

Ratgeber: „Was lehrt uns die Klosterküche“

Essen und Trinken in der Klosterheilkunde:

Die Klosterernährung folgt traditionell dem Satz des Hippokrates:

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel
und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein.“

Getreide und Getreideprodukte dienten als Hauptnahrungsmittel in den Klöstern. Die Klöster versorgten sich selbst. Alles zum Leben Notwendige wurde selbst produziert.

Getreide wurde vorwiegend grob vermahlen, was einer heutigen Vollwertkost entspricht. Ein Großteil des Getreides wurde zu Brot verarbeitet, die Körner wurden häufig auch gekocht zu Brei.

Nach der Ordensregel des heiligen Benedikt sollte es zur Mittagsmahlzeit zweierlei gekochte Speisen geben. Wer von der einen Speise nicht essen konnte, sie also nicht vertrug oder mochte, konnte zur Stärkung von der anderen essen. Wenn es Obst und Gemüse gab, sollte auch dies zusätzlich gereicht werden. Oft bestand die erste Speise aus einem Getreidebrei, die zweite aus Kräutern und Wurzeln, wobei als Kräuter alle über der Erde wachsenden Teile wie Lauch, Kohl oder Salat zählten.



Quelle: Saum, Mayer, Witasek „Heilkraft der Klosterernährung“, Verlag Zabert Sandmann

Essen und Trinken im Rhythmus der Jahreszeiten:

Eines der auffallendsten Merkmale der klösterlichen Ernährung ist die Orientierung an den Jahreszeiten. Der Jahreszeit gemäße Speisen kamen auf den Tisch. Das hatte einen doppelten Aspekt. Zum einen waren die Konservierungsmöglichkeiten nicht so weit entwickelt, dass man Lebensmittel, gerade Gemüse, über einen längeren Zeitraum hätte frisch halten können, zum anderen hätte es Kosten verursacht, wenn Gemüse zu den eigenen Produkten hätte hinzugekauft werden müssen. Nicht wenige Rezepte zur Haltbarmachung und Bevorratung für den Winter wurden überliefert, so dass auch in Zeiten, in denen der Garten weniger Abwechslung verhieß, eine gewisse Vielfalt erhalten blieb.

Theresa von Avila (spanische Nonne) sagte einst:

„Wenn Fasten, dann Fasten, wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn.“

Dies gilt auch für das Essen im Rhythmus der Jahreszeiten.

Quelle: Thönnies, Kerschgens, Schlömer „Gesundheit aus dem Klostersgarten“, Gondrom-Verlag

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

