbüchern gemacht hat, wieder voller Überraschungen für den Gaumen, zu deren Entdeckung ich Ihnen viel Genießerefreude und guten Appetit wünsche.

*Ihr*

*H. Juergen Fabrenkamp  
Sommer 2012*

# WON DER EERLICHEN

**simlichen / auch erlaubten Wolust des**  
leibs / Sich inn essen / trincken / kurtzweil ic. allerlay vnnnd man-  
cherlay Creaturen vnnnd gaabenn Gottes / Visch / Vögel / Wildpret / Frucht  
der erden ic. mit Gott / allen creē / auch gesandheit des menschen / mit danck sagung zū  
gebrauchen mügen / von allen Weisen / Erbaren vnd gelerten / besonders den Artz-  
ten gerathen / zūgelassen vnd gestattet / sein ordenlich hie in v. bücher gesetzt / ge-  
focht / vnd auff den tisch sein lustig bereit vnd auffgetragen wirt / Durch  
den hochgelerten Philosophum vnd Oratorem / das ist weyesten  
vnd beredtesten Herin / Bap. Platinam von Cremona / vnder  
Friderico in. dem Römische Kaiser gelebt / im Jar 1481.  
setz jüngst grüntlich auß dem latein verdeutschet / durch  
M. Stephanum Vigilium Pacimontanum.  
Im jar / M. D. XXXXII.



Vnd zwar Gott hat sich selbs nicht vnbezüget gelassen / hat vns vil gües ge-  
thon / vnd vom himel regen vnnnd fruchtbare zeitung geben / vns  
kere hertzen erfüllet mit speiß vnd freuden ic. Acto. xiiij.

# Ordentliches Register der Thier/Vögel/Fisch und allerlay Kochwerck/so in diesem Buch gemeldet werden.

<b>Von der Ehrlichen zimlichen, auch erlaubten wolust des leibs ...</b>	11
<i>Mittelalterliche Küchengeschichte</i>	
<b>Ein guot kräfttig süpplin zemachen</b>	20
<i>Aus dem dampfenden Suppentopf</i>	
<b>Wiltu eyn guot bastettem machen</b>	30
<i>Die Geheimnisse der Pastetenbäcker</i>	
<b>Allerhand zames Fleischwerck</b>	43
<i>Die ganz normale Fleischeslust von Schwein, Rind, Kalb und Lamm</i>	
<b>Von wildpret zemachen</b>	54
<i>Gejagtes aus Wald und Flur</i>	
<b>Von zam Vögelin</b>	65
<i>Geflügelte Gerichte</i>	
<b>Vonn allerlay Fisch, Krebezen ...</b>	75
<i>Von der Angel und aus dem Netz</i>	
<b>Vonn Eyerspeisz so man zuberaitenn kan</b>	86
<i>Überraschungen mit Ei</i>	
<b>Allerlay Gemüß zuzurichten</b>	94
<i>Erntefrisch vom Markt und aus dem Garten</i>	





**Meldung vonn allerlay Zuspeiß** 103

*Beilagen aus der Zeit, als Amerika und die Kartoffel noch nicht entdeckt waren*

**Wie man eyn guot salsen berayt** 112

*Delikatessen aus der Saucenküche*

**Vonn allerlay Zuckerwerck, Latwergen und Confect** 123

*Süßes für mittelalterliche Schleckermäuler*

**Vonn etlich Bachwerck** 135

*Knuspriges und Herzhaftes aus dem eigenen Ofen*

**Die Kellermaisterey** 143

*Was Rittersleut, Bürger, Bauern und, nicht zu vergessen, die Mönche tranken*

**Wiltu eyn gast sin alhier so nimb dies regulum herfir.** 153

*Tischregeln und -sitten*

**Wie man jedes stuck nach der zal suchen sol** 156

*Register der Rezepte*



**Q**uod de octava parabola Seruati de X  
lan. y del Art de Cochero en de qual qual ma  
nra e Portuges y fides E opoñ glo bñgñt ingñe  
Roberto cocho de Seruatiño tempo do fernando  
Rey de Repole.



# Von der Gehrlichen, zimlichen, auch erlaubten wollust des leibs ...

Weil uns kaum eine andere Überlieferung so viel über die Lebensart und -umstände längst vergangener Zeiten verrät wie ein Kochbuch, habe ich beschlossen, dass der abgekürzte Titel des ersten gedruckten Kochbuches, des „De honesta voluptate et valitudine“ von Bartolomeo de Sacchi di Piadena, genannt Platina, das in der italienischen Originalausgabe 1474 und in deutscher Übersetzung 1542 erschienen ist, die Überschrift des Kapitels zur Küchengeschichte des Mittelalters und der frühen Renaissance bilden soll. Denn Kochbücher sind ja auch so etwas wie zeitgeschichtliche Bilderbücher, und je intensiver wir uns mit ihnen befassen, desto mehr erfahren wir über die Menschen und ihre Zeit.

## *Mittelalterliche Küchengeschichte*

So verraten uns die alten kulinarischen Handschriften, Inkunabeln und Folianten nicht nur viel über die Koch- und Esskultur und die medizinischen Erkenntnisse der Zeit, sie sind auch ein illustres Bild der Sitten und Gebräuche. Aus ihnen erfahren wir so manches darüber, wie man bei Hofe, auf den Burgen, in der Stadt, auf dem Land und - nicht zu vergessen - in den Klöstern lebte.

Diese „Kochbücher“ sind nämlich weitaus mehr als die heutzutage üblichen mehr oder weniger gelungenen Rezeptsammlungen, sie sind Merkblattsammlungen der Küchenmeister, die uns auch sagen, was an welchen Tagen



*Festmahl an einem  
italienischen Hof.*



Jürgen H. Fahrenkamp

### **Wie man ein deutsches Mannsbild bey Kräfften hält**

Mit über 150 wiederentdeckten und ausprobierten Rezepten der Küchenmeister des Mittelalters. Standardwerk der Mittelalterküche

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 17,0 x 25,0 cm  
ISBN: 978-3-8094-2515-1

Bassermann

Erscheinungstermin: November 2012

Schlemmen wie die alten Rittersleut

Mal ganz anders kochen - und zwar bewährte Klassiker der Mittelalterküche. Jürgen Fahrenkamp hat sie entdeckt und natürlich ausprobiert. Das köstliche "Steynbrodt mit guot gruibensmaltz", die wärmende Suppe "Ain suben vonn Lombardey", auch den "Böhmisch Pratem von Rind" und süße Köstlichkeiten wie "Epffel in salse mite Zimmet" - das sind die Schätze aus vergangenen Tagen. Diese Rezeptsammlung ist eine schier faszinierende Quelle für ganz neue Genüsse, die zum ausgiebigen Schlemmen einlädt.

 [Der Titel im Katalog](#)