



Ressort: Special interest

## Vergessene Lebensmittel des Mittelalters

Tel Aviv, 16.05.2026 [ENA]

Die Ernährung des mittelalterlichen Mitteleuropas war von einer bemerkenswerten Vielfalt geprägt, die heute weitgehend aus dem kollektiven Gedächtnis verschwunden ist. Viele dieser Arten verschwanden im Zuge der Agrarreformen der frühen Neuzeit oder der Industrialisierung.

Das Gemüse des Mittelalters war robust, winterhart und an regionale Böden angepasst. Die heute dominierenden Sorten spielten damals keine Rolle. Stattdessen prägten alte Wurzel- und Blattgemüse die Ernährung der ländlichen Bevölkerung.

Die Pastinake war bis in die frühe Neuzeit hinein eines der wichtigsten Wurzelgemüse. Ihr hoher Nährwert und ihre Lagerfähigkeit machten sie zu einem Grundpfeiler der Winterversorgung.

Daneben standen Haferwurzel und Schwarzwurzel, zwei heute fast vergessene Arten, die in Klostergärten systematisch kultiviert wurden.

Die Mairübe, eine frühe, zarte Rübenform, war ein typisches „Arme-Leute-Gemüse“, das schnell wuchs und mehrfach im Jahr geerntet werden konnte.

Besonders bemerkenswert ist der Knollenziest (Stachys), ein feines Wurzelgemüse, das im Hochmittelalter in monastischen Gärten verbreitet war, später aber vollständig aus der Alltagsküche verschwand.

Auch Blattgemüse hatte eine größere Vielfalt als heute. Der Gute Heinrich, eine robuste Spinatpflanze, wuchs wild und wurde gleichzeitig kultiviert. Die Melde, eine weitere Spinatverwandte, war in Bauerngärten allgegenwärtig. Beide verschwanden erst, als Spinat und später Mangold in großem Stil angebaut wurden.

Kräuter waren im Mittelalter nicht nur Würzmittel, sondern Teil eines umfassenden Wissenssystems, das Küche und Heilkunst verband. Klöster spielten dabei eine zentrale Rolle.

Der Beifuß war eines der wichtigsten Küchenkräuter, besonders für Fleischgerichte. Sein bitteres Aroma entsprach dem mittelalterlichen Geschmacksideal, das kräftige, herbe Noten bevorzugte.

Ysop, ein bitter-aromatisches Kraut, findet sich in nahezu allen klösterlichen Kräuterbüchern.

Der heute fast unbekannt Bertram war ein scharfes Würz- und Heilmittel.

Quendel, der wilde Thymian, war ein Standardkraut der Alltagsküche und zugleich ein medizinisches Mittel gegen Atemwegsbeschwerden. Liebstöckel war im Mittelalter weit verbreitet und ist als Maggi-Kraut bekannt.

### Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



## ..... International Press Service.....

Neben dem Anbau spielte das Sammeln eine zentrale Rolle. Die Wälder und Hecken Mitteleuropas boten eine Fülle an Früchten, die heute kaum noch genutzt werden.

Die Mispel war eine geschätzte Winterfrucht, die erst nach Frosteinwirkung genießbar wurde.

Der Speierling, heute extrem selten, war ein wichtiges Gerbstoff-Obst und wurde zur Stabilisierung von Apfelwein verwendet.

Die Elsbeere, eine süß-herbe Wildfrucht, diente als Nahrungsmittel und als Holzlieferant.

Berberitzen, Vogelkirschen und Ebereschen ergänzten die saisonale Ernährung und wurden häufig zu Mus, Brei oder Würzmitteln verarbeitet.

Die Vielfalt an Gemüse- und Kräuterarten, die das mittelalterliche Mitteleuropa prägte, verschwand nicht zufällig. Ihr Rückzug aus Gärten, Feldern und Küchen ist das Ergebnis klar identifizierbarer historischer Prozesse, die tief in die Struktur der europäischen Landwirtschaft eingriffen. Mit den Agrarreformen der frühen Neuzeit setzte eine systematische Konzentration auf wenige, besonders ertragreiche Sorten ein. Pflanzen, die zwar aromatisch, aber weniger produktiv oder schwerer anzubauen waren, verloren ihren Platz im Anbausystem.

Mit der Industrialisierung verschärfte sich dieser Trend. Der Markt verlangte nun Gemüse, das transportfähig, lagerfähig und standardisiert war: Eigenschaften, die viele alte Sorten nicht besaßen. Parallel dazu veränderte sich der Geschmack: Bittere, herbe und wilde Aromen, die über Jahrhunderte selbstverständlich waren, galten zunehmend als „altmodisch“ oder „unfein“. Mildere, süßere und optisch einheitliche Sorten setzten sich durch und verdrängten die traditionellen Pflanzen endgültig aus der Alltagsküche.

Einen weiteren Einschnitt bedeutete die Einführung Importpflanzen aus der Neuen Welt, wie Kartoffel und Tomate, die die gesamte Ernährungsstruktur umformten. Sie boten hohe Erträge, einfache Zubereitung und neue kulinarische Möglichkeiten und machten viele alte Gemüsearten schlicht überflüssig.

Schließlich führte der Verlust der klösterlichen Wissenszentren, die über Jahrhunderte die Bewahrer und Vermehrer alter Sorten gewesen waren, zu einem abrupten Abbruch traditioneller Kultivierung. Mit dem Ende dieser Gärten verschwand auch das botanische Wissen, das ihre Vielfalt getragen hatte.

So löste sich innerhalb weniger Generationen eine Pflanzenwelt auf, die zuvor das tägliche Leben geprägt hatte. Es war eine stille, aber tiefgreifende Transformation, deren Spuren heute nur noch in historischen Quellen, archäobotanischen Funden und wenigen erhaltenen Sorten sichtbar sind.

[Bericht online lesen:](#)

[https://heidlinger.en-a.eu/special\\_interest/vergessene\\_lebensmittel\\_des\\_mittelalters-93719/](https://heidlinger.en-a.eu/special_interest/vergessene_lebensmittel_des_mittelalters-93719/)

### Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service.....

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Sharon Oppenheimer

---

**Redaktioneller Programmdienst:  
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.