

# Unterrichtsmaterial: Essen im Mittelalter und der Renaissance

## Q1: Die Dreiständeordnung der Ernährung<sup>1</sup>

„Man ist, was man isst“, sagt der Volksmund. Und genau das trifft auch auf das Thema „Ernährung und Dreiständeordnung im Mittelalter“ zu. Die Gesellschaftsordnung spiegelt sich in der Ernährung wider. Wichtig dabei ist nicht nur die Qualität und Quantität der Speise, sondern auch die Art ihrer Zubereitung. Wie sah das nun aus, bezogen auf die drei Stände? Was haben sie gegessen und wie viel? Wie wurden die Speisen zubereitet?

Der erste Stand, also die Kleriker und Mönche (Lehrstand genannt, weil sie um das Seelenheil der Menschen beteten), stand, was die Ernährung betrifft, zwischen den beiden anderen Ständen. Sie orientierten sich grundsätzlich eher an der Einfachheit bäuerlicher Speisen und übten Fleischverzicht, weil Fleisch mit Macht gleichgesetzt wurden, und Macht dem Adel vorbehalten war. Also bevorzugten sie eher vegetarische Speisen und aßen Gemüsesuppen, Suppen aus Hülsenfrüchten und Pilzen. Wenn Fleisch aufgetischt wurde, dann eher Geflügel. Im Unterschied zu den Bauern verspeiste der erste Stand Weizenbrot, genauso wie der Adel.<sup>2</sup>

Beim zweiten Stand, sprich den Adligen (auch Wehrstand genannt, weil sie in den Krieg zogen und Feinde abwehren sollten) spielte das Fleisch eine zentrale Rolle auf dem Speisezettel, denn es symbolisierte Macht und körperliche Stärke. Das Großwild (Hirsch, Wildschwein) war besonders beliebt und wurde häufig gegessen. Dazu wurde es an Spießen oder auf dem Rost gebraten. Nur die Adligen durften auf Jagd gehen. Es gab regelrechte Wettessen, da man die Vorstellung hatte, dass Fleisch Kraft verleiht. Fleisch wurde damit zum Inbegriff von Macht. Wer viel davon essen konnte, war mächtig und angesehen.

Der dritte Stand, also die Bauern (auch Nährstand genannt, weil sie den Boden bearbeiteten und mit ihrer Ernte die Bevölkerung ernährten) verzehrten ebenfalls Fleisch. Allerdings aßen sie, da sie selbst nicht jagen durften und sich das Großwild nicht leisten konnten, Schweinefleisch. Im Gegensatz zu den Adligen haben die Bauern eher konserviertes, also geräuchertes oder getrocknetes Fleisch verzehrt, da dies länger hielt und eher satt machte. Fleisch war nur ein kleiner Bestandteil ihrer Ernährung. Im Vordergrund standen Getreidebrei, Gemüse und Suppen. Achtung: Die Kartoffel wurde erst nach der Eroberung Lateinamerikas in Europa eingeführt!

---

<sup>1</sup> Diesem Artikel liegt der Vortrag von Massimo Montanari: Die Dreiständeordnung des Mittelalters im Spiegel der Ernährung. In: Holmer, Lothar u.a. (Hrg.) Mahl und Repräsentation. Der Kult ums Essen. Paderborn 2000, S. 52-61 zu Grunde.

<sup>2</sup> Natürlich gab es auch Mönche, die besonders viel Fleisch gegessen haben und maßlos waren in ihrem Essverhalten. Die Dreiständeordnung ist immer auch ein Stück weit ein Ideal. Sicherlich sah es in der Wirklichkeit immer auch etwas anders aus. Aber als grobe Orientierung kann man die Unterteilung nehmen anhand der Quellen kritisch hinterfragen: Was sagen die erhaltenen Speisezettel? Wie wurde das Essen zubereitet?