

Euttern wie bei Euthern



Zum 500 - jährigen Jubiläum des Reformationstages, hat sich der Religionskurs (Jahrgang 11) von Frau Stanzick dazu entschlossen, Gerichte wie zu Lutherzeiten (Spätmittelalter bis Neuzeit) nachzukochen und zu probieren.

Unser Ziel war es, durch leckere Gerichte ein interessantes, informatives „Luther-Mahl“ zu gestalten.

Hierzu ging es für unseren Kurs einige Wochen vor dem großen Tag in die Küche. Ausgesuchte Gerichte wurden gekocht und auf Schmackhaftigkeit geprüft. Beim Probieren stellten wir fest, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist und unsere Gerichte repräsentativ für die Zeit Luthers sind.

Kleinigkeiten wurden verbessert und wir zu „Luther-Kennern“. Wie man damals aß, was es für Tischsitten, Gebete und Bräuche gab, welche Mahlzeiten typisch für damalige Zeiten waren und welche Gerichte Luther am liebsten mochte, recherchierten wir.

Luther selbst sagte einmal:

„Eine gute Mahlzeit ist des Hängens Wert.“



Am „Luther-Tag“ ging es zuerst an die Vorbereitungen: Kochen, Tisch decken, Informationsplakate aushängen.

Zu Zeiten Luthers wurde meistens an einer kniehoch aufgemauerten offenen Feuerstelle gekocht. Sowohl beim Kochen als auch beim Servieren der Speisen waren bei einem herrschaftlichen Mahl zwischen 100 und 500 Personen beteiligt. Denn bei Mahlzeiten wurde nicht nur gespeist: es fanden Gebete, Musik und Diskussionen statt. Luther entwickelte den Großteil seiner Ideen zur Reformation der Kirche bei seinen Tischreden.

Gedeckt wurden die Tische nur mit Löffeln, denn im Mittelalter aß man eigentlich mit den Händen. Auch sonst waren kaum Tischmanieren vorhanden.



Religion Jahrgang 11

Frau Stanzick

Lisann Guldner



Zu unserem „Luther-Mahl“ haben wir eine 7. Klasse eingeladen. Nach einem gemeinsamen Gebet „Vater segne unsere Speise, uns zur Kraft und dir zum Preise. Amen“ am gedeckten Tisch durften die Schülerinnen und Schüler zuerst unsere einfachen Vollkornfladen probieren. Hierzu servierten wir der Klasse einen Kräuterquark.

Der überwiegende Teil der Bevölkerung ernährte sich im Spätmittelalter von landwirtschaftlichen Erzeugnissen, da Getreide der wichtigste Kalorienlieferant war.

Kräuterquark

500 g Sahnequark
1 Bund Petersilie, Dill,
Schnittlauch und
Radieschen
200 g geriebener Käse

Kräuter und Radieschen
kleinschneiden und mit
Zutaten vermengen, mit
Salz und Pfeffer würzen
und für 10 Minuten in
den Kühlschrank stellen

Im Spätmittelalter griff man hauptsächlich auf Produkte zu, die Haus und Garten lieferten, denn sowohl Qualität als auch Quantität und Zusammensetzung der Speisen hingen von der sozialen Zugehörigkeit ab. Der überwiegende Teil der Bevölkerung aß, was billig zu haben war

und gab trotzdem mindestens drei Viertel des Einkommens für Essen aus. Kräuter wurden viel genutzt, um Speisen haltbarer zu machen und sie galten durch die *Hypokratische Methode* als ausgleichendes Nahrungsmittel.



Während im Hintergrund mittelalterliche Musik spielte, genoss die Klasse bei guten Gesprächen ihr Mahl. Im Mittelalter konnte ein Mahl über mehrere Stunden dauern, denn Zweck waren neben dem Essen gute Begegnungen und Gemeinschaft. Bei wohlhabenden Festessen waren Musiker anwesend und Tischreden wurden gehalten.

Arme Ritter

4 Scheiben Toastbrot
1 Ei
¼ Liter Milch
50 g Butter
Zimt und Zucker

Eier in der Milch verquirlen und das Toastbrot gut darin einweichen. Inzwischen die Butter in der Pfanne auslassen und den Toast in der Butter goldbraun braten, bis die Scheiben knusprig sind. Noch heiß mit Zucker und Zimt bestreuen.

Als nächstes servierten wir der Klasse „Arme Ritter“, ein sehr einfaches Gericht des Spätmittelalters. Die einfache Herstellung erlaubte es oft auch bäuerlichen Familien, „Arme Ritter“ zu essen. Unseren Gästen gefielen sie sehr gut.





Bei gemütlicher Atmosphäre probierte die Klasse anschließend noch einen Hirsebrei. Brei war zu Zeiten Luthers das Hauptnahrungsmittel.

Gewürze waren ein unverzichtbarer Bestandteil jeder Speise. Vor allem Salz, das auch in dem Hirsebrei enthalten ist, machte Gerichte oftmals erst genießbar. Außerdem wurde Gewürzen eine heilende Wirkung zum Beispiel gegen Seuchen zugesprochen.

Hirsebrei

200 g Hirse
2 Liter Milch
1 Esslöffel Butter
1 Prise Salz
3 Esslöffel Honig
1 ungespritzte Zitrone
50 g Zucker
1 Teelöffel Zimt

Milch mit Butter, Honig, Salz und abgeriebener Zitronenschale aufkochen. Die gewaschene Hirse zugeben und bei schwacher Hitze etwa eine Stunde quellen lassen. Mit Zimt und Zucker bestreuen.

Unsere Pfefferkirschen durften mit alternativem Traubensaft statt Wein gekostet werden. Alkoholischen Getränken war man im Hause Luther ganz und gar nicht abgeneigt und Luthers Herz wurde durch selbstgebräutes Bier erfreut.

Martin Luther sagte einmal:

„Der Wein ist gesegnet und hat ein Zeugnis in der Schrift, das Bier aber gehört zur menschlichen Überlieferung.“



Pfefferkirschen

200 g Zucker
750 ml Traubensaft
500 g Kirschen
viel Pfeffer

Zucker langsam in der Pfanne schmelzen, mit dem Traubensaft vorsichtig aufkochen und gut kochen lassen, bis die Soße eindickt. Die Kirschen dazugeben und aufkochen. Das Ganze mit viel Pfeffer würzen.

Ganz zum Schluss gab es dann noch die leckeren Reformationsbrötchen. Für jeden Geschmack war bei dem Mahl etwas dabei!

Abgeschlossen wurde unser „Luther-Mahl“ mit einem weiteren Gebet: „Danket dem Herrn, denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich. Amen.“

Die Klasse konnte sich noch auf Plakaten darüber informieren, wie unterschiedlich die Mahlzeiten im Mittelalter waren, welche Lebensmittel es in Abhängigkeit der Jahreszeiten gab und welche importiert wurden. Darüber hinaus waren auf den Plakaten Rezepte von allen servierten Gerichten zu finden, die sich manche Schüler sogar abfotografierten.

Außerdem konnte die Klasse mit Klebepunkten auf einem Bewertungsplakat und in Interviews Feedback geben. Es wurde deutlich, dass der kreative Rahmen des gemeinsamen Mahls sowohl informativ als auch spannend und ideenreich war. Sogar in der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung wurde das „Luther-Mahl“ im Artikel über den Reformationstag an unserem Georg-Büchner-Gymnasium positiv erwähnt.

Auch unser Religionskurs sieht dieses Projekt als gelungen an. Wir konnten auf kreative, abwechslungsreiche Weise der Klasse den Inhalt näher bringen.

„Futtern wie bei Luthern“ - passend zum Reformationstag!

