

Platinas „De honesta voluptate et valetudine“

im Kontext der mittelalterlichen Diätetik

Barbara NADERLINGER

Das Zusammenwirken von Ernährung und Gesundheit ist allgemein bekannt und schlägt sich bis heute in unzähligen Kochbüchern, in der Ratgeber-Literatur oder neuen Ernährungstrends nieder. „Diätetik“ im antiken und mittelalterlichen Sinne hat im Vergleich zum heutigen Wort „Diät“ jedoch eine umfassendere Bedeutung und bezieht neben Ernährung vor allem die Lebensführung mit ein. Lebensmittel sind demnach auch Heilmittel, Gesundheit ist nicht nur auf eine „gesunde“ Ernährung zurückzuführen, sondern auch auf Hygiene, Lebenswandel und den Umgang mit Schlaf, Bewegung, den Bedürfnissen und vielem mehr. Diese Lebens-einstellung ist auch in Platinas „De honesta voluptate et valetudine“ wiederzufinden, wobei zu klären ist, inwiefern dieses Werk der mittelalterlichen Diätetik verpflichtet ist. Ausgehend vom historischen Kontext, der Entstehungsgeschichte und den Quellen, die Platina für „De honesta voluptate et valetudine“ verwendete, sollen im weiteren Verlauf besonders Textaus-schnitte besprochen werden, die auf eine diätetische Lebensführung verweisen. Besonders zu beachten sind zudem die von Platina übernommenen Rezepte aus Maestro Martinos „Libro de arte coquinaria“ – auch hinsichtlich ihrer inhaltlichen Veränderung wie Ergänzungen, Weglassungen oder Umformungen.

Mittelalterliche Diätetik in Platinas „De honesta voluptate et valetudine“

Historischer Kontext, Entstehungsgeschichte und Quellen

Italiens 15. Jahrhundert war in jeder Hinsicht von Umbrüchen gekennzeichnet. Dieses kultur-geschichtlich als Renaissance bezeichnete Zeitalter erschuf Europa sowohl in seiner Kunst und Architektur als auch in Literatur und Wissenschaft neu. Eine Wende gab es auch im Umgang mit Prunk und Herrlichkeit, denen auch Zügellosigkeit und Gier folgten. Vor allem der Genuss und die „Freuden der Tafel“ gehörten selbstverständlich zum Reichtum, den man vor allem bei üppigen sowie zeremoniellen Tafeln zeigen konnte. Gerade ab der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts war das ausgiebige Tafeln trotz der Benediktinischen Ordensregel und der Ver-dammung der Völlerei als schwere Sünde auch bei den Kirchenvätern zur Mode geworden¹: „Der Herd triumphierte sozusagen über den Altar, und die römische Kurie selbst holte sich die angesehensten Meister an die Töpfe.“²

¹ Vgl. Preiss, 2005.

² Preiss, 2005.

So war auch am Hof von Ludovico Trevisan (1401-1465), Patriarch von Aquileja und Kämmerer des Heiligen Stuhls, ein Meister der Kochkunst tätig: Martino de Rossi (rubro), genannt Maestro Martino. Wahrscheinlich aus dem Blenio-Tal im Tessin stammend und zum Leibkoch Trevisans berufen, verfasste er um 1450 das Kochbuch „Libro de arte coquinaria“, das zwar nie gedruckt wurde, aber heute in drei verschiedenen Manuskripten erhalten ist.³ Es wurde zur Inspirationsquelle und Grundlage für alle weiteren Kochmanuskripte, die bis 1548 gedruckt wurden – so auch für Bartolomeo Sacchi (1421-1481), besser bekannt als Platina, eine Ableitung seines Geburtsortes Piadena. Mit den Worten: „What a cook, oh immortal gods, you bestowed in my friend Martino of Como, from whom I have received, in great part, the things of which I am writing [...]“⁴ stellte Platina jenen zeitgenössischen Koch vor, auf den beinahe alle Rezepte zurückgehen, die – neben eigenen Erläuterungen zur rechten Lebensführung und zu gutem Essen – in „De honesta voluptate et valetudine“ („Von der ehrlichen Wollust des Gaumens“) 1474 in Venedig veröffentlicht wurden.⁵

Die Quellen⁶ für Platinas Werk sind zahlreich, um auch Kritik und Diffamierung vorzubeugen.⁷ Der Autor übernahm nicht nur etliche Informationen zu Pflanzen und Tieren aus Plinius' „Naturalis historiae“. Da „De honesta voluptate et valetudine“ auch Provokation und Programm war – der Autor legte ja bewusst den Finger auf die mittelalterliche Verdammung der Völlerei⁸ –, berief er sich zudem auf Autoritäten wie zum Beispiel Apicius, C. Matius oder Cato: „I have written about food in imitation of that excellent man, Cato, of Varro, the most learned of all, of Columella, of C. Matius, and of Caelius Apicius. [...]“.⁹

Weiters griff er vor allem auf die arabische Diätetik-Tradition zurück. Auch die lateinische Übersetzung von Ibn Butlans „Taqwim as-sihha“, das „Tacuinum sanitatis“¹⁰ bzw. dadurch inspirierte Ernährungsbücher des europäischen Mittelalters, wie beispielsweise das 1471 gedruckte „Ruralia commoda“ von Pier de Crescenzis,¹¹ wurden zu wichtigen Informationsquellen.

Eine weitere wesentliche Quelle bildet Maestro Martinos Rezeptsammlung „Libro de arte coquinaria“: So verwendete Platina für „De honesta voluptate et valetudine“ beinahe alle Rezepte Martinos – Milham spricht von annähernd 95 Prozent¹² –, die in lateinischer Übersetzung in den Büchern VI, VIII und IX sowie teilweise in den Büchern VII und X in originaler Reihenfol-

³ Vgl. Peter, 2006, 74.

⁴ Platina. In: Milham, 1998, 293.

⁵ Vgl. Peter, 2006, 73ff.

⁶ Zu einer ausführlichen Diskussion über die von Platina verwendeten Quellen vgl. Milham (1998), 46-55.

⁷ Vgl. Peter, 2006, 73.

⁸ Vgl. Peter, 2006, 73.

⁹ Platina. In: Milham, 1998, 103.

¹⁰ Vgl. Milham, 1998, 46-55.

¹¹ Vgl. Peter, 2006, 73f.

¹² Vgl. Milham, 1998, 51.

ge, allerdings aufgrund von Weglassungen oder Ergänzungen mit inhaltlichen Veränderungen¹³, veröffentlicht wurden.

Platina traf Martino nur ein einziges Mal¹⁴, nämlich in Albano, wo Platina und sein Förderer Cardinal Gonzaga den Sommer 1463 verbrachten und auch Cardinal Trevisan mit seinem Leibkoch Martino zu Gast war. Diese Begegnung ist durch Briefe des Giampetro Arrabene vom 9. Mai 1463 und des Bartolomeo Marasca vom 31. Mai dokumentiert. Nach Milham muss dieser Aufenthalt Platina die Gelegenheit geboten haben, Maestro Martinos Kochbuch „Libro de arte coquinaria“ kennenzulernen und als Quelle für über fünfzig Prozent seines eigenen Werkes zu verwenden.¹⁵

Auch wenn Maestro Martino aus dem Fundus mittelalterlicher Rezepte schöpfte, so zeigt sich doch bei seinen Rezepten ein selbstbewusster und individueller Zugang zur Kochkunst¹⁶ Martino ist wohl „der erste moderne Koch“¹⁷, dessen Rezepte eine tatsächlich lesbare sowie nachvollziehbare Kochlehre vermitteln.¹⁸ Seine Rezepte und Verfahren stellen insofern eine Neuerung¹⁹ dar, da er italienische Begriffe einführt, weitgehend – trotz Ausnahmen – auf exotische Namen verzichtet und Trends aus ganz Italien präsentiert²⁰: Neben Artischocken und Spargel, die Modegemüsesorten im italienischen Quattrocento, sind in Martinos Kochbuch auch Milchreis – aus Martinos alpiner Heimat stammend –, Pilze oder gepökelte Forellen zu finden. Daneben werden heimische Kräuter wie Rosmarin, Lorbeer, Petersilie oder Minze verwendet, die die unerschwinglichen Kräuter ersetzen sollen. Denn durch die Eroberung Konstantinopels 1453 durch die Türken, wodurch dem venezianischen Gewürzhandel ein schwerer Schlag versetzt wurde, kosteten Gewürze aus dem Orient ein Vermögen. Maestro Martino setzte folglich verstärkt auf den Eigengeschmack vieler Speisen, die zusätzlich mit regionalen und daher zugänglichen Kräutern verfeinert wurden.²¹ Im Vergleich dazu war es bis dahin üblich, den Eigengeschmack sowie das Aussehen von Speisen durch den Einsatz von Gewürzen zu verändern und beispielsweise durch Sandelholz oder Safran²² einzufärben. Dieses Spiel mit Farben und Geschmäckern führte dazu, dass sowohl Suppen als auch Braten oder Süßspeisen beziehungsweise auch Getränke oft übermäßig gewürzt wurden.²³

¹³ Vgl. Milham, 1998, 265.

¹⁴ Vgl. Milham, 1998, 12; Ballerini, 2005, 8.

¹⁵ Vgl. Milham, 1998, 12.

¹⁶ Vgl. Peter, 2006, 74.

¹⁷ Peter, 2006, 74.

¹⁸ Vgl. Ballerini, 2005, 7.

¹⁹ Vgl. Ballerini, 2005, 22-31.

²⁰ Vgl. Peter, 2006, 77.

²¹ Vgl. Peter, 2006, 77; Preiss 2005.

²² Auch in „De honesta voluptate et valetudine“ lassen sich immer wieder in von Platina übernommenen Martino-Rezepten Hinweise auf das Einfärben durch Safran finden, so zum Beispiel in Buch VIII, Kapitel 17 „Saffron-Flavored Souce for Fish“, in: Milham (1998), 359: „Boil toasted bits of bread in a bit of vinegar, red wine, and condensed must. When they are cooked, pass trough a sieve, and put in sharp and sweet spices at the same time. If you want it saffron colored, put in saffron. [...]“.

²³ Vgl. Lauriou, 1992, 35-38.

Martinos „Rückkehr zur neuen Natürlichkeit“²⁴ muss somit als absolute Neuerung angesehen werden: „Nicht kitzeln den Appetit die bianchi mangiari oder die Wachteln mit Zucker und Rosenwasser, aber die Koteletts und die Bratwürste sehr wohl.“²⁵

Zur diätetischen Lebensführung

„De honesta voluptate et valetudine“ gilt sowohl als Platinas bekanntestes Werk,²⁶ als auch als das erste gedruckte Kochbuch Italiens.²⁷ Cardinal Roverella gewidmet, umfasst es zehn Bücher, wurde in die gängigen europäischen Sprachen übersetzt und innerhalb von hundert Jahren dreißig Mal neu aufgelegt²⁸, was die europaweite Verbreitung und somit die Vorherrschaft des italienischen kulinarischen Kanons bis ins 16. Jahrhundert garantierte.²⁹

Durch Martino und Platina änderte sich die öffentliche Wahrnehmung von Essen und Rezepten grundlegend. Indem Platina die Rezepte Martinos in einer medizinisch-philosophischen Abhandlung veröffentlichte und somit in einen wissenschaftlichen Diskurs stellte, konnte die Kochkunst überdacht und quasi revolutioniert werden.³⁰

Platinas Werk ist alles anders als ein einfaches Kochbuch – Martinos Rezepte sind ja nur ein Bestandteil des Werkes –, sondern ein humanistischer Traktat, der durchdrungen ist von der Absicht, „about health and the theory of food“ zu schreiben, „which the Greeks call diet, adding certain precepts of curing illnesses by means of the natur of things and dishes“.³¹ Hierbei beruft sich Platina vor allem auf die aristotelische Lehre, die durch Hippokrates und Galen zur Theorie der vier Säfte weiterentwickelt wurde.³² So heißt es unter anderem in Buch I, Kapitel 10 „What Ought to Be Done to Ensure Pleasure in Life“:

„This body by which we are all sustained and live is composed, it is agree, of four humors, for it has in it blood, red bile, which we call choler, black bile, which we call melancholy, and phlegm, which is called *pituuta* in Latin. The liver [*hepar*], or *iecor* if you prefer to call it that, is the seat of blood, and the red bile resides in the heart, while black bile has its abode in the gall bladder, usually on the left side. [...] Blood is rendered warm and moist in the spring, choler warm and dry in the summer, melancholy dry and cold in the autumn, and phlegm cold and moist in the winter. [...]“³³

²⁴ Peter, 2006, 77.

²⁵ Martino, nach: Peter, 2006, 77.

²⁶ Vgl. Milham, 1998, 1.

²⁷ Vgl. Peter, 2006, 73.

²⁸ Vgl. Lemke, 2007, 345.

²⁹ Ins Italienische (1487, 1494, 1508), ins Deutsche (1530, 1533, 1536, 1542) und ins Französische (Lion: 1505, 1528, 1548, 1571 und Paris: 1509, 1539, 1559, 1567); vgl. hierzu: Ballerini (2005), 13f.

³⁰ Vgl. Peter, 2006, 78.

³¹ Platina. In: Milham, 1998, 103.

³² Vgl. Peter, 2006, 73.

³³ Platina. In: Milham, 1998, 117.

Einhergehend mit der Einteilung in diese vier Körpersäfte gibt Platina immer wieder Hinweise auf die damit verbundene entsprechende Ernährung, in den Büchern I und II sowie vor allem bei den Rezepten in den Büchern VI-X, so unter anderem in Buch I, Kapitel 3 „On Supper“:

„Eventually, when the body has rested from all activity, we must eat in the evening [...] We must eat food which our stomach can digest easily; however, we must eat rather sparingly, especially those of melancholy humor whose ills usually are increased by nighttime dampness and food weighing them down with discomfort.“³⁴

Auch die *sex res non naturales* finden Eingang in Platinas Überlegungen, vor allem in jenen Kapiteln, in denen Platina über Bewegung und Ruhe³⁵, den Schlaf³⁶ oder über die „Beseitigung von Störungen“³⁷ schreibt.

Ein wesentlicher Schwerpunkt in „De honesta voluptate et valetudine“ bildet Epikurs „Philosophie der guten Lust oder Wollust“.³⁸ „Voluptas“ (griechisch: hedoné) bezeichnet im ursprünglichen Wortsinn „Gaumenfreude“ bzw. „die Wonne der Sättigung und Fülle“ oder „die Lust am Wohlgeschmack einer Speise“.³⁹ Epikurs Grundgedanke und damit der Hedonismus zielen auf die „Verwirklichung eines lustvollen Wohllebens“⁴⁰ ab, die vor allem über die „Wollust des Essens“⁴¹ erreicht werden kann. In diesem Sinne führt die tägliche Befriedigung des „essenziellen Grundbedürfnisse[s]“ und damit die Abwendung von Hunger zu einer „allgemein[en] menschliche[n] Glückserfahrung“⁴² – und dies kann auch durch Wasser und Brot herbeigeführt werden.⁴³ Die epikureische „gastrosophische Vernunftspraxis“⁴⁴ lehrt somit nicht Völlerei und übertriebene Schlemmerei, sondern „die kulinarische Lust am Wohlgeschmack als ein fundamentales Gut einer vernünftigen Lebensfreude“.⁴⁵

³⁴ Platina. In: Milham, 1998, 109.

³⁵ Vgl. Platina, Buch I, Kapitel 2 „On Exercising the Body“, in: ebd., 107f. sowie Buch I, Kapitel 4 „On Jest and Games“, in: ebd., 109f.; Platina bespricht an dieser Stelle die zweite der *res non naturales*, nämlich die körperliche Ertüchtigung. Ein gesundes Leben ergibt sich aus dem Wechsel von Bewegung (*motus*) und Ruhe (*quies*). Vgl. für weitere Erläuterungen: Sotres (1996), 333.

³⁶ Vgl. Platina, Buch I, Kapitel 5 „On Sleep“, in: Milham (1998), S. 111; der Autor thematisiert hier die vierte der *res non naturales*, das Gegensatzpaar Schlafen (*somno*) und Wachen (*vigilia*), begründet durch Aristoteles („De somno et vigilia“). Zur weiteren Erläuterung, vor allem hinsichtlich der mittelalterlichen Vorstellung von Schlaf vgl. Sotres (1996), 341f.

³⁷ Vgl. Platina, Buch X, Kapitel 70 „On Settling Troubles“, in: Milham (1998), 467-469; Platina integriert in diesem Kapitel die sechste *res non naturales*, die Emotionen. Vgl. hierzu näher: Sotres (1996), 345-347.

³⁸ Lemke, 2010.

³⁹ Lemke, 2010.

⁴⁰ Lemke, 2010.

⁴¹ Lemke, 2010.

⁴² Lemke, 2010.

⁴³ Vgl. Lemke, 2010.

⁴⁴ Lemke, 2010.

⁴⁵ Lemke, 2010.

Im Titel seines Werkes setzt Platina neben die Gesundheit (*valetudo*) bewusst das „Vergnügen“ bzw. die „Wollust“ (*voluptas*) und impliziert damit die philosophische Stellungnahme, dass das Vergnügen sowohl Geist wie Körper betreffe und nicht von vornherein als schlecht abzutun sei.⁴⁶

„I know well enough that the spiteful will speak out vehemently that I ought not to have written about pleasure for the best and most continent of men, but let those voluptuaries who pretend to be Stoics (who make judgments with up-raised eyebrows, not about human experience but only about the sounds of words) say what evil well-considered pleasure has in it, for the term is neutral, neither good nor bad, as is health. [...] I speak about that pleasure which derives from continence in food and those things which human nature seeks, for up to this time I have seen no one so libidinous and incontinent that he was not touched by some pleasure if he had ever drawn back from coveted pursuits which were more the sufficient.“⁴⁷

Um die Gesundheit zu bewahren, bedarf es einer vernünftigen Lebensführung sowie der Ausgeglichenheit: Unter Einbeziehung der „ganzheitlich-aristotelischen Säftelehre“⁴⁸, wonach das Essen die zentrale Funktion hatte, die Harmonie im Körper permanent herzustellen und Mängel auszubalancieren⁴⁹, wird eine Anleitung gegeben, wie man seiner individuellen Konstitution entsprechend essen sollte. „[D]urch überlegtes Eßverhalten in maßvollem Genuß (*honesta voluptas*) [könne jeder Mensch] den Zustand idealer Ausgeglichenheit (*valetude*) erlangen.“⁵⁰ So heißt es in Buch I, Kapitel 10 „What Ought to Be Done to Ensure Pleasure in Life“:

„Not all foods suit all people, but as there are various elements and various appetites of men according to their humors, as well as various tastes, so ought there to be various foods so that each may acquire what is agreeable, flavourful, and nutritious. To my mind, no one eats what fills him with distaste, or harms, or pains, or kills. Whoever thinks about what is suitable to his nature and eats that kind of food, or of the type which can nourish his body without harm, will remember that saying of Socrates, that we should eat to live and not live to eat.“⁵¹

⁴⁶ Diese Idee geht auf Filelfo, ein Tischgefährte Platinas, zurück, der die Frage nach dem Vergnügen in einem Brief vom 1. August 1428 an Bartolomeo Fracanzano erörtert. Vgl. hierzu Milham (1998), 47f.

⁴⁷ Platina. In: Milham, 1998, 101.

⁴⁸ Peter, 2006, 73.

⁴⁹ Vgl. Peter, 2006, S. 73ff.; Jankrift, 2003, 7ff.

⁵⁰ Märkl, 2003.

⁵¹ Platina. In: Milham, 1998, 115f.

Daneben beinhaltet Platinas Werk zahlreiche Ratschläge zur ökonomischen Gestaltung des Haushaltes⁵², medizinische und diätetische Orientierungshilfen,⁵³ wie zum Beispiel das ordentliche Kauen von Speisen,⁵⁴ oder das Essen von vor allem sauren Kirschen, um den Appetit anzuregen.⁵⁵

Weiters macht der Humanist auf gesundheitliche Probleme aufmerksam⁵⁶ bzw. leitet zur Gesundheitspflege an: So geht Platina, bevor in den Büchern VI-X Rezepte für eine genußvolle, aber maßvolle Ernährung aufgelistet werden, bereits in den Bücher II-V unter anderem auf Kräuter, Obst, Milchprodukte wie zum Beispiele Butter und Milch, Honig und Zucker sowie diverse Gemüse- und Fleischsorten detailliert ein und erläutert die einzelnen Funktionen der Lebensmittel sowie ihren Einsatz in medizinischer Hinsicht. In Buch II weist der Autor beispielsweise auf das Öl zur Erwärmung des Körpers oder zur Bekämpfung von Parasiten („worms“) hin⁵⁷, oder weiters auf wilden Thymian zur Vertreibung von Schlangen oder als Hausmittel gegen Kopfschmerzen, indem er, gekocht mit Essig, an den Schläfen aufgetragen wird.⁵⁸ An dieser Stelle sei noch Thymian genannt, da der Autor hier ebenfalls ein „Hausrezept“ angibt, das unter anderem auch heute – allerdings als Tee – noch bei Katarrh oder Atemwegserkrankungen empfohlen wird: „Ground up with honey and given in food, it releases pleghm.“⁵⁹

Gerade die zuletzt genannten Informationen über die Verwendung von Gewürzen und Kräutern machen auf ihre besondere Stellung in der mittelalterlichen Diätetik aufmerksam. Auch wenn in den Rezepten Maestro Martinos eher auf heimische Kräuter gesetzt sowie das Überwürzen der Speisen vermieden wird, misst Platina Gewürzen und Kräutern nicht nur aufgrund ihres Einsatzes in der Küche große Bedeutung zu. Bedenkt man gleichzeitig, dass diese oft über Apotheker bezogen wurden, wird ihre grundsätzliche Bedeutung als Heilmittel nachvollziehbar.⁶⁰ So heißt es bei Platina beispielsweise über den Pfeffer, er sei „warm and dry, [...] warms the stomach and liver, is harmful to the bilious releases and drives wind from the bowels and moves the urine [...]“⁶¹ Annähernd das Gleiche ist unter anderem auch über Zimt⁶², Muskat⁶³, Safran⁶⁴, Fenchel⁶⁵ oder Majoran⁶⁶ nachzulesen. Da in der mittelalterlichen Diätetik

⁵² Vgl. Platina, Buch I, Kapitel 12 „On Setting a Table“, in: ebd., 119: „One must set a table according of the time of year: in winter, in enclosed and warm places; in supper, in cool and open places. [...] Napkins should be white and the tablecloths spotless, because if they were otherwise, they would arouse squeamishness and take away the desire to eat. [...]“.

⁵³ Vgl. Preuss / Marén, 2011.

⁵⁴ Vgl. Platina, Buch I, Kapitel 10 „What Ought to Be Done to Ensure Pleasure in Life“, in: Milham (1998), 117: „We might, however, all take warning in one matter: not to swallow food which has not been chewed enough, as many do, in our eagerness to eat, for then the stomach works too hard in digestion and vomits the raw food, with pain to the heart.“.

⁵⁵ Vgl. Platina. In: Milham, 1998, 123.

⁵⁶ Vgl. Märkl, 2003.

⁵⁷ Vgl. Platina. In: Milham, 1998, 153.

⁵⁸ Vgl. Platina. In: Milham, 1998, 195.

⁵⁹ Platina. In: Milham, 1998, 203.

⁶⁰ Vgl. Laurioux, 1992, 39.

⁶¹ Platina. In: Milham, 1998, 181.

⁶² Vgl. Platina. In: Milham, 1998, 181.

⁶³ Vgl. Platina. In: Milham, 1998, 183.

Nahrungsmittel das Gleichgewicht der Körpersäfte erhalten sollten, indem sie das Übermaß eines Stoffes – zum Beispiel Feuchtigkeit oder Hitze – ausglich, wurde unter anderem „Cholerikern“ empfohlen, äußerst sparsam zu würzen. Da ja Gewürze als heiß und trocken galten, entsprachen sie den Eigenschaften cholerischer Menschen⁶⁷ und waren daher für diesen Typus wenig geeignet. Obwohl diesbezüglich in Platinas „De honesta voluptate et valetudine“ keine explizite Warnung gefunden wurde, lässt sich doch zu Beginn – mit der Ausführung der vier Körpersäfte – ein versteckter Hinweis finden: „Choler rises from May 8 to August 6. Then we should use cold and moist foods (Hervorhebung B.N.M.), work sparingly and use roast meat in small amounts as we often do before a meal, Drink should be diluted as much as possible so as to take away thirst and not let the body be hot [...]“⁶⁸

„Diätetische“ Rezepte

Von den insgesamt 250 enthaltenen Rezepten sind 240 von Maestro Martino übernommen⁶⁹, allerdings wurden sie zu einem beträchtlichen Teil inhaltlich verändert oder ergänzt. Diese inhaltlichen Veränderungen sind einerseits auf die Schwierigkeit der Übersetzung des Originaltextes, geschrieben in der italienischen Umgangssprache, in ein humanistisches Latein zurückzuführen.⁷⁰ „Platina’s humanist Latin lacked the lexical flexibility inaugurated by Martino.“⁷¹ Andererseits lassen Umformungen oder Weglassungen wie zum Beispiel des Back- oder Kochvorgangs vermuten, dass dieses Kochwissen als bekannt vorausgesetzt und daher eine explizite Kochanleitung als nicht notwendig erachtet wurde.⁷²

So zeigt der Vergleich beim Rezept zu „Windbeuteln“ – nach Maestro Martino „Fricelle piene di vento“ („Wind-Filled Fritters“), nach Platina „Fricellae Ventosae“ („Puff Fritters“), dass bei Platina sowohl die Kochutensilien anders bezeichnet werden,⁷³ als auch Hinweise auf das Ausrollen des Teiges auf dem Tisch fehlen. Weiters ist bei Martino nachzulesen, dass der Teig keine Blasen haben sollte, worauf Platina nicht eingeht. Er empfiehlt stattdessen die Verwendung eines Messers. Signifikant ist das Fehlen jedweder Kochanleitung bei Platina, während bei Martino auf Öl und den Kochvorgang – „fry in good oil“ – hingewiesen wird.

⁶⁴ Vgl. Platina. In: Milham, 1998, 183.

⁶⁵ Vgl. Platina. In: Milham, 1998, 189.

⁶⁶ Vgl. Platina. In: Milham, 1998, 205.

⁶⁷ Vgl. Lauriou, 1992, 13.

⁶⁸ Platina. In: Milham, 1998, 117.

⁶⁹ Vgl. Ballerini, 2005, 15.

⁷⁰ Vgl. Ballerini, 2005, 15.

⁷¹ Ballerini, 2005, 15.

⁷² Vgl. Peter, 2006, 77.

⁷³ Statt „Glas“ oder „Holzschüssel“ wird bei Platina eine „Tasse“ vorgeschlagen.

Maestro Martino „Wind-Filled Fritters“⁷⁴

„Take some sifted flour and some water, salt, and sugar; thin the flour, thus making a dough that is not overly hard, and roll it out as for lasagne on a table; using a round wooden mold or a glass, cut the dough and *fry in good oil* (Hervorhebung B.N.M). Be careful that your dough has no holes; in this way, the fritters will puff up and will appear to be filled but will be empty.“

Platina, „Puff Fritters“⁷⁵

„Work coarse flour with salt water and sugar, and spread into a dough which is not too hard but somewhat thin. Then cut the shape with a cutter made for it or the edge of a cup. The dough will rise while it is chilled, and there will be nothing inside.“

Ergänzungen dienen schließlich dazu, um zur diätetischen Lebensführung anzuleiten bzw. um festzuhalten, welcher „humor“ mit diesem Rezept oder diesem Nahrungsmittel unterstützt werden kann bzw. welche negativen Auswirkungen zu erwarten sind. Vor allem medizinische Ratschläge lassen sich oft am Ende eines Rezepts – vor allem in den Büchern VI-X finden –, die bei den originalen Martino-Rezepten fehlen.

Maestro Martino „Fricelle con herbe amare“⁷⁶

„Take some sifted flour and a bit of yeast, and mix with some finely chopped herbs; prepare the mixture the night before so that they come out spongy; in the morning add minced dried figs and some raisins. This mixture should not be too thin. Then shape the fritters and once you have fried them in some good oil, top with sugar and honey.“

Platina, „Bitter Fritters“⁷⁷

„Soak flour and leavening with bitter herbs, cut up fine, as night falls. In the morning put in dry figs, cut in pieces, and raisins, and mix. This mixture should not be too thin. Coat the cooked fritters with sugar and honey. *They are not thought to be very nourishing, but they help the liver, drive swelling from the bowels, and consume phlegm.*“ (Hervorhebung B.N.M.)

Grundsätzlich listet Platina Speisen für drei Gänge auf und erklärt die diätetischen Vorteile für das jeweilige Lebensmittel bzw. warum es eher zur Vor-, Haupt- oder Nachspeise gezählt werden sollte. Als Vorspeise empfiehlt Platina vor allem Früchte oder Salat⁷⁸:

⁷⁴ Martino. In: Faccioli, 1987, 192; bzw. In: Ballerini, 2005, 95.

⁷⁵ Platina. In: Milham, 1998, 401.

⁷⁶ Martino. In: Faccioli, 1987, S. 189; bzw. In: Ballerini, 2005, 93.

⁷⁷ Platina. In: Milham, 1998, 396.

⁷⁸ Platina, Buch I, Kapitel 16 „What Should Be Eaten First“, in: Milham (1998), 123; vgl. hierzu unter anderem auch Platina, Buch III, Kapitel 1, „Introduction“ oder weiters Buch II, Kapitel 6 „On Quinces“, in: ebd., 143-145: „They [Quinces] are usually eaten in the first course in different seasons. In winter, lemons and oranges are eaten; in summer, cucumbers, melons and quinces. But this is the force of quinces: when they are eaten as a first course, they constipate the bowel and remove digestion and lubrication from the stomach unless they are cut in half, with the core removed and sugar added. Then they induce appetite and, when they are eaten, defend the head from drunkenness. After a meat, they seal the stomach and help digestion. [...]“.

„There is an order to be observed in taking food, since everything that moves the bowels and whatever is of light and slight nourishment, like apples and pears, is more safely and pleasantly eaten in the first course. I even add lettuce and whatever is served with vinegar and oil, raw or cooked. Then there are eggs, especially the soft-cooked kind, and certain sweets which we call *bellaria*, seasoned with spices and pine nuts, or honey, or sugar. These are served very appropriately to guests.“

Erklärungen, welche Speisen und Rezepte nun den einzelnen Gängen zugeordnet werden sollen, lassen sich in den Büchern II-X entweder am Anfang oder am Ende eines Kapitels nachlesen. So heißt es beispielsweise in Buch III, Kapitel 2 „On Almonds“ im letzten Satz: „We eat the sweeter ones both mixed and separately in the second or third course“.⁷⁹

Über den zweiten Gang ist in Buch IV, Kapitel 21 „On the Differences between Meats and At What Time They Should Be Cooked and Eaten“ Konkretes nachzulesen, da Platina hier nicht nur auf die Bedeutsamkeit des „Hauptganges“, in diesem Fall von Fleischgerichten, hinweist, sondern auch auflistet, wann bzw. zu welcher Jahreszeit welche Fleischsorte verzehrt werden sollte.⁸⁰ Entsprechende Fleischrezepte lassen sich in den Büchern VI und VII finden. Weitere Hauptspeisen sind in weiterer Folge ebenfalls in Buch VII bzw. in den Büchern VIII und IX aufgelistet. Hierzu gehören Suppen, Gerichte mit Reis, Makkaroni, Saucen, Pasteten und „Torten“ – wahrscheinlich eine Art Auflauf – sowie Speisen mit Ei und sogenannte „frietellae“, d.h. in Teig Herausgebackenes wie Obst, Gemüse oder Fisch. So ist beispielsweise in Buch IX ein „Frietellae“-Rezept mit Äpfeln aufgelistet, das an das österreichische und sehr beliebte Rezept für „Apfelküchlein“ erinnert: „Mix a bit of leavening, meal, and sugar, with apples, boiled or cooked under ashes and mashes, with the skins and the hard core removed. Fry the fritters in oil. From their ingredients, you will certainly find these harmful.“⁸¹

Auch Fischgerichte scheinen ähnlich wie Fleischgerichte „diätetisch“ bedeutsam zu sein, da ihnen beinahe das ganze zehnte Kapitel gewidmet ist:

„All fish, however, whatever sort they are, are considered hard to digest, because of their coldness and sliminess. Besides, they generate cold and phlegmatic blood from which various serious illnesses arise, soften the nerves and prepare them for paralysis, and arouse thirst. On the other hand, they are thought to moisten the stomach and increase fertility. [...]“⁸²

⁷⁹ Platina. In: Milham, 1998, 175-177.

⁸⁰ Vgl. Platina. In: Milham, 1998, 229-231.

⁸¹ Platina. In: Milham, 1998, 397-399.

⁸² Platina. In: Milham, 1998, 421-423.

Schließlich erläutert Platina in Buch X, ab Kapitel 68, den dritten Gang näher, wobei dem Leser zu Beginn jene Redewendung begegnet, die auch heute noch unter dem Spruch „Käse schließt den Magen zu“ bekannt ist: „A bit of very hard cheese is thought to seal the stomach and stop vapors from seeking the head and brain. Also it easily takes away squeamishness arising from too fat or sweet meal.“⁸³ Weitere Möglichkeiten, um den Magen zu schließen, bieten Früchte wie die Maroni oder die Quitte bzw. Nüsse wie Mandeln oder Haselnüsse, die Platina vor allem nach Fischgerichten empfiehlt.⁸⁴

Schlussbetrachtung

Die eingangs aufgeworfene Frage, inwiefern Platinas „De honesta voluptate et valetudine“ der mittelalterlichen Diätetik verpflichtet ist, kann abschließend mit eindeutigen Ergebnissen beantwortet werden.

Das Werk ist ohne Frage im Kontext der mittelalterlichen Diätetik zu sehen, da nicht nur die außerordentliche Bedeutung eines „angemessenen“ Lebenswandels thematisiert wird, sondern auch – ausgehend von der Theorie der Körpersäfte und der damit einhergehenden Typologie – auf die Wichtigkeit des „richtigen“ Essens und Trinkens hingewiesen wird. Neben detaillierten Erklärungen zu Herkunft und Anbau verschiedener Nahrungsmittel sowie zu den verschiedenen Fleisch- und Fischarten, werden auch über zweihundert Kochrezepte vorgestellt, die zu einer inneren Ausgeglichenheit führen sollen. Platina erörtert nicht nur die Abfolge der Speise und welche Nahrungsmittel bei welchem Gang zu bevorzugen sind, sondern auch ihre Wirkung auf den Menschen. Diese Erläuterungen, sowie der Großteil der Rezepte, sind meistens durch eine medizinische Empfehlung ergänzt, wobei zu beachten ist, dass diese bei Maestro Martinos Originalrezepten fehlen. Weiters finden sich alltagspraktische Hinweise, beispielsweise zur Gestaltung des Tisches oder zur Bewegung und zum Schlaf, die zu einem geordneten und vernünftigen Leben anleiten sollen.

„De honesta voluptate et valetudine“ ist folglich viel mehr als nur ein Kochbuch – es ist eine philosophische Auseinandersetzung, ein „diätetisches Nachschlagewerk“ für eine maßvolle und damit gesunde Lebensführung.

⁸³ Platina. In: Milham, 1998, 463.

⁸⁴ Vgl. Platina. In: Milham, 1998, 463.

Literaturverzeichnis

Primärquellen

- Platina (1998): On the Right Pleasure and Good Health. Kritische Edition von „De honesta voluptate et valetudine“ und Übersetzung von Mary Ella Milham. Tempe: Medieval & Renaissance Texts & Studies; Volume 168.
- Maestro Martino (2005): The Art of Cooking. The first modern cookery book, ediert und herausgegeben von Luigi Ballerini. Berkley / Los Angeles / London: University of California Press.
- Faccioli, Emilio (1987): L'arte della cucina in Italia. Libri di ricette e trattati sulla civiltà della tavola dal XIV al XIX secolo. Turin: Einaudi.

Sekundärliteratur / Internetseiten

- Jankrift, Kay Peter (2003): Krankheit und Heilkunde im Mittelalter. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft [Geschichte kompakt, Mittelalter].
- Laurieux, Bruno (1992): Tafelfreuden im Mittelalter. Kulturgeschichte des Essens und Trinkens in Bildern und Dokumenten. Stuttgart / Zürich: Belser.
- Lemke, Harald (2007): Ethik des Essens. Eine Einführung in die Gastrosophie. Berlin: Akademie-Verlag.
- Lemke, Harald (2010): Epikurs Gemüsegarten und seine philosophischen Früchte. In: EPIKUR – Journal für Gastrosophie, 01/2010. <http://www.epikur-journal.at/de/ausgabe/detail.asp?id=84&art=Artikel&tit=Epikurs%2520Gemuesegarten%2520und%2520seine%2520philosophischen%2520Fruechte>, 16. August 2011.
- Märtl, Claudia (2003): Die Küche der Kurie. 580 Vögelchen. In: Damals, 06/2003. <http://www.damals.de/de/16/580-Voegelchen.html?issue=144331&aid=144320&cp=1&action=showDetails>, 5. Juni 2011.
- Peter, Peter (2006): Kulturgeschichte der italienischen Küche. München: Beck.
- Preiss, Maren (2005): In der Küche der Päpste. In: Die Zeit, Nr. 51, 15. Dezember 2005. <http://www.wissenschaft-online.de/artikel/796295>, 3. Juni 2011.
- Preuss, Marie Luise / Marén, Justine (2011): Bartolomeo de Sacchi di Piadena. <http://historische-rezeptwerkstatt.de/kulinarischeenzyklopaedien/bekanntekochbuchautoren/bartolomeodesachidipiadena.html>, 5. Juni 2011.
- Schippgers, Heinrich (1987²): Der Garten der Gesundheit. Medizin im Mittelalter. München / Zürich: Artemis-Verlag.
- Schubert, Ernst (2006): Essen und Trinken im Mittelalter. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Sotres, Pedro Gil (1996): Regeln für eine gesunde Lebensweise. In: Grmek, Mirko D. (1996): Die Geschichte des medizinischen Denkens. Antike und Mittelalter. München: Beck, S. 312-355.