

Der Körper im Gleichgewicht: Ernährung und Gesundheit im Mittelalter

Dorothee Rippmann (Universität Zürich)

Im Zeichen der Körpergeschichte und des aktuellen Diskurses über die „richtige“ Ernährung im Zeitalter von Fast Food und Convenience Food (unsere Teller sind angeblich zu Sargnägeln geworden¹) eröffnet ein Blick in die Welt des Mittelalters womöglich die Aussicht, Verbindungen zu den als neu gepriesenen heutigen populären und alternativmedizinischen Ernährungslehren zu entdecken; enthalten diese doch Elemente, die in tausend Jahre alten Traktaten zu finden sind.² In Schriften damaliger Ärzte, die ihren sozial hochrangigen Patienten Ernährungsberatung anboten, findet sich ähnliches Gedankengut wie in modernen alternativmedizinischen Richtungen.³ Die salernitanische Schule und die scholastische Medizin beschäftigten sich mit der Diätetik (als Teilgebiet der „Practica“) und dem Essgenuss.⁴ Ihre Lehren waren Ausdruck eines Weltbildes, das den Menschen als Mikrokosmos in Abhängigkeit vom Makrokosmos begriff und ihn in ständiger Austauschbeziehung mit den äußeren Umwelteinflüssen

¹ Jean-Marie Bourre, Intelligenz und Ernährung. Eine Hymne auf gutes Essen und eine Kampfansage gegen den Moralismus trister Diäten. Düsseldorf 1992, 37. Zum Fast Food siehe Maurice Bensoussan, Nefast food. In: SLOW: Magazine culturel du goût (Slow Food Editore) Nr. 9 (2001), 68-77.

² Eine leicht veränderte französische Fassung dieses Artikels erscheint in: Françoise Sabban und Frédérique Audouin-Rouzeau (Hg.), «Un aliment sain dans un corps sain». Perspectives historiques. Beiträge des internat. Kongresses des Institut Européen d'Histoire de l'Alimentation (IEHA) in Tours vom Dez. 2002 (im Druck). Ich danke Norbert Höller für die Diskussionen zur Entwicklung des Schachbrett-Gedankens.

³ Vgl. die Bände Alois Wierlacher, Gerhard Neumann und Hans Jürgen Teuteberg (Hg.), Kulturthema Essen. Ansichten und Problemfelder. Berlin 1993; Gerhard Neumann, Alois Wierlacher und Rainer Wild (Hg.), Essen und Lebensqualität. Natur- und Kulturwissenschaftliche Perspektiven. Frankfurt/Main 2001; und das anregende Buch von Laurence Osipow, La cuisine du corps et de l'âme. Approche ethnologique du végétarisme, du crudisme et de la macrobiotique en Suisse. Neuchâtel und Paris 1997.

⁴ Heinrich Schipperges, Arabische Medizin im lateinischen Mittelalter. Berlin, Heidelberg und New York 1976; ders., Schola Salernitana – eine Gesundheitslehre des Mittelalters. In: Die Heilkunst 90, Heft 4 (1977) 139-145; Eva Barlösius, Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung. Weinheim und München 1999, 48-53. Zu den theoretischen Grundlagen mittelalterlicher Küche siehe die ausgezeichneten Ausführungen von Terence Scully, The Art of Cookery in the Middle Ages. Woodbridge 1995, 40-65.

sah. Insofern als die Ärzte den Fragen des „guten Geschmacks“ und der kulinarischen Sinneswahrnehmungen Beachtung schenken, sind ihre Meinungen Teil des „Kulturthemas Essen“⁵. Bedenkt man, dass, wie Albertus Magnus formuliert, „*Alle unsere Erkenntnis ... mit der Sinneserfahrung*“ beginnt⁶, verbindet sich die Geschichte des Geschmacks und der beim Essen beteiligten Sinne⁷ mit der Philosophie.

Einleitend seien ohne Vollständigkeitsanspruch Quellentypen angegeben, die über Gesundheitskonzepte und Gesundheitspflege im Zusammenhang mit Ernährung informieren. Einschlägig sind medizinische und diätetische Traktate, Kochrezepte und Kochbücher⁸, während aus anderen Quellen wie etwa Bußbüchern, Predigten⁹, Konzils- und Synodalbeschlüssen, klösterlichen Arzneibüchern¹⁰ und den *consuetudines* religiöser Orden¹¹ weitere, ergänzende Aspekte zu entnehmen sind. All den heterogenen Zeugnissen aus dem Mittelalter ist eines gemeinsam: Es sind normative Texte theoretisch-belehrender Natur; sie orientieren allenfalls in begrenztem Maß über die Praxis der täglichen Nahrungsaufnahme. Indes bezeugen sie prinzipielle Vorstellungen über gesunde Lebensführung und Ernährung. Die im hoch- und spätmittelalterlichen Europa verbrei-

⁵ Dietrich von Engelhardt, Hunger und Appetit. In: Wierlacher, Neumann und Teuteberg (Hg.), Kulturthema Essen 137-149.

⁶ Peter Theiss, Die Wahrnehmungspsychologie und Sinnesphysiologie des Albertus Magnus. Frankfurt/Main, Bern u.a. 1997, 25.

⁷ Barlösius, Soziologie des Essens 70-87: „Essen – Eine Sache des Geschmacks“.

⁸ Zu Kochbüchern siehe Scully, *The Art of Cookery*; Odile Redon, Françoise Sabban und Silvano Serventi, *La Gastronomie au Moyen Âge. 150 recettes de France et d'Italie*. Paris 1993² (deutsch: *Die Kochkunst des Mittelalters. Wiederentdeckt für Genießer von heute*. Frankfurt/Main o. J.); Norbert Höller, Texte zum Essen – Zur Entwicklungsgeschichte der Kochbücher. In: Dorothee Rippmann und Brigitta Neumeister-Taroni (Hg.), *Gesellschaft und Ernährung um 1000. Eine Archäologie des Essens*. Vevey 2000, 132-137; Trude Ehler, *Kochbuch des Mittelalters. Rezepte aus alter Zeit*. Düsseldorf 2000.

⁹ Robert Herrlinger, Die sechs *res non naturales* in den Predigten Bertolds von Regensburgs. In: *Sudhoffs Archiv* 42 (1958) 27-38; Pierre Bonnassie, *Consommation d'aliments immondes et cannibalisme de survie dans l'Occident du Haut Moyen Âge*. In: *Annales. ESC* 44/5 (1989) 1035-1056.; Herbert Schneider, Die Maus in der Milch. Hygienebestimmungen in Bußbüchern. In: Lothar Kolmer und Christian Rohr (Hg.), *Mahl und Repräsentation*. Paderborn 2000, 41-52.

¹⁰ Gundolf Klein und Paul Schnitzer (Hg.), *Das Lorscher Arzneibuch und die frühmittelalterliche Medizin*. Lorsch 1991.

¹¹ Gerd Zimmermann, *Ordensleben und Lebensstandard. Die Cura Corporis in den Ordensvorschriften des abendländischen Hochmittelalters*. Münster (Westfalen) 1973; M. Rouche, *Les repas de fête à l'époque carolingienne*. In: *Manger et boire au Moyen Âge. Actes du Colloque de Nice (15-17 octobre 1982)* (Publications de la faculté des lettres et sciences humaines de Nice 27, 28) Paris 1984, 265-296; Massimo Montanari, *Alimentazione e cultura nel Medioevo*. Bari 1988, 63-123; Axel Gampp, *Den Weissweinwunsch am Auge formen – Signa loquendi: Klösterliche Zeichensprache im 11. Jh.* In: Rippmann und Neumeister-Taroni (Hg.), *Gesellschaft und Ernährung* 210-214; Nira Pancer, *Crimes et châtements monastiques: aspects du système cénobitique occidental (V^e et VI^e siècles)*. In: *Le Moyen Âge. Revue d'Histoire et de Philologie* 2003/2, 261-275.

teten Gesundheitslehren (*regimina sanitatis*) beschreiben aus wissenschaftlicher Sicht die Eigenschaften und Wirkungen von Nahrungsmitteln und sie empfehlen ihren Adressaten Regeln für gesunde und standesgemäße Ernährung¹². Dabei können sie auf der antiken Heilkunde aufbauen, wie namentlich auf dem Werk *De alimentarum facultatibus* Galens.¹³ Seit dem 9. und 10. Jahrhundert hatten im Orient, in Nordafrika und in Andalusien arabische, jüdische und christliche Gelehrte die Grundlagen entwickelt, die in der scholastischen Medizin Europas Früchte tragen sollten.¹⁴ Im Abendland floss ihr Wissen im Medium der seit dem Ende des 11. Jahrhunderts entstandenen lateinischen Übersetzungen in die Anweisungen der Fachprosa ein. Seit dem 14. Jahrhundert waren Werke der regionalsprachlichen Fachprosa wie die *Regeln der Gesundheit* zumindest in universitären und höfisch-adeligen Kreisen eine beliebte Lektüre. Im Medium des frühen Buchdrucks erhielten sie sodann bislang ungeahnte Verbreitung.¹⁵ Schließlich konnte ein ursprünglich für ein elitäres, aristokratisches Publikum entwickeltes Konzept¹⁶ gegen 1500 breiteren sozialen Kreisen des Weltklerus und der

¹² Peter Strauss, Arnald von Villanova deutsch unter besonderer Berücksichtigung der „Regel der Gesundheit“, Diss. Heidelberg 1963; Luisa Cogliati Arano, *Tacuinum sanitatis*. München 1976; Karin Figala, *Mainfränkische Zeitgenossen ‚Ortolf von Baierland‘*. München 1969; Ursula Gray, *Das Bild des Kindes im Spiegel der altdeutschen Dichtung und Literatur: mit textkritischer Ausgabe von Metlingers ‚Regiment der jungen Kinder‘*. Bern und Frankfurt/Main 1974; Christa Hagenmeyer, *Die ‚Ordnung der Gesundheit‘ für Rudolf von Hohenberg. Untersuchungen zur diätetischen Fachprosa des Spätmittelalters mit kritischer Textausgabe*, Diss. Stuttgart 1972; dies., *Das Regimen Sanitatis Konrads von Eichstätt: Quellen – Texte – Wirkungsgeschichte* (Sudhoffs Archiv, Beihefte 35) Stuttgart 1995; Friedrich Hartmann, *Die Literatur von Früh- und Hochsalerno und der Inhalt des Breslauer Codex Salernitanus*, Diss. Borna-Leipzig 1919; Franz Unterkircher (Hg.), *Das Hausbuch der Cerruti. Nach der Handschrift in der Österreichischen Nationalbibliothek*. Dortmund 1979; Günter Kallinich und Karin Figala, *Das „Regimen sanitatis“ des Arnold von Bamberg*. Wiesbaden 1972; Heinz H. Menge, *Das „Regimen“ Heinrich Laufenbergs. Textologische Untersuchung und Edition* (Göppinger Arbeiten zur Germanistik, Bd. 184) Göppingen 1976; Carmélia Opsomer-Halleux, *L’art de vivre en santé. Images et recettes du Moyen âge, Le «Tacuinum sanitatis» (ms 1061) de la Bibliothèque de l’Université de Liège*. Liège 1991.

¹³ Werke des Galenos, Bd. 3: *Die Kräfte der Nahrungsmittel*, Buch 1-2, übersetzt u. erläutert von Erich Beintker und Wilhelm Kahlenberg. Stuttgart 1948; Mark Grant, *Galen on Food and Diet*. London und New York 2000. Vgl. auch Melitta Weiss Adamson, *Medieval Dietetics. Food and Drink in ‚Regimen Sanitatis‘ Literature from 800 to 1400* (German Studies in Canada, Bd. 5) Frankfurt/Main 1995; Lawrence I. Conrad, *The Arab-Islamic Tradition*. In: *The Western Medical Tradition 800 BC to AD 1800*. Cambridge 1995, 128.

¹⁴ Danielle Jacquart, *The Influence of Arabic Medicine in the Medieval West*. In: Roshdi Rashid (Hg.), *Encyclopedia of the History of Arabic Science*, Bd. 3. London 1996, 963-984; Conrad, *The Arab-Islamic Tradition*.

¹⁵ Vgl. Anm. 12, insbes. Kallinich und Figala, *Das „Regimen sanitatis“* und Hagenmeyer, *Das Regimen Sanitatis*.

¹⁶ Luis García-Ballester (Hg.), *Thomas Cantipratensis. De natura rerum (lib IV-XII); Tacuinum sanitatis: Códice C-67 (fols. 2v-116r) de la Biblioteca Universitaria de Granada* (edición facsímil, estudio preliminar, transcripción y traducciones castellana e inglesa), Faksimileband. Granada 1972; Daniel Poirion und Claude Thomasset, *L’art de vivre au*

Stadtbürgerschaft nahe gebracht werden. Frauen- und kinderheilkundliche Traktate erteilten Hebammen und schwangeren und stillenden Frauen Ratschläge, erwähnt sei hier nur die berühmte salernitanische Tradition der Trotula.¹⁷

Die analysierten Traktate

Als Schlüsselwerk der mittelalterlichen Diätetik hat das *Tacuinum Sanitatis in medicinam* des in Bagdad geborenen christlichen Arztes und Philosophen Abu'l'Hasan al-Muhtar ibn al-Hasan ibn 'Abdun ibn Sa'dun ibn Butlan († 1066) zu gelten.¹⁸ In Europa sind 17 lateinische Handschriften¹⁹ und acht illuminierte Codices nachweisbar.²⁰ Einer der Prachtcodices befand sich um 1500 im Besitz Kaiser Maximilians, später in der Sammlung Erzherzog Ferdinands von Österreich im Schloss Ambras.²¹ Als Druckwerk erschien das *Tacuinum Sanitatis* 1531–1533 in Straßburg in einer lateinischen Version und in der deutschen

moyen âge. Codex Vindobonensis Series Nova 2644 conservé à la Bibliothèque Nationale d'Autriche. Paris 1995, 62.

¹⁷ Erhart Kahle, Avicenna (Ibn Sina). Über Kinderkrankheiten im Kinderregimen seines Qanun. Erlangen 1979; ders., Das Ammenregimen des Avicenna (Ibn Sina) in seinem Qanun. Erlangen 1980; Gray, Das Bild des Kindes; Monica H. Green (Hg.), The Trotula. A Medieval Compendium of Women's Medicine. Philadelphia 2001.

¹⁸ Seinen vollständigen Namen gibt Felix Klein-Franke (Hg.), Ibn Butlan, Das Ärztebankett, aus arabischen Handschriften. Stuttgart 1984, 9 an. Siehe auch Françoise Micheau und Danielle Jacquart, La médecine arabe et l'occident médiéval. Paris 1990, 209 f., 233; Franz Rosenthal, Science and Medicine in Islam. A Collection of Essays. Aldershot 1991, 491, 523, 529; Conrad, The Arab-Islamic Tradition 22; Lucie Bolens, Conservation des Aliments. In: S. Cavaciocchi (Hg.), Alimentazione e nutrizione, secoli XIII–XVIII. Prato 1997, 391; beste bibliographische Angaben einschließlich des Werkkatalogs Ibn Butlans bei Klein-Franke, Ibn Butlan 9–34 und Hosam Elkhadem, Le «Taqwim al-sihha» (Tacuinum sanitatis) d'Ibn Butlan: Un traité médical du XI^e siècle. Histoire du texte, édition critique, traduction, commentaire (Académie royale de Belgique, Classe des lettres, Fonds René Draguet, vol. 7) Louvain 1990, 9–13.

¹⁹ Ernest Wickersheimer, Les tacuini sanitatis et leur traduction allemande par Michael Herr. In: Bibliothèque d'Humanisme et de la Renaissance, Bd. 12. Genf 1950, 85–97; Unterkircher, Das Hausbuch der Cerrutti. Elkhadem, Le «Taqwim al-sihha» 51–68 weist 15 arabische Handschriften des Tacuinum nach, deren älteste 1132 und 1152 in Bagdad und Kairo redigiert wurden. Micheau und Jacquart, La médecine arabe 210, 233 führen die Übersetzungen von Simon von Genua und Sem Tob an.

²⁰ Wickersheimer, Les tacuini sanitatis; Unterkircher (Hg.), Das Hausbuch der Cerrutti; Dorothee Rippmann, Schachtafeln der Gesundheit: Präventive Medizin, Körpervorstellungen und Ernährung. In: dies. und Neumeister-Taroni (Hg.), Gesellschaft und Ernährung 114–129.

²¹ Seit 1936 befindet sich die Handschrift in der Österreichischen Nationalbibliothek; Poirion und Thomasset, L'art de vivre 8. Seine heutige Bekanntheit verdankt der Traktat den Prachthandschriften; siehe die Bildbände von Luis García-Ballester (Hg.), Thomas Cantipratensis. De natura rerum; Opsomer-Halleux, L'art de vivre en santé; Poirion und Thomasset, L'art de vivre, und Unterkircher (Hg.), Das Hausbuch der Cerrutti.

Übersetzung von Michael Herr unter dem Titel *Schachtafelen der Gesuntheyt*.²² Diese Fassungen aus dem 16. Jahrhundert betrachte ich als einschlägig für unser Verständnis des Konzepts der Diätetik, da sie ein kohärentes Denksystem vorstellen. Ibn Butlan richtet sich an ein medizinisch nicht ausgebildetes Laienpublikum, indem er auf gelehrte Fachdiskussion verzichtet. Er sagt: „*Dicemus eciam electiones convenientes, cuilibet secundum complexionem et etatem ipsius, et hec omnia ponemus in tabulis, eo quod multiloquia sapient(i)um quandoque fastidiunt auditores et universitas multorum librorum oppositorum. Homines enim, nolunt de scientiis nisi iuvamenta, non probationes sed diffinitiones ...*“²³ Er beruft sich namentlich auf Galen und eine Reihe arabischer Autoritäten wie Hunain-ibn Ishak (um 809 bis 877), Rhazes (†924) und Haly Abbas al-Mahusi (†994)²⁴. Das Werk besteht aus einem 40 Regeln erläuternden Text und einem in Tabellenform gehaltenen Katalog von rund 200 Nahrungsmitteln.²⁵ Als erster hat Ibn Butlan damit eine bislang nur in der Astronomie übliche Darstellungsform gewählt.²⁶ Zu manchen Aspekten sind im Werk *De diaetis universalibus et particularibus* von Isaac Judaeus (oder Isaac Israéli, † um 955) grundlegende medizinische Ausführungen zu finden.²⁷ Der zum Islam konvertierte jüdische Arzt erklärt eingehend die Mechanismen von Nahrungsaufnahme und Verdauung und äußert sich über die verdauungsrelevanten Eigenschaften der Geschmäcker.

Weiter beziehe ich mich auf die süddeutschen Ärzte Arnold von Bamberg († zwischen 1321 und 1339), dessen Werk 1317 in Malaucène in Südfrankreich entstand, und den etwas jüngeren Konrad von Eichstätt († 1342). Beide Autoren schöpfen breit aus einer bis heute verschollenen Urfassung einer Gesundheits-

²² Abu 'l 'Hasan al-Muhtar Ibn-al-Hasan Ibn-Butlan, Abu-Ali Yahya Ibn-Isa Ibn-Gazla, *Schachtafelen der Gesuntheyt*. Dem gemeynen nutz zuo verstand newlich ußgangen unnd verteutscht Durch D. Michael Hero Leibartzt zuo Strasszburg. Strassburg: Hans Schott 1533 (reprint der Ausgabe von 1533, Weinheim 1988). Die deutsche Edition wird im Folgenden mit „Herr, Schachtafelen 1533“, der lateinische Erstdruck mit „Tacuinum“ zitiert. Eine neuhochdeutsche Bearbeitung der Herr'schen Übersetzung bietet Hans Zotter, *Das Buch vom Gesunden Leben. Die Gesundheitstabellen des Ibn Butlan in der illustrierten deutschen Übertragung des Michael Herr*. Nach der bei Hans Schott erschienenen Ausgabe Strassburg 1533. Graz 1988.

²³ García Ballester (Hg.), Thomas Cantipratensis. *De natura rerum*, Kommentarband 153, mit englischer Übersetzung, 318 ff.

²⁴ Elkhadem, Le «Taqwim al-sihha» 25-27, 34-36.

²⁵ Es sind auch Gegenstände wie Behausung und Kleidung aufgeführt.

²⁶ Elkhadem, Le «Taqwim al-sihha» 7-42; siehe den Faksimile-Druck von Herrs deutscher Erstausgabe bei Zotter, *Das Buch vom Gesunden Leben*.

²⁷ Süßmann Muntner, Isaac Israéli le premier médiateur de la médecine entre l'Orient et l'Occident. In: *Le Scalpel* 106 (1953), 642-646; H. Lauer, Art. Isaac Judaeus. In: *Lexikon des Mittelalters*, Bd. 5, 1991, Sp. 665; Micheau und Jacquart, *La médecine arabe* 98, 110 f., 113-115; Conrad, *The Arab-Islamic Tradition* 93 ff. – Zu den Übersetzungen und Druckwerken des Lehrbuchs von Isaac Judaeus siehe Frank Hieronymus, 1488 Petri / Schwabe 1988. Eine traditionsreiche Basler Offizin im Spiegel ihrer frühen Drucke. Basel 1997, 2. Halbbd., 1429.

lehre. Ihre hauptsächlichen Quellen sind Galen, Rhazes, Isaac Judaeus, Avicenna, Averroes und Moses Maimonides. Konrad von Eichstätts Werk, von dem vier deutsche Übersetzungen bekannt sind, übte großen Einfluss auf die deutsche *Regimen sanitatis*-Literatur aus.²⁸ Schließlich gehörte deren Inhalt auch zum Bildungsgut zumindest einiger professioneller Köche. Erwähnt seien hier namentlich das *Regimen* von Heinrich Laufenberg und das Kochbuch Eberhards von Württemberg, beide aus dem 15. Jahrhundert stammend.²⁹

Allgemeine Ratschläge für die Ernährung

Nach Meinung Ibn Butlans ist die Berücksichtigung allgemeiner Hygieneregeln erste Voraussetzung für die Bewahrung der Gesundheit; so empfiehlt er, vor dem Kochen die Hände zu waschen und die Kochutensilien und das Geschirr sauber zu halten.³⁰ Etwas zu essen oder zu trinken, was durch Ratten, Mäuse und anderes Ungeziefer verunreinigt war, sei verboten.³¹ Dieses Ernährungstabu geht auf die alttestamentliche Vorstellung der Unreinheit zurück und wird ebenfalls in den Bußbüchern thematisiert.³² Andere Regeln des *Tacuinum Sanitatis* betreffen die persönliche Körperhygiene vor dem Essen, wozu der Stuhlgang und das Urinieren gehören. Indes sollte die Nahrungsaufnahme immer an ein Hungergefühl gebunden sein, um eine unnötige Belastung des Körpers zu vermeiden. Denn bei Tisch sollte nicht die *voluptas*, nicht die pure Lust und Gier herrschen, sondern kontrollierter Wille – *voluntas*.³³ Von lebhafter körperlicher Aktivität vor dem Essen, von Bädern oder Schlaf nach dem Essen war abzusehen. Zu häufige Nahrungsaufnahme galt als ungesund, wie es auch als gefährlich galt, bei einer Mahlzeit nicht die richtige Reihenfolge der Speisen einzuhalten; so sollte man die leichteren vor den schwereren Gerichten genießen. Beispielsweise entfalten Früchte vor dem Essen oder postprandial durchaus konträre Wirkungen. Sie sollten im günstigen Reifestadium, in richtiger Zubereitungs- bzw. Konser-

²⁸ Figala, Mainfränkische Zeitgenossen, bes. 101-106, 196; Kallinich und Figala, Das «Regimen sanitatis»; Hagenmayer, Das Regimen Sanitatis, 27-45. Weiter wäre der Überlieferungszusammenhang genauer zu beachten: Kochrezepte und medizinische Traktate finden sich häufig in ein und demselben Codex zusammengebunden; vgl. etwa das älteste deutsche Kochbuch, das sich im Besitz des Würzburger Protonotars Michael de Leone befand: Melitta Weiss Adamson (Hg.), *Daz buoch von guoter spise* (The Book of Good Food) (Medium Aevum Quotidianum, Sonderband IX) Krems 2000; dazu auch Figala, Mainfränkische Zeitgenossen, 45.

²⁹ Menge, Das „Regimen“ Heinrich Laufenbergs; Anita Feyl, Das Kochbuch Meister Eberhards. Ein Beitrag zur altdeutschen Fachliteratur, Diss. Freiburg i. Br. 1963.

³⁰ Michael Herr, Schachtafelen der Gesuntheit, 21. Regel. Zur Internet-Version der Schachtafelen siehe unten, Anm. 73.

³¹ Herr, Schachtafelen der Gesuntheit, 22. Regel.

³² Bonnassie, Consommation d'aliments; Schneider, Die Maus in der Milch.

³³ Epistola Theodori philosophi ad imperatorem Fridericum. In Website „Monumenta Culinarum et Diaetetica Historica“ von Thomas Gloning, Marburg <<http://staff-www.uni-marburg.de/~gloning>>.

vierungsform gereicht werden, vorzugsweise gedörrt oder gebacken statt frisch. Beispiele: Birnen und Quitten stopfen; vor dem Essen genossen, schwächen sie den Appetit, hingegen ist es empfehlenswert, sie als Nachspeise zu essen, um damit das Aufsteigen von Dämpfen ins Hirn zu verhindern. Umgekehrt eignet sich – wie schon Avicenna lehrte – der feucht-kalte Pfirsich als den Appetit anregende Vorspeise.³⁴ Ebenso die Feigen, sie reinigen die Leber, „machen der speyß den weg“ und sind übrigens in gedörrter Form bekömmlicher als frisch. Alte Nüsse schaden dem Magen und rufen Brechreiz hervor, während frische Nüsse bekömmlicher sind und im Verein mit Feigen eingenommen, antitoxische Wirkung besitzen.³⁵ Abgesehen wohl von den im Handel erhältlichen gedörrten Trauben und Feigen betrachteten die medizinischen Autoritäten im allgemeinen Obst, insbesondere frisches Obst, eher als „*cibi medicinales*“ oder „*simplicia*“ denn als gesunde Nahrungsmittel, was die Vorliebe der mittelalterlichen Küche erklärt, Früchte zu Kompott und Marmeladen zu verarbeiten. Ibn Butlan schreibt: „*Nous disons que tous les fruits provoquent la pourriture et des fièvres automnales. Ceux d’entre eux qui sont nuisibles pour les nerfs réduisent la chaleur du sang et sont bénéfiques pour ceux qui ont un tempérament chaud sauf s’ils se gâtent en eux comme l’abricot. Parmi [les fruits], l’astringent [consommé] avant le repas constipe et après le repas est laxatif, comme le coing. Le juteux est diurétique comme la pastèque.*“ (Wir stellen fest, dass alle Früchte Fäulnis und herbstliche Fieber verursachen. Jene, die für die Nerven schädlich sind, reduzieren die Wärme des Bluts und sind für Leute mit warmem Temperament bekömmlich, außer wenn sie wie die Aprikose anfaulen. Adstringieren des Obst wie die Quitte verstopft, wenn es vor der Mahlzeit eingenommen wird, während es nach der Mahlzeit eingenommen, die Verdauung anregt. Saftiges wie die Wassermelone wirkt harntreibend).³⁶

Nach Gelehrtenmeinung provoziert die Nichtbeachtung entsprechender Regeln Verdauungsstörungen (häufig genannt ist Konstipation), und diese Beschwerden hielten die Ärzte für pathogen. So meint Arnold von Bamberg: „*cum indigestio sit radix fere omnium infirmitatum, bonum esset in una cena vel prandio unicum cibum sumi*“ (Weil schlechte Verdauung die Wurzel fast aller Krankheiten ist, ist es ratsam, zu einer Mahlzeit nur eine einzige Speise zu essen).³⁷ Ich erwähne diesbezüglich nur die negative Folge einer selbst verschuldeten Pathogenese: Die Lehre besagte, dass Lepra erzeugt würde, wenn man zu einer Fischmahlzeit Milch trinke.³⁸

Als Fazit halten wir fest: Die Ernährungsgewohnheiten, die *consuetudines* (Avicenna), entscheiden über das Wohlbefinden des Menschen, ebenso wie die

³⁴ Figala, Mainfränkische Zeitgenossen 212 f.; Susanne Kiewisch, Obstbau und Kellerei in lateinischen Fachprosaschriften des 14. und 15. Jahrhunderts (Würzburger medizinhistorische Forschungen, Bd. 57) Würzburg 1995, 145, 146, 148.

³⁵ Hagenmeyer, Das Regimen Sanitatis 106 ff..

³⁶ Elkhadem, Le «Taqwim al-sihha» 244.

³⁷ Figala, Mainfränkische Zeitgenossen 181.

³⁸ Ebd. 205; Hagenmeyer, Das Regimen Sanitatis 212, 246; Tacuinum, 22. Regel.

äußeren Lebensbedingungen von Weltgegend, Klima, Jahreszeit, Grad der körperlichen Anstrengung, Mahlzeitenrhythmus und ähnlichem.³⁹ Durch seine individuell abgestimmte Ernährungsweise und seine Essrituale kann der Mensch seine Gesundheit eigenverantwortlich beeinflussen. Ärztliche Anleitung befähigt ihn, die seiner Natur angemessene Speise auszuwählen, solche nämlich, die „*der kranckheyt zuo wider ist un(d) der gesuntheyt aenlich*“, wie es Ibn Butlans Übersetzer Herr formuliert.⁴⁰

Nicht nur die materielle Essenz der Ingredienzien, sondern die Umstände und Verfahren des Kochens und Essens interessieren. Mit den Bemerkungen zu den körperlichen Ausscheidungen wie etwa dem Aderlass, dem Erbrechen und dem Geschlechtsverkehr (er wird unter dem Aspekt des Säftegleichgewichts und der Körperhygiene gesehen) oder auch mit Ratschlägen für Haarpflege und Mundhygiene⁴¹ behandelt der diätetische Diskurs Themen, die in einem Kochbuch obsolet wären. Die Betonung liegt auf der präventiven Medizin; denn angesichts der begrenzten therapeutischen Mittel, welche ihnen zu Gebote standen, setzten die Ärzte auf das Erfolgsrezept der Prävention.⁴² Von den in der Diätetik erörterten Krankheitsbildern, den *res praeter naturales*, sehen wir heute mit biomedizinischen Kriterien nur wenige als unmittelbar ernährungsbedingt an: so den Ergotismus (Mutterkornvergiftung)⁴³, den durch hohen Bohnenkonsum hervorgerufenen Favismus⁴⁴ und Verdauungsstörungen (etwa „Bauchgrimmen“). Sie werden uns daher nicht weiter beschäftigen.

Elementelehre und Kardinalsäfte

Der mittelalterlichen Diätetik lagen die Konzepte der vier Elemente und der Kardinalsäfte zugrunde. Grundbausteine aller lebenden Organismen aus dem Pflanzen- und Tierreich wie auch des menschlichen Körpers, sind die vier Elemente. Die Kardinalsäfte – *Phlegma* (feucht-kalt), *schwarze Galle* (trocken-kalt), *gelbe Galle* (trocken-warm) und *Blut* (feucht-warm) – steuern in individu-

³⁹ Die vernünftige Speiseordnung fasst der salernitanische Merkspruch in Kurzform: „quale, quid, quando, quantum, quoties et ubi dando“, vgl. Schipperges, Schola Salernitana 143.

⁴⁰ Michael Herr, Schachtafeln der Gesuntheyt, Straßburg 1533, 23. Regel.

⁴¹ Tacuinum und Herr, Schachtafeln. 1533, Regeln 27, 34 (Ratschläge zum Zähneputzen) und 37; vgl. Zotter, Das Buch vom Gesunden Leben 255, 265 f.; Elkhadem, Le «Taqwim al-sihha» 156 f.

⁴² Schipperges, Arabische Medizin; ders., Schola Salernitana.

⁴³ Die Gefahren dieser Krankheit sind Ibn Butlan wohl bekannt, weshalb er empfiehlt, das Getreide sorgfältig zu reinigen; Tacuinum, 8. Regel.

⁴⁴ Konrad von Eichstätt: „Et hic habes, quod fabe habent perdere intellectum...“, Hagenmeyer, Das Regimen Sanitatis 52, 113, 218; vgl. auch Figala, Mainfränkische Zeitgenossen 195; Feyl, Das Kochbuch Meister Eberhards, Rezept 31 des Kochbuchs Eberhards von Württemberg. Es handelt sich um die bei einseitiger Ernährung mit Bohnen auftretende Krankheit des Favismus; dazu Peter Garnsey, La Fève. Substance et Symbole. In: M. Aurell, O. Dumoulin und F. Thelamon (Hg.), La Sociabilité à Table. Commensalité et Convivialité à travers les Âges (Publications de l'Université de Rouen 178) Rouen 1992, 317-323.

ell unterschiedlicher Kombination die Physiologie des Körpers. Jedem Individuum ist ein spezifisches Mischungsverhältnis der Säfte eigen, in variablen „Qualitäten“. Das sind die vier Primärqualitäten *trocken – feucht – warm – kalt*, die vier kombinierten Qualitäten (trocken-warm; trocken-kalt usw.) und die neunte, temperierte. Nach diesem Klassifikationsschema definierte die praktische Medizin das „*Temperament*“ oder die „*Complexion*“ einer Person (und von lebenden Organismen ganz allgemein)⁴⁵, zum Beispiel mit Hilfe der Uroskopie und der Hämatoskopie (Blutschau). Bei einer Störung des Gleichgewichts der Säfte bahnt sich demzufolge eine Krankheit den Weg zum Körper. Ihr kann man durch die richtige Diät buchstäblich Gegensteuer geben, gilt es doch die Entstehung überflüssiger, böser Säfte⁴⁶ zu verhindern und sie, wo sie bereits entstanden sind, zu beseitigen, um die Harmonie, die *ἑνκρασία*, wiederherzustellen, d. h. um die rechte Mitte zu finden.⁴⁷ Mit Hilfe von Abführmitteln (z. B. Bockshornklee⁴⁸), des Darmeinlaufs, des Aderlasses oder des Coitus⁴⁹ können überflüssige Säfte abgeführt werden, um das für den Patienten optimale Gleichgewicht wiederherzustellen. In der Sicht der Säftelehre wird Gesundheit nicht negativ, als Abwesenheit von Krankheitsbeschwerden definiert, sondern als das Streben nach vollkommener Harmonie begriffen. Sie ist, wie Schipperges formuliert, nicht Zustand, sondern Vor-Gang, „ein Weg, der sich erst bildet, wenn man ihn geht.“⁵⁰ Den Körper im humoralen Gleichgewicht zu halten, erfordert im täglichen Lebensvollzug die stete Suche nach der richtigen Mitte, der *mediocritas* oder *symmetria*. Ganz allgemein kommt es, in den Worten Hildegards von Bingen formuliert, darauf an, dass man die „*recta mensura*“ beachtet.⁵¹

Mit dem geschilderten, bis in die Frühe Neuzeit hinein herrschenden Konzept liefen andere parallel, wie beispielsweise die Signaturenlehre, die auf die Fingerzeige der Natur achtet und Analoges mit Analogem behandelt.⁵² So helfen beispielsweise (laut Ibn Butlan) Bananen und Pastinaken bei Erektionsschwierigkeiten; die der Form nach den Hoden ähnelnden „dicken Bohnen“ (lat: *vicia*

⁴⁵ Im Abendland führte Constantinus Africanus den Begriff der *complexio* in den medizinischen Diskurs ein; Jacquart, *The Influence of Arabic Medicine* 967; Gerhard Baader, *Zur Terminologie des Constantinus Africanus*. In: *Medizinhistorisches Journal* 2 (1967) 36-53. Dazu das anregende Buch von Joan Cadden, *Meanings of Sex Difference in the Middle Ages*. Cambridge 1993.

⁴⁶ So gilt etwa bei Galen Anthrax als eine Folge der Eruption schwarzer Galle; Grant, *Galen on Food and Diet* 23 f.

⁴⁷ Claude Thomasset, *La tradition médicale*. In: Poirion und Thomasset, *L'art de vivre* 49-64; Weiss Adamson, *Medieval Dietetics*.

⁴⁸ Bockshornklee (*Trigonella foenum graecum*) hilft als Abführmittel, daher die Redensart: jemanden ins Bockshorn jagen; Galenus, *Werke des Galenos*, Bd. 3, *Die Kräfte der Nahrungsmittel*, Buch 1-2, hg. von E. Beintker und W. Kahlenberg. Stuttgart 1948, 69.

⁴⁹ *Tacuinum*, 34. Regel; Zotter, *Das Buch vom Gesunden Leben* 265 f.

⁵⁰ Heinrich Schipperges, *Die Kategorie Gesundheit in Naturwissenschaft und Medizin*. In: Neumann, Wierlacher und Wild (Hg.), *Essen und Lebensqualität* 68.

⁵¹ Ebd.; Schipperges, *Arabische Medizin*; Weiss Adamson, *Medieval Dietetics*; zu Hildegard von Bingen siehe Zimmermann, *Ordensleben und Lebensstandard* 50.

⁵² Rudolf Schmitz, *Mörser, Kolben und Phiolen*. Graz 1978², 67-80.

faba) stärken die Potenz, Zwiebeln lassen das Glied schwellen, während Mandeln die lästigen Sommersprossen zum Verschwinden bringen.⁵³

Für das Verständnis der vorgestellten diätetischen Auffassungen ist grundlegend, dass der mittelalterliche (bis in die frühe Neuzeit herrschende) Begriff der Qualität nach der Quantität eine Grundkategorie zur Bestimmung von materiellen, erfahrbaren Dingen im Rahmen von Elemente- und Säftelehre darstellt. Qualität bezeichnet das Wesen einer Substanz, in der sie aufgenommen wird, in unserem Falle eines sich nährenden Körpers oder eines Nahrungsmittels. Im naturphilosophischen Diskurs ist die Form als Trägerin von Qualität zu sehen. Qualität ist nicht eine Art Gütesiegel im heutigen Sinne, sondern die vier Primärqualitäten sind aktive oder ‚alterative‘ Prinzipien, die Veränderungen der sinnlich wahrnehmbaren körperlich-materiellen Wirklichkeit bewirken und zuallererst durch den Tastsinn erfahren werden – seien sie warm, kalt, trocken, feucht, oder fein, grob, dicht, dünn, hart und weich.⁵⁴ Bei Ibn Butlan und Isaac Judaeus liegt denn auch die Betonung auf dem haptischen Effekt von Nahrung, sowohl was die Geschmackswahrnehmung auf der Zunge betrifft als auch bezüglich der Verdauungsvorgänge. Die beiden Autoren beobachten genau, wie die Reize der Geschmackspupillen der Zunge deren Oberflächenstruktur verändern, wie sie die Zunge zerteilen, schaben, entzünden (man denke an die Wirkung einer Chilischote) oder auch zusammenziehen (man denke an die Wirkung einer Zitrone). Als erster bei der Nahrungsaufnahme beteiligter Sinn ist daher der Tastsinn nicht nur für die seelisch-affektive Empfindung von Wohlgeschmack oder Abscheu empfänglich, sondern er ist auch eine Art Befehlsorgan für die körperliche, physiologische Wirkung (*actio*) einer Substanz. Er enthält gleichsam die Informationen über ihren auf das Passieren der Gaumenschleuse folgenden Eintritt in den Körper bzw. ihre Assimilation durch die Glieder und Organe (v. a. im Intestinalbereich) und schließlich über die Ausscheidung von nicht verbrauchten Teilen der Nahrung.

Insofern ist nach diesen Anschauungen nicht nur „Essen eine Sache des Geschmacks“,⁵⁵ sondern genauso sind der Stoffwechsel (modern gesprochen) und die Verdauung Sachen des Geschmacks. Im Zeichen der Neuropsychologie erklärt die heutige Ernährungsforschung die Geruchs- und Geschmacksempfindungen quasi cephalozentrisch, als Zusammenspiel von Rezeptoren, Nervensystem und Hirnfunktionen, während sich die Optik damals ebenso auch auf die geradezu als mechanisch gedachten Vorgänge im Körperinneren richtete. Wurden doch dem Aroma und dem Geschmack der Nahrung nicht nur sinnlich-affektive Reize zwischen Abscheu und Hochgenuss zugeschrieben, sondern man ging davon aus, dass der Geruch letztlich über die Verdauung entscheidet, weil

⁵³ Viele Beispiele sind zu finden in: Poirion und Thomasset, *L’art de vivre*; Zotter, *Das Buch vom Gesunden Leben*; Unterkircher (Hg.), *Das Hausbuch der Cerrutti*.

⁵⁴ Vgl. den Artikel „Qualität“ (Antike und Mittelalter) von S. Blasche und W. Urban. In: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*, hg. von J. Ritter und K. Gründer, Bd. 7. Basel 1989, Sp. 1748-1766; vgl. dazu Theiss, *Die Wahrnehmungspsychologie*.

⁵⁵ Barlösius, *Soziologie des Essens* 70.

er von den Gliedern aufgenommen wird. So sagt Ibn Butlan: „*Canones, quibus noscuntur naturae ciborum, sunt quatuor. Primus est semita rationis, eo quod ratio ostendit eorum numerum, mediantibus saporibus. Et ex receptione odorum per membra. Et velocitate digestionis. Et ratione ipsorum substantiae.*“ (Es gibt vier Regeln zur Erkennung der Natur von Lebensmitteln. Der erste Weg ist die vernünftige Erkenntnis ihrer Zahl, vermittelt über die Geschmäcker. Der zweite Weg geht von den durch die Glieder empfangenen Gerüchen aus, der dritte geht aus von der Geschwindigkeit der Verdauung, der vierte von ihrer (d. h. der Lebensmittel) Substanz.)⁵⁶

Ratschläge für gesunde Ernährung: Das Lust- und Genussprinzip

Es seien zunächst einige allgemeine Grundsätze beachtet, welche die Diätetik „*ad conservandam sanitatem*“⁵⁷ empfiehlt. Der Akt des Essens birgt potentiell Gefahren, weil man es unternimmt, sich Fremdes einzuverleiben. Es muss zuerst die Grenzen des Selbst überwinden. Darüber entscheidet zuerst das Riechorgan, der „Wächter für das Atemholen und die Nahrungsmittel“.⁵⁸ Dann wird das Fremde auf der Zunge und im Gaumen eine Prüfstrecke durchlaufen und eine eigentliche Schleuse überwinden.⁵⁹ Wie vollzieht sich Nahrungsaufnahme? Ibn Butlan erwähnt den Kauvorgang, um dann, in Anlehnung an Aristoteles, Zungenlust und Schlundlust zu unterscheiden. Er beobachtet die Palatabilität, ohne indes Mund- und Nasenhöhle als olfakto-gustative Organe zu erörtern: „*Mit den Zähnen soll man die Speis zerschneiden, mit den Backzähnen zermahlen. Die Zung ist zu reden gemacht, der Schlund abhyn zu schlucken, der bauch zu odewen, und das yngewyd zuom dreck.*“⁶⁰ Ibn Butlan legt indes besonderes Gewicht auf die Wahrnehmungen der Zunge. Als maßgeblichen Garanten gesunder Ernährung sieht er den Appetit oder die Begierden, wie sein Übersetzer sagt („*dem Appetit oder Begierden nach*“). Denn „*was lustig ist, das ist auch besser dan(n) was unlustig. Dan(n) was unlustig, das ist kein nutz*“.⁶¹ In der lateinischen Fassung des Erstdrucks heißt es: „*Et si est ratione appetitus, appetitivum magis est delectabile non appetitivo. Caeterum si sit non appetitivum, minus iuvativum est, tanque abominabile*“⁶².

Dezidiert redet der Arzt dem Genuss und der Lust das Wort, indem er den Appetitus zum Gesundheitsprinzip erhebt. Man solle „*nichts essen, da der*

⁵⁶ Tacuinum Sanitatis. Straßburg (Schott) 1531, 7.

⁵⁷ Epistola Theodori philosophi ad imperatorem Fridericum.

⁵⁸ Artikel „Geruch / Geruchssinn“. In: J. S. ERSCH und J. G. GRUBER (Hg.), Allgemeine Enzyklopädie der Wissenschaften und Künste, 1. Sektion A-G, 62. Tl. Leipzig, 1856, 131.

⁵⁹ Ebd. 120-136; Claude Fischler, L’Homnivore. Paris 1990, 66-70. Über die biochemischen und neurophysiologischen Zusammenhänge siehe Bourre, Intelligenz und Ernährung.

⁶⁰ Herr, Schachtafeln. 1533, 20. Regel.

⁶¹ Herr, Schachtafeln. 1533, 23. Regel.

⁶² Tacuinum sanitatis. Straßburg (Schott) 1531, 21.

*mensch kein lust zuo hatt.*⁶³ Was gut schmeckt, schadet nicht. Diese Auffassung machte Schule, und so schrieb 200 Jahre später der Hofphilosoph Kaiser Friedrichs II.: *“Bonus igitur appetitus tocius boni est initium”*.⁶⁴ Nun ist zu fragen, was als nützlich bzw. *„appetitivus“* gelten kann? Nährendes hat, wie das Lebensprinzip überhaupt, ein feucht-warmes Temperament. Darum: *“Was ohne Geschmack ist, das macht kalt.”* (*Inspidus infrigidat.*)⁶⁵ Ibn Butlan sagt *„Ein gesunder Körper kann auf zwei Arten seine Gesundheit bewahren: indem er ähnliche [Elemente] benützt oder indem er das Gleichgewicht durch die Verwendung des Gegenteiligen wiederherstellt (...). Wenn ein Nahrungsmittel feucht-warm ist, produziert es Blut. Darum ist es den kalten Temperamenten und in den kalten Regionen zuträglich, den Greisen und im Herbst.”*⁶⁶

Nach seiner Auffassung beruht das Geheimnis der Kochkunst auf dem kalkulierten Zusammenspiel und der Balance von Speiseningredienzien komplementärer „Qualitäten“ im Sinne der Temperamentelehre. Sein naturwissenschaftlich untermauertes Konzept von Kulinarik baut auf genauer Beobachtung von Eigenschaften und Wirkungen von Substanzen auf. Es setzt hausfrauliches und ärztliches Erfahrungswissen um und gießt es in ein stimmiges Erklärungsmodell, das nun näher zu betrachten ist.

Alchemie der Küche

Die Qualitäten

Die diätetischen Grundlagenwerke von Haly Abbas († 994) und Ibn Butlan nahmen eine systematische Einteilung der Getränke und der pflanzlichen und tierischen Nahrungsmittel vor. Von jedem gaben sie die Qualität beziehungsweise *Complexion* an, beschrieben die positiven und negativen Wirkungen auf den Körper und empfahlen schließlich Mittel gegen die allfälligen Schäden. Mit seinen „Qualitäten“ ist ein Lebensmittel im Koordinatennetz der Pole *heiß – kalt / trocken – feucht* (das sind die Primär-Qualitäten) positioniert. Es kann heiß und trocken sein, es kann wohl temperiert sein, oder kalt und trocken, oder kalt und feucht, oder heiß und feucht – und das alles in unterschiedlicher Intensität, oder in der zeitgenössischen Nomenklatur ausgedrückt: in unterschiedlichen Graden. Die Wirkkraft (*actio*) eines Nahrungsmittels oder Medikaments nimmt vom Zentrum gegen außen hin stetig zu; was nah an die Schachbrettmitte rückt, ist wohl temperiert und hinterlässt kaum spürbare Wirkungen (Abb. 1).

⁶³ Herr, Schachtafeln. 1533, 22. Regel.

⁶⁴ Epistola Theodori philosophi ad imperatorem Fridericum.

⁶⁵ Herr, Schachtafeln. 1533, 4. Regel.

⁶⁶ Die französische Übersetzung aus dem Arabischen von Elkhadem, Le «Taqwim al-sihha» 243 lautet: „Un corps sain assure la conservation de sa santé de deux façons: en usant [d’éléments] semblables ou en recréant l’équilibre par l’usage du contraire [...]. Quant un aliment est chaud humide, il produit du sang; pour cette raison il est bénéfique pour les tempéraments et dans les régions froides, pour les vieillards et en automne.“

Stofflichkeit und Gradussystem

Im 10. Jahrhundert hat der Perser Haly Abbas sein medizinisches Werk verfasst. Als *Liber Pantegni* wurde es im Westen in der lateinischen Übersetzung von Constantinus Africanus bekannt.⁶⁷ Haly Abbas arbeitete mit den schon erwähnten Kategorien *qualitates / actiones / substantia*. Er traf die Unterscheidung zwischen lediglich nährenden Lebensmitteln einerseits (nämlich *solum cibi*) und solchen mit Heilwirkung andererseits (*cibi medicinales – artzneiische speiß* wie z. B. Knoblauch oder Senf).⁶⁸

Die Substanz birgt die stoffliche Qualität einer Speise in sich, sei sie grob, fein oder “medioker”. Sie entscheidet darüber, wie gut die Materie von den Gliedern assimiliert wird, wie leicht sie in die Poren der Zunge und die Öffnungen der Organe eindringt. Die Kategorie der *substantia* bildet übrigens die Schnittstelle zum nichtmedizinischen Konzept der Sozialordnung: Denn in der Ständegesellschaft ist die Lebens- und Ernährungsweise durch die soziale Position definiert, d. h. ständisch differenziert und abgestuft. So ist dem Adel grobe, bäuerliche Speise nicht zumutbar, während Bauern der Luxus adeliger Genüsse untersagt bleibt. Für sie ist grobe, nahrhafte Speise das Richtige.⁶⁹

In der Medizin drückt das auf Galen zurückgehende Gradussystem die Wirkkraft der Komplexion aus; es gibt dem Arzt ein methodisches Werkzeug für die Beurteilung der Intensität eines Heil- oder Nahrungsmittels an die Hand. Das Gradussystem erfasst die Wirkung einer Substanz auf den Körper in vier Stufen:

- 1. Grad: unmerkliche Wirkung
- 2. Grad: merkliche Wirkung
- 3. Grad: heftige Wirkung
- 4. Grad: sehr heftige Wirkung, bis zur Zerstörung.⁷⁰

Erstmals hatten es Ibn Habib († 853)⁷¹ und im 10. Jahrhundert Isaac Judaeus und Haly Abbas in der Diätetik angewandt, allerdings nur auf pflanzliche Lebensmittel.⁷² Constantinus Africanus und Ibn Butlan übernahmen es; dieser systematisierte die Lehre und weitete die Graduseinteilung auch auf tierische Produkte aus.

⁶⁷ Jacquart, *The Influence of Arabic Medicine* 964.

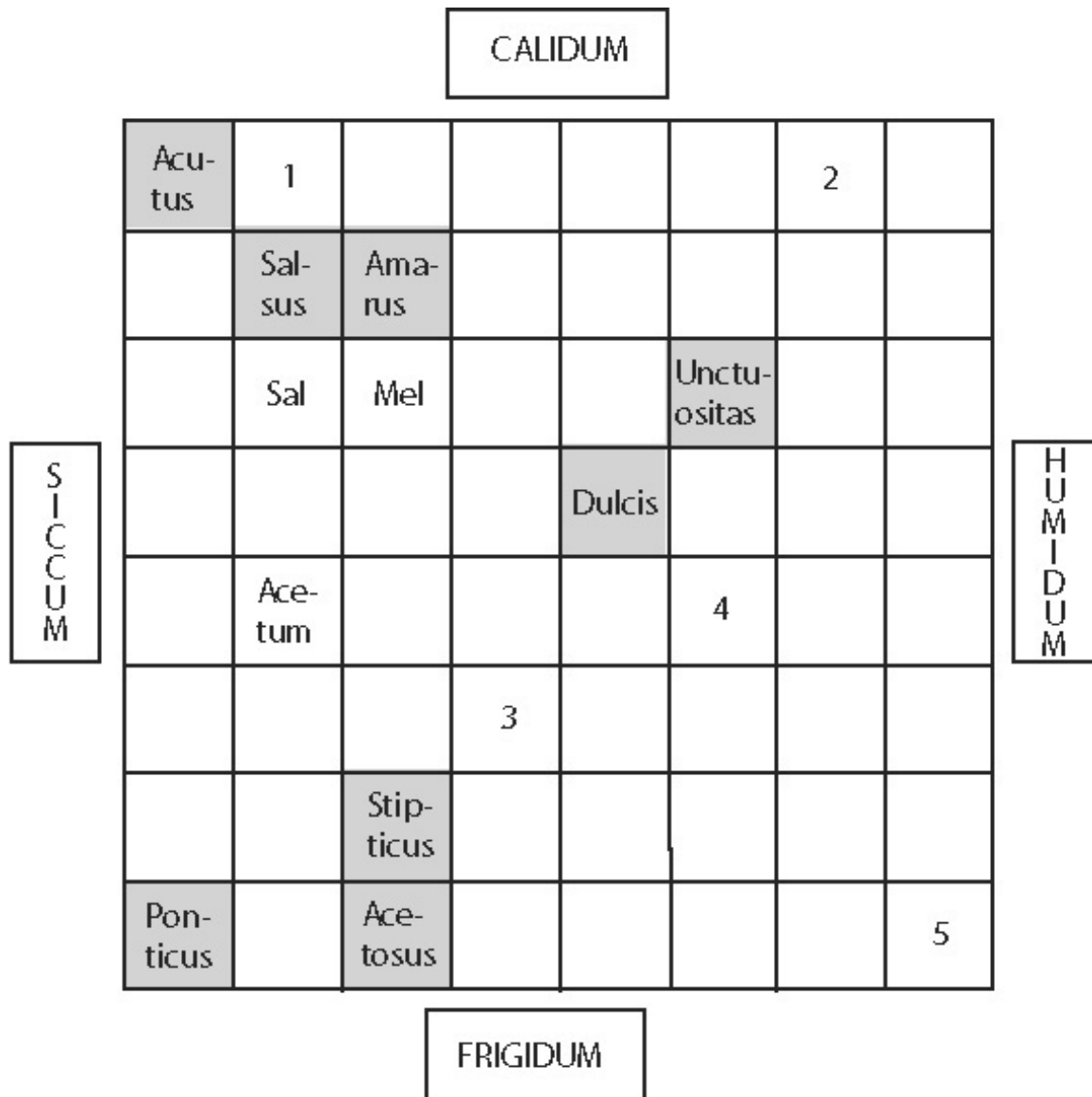
⁶⁸ Weiss Adamson, *Medieval Dietetics* 16 f.; Tacuinum Sanitatis, 15. Regel; Zotter, *Das Buch vom Gesunden Leben*; vgl. Fischler, *L’Homnivore* 67, 68.

⁶⁹ Massimo Montanari, *Der Hunger und der Überfluss. Kulturgeschichte der Ernährung in Europa*. München 1993. Diese Idee kommt im Werk Heinrich Laufenbergs zum Tragen; siehe Menge, *Das „Regimen“ Heinrich Laufenbergs*.

⁷⁰ Thomasset, *La tradition médicale* 59.

⁷¹ Siehe den Beitrag von Expiracion García Sanchez, in: Sabban und Audouin-Rouzeau (Hg.), «Un aliment sain dans un corps sain».

⁷² Isaaci Judaei, *Salomonis Arabiae regis adoptivi filii: De diaetis universalibus et particularibus*, Libri II. Hoc est de victus salubris ratione, et alimentorum facultatibus. Basel: Officina Sixti Henricpetri, 1570; Weiss Adamson, *Medieval Dietetics* 83-91, ohne Erwähnung von Isaac Judaeus.



- 1 Senf, Knoblauch
- 2 Zwiebel
- 3 Basilikum
- 4 warmes Wasser
- 5 Quellwasser

Abb. 1: Die Geschmäcker nach dem Traktat „*De saporibus et numero eorundem*“, nach ihrem Temperament.

(Klassifikation von Wasser und der Konservierungsmittel Salz, Honig, Essig nach Ibn Butlan; Poirion und Thomasset, *L'art de vivre*).

Es handelt sich um eine vierstufige Skala – analog zu den Elementen, den Primärqualitäten und Geschmäckern – analog auch zu den Himmelsrichtungen, den Winden, den Jahreszeiten und Lebensaltern. Alle diese Größen gehen im Vierersystem auf. Genau diese Kongruenz ist der Ansatzpunkt für ein schematisiertes, räumliches Denken über die Natur des Körpers und seine Beziehungen zur Lebens- und Umwelt. Bildlich passt das Viererschema in ein Quadrat, indem sich

die Qualitäten beispielsweise von Lebensmitteln auf den Spielplan des Schachspiels übertragen lassen (Abb. 1), eine Idee, die Norbert Höller aus dem Titel „*Schachtafelen der Gesuntheit*“ der Herr’schen Übersetzung des *Tacuinum sanitatis in medicinam* entwickelt hat.⁷³ Wie die Metapher zeigt, trägt das Konzept offensichtlich mechanistische Züge.⁷⁴ Am konsequentesten und sehr ausgefeilt hat es wohl Ibn Butlan ausgearbeitet. Im Verein mit Isaac Judaeus, Rhazes, Avicenna und später Averroës vermochte er unter anderem mit seinem *Tacuinum sanitatis in medicinam* den ernährungswissenschaftlichen und kulinarischen Diskurs auf gut fünf Jahrhunderte hinaus festzulegen, wie noch zu zeigen sein wird.⁷⁵ Ibn Butlan konzipiert seine Diätetik als geschlossenes System, wobei innere Widersprüche und Inkohärenzen allerdings nicht ausbleiben. Sie zeigen sich am deutlichsten in den text-inhaltlichen Abweichungen zwischen der arabischen Fassung und den lateinischen und deutschen Übersetzungen.

Organischen Stoffwechsel versteht der Arzt wie Isaac Judaeus als die Summe interner mechanischer Körpervorgänge, welche, metaphorisch gesprochen, den Tätigkeiten in der Küche gleichen.⁷⁶ Da wird gereinigt und zerkleinert, getrennt und vermischt, gekocht, erhitzt, verdampft und abgekühlt. In den Venen, Röhren und Organen des Körpers hinwiederum zirkulieren Säfte, sie werden genährt oder reduziert und gar verzehrt; es entsteht Hitze, die das Nährende umwandelt und verzehrt, es steigen Winde und Dämpfe auf; über all diese Vorgänge musste der Arzt Bescheid wissen. In der Gelehrtensprache ausgedrückt (so auch bei Albertus Magnus), wird die Verdauung als Stadien der *maturatio* (der Reifung), der *elixatio* (des Kochens) und der *assatio* (des Bratens) konzipiert.⁷⁷ Vielleicht lag die Kochmetapher auf der Hand, weil das Kochen als eine Art der Vorverdauung verstanden wurde, während wir heute davon reden, dass es gewisse Nahrungsbestandteile aufschließt und genussfähig macht. Über die Analogie von körpereigenen und kulinarischen Vorgängen schreibt Lucie

⁷³ Norbert Höller, Texte der Tafel. Zur Funktion und Funktionalität historischer Kochrezepte und zu deren Organisation im Kochbuch. Diplomarbeit an der Geisteswissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien, unveröffentlichtes Manuskript. Wien 1999. N. Höller ist auch eine Transkription der Regeln des *Tacuinum* in der Website „Monumenta Culinaria et Diaetetica Historica“ von Thomas Gloning zu verdanken: N. Höller (Hg.), „Schachtafelen der Gesuntheit“ von Ibn Butlan. Transkription der Regeln nach der deutschen Übersetzung des „*Taquinum sanitatis in medicinam*“ von Ibn Butlan von Michael Herr, Strassburg, Schott, 1533, in der Website „Monumenta Culinaria et Diaetetica Historica“ von Thomas Gloning: <http://staff-www.uni-marburg.de/~gloning>.

⁷⁴ Siehe Herr, *Schachtafelen*. 1533; Zotter, *Das Buch vom Gesunden Leben*; Rippmann, *Schachtafeln der Gesundheit*, Abb. S. 115, 118.

⁷⁵ Zu anderen medizinischen Werken Ibn Butlans siehe Klein-Franke (Hg.), Ibn Butlan; El-khadem, *Le «Taqwim al-sihha»*.

⁷⁶ Hierin erwies er sich als treuer Schüler Galens, siehe Grant, *Galen on Food and Diet* 8-10, 16.

⁷⁷ Theiss, *Die Wahrnehmungspsychologie* 74.

Bolens: „Feu de cuisson et feu intérieur sont, dans les mentalités anciennes, en exacte correspondance et complémentarité“⁷⁸.

Die Geschmäcker

Ausschlaggebend für den Erfolg einer höfischen Küche sind selbstverständlich der aromatische Duft und der gute Geschmack der Speisen, da sie die olfaktogustativen Sinne anregen und den Appetit steigern, wie oben erwähnt wurde. Überraschend erscheint nun, dass die Wahrnehmungen der Geschmäcker im geschilderten kulinarischen Koordinatennetz ebenfalls „eingeplant“ sind: In der arabischen Medizin des hohen Mittelalters hat sich der aristotelische Kanon von acht Geschmäckern etabliert. (Es gab allerdings auch andere Skalen wie etwa bei Job von Edessa, der von sieben Geschmäckern ausging.⁷⁹) Sie ordnen sich acht Hauptkategorien zu, in der Skala zwischen den Primärqualitäten Heiß und Kalt, und passen somit ebenfalls in das Viererschema und auf den Spielplan des Schachbretts (Abb. 1).

Die Geschmäcker nach dem Tacuinum Ibn Butlans

DAS HEISSE: schabt die Zunge ab und entzündet sie („abradit linguam, incendit“)

- | | |
|---------------|---|
| 4. Grad heiß: | bitter: <i>amarus sapor</i> |
| 3. Grad heiß: | scharf: <i>acutus sapor</i> |
| 2. Grad heiß: | gesalzen: <i>salsus sapor</i> |
| 1. Grad heiß: | süß: <i>dulcis sapor</i> |
| 1. Grad kalt: | „feißt“ (oder geschmacklos): <i>unctuositas</i> |
| 2. Grad kalt: | essigsauer: <i>acetosus sapor</i> |
| 3. Grad kalt: | sauer: <i>ponticus sapor</i> |
| 4. Grad kalt: | stopfend: <i>stipticus sapor</i> . |

DAS KALTE: zieht die Zunge zusammen und rauht sie auf („adunans linguam“).

Indem Ibn Butlan die acht Geschmäcker⁸⁰ in den Koordinaten zwischen den Polen Heiß und Kalt einordnete und das Süße nahe der „rechten“ Mitte (*mediocritas*) platzierte, erwies er sich als guter Kenner von Aristoteles.⁸¹ Seit Galen hin-

⁷⁸ Lucie Bolens, *La cuisine Andalouse, un art de vivre (XI^e-XIII^e siècle)*. Paris 1990, 41. – Tacuinum sanitatis, Herr, Schachtafeln. 1533, 20. Regel über Fleisch: „Darumb was nahe bei dem hertzen, ist temperierter, leichter un(d) bassz zuoverdewen, dan was weit daruon ist, darumb das sye von dem bluot geneert werden, das die leber und das hertz wol erkocht haben.“

⁷⁹ Bolens, *La cuisine Andalouse* 41; Grant, *Galen on Food and Diet* 16, 76, 102 und passim; Klein-Franke (Hg.), *Ibn Butlan* 156, 285.

⁸⁰ „Sapores vero simplices sunt octo“, Tacuinum sanitatis. Straßburg (Schott) 1531, 7.

⁸¹ Wolfgang Welsch, *Aisthesis. Grundzüge und Perspektiven der Aristotelischen Sinneslehre*. Stuttgart 1987, 167-174.

wiederum nahm die Lehre eine Entsprechung zwischen den Geschmäckern und den Säften an, indem sie das Blut als süß qualifizierte, die gelbe Galle als bitter oder scharf, die schwarze Galle als sauer, das Phlegma als salzig, scharf oder süß.⁸²

Im einzelnen beschreibt Ibn Butlan die den Tastsinn stimulierenden Eigenschaften der Geschmäcker in ihrer Wirkung auf die „Poren“ (Geschmacksrezeptoren) beziehungsweise die Oberflächenstruktur der Zunge, er berücksichtigt die sensorischen Informationen in der Gaumenhöhle, die dem Hirn ganz unterschiedliche Empfindungen melden. So zerschneidet und schabt das Bittere die Zungenoberfläche und entzündet die Zunge, während es wegen seiner Dürre nur wenig nährt. Das Scharfe hinwiederum, das weniger heiß ist als das Bittere, wäscht die Zunge, womit wohl gemeint ist, dass sie sich eher glatt anfühlt. Dies sind die Effekte der warmen Qualität. Durch das Kalte hingegen entsteht der entgegengesetzte Effekt des Zusammenziehens, vor allem beim Stopfenden: Indem es die Zunge zusammenzieht, wird ihre Oberfläche rau. Weniger adstringierend wirkt das Saure. Was die Folgen für die Verdauung betrifft, so erweicht beispielsweise der Bittergeschmack den Leib und treibt das Phlegma heraus, während das Saure die Cholera (die gelbe Galle) vertreibt und wegen seiner Kälte Winde macht.⁸³ Auch liegt es auf der Hand, dass Essig wegen seiner Kälte die Cholera verlöscht, viel Schleim bringt und die Unkeuschheit vertreibt.⁸⁴ Umgekehrt ist es gemäß dieser Anschauungen auch verständlich, dass der Wein, der ähnlich wie der Kardinalsaft Blut von warmer Qualität ist, die Unkeuschheit stärkt; er wirkt als Aphrodisiacum.⁸⁵ Ähnliche Ausführungen über die acht Geschmäcker finden sich in einem italienischen Traktat *De saporibus et numero eorum*, der Urso von Salerno zugeschrieben wird und wahrscheinlich von Ibn Butlan beeinflusst ist.⁸⁶

Die Alchemie der Küche: Konservieren und Würzen

Gradussystem und die Geschmäcker – oder kurzum die Alchemie der Küche – seien erläutert anhand der Konservierung und des Würzens. Gängigste Konservierungsmittel sind Essig, saurer Wein, aus unreifen Trauben gepresster Agrest (in Frankreich Verjus genannt), Salz, Honig, sie alle von unterschiedlichem Temperament, einige, wie nicht anders zu erwarten, im 3. oder 4. Grad wirksam, und damit im pharmakologischen Bereich der *Simplicia* angesiedelt, also buchstäblich mit Vorsicht zu genießen. So wird vom Salz – es ist im 2. Grad warm, im 3. Grad trocken – gesagt, im Übermaß genossen verbrenne es das Blut, ver-

⁸² Grant, Galen on Food and Diet; Weiss Adamson, Medieval Dietetics 15.

⁸³ Herr, Schachtafeln. 1533. 1. Regel „von dem Geschmack, Geruch und weßen oder substantz der Speiß“.

⁸⁴ Herr, Schachtafeln. 1533, 14. Regel.

⁸⁵ Ihm werden 10 Formen der „Nutzbarkeit“ zugeschrieben, 5 körperliche und 5 psychische; Herr, Schachtafeln. 1533, 29. Regel.

⁸⁶ Hartmann, Die Literatur von Früh- und Hochsalerno 55-58.

derbe den Samen, störe den Sehsinn und verursache die Krätze („*Büchlein der Gesundheit*“).⁸⁷ Fische sind zwar kalt und feucht und verstopfen. In Salz eingelegt aber wandeln sie ihre Complexion und nehmen dessen Wärme und Trockenheit an. Essig hingegen macht die Fische kalt und trocken. Fleisch wird, wenn es im Schnee gelagert wird, feucht und zart, wenn man es in Honig einlegt, wird es feucht und warm, in Wein aber heiß und trocken, im Salz heiß und sehr trocken.⁸⁸ Solche Vorgänge sind dem Wesen nach, wie L. Bolens formuliert, die ‚Alchemie der Küche‘, sie operiert mit den Geheimnissen der Mischungs- und Umwandlungskünste. Durch Fermentation, Würzen und Färben – beispielsweise mit Petersilie, Safran oder Beerensaft – werden die natürlichen Aromen und Farben der Lebensmittel verwandelt, wodurch auch ihre Qualitäten, ihr Temperament beeinflusst wird.⁸⁹ Wer seine Speisen reichlich mit exotischem Gewürz abschmecken ließ und das Erscheinungsbild der Ausgangsmaterialien optisch zu verfremden verstand, steigerte den Repräsentationseffekt eines Gastmahls, indem er Wohlstand zur Schau stellte.⁹⁰

Allerdings hat die jüngere Forschung die These bestritten, wonach mittelalterliches Essen maßlos überwürzt gewesen sei.⁹¹ Sie kann sich auch auf diätetische Traktate stützen. So rät Magister Theodorus dem Kaiser Friedrich II.: „*Cibos autem non propter sapes, sed sapes propter cibos sumas.*“ (Unter *sapor* wird hier eine gewürzte Sauce verstanden.) Magninus Mediolanensis redet in seinem Traktat *Opusculum de saporibus* einer mäßigen Verwendung von Gewürzen und Saucen das Wort. Hätten doch Würzen als Medizin zu gelten, aus der Gesunde keinen Nutzen ziehen könnten. Die Gewürze sind dem Klima anzupassen und jahreszeitlich abzustimmen. Im Winter und in kalten Gegenden sind warme Gewürze wie Pfeffer und Ingwer zu empfehlen: „*Tertia consideratio quod temporibus etate et conclusione frigoris utendum est salsis calidis et econverso.*“ Magninus Mediolanensis bietet Rezepte für Saucen, die mit Pfeffer, Paradieskörnern⁹², Gewürznelken, Ingwer, Petersilie, Knoblauch und Senf gewürzt sind, alles Ingredienzien ohne Nährwert: „*Dico igitur quod huiusmodi saporibus non est utendum in sanitatis regimine nisi in pauca quantitate et ut corrigatur quorundam ciborum malitia seu salutem remittatur.*“ (Bezüglich deiner Gesundheitsregeln rate ich dir, solche Gewürze nur in geringen Mengen zu verwenden, so dass die Schädlichkeit gewisser Speisen beseitigt und die Gesund-

⁸⁷ Hagenmeyer, Das Regimen Sanitatis 115, 254; dies., Die ‚Ordnung der Gesundheit‘ 297.

⁸⁸ Herr, Schachtafeln. 1533, 14. Regel.

⁸⁹ Bolens, La cuisine Andalouse 37 f., 40; dies., Al-Andalous Romaine et Orientale: Villes en sucre et douceurs du XI^e au XII^e siècle. In: M. Aurell, O. Dumoulin und F. Thelamon (Hg.), La sociabilité à table. Commensalité et convivialité à travers les Âges (Publications de l'Université de Rouen, Bd. 178) Rouen 1992, 263-271; dies., Conservation des aliments; Scully, The Art of Cookery 40-58.

⁹⁰ Helmut Hunsbichler, Nahrung. In: Harry Kühnel (Hg.), Alltag im Spätmittelalter. Graz, Wien und Köln 1986³, 196-231; Höller, Texte zum Essen.

⁹¹ Hunsbichler, Nahrung; Redon, Sabban and Serventi, La gastronomie.

⁹² Paradieskörner bzw. „*grana paradisi*“: botanisch *Aframomum melegueta*, zu deutsch Meleguetapfeffer.

heit wiederhergestellt wird.)⁹³ Noch weiter geht Bernhard von Clairvaux, der die Gefahr sieht, dass Pfeffer, Ingwer, Kümmel, Salbei und andere Gewürze die Libido steigern; er warnt den Cluniazenser vor, sich an solchen Aphrodisiaca zu delectieren.⁹⁴ Auch Konrad von Eichstätt beurteilt den Pfeffer als hochwirksam: „... *tendit ad quartum gradum caliditatis*“⁹⁵.

Solche Lehrmeinungen über die pharmakologischen Eigenschaften besonders der Gewürze fließen als leitender Gesichtspunkt in die *Regimina* für die Säuglings- und Kindererziehung ein. Den Müttern und Ammen wird nämlich in der Stillphase vom Genuss von Zwiebeln, Knoblauch, Rauke oder Pfeffer abgeraten, weil sie zu sehr erhitzen, dadurch die natürliche Wärme der Frauen mindern und das Blut verbrennen lassen. Scharfe, bittere Nahrungsmittel und Gewürze behindern folglich die Milchbildung.⁹⁶ Denn Milch wird in der scholastischen Medizin als das kostbare Umwandlungsprodukt des Bluts gesehen, als eine „thermisch aufgehellte Variante des Monatsflusses“⁹⁷. So übersetzt Herr aus dem *Tacuinum*: Die Milch ist „*ein wolzeitig bluot das die uter oder brüst nach ihrer substantz verwandelt hond, gleich wie das hirn auch den lebhaften geist verwandelt*.“⁹⁸

Der Süßgeschmack

Einen anderen Stellenwert als die Würzen hat im kulinarischen Koordinatensystem der Zucker, der ideale Geschmack schlechthin, ist er doch vollkommen temperiert, buchstäblich ausgewogen und löst auf der Zunge eine angenehme Empfindung aus. Denn der Süßgeschmack ist weder heiß noch kalt, und weder schneidet und entzündet er die Zunge wie das Heiße, noch zieht er sie zusammen wie das Kalte: „*Suessz, der vereynt seüßerlich. Dann er ist nit heyssz, das er die zung zerteyle. So ist er nit kalt, das er sye zu:sammen zyeht, sonder er ist recht temperiert. Und das hat er zuofaelliglich. Darumb, das er von seiner selbs natur das mittel in jm hat, desszhalb macht er nur die zung glatt*.“⁹⁹ In ei-

⁹³ Lynn Thorndike (Hg.), Magnus Mediolanensis (Maino de' Maineri): 'Opusculum de saporibus'. In: Speculum 9 (1934) 183-190. Die Transkription des Traktats aus dem 15. Jahrhundert ist zugänglich in der Website „Monumenta Culinaria et Diaetetica Historica“: <http://staff-www.uni-marburg.de/~gloning>.

⁹⁴ Zimmermann, Ordensleben und Lebensstandard, Nr. I/157. James Joyce soll ausgerufen haben: „Gott hat die Nahrung gemacht, der Teufel die Gewürze“; Bourre, Intelligenz und Ernährung 36.

⁹⁵ Hagenmeyer, Das Regimen Sanitatis 115.

⁹⁶ Green (Hg.), The Trotula.

⁹⁷ Gundolf Keil, Die Frau als Ärztin und Patientin in der medizinischen Fachprosa des deutschen Mittelalters. In: Frau und spätmittelalterlicher Alltag (Veröffentlichungen des Instituts für mittelalterliche Realienkunde Österreichs, Bd. 9) Wien 1986, 196; siehe auch Caroline Walker Bynum, Fragmentierung und Erlösung. Geschlecht und Körper im Glauben des Mittelalters. Frankfurt/Main 1996, 179; Green (Hg.), The Trotula 20.

⁹⁸ Herr, Schachtafeln. 1533, 16. Regel.

⁹⁹ Herr, Schachtafeln. 1533, 1. Regel.

ner anderen Textstelle kommt das die Erkenntnisse organisierende und veranschaulichende Konstrukt der räumlichen Situierung von Geschmäckern in einer Skala zwischen „hoch“ und niedrig“ noch besser zum Ausdruck: „Vnd ursach dz das so under den geschmacken temperiert erfunden ist, sueß sey, ist, das die anderen geschmack im hoesten unnd nidersten der qualiteten seind, das sueß aber im mittel da zwischen. Gleich wie ein centrum, oder mittel punct in eim ring, nit am usseren umbkreyssz erfunden würt, dann solichs unmöglich.“¹⁰⁰

Gemäß einer jüngeren Schrift, dem erwähnten Traktat *De saporibus et numero eorundem*, ist das Feiste (*insipidus*), die *unctuositas*, ähnlich wie das Süße zu beurteilen. Es ist im 1. Grad warm-feucht und von subtiler Substanz; seine Wärme entfernt sich wenig von der *Temperantia*, und so ist es annähernd so beliebt wie das Süße: „post dulcedinem anima magis eam suscipit.“¹⁰¹ (Vom kulinarischen Gesichtspunkt aus würden wir heute dazu sagen, weil das Fett ein Geschmacksträger ist. Dessen waren sich die Benediktiner wohlbewusst, fügten sie doch, um ihr tägliches Bohnengericht, das *pulmentum*, zu verbessern, Schweineschmalz und Salz, an hohen Festtagen sogar Pfeffer und Salbei, bei.¹⁰²) Beide Geschmäcker, das Süße und das Feiste, sind moderat und folglich bestens verträglich, sie prägen die erste Nahrung des Menschen, die süß schmeckende Muttermilch, nach der es den Säugling gelüstet. Hinwiederum rufen das Scharfe und das Bittere eine entgegengesetzte Empfindung hervor, es sind fremdartige Geschmäcker, die zumindest beim neophoben Kind Abscheu und den Rückweiserreflex auslösen; nicht zuletzt hat das seinen Grund in ihrer haptischen, d. h. den Tastsinn der Zunge und des Gaumens reizenden Wirkung.¹⁰³

Der Süßgeschmack dringe mit seiner groben Substanz mäßig wärmend in die porösen Zonen der Zunge ein, heißt es im erwähnten italienischen Traktat. An seiner *Temperantia* erfreue sich die Seele, ebenso auch weil nichts der menschlichen *Komplexion* so angemessen (*affinus*) sei wie die Süße.¹⁰⁴ Im *Tacuinum* hinwiederum heißt es nach dem Prinzip *similia similibus curentur*: „ein yedes ding begert seins gleichen“.¹⁰⁵ Am verträglichsten ist die unserer Komplexion optimal angepasste Speise. In diesem Sinne wird Nahrungsphysiologie nicht mit der Spaltung und Umwandlung chemischer Bausteine erklärt, sondern als ein Prozess der Anverwandlung begriffen, in dem jeweils ähnlich temperierte Substanzen nach gradueller Anpassung das Blut, die Organe und

¹⁰⁰ Herr, Schachtafelen. 1533, 26. Regel.

¹⁰¹ Hartmann, Die Literatur von Früh- und Hochsalerno 55.

¹⁰² Zimmermann, Ordensleben und Lebensstandard, Nr. I/104 und I/226; vgl. Höller, Texte zum Essen 136.

¹⁰³ Fischler, L’Homnivore 71 f.; vgl. auch Paul Rozin, Sweetness, Sensuality, Sin, Safety, and Socialization: Some Speculations. In: J. Dobbing (Hg.), Sweetness. London u. a. 1987, 100-110.

¹⁰⁴ Hartmann, Die Literatur von Früh- und Hochsalerno 55.

¹⁰⁵ Herr, Schachtafelen. 1533, 19. Regel.

Glieder erhalten. So reden beispielsweise Albertus Magnus und Konrad von Eichstätt von Assimilation.¹⁰⁶

Während bis heute wissenschaftlich ungeklärt ist, wie der intrinsische Wert des Wohlgeschmacks von Zucker zustande kommt,¹⁰⁷ liefert Ibn Butlan eine in seiner Zeit schlüssige Erklärung, indem er mit der Leber argumentiert. Nach der Anschauung von Galen ist sie ein wichtiges Verdauungsorgan, indem sie die Nahrung vom Magen aufnimmt, um daraus Blut zu produzieren. Der Süßgeschmack sei darum so bekömmlich, sagt Ibn Butlan, weil er seiner Natur nach der Leber am nächsten komme und sie nähre: „*Das sueß ist der lebere(n) am gleichsten vor anderen glyderen, unnd nimpt suessze von der speiß zuo ir selbs narung...*“¹⁰⁸

Diese physiologische Argumentation zum idealen Wohlgeschmack des Süßen kann andererseits durch eine etymologische ergänzt werden: Das griechische Wort für Lust, ἡδονή, geht auf die indogermanische Wurzel suad zurück. Suadu / gr. ἡδύς / lat. *suavis* (süß) sind, wie Wolfgang Welsch ausführt, „der terminologische Erstling der Lustsphäre und deren bleibendes Signet.“¹⁰⁹ Dem Säugling schmeckt nur das natürlicherweise Bekömmliche, das wozu er von sich aus Lust hat. Den Süßgeschmack erlebt er an der Mutterbrust sinnlich und affektiv als positives Signal, er steigert den Lustgewinn beim Saugen. Seine erste Nahrung gilt als Umwandlungsprodukt aus dem mütterlichen Blut, in der Weise, dass es im Körper der Mutter in einem „Kochprozess“ zur wohltemperierten Milch transmutiert.¹¹⁰ In der Entwöhnungsphase lernt das Kleinkind dann allmählich festere Speisen wie Brei und Brot zu akzeptieren. Getreide – als Grundnahrungsmittel schlechthin – ist nach medizinischer Ansicht, wie nicht anders zu erwarten, ausgewogen im Sinne der Primärqualität. Nach Ibn Butlan nimmt Brot „allen Geschmack an sich, einer jeden Complexion adäquat“.¹¹¹ Somit ist die für das Kleinkind riskante Situation der Entwöhnung an eine in sich ausgewogene neue Nahrung gekoppelt.

„Appetitus“

Am Ende unserer Ausführungen ist weiterhin zu beachten, dass die Wörter *appetitus* und *libido* in den Quellen synonym gebraucht werden, um sowohl den

¹⁰⁶ Hagenmeyer, *Das Regimen Sanitatis* 71.

¹⁰⁷ Rozin, *Sweetness* 106.

¹⁰⁸ Herr, *Schachtafelen*. 1533, 26. Regel. Tatsächlich befinden sich in der Leber Energiereserven von 250 bis 300 Kilokalorien in Form von Glykogen; Bourre, *Intelligenz und Ernährung*, 150.

¹⁰⁹ Welsch, *Aisthesis* 395.

¹¹⁰ Ammenregime empfehlen Zucker als Bestandteil von Galaktagoga: Geht die Milch zurück, so ist der Amme Milch mit Zucker und Fenchelsamen zu reichen; vgl. Green (Hg.), *The Trotula*.

¹¹¹ „conuenientes cuilibet complexioni“; *Tacuinum sanitatis*. Straßburg (Schott) 1531, 11. Regel.

Appetit als auch die sexuelle Lust zu bezeichnen.¹¹² Wie schon erwähnt, schrieb man einigen Kräutern und Gewürzen die Steigerung der sexuellen Begierden zu, machte jedoch dafür in erster Linie den Wein und das Fleisch verantwortlich. Über diese Pfeiler jeder guten Ernährung schreibt Ibn Butlan ausführlich. Die eingehende Erörterung des Fleisches wird allein schon wegen seines größeren Nährwerts gerechtfertigt, sollen doch antike Ärzte gesagt haben, dass aus 100 Drachmen Gemüse weniger Nahrung entsteht als aus 10 Drachmen Fleisch und Blut.¹¹³ Wenig kümmert es den Arzt angesichts des physiologischen Nahrungsbedarfs, dass das Paradies als Ort des Nicht-Tötens ein vegetarisches Reich gewesen war.¹¹⁴

Ibn Butlans Beschreibung der Tiernahrung berücksichtigt alle essbaren Teile der Tiere wie Augen, Innereien, Euter, Hoden und Füße.¹¹⁵ Sie zeugt, wie insbesondere die Ausführungen über die unterschiedlichen Qualitäten der Milch verschiedener Haustierarten zeigen, von breitem Erfahrungswissen, das wiederum in den Kriterien der Säfte und der Primärqualitäten gefasst wird. So sind männliche Tiere allgemein wärmer und trockener als die feuchten weiblichen, junge wärmer und feuchter als alte; die Haltung im Freien ist der Käfighaltung vorzuziehen, weil die Tiere gesünder sind. Die Komplexion der Tiere verändert sich auch jahreszeitlich, so dass es für die Fleischqualität auf den Schlachttermin ankommt. Die geschilderten Regeln der Fleischnahrung und Gewohnheiten des Fleischkonsums lassen eine gewisse Vorliebe für den Konsum junger (d. h. noch nicht geschlechtsreifer) und kastrierter Säugetiere oder Vögel (Kapaunen) erkennen, zumal das „feiste“ Fleisch verschnittener Tiere besser sei als das magere Unkastrierter. (Noch heute konsumieren wir vorzugsweise „desexualisiertes“ Fleisch.¹¹⁶) Fettes Fleisch sei vorteilhaft, weil das Feiste schlüpfrigen, feuchten Stuhlgang bringt.¹¹⁷ In aller Selbstverständlichkeit spricht der Autor von regelmäßigem Weinkonsum und von Schweinefleisch, das gemäß Galen und Rhazes die größte Ähnlichkeit mit Menschenfleisch habe.¹¹⁸ Zwar erwähnt Ibn Butlan das alttestamentliche Tabu des Schweinefleisches,¹¹⁹ aber er verzichtet darauf, es den Rezipienten des *Tacuinum* als verbindliches Gesetz vorzuschreiben. Er stellt fest, dass in seiner orientalisches-ägyptischen Erfahrungswelt

¹¹² So z. B. bei Constantinus Africanus; Cadden, *Meanings of Sex Difference* 61 ff.

¹¹³ Zotter, *Das Buch vom Gesunden Leben* 250, 16. Regel.

¹¹⁴ Klaus Eder, *Die Vergesellschaftung der Natur. Studien zur sozialen Evolution der praktischen Vernunft*. Frankfurt/Main 1988, 169-171.

¹¹⁵ Vgl. den Bildband von Poirion und Thomasset, *L'art de vivre*.

¹¹⁶ Fischler, *L'Homnivore* 133 f.

¹¹⁷ *Tacuinum* und Herr, *Schachtafelen*. 1533, Regeln 12, 16, 17, 18, 20; zum schlüpfrigen Stuhlgang siehe die Regel 5.

¹¹⁸ Zu Galen siehe Grant, *Galen on Food and Diet* 155.

¹¹⁹ Bonnasie, *Consommation d'aliments*; vgl. dazu Fischler, *L'Homnivore* 127-134: Das Schwein ist als Allesfresser dem Menschen ähnlich: „La nourriture de notre nourriture est notre nourriture et nous communique donc sa nature. Consommer la chair d'herbivores pose apparemment le moins de problèmes, considérable moins, en tout cas, que la chair de mangeurs de chair“ (S. 134).

Schweinefleisch beliebt ist, ohne jedoch allfällige Überschreitungen von Essverboten in den islamischen und jüdischen Gemeinden, die er kennt, zu verdammen.¹²⁰ Insgesamt vermittelt das *Tacuinum Sanitatis* das Bild einer vielseitigen, raffiniert zubereiteten, wohlschmeckenden Ernährung, die der Gesundheit förderlich ist.

Schlussfolgerungen anhand des Erstdrucks der Schachtafeln

Das geschilderte Konzept „guten Lebens und Essens“ bevorzugt die schematische Einstufung der Phänomene mit Hilfe der Viererzahl. Qualitätskriterien zur Beurteilung der „Natur“ von Lebensmitteln und den die gesamte Lebensführung umfassenden *sex res non naturales* (die sechs neben-natürlichen Dinge)¹²¹ wurden unter anderm von Ibn Butlan bündig in ein Koordinatensystem gesetzt, um diätetisches Wissen im zweidimensionalen Raum optisch erfahrbar zu machen.¹²² Warum ziehe ich zum Vergleich den Spielplan eines Schachbretts heran? Michael Herr hat das *Tacuinum sanitatis* 1533 mit „*Schachtafeln der Gesuntheit*“ (Abb. 2) betitelt und damit listig auf den Doppelsinn des Worts Tafel angespielt.¹²³ Es bezeichnet einerseits den Ess-Tisch, andererseits eine tabelleförmige Liste, also genau jene Darstellungsform, die Ibn Butlan für seinen Lebensmittelkatalog gewählt hatte.¹²⁴ Dessen graphisches Erscheinungsbild in den ihm vorliegenden lateinischen Handschriften hat Michael Herr zur Wahl des Buchtitels angeregt¹²⁵ (Abb. 3).

Nach Meinung des Medizinhistorikers Heinrich Schipperges setzte sich im Zuge des Arabismus im Westen die hellenistisch-arabische Medizin binnen einer Generation durch, um die seiner Ansicht nach unbedarfte Mönchsmedizin abzulösen.¹²⁶ Ohne zu werten, sieht Claude Thomasset seinerseits die Diätetik eines *Tacuinum* als Trägerin sicherer Botschaften. Es bietet der mittelalterlichen Gesellschaft „une grille explicative à peu près sans défaut, qui lui donne l’illusion de maîtriser la santé, le corps.“¹²⁷ In der übersichtlichen Form der Tabellen und mit den anschaulichen Erklärungen im Textteil künden die Regeln

¹²⁰ Zu den Theorien über die gesellschaftlichen Gründe und Funktionen von Esstabus siehe Eder, Die Vergesellschaftung der Natur.

¹²¹ Luft; Bewegung und Ruhe; Essen und Trinken; Schlafen und Wachen; Ausscheidungen und Zurückbehaltenes; seelische Affekte.

¹²² Scully, *The Art of Cookery* 260-264 führt eine Liste von „Late-Medieval Medical and Scientific Works Referring to Food Properties“ an.

¹²³ Johann Heinrich Zedler, *Großes Vollständiges Universallexikon*, 2. vollständiger mechanischer Nachdruck der Ausg. Halle und Leipzig 1732-1749. Graz 1993-1998, Bd. 41, Sp. 1395 f., Artikel „Taffel“.

¹²⁴ Beispiele dieser graphischen Darstellungsform sind abgebildet bei Elkhadem, *Le «Taqwim al-sihha»*; Schipperges, *Arabische Medizin* 142 und 143 und Rippmann, *Schachtafeln der Gesundheit* 125.

¹²⁵ Dazu Höller, *Texte der Tafel*.

¹²⁶ Schipperges, *Arabische Medizin*.

¹²⁷ Poirion und Thomasset, *L’art de vivre* 64.

von einer gesamtheitlichen Sicht des Arztes. Er versteht sein Werk nicht bloß als medizinischen Ratgeber, sondern bietet im Grunde genommen eine Soziologie des Essens ‚avant la lettre‘. Erst in der modernen Epoche wird die „Tendenz zum Verlust der weiten Perspektive“ zum Problem, sie ist das Resultat der zunehmenden „Vernaturwissenschaftlichung der Medizin“¹²⁸ und des „technisierten Blicks“ des Spezialisten, der sich dem Unsichtbaren und nicht Greifbaren im engen Focus optischer Instrumente widmet.¹²⁹

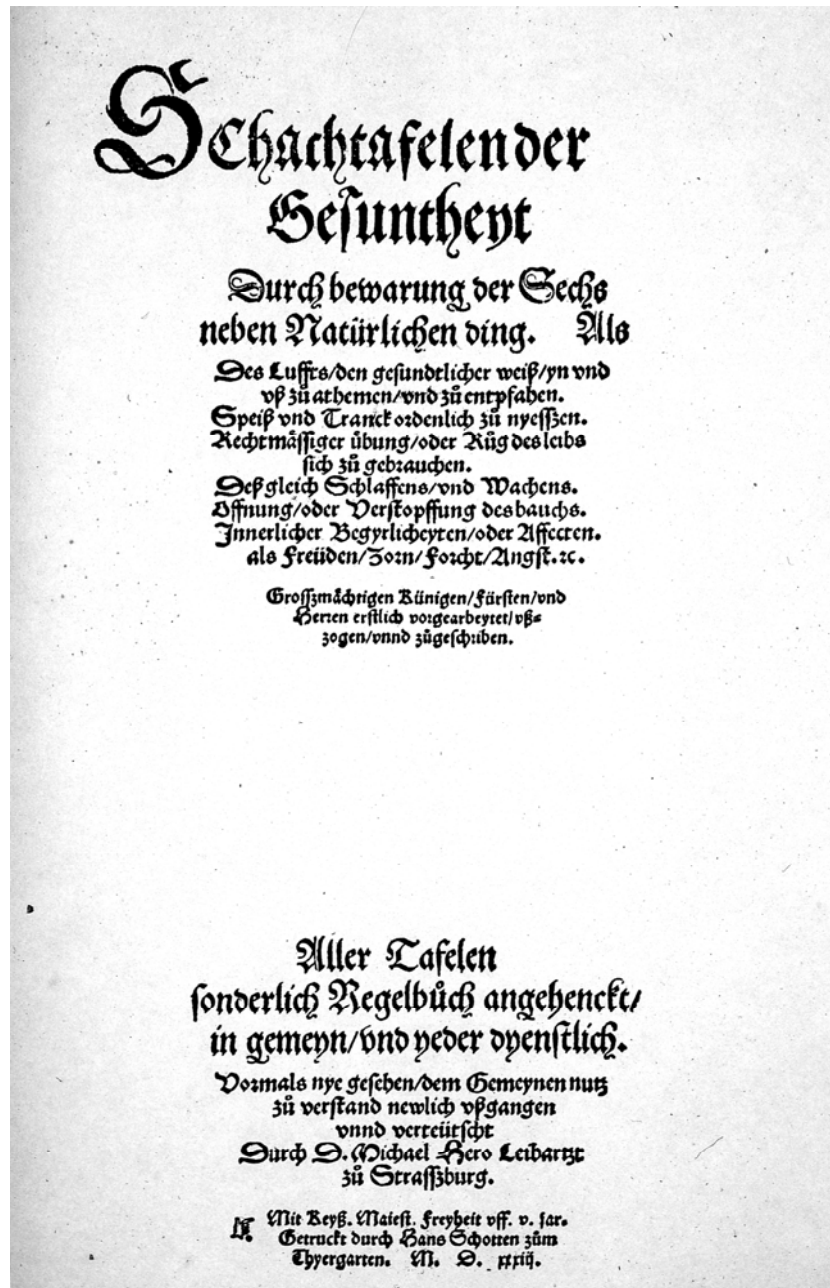


Abb. 2: Titelblatt des Erstdrucks der deutschen Übersetzung von Ibn Butlans *Tacuinum sanitatis in medicinam*, Strassburg (Schott) 1533.

¹²⁸ D. von Engelhardt, Hunger und Appetit. In: Wierlacher, Neumann und Teuteberg (Hg.), Kulturthema Essen 145.

¹²⁹ Vgl. Ulrich Stadler, Der technisierte Blick. Optische Instrumente und der Status von Literatur. Ein kulturhistorisches Museum. Würzburg 2003.

Opera oleum p[er]ne accendit. sunt aut[em] qui sunt sp[irit]u uolentib[us] subtrahunt cōplētō. et illos qui indigēt ab multis modis uiuent. illis etiam
qui uolent nō possit ebria gressu. sicut carnes. siue accidit et nati sūt. siue et morio. et timore suo morio inquit uenit scire siue
eo que tantum currit. ut quia uenit ut abis ip[s]o causa aliquis n[on] ut quia tenent de anno sauo et pestilencia. qui est mortu[us] m[un]di.
et uenit ut quib[us] istos abis p[er]dēt. diuersi modo sp[irit]antur. q[uod] si suis finituri sp[irit]antur. ad p[er]uoluēdū humores subales. et ad p[er]uoluēdū

44

Hingegen spiegelt die maßgeblich im 10. und 11. Jahrhundert entwickelte mittelalterliche Diätetik eine weltlichen Freuden zugeneigte, lebens- und sinnensfrohe Einstellung. Als alle Bereiche der Alltagsgestaltung umfassende Lebenskunde fordert sie zwar zu gesunder, ausgewogener Lebensführung auf, predigt aber nicht Askese und Verzicht auf Fleischliches im doppelten Wortsinn. Sie setzt auf gute Mischungsverhältnisse, auf Abwechslung und Vielfalt. Ziel der präventiven Medizin ist es, den Körper und die Seele durch richtiges Verhalten und gute Ernährung im Gleichgewicht zu halten, im Sinne des Harmonie-Zustands der *ἑυκράσια*. Beim Essen soll die Complexion der Speisen an die individuelle menschliche Natur angepasst sein. Aufgabe der Kochkunst ist die Harmonisierung von Gegensätzen beziehungsweise das „Temperieren der Speisen“¹³⁰, und es empfiehlt sich, auf eine diätetisch korrekte Speisenfolge zu achten. Gesundheit ist nur durch die Tugend des Maßhaltens aufrechtzuerhalten, während Völlerei abzulehnen ist. Das Ideal der *Temperantia*¹³¹ markiert gleichzeitig eine Schnittstelle zwischen dem medizinisch-wissenschaftlichen Diskurs einerseits und den religiösen Moralapellen christlicher Prediger andererseits.¹³²

¹³⁰ Vgl. Terence Scully, *Tempering Medieval Food*. In: M. Weiss Adamson (Hg.), *Foods in the Middle Ages: a Book of Essays*. New York 1995, 3-23.

¹³¹ Vgl. den Artikel Mäßigkeit. In: *Lexikon des Mittelalters*, Bd. 6, Sp. 371.

¹³² Als Gegenmodell zu Ibn Butlans Vorstellungen vergleiche man etwa die in der Textsorte der Predigt geäußerten Auffassungen Bertolds von Regensburg; Herrlinger, *Die sechs res non naturales* 1958.

MEDIUM AEVUM
QUOTIDIANUM

52

KREMS 2005

HERAUSGEGEBEN
VON GERHARD JARITZ

GEDRUCKT MIT UNTERSTÜTZUNG DER KULTURABTEILUNG
DES AMTES DER NIEDERÖSTERREICHISCHEN LANDESREGIERUNG

niederösterreich kultur

Titelgraphik: Stephan J. Tramèr

Herausgeber: Medium Aevum Quotidianum. Gesellschaft zur Erforschung der materiellen Kultur des Mittelalters, Körnermarkt 13, 3500 Krems, Österreich. Für den Inhalt verantwortlich zeichnen die Autoren, ohne deren ausdrückliche Zustimmung jeglicher Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet ist. – Druck: Grafisches Zentrum an der Technischen Universität Wien, Wiedner Hauptstraße 8-10, 1040 Wien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Annie Saunier, L'enfant victime: une représentation de l'enfance au travers de quelques sources religieuses, judiciaires et hospitalières	6
Dorothee Rippmann, Der Körper im Gleichgewicht: Ernährung und Gesundheit im Mittelalter	20
Salvatore Novaretti, Mittelalterliche Fischrezepte aus Frankreich und Italien – Zeugnisse unterschiedlicher kulinarischer Kultur?	46
Vilborg Auður Ísleifsdóttir-Bickel, Habenichtse und Landstreicher. Zur mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Armenfürsorge in Island und deren Zusammenbruch	62
Tom Pettitt, Nuptial Pageantry in Medieval Culture and Folk Custom: in Quest of the English <i>charivari</i>	89
Besprechung	116

Vorwort

Das vorliegende Heft von *Medium Aevum Quotidianum* zeigt in besonderem Maße die Breite und ‚Internationalität‘ sowohl von Fragestellungen als auch von Forschungsinitiativen im Rahmen der Geschichte von Alltag und materieller Kultur des Mittelalters und der frühen Neuzeit. Wir danken den partizipierenden Beiträger(inne)n für ihre wertvollen Untersuchungen, von Reykjavik bis zur Université des Antilles-Guyane.

Annie Saunier beschäftigt sich komparativ mit der Opferrolle des Kindes in verschiedenen spätmittelalterlichen französischen Quellen. Dorothee Rippmann und Salvatore Novaretti analysieren Quellen zur Ernährung und können dabei wichtige Kontexte zur Gesundheit und zu allgemeinen Fragen von Kulturausformung und Mentalität liefern. Vilborg Auður Ísleifsdóttir-Bickel widmet sich der Armenfürsorge und deren Entwicklung im spätmittelalterlichen Island. Tom Pettitt vermittelt neue Ergebnisse zur Kultur der Performanz im spätmittelalterlichen und frühneuzeitlichen England.

Wir danken allen Mitgliedern und Freunden von *Medium Avum Quotidianum* für das kontinuierliche Interesse und die gute Zusammenarbeit. Wir hoffen, auch in Zukunft dazu beitragen zu können, dass jene Breite des Forschungsfeldes und die Relevanz komparativer und kontextsensitiver Analysen weiter verfolgt und einen Schwerpunkt der Untersuchungen darstellen wird.

Gerhard Jaritz, Herausgeber