Zeitschrift: NIKE-Bulletin
Herausgeber: Nationale Informationsstelle für Kulturgüter-Erhaltung
Band: 29 (2014)
Heft: 1-2

Artikel: Von der Rezeptsammlung zum Kochbuch
Autor: Engler, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-727069

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Von der Rezeptsammlung zum Kochbuch

Anfang des 19. Jahrhunderts sind die Pariser Restaurants die Schauplätze neuer Kochkünste. Unter der Leitung berühmter Grands Chefs werden mit der Beschränkung auf das Wesentliche und fein abgestimmter Fonds neue kulinarische Massstäbe gesetzt für eine illustre, internationale Kundschaft. Nach dieser sind auch zahlreiche Gerichte benannt. Die wirkungsvolle Gestaltung der Speisen auf Tafelausätzen war eine besondere Kunst von Antoine Carême (1783–1833), die viele Nachahmer fand.
Bild: Vorlage für eine Pièce montée. Die Zierspiesse finden heute noch ihren Nachklang in den dekorativen Zahnstochern mit Oliven und Cherry-Tomaten. Urbain Dubois. Cuisine artistique. Paris 1882, S. 14.

Von Claudia Engler

Die Zubereitung von Speisen beruht seit Jahrtausenden auf den von Generation zu Generation überlieferten Kochgewohnheiten. Die Mutter gibt ihr Wissen an die Tochter weiter, der Küchenjunge lernt von seinem Meister. Familienrezepte werden gerne sorgfältig gehütet, und der Koch will sein Berufsgeheimnis auch nicht der Konkurrenz preisgeben. Dennoch wurden Kochrezepte schon in Zeiten, in denen Lesen und Schreiben noch längst nicht allgemein verbreitete Fertigkeiten waren, schriftlich festgehalten.

Diese Notizen waren meist persönliche Gedächtnisstützen für ausgefallene Rezepte, dienten aber auch der Sicherung der Tradition und der Einhaltung bestimmter Speisegesetze, etwa für Fastenzeiten. Bereits kurz nach der Erfindung des Buchdrucks im 15. Jahrhundert erschienen die ersten gedruckten Kochbücher. Damit beginnt die Erfolgsgeschichte einer Buchgattung, die bis heute ungebrochen anhält.

Vorgänger der modernen Kochbücher

Die Entwicklung hin zum selbständigen, systematisch gegliederten Kochbuch erfolgte über einen langen Zeitraum und verschiedene Vorstufen. Bereits in der Antike waren Rezeptsammlungen berühmter Köche verbreitet. Die einzige heute noch erhaltene Sammlung wird dem Leiter einer Römer Kochschule, Marcus Gavius Apicius, zugeschrieben. Ernährungs- und Kochanweisungen enthalten seit der Antike auch medizinische Schriften. Die Wirkung einer gesunden Küche auf das leibliche Wohlbefinden, die Diätetik, war lange das wichtigste Mittel der prophylaktischen Medizin. Weitere Vorfahren der modernen Kochbücher sind die sogenannten Ackerbau- und Hausväterbücher des 17. und 18. Jahrhunderts. Diese vielgelesenen landwirtschaftlichen Ratgeber beschäftigten sich auch mit der Vorratshaltung und dem Konservieren von Nahrungsmitteln.

Von Küchen- und Kellermeisterei etwas verstehen mussten die fürstlichen Hofmeister. Sie hatten die Aufsicht über den höfischen Haushalt und bestimmten die Speisefolgen bei festlichen Anlässen. In eigenen Marschallbüchern wurden die nötigen Kenntnisse niedergelegt und musterhafte Menus mit Rezepten für mehrtägige Gastmähler beschrieben. Oft waren die Grenzen zwischen den Rezeptsammlungen aber fliessend: Marschallbücher enthielten ebenso diätetische Rezepte wie Arzneibücher Anleitungen zur Konservierung. Das Kochbuch, wie wir es heute kennen, mit zuverlässigen praktischen Anleitungen, Zeit- und Massangaben, nach denen der bürgerliche Haushalt und auch wenig erfahrene Köche kochen konnten, entstand erst im Laufe des 18. Jahrhunderts.

Verschriftlichte Küchenpraxis

Bis ins 19. Jahrhundert ist der Charakter der Rezeptsammlungen als Gedankenstütze für erfahrene Köchinnen und Köche deutlich erkennbar. Die Angaben in den Rezepten sind oft sehr rudimentär, allgemein bekannte Zubereitungsarten oder alltägliche Essen wie Getreidebrei oder später Kartoffelrezepte sind gar nicht erst verzeichnet, Mass- und Zeitangaben fehlen oder sind sehr vage: «eine Schüssel voll Mehl», «ein Paternoster lang köcheln lassen». Die Reihenfolge innerhalb der Rezepte ist wenig systematisch, sie folgen sich teilweise ohne erkennbaren Zusammenhang. Der Koch führte das Rezept nach zu verköstigender Personenzahl, nach zur Verfügung stehenden Zutaten, Erfahrung und eigenem Geschmack stets in neuen Variationen aus. Nicht von ungefähr ist der Kochlöffel zum Abschmecken das

Ein Köstlich new
Kochbuch von
allerhand Speisen / an Gemüsen / Obs / Fleisch /
Geflügel / Wildpret / Fischen vnd Gebachens.
Nicht allein vor Gesunde: sondern auch vnd fürnemlich vor Krancke /
in allerley Kranckheiten vnd Gebresten: auch schwangere Weiber / Rinde
bekerinnen / vnnd alte schwache Leute / künstlich vnd nützlich
zuzurichten vnnd zugebrauchen.
Dergleichen vormals nie in Truck außgangen.
Mit fleiß beschrieben durch:
F. Anna Weckerin /
Weyland Herrn D. Johann Jacob Weckers / des berümbten Medici seeligen / nachgelassene Wittib.
Amberg.
Bey Michaëln Forstern.
1600.

Das Kochbuch der Anna Wecker (ca. 1540–1596) ist das erste von einer Frau in deutscher Sprache verfasste und gedruckte Kochbuch. Die zahlreichen Rezepte für Kranke zeigen die erfahrene Arztgattin, die mit ihren diätetischen Anweisungen die Praxistätigkeit ihres Mannes unterstützt. Wichtigste Ingredienz vieler Rezepte ist die Mandelmilch. Mandeln werden auch magische und medizinische Kräfte zugeschrieben. In Fastenzeiten und für Kranke diente Mandelmilch als Milchersatz. Titelholzschnitt: Kücheneinrichtung des 16. Jahrhunderts.
Anna Wecker. Ein new köstlich Kochbuch. Amberg 1600.

Die Rezepte der Haute Cuisine waren für die bürgerliche Küche nicht brauchbar. Es musste gekocht werden, was die Familie gerne ass und was das Wirtschaftsgeld zuliess. Erfahrene Hausfrauen als mütterliche Ratgeberinnen verfassten Anleitungen zur Führung des Haushalts und zur Zubereitung bürgerlicher Gerichte. Die Tugenden Fleiss, Sparsamkeit und Ordnung bestimmten die praktischen Ratschläge. Die junge Ehefrau bekam das Haushaltungs- und Kochbuch zur Hochzeit. Die Bücher erlebten ungewöhnlich hohe Auflagen.
Susanna Müller. Das fleissige Hausmütterchen. Ein Führer durch das praktische Leben für Frauen und erwachsene Töchter. Zürich 1906, Bucheinband.

Attribut der Köche. Die Niederschrift eines Rezepts allein lässt deshalb keine Aussage zu, wie häufig und auf welche Art und Weise ein Essen gekocht wurde. Ebenso wenig widerspiegelt die Rezeptsammlung die einfache Alltagsküche.

Auch sprachlich zeugen die Rezepte von ihrem Ursprung in der mündlichen Küchenpraxis. Der Kochbuchleser wird vom Lehrmeister direkt angesprochen mit Eingangsformeln wie «willst du … machen, dann», «tue» oder «nimm …». Das Rezept selbst gibt persönliche Ratschläge: «so ist es gut», «und behalt die in einem keler von den katzen», «dann trag rasch auf», «gib es hin», «mach wie du willst». Diese Form der Ansprache verwandelten die Kochbuchautoren des 19. Jahrhunderts in unpersönliche Formulierungen wie «man nehme» oder ersetzten sie durch Passiv- und Infinitivsätze wie «wird gesotten», «ist zu pürieren». Die neuesten Kochbücher hingegen versuchen den Koch mit vereinzelten Sie/Du-Sätzen wieder unmittelbar anzusprechen.

Der mündlichen Tradition der älteren Sammlungen entsprechen auch die vielen volks- und regionalsprachlichen Elemente in den Rezepten: Es ist das «Küchenlatein» des Küchenpersonals. Nicht selten schleichen sich Verständnisfehler in die Rezepte ein, besonders wenn der Koch die Rezepte nicht selber niederschreibt oder nicht mit dem Kochen Vertraute die Rezeptsammlung nachträglich überarbeiten.

Fremdes und Verschwundenes

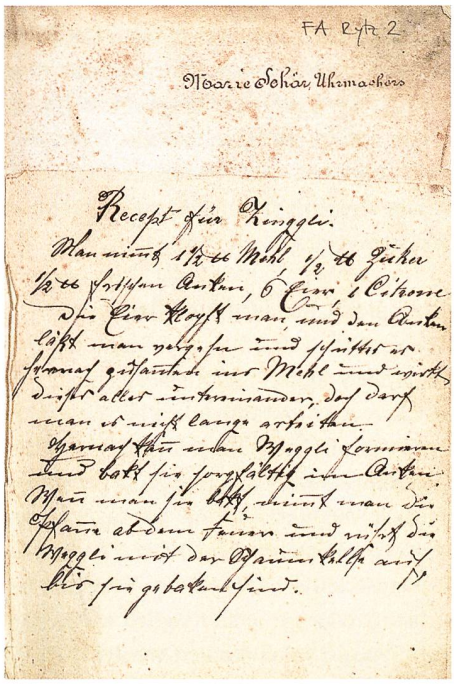
In Rezeptsammlungen finden sich stets Rezepte aus anderen Kulturkreisen. Handelsbeziehungen und Pilgerreisen förderten schon immer den Austausch von Rezepten durch ganz Europa. Schon der Römer Apicius erwähnt griechische Gerichte, Huhn nach Art der Parther (ein iranisches Volk) oder der Numider (nordafrikanische Berberstäm-

me). Manche Rezepte werden einfach als «fremd» oder «heidnisch» bezeichnet ohne nähere Bestimmung ihrer Herkunft. Mit «Pasteten auf welsche Art» können sowohl italienische wie französische Methoden gemeint sein. Beide Länder haben alle europäischen Küchen jahrhundertelang nachhaltig beeinflusst. Die Wurzeln von «ungarisch Turten» (= Torten), «böhmisch Erbsen» und der spanischen Suppe «Olla potrida» sind im Namen deutlich erkennbar. Fremde Speisebezeichnungen werden nicht selten infolge von Missverständnissen bis zur Unkenntlichkeit verändert: Wer vermutet noch hinter «Blanmensir» das französische «Blanc manger» und im «Hotzenplotz» den englischen Eintopf «Hotchpotch»?

Der ab dem 15. Jahrhundert einsetzende Anbau von Produkten aus Asien und Übersee wie Reis, Kartoffeln, Mais, Tomaten, Zitrusfrüchte und Zucker bewirkten eine ständige Anpassung der Rezepte. Die neuen Nahrungsmittel bedeuteten aber nicht nur eine Bereicherung, sie verdrängten gleichzeitig alte einheimische Pflanzen und Tiere vom Speiseplan. Vergessen ist, dass einst Igel, Schwalbe, Schwan und Reiher auf den Tisch kamen. Von zahlreichen Getreidesorten, Gemüsen und Kräutern sind heute kaum mehr die Namen bekannt. Die Kochbücher reagierten mit einer gewissen Verzögerung auf die Veränderungen: Schweizer Kochbücher enthielten noch Rezepte zur Zubereitung von Bärenfleisch, als das letzte Schweizer Exemplar längst erlegt war.

Kochen als Gesundheitsvorsorge

Die Vorliebe für starkes Würzen ist eine auffällige Gemeinsamkeit älterer Kochrezepte. Dies war nicht allein eine Frage des Geschmacks oder der kulinarischen Repräsentation, obwohl ein hoher Aufwand an fremdländischen Gewürzen von Wohlstand und Savoir-vivre zeugte. Ein wichtiger Grund war ihre heilkundliche Wirkung. Der vorbeugenden Wirkung von Essen gegen Krankheit mass man ebenso grosse Bedeutung zu wie dem Genuss. So wurden gegen die Pest nicht nur Muskat, Nelken, Koriander oder Iris, sondern vor allem auch Pfeffer und Ingwer empfohlen. Entsprechend häufig werden die beiden Gewürze in der alten Küche auch eingesetzt. Ein guter Koch und eine gute Köchin hatten bei der Speisenzubereitung die Zutaten so auszuwählen, dass die in Pflanzen und Tieren innewohnenden Kräfte und Eigenschaften dem Temperament der Esser entsprachen oder eine vermeintlich schädliche Wirkung durch Zugabe anderer Ingredienzen neutralisiert wurde: Essig und Kaninchenfleisch galten als ungesund für Melancholiker, waren aber empfehlenswert für Choleriker, Portulak half bei Magen- und Leberbeschwerden und wirkte als Aphrodisiakum. Umgekehrt musste die Kältewirkung des Lattichs durch die Beigabe von Dill und Lauch ausgeglichen werden. Gleichzeitig versprach man sich vom Färben und Formen der Speisen eine magische und heilende Wirkung: Rote Speisen vermehrten das Blut, und mit hufeisenförmigen Krapfen liessen sich Kraft und Glück einverleiben. Vor allem beim Gebäck gibt es zahlreiche symbolische Formen. Im Laufe des 19. Jahrhunderts verlor sich der medizinische Hintergrund in den Rezepten,



Seit dem ausgehenden 18. Jahrhundert war die Nachfrage nach Kochbüchern stetig gestiegen. Gefragt waren aber nicht mehr einfache Gedankenstützen, sondern klare und zuverlässige Anweisungen. Massangaben und Kochzeiten werden zwar präziser, richten sich aber noch bis weit ins 20. Jahrhundert an erfahrene Köchinnen. 1834 erschien erstmals das Berner Kochbuch von Lisette Rytz (1771–1848). Dieses stellte eine Synthese der Küche des bernischen Ancien Régime dar. Sie wurde zum Standardwerk für Generationen. Bemerkenswert sind die Kartoffelrezepte, die als Alltagsnahrung mit einfachster Zubereitung in früheren Kochbüchern nicht erwähnenswert waren.
Julie Elisabeth Rytz-Dick. Neues Berner Kochbuch, 12. Auflage, Bern 1875. Vorsatz mit Besitzeintrag und eingeklebtem Rezept.

um kurz darauf im Zuge neuer naturwissenschaftlicher Erkenntnisse und Lebensreformbewegungen unter anderen Vorzeichen wieder ins Kochbuch Eingang zu finden. Unverändert geblieben ist das Wort «Rezept» für die Kochanleitung, dem das lateinische «receptum», die Arzneiverordnung, zu Grunde liegt.

Bratspiess, Kasserol und Dreifuss

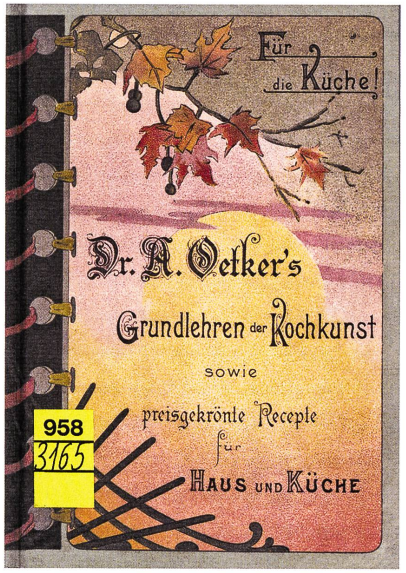
Was und wie gekocht wurde, hing auch vom jeweiligen Stand der Küchentechnik, von Kochgeschirr und Bestecken ab. Wenn man bis in die frühe Neuzeit hinein hauptsächlich Suppen, Mus und am Spiess gebratenes Fleisch verzehrte, so lag das auch daran, dass verschiedene Gartechniken und Zubereitungsarten auf dem offenen Feuer nur beschränkt oder gar nicht möglich waren. Erst im 17. und 18. Jahrhundert wurden «hohle» Herde gemauert, die Kochlöcher hatten, in die die Töpfe hineingestellt werden konnten. Mit den gegen Ende des 19. Jahrhunderts entwickelten regulierbaren Gas- und Elektroherden ergaben sich zusammen mit neuem Kochgeschirr auch neue Zubereitungsarten. So gehörte der energiesparende Dampfkochtopf seit den 1870er-Jahren zur Standardausrüstung einer Küche. Die Kochbuchautorinnen und Kochbuchautoren empfahlen ihn zunächst fürs Suppenkochen, ab 1920 trat die vitaminschonende Zubereitung für Gesundheitsbewusste in den Vordergrund. Eine Blütezeit der Auflaufgerichte begann mit den feuerfesten und geschmacksneutralen Glasformen, welche die Steinguttöpfe verdrängten. Kochlöffel, Messer und Hackbeil hingegen sind schon seit Jahrhunderten unverzichtbares Küchengerät. Der Mörser hingegen, eines der wichtigsten Küchengeräte der älteren Küche, hat seine Bedeutung verloren. Er diente zum Zerdrücken verschiedenster Lebensmittel wie Gewürze und Salz, das in Blockform gehandelt wurde, zur Herstellung der in vielen Rezepten grundlegenden Mandelmilch, zur Verfeinerung von Mehl und vor allem auch zum Pürieren von Fleisch und Fett für Würste und Pasteten. In zerriebener Form konnten auch zähe Stücke, Innereien und Reste verwertet werden. Pasteten waren auch deshalb sehr beliebt, weil sie gut von Hand gegessen werden konnten, denn die Gabel setzte sich als Essbesteck erst im Laufe des 17. Jahrhunderts durch. So lange musste Gekochtes so serviert werden, dass es mit dem Löffel oder von Hand gegessen werden konnte. In Teig Verpacktes liess sich nicht nur einfach mit der Hand greifen, sondern auch in dekorative Formen bringen.

Kochbücher erfreuen sich auch heute noch grösster Beliebtheit und generieren hohe Verkaufszahlen. Das erstaunt, da viele der angebotenen Bücher grossformatige Hochglanzbücher sind, die weniger in der Küche als auf dem Coffeetable Eindruck machen. Gleichzeitig leben wir in einer Zeit, in der so wenige Menschen wie nie grundlegend kochen gelernt haben. Doch Kochbücher sind mehr als Rezeptsammlungen, sie sind Arbeitsinstrument, Kulturgeschichte und Lifestylebekenntnis zugleich.

Der Text basiert auf dem Beitrag «Wilt tu fein Pasteten machen ...» von Claudia Engler in: Claudia Engler, François de Capitani. Kochen nach Vorschrift. Kochbücher aus fünf Jahrhunderten. Katalog zur Ausstellung 23. April bis 9. Oktober 2004 in der Stadt- und Universitätsbibliothek Bern. Bern 2004.

Lesen und Schreiben wird im späten 17. Jahrhundert auch für Frauen zur Selbstverständlichkeit. So entstehen handschriftliche Rezeptsammlungen, von denen nur wenige erhalten geblieben sind. Die oft rudimentären Angaben reichen für die erfahrene Hausfrau aus. Eifrig wurden Rezepte ausgetauscht und weitergegeben und in einfachen Heften festgehalten. Sehr sorgfältig angelegt ist das Kochbuch der «Jungfrau Anna Maria Steinegger», welche am «13. Tag Mertzen» im Jahre 1690 das Führen einer Rezeptsammlung begann. Das Heft wurde von späteren Händen bis weit ins 18. Jahrhundert hinein fortgeführt.

Seit Ende des 19. Jahrhunderts bringt die Nahrungsmittelindustrie immer wieder neue Halbfertig- und Fertigprodukte auf den Markt, die der Hausfrau zeitsparendes und unkompliziertes Kochen ermöglichen. Die Firmen werben in eigenen Kochbüchern und buntbebilderten Broschüren für ihr Produkt. Die klaren und einfachen Rezepte sind nur unter Verwendung des entsprechenden Artikels nachzukochen. Gelingt das Essen, liegt es nicht an der Kochkunst der Hausfrau, sondern an der richtigen Produktewahl im Laden.
August Oetker. Dr. A. Oetkers Grundlehren der Kochkunst. Bielefeld 1895 (Nachdruck Bonn 1995), Bucheinband.



Résumé

Depuis des millénaires, la préparation des mets se base sur des usages culinaires qui se transmettent de génération en génération. On consignait déjà des recettes de cuisine par écrit à des époques où la maîtrise de la lecture et de l'écriture était loin d'être chose courante. Ces notes étaient souvent des aide-mémoire destinés à conserver des recettes inhabituelles, mais elles avaient aussi pour fonction d'assurer la sauvegarde de traditions et de règles culinaires, par exemple celles régissant la cuisine pendant le carême. Les premiers livres de cuisine imprimés sont déjà apparus au XVe siècle, peu de temps après l'invention de l'imprimerie.

Jusqu'au XIXe siècle, les recueils de recettes sont conçus pour des cuisiniers expérimentés: les indications données dans les recettes sont souvent rudimentaires, les préparations bien connues et les mets de tous les jours, ne sont pas consignés et les quantités et les durées sont indiquées de façon très vague. Le cuisinier applique la recette en l'adaptant en fonction du nombre de convives, des ingrédients à sa disposition, de son expérience et de ses propres goûts, donnant ainsi naissance à d'infinies variations.

Les anciennes recettes de cuisine ont un point commun frappant: elles recourent volontiers aux condiments relevés. Cette prédilection pour les plats épicés n'est pas seulement une question de goût ou de prestige, car une des raisons essentielles de l'usage des épices est leur effet thérapeutique. Lorsqu'ils s'alimentaient, nos aïeux attachaient autant d'importance aux vertus prophylactiques des mets qu'à leur qualité gustative. Les bons cuisiniers devaient choisir les ingrédients entrant dans la composition de leurs plats de telle sorte que les principes actifs et les propriétés des plantes et des animaux apprêtés fussent en adéquation avec le tempérament des convives. Ainsi, la viande de lapin et le vinaigre étaient considérés comme malsains pour les tempéraments mélancoliques, mais on les recommandait aux colériques. Au cours du XIXe siècle, les considérations médicales ont tout d'abord disparu des recettes, avant de retrouver une place dans les livres de cuisine, dans le sillage des nouvelles connaissances scientifiques et du «mouvement pour une vie saine» («Lebensreformbewegung»).