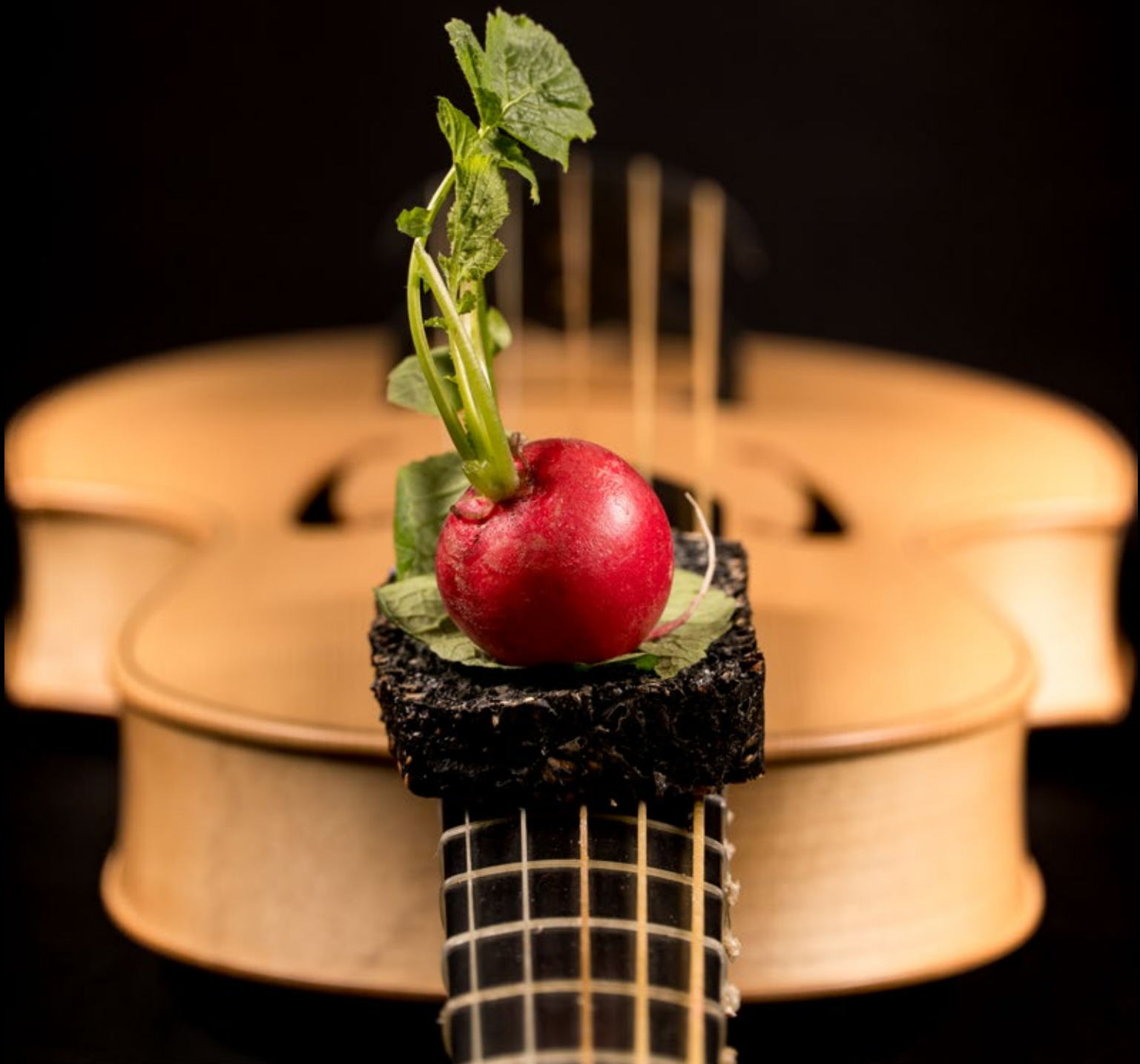


Musikalische Delikatessen

Historische Rezepte
neu interpretiert



Inhalt

Das Projekt «Musikalische Delikatessen»	4
Hinter dem Projekt	5
«Pan negro com carbone» Aschenbrot	7
«Ravinello in brodo di spezie» Radieschen in Gewürzsud	8
«Capuyn pasteyen» Kapaunpasteten	10
«Pex frit ab escabeyg» Frittierter Fisch mit Kräutermarinade	13
«Fave fresche con brodo di carne» Frische Ackerbohnen im Fleischsud	14
«Cauli verdi» Weisskohl mit Fenchel und Apfel	17
«L'oro di Pisa» Panizza mit Zitrone	18
«Pan de miglio» Süßes Hirsebrot	21
Blanc Manger mit «frese nouvele» Mandelmilchpudding mit frischen Erdbeeren	22
«Acquarosa cum effecto» Aphrodisierender Rosensirup	25
Quellenangaben	27

Das Projekt

«Musikalische Delikatessen»

Im Projekt werden die Künste der Musik und des Kochens zu einem gemeinsamen Geschmackserlebnis vereint. Kulinarische Genüsse, Trinkfreuden und ausgelassene Bankette werden in den Liedern des Spätmittelalters bildhaft und detailgetreu beschrieben. Kochbücher aus dieser Zeit überliefern eine grosse Vielfalt an passenden Rezepten und ermöglichen eine Wiederaufbereitung historischer Delikatessen für ein heutiges Publikum.

Das Projekt wird in zwei Teilen umgesetzt. Der erste Teil besteht aus einem Konzertabend und einem dazugehörigen Bankett. Das Ensemble Dagma stellt Rezepte vor und besingt die Kochkunst sowie den Weingenuss in allen Sprachen Europas. Dazu bereitet die Köchin Eveline Gurtner Haussener historische und auf das Programm abgestimmte Rezepte zu, die dem Publikum zum Genuss angeboten werden.

Mit diesem Kochbuch wird der zweite Projektteil abgeschlossen. Zehn Delikatessen, welche in den Liedtexten erwähnt werden, sind als Rezepte in diesem Kochbuch vereint. Der Zusammenhang mit dem Liedtext, den Originalrezepten und den historischen Zubereitungsweisen wird in der jeweiligen Einleitung zum Rezept erläutert. Am Schluss des Kochbuchs befindet sich eine detaillierte Liste mit Rezept- und Liedquellen.

Die Rezepte werden an die Bedürfnisse des heutigen Alltags angepasst und können ohne Fachkenntnisse nachgekocht werden. Mengen werden im üblichen internationalen Einheitensystem angegeben. Ungewöhnliche Zutaten werden beschrieben und es werden Alternativen angeboten. Die Hälfte der Rezepte basiert auf historischen Originalrezepten, die an den heutigen Gebrauch und Geschmack angepasst werden. Ist kein originales Rezept verfügbar, wird in Anlehnung an die historische Praxis ein neues Rezept entwickelt. Das Kochbuch soll ein möglichst ausgewogenes und vielseitiges Bild der spätmittelalterlichen Esskultur präsentieren.

Wir wünschen viel Spass beim Nachkochen dieser musikalischen Delikatessen!

Hinter dem Projekt

Ensemble Dagma

Mit dem Wort „Dagma“ wurde im hohen Mittelalter ein wandelbares Notenzeichen bezeichnet, dass verschiedene rhythmische Bedeutungen haben konnte. Das Ensemble Dagma widmet sich der Musik des hohen Mittelalters. Dabei erforscht das Ensemble die Schnittstellen zwischen Monodie und Polyphonie, untersucht die Gegensätze und Gemeinsamkeiten von Stimme und Instrument und arbeitet mit starken Solisten im Ensemble. Entsprechend seinem Namen arbeitet das Ensemble mit originalen Quellen und bleibt bei der Suche nach vergessenen Klängen und Geschichten offen für neue Interpretationen. Im Kernensemble werden drei renommierte Musikerpersönlichkeiten vereint, die singen und Harfe, Vielle und Laute spielen. Diese flexible Besetzung erlaubt es, das Repertoire des hohen Mittelalters einem heutigen Publikum lebendig und vielseitig nahe zu bringen.

Auf die Gründung des Ensembles im Jahr 2012 folgte 2013/2014 eine Tournee in Deutschland, Frankreich und der Schweiz mit dem Programm „Königreich des Himmels“: eine Zusammenstellung von Liedern Heinrich Laufenbergs mit Instrumentalstücken seiner Zeit. Eine Einspielung des Programms erschien 2014 beim Label Ramée und wurde unmittelbar darauf mit einem diapason découverte prämiert. 2017 konzipierte das Ensemble das interdisziplinäre Programm „Song of Beasts“ mit animierten Bildern, Texten und Musik, welches schweizweit und international auf Resonanz stiess und 2020 als Doppel-CD/DVD beim Label Ramée erschien.

// www.dagma.ch

Eveline Gurtner Haussener

Als Tochter einer leidenschaftlichen Köchin und eines kreativen Bäcker-Konditors wurde Eveline Gurtner die Liebe zum Kochen und Backen 1973 bereits in die Wiege gelegt. Zusätzlich beeinflusst von unterschiedlichsten Mentorinnen/en entwickelte sie im Laufe der Zeit ein fundiertes handwerkliches Wissen und entdeckte eine breite Palette an Rezepten aus aller Welt. 1994 schloss sie ihre erste Berufsbildung als Fotografin ab. Darauf folgten leitende Positionen im Detailhandel und im Marketing. Sie erweiterte ihre Kompetenzen berufsbegleitend mit einer Ausbildung zur Erwachsenenbildnerin. 2006 widmete sie sich gänzlich der Kulinarik mit all ihren Facetten, und gründete 2019 ihre Catering- und Event-Firma „Essen macht Freu(n)de“.

Heute arbeitet sie vollberuflich als Kochkursleiterin, Rezeptautorin und Köchin. In der eigenen Eventküche im Herzen der Stadt Bern kocht sie für verschiedene Anlässe und bietet Teamevents und Kurse an. Des Weiteren engagiert sie sich in verschiedenen Popup Gastroformaten und wird als Köchin für Yogaretreats und Workshops gebucht. Eveline kocht bevorzugt mit regionalen und saisonalen Zutaten und zaubert daraus Altbewährtes aber auch faszinierende Neukreationen.

// www.essenmachtfreunde.ch

Tipp

Aktivkohle erhält man online, in Apotheken oder Drogerien. Für ein Alltagsbrot ohne intensive Färbung kann die Aktivkohle weggelassen werden.

«Pan negro com carbone» Aschenbrot

In dem Lied *Deh tristo mi topinello* verzehrt die singende Maus ein Brot, welches «so schwarz wie Kohle» ist. Schwarzes Brot ist keine literarische Erfindung, sondern war ein Grundnahrungsmittel im Mittelalter. Durch alle Stände hinweg wurde im Mittelalter Brot verzehrt. Edelleute genossen hauptsächlich wohlgeformtes, gesalzenes Weissbrot, welches aus reinem, fein gesiebt Weizen hergestellt wurde. Das Brot der Bauern und der einfachen Leute war jedoch ein aus Roggen und Hafer hergestelltes Grau- oder Schrotbrot. Der fertige Teig wurde zu Platten geformt und auf feuerheissen Steinen oder direkt in der heissen Asche gebacken. Diese geschwärzten, gebackenen Fladen erhielten den klangvollen Namen Aschenbrot.

Für dieses Kochbuch wurde eine wohlschmeckende und leicht herzustellende Variante des Aschenbrots entwickelt. Dieses Brot wird nicht, wie im Mittelalter üblich, mit Sauerteig, sondern mit Hefe angesetzt. Für die intensive Farbe fügt man dem Teig Aktivkohle bei, die geschmacklich keinen Einfluss auf das Brot hat. Dieses nicht alltägliche Schwarzbrot ist nicht nur schmackhaft, sondern auch ein schöner Blickfang auf jeder Tafel.

Für 1 Brot ca. 600 g

250 g handwarmes Wasser
1 EL Honig
20 g Frischhefe
60 g Roggenschrot
60 g Weizenschrot
120 g Dinkelmehl
60 g Vollkornmehl
20 g Sesamsamen
40 g Sonnenblumenkerne
1 EL Mohn
1 TL Salz
1–2 EL Aktivkohle-Pulver

1 Kastenform
Feuerfeste Schale

Zubereitung

Kastenform mit Backpapier auskleiden. In einer Schüssel Aktivkohle, Wasser, Honig und Hefe verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Alle anderen Zutaten hinzufügen und zu einem flüssigen Teig vermischen. Den Teig zudecken und auf das Doppelte aufgehen lassen. Den Teig in die ausgekleidete Backform geben.

Eine feuerfeste Schale mit Wasser füllen, in das untere Drittel des Backofens stellen. Den Ofen auf 220° Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brot über der Wasserschale auf ein Gitter stellen und 15 Minuten backen. Danach die Wasserschale aus dem Ofen nehmen, die Hitze auf 200° reduzieren und das Brot für 30 Minuten weiter backen.

«Ravinello in brodo di spezie»

Radieschen in Gewürzsud

TIPP

Verjus ist der Früherntesaft von Blauburgunder-Trauben. Der Geschmack ähnelt einem milden Essig. Verjus war im Mittelalter verbreitet und diente als Würzmittel, zum Ablöschen von Saucen und zur Verfeinerung von Marinaden. Nachdem die portugiesischen Seefahrer die Zitrusfrüchte nach Europa gebracht hatten, wurden diese bevorzugt verwendet. Als Alternative zum Verjus kann die gleiche Menge an Zitronensaft verwendet werden.

Im Lied *Deh tristo mi topinello* beschwert sich die Maus, dass sie nur noch Brot und *rafanello* (Radieschen) zu essen hat. Für mittelalterliche Menschen war das Konservieren von Esswaren eine Notwendigkeit, nur so konnte Essen langfristig haltbar gemacht werden. Zu diesem Zweck entwickelten sie fortschrittliche Verfahren, die bis heute Verwendung finden, wie einsalzen und einpökeln oder trocknen und dörren. Auch Öl, Essig und Alkohol wurden zur Konservierung eingesetzt.

Mit Gewürzen und Kräutern wie Kümmel, Senfkörner, Nelken, Pfeffer, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren wurden die eingemachten Speisen aromatisiert. Die Gewürze halfen ebenfalls, den schlechten Geschmack von nicht sauber konservierten Lebensmitteln zu übertünchen. Im folgenden Rezept wird ein historisches und schmackhaftes Konservierungsverfahren angewandt. Dieses Radieschen hätte der Maus sicher gemundet!

Für 3 Einmachgläser zu 2 dl
3 Bund Radieschen
200 ml milder Weissweinessig
50 ml Verjus (siehe Tipp)
200 ml Wasser
1 TL Salz
50 g Honig oder Zucker
1 Sternanis
3 Lorbeerblätter
1 EL Senfkörner
1 EL schwarze Pfefferkörner
1 EL rosa Pfefferkörner
3 Nelken

3 Einmachgläser zu 2 dl

Zubereitung

Einmachgläser gründlich waschen und sterilisieren. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Restliche Zutaten in einem Kochtopf aufkochen.

Radieschen zwei Minuten im Sud köcheln und danach heiss in die Einmachgläser bis knapp unter den Rand füllen. Gläser verschliessen und auskühlen lassen. Eingemachte Radieschen mindestens zwei Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Kühl und dunkel gelagert sind die Radieschen 6 Monate haltbar.

«Capuyn pasteyen»

Kapaunpasteten

Nach einem Rezept aus *Een notabel boecxken van cokeryen*
(Erstes gedrucktes Kochbuch aus den Niederlanden, ca. 1510)

In vielen Liedtexten wird der Kapaun besungen, unter anderem in *Deh tristo mi topinello, Ain gefress* und in der Motette *On parole/A Paris/FRESE NOUVELE*. Im Mittelalter war der Genuss des Vogels dem Adel vorbehalten, er wurde nur zu besonderen Anlässen serviert. Auch heute ist der Kapaun eine selten genossene Delikatesse. Die besten Exemplare kommen aus der Bresse, einer Region nordöstlich von Lyon. Die Kapaune werden mit 12 Wochen kastriert und danach mit gutem Futter weiter gemästet. Der kastrierte Hahn setzt das Fett unter der Haut und im Fleisch an. Dadurch wird das Fleisch marmoriert, saftig und zart. Da Kapaune heute selten erhältlich sind, wird für das folgende Rezept ein Huhn bester Qualität verwendet.

Für 8 Pasteten

1 Huhn ca. 1,5 kg
3 l Gemüsebrühe
12 getrocknete Pflaumen
6 EL Korinthen (oder Rosinen)
1 grosse Zwiebel
1 EL Olivenöl
2 TL Salz
150 mg gemahlener Safran
½ TL Nelkenpulver
2 TL gemahlene Paradieskörner
(auch bekannt als Melegueta-
oder Guineapfeffer)
2 TL frisch geriebener Ingwer
500g geriebener Teig, salzig
1 Ei

Muffinform

Zwei Ausstechformen (ca. 13 cm
und 8 cm)

Füllung

Das Huhn in einen Topf geben, mit kalter Gemüsebrühe aufgiessen und aufkochen. Hitze reduzieren und 2 Stunden sanft köcheln lassen, Schaum von Zeit zu Zeit abschöpfen. Huhn aus der Brühe heben und auskühlen lassen. Haut und Knochen entfernen, das Fleisch in kleine Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Brühe durch ein feinmaschiges Sieb passieren und 4 dl davon zum Fleisch giessen. Restliche Brühe für anderes Gericht weiterverwenden. Zwiebeln und Pflaumen fein würfeln, im Olivenöl anbraten und mit den Gewürzen zum Fleisch geben. Alles mischen und für mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Vor der Weiterverarbeitung bei Bedarf nachwürzen.

Pasteten

Ofen auf 180° Umluft vorheizen. Mulden der Muffinform einfetten. Eigelb vom Eiweiss trennen. Kuchenteig dünn ausrollen. Mit beiden Ausstechformen je 8 Kreise ausstechen. Die grossen Teigkreise in die Mulden legen, mit einer Gabel einstechen, Füllung bis zum Rand einfüllen, die kleineren Teigkreise darüberlegen. Überlappende Ränder vom Boden und Deckel zusammendrücken und Pasteten gut verschliessen. Teigdeckel mit einer Gabel einstechen und mit Eigelb bestreichen. 25–30 Minuten gold-gelb backen. Aus der Form lösen und heiss servieren.



Strophe aus dem Lied *Ain gefress*
von Michel Beheim (15. Jh.)

*Nun trag uns her gut visch!
in dem mer und ach susse
in aller wasser flusse
ir vil zu wenig sein.*

*Walvisch, danthai, telffein,
kabellon, törsch, magrillen,
salman, schait, hausen, pfrillen,
hering, stakvisch und stür,
Nurpring die all her für!*



«Pex frit ab escabeyg»

Frittierter Fisch mit Kräutermarinade

Nach einem Rezept aus dem *Llibre de Sent Soví*
(Katalonien, 14. Jh.)

Im Mittelalter assen die Menschen, die an Küsten, Seen oder entlang von Flüssen lebten, eine grosse Vielfalt an Schalentieren und Fischarten, dies vor allem zur Fastenzeit. Im Lied *Ain gefress* werden entsprechend viele Fischarten aufgezählt und zum Bankett aufgetragen. Im katalanischen Originalrezept wird der Fisch mit einer Escabeche, einer Essig-Kräuter-Marinade, serviert. In unserer Interpretation werden die Zwiebeln zusätzlich karamellisiert. Die süssen Zwiebeln harmonisieren perfekt mit den gerösteten Nüssen.

Gericht für 4 Personen

500 g Fischfilet ohne Gräten
und Haut (z. B. Kabeljau,
Dorsch, Seeteufel oder Lachs)
1–2 EL Mehl
2 EL Olivenöl
50 g Nüsse (Haselnüsse,
Walnüsse oder Mandeln)
1 grosse Zwiebel
1 EL Honig
1,5 dl Wasser
5 EL Weissweinessig
Salz und Pfeffer
1 kleiner Bund Petersilie

Zubereitung

Fisch waschen und trocken tupfen. Beide Seiten des Filets mit wenig Mehl bestäuben. Fisch in 1 EL Olivenöl beidseitig anbraten, danach auf einem Küchenpapier entfetten und in eine flache Schale legen.

Nüsse grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Öl goldbraun rösten und über den Fisch verteilen. Zwiebel sehr fein hacken und im restlichen Olivenöl anbraten bis sie weich sind. Honig dazugeben und leicht karamellisieren, mit dem Wasser ablöschen. Essig hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen.

Die Sauce heiss über den Fisch giessen. Petersilie fein hacken und über den angerichteten Fisch streuen. Der Fisch kann warm oder kalt serviert werden. Dazu passt frisches Brot.

«Fave fresche con brodo di carne» FrISChe Ackerbohnen im Fleischsud

Rezept aus dem *Libro de arte coquinaria*
von Maestro Martino da Como (Rom, ca. 1450)

Piglia le fave et mondale con l'acqua calda como se fanno le amandole, et poi le mitti a bollire in bon brodo. Et quando ti pareno cotte mette con esse un pocho di petrosillo et menta battuta facendogli bollire etiamdio de bona carne salata. Et questa menestra vole essere un pocho verde che pare più bella. Et simelmente poi fare i peselli, et ogni altro leghume fresco, ma nota che non voleno essere mondati coll'acqua calda como le fave, ma lasciali pur così con quella sua scorza sottile.

Hauptspeise für 4 Personen
500 g Ackerbohnen ohne Schoten
(1,5 kg mit Schoten)
2 Frühlingszwiebeln
150 g Speck, gewürfelt
1 EL Olivenöl
1 kleiner Bund Minze
1 kleiner Bund Petersilie
2 dl Fleischbrühe
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Bohnen aus den Schoten herauslösen, in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 2–3 Minuten kalt abschrecken und die Haut der einzelnen Kerne entfernen.

Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Speckwürfeln mit Olivenöl anbraten.

Die Speckwürfel in einer Bratpfanne mit Olivenöl anbraten. Bohnen und Fleischbrühe hinzugeben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Minze und Petersilie fein hacken. Kräuter und Zitronensaft untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und heiss servieren.

Tipp

FrISChe Ackerbohnen, auch Saubohnen oder dicke Bohnen genannt, sind heute schwierig zu finden. Gute Quellen sind der Markt oder der Bio-Laden. Eine Alternative sind Edamame-Bohnen, bei welchen das zeitaufwändige Schalen entfällt. Diese Zubereitungsweise ist auch für Erbsen und andere frISChe Gemüsearten gut geeignet.

«Cauli verdi» Weisskohl mit Fenchel und Apfel

Rezept aus dem *Libro de la Cocina* (Italien, 14. Jh.)

Togli le cime dei cauli, e falle bullire: poi le cava, e friggile nell'oglio con cipolle tagliate, e bianco di finocchi, e pome tagliate; e poni dentro un poco di brodo: et poi fà le scudelle, e gittavi su de le spezie. Possonsi eziandio fare con lo lardo, col cascio e con l'ova perdute, et ponervi de le spezie; e dara' al Signore.

In den Liedern *Ain gefress* von Michel Beheim und *Wol auff wir wellen slauffen* von Oswald von Wolkenstein wird ein «Kraut» aufgetischt. Kohlarten kamen im Mittelalter häufig auf den Tisch. Im Originalrezept werden Apfel und Fenchel zum Weisskohl gegeben und mit Gewürzen in einer Brühe gekocht. Im Folgenden wird die Brühe als frisches Dressing interpretiert. In dieser Kombination entsteht ein herrliches, leichtes Frühlingsgericht.

Gericht für 4 Personen

Dressing

2 Zitronen (ungespritzt)
60 ml Olivenöl
4 EL Holunderblütensirup
¼ TL Nelkenpulver
½ TL Zimt
Salz und Pfeffer
1 säuerlicher Apfel
1 kleiner Fenchel
1 Zwiebel

Kohl

1 Weisskohl ca. 1200g
1 kleiner Bund Petersilie

Dressing

Zitronen waschen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Olivenöl, Holunderblütensirup, Zitronensaft, Zitronenschale und die Gewürze in einer Schüssel mischen. Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Zwiebel und den Fenchel in kleine Würfel schneiden, in etwas Olivenöl glasig braten und zum Dressing geben. Alles gut mischen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohl

Kohl halbieren und die Hälften längs vierteln. Den Strunk wegschneiden. Die Kohlachtel entweder in einem Kochtopf mit Dampfeinsatz oder im Dampfgarer für ca. 15 Minuten bissfest garen. Die Kohlspalten auf jeder Seite mit etwas Öl bepinseln und in einer Grillpfanne oder direkt auf dem Grill auf allen Seiten anbraten. Das gibt dem Kohl eine schöne Farbe und ein herrliches Aroma. Den Kohl heiss in eine flache Schale legen und das Dressing darüber giessen. Petersilie waschen, fein hacken und darüber streuen. Das Gericht kann warm, lauwarm oder kalt genossen werden.

Tipp

Im Originalrezept werden weitere Varianten vorgeschlagen. Statt Olivenöl kann man zum Anbraten Schweineschmalz verwenden, dem fertigen Gericht Käse oder ein pochiertes Ei zufügen.

«L'oro di Pisa»

Panizza mit Zitrone

Im Lied *Deh tristo mi topinello* wird eine *panizza* mit Aalen verspeist. Gemäss einer Legende fielen nach der Schlacht von Meloria im Jahre 1284 bei starkem Wellengang Säcke voller Kichererbsen und Fässer von Öl ins Meer. Die hungrigen Matrosen retteten die Esswaren, trockneten die Kichererbsen in der Sonne und stellten daraus die erste *panizza* her. Die neue Speise war so schmackhaft, dass sie den Titel *l'oro di Pisa* (Gold von Pisa) erhielt und bis heute in verschiedensten Rezeptvarianten überliefert ist. Für unser Kochbuch haben wir eine spannende Variante mit einer erfrischenden Zitronenmarinade kreiert.

Gericht für 4 Personen

Panizza

500 ml Milch
3 EL Olivenöl
2 TL Salz
1 EL Rosmarin, gemahlen
150 g Kichererbsenmehl
5 dl Frittieröl

Marinade

1 ungespritzte Zitrone
2 Frühlingszwiebeln
1 kleiner Bund Basilikum
Salz und Pfeffer

Rechteckige Form und
Backpapier

Panizza

Form mit Backpapier auslegen. Milch zusammen mit dem Olivenöl, Salz und Rosmarin aufkochen. Kichererbsenmehl einrühren und 5 Minuten unter kräftigem Rühren köcheln lassen. Danach mit einem Stabmixer glatt pürieren, sofort in der vorbereiteten Form 2 cm dick ausstreichen und auskühlen lassen. Die feste Kichererbsenmasse in 1 cm grosse Würfel schneiden und im heissen Öl goldbraun frittieren.

Marinade

Zitronenschale dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Weisse der Zitrone mit einem scharfen Messer entfernen, die Fruchtfleits herauslösen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln samt Grün und das Basilikum in sehr feine Streifen schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel gut mischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gebratenen Panizza-Würfel in die Marinade geben, vorsichtig mischen und lauwarm oder kalt servieren.





Tipp

Getrocknete Holunderblüten findet man in spezialisierten Tee- und Gewürzläden. Im Frühling kann man frische Holunderblüten verwenden. Dolden gut waschen, Blüten von den Stielen lösen und auf einem Küchentuch kurz trocknen lassen. Wir finden die *pan de miglio* schmeckt am besten warm mit etwas Doppelrahm und Erdbeermarmelade.

«Pan de miglio» Süsses Hirsebrot

Im Lied *Pan de miglio* preist ein Strassenverkäufer seine warmen Hirseküchlein an: nach dem Verzehr würden die Damen «frisch und schön wie die Lilien». Hirsemehl war im Mittelalter sehr verbreitet und wurde vor allem von der armen Bevölkerung zum Backen verwendet. Bereits 1339 buken die Mailänder Bürger *pan de mej* als Dankesgabe für Soldaten, die sie vor Räubern geschützt hatten. Gemäss der Geschichte wurden die warmen Küchlein zusammen mit flüssiger Sahne genossen. Hirsemehl wird heute selten zum Backen verwendet, die heutigen *pan de mej* werden meist mit Maismehl hergestellt. Das folgende Rezept kann mit Mais- oder Hirsemehl hergestellt werden, beide Varianten sind köstlich.

Für ca. 30 Stück

- 250 g Hirsemehl oder Maismehl
- 200 g Weissmehl
- 1 Prise Salz
- 2 EL getrocknete Holunderblüten (siehe Tipp)
- Schale einer Zitrone
- 120 g Zucker
- 15 g Backpulver
- 150 g kalte Butter
- 3 Eier
- 3-4 EL Milch nach Bedarf
- Puderzucker

Zubereitung

Ofen auf 180° Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Hirse- oder Maismehl mit Weissmehl, Salz, Holunderblüten, abgeriebener Zitronenschale, Zucker und Backpulver in einer Teigschüssel mischen.

Kalte Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl verreiben, bis eine krümelige Masse entsteht. Eier hinzugeben und alles rasch zu einem festen Teig zusammenkneten. Nach Bedarf etwas Milch zugeben, damit ein glatter Teig entsteht.

Den Teig halbieren, zu zwei 3 cm dicken Rollen formen und diese in je 15 Portionen schneiden. Die Portionen zu Kugeln formen, mit genügend Abstand auf die Bleche legen und für ca. 15 Minuten backen bis sie goldgelb sind. Noch warm mit Puderzucker bestreuen und geniessen.

Blanc Manger mit «frese nouvele» Mandelmilchpudding mit frischen Erdbeeren

In der Motette *On parole/A Paris/FRESE NOUVELE* wird die Werbung der Marktfahrer in Paris klangvoll vertont, es werden frische Erdbeeren, Brot, Wein, Fleisch und Fisch feilgeboten. Im folgenden Rezept werden die frischen Erdbeeren gemeinsam mit einem weissen Pudding aus Mandelmilch, einem Blanc Manger, serviert. Das Blanc Manger wurde im Mittelalter an Adelshöfen serviert, gehörte aber auch zu den üblichen Speisen im Kloster. In den Kochbüchern dieser Zeit finden sich diverse süsse und salzige Varianten dieses weissen Mandelpuddings. Mandelmilch war eine häufig verwendete Zutat in mittelalterlichen Rezepten. Damit war es möglich in der Fastenzeit die tierische Milch zu ersetzen. Mandeln waren aber auch lange lagerbar, und man konnte in jedem Haushalt eine einfache und schmackhafte Milch daraus herstellen. In historischen Rezepten wird das Blanc Manger meist mit Stärke gebunden, im folgenden Rezept wird zum Binden Agar Agar verwendet, welches geschmacksneutral ist und dem Pudding eine geschmeidige Konsistenz verleiht.

Nachspeise für 4 Personen

6 dl Milch
100 g gemahlene, geschälte Mandeln
4 EL Zucker
½ TL Vanillepulver
Schale einer Zitrone
8 g Agar Agar
200 g frische Erdbeeren
Optional: 1 EL Zucker zum Süssen der Erdbeeren

Puddingform(en)

Zubereitung

Zitrone waschen und Schale dünn abschälen. Mandeln in einer Bratpfanne leicht anrösten. Mandeln, Milch, Zucker, Zitronenschale und Vanillepulver in einem Kochtopf mischen, kurz aufkochen und zwei Stunden ziehen lassen. Die Mischung durch ein Mulltuch giessen und gut auspressen. 4 dl der gewonnenen Mandelmilch zurück in den Topf geben.

Restliche Milch mit Agar Agar in einer Schüssel mischen. Mandelmilch aufkochen, Agar Agar Mischung durch ein Sieb zur Mandelmilch giessen und unter Rühren 3-4 Minuten kochen. Die Masse in Puddingform(en) giessen und für 4 Stunden kühl stellen.

Die Hälfte der Erdbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Nach Belieben mit etwas Zucker süssen. Die restlichen Erdbeeren in feine Scheiben schneiden. Blanc Manger auf Teller stürzen und mit Erdbeerpüree und den frischen Erdbeeren garnieren.



Tipp

Kann nach Belieben mit anderem saisonalen Obst oder Rosensirup (Folgerezept) angerichtet werden.



Tipp

Die Zugabe von 1 EL Rosenwasser oder 1/2 TL Vanillepulver ergibt eine spannende Geschmacksvariante. Vor dem Abfüllen dem Rosensirup beimischen. Im Winter können auch getrocknete Rosenblätter verwendet werden.

«Acquarosa cum effecto» Aphrodisierender Rosensirup

Im Lied *Io som Maestro Barileto* beschreibt der Meisterkoch Barileto seine Kochkunst und diverse Delikatessen, die er zubereiten kann. Zu seinem Angebot gehören Eiscreme, gezuckerte Mandeln und *acquarosa*. Das dazugehörige Rezept wird im *Codex Atlanticus* von Leonardo da Vinci überliefert, worin er es als Sommergetränk der Türken bezeichnet. Barileto versieht das Rosengetränk mit dem Zusatz *cum effecto*. Dem Getränk wurde wegen der darin enthaltenen Rosenblätter eine aphrodisierende Wirkung zugeschrieben.

Im folgenden Rezept wird aus den Rosenblättern zusammen mit Zitronen und Zucker ein angenehmes und durstlöschendes Getränk kreiert. Der Rosensirup schmeckt besonders gut mit eiskühlem Mineralwasser oder Sekt.

Für ca. 8 dl Sirup

10 rote Rosenblüten
(stark duftend und ungespritzt)
600 ml Wasser
500 g Zucker
1 Zitrone
1 EL Zitronensäure

Glasflasch(en)

Zubereitung

Rosenblütenköpfe gründlich waschen, Blätter abzupfen und in eine grosse Schüssel geben. 6 dl Wasser aufkochen und über die Rosenblätter giessen.

Die Schüssel mit einem Deckel oder Teller abdecken und 24 Stunden ziehen lassen. Danach das Rosenwasser durch ein Mulltuch in einen Kochtopf giessen.

Das Rosenwasser zusammen mit dem Zucker, dem Saft der Zitrone und der Zitronensäure aufkochen. Etwa 5 Minuten sprudelnd weiter kochen und danach heiss in sterilisierte Glasflaschen füllen.

Der Rosensirup ist kühl und dunkel gelagert ca. 6 Monate haltbar.

Impressum

Herausgeber: Ensemble Dagma & Essen macht Freu(n)de, Januar 2021

Redaktion: Jane Achtman, Agnieszka Budzińska-Bennett, Eveline Gurtner Haussener
Rezepte & Food-Design: Eveline Gurtner Haussener, essenmachtfreunde.ch
Fotos & Gestaltung: Mitch Haussener, pixelement.ch

Instrumente:
Vihuela d’arco von Robert Foster, 2016
Altgambe von Robert Foster, 2002
Bassgambe von Robert Foster, 2001
Vielle von Robert Foster, 2000
Dudelsack von Michael Hofmann, 1989
Altflöte, Erbauer und Baujahr unbekannt

In diesem Kochbuch kamen keine Instrumente zu Schaden.

Copyright 2021 Ensemble Dagma & Essen macht Freu(n)de
Der Nachdruck, die Wiedergabe von Artikeln und Bildern, auch auszugsweise oder in Ausschnitten und in elektronischer Form, ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin erlaubt.

Quellenangaben

Rezepte

Llibre de Sent Soví. Llibre de totes maneres de potatges de menjar (Katalonien, 1324)
Valencia, Biblioteca General e Histórica de la Universidad, ms. 216
Barcelona, Biblioteca Universitaria, Miscel·lània catalana, ms. 68

Libro de la cocina (Italien, 14. Jh.)
Druckerei: Gaetano Romagnoli, Bologna 1863 (Handschrift: Bologna, Biblioteca dell’Università, ms. 158, 14./15. Jh.)

Englisches Kochbuch, ca. 1430
London, British Library, Harley MS 279

Maestro Martino da Como – *Libro de arte coquinaria* (Roma, ca. 1450)
Wiedergabe in: Emilio Faccioli (hrsg.), *Arte della cucina. Libri di ricette, testi sopra lo scalco, il trinciante e i vini: dal XIV al XIX secolo*, vol. 1, Milano 1966, 115–204.

Een notabel boecxken van cokeryen het welc bewijst alle spise te bereiden elc na sinen staet
Druckerei: Thomas van der Noot, Brüssel, ca. 1510

Leonardo da Vinci (1452–1519) – *Codex Atlanticus* (Italien, ca. 1517)
Milano, Biblioteca Ambrosiana, Cod. ohne Sign.

Anonym – *On parole/A Paris/FRESE NOUVELE* (Paris, 13. Jh.)
Montpellier, Bibliothèque Interuniversitaire de Médecine, ms. H 196

Anonym – *Deh tristo mi topinello* (Italien, 14. Jh.)
Lucca, Archivio di Stato 184/Perugia, Biblioteca Comunale Augusta 3065 (Codex Lucca/Mancini Codex)

Oswald von Wolkenstein (1377 – 1445) – *Wol auff, wir wellen slaffen* (Südtirol, 15. Jh.)
Innsbruck, Universitäts- und Landesbibliothek, Cod. ohne Sign. (Wolkenstein-Handschrift B)

Michel Beheim (1416 – c.1472) – *Ain gefress* (Deutschland 15. Jh.)
Heidelberg, Universitätsbibliothek, Cod. pal. germ. 312 (Musik)
Text in: Hans Gille und Ingeborg Spriewald (hrsg.), *Die Gedichte des Michel Beheim*. Nach der Heidelberger Hs. cpg 334 unter Heranziehung der Heidelberger Hs. cpg 312 und der Münchener Hs. cgm 291 sowie sämtlicher Teilhandschriften, 3 Bände, Berlin: Akademie-Verlag, 1968 (Deutsche Texte des Mittelalters 60, 64, 65), Band II, Nr 354

Anonym – *Io som Maistro Barileto* (Italien, 16. Jh.)
Paris, Bibliothèque Nationale, ms. Res. VM7 676

Anonym – *Pan de miglio (Frottole libro sexto*, Italien, 16. Jh.)
Druckerei: Ottaviano Petrucci, Venezia 1505



Mit freundlicher Unterstützung von:



STANLEY THOMAS
JOHNSON
STIFTUNG

ERNST GÖHNER
STIFTUNG

SWISSLOS
Kultur Kanton Bern



SULGER-STIFTUNG



GESELLSCHAFT ZU
OBER-GERWERN



Burggemeinde
Bern



Gesellschaft zu
Zimmerleuten