

Über das richtige Maß

Von vergessenen Qualitäten in den Mengen- und Maßangaben
historischer Kochrezepte

von Renate Breuß

Nahrung kann heilen oder vergiften, satt oder unersättlich machen, Freude oder Enttäuschung bereiten. Für die mittelalterliche Küche war die Umwandlung von Pflanzen und Tieren in Speisen für den Menschen noch unlösbar verbunden mit einem am eigenen Leib erfahrbaren Wissen um das rechte Maß und um die angemessenen Verhältnisse. Heute lassen die Debatten um das richtige Maßhalten (sprich: „Diäten“), um Mengen und Inhaltsstoffe den Verbraucher immer „ratloser“ zurück. Längst hat er das Gefühl für das eigene „das richtige Maß“ verloren. Mit der Freilegung historischer Messpraktiken kommen somit auch gestalterische Prinzipien im Kochen, wie sie für die Menschen einmal selbstverständlich waren, ans Tageslicht. Das Wissen um das Zusammenspiel von Formen, Farben und Konsistenzen ist mit dem Wissen um die Herkunft und Wirkung der eingesetzten Materialien unmittelbar verknüpft. Zwischen Zuviel und Zuwenig die glückliche Mitte zu treffen ist aber letztendlich eine Frage des Probierens, das jeder versuchenden Hand gelingen möge. Nachfolgender Beitrag möchte all diejenigen, die gerne kochen, dazu auffordern, das eigene Maß beim Kochen und Zubereiten des Essens wieder zu finden.

1697 schreibt Eleonora Maria Rosalia Liechtenstein in ihrem „Freywillig aufgesprungenen Granat-Apfel“, man möge die Mandelmilch so zuckern, dass sie nicht süßer werde als eine „Kühe-Milch“. Der „Granat-Apfel“ war ein im deutschen Sprachraum weit verbreitetes populärmedizinisches Werk mit Rezepten der Koch- und Arzneikunst, für welche genaue Angaben gefordert waren. Dabei setzte die damalige Auffassung von Genauigkeit weniger eine abstrakte Größe als die grundlegende Kenntnis eines Materials, seiner Eigenschaften und seiner Herkunft voraus. Am eigenen Leibe erfahren und gespeichert waren diese Größen jederzeit abrufbar. Beschreibungen dieser Art als Mengenangaben zu lesen ist heute aus unserem Blickfeld geraten. Dabei verweisen sie auf einen Umgang mit Lebensmitteln, der nicht – wie heute – geprägt ist von Ablaufdaten und Inhaltsstoffangaben, sondern der mit allen Sinnen prüfte und darüber das eigene Urteilsvermögen erst zur Entfaltung bringen konnte.

Am Ausgangspunkt meiner Forschungen (1), die das Kochen als einen Gegenstand der Kunstgeschichte betrachten, standen somit all jene Mengenangaben, die sich an den eigenen sinnlichen Wahrnehmungen, an körpernahen und analogen Vergleichsgrößen mehr als

an den exakten, mit Waage, Zeitmesser und Thermometer ermittelten abstrahierten Größen orientieren.

Mit der Abkehr vom menschlichen Körper als „Maßstab“ schwindet auch die körperliche Nähe zum Material. Veränderungen und Schwankungen der Materialien aber sind beim Kochen unabwendbare Fakten und verlangen von den Köchen und Köchinnen eine stete Anpassung an die Gegebenheiten, was in letzter Instanz die eigene Urteilskraft erprobt und in Gang setzt.

Das Vertrauen auf die eigenen Sinne bildete daher einst die allererste Voraussetzung in der Auswahl und weiteren Behandlung von Materialien, und die subjektive, sinnliche Wahrnehmung war Ausgangspunkt aller Erkenntnisse. Technische Messgeräte sind für sich genommen genauer, der Mensch mit seinen Sinnen aber ist zutreffender im Finden der richtigen Verbindung, im Zusammenführen und Komponieren der Zutaten, beim Abschmecken.

Nähe zum Material

So gesehen stellen die in den heutigen Rezepten gemachten absoluten und vom konkreten Material abstrahier-

ten Mengenangaben in präzisen Kilo-, Deko- und Milligramm ohne Zweifel Richtwerte dar. Für eine schöpferische Umsetzung können sie aber auch hinderlich sein, denn die strenge und unbewegliche Einhaltung einer solchen Vorschrift bedeutet unweigerlich Qualitätsverlust. Kartoffel ist eben nicht gleich Kartoffel, und nicht aus jeder Kartoffel lassen sich gute Knödel, knackige Salate oder knusprig-weiche Pommes frites zaubern. Da braucht es nicht nur ein Mehr an Materialkenntnis, also Kenntnis über die Sorteneigenschaften, sondern auch die eigene Erfahrung im Umgang mit der jeweiligen Sorte, ihrer Herkunft, ihres Alters etc.

Vorauszuschicken bleibt auch, dass aus der nach unseren heutigen Vorstellungen fehlenden Präzision dieser Messpraxis nicht voreilig auf eine Unfähigkeit im Umgang mit Mengen zu schließen ist. So wurde in historischen Rezepten nur das mitgeteilt, was nicht selbstverständlich war – also Neuigkeiten, Unsicherheiten. Die Rezepte ähneln eher einer Partitur in der Musik, aufgezeichnet von Meistern für Meister. Das, was die mittelalterliche Köchin noch beherrschte, hat erst später detaillierter Angaben und Aufzeichnungen bedurft. Mittelalterliche Anweisungen für das Backen von Brot oder für die Zubereitung einfacher Gemüsegerichte waren daher entsprechend rar, da jedermann, insbesondere aber die Frauen, solche einfachen Lebensmittel und Mahlzeiten herzustellen und zuzubereiten wusste.

Dieses als weibliches Gemeingut erwähnte Wissen hat sich der schriftlichen Festhaltung entweder verweigert oder ist nur zwischen den Zeilen gespeichert. Nach Christina von Braun ist diese sinnlich-materialorientierte Körperlichkeit vorliterarischer Kulturen in der Textart Kochbuch und in der erotischen Literatur unterschwellig noch zugegen (2). Besser erinnerlich sind die im privaten Umfeld überlieferten Rezepte der Mütter und Großmütter, welche außer Tassen und Löffeln auch alle Sinnesorgane zum Messen miteinbezogen und die Ergebnisse keineswegs auf mangelnde Kompetenz schließen ließen. Die in meiner Kindheit so nebenbei aufgegabelten Bemerkungen meiner Mutter, „das könne nicht so genau gesagt werden, das müsse ich angreifen“ oder „der Teig sei dann richtig, wenn er zäh vom Löffel falle“, ebenso wie die mir eindrücklich in Erinnerung gebliebene Gestik und Rhythmik des allabendlichen Riebelstufens (3), all das rückte in einer maßbezogenen Lektüre des untersuchten Rezeptmaterials in einen neuen Kontext.

Messen über die Sinne

Messen über die sinnliche Erfahrung stellt die Fähigkeit dar, Größen räumlich, haptisch, olfaktorisch oder akus-

tisch zu vergleichen. Über die Wahrnehmung von Konsistenzen und Farben wirkt die Köchin/der Koch auf Mengen und Garzeiten kontrollierend ein. Ein Beispiel wäre die Teig- oder Knödelmasse, deren Konsistenz ich über die Hände, den Fingerdruck oder die Farbigkeit prüfe. Der Druck gibt mir Auskunft über das Zuviel oder Zuwenig an Nässe, die Farben über die Menge eines Gewürzes. So kann ich die gewünschte Menge Zimt im Zimtzucker, die nötige Menge grüner Kräuter am Grad der Farbe ablesen.

In den Rezepten hört sich das so an: „Ziemlich viel Zimt, so daß es die Farbe von Zimt annimmt, ...“ (4) oder „sollte sich herausstellen, daß die Pottage zu grün ist, gibst du ein wenig Safran hinzu und dann wird es auf der hellgrünen (*verd gay*) Seite sein“ (5). Rumpolt gibt nur soviel Kräuter bei, dass sie visuell noch *nicht* wahrzunehmen sind: „... thu auch nit zu viel daran / daß man es nicht sihet / daß dürre Kräuter darunter seindt“ (6). Ich höre über das brutzelnde Geräusch („laz es also lange braten biz daz ez singe und rot werde und gibz hin“ (7)), rieche über den aufsteigenden Duft das Ende einer Garzeit oder die genügend zugeführte Menge. Das Bregenzerwälder „Schwozar Mues“, eine aus den einfachen Elementen Milch und Mehl gebildete Speise, ist erst bei Aufsteigen des Mehlgeruchs gargekocht. Kurz und bündig fassen die Schwestern Geser die Anweisung zusammen: „Eigentlich ist alles eine Konsistenzfrage: Rahmdünn soll der Teig fließen, vielleicht sogar etwas dünner, kuhwarm ist die Milch am besten, riechen soll man das Mehl, wenn das Mues fertig ist. Ständiges Schupfen und Stoßen mit dem „Mueser“, immer schön zur Mitte hin, mit dem Schmalz nicht sparen, das Salz nicht vergessen. Pfluttrig muß es sein, dann ist es gut“ (8).

Richtig eingesetzt sind in der Vielfalt der Verben und Namen immer auch Hinweise zu den Mengen, Temperaturen, Garzeiten und Konsistenzen enthalten. So drücken Speisenbenennungen wie Pflutta, Riebel, Knöpfle, Schupfnudeln u. a. (9) im Wort verdichtet bereits das Hauptmerkmal eines Gerichts aus. Auch die Geräte sind auf die Speise abgestimmt. Der für die Bereitung eines „Schwozar Mues“ eingesetzte „Mueser“ ist vorne breit und abgeflacht und kommt den vorsichtigen und langsamen Bewegungen der Köchin beim Schupfen sehr entgegen. Sprichwörtlich übertragen ist ein „Mueser“ eben auch ein etwas langsamer Mensch.

Gestik und Rhythmus fließen über die Körpersprache beim schnellen oder langsamen Rühren, Kneten, Schlagen und Stoßen in eine Speise ein, die Bewegungen der Hand strukturieren den Rhythmus. Obwohl wir in den Rezepten zahlreiche Stellen finden, die auf die Bedeutung des Schüttelns, Ruckens und Stufens weisen, ist es notwendig, diese Dinge in den Küchen, wo noch handwerklich gekocht wird, zu studieren.

Schmecken und Probieren

Während des Kochens ist der Geschmackssinn ein wichtiger Regulator und Kontrolleur. Von den Griechen über Apicius bis in die Renaissance wird in den Rezepten stets zum Probieren aufgefordert, sind Mengenangaben eng mit dem Abschmecken verknüpft. So ist in einem Rezept für Hühner in weißer Brühe so viel Rosenwasser vorgeschrieben, dass man es auch schmecke (10). Überaus zahlreich sind die Hinweise zum Salzen. Eleonora zieht in einem Rezept für eingemachte Citronenspalten den Vergleich mit der geschmacklich bekannten Fleischsuppe, sie „salzt das Wasser soviel, als man eine fleischsuppe saltzt“ (11).

Die Bekanntgabe einer geschmacklichen Vorstellung überlässt die letzte Entscheidung der Köchin oder dem Koch, „und nim ein halbs seydl wein, zuckers, daß aber das saur ein wenig vorschlagt“ (12) lautet der Vorschlag der Köchin aus dem Bludenzer Kloster St. Peter. Dass der Zuckergehalt einer Kuhmilch eine bekannte Größe darstellte, ist mehrmals belegt und rückt das Tier in die Nähe des Menschen.

Zum Ausdruck kommt die ehemals profunde Kenntnis der Qualitäten eines Lebensmittels, welche der mittelalterliche Koch oder die Köchin auch aus diätetischen Gründen zu kennen hatte. Über das Kochen war die Gesundheit zu erhalten und eine falsche Lebensweise galt als Auslöser einer Krankheitsentstehung, daher hatte die Köchin/der Koch eine Speise „recht zu temperieren“. Diese Umstände muss man sich beim Lesen der frühen Kochbücher vor Augen halten, und wenn es heißt, den Fisch in „Essig abzutrocknen“, so war dies eine bewusst gesetzte Maßnahme, die den Zweck einer Mäßigung verfolgte. Der Fisch galt als kalt und feucht und das Sieden im warmen und trockenen Essig schaffte diesen Ausgleich und war nicht nur eine Frage der Ästhetik.

Paradigmen einer umgebenden Welt

Bei der Beschreibung von Größen, Mengen- und Zeitangaben finden sich oft sogenannte Paradigmen aus der unmittelbaren Umgebung. Im kirchlichen Umfeld werden die Vergleiche mit tagtäglich in den Klöstern stehenden Gegenständen, Abläufen und Beschäftigungen angestellt, in der bäuerlichen, bürgerlichen oder adeligen Welt analog den hier gültigen Maßstäben. In der Klosterküche formt die Köchin das Schaumgebäck so groß wie Hostien, die Nüsse röstet sie eine Miserere lang und der Porridge köchelt so lange wie sie braucht, um in die Kapelle zu gehen, vier Ave Maria zu beten und wieder zurück (14).

Das Metzrezept im „buoch von guoter spise“, der ältesten deutschen Handschrift aus dem 14. Jahrhundert, schreibt für die Garzeit des Honigweines jene Zeitspan-

ne vor, die es braucht, einen Acker (15) auf und ab zu gehen. „Der gueten mete machen wil der werme reinen brunnen daz er die hant dorinne liden kuenne. vnd neme zwei maz wazzers. vnd eine honiges daz ruere man mit eime stecken vnd laz ez ein wile hangen vnd sihe ez denne durch ein rein tuoch. oder durch ein har sip in ein rein vaz und siede denne die selben wurz gein eime acker lanc hin und wider ...“ (16). Das Abfließen eines Ackers steht in Zusammenhang mit dem Aussäen und Pflügen und war in der agrarischen Welt eine bekannte und erfahrene Größe.

Einen überaus anschaulichen und unserer Kultur vertrauten Vergleich zieht Zenker beim Spicken einer Gänseleber mit Trüffeln, deren Form er wie folgt beschreibt: „... wozu dieselben in der Form derjenigen Nägel geschnitten werden, die man an heiligen Gemälden sieht, z. B. an dem heiligen Kreutze, wo nur die Köpfchen herausstehen bleiben ...“ (17).

Für die Beschreibung von Formen und Konsistenzen bieten die bei der Zubereitung direkt vorhandenen Hilfsmittel – „eines messerrückens dick“, „bindfadendünn“, „eigroß“ – praktische Vergleichsmöglichkeiten. Die naheliegendsten Messgeräte aber sind die Glieder des eigenen Körpers. „Fingerbreit“ und „fingerlang“, „faustgroß“, „handbreit“, „armdick“ und „nagelgroß“ lauten die diesbezüglichen Angaben, implizieren die Nähe der Köchin zum Gegenstand. Auch die Mengen richteten sich nach der „Handvoll“ oder dem „Händlein voll“, einer „Männerhandvoll“, der „Doppelhandvoll“ oder der „Gauffen“, alles Maßeinheiten, die im Grundraster ebenso wie die Tasse oder das Ei die Person als Bezugsgröße nehmen. Pro Person eine Tasse, eine Handvoll, ein Ei – jeweils an große oder kleine Esser angepasst –, das ist allgemeine Küchenpraxis, die auf keine weiteren Hilfsmittel angewiesen ist.

Das Proportionieren oder der gute Reis

Wie in der Malerei und in der Baukunst ist das Proportionieren auch beim Kochen Teil der Form. In der Proportion ist die zwischen mehreren Teilen herrschende Relation geregelt. Der praktische Wert einer eingesetzten Regel ist für den Baumeister wie für den Koch relevant. Das heißt, ein Teig darf nicht zerbröseln, muss statisch halten und gleichzeitig den diätetischen wie geschmacklichen Vorstellungen genügen. Die beim Kochen im Zusammenhang mit Verhältnissen und Proportionierungen auftauchenden Formulierungen sind einfacher Natur. So heißt es „nimm doppelt soviel vom einen wie vom andern; für die Kässpätzle nimm 3 Teil Bergkäse, 2 Teil Räckäs und 1 Teil Emmentaler“. Hildegard von Bingen hätte gesagt: „nimm Emmentaler, doppelt soviel Räckäs und soviel Bergkäse wie beide zusammen“.

Das Persönliche, das Eigene drückt sich dabei durch geringfügige Abweichungen von einem Idealtypus aus. Gebräuchliche Formulierungen sind „ein Hauch“, „eine Spur“, „ein Vorschlag“, „ein bisschen mehr“, „ums Kennen weniger“. Halbierungen, Drittelungen und Viertelungen können meist mit freiem Auge durchgeführt werden. Wichtig sind das grundsätzlich proportionale Arbeiten, die Angemessenheit der Teile zu einem Ganzen und qualitative Entsprechungen. Die einfache Lesbarkeit dieser Verhältnisse ist durch die Umrechnung auf ein metrisches Äquivalent inzwischen in Vergessenheit geraten. Dabei sind ein Teil Butter und zwei Teile Mehl als anschauliche Größen besser merkbar als die präzisen Angaben von 280 Gramm und 560 Gramm.

Der Goldene Schnitt belegt, dass der Mensch den eigenen Körper zum Vorbild für ausgewogen empfundene Proportionsverhältnisse nahm. Der Mensch ging davon aus, dass seine ihm angeborenen Maßwerkzeuge wie Elle, Fuß, Hand und Finger in ihren Untergliederungen der Goldenen Schnitt-Proportion gleichkommen. Beim Kochen findet sich das Verhältnis von 5 : 8 in Flächen- wie in Raummaßen: Umschreibe ich meine „wohlgeformten Finger“ mit einem Rechteck, so ist dieses circa fünf Zentimeter breit und acht Zentimeter hoch. Etwas „zween finger breit und eines fingers lang“ zu schneiden ist in Rezepten gängige Praxis. In einer sizilianischen Caponata, einem Gemüsegericht, stehen die thematisch wichtigsten Zutaten im Verhältnis von 5 : 8 zueinander. In guten Kuchen Chinas beträgt das Verhältnis vom Reis zum Wasser 1 : 1,6, das heißt: fünf Teile Reis werden in acht Teilen Wasser gekocht.

Einfachste Zahlenverhältnisse bilden also nicht nur die Entwurfsgrundlage für griechische Tempel, den Dom von Florenz oder für die Grundrisse der Palladio-Villen. Auch die Mischungsverhältnisse von Teigen, Suppen und Saucen enthalten die am meisten verwendeten Verhältnisse der Oktave, Quinte und Quarte und umschließen die Zahlen 1, 2, 3 und 4. Nach dem italienischen Architekten und Theoretiker Leon Battista Alberti sind dies musikalische Zahlen. Bauten, die diese Zahlenproportionen enthielten, bescherten seiner Überzeugung nach den Augen ebensolches ästhetisches Wohlgefallen wie die ihnen entsprechenden Töne dem Ohr. Bei den Speisen ist es die Zunge, welcher in Weiterführung dieses Gedankens das ästhetische Wohlgefallen zuteil wird.

Sich mit allen Sinnen auf die Lebensmittel einzulassen und das eigene Urteilsvermögen zu entfalten, ist eine Art intensive Kommunikation mit den verwendeten Materialien. Die vielen Nuancen und Abstufungen, die ein Joghurt zwischen ganz frisch und verdorben, zwischen gut und schlecht für meine Zunge bereitstellt, kann ich nur denken und kennen, wenn ich meine Zutaten und Lebensmittel auch eigenhändig probiert und

geschmeckt habe. Dass Tomaten, die ewig gleich rot und ewig gleich fad bleiben, eine Sahne, die von süß direkt ins Bittere wechselt oder eine alleskönnende Allroundkartoffel für Vergnügungen dieser Art nicht mehr viel ergeben, gibt die Etikette nicht preis.

Peter Kubelka gibt „eine(r) Menschheit, die nur ernährt wird, aber keine steuernde Weltanschauung besitzt“ keine Überlebenschance (18). Denn der unüberprüfte Verlass auf Ablaufdaten und Inhaltsstoffe bedeutet immer auch das Abgeben von Entscheidungen an Andere, bedeutet, die Wahl nicht mehr selbst zu treffen. Die Welt mit zu gestalten setzt die eigene Wahl voraus. Und diese eigene Wahl beginnt immer bei mir, bei meinem eigenen Prüfen, Wünschen und Nachfragen. Das Kochen ist dazu ein wunderbares Übungsfeld.

Anmerkungen

- (1) Den folgenden Ausführungen liegt meine kunstgeschichtliche Dissertation über das Maß im Kochen zugrunde. Universität Innsbruck 1998. Veröffentlicht: Breuß, Renate: Das Maß im Kochen. Mengen- und Maßangaben in Kochrezepten von der Antike bis zur Einführung der metrischen Maße und deren Parallelität zu künstlerischen Gestaltungsprinzipien. Mit einem Vorwort von Peter Kubelka. Innsbruck 1999. Derzeit vergriffen.
- (2) Siehe dazu Christina von Braun: Nichtlich: Logik, Lüge, Libido, Frankfurt 1985, S. 470 f.
- (3) Riebel ist eine Vorarlberger Speise, die entwicklungsgeschichtlich den Musen folgte. Ursprünglich aus Hafer-, später mit Weizen- oder Maismehl wird dieses zuerst mit Wasser oder Milchwasser angerührt und anschließend im Butterschmalz langsam und kontinuierlich gewendet bis das Ganze eine „riebelige“ oder bröselige Konsistenz aufweist. Vielfach ersetzte dieses Gericht das Brot und wurde gerne morgens und/oder abends gegessen.
- (4) Terence Cully (Ed.): Du fait de cuisine par Maistre Chiquart (1420). In: Vallesia, 40 (1985), S. 101–231. Englische Übersetzung: ders.: „Chiquart's On cookery. A fifteenth-century Savoyard Culinary Treatise“, New York 1986, S. 64 f.
- (5) Ebd., S. 20.
- (6) Markus Rumpolt: Ein new Kochbuch, Frankfurt 1581, Nachdruck mit einem Nachwort von Manfred Lemmer, Leipzig 1976, S. XIlll.
- (7) Gerold Hayer (Hrsg.): Daz buoch von guoter spise (Würzburger Kochbuch), Abbildungen zur Überlieferung des ältesten deutschen Kochbuches, Göppingen 1976, S. 30.
- (8) Mündliche Aufzeichnung eines Gesprächs mit Maria Geser, Andelsbuch, im September 1997.
- (9) Siehe dazu Claudia Helbok: Die Küche und die volkstümlichen Speisen in Vorarlberg. Eine sprachgeschichtliche und volkskundliche Untersuchung. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Wien 1931.
- (10) Anonimo Veneziano: Libro per Cuoco, S. 80. In: Faccioli, Emilio (Ed.): Arte della Cucina, Bd. 1, Milano 1966, S. 61–105.
- (11) Eleonora Maria Rosalia Liechtenstein: Freywillig aufgesprungener Granat-Appfel, Wien 1697, Nachdruck Leipzig 1978 (nach der Ausgabe 1709), S. 528.
- (12) Handschrift aus dem Kloster St. Peter in Bludenz, Vorarlberger Landesarchiv Bregenz, Nr. 115, folio 3 f.

- (13) Liechtenstein: Granat-Apfel, S. 290 f.
- (14) Siehe dazu Norman Foster: Schlemmen hinter Klostermauern, Hamburg 1980, S. 137 f.
- (15) Ein Acker ist ein früheres mitteldeutsches Feldmaß, das je nach Gebiet zwischen 20 und 60 ar = 2.000 bis 6.000 Quadratmeter schwankte, das heißt ein bis zwei Morgen Land ausmachte. Ein Morgen Land entspricht jener Fläche, die ein Joch Ochsen an einem Tag umpflügen konnte.
- (16) Hayer: Daz buoch von guoter spise, S. 26.
- (17) Zenker, F. G.: Nicht mehr als 6 Schüsseln! Wien 1820, S. 157.
- (18) Peter Kubelka: Vorwort. In: Breuß, Renate: Das Maß im Kochen. Innsbruck 1999, S. 1.

Autorin

Mag. Dr. Renate Breuß

Freischaffende Kunsthistorikerin, seit 1999 Lehrbeauftragte für Kultur und Design an der Fachhochschule Vorarlberg. Seminar- und Vortragstätigkeit zum Thema Kochen, Küche und Kunst mit zahlreichen Veröffentlichungen zu alltagskulturellen Themen.

Stiegstr. 5
A-6830 Rankweil
E-Mail: breussre@cable.vol.at

