

Der frühneuzeitliche Haushalt als Labor der Arzneiherstellung

Nicht nur in Universitätslaboratorien oder Apotheken wurde während der Frühen Neuzeit experimentiert. In der Küche wurden ebenfalls Arzneimittel hergestellt. Private Rezeptsammlungen aus England geben Einblick in die Haushaltsmedizin des 17. Jahrhunderts und erlauben die Rekonstruktion alltäglicher Arzneien dieser Epoche.

Ideale einer aristokratischen Hausfrau

»To begin then with one of the most principall vertues which doth belong to our English house-wife; you shall understand, that sith the preservation and care of the family touching their health and soundnesse of body, consisteth most in the diligence: it is meet that thee have a phisicall kinde of knowledge, how to administer many wholsome receits or medicines for the good of their healths as well to prevent the first occasion of sicknesse, as to make away the effects and evill of the same when it hath made seizure on the body.«¹

Der Autor dieses Zitat, Gervase Markham (1568–1637), Sprössling einer niederen Adelsfamilie, vertrat eine Haltung, die in der britischen Gentry – jener Schicht zwischen Hochadel und niederen Ständen – durchaus üblich war. Ein tugendhaftes Leben, das die Traditionen von Sippe, Hof und Familie hochhielt und die Gepflogenheiten eines grossen Haushaltes pflegte, sollte gekoppelt werden mit der Bereitschaft zum Lernen und Experimentieren. Das war eine pragmatische Auffassung, die den nicht selten knappen finanziellen Mitteln eines prekären Adelsstandes Rechnung trug. Markham verdiente seinen Lebensunterhalt als Poet, Schriftsteller und Populärwissenschaftler.² Das Zitat stammt aus einem seiner zahlreichen Bücher, *The English Housewife* von 1615, das er der stereotypisierten Figur einer wohl situierten aristokratischen Hausfrau widmete. In idealisierter Weise wird hier die Sehnsucht nach einer tugendhaften Haushaltsführung präsentiert, die vermeintlich alte Werte ausdrückt und zugleich mit einer pragmatischen Experimentierfreudigkeit vermischt ist, die die Notwendigkeiten des ökonomisch Möglichen ausreizt. Im Zentrum steht die aristokratische Hausfrau, die in allen Belangen von Körper und Geist bewandert ist und sich als eine Art Hausdoktorin mit Medizin auskennt. Im Stil eines Ratgebers gibt ihr das Buch zahlreiche Tipps, wie sie ihre Rolle in der damals verbreiteten Geschlechtsordnung korrekt einnimmt. Der Haushalt erscheint auf diese Weise als ein Universum, in dem das Gesundheitswissen der Gesellschaft zusammenfliesst, und zugleich als Ort des Experiments, in dem Arzneimittel ausprobiert und hergestellt werden.³

Ein Gesundheitswesen mit vielen Variationen

Im frühneuzeitlichen England waren Haushalte der mittleren Schichten tatsächlich umfangreiche Produktionsstätten, in denen man sich weitgehend selbst versorgte, aber keineswegs vollständig unabhängig vom Markt agierte. Ähnlich wie bei Nahrungsmitteln, Textilien und sonstigen Haushaltsgegenständen kaufte man Medikamente auch in Apotheken und bei umherziehenden Heilern ein.⁴ Doch waren Einkäufe nie ausreichend. Die Notwendigkeit, die Mitglieder des eigenen Haushaltes zu versorgen, ging darüber hinaus; das Verlangen, eine persönliche Sammlung an medizinischem Wissen griffbereit zu haben, war deshalb weit verbreitet. Private Haushaltssammlungen von Rezepten bezogen sich aber selten auf medizinische Theorien, ihr Fokus lag mehr auf praktischen Fragen der

Beschaffung, Bevorratung und Herstellung von Medikamenten. Sie lassen eine Laienmedizin erkennen, über deren Anfänge und Ausmasse wenig aussagekräftige Angaben existieren.⁵ Man kann vermuten, dass die Grenzen zu den vielen nicht-professionellen Heilenden, die es im frühneuzeitlichen England in vielen Variationen gab, fließend waren. Alle diagnostizierten und therapierten in einem wenig geregelten Rahmen und gerieten nur dann in Schwierigkeiten, wenn sich Konkurrenzen und Konflikte mit akademisch gebildeten Vertretern der Akademien und Colleges auf dem Markt der Medizin abzeichneten.



Abb. 1: Deckblatt von John Shirley's Werk *The Accomplished Ladies Rich Closet of Rarities* (1687).

Laienheilende füllten eine Lücke für die ärmere Bevölkerung, welche sich einen Besuch beim Arzt nicht leisten konnte. Sie waren aber auch nützlich für Menschen, die zu weit entfernt von Ärzten lebten, den Ärzten nicht trauten oder einfach glaubten, jeder Mensch solle sein eigener Arzt sein.

Gerade in London gab es im 17. Jahrhundert wenig Spitäler und Pesthäuser und die Stadt war nach kontinentaleuropäischem Standard infrastrukturell vergleichsweise schlecht ausgestattet. So halfen wohlthätige Laienheiler und karitative Institutionen im medizinischen Bereich aus.⁶ Die Laienmedizin nahm in England im Verlaufe des 18. Jahrhunderts etwas ab. Das lag nicht zuletzt daran, dass mit der Verbreitung chemischer Methoden neue Präparate und Patentmedizin auf den Markt kamen, deren Herstellung die Möglichkeiten privater Haushalte überstieg.⁷ Im Vergleich zu England scheint im deutschsprachigen Raum die Trennung zwischen gelehrter, akademischer Medizin, welche von verschiedensten Heilberufen professionell ausgeübt wurde, und der sogenannten »Volksmedizin« etwas früher ausgebildet gewesen zu sein. Doch auch hier wird aus Briefwechseln und Notizen von Ärzten klar, dass nicht nur die ärmere Bevölkerung öfters Laien um Hilfe bat; auch die höheren Schichten, welche sich einen ärztlichen Besuch leisten konnten, nutzten durchaus alle Kanäle der Gesundheitspflege.⁸

Private Arzneischätze

Umfangreiche Sammlungen von medizinischen Rezepten sind daher ein Zeichen der Selbsthilfe und Selbstversorgung. Sie waren unverzichtbar und gehörten zu den wertvolleren Haushaltsgegenständen. Oft besaßen Familien und Haushalte eigene Bücher mit handgeschriebenen Rezepten, die über die Jahre gesammelt und von mehr als einer Person gepflegt wurden. Der Wert solcher Manuskripte zeigt sich darin, dass man sie in Erbschaften und Testamenten erwähnt findet.⁹ Mancherorts ist um Sammlungen ein regelrechter Kult innerhalb grösserer Netzwerke betrieben worden. Gerade englische Historiker*innen sprechen von einer »Geschenkultur« bezüglich medizinischer Rezepte. Familienangehörige, aber auch Freunde und Nachbarn tauschten Rezepte aus, und es ist nicht immer klar, ob dies unentgeltlich geschah oder ob eine Gegenleistung dafür erwartet wurde. In jedem Fall wurden private Rezeptsammlungen nicht nur verschenkt, weitergegeben und vererbt, sie wurden auch verkauft. So lassen sich im England des 17. Jahrhunderts Fälle nachweisen, die angelehnt an ursprünglich handschriftliche Manuskripte als gedruckte Rezeptbücher veröffentlicht und im Buchhandel verkauft wurden.¹⁰ Beispiele aus der Zeit um 1600 zeigen, dass ursprünglich haushälterisches Wissen grössere Verbreitung erfuhr: *The Treasure of Commodius Secrets* (1573) von John Partridge, oder *Delightes for Ladies* (1600) und *The Closet for Ladies and Gentlewomen* (1602) von Hugh Plat sind nur drei erwähnenswerte Titel.¹¹ In der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts nimmt die Zahl der Bücher über Haushaltsmedizin und diätetische Ratgeber rasant zu.¹² Unterschiedliche Formate waren erhältlich, von einfachen Rezeptsammlungen über medizinische Schriften, die auch Krankheiten beschrieben, bis hin zu Ratgebern für einzelne Krankheiten.¹³

Unter den Autor*innen findet man hauptsächlich Männer, was einerseits den Lese- und Schreibfähigkeiten in der Bevölkerung geschuldet ist,

andererseits aber auch auf die männliche Vormachtstellung in der Medizin verweist. Die weibliche Bevölkerung und speziell die Hausmütter waren hauptsächlich als Leserinnen adressiert, von denen man – wie Markhams Tugendkatalog zeigt – ein genuines Interesse am leiblichen Wohl der Familie erwartete. Andererseits waren sie tatsächlich zumeist diejenigen, die für die gesundheitliche Versorgung des Haushalts zuständig waren, Arzneien in der Küche zubereiteten und die Kranken pflegten.¹⁴ Daraus lässt sich allerdings nicht die Schlussfolgerung ziehen, dass die Haushaltsmedizin eine reine Frauendomäne war.¹⁵ Obwohl das Zielpublikum der gedruckten Rezeptsammlungen meist die weibliche Bevölkerung war, gab es auch Bücher wie *The Queens Closet Opened* (1655) oder *The Queen-like Closet* (1670), die von weiblichen Autorinnen stammten. Geschichten, wie diejenige von Hannah Woolley, ermöglichen heute einen Blick in das Leben der aristokratischen oder gar royalen Frauen und ihren Schreibaktivitäten.¹⁶ Es war nicht nur der Besitz eines solchen Buches, der zum sozialen Prestige beitrug. Eine Rezeptsammlung für einen grösseren Leser*innenkreis zu produzieren, war ebenfalls eine durchaus standesgemässe Tätigkeit. Frauen waren also nicht nur als Leserinnen zu finden, sie publizierten auch in Eigenregie solche Werke. Seit den 1650er Jahren gab es vermehrt Autorinnen, wenn auch nur wenige, die wie Woolley Rezeptsammlungen und Ratgeber publizierten. Dies passte in zeitgenössische Geschlechtervorstellungen, da von den Frauen erwartet wurde, sich in haushaltsnahen Themen fortzubilden. Insofern war es nicht unangebracht, auch darüber zu schreiben.¹⁷

Rezeptbücher wurden schliesslich nicht nur für die oberen Schichten veröffentlicht: In England richteten sie sich ebenso an die bildungsfernere, ärmere Bevölkerung. Besonders von Dienstmädchen erwartete man, dass sie sich in den Themen der Gesundheit, Kochkunst und anderen Haushaltsaufgaben auskannten. Trotzdem darf nicht vergessen werden, dass das Privileg, lesen zu können, eine Voraussetzung für das Verständnis dieser Schriften war. In gewisser Weise verwischte das medizinische Wissen daher die ansonsten strikten Barrieren der Klassenzugehörigkeit.¹⁸ Mit Hilfe dieser Werke sollten neben Rezeptvorschlägen und medizinischem Wissen auch Benimmregeln und Qualitäten einer guten, tugendhaften Hausfrau vermittelt und verbreitet werden. So untermauerten die meisten Ratgeber die traditionelle Geschlechtertrennung und die vorherrschenden Vorstellungen von weiblichen und männlichen Tätigkeitsbereichen.

Haushaltsrezeptbücher: Zwei englische Beispiele

Zwei Ratgeber für die Hausfrau, die ich eingehender behandeln möchte, sind die Werke *The English Housewife* von Gervase Markham und *The Accomplished Ladies Rich Closet of Rarities* von John Shirley. Beide stammen aus dem 17. Jahrhundert, allerdings liegt eine Zeitspanne von 72 Jahren zwischen den beiden Veröffentlichungen.



Abb. 2: Zutaten für das Rezept gegen Bauchbeschwerden. Zu sehen sind Minze, Chicorée, Pfeffer und Zimt.

The English Housewife: Containing, the Inward and Outward Vertues which Ought to be in a Compleat Woman wurde erstmals 1615 von Gervase Markham (1568–1637) publiziert. Das Buch beinhaltet neun Kapitel, wobei das erste die Rezepte der »household physick« enthält. Das Kapitel beginnt mit einer Einleitung von Markham, in welcher er über die Verhaltensnormen des Ehemannes referiert, sowie die Anforderungen an die Hausfrau erläutert. Die Hausfrau sollte seiner Meinung nach fromm und religiös sein und dem Priester und ihrem Ehemann folgen. Ausserdem erwartete er Bescheidenheit; Gefühle wie Wut, Gewalt, Leidenschaft und Humor hätten keinen Platz in der Familie, nicht zuletzt deswegen, weil sie den Stand des Ehemannes in der Öffentlichkeit diskreditieren würden. Die hausfrauliche Kleidung sollte einfach und schlicht sein und keinesfalls die Eitelkeit der neuesten Modetrends widerspiegeln. Helle Farben und wenig Verzierungen wurden bevorzugt. Hauptsächlich sollten Lebensmittel aus dem eigenen Garten und keine exotischen und teuren Lebensmittel vom Markt verarbeitet werden. Die Hausfrau solle keusch, geduldig, freundlich und angenehm sein. In der Nachbarschaft sollte sie stets nur positiv angesehen werden und nicht zu viel Gesprächsstoff liefern. Persönliche Angelegenheiten hatten in der Öffentlichkeit nichts zu suchen; sie sollten im intimen Bereich des Privaten erledigt werden.¹⁹

Markham macht deutlich, dass seine Rezepte der Haushaltmedizin keine ausführliche und genaue Erläuterung der Krankheiten und ihrer Symptome zum Ziel hatten. Die Hausfrau sollte schliesslich den Ärzten nicht gleichkommen, sondern lediglich ihren Haushalt medizinisch versorgen können. An dieser Stelle nennt Markham zum ersten Mal zwei Ärzte, welche

die folgenden Rezepte gesammelt und in einem Manuskript an eine Countess gegeben haben sollen, durch die Markham an die Sammlung gekommen ist. Markham hat das Werk also nicht allein verfasst. Er hat das Manuskript von Frances, der Countess Dowager of Exeter, erhalten. Er selbst war ebenfalls kein Arzt, sondern ein Schriftsteller mit vielfältigen Interessen und der Bereitschaft, populäre Bücher zu schreiben. Am Ende seines Lebens hatte er siebenundvierzig Werke vollendet. Sie behandeln so unterschiedliche Themen wie die korrekte Pflege von Pferden, das Leben des englischen Gentlemans und die Verhaltensnormen der englischen Hausfrau.²⁰

Auch John Shirley war kein Arzt, sondern ein Schriftsteller mit einem Faible für Medizinisches. Sein Werk *The Accomplished Ladies Rich Closet of Rarities* erschien 1687. Das Buch ist eine Sammlung von Rezepten und Ratschlägen. Shirleys Zielpublikum waren nicht nur die Damen der aristokratischen Haushalte oder *gentry homes*, sondern auch ihre Dienstmädchen.²¹ Die vierzehn Kapitel des ersten Teils behandeln Themen wie das Destillieren verschiedenster Substanzen, die Herstellung von Wein und Sirup, das Konservieren von Lebensmitteln, Schnitzereien, die Zubereitung von Ölen und Parfüm, manuelle Therapien und chirurgische Rezepte, die Aufgaben der Amme und Kinderkrankheiten, die Aufgaben des Zimmermädchens, der Küchenmagd und des Milchmädchens. Der zweite Teil des Werkes befasst sich mit den Verhaltensnormen der jungen Dame.²²

Frühneuzeitliche Rezepte in der Küche des 21. Jahrhunderts

Im Laufe des Seminares zur *Materia Medica* an der Universität Basel und der Lektüre von englischen Rezeptbüchern aus dem 17. Jahrhundert wuchs mein Interesse, mich der Herausforderung zu stellen und einige der englischen Rezepte nachzukochen. Ich durchsuchte die beiden Ratgeber von Markham und Shirley und wählte einige medizinische Rezepte und zwei Kochrezepte heraus, bei denen ich zuversichtlich war, sie rekonstruieren zu können.

Beide Werke enthalten vielfältige medizinische Rezepte. Die zu behandelnden Krankheiten variieren von einfachen Fiebern und Wunden bis hin zur Epilepsie, Pest oder Lepra. Angedeutet wird, dass für die Herstellung von Heilmitteln gegen diese Krankheiten kein speziell fachliches Wissen nötig sei und auch die Zutaten einfach zu beschaffen seien. Es gibt aber aus heutiger Sicht auch recht skurrile Rezepte, besonders in der Frauenmedizin, die sich mit den Besonderheiten des weiblichen Körpers befassten. So zum Beispiel erklärt Shirley, wie eine Frau mit einer Salbe die Grösse ihrer Oberweite reduzieren könne, falls diese zu störend sei.

Ich habe mich für die nachfolgenden sechs Rezepte entschieden, da für die Herstellung keine Instrumente aus dem 17. Jahrhundert benötigt werden

und die Zutaten damals wie heute einfach zu beschaffen sind. Um die Wirkkraft der einzelnen Zutaten besser zu verstehen, habe ich ausserdem das englische Kräuterbuch *The Herball or Generall Historie of Plantes* von John Gerarde und Thomas Johnson von 1636 zu Rate gezogenen.

Bauchbeschwerden

In Markhams Werk *The English Housewife* gibt es Rezepte zu diversen Arten von Bauchbeschwerden. Das folgende Rezept ist eines davon.

»For griefes in the stomack

To ease pain in the stomack, take *Endive*, *Mints*, of each alike quantity, and steep them in *white wine* a dayes space, then straining and adding thereunto a little *Cinamon* and *pepper*, give it to the sick person to drink, and if you adde thereto a little of the pouders of *Horse-mint* and *Calamint*, it will comfort the stomack exceedingly, and occasion swift and good digestion.«²³

Markham empfiehlt, gleiche Mengen von Endivien und Minze für einen Tag lang in Weisswein einzulegen. Danach soll das Ganze abgeseiht werden. In die Flüssigkeit werden etwas Zimt und Pfeffer gegeben. Dieses Getränk kann von der erkrankten Person direkt eingenommen werden. Man könne alternativ auch zwei andere Minzearten, die Rossminze und die Bergminze, hinzufügen.

Endivie und Minze sind zwei Zutaten, die im England des 17. Jahrhunderts in den meisten Gärten zu finden waren. Endivien sollen die Leber kühlen, Fieber senken und wurden bei Gelbsucht oder Schlaflosigkeit eingesetzt. Zudem sagte man ihnen nach, harntreibend zu wirken und den Magen zu beruhigen. Mit Wein vermischt sollten sie besonders gut für die Leber und Blase sein. Minze helfe zudem bei Übelkeit, Erbrechen und anderen Erkrankungen des Magens. Endiviensaft, auch »Chicorée-Bittersaft« genannt, wird noch heute in der Naturheilmedizin zur Anregung der Verdauung und Produktion des Magensaftes angewendet.²⁴ Zimt und Pfeffer sind Gewürze, die in England nicht natürlich vorkommen und daher in Läden oder auf Märkten erworben werden mussten. Beide Gewürze sollen die Verdauung anregen, wobei Pfeffer zusätzlich harntreibend wirken solle und Zimt den Magen beruhigt.²⁵

Ich habe mir eine Endivie in der Migros besorgt, etwas Minze von meinem kleinen Kräutergarten auf dem Balkon abgeschnitten und beides für vierundzwanzig Stunden in Weisswein eingelegt. Da keine Mengenangaben im Rezept vermerkt sind, habe ich mich für je eine Handvoll Endivienblätter und Minzblätter entschieden, welche in ein grosses Glas von drei Deziliter eingelegt und nach Ablauf der vorgeschriebenen Zeit mit einem Tuch abgeseiht wurden. Ich habe ein Tuch genommen, weil dies in den meisten Rezepten explizit vorgeschrieben wurde, aber auch, weil die Siebe, die wir

heute benutzen, im 17. Jahrhundert kein alltägliches Haushaltsutensil waren. Um die Rezepte so genau wie möglich nachkochen zu können, habe ich mir ein Tuch aus Windelstoff von meiner Grossmutter ausgeliehen, welches sie für die Zubereitung von Konfitüre verwendet.



Abb. 3: Abseihen des Honigwassers mit einem Tuch aus Windelstoff.

In die Flüssigkeit, welche etwas grünlich geworden war und stark nach Minze roch, gab ich eine Messerspitze Zimtpulver und gemahlenen Pfeffer. Die Flüssigkeit hatte einen etwas speziellen Geruch, der die Gerüche der einzelnen Zutaten, die für mich persönlich sehr angenehm riechen, nicht mehr erkennen liess. Durch die zuletzt hinzugefügten Gewürze wurde der Geruch scharf, kitzelte in der Nase und vor allem der Zimt machte sich durch seinen intensiven Geschmack bemerkbar. Die Minze gibt dem Gemisch eine gewisse Frische und durch den Wein kommt ein alkoholischer Geruch zustande. Als ich mich dazu überwinden konnte, das Gemisch zu probieren, hatte ich Mitleid mit den Personen, die diese Medizin trinken mussten. Es schmeckte fürchterlich. Aber Medizin muss ja bekanntlich nicht gut schmecken, sondern heilen.

Heiserkeit

Auch dieses Rezept stammt aus Markhams Werk.

»For hoarseness in the throat

Take a pint of running water, and three spoonfuls of *hony* and boile them together and skim off the filth, then put thereto on ounce of small *Raysons*, and strain it well through a cloath, and so drink it morning and evening.«²⁶

Drei Löffel Honig werden mit einem Pint Wasser gekocht. In die Flüssigkeit wird eine Unze Rosinen gegeben und die Flüssigkeit wird mit einem Tuch abgeseiht. Morgens und abends solle die Flüssigkeit getrunken werden. Rosinen wurden bei diversen Krankheiten eingesetzt. Unter anderem wurde eine heilende Wirkung gegen Entzündungen im Hals, insbesondere der Mandeln, zugesagt, die als Ursachen von Heiserkeit angesehen wurden.²⁷

Für das Rezept habe ich Leitungswasser benutzt. Honig bekam ich von einem Verwandten geschenkt, welcher selbst Bienen hält. Selbsthergestellte Rosinen bekam ich ebenfalls von meiner Verwandtschaft gestiftet. So habe ich zwei der drei Zutaten günstig von meiner Familie erhalten und konnte die Ressourcenbeschaffung mit Besuchen bei meiner Verwandtschaft kombinieren. Daran zeigt sich, dass frühneuzeitliche Rezeptzutaten teilweise heute noch gebräuchliche Haushaltsmittel sind, und ich konnte in Ansätzen das Netzwerk erahnen, welches in der frühneuzeitlichen Haushaltsmedizin selbstverständlich zum Einsatz kam. Für die Rekonstruktion von Arzneimitteln sind verwandtschaftliche Beziehungen eine unverzichtbare Ressource – nicht unähnlich der Arzneiherstellung von Laienheilern, die während der Frühen Neuzeit ebenfalls auf häusliche und familiäre Verhältnisse abgestützt war.

Lavendelöl

Lavendelöl wird heute noch in Apotheken und anderen Läden verkauft. Es kann für verschiedene Zwecke verwendet werden, so etwa zur Beruhigung oder als Hilfe bei Schlafproblemen.

Es ist sehr einfach, dieses selbst herzustellen. Das folgende Rezept stammt aus Markhams Werk.

»To make oyle of lavender

To make oyl of Lavender, take a pint of *Sallet oyle* and put it into a glasse, then put to it a handfull of *Lavender*, and let it stand in the same twelve days, and use it in all respects as you did your oyle of cammomile.«²⁸

Markham gab eine Handvoll Lavendel in ein Pint gewöhnliches Öl und liess dies zwölf Tage stehen. Er vermerkt, dass das Lavendelöl wie Kamillenöl verwendet werden kann. Im Rezept für Kamillenöl schreibt er, dass es gut für jegliche »alte« oder chronische Krankheit sei.

Lavendel war im 17. Jahrhundert in England eine übliche Gartenpflanze. Das Kraut liess sich vielseitig einsetzen, zum Beispiel wurde Lavendelwasser bei Migräne oder Epilepsie verabreicht. Auch bei wiederkehrenden Ohnmachten sollte es helfen, ebenso bei Schwindel, Herzerkrankungen oder Schlaflosigkeit. In dem erwähnten englischen Kräuterbuch von Gerarde und Johnson aus dem 17. Jahrhundert wird

allerdings auch darauf hingewiesen, dass in Wein eingelegter Lavendel einige Krankheiten verschlimmern könne.²⁹



Abb. 4: Lavendelblüten vom Balkon.

Für dieses Rezept habe ich Lavendel von meinem Balkon benutzt, als Öl habe ich Rapsöl genommen, weil dies keinen starken Eigengeruch hat und auch für den Verzehr geeignet ist. Nach zwölf Tagen habe ich das Fläschchen erstmals geöffnet. Das Öl roch stark nach Lavendel und schmeckte auch danach.

Sonnenbrand

Dieses Rezept stammt aus Shirley's *The Accomplished Ladies Rich Closet of Rarities* und gehört zum achten Kapitel »To make Beautifying-waters, Oils, Pomatums, Musk-Balls, Perfumes & co«. Es handelt sich um eine Mischung aus Medizin und Kosmetik.

»To take away Sun-burn

A handfull of *Spanish Salt* dissolved in the juyce of two *Lemons* is a speedy Remedy, the Face and Hands being often rubbed with, and it as often suffered to dry upon them.«³⁰

Shirley löste eine Handvoll spanisches Salz im Saft von zwei Zitronen auf und trug diese Flüssigkeit auf die betroffenen Stellen auf. Er erwähnt hier besonders das Gesicht und die Hände, welche zu seiner Zeit anscheinend

am meisten von Sonnenbränden geplagt wurden. Zitronen waren nicht üblich in England und wurden aus den Ländern des Mittelmeerraumes importiert, aus Italien oder Griechenland.

Bei den Zitronen wurde das Fruchtfleisch, der Saft, die Schale, aber auch die Rinde des Baumes für Heilmittel verwendet, so etwa gegen Mundgeruch oder Fieber. Äusserlich angewendet sollte der Saft gegen Juckreiz und Unreinheiten wirken und generell die Haut schön weich und straff machen.³¹ Die ganze Frucht wiederum sollte gegen Motten zum Einsatz kommen.



Abb. 5: Zitronensaft und spanisches Salz gegen Sonnenbrände.

Den Zitronensaft zu beschaffen war vergleichsweise einfach, aber bei dem Salz wurde eine Spezialität aus Spanien verlangt. Zum Glück hatte ich noch ein Döschen Salz aus Ibiza in meinem Haushalt. Nach gutem Rühren löste sich das Salz in der Flüssigkeit auf, wobei dies etwas Zeit benötigte. Ich habe mir glücklicherweise in der Zeit, seit ich dieses Rezept hergestellt habe, noch keinen Sonnenbrand geholt und werde dieses Mittel hoffentlich auch nicht ausprobieren müssen. Ich vermute aber, dass die Säure und das Salz nicht sonderlich angenehm sind auf der frisch verbrannten Haut.

Meine Auswahl an Kochrezepten

Wie erwähnt, enthalten beide Werke nicht nur medizinische, sondern auch Kochrezepte – zur Herstellung von Brot, Kuchen und anderem Gebäck, sowie für Getränke, Weinherstellung und das Kandieren und Konservieren

von Früchten. Die Grenzen zwischen Nahrung und Heilmittel waren oft fliessend, wie vor allem das Kapitel über Sirupe deutlich macht.

Zitronensirup

Im dritten Kapitel von Shirleys Werk »Making Syrups« geht es um die Herstellung von Sirup. Sirupe aus Zitronen wurden im 17. Jahrhundert zur Anregung der Verdauung verwendet.

»To make Syrup of Lemons

Take a Gallon of the Juyce of sound *Lemons*, strain it, and let it clarifie, and boil it up with six or seven pounds of fine sugar, till it be of the thickness of a Syrup, and sweet enough for your purpose.«³²

Zuerst soll eine Gallone Zitronensaft abgeseiht, anschliessend geklärt und danach mit sechs bis sieben Pfund Zucker zu einem Sirup aufgekocht werden.

Laut der *Encyclopedia Britannica* entspricht eine britische imperiale Gallone Wasser ungefähr 4.5 Liter. Im deutschen Sprachraum versteht man unter einem Pfund meistens ein Gewicht von ungefähr einem halben Kilogramm. Das britische Pfund entspricht etwa 454 Gramm, während das Apothekerpfund nur etwa 358 Gramm wiegt. Das Apothekerpfund gehört zu den Apothekergewichten, welche bis Ende des 18. Jahrhunderts in Medizin und Pharmazie benutzt wurden.³³

Da es sich bei diesem Sirup aber eher um ein Kochrezept als um ein medizinisches Rezept handelt, entschied ich mich gegen die Verwendung des Apothekergewichtes. Da dieses Rezept sehr grosse Mengen vorschlägt, entschloss ich mich, die Angaben durch zehn zu teilen. Nur schon viereinhalb Deziliter Saft entsprechen jedoch sieben mittelgrossen frischen Zitronen. Auch dieser Saft wurde mit einem Tuch abgeseiht und dann zum Kochen gebracht. Unter ständigem Rühren gab ich 295 Gramm Zucker hinzu, bis das Gemisch die Konsistenz eines Sirups erhielt. Ich musste aber fast 100 Gramm Zucker zusätzlich nachschütten, bis das Gemisch sich verdickte und dunkler wurde. Da der Sirup noch immer relativ stark nach Zitrone roch, befürchtete ich zunächst, dass er vielleicht sauer werden könnte, trotz der grossen Menge an Zucker. Mit Wasser verdünnt war der Sirup aber süss und erfrischend.

Kandierter Ingwer

Die Verwendung von Früchten wird im fünften Kapitel »Candying and Drying Fruits« von Shirley beschrieben. Ich habe mich für kandierten Ingwer entschieden, da dieser auch eine medizinische Komponente hatte. Ingwersüssigkeiten, einschliesslich Pastillen oder Bonbons, wurden bei

Reise- oder anderen Bauchbeschwerden empfohlen. Diese Praxis kannte ich persönlich. Als kleines Kind hatte ich bei Autofahrten kandierte Ingwer bekommen, um meine Reiseübelkeit zu bekämpfen.

»To candy Ginger

Take the fairest pieces, pare off the Rind, and lay them in Water twenty four hours; and having boiled double refined *Sugar* to the height of *Sugar* again; when it begins to be cold, put in your *Ginger* and stir it till it is hard to the Pan; when taking out piece by piece, lay it by the fire, and afterward put it into a warm Pot, and tye it up close, and the Candy will be firm.«³⁴

Der Ingwer wird zuerst geschält und dann für 24 Stunden in Wasser eingelegt. Am nächsten Tag wird Zucker gekocht und sobald dieser abgekühlt ist, werden die Ingwerstücke hinzugegeben.

Ingwer wird auch heute noch eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt, weshalb er zur Behandlung von Atemwegserkrankungen aber auch Bauchschmerzen eingesetzt wird. Letzteres entspricht der Verwendung im 17. Jahrhundert, als Ingwer zur Beruhigung des Magens und als Verdauungshilfe empfohlen wurde.³⁵

Ich habe das Rezept nachgekocht und war erfreut von dem Ergebnis. Der Ingwer wurde im Wasser weich und verlor etwas an Schärfe und Farbe. Obwohl die Stücke einen Tag im Wasser lagen und danach mit Zucker kandierte wurden, schmeckten sie immer noch intensiv nach Ingwer.



Abb. 6: Kochen des Sirups aus Zitronen.



Abb. 7: Zitronensirup.

Domestic medicine damals und heute

Keine Frage, bei der Auswahl der Rezepte habe ich mich davon leiten lassen, möglichst nur solche Ingredienzen verarbeiten zu müssen, welche auch heute problemlos besorgt werden können. Andere Rezepte, die mir in den englischen Rezeptsammlungen begegnet sind, so zum Beispiel *Theriak* oder *Aqua Vitae*, hätten mich vor ganz andere Herausforderungen gestellt, wie der Beitrag von Martin Kluge in diesem Band zeigt. Dennoch war meine vermeintlich einfache Auswahl ebenfalls anspruchsvoller als erwartet und mein Glaube, ich könne diese Rezepte einfach nachkochen, hat sich relativ schnell als falsch herausgestellt. Obwohl die einzelnen Zutaten und auch Mengenangaben auf den ersten Blick klar schienen, haben sie dennoch einige Fragen aufgeworfen. Wie viel ist eine Handvoll? Werden die Salatblätter ganz hinzugefügt oder geschnitten? Welche Art von Endivie ist gemeint? Wird ein spezieller Weisswein verwendet? Aus welchem Ort in Spanien sollte das Salz kommen? Und warum musste es dieses und kein anderes Salz sein? Hinzu kam noch, dass bei einigen Rezepten keine

genauen Massangaben bei den Zutaten stehen und ich diese selbst bestimmen musste. So stand ich zu Beginn vor mehr Unklarheit als erhofft. Ich entschied mich, einfach zu beginnen, habe die Zutaten besorgt und losgelegt. Aber schon bei der Hitzebereitung stellte sich ein nächster Unterschied zur frühneuzeitlichen Praxis heraus. Zwar befindet sich in meiner Küche noch ein alter Gasherd, der mir einen unmittelbaren Eindruck von der Kochhitze vermittelt. Es ist aber nicht dasselbe wie »über dem Feuer kochen«, wie es in den Quellen verlangt wird. Ständig machte ich mir Gedanken darüber, wie die Rezepte möglichst originaltreu hergestellt werden können.



Abb. 8: Frischer Ingwer geschnitten und in Wasser gelegt.

Die Art, wie die Rezepte geschrieben sind, hat mich sehr stark an ein handgeschriebenes Kochbuch erinnert, welches meine Grossmutter verfasst hat und in der Familie weitergab. Es wurde von Frauen verschiedener Generationen genutzt. Vor allem der Aufbau der Werke und die sittlichen Benimmregeln erinnerten mich an ein anderes Buch in unserem Familienbesitz. Zur Hochzeit erhielt meine Grossmutter aus Zürich das Buch *Das fleißige Hausmütterchen: Ein Führer durch das praktische Leben für Frauen und erwachsene Töchter* von Susanna Müller aus den 1920er Jahren.³⁶ Auch dieses Buch beinhaltet sowohl medizinische Vorschriften als auch Kochrezepte. Zusätzlich findet man Nähanleitungen, Angaben zu Tierzucht, Konservieren von Früchten und allgemeine Benimmregeln. Damals wie heute waren Haushalte jene Orte, wo das gesellschaftlich anerkannte und sozial vorgeschriebene Wissen über alle Lebensbereiche zur Anwendung kam. Unterschiedslos wurden medizinische Themen und allgemeine Gesundheitsfragen mit sonstigen Haushaltsfragen vermengt. Ähnlich wie in den englischen Ratgebern des 17. Jahrhunderts beharrt auch das Zürcher Buch aus dem 20. Jahrhundert darauf, dass die Hausfrau zuständig ist für die häusliche Sphäre und hier auch genaue Anweisungen benötigt. Die Geschlechterrollen des frühen 20. Jahrhunderts wurden ähnlich behandelt wie in den aristokratischen Kreisen Jahrhunderte

zuvor. Aus einer wissenshistorischen Perspektive ist es aber nur im Einzelfall möglich zu überprüfen, welche Substanz oder welches Rezept die Zeiten überdauert hat und heute noch genutzt wird. Zwar lässt sich sagen, dass die historische Entwicklung der Naturwissenschaften kaum ohne die Existenz haushälterisches Wissen vorstellbar ist. Wie sich die gesellschaftliche Verfasstheit von privatem Haushalt und institutionalisierter Wissenschaft verändert hat, kann aber nur im Detail erforscht werden. Geschichten und Quellen der Haushaltspraxis zu erhalten, zu beforschen und zu rekonstruieren ist daher ein vielversprechendes Unterfangen.



Abb. 9: Kandierter Ingwer.

Dies machen laufende Forschungsprojekte, wie *The Recipes Project* oder *The Making and Knowing Project* sichtbar. Ersteres fokussiert auf Rezepte aus verschiedenen Zeitabschnitten und Orten. Hier tauschen sich Wissenschaftler*innen und besonders Historiker*innen über ihre Forschungen zu Rezepten der Medizin, Alchemie und Lebensmittelherstellung aus und erklären, wie sie von diversen Bevölkerungsgruppen verwendet wurden.³⁷ Das *Making and Knowing Project* versteht sich als ein interdisziplinäres Projekt der Natur- und Geisteswissenschaften. Dass diese Forschungsgebiete heute sehr getrennt werden, betrachten die Beteiligten als ein Ergebnis der Geschichte und nicht als ein universelles Phänomen. Mit ihren Arbeiten wollen sie zeigen, dass die Vorstellung von Wissenschaften in den Gesellschaften vor und während der Industriellen Revolution sehr anders waren. Historisch betrachtet war das »making« oft identisch mit dem »knowing«: Experimentieren war keine exklusiv wissenschaftliche Aktivität, sondern wurde an verschiedenen Orten praktiziert.³⁸ Mit dieser Perspektive wird auch erkennbar, dass nicht nur die universitär ausgebildeten Männer die

Naturwissenschaften vorantrieben, sondern viel Wissen in den Werkstätten der Handwerker*innen oder eben in der Haushaltsküche produziert wurde.

Meret Tiburzi schloss 2021 den Bachelor in Geschichte und Anglistik an der Universität Basel ab. Nun studiert sie diese beiden Fächer im Master an der Universität Basel und ist zudem Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Teamleiterin und Stadtführerin im Verein Frauenstadtrundgang Basel.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: John Shirley, *The Accomplished Ladies Rich Closet of Rarities* (1691), London: Printed by W.W. for Nicholas Boddington in Duck-Lane; and Joseph Blare on London-Bridge, Titelblatt, London: © Wellcome Collection.

Abb. 2-9: Meret Tiburzi, *Fotos einzelner Arbeitsschritte während der Rekonstruktion der Rezepte* (2022).

Literatur

- 1 Ich zitiere hier aus der zweiten Auflage: Gervase Markham: *The English Housewife: Containing, the Inward and Outward Vertues which Ought to be in a Compleat Woman*, London: Nicholas Okes (1631), S. 4.
- 2 Markhams Buch erschien 1986 als Reprint. Der Herausgeber Michael R. Best gibt in seiner Einleitung einige Informationen zur Biographie Markhams: Gervase Markham, *The English Housewife: Containing the Inward and Outward Vertues which Ought to be in a Compleat Woman*, hg. v. Michael R. Best, Montreal & Kingston: McGill-Queen's University Press (1994), S. xi–xxi.
- 3 Dass diese nicht immer nur dem Wohl der eigenen Familie dienten, sondern auch den Weg in den professionellen Arzneischatz der Apotheker fanden, scheint wenig überraschend. Weiterführend zur Zirkulation medizinischen Wissens: Sabrina Minuzzi: »Quick to say Quack«. *Medicinal Secrets from the Household to the Apothecary's Shop in Eighteenth-century Venice*«, in: *Social History of Medicine* 32/1 (2017), S. 1–33.
- 4 Anne Stobart: *Household Medicine in Seventeenth-Century England*, London: Bloomsbury Academic (2016), S. 1.
- 5 Elaine Leong: *Recipes and Everyday Knowledge: Medicine, Science, and the Household in Early Modern England*, Chicago: The University of Chicago Press (2018), S. 23–24.
- 6 Roy Porter: *Disease, Medicine and Society in England, 1550–1860*, Cambridge: Cambridge University Press (1995), S. 15.
- 7 Charles F. Mullet: »The Lay Outlook on Medicine in England, circa 1800–1850«, in: *Bulletin of the History of Medicine* 25/2 (1951), S. 169–177, hier S. 171.
- 8 Michael Stolberg: *Gelehrte Medizin und ärztlicher Alltag in der Renaissance*, Berlin: De Gruyter (2021), S. 486, 498–506.
- 9 Anne Stobart: *Household Medicine in Seventeenth-Century England*, London: Bloomsbury Academic (2016), S. 34.
- 10 Mary E. Fissell: »Introduction: Women, Health, and Healing in Early Modern Europe«, in: *Bulletin of the History of Medicine* 82/1 (2008), S. 1–17, hier S. 9.
- 11 Elaine Leong: *Recipes and Everyday Knowledge: Medicine, Science, and the Household in Early Modern England*, Chicago: The University of Chicago Press (2018), S. 149.
- 12 Anne Stobart: *Household Medicine in Seventeenth-Century England*, London: Bloomsbury Academic (2016), S. 33.
- 13 Jennifer Mylander: »Early Modern ›How-to‹ Books: Impractical Manuals and the Construction of Englishness in the Atlantic World«, in: *Journal for Early Modern Cultural Studies* 9/1 (2009), S. 12–146, hier S. 125–126.
- 14 Michael Stolberg: *Gelehrte Medizin und ärztlicher Alltag in der Renaissance*, Berlin: De Gruyter (2021), S. 487–490.
- 15 Anne Stobart: *Household Medicine in Seventeenth-Century England*, London: Bloomsbury Academic (2016), S. 34.
- 16 Elaine Leong: »Herbals She Peruseth: Reading Medicine in Early Modern England«, in: *Renaissance Studies* 28/4 (2014), S. 556–578, hier S. 558.
- 17 Elaine Leong: *Recipes and Everyday Knowledge: Medicine, Science, and the Household in Early Modern England*, Chicago: The University of Chicago Press (2018), S. 150–154, 170–171.
- 18 Anne Stobart: *Household Medicine in Seventeenth-Century England*, London: Bloomsbury Academic (2016), S. 2. Vgl. auch Jeannie Dalporto: *Women in Service in Early Modern England: Essential Works for the Study of Early Modern Women*, Band 5, 3, 3. Routledge (2018), S. ix–x.

- 19 Gervase Markham: *The English Housewife: Containing, the Inward and Outward Vertues which Ought to be in a Compleat Woman*, London: Nicholas Okes (1631).
- 20 Charles Mullett: »Gervase Markham: Scientific Amateur«, in: *Isis* 35/2 (1944), S. 106–118, hier S. 106–110.
- 21 Anne Stobart: *Household Medicine in Seventeenth-Century England*, London: Bloomsbury Academic (2016), S. 35.
- 22 John Shirley: *The Accomplished Ladies Rich Closet of Rarities*, London: Nicholas Boddington (1687).
- 23 Gervase Markham: *The English Housewife: Containing, the Inward and Outward Vertues which Ought to be in a Compleat Woman*, London: Nicholas Okes (1631), S. 22–23.
- 24 John Gerard, Thomas Johnson: *The Herball or Generall Historie of Plantes*, London: Edm. Bollifant (1636), S. 283–284, 682.
- 25 John Gerard, Thomas Johnson: *The Herball or Generall Historie of Plantes*, London: Edm. Bollifant (1636), S. 1533, 1541.
- 26 Gervase Markham: *The English Housewife: Containing, the Inward and Outward Vertues which Ought to be in a Compleat Woman*, London: Nicholas Okes (1631), S. 22.
- 27 John Gerard, Thomas Johnson: *The Herball or Generall Historie of Plantes*, London: Edm. Bollifant (1636), S. 876.
- 28 Gervase Markham: *The English Housewife: Containing, the Inward and Outward Vertues which Ought to be in a Compleat Woman*, London: Nicholas Okes (1631), S. 58.
- 29 John Gerard, Thomas Johnson: *The Herball or Generall Historie of Plantes*, London: Edm. Bollifant (1636), S. 584–585.
- 30 John Shirley: *The Accomplished Ladies Rich Closet of Rarities*, London: N. Boddington and J. Blare (1687), S. 52.
- 31 John Gerard, Thomas Johnson: *The Herball or Generall Historie of Plantes*, London: Edm. Bollifant (1636), S. 1465.
- 32 John Shirley: *The Accomplished Ladies Rich Closet of Rarities*, London: N. Boddington and J. Blare (1687), S. 20.
- 33 »Apothecaries' weight«, in: *Encyclopaedia Britannica*, <https://www.britannica.com/science/apothecaries-weight>.
- 34 John Shirley: *The Accomplished Ladies Rich Closet of Rarities*, London: N. Boddington and J. Blare (1687), S. 33.
- 35 John Gerard, Thomas Johnson: *The Herball or Generall Historie of Plantes*, London: Edm. Bollifant (1636), hier S. 62.
- 36 Das Buch erschien ab 1891 in zahlreichen Auflagen. Mir stand folgende Ausgabe zur Verfügung: Susanna Müller: *Das fleißige Hausmütterchen: Ein Führer durch das praktische Leben für Frauen und erwachsene Töchter*, Zürich: Lüssi (1927).
- 37 *The Recipes Project. Food, Magic, Art, Science, and Medicine*, <https://recipes.hypotheses.org/about>.
- 38 *The Making and Knowing Project. Intersections of Craft Making and Scientific Knowing*, <https://www.makingandknowing.org>.