



# Essen im Mittelalter

Ref: GER\_CLIL\_8



## Einführung

 <p>Beschreibung</p>	<p><b>Aktivität 1:</b> Die Lernenden vergleichen die Essgewohnheiten im Mittelalter mit denen von heute und aktivieren zunächst ihr Vorwissen mithilfe von Wortkarten und kurzen Leitfragen. Anschließend analysieren sie ein Video und halten Gemeinsamkeiten und Unterschiede in einer Tabelle fest (bei Bedarf unterstützt durch einen Lückentext). Die Ergebnisse werden in Partnergruppen verglichen und im Plenum gesichert. <b>Aktivität 2:</b> Die Lernenden üben argumentatives Sprechen, indem sie in Paarbeit ein Gespräch zwischen einem König und einem Bauern gestalten. Lernende mit Unterstützungsbedarf erhalten sprachliche Hilfen und Redemittel. Abschließend präsentieren ausgewählte Paare ihre Dialoge und reflektieren gemeinsam Kriterien für Gerechtigkeit und überzeugendes Argumentieren.</p>		
 <p>Alter</p>	<p>14-15</p>	 <p>Sprachbereich</p>	<p>Mündliche Sprachproduktion Argumentation Fachwortschatz</p>
 <p>Sprachniveau</p>	<p>B1-B2</p>	 <p>Autor/en Autorin/en</p>	<p>Kharaman</p>
 <p>Schulfach</p>	<p>Geschichte</p>	 <p>Dauer</p>	<p><b>Aktivität 1:</b> 45 Min <b>Aktivität 2:</b> 15 Min als Sternchen- aufgabe; 30 Min als Klassenaktivität</p>
 <p>Verknüpfungen mit dem Curriculum</p>	<p>Diese Aktivität ist parallel zum Geschichteunterricht in dem <b>7. Schuljahr</b> in Baden-Württemberg und basiert auf dem empfohlenen Schulbuch: Gentner, E., &amp; Habermeier, V. (2017). <i>Zeit für Geschichte 7: Schülerbuch</i>. Schroedel Verlag. <b>Das Thema:</b> Das Leben im Mittelalter.</p>		

# Einführung



## Grundannahmen

Aktivitäten fördern durch Videoanalyse, Tabellenarbeit und Partnerdialoge historische und sprachliche Kompetenzen. Differenzierte Hilfen (Lückentexte, Redemittel) unterstützen Lernende mit Förderbedarf. Die Entwicklung von Dialogen stärkt Argumentation, Empathie und Kommunikationsfähigkeit. Ziel ist, historische Zusammenhänge zu verstehen und sozial-ethische Fragen aktiv zu diskutieren.



## Ziele

### Sprachliche und Kommunikative Ziele

- Nutzung einfacher Fach- und Alltagssprache.
- Austausch von Ergebnissen in Partner- und Gruppenarbeit.
- Präsentation der Ergebnisse im Plenum.

### Inhaltliche Ziele

- Wissen über Lebensmittel im Mittelalter.
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Essgewohnheiten im Mittelalter und heute benennen.
- Verständnis für soziale Unterschiede beim Essen (arm vs. reich).
- Bewusstsein, dass Essgewohnheiten kultur- und zeitabhängig sind.
- Reflexion über Unterschiede zwischen Vergangenheit und Gegenwart.
- Wertschätzung von Vielfalt (z. B. Essen als Teil von Identität und Kultur).

### Psychologische und Soziale Ziele

- Informationsentnahme aus Video und Arbeitsblatt.
- Vergleich und Kategorisierung.



## Benötigtes Equipment und Materialien

- Arbeitsblätter
- Tafel/Whiteboard ggf. Beamer
- **Man ist, was man isst | Esskultur im Mittelalter**  
[seguGeschichte Webseite:](https://segu-geschichte.de/esskultur/)  
<https://segu-geschichte.de/esskultur/>
- Video:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Tc14vDqqYcM&t=119s>

# Einführung

## Instruktionen: Schrittweiser Ablauf der Aktivität (Vorbereitung, Durchführung, Zusammenfassung, Reflexion)

### 01 | Esskultur im Mittelalter (45 Minuten)

- **Einführung (10 Min.)**
  - Ziel erklären: „Heute vergleichen wir Essen im Mittelalter und heute.“
  - Wörter an der Tafel / Wortkarten vorstellen.
  - Aufgabe: „Entscheide: Was hat man im Mittelalter gegessen? Was nicht? Warum?“
- **Video + Arbeitsblatt (20 Min.)**
  - Lernende erstellen eine Tabelle (Mittelalter – Heute – Gemeinsamkeiten).
  - Arbeitsauftrag: „Schau das Video. Schreib auf: Was ist gleich? Was ist anders?“
  - Lernende mit Unterstützungsbedarf: Lückentext als Hilfsmittel.
- **Partner- / Gruppenarbeit (5 Min.)**
  - Lernende vergleichen ihre Ergebnisse in Paaren oder Kleingruppen.
  - Austausch bei Unsicherheiten.
- **Kontrolle & Sicherung (10 Min.)**
  - Ergebnisse im Plenum sammeln (Tafel oder Beamer, z. B. zwei Spalten).
  - Kontrolle und Ergänzungen durch Lehrkraft.

## 02 | Der König und der Bauer (15 Min als Sternchenaufgabe für starke Lernende; 30 Min als Klassenaktivität)

### Partnerarbeit

Die Lernenden entwickeln ein Gespräch und üben dabei das Argumentieren sowie den gerechten Umgang miteinander.

Die Aufgabe lehnt sich an das Material von <https://segu-geschichte.de/esskultur/> an, bietet jedoch **zusätzliche sprachliche Unterstützung** für Lernende mit Förderbedarf.

- **Einführung (Plenum) (5-10 Min):**

Die Lernenden werden in Paare eingeteilt.

Die Lehrperson zeigt ein Bild mit einem König und einem Bauern:

„Schaut euch das Bild an. Das ist der reiche König und der arme Bauer. Sie wollen das Essen gerecht teilen. Was können sie einander sagen?“

Kurze Ideenrunde im Plenum (Wortschatzaktivierung).

- **Partnerarbeit (10-15 Min):**

Die Paare spielen ein Gespräch zwischen König und Bauer.

Lernende mit Unterstützungsbedarf erhalten **hilfreiche Beispielsätze oder Redemittel**. Die Lehrperson unterstützt bei der Formulierung und achtet auf sprachliche Mittel des Argumentierens.

- **Präsentation und Reflexion (10 Min):**

- Einige Paare stellen ihre Dialoge vor.
- Gemeinsame Reflexion im Plenum:

„War das gerecht oder ungerecht? Warum?“

„Welche Argumente waren überzeugend?“

# Hilfreiche Tipps

01

**Aktivität 1:** Diese Aufgabe kann optional online auf Tablets ausgefüllt werden:

<https://segu-geschichte.de/esskultur/>

02

**Aktivität 2:** Die Sternchenaufgabe ist für schnell arbeitende Lernende gedacht, die wenig Unterstützung durch die Lehrperson benötigen und selbstständig arbeiten können. Wenn die Aufgabe als Klassenaktivität durchgeführt wird, verlängert sich die Bearbeitungszeit, und die Lernenden erhalten differenzierte Unterstützung je nach Bedarf (z. B. ein Arbeitsblatt mit hilfreichen Redemitteln oder Phrasen).

## Symbole



Mündliche Sprachproduktion



Schriftliche Sprachproduktion



Hörverstehen



Leseverstehen



### Man ist, was man isst | Esskultur im Mittelalter ([seguGeschichte](#))

(Abbildung von Pommes Frites) Das hier wäre im Mittelalter in Europa nicht auf den Tisch gekommen.

Nicht nur, weil die Kartoffel erst Ende des 16. Jahrhunderts, also in der Frühen Neuzeit, von Amerika hierher eingeführt wurde.

Nicht nur, weil sowohl Pommes Frites als auch Ketchup erst im 18. Jahrhundert Verbreitung fanden und Imbissbuden im Mittelalter eine Ausnahme waren.

Auch hätte man wohl kaum ein günstiges Gericht wie Pommes mit so viel Salz bestreut – denn Salz war im Mittelalter wertvoll.

Pommes Frites müsstest Du also in die Spalte „Unterschiede“ eintragen.

Über das Mittelalter, die Zeit zwischen 500 und 1500 nach Christus, haben wir heute verschiedene Vorstellungen:

- Auf der einen Seite denken wir an Ritter, Könige und Burgen – das sind Bilder, die uns einen positiven Eindruck des Mittelalters vermitteln.
- Auf der anderen Seite stellen sich viele Menschen heute das Mittelalter als eine dunkle und brutale Zeit vor. Der Tod war allgegenwärtig, und die Menschen wurden kaum 30 Jahre alt.

Die meisten dieser Vorstellungen, die wir aus dem Mittelalter im Kopf haben, sind Bilder, die erst viel später entstanden sind. So prägen beispielsweise Spielfilme oder Computerspiele unser Mittelalterbild.

In diesem Video werden solche Bildquellen gezeigt, die aus der Zeit des Mittelalters stammen.

Auch beim Essen gibt es ganz unterschiedliche Vorstellungen über das Mittelalter: Viele denken an Festmahle und Bankette – wie hier auf dem Teppich von Bayeux: das ist eine Darstellung aus dem 11. Jahrhundert, also dem Hochmittelalter.

Bereits Einhard, der Biograf Karls des Großen, berichtete im 9. Jahrhundert über Kaiser Karl:

„Enthaltsamkeit im Essen fiel ihm (...) schwer, und er beklagte sich oft, dass das Fasten seiner Gesundheit schade“.

In der später, im 12. Jahrhundert entstandenen *Historia Karoli Magni*, der „Geschichte Karls des Großen“, heißt es:

„Sehr breit in den Hüften, mit entsprechendem Bauch“ – „Bei den Mahlzeiten aß er wenig Brot, aber den vierten Teil eines Hammels, oder zwei Hühner, oder eine Gans, oder eine Schweineschulter, oder einen Pfau, oder einen Kranich oder einen ganzen Hasen“.

## 01 | Video (Filmskript)



Auch wenn dieser Bericht heute als Fälschung gilt, so gibt er Auskunft darüber, wie sich die Menschen im Mittelalter angemessene Essgewohnheiten eines Kaisers vorstellten.

Derartige Klischees findet man in den heute von einigen Restaurants angebotenen Rittermahlen wieder, bei denen man Fleischgerichte mit den Fingern verzehrt, die Knochen einfach hinter sich werfen darf und Wein aus Hörnern trinkt.

Solche Rittermahle täuschen darüber hinweg, dass es im Mittelalter nur für sehr wenige Menschen Essen in dieser Fülle gegeben hat – und auch auf Tischmanieren wurde geachtet, wie eine Benimmregel aus dem Spätmittelalter verdeutlicht:

„Nicht unverschämt greif in die Mitte / nach der derben Bauern Sitte,  
Wer sich über die Schüssel hebt / und rüdisch sich dahinein vergräbt /  
Mit dem Maul wie ein Eberschwein / der sollte besser bei den Säuen sein!“  
Soweit einige positiven Eindrücke; im Gegensatz dazu denken viele beim Mittelalter an eine von Armut geprägte Zeit – der Alltag der meisten Menschen war sehr beschwerlich.

Der Mittelalter-Historiker Ernst Schubert hat hierzu festgestellt:

Wer ein authentisches mittelalterliches Gericht essen möchte, dem empfehle ich mit Wasser zubereiteten und ungezuckerten Haferbrei, das am meisten verbreitetsten Gericht im deutschen Mittelalter.

Selbst in normalen Zeiten war das Essen knapp. Die geringe Auswahl an Lebensmitteln ließ nur eine eintönige, vitaminarme Küche zu.

Die meisten Menschen im Mittelalter waren Bauern und lebten von der Hand in den Mund, das heißt, sie produzierten keine Überschüsse, sondern ihre Ernte reichte gerade für sie und ihre Familie. Eine Dürre konnte schnell eine Hungersnot auslösen.

Der durchschnittliche Mensch des Mittelalters litt oft an Mangelerscheinungen und war für Krankheiten anfällig – wie sich anhand vieler Skelettfunde aus dem Mittelalter belegen lässt. Zusammen mit der schlechten medizinischen Versorgung starben die Menschen früh.

Die Kindersterblichkeit war hoch; nur etwa jedes zweite Kind erreichte das 14. Lebensjahr.

Historiker haben sich mit der Frage der Ernährung im Mittelalter intensiv beschäftigt und für das Spätmittelalter eine im Vergleich zu früheren Jahrhunderten relativ gute Versorgungslage festgestellt. Das lässt sich beispielsweise am starken Bevölkerungswachstum zu dieser Zeit belegen.

## 01 | Video (Filmskript)



Die Voraussetzungen zur Produktion von Lebensmitteln waren im Mittelalter ganz andere als heute. Beispielsweise waren die Ernteerträge aller Getreidearten bis zum 15. Jahrhundert sehr niedrig: Ein ausgesätes Korn brachte durchschnittlich nur etwa 3 Körner hervor. Heute wird in Europa das 20- bis 25-fache der Saatmenge geerntet. Ein Landwirt kann heute durchschnittlich 150 Personen ernähren.

Im Spätmittelalter gab es Verbesserungen der Ackerbautechnik, der Mühlen oder anderer Verarbeitungsmethoden. Die Verbreitung der Dreifelderwirtschaft half die Ernteerträge zu steigern.

Aus Getreide wurden meist Breie und Grützen zubereitet – die wichtigsten Grundnahrungsmittel im Mittelalter. Brot wurde erst im Laufe des Hochmittelalters ein verbreitetes Nahrungsmittel in allen Bevölkerungsschichten.

Doch Brot war nicht gleich Brot. Als bestes Getreide galt der Weizen. Weißbrot aus Weizenmehl war das teuerste Brot. Die ärmere Bevölkerung aß meistens Roggenbrot.

Gemüse wie Kohl, Rüben, Zwiebeln oder Lauch ergänzten die Ernährung, allerdings waren die verschiedenen Gemüsesorten nur saisonal verfügbar. Deshalb war besonders in den Wintermonaten das Speiseangebot sehr eintönig.

Wer sich im Internet über den Fleischkonsum im Mittelalter informiert, findet häufig die Angabe, im Spätmittelalter hätten die Menschen durchschnittlich 100 kg Fleisch pro Jahr verzehrt. Diese Zahl würde sogar über dem heutigen Wert für den durchschnittlichen Fleischkonsum in Deutschland liegen.

Obwohl hierüber keine gesicherten Erkenntnisse vorlagen, haben die Historiker Gustav Schmoller und Wilhelm Abel die These vom hohen Fleischkonsum im Mittelalter populär gemacht.

Der Historiker Ulf Dirlmeier hat den Fleischkonsum neu berechnet und nimmt aus verschiedenen Gründen eine deutlich geringere Menge an. Beispielsweise durften die Menschen aufgrund der religiösen Fastenregeln nur an etwa 230 Tagen im Jahr Fleisch essen. Zudem stand Frischfleisch nicht das ganze Jahr zur Verfügung. Die meisten Schlachtungen wurden im Spätherbst durchgeführt, und das Fleisch dann eingepökelt und damit haltbar gemacht. Es hätte zu viel Getreide benötigt, die Tiere über den Winter zu bringen.

## 01 | Video (Filmskript)



Insgesamt kommt Dirlmeier auf einen deutlich geringeren Fleischverzehr von höchstens 50 kg pro Person pro Jahr. Dafür hat er verschiedene Quellen herangezogen:

Berichte oder Chroniken, in denen besondere Festmahle von Grafen, Königen oder Bischöfen erwähnt werden (oft übertrieben).

Rechnungsbücher bedeutender Quellen, z. B. aus Klöstern, von Adligen oder Kaufleuten, die genaue Einkäufe dokumentieren.

Solche Rechnungsbücher sind deswegen so spannend, weil sie oft einen genauen Überblick geben, wie viele Lebensmittel tatsächlich eingekauft wurden. Im Gegensatz zu Berichten oder Chroniken wurden diese Quellen für den täglichen Gebrauch und nicht zu Repräsentationszwecken verfasst.

Auch die Archäologie spielt eine wichtige Rolle. Die Ausgrabung von Abfallgruben oder Latrinen gibt anhand der gefundenen Tierknochen Aufschluss über das Essverhalten. So hat man herausgefunden, dass Schweinefleisch die verbreitetste Fleischsorte des Mittelalters war.

Schweine waren einfacher zu halten als andere Nutztiere. An zweiter Stelle stand das Huhn, an dritter Stelle das Rind.

Nicht nur das Fleisch, auch andere Lebensmittel waren nicht immer von guter Qualität; so die Klage eines Hofgeistlichen aus dem 12. Jh.:

„Das den Klerikern und Rittern vorgesetzte Brot ist nicht fein und weiß, es ist aus den Abfällen des Bierbrauens hergestellt – ein bleischweres, hässliches und unverdauliches Brot. Der Wein aber ist von Fäulnis und Schimmel befallen, garstig, schleimig, stinkend, voll Pech und Schwefel“.

Was haben die Menschen im Mittelalter getrunken?

Neben Wasser wurden Wein und Bier in großen Mengen konsumiert. Guter Wein war teuer; die Trauben wurden bis zu drei Mal gepresst, und der billige Nachwein zum Teil mit Essig gestreckt.

Unter der ärmeren Bevölkerung war Bier verbreiteter. Es hatte weniger Alkohol als heutige Biere, kaum Kohlensäure und war leicht verderblich. In Köln, einer der wohlhabendsten Städte des Spätmittelalters, lag der Konsum bei über 200 Liter pro Kopf und Jahr.

„Fort mit dem faden Brei und der zu Klumpen gekochten Milch – heute seien die Tische gewürzter Speisen voll“. Salz und Gewürze waren im Mittelalter teuer – das Essen muss deshalb oft fad geschmeckt haben. Gesüßt wurden Speisen mit Honig. Erst gegen Ende des Mittelalters verbreitete sich auch Rohrzucker.

## 01 | Video (Filmskript)



Das Bild zeigt den Handel mit Zucker in einer spätmittelalterlichen Stadt. Küchen, wie es sie bereits zuvor in Klöstern oder Burgen gab, verbreiteten sich in privaten Haushalten erst ab 1300. Vorher war die offene Feuerstelle gleichzeitig die Kochstelle. Eine aufwändige Zubereitung war bei offenem Herdfeuer schwer möglich.

In einem Kessel wurden Brei, Suppen oder Eintöpfe gekocht. Auch auf dem Teppich von Bayeux sieht man einen Kessel über offenem Feuer. Im Laufe des Mittelalters entwickelten die Menschen neue Rezepte und die Vielfalt der Zubereitung wurde größer.

Einen Eindruck gibt ein Zitat Ludwig IX. aus dem 13. Jahrhundert über ein Festmahl in einem Kloster in Burgund:

„Wir hatten zuerst Kirschen, dann sehr weißes Brot, dazu kredenzte man uns vom besten Wein in Hülle und Fülle... Danach reichte man uns junge, in Milch gekochte Saubohnen, Fische und Krebse, Aalpasteten, zimtbestreuten Reis mit Mandelmilch, dann gebratenen Aal in einer sehr guten Sauce, Rundbrot und Quark und zum Schluss eine Menge Früchte“.

Während im frühen Mittelalter der soziale Status vor allem darüber entschied, wie viel jemand zu essen hatte, stand den privilegierten Schichten im späteren Verlauf des Mittelalters auch eine größere Auswahl verschiedener Speisen zur Verfügung.

Die bildlichen Darstellungen hierzu zeigen im 13. Jahrhundert durchaus zurückhaltende, fast spartanische Ausmaße eines Festmahls. In diesem Bild aus dem 15. Jahrhundert war die Tafel reichhaltiger, aber keineswegs übertrieben gedeckt.

Darüber, ob die politische Machtstellung durch die Esskultur ausgedrückt werden sollte, wurde im Mittelalter kontrovers diskutiert.

König Peter IV. von Aragon im 14. Jahrhundert:

„Da es beim Bedienen richtig ist, dass einige Personen dem Verhältnis ihres Standes entsprechend mehr geehrt werden, wünschen Wir, dass auf Unserem Teller Platz für die Speisen von acht Personen ist“.

Kritiker: Philipp III. von Frankreich im 13. Jahrhundert:

„Dass kein Herzog, kein Baron, kein Graf, kein Prälat, kein Ritter, kein Kleriker und sonst niemand im Königreich, welches Standes er auch sei, zum Essen mehr als drei ganz gewöhnliche Gänge ausgeben dürfe“.

## 02 | Essen im Mittelalter (Lückentext)



1. Das gab es im Mittelalter nicht: \_\_\_\_\_
2. Das war sehr teuer, und heute tun wir das auf Pommes:  
\_\_\_\_\_
3. Arme Leute haben \_\_\_\_\_ brot gegessen, reiche haben \_\_\_\_\_ brot gegessen.
4. Zum Süßen nahm man \_\_\_\_\_.
5. Im Mittelalter haben die Menschen ca. 50 kg \_\_\_\_\_ pro Person und Jahr gegessen, vor allem \_\_\_\_\_.
6. Beliebte Getränke im Mittelalter waren \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.
7. Viele Menschen aßen \_\_\_\_\_ als Hauptgericht.
8. Gemüse wie \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_ gab es nur im Sommer/Herbst.
9. Die Menschen wurden im Durchschnitt nur \_\_\_\_\_ Jahre alt.
10. Eine schlechte Ernte konnte \_\_\_\_\_ auslösen.



Abbildungsquelle: openart.ai

## 02 | Ein König und ein Bauer



**Diese Aufgabe könnt ihr auch zu zweit bearbeiten!**

Ein König und ein Bauer sollen drei Braten und vier Brote gerecht miteinander teilen. Verfasst einen szenischen Dialog, in dem deutlich wird:

- Welche Ansprüche hat der König? / Was will der König haben?
- Welche Ansprüche hat der Bauer? / Was will der Bauer haben?
- Wie einigen sie sich am Ende? / Wie teilen sie das Essen am Ende?



### Hilfreiche Beispielsätze

- Natürlich möchte ich mindestens \_\_\_\_\_ bekommen.
- Ich finde, ich sollte \_\_\_\_\_ bekommen.
- Ich möchte auf jeden Fall \_\_\_\_\_ haben.
- Vielleicht könnten wir \_\_\_\_\_ aufteilen?
- Das klingt interessant, aber ich würde lieber \_\_\_\_\_ haben.
- Also sind wir uns einig: Ich bekomme \_\_\_\_\_ und du bekommst \_\_\_\_\_.

Abbildungsquelle: openart.ai

## Essen im Mittelalter (Lückentext):

1. Kartoffeln
2. Salz
3. Roggen-, Weißbrot
4. Honig
5. Fleisch, Schweinefleisch
6. Bier, Wein
7. Haferbrei
8. Kohl, Lauch, Rüben
9. dreißig
10. Hunger / Hungersnot

