

## PRESSEMELDUNG

01. MÄRZ 2021 / 2 SEITEN

KLOSTER MAULBRONN: 7. MÄRZ – TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

### *Kloster Maulbronn*

## 7. März: Tag der gesunden Ernährung – Fasten und Essen im Kloster

*Der 7. März ist der „Tag der gesunden Ernährung“: Dass man sich nicht zu allen Zeiten darunter das gleiche vorgestellt hat, zeigt ein Blick in die alten Klöster und geschichtenreichen Schlösser des Landes. Im mittelalterlichen Kloster Maulbronn zum Beispiel waren die Gerichte schlicht und die Mahlzeiten streng geregelt. Aber es gab auch so etwas wie ein mysteriöses „Flussgemüse“.*

### GESUNDE ERNÄHRUNG ODER SCHIERE NOT?

Essen in früheren Jahrhunderten war anders: Das erforderte schon allein die Versorgungssituation. In den Topf kam in den meisten Küchen, was in der Gegend oder gar auf dem eigenen Feld und im Garten wuchs. Und das hieß im deutschen Winter: wenig Abwechslung. Zwiebeln, Kraut und Rüben waren lagerfähige Gemüse, Getreide gab es als Brot und als Brei. Die Äpfel und Birnen aus dem Herbst konnte man dörren und so haltbar machen. Das ganze Jahr war von langen Fastenzeiten bestimmt – nicht nur, wie in der Gegenwart, zwischen Aschermittwoch und Ostern. Wie man mit dieser Kargheit umging, zeigt ein Blick in die Speisepläne des Klosters Maulbronn.

### ESSEN IM KLOSTER: GENAU GEREGLT

Das Essen im Zisterzienserkloster war durch die Ordensregel des heiligen Benedikt bestimmt. Die Speisen waren fett- und nahezu fleischlos, gekocht wurden einfache Gemüsegerichte, Brei und Hülsenfrüchte. Das Fleisch vierfüßiger Tiere durften nur Kranke essen, den anderen Mönchen waren lediglich Fisch und Geflügel erlaubt. Jeder Mönch erhielt zusätzlich täglich ein Pfund Schwarzbrot und einen halben Schoppen Wein (0,27 Liter), der mit Wasser verdünnt wurde. Neben Brot gehörte Obst zu den Nahrungsmitteln, die fast täglich auf dem Speiseplan der Mönche standen. Es stammte

1/3

**KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN.** Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, vermitteln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

**IHR PRESSEKONTAKT** Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)711.6 66 01-38, f.lang@staatsanzeiger.de

**BILDDOWNLOAD** Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: [www.schloesser-und-gaerten.de](http://www.schloesser-und-gaerten.de) (Bereich „Presse“/„Pressefotos“).

## PRESSEMELDUNG

01. MÄRZ 2021 / 2 SEITEN

KLOSTER MAULBRONN: 7. MÄRZ – TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

---

zum großen Teil aus den klostereigenen Obstgärten. Doch manches ließ sich durchaus interpretieren: So galten Fische als „Flussgemüse“ und Biber aufgrund ihrer Schwanzflosse als Wassertiere.

### DAS GEMEINSAME MAHL IM REFEKTORIUM

Aus heutiger Sicht hört sich die „Diät“ der Zisterzienserklöster geradezu gesund an. Der Wechsel im Jahreslauf von normalen und Fastenzeiten – den könnte man beinahe in modernen Ernährungsratgebern finden. Ganz bestimmt gesund und wohltuend war es, dass die Mahlzeiten gemeinsam und still eingenommen wurden. Die Mönche saßen nebeneinander an langen Tischen im Refektorium und verständigten sich mit Handzeichen, weil das Sprechen nicht erlaubt war. Wer gegen die Regel verstieß, konnte bestraft werden. Während des Essens las ein Mönch von der erhöhten Lesekanzel an der Ostwand des Herrenrefektoriums – wo ihn alle gut sehen konnten – aus der Bibel oder anderen theologischen Schriften vor. Nach dem Essen begaben sich die Mönche zu einem Dankgebet in die Kirche.

### FASTEN IM JAHRESLAUF

In den arbeitsreichen Sommermonaten gab es täglich zwei Mahlzeiten, eine mittags und eine abends. Allerdings wurde jeden Mittwoch und Freitag gefastet: An diesen traditionellen Fastentagen stand nur eine Mahlzeit auf dem Plan. Auch im Winter wurde grundsätzlich nur einmal am Tag gegessen – ebenso während der heute noch bekannten Fastenzeit, den Tagen zwischen Fasching und Ostern; da gab es nur ein Abendessen. Diese Mahlzeit wurde immer so angesetzt, dass man am Tisch kein zusätzliches Lampenlicht brauchte.

### TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Anders als in der entbehnungsreichen Zeit in den Klöstern leben die Menschen der westlichen Welt heute im Überfluss. Reichtum und Überangebot haben zur Folge, dass nicht alle auf gesunde und ausgewogene Ernährung achten. Eine Initiative, die dem entgegenwirken soll, ist der „Tag der gesunden Ernährung“, der 2021 am 7. März stattfindet. Er wird vom Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) bereits zum

2/3

---

**KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN.** Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, vermitteln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

---

**IHR PRESSEKONTAKT** Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)711.6 66 01-38, f.lang@staatsanzeiger.de

**BILDDOWNLOAD** Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: [www.schloesser-und-gaerten.de](http://www.schloesser-und-gaerten.de) (Bereich „Presse“/„Pressefotos“).

## PRESSEMELDUNG

01. MÄRZ 2021 / 2 SEITEN

KLOSTER MAULBRONN: 7. MÄRZ – TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

---

24. Mal veranstaltet. In ganz Deutschland und den deutschsprachigen Nachbarländern finden jedes Jahr mehr als 2.000 Aktionen zu diesem Thema statt.

## INFORMATION

Aktuell ist das Kloster Maulbronn wie alle Monumente der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg sowie Kultur- und Freizeiteinrichtungen des Landes geschlossen.

[WWW.KLOSTER-MAULBRONN.DE](http://WWW.KLOSTER-MAULBRONN.DE)

[WWW.SCHLOESSER-UND-GAERTEN.DE](http://WWW.SCHLOESSER-UND-GAERTEN.DE)

---

**KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN.** Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, vermitteln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

---

**IHR PRESSEKONTAKT** Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)711.6 66 01-38, [f.lang@staatsanzeiger.de](mailto:f.lang@staatsanzeiger.de)

**BILDDOWNLOAD** Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: [www.schloesser-und-gaerten.de](http://www.schloesser-und-gaerten.de) (Bereich „Presse“/„Pressefotos“).