

# Wo der Elefant Ziegenbeine hat

Burgbelebung: Zeitreise ins 13. Jahrhundert auf der Geislinger Burgruine Helfenstein

**Mittelalter live auf dem Helfenstein: Der Geislinger Verein „Die Helfensteiner“ zeigt bei ihrer Burgbelebung, wie man im 13. Jahrhundert lebte.**

STEFANIE SCHMIDT

**Geislingen.** Was ein echter Helfensteiner ist, lässt sich von Gewittern und starken Regengüssen nicht ins Bockshorn jagen. Trotz der jüngsten Wetterkapriolen schlug der Geislinger Mittelalterverein „Die Helfensteiner“ sein Lager auf dem Helfenstein auf. Mit ihrer Burgbelebung wollen sie den Besuchern der Burgruine das Leben im 13. Jahrhundert näherbringen – der Zeit, in der sich das Grafengeschlecht auf dem Höhepunkt seiner Macht befand.

Unter einem großen Baldachin haben die „Helfensteiner“ ihre Essenstafel aufgebaut, daneben eine offene Feuerstelle, über der an einer Feuersäge ein Topf hängt, in dem ein Gulasch köchelt. Zubereitet wurde es mit Zutaten, die auch im Mittelalter verfügbar waren. Das heißt: keine Kartoffeln, Tomaten oder Paprika, dafür Zwiebeln, Karotten und Weißwein.

*Von wegen monoton:  
Die Gerichte sind  
raffiniert gewürzt*

Auch wenn im 13. Jahrhundert viele der heute alltäglichen Zutaten nicht verfügbar waren, musste eine „Mittelalterdiät“ nicht zwangsläufig fade oder monoton ausfallen – vorausgesetzt man gehörte zum wohlhabenden Teil der Bevölkerung. Vor allem die Gewürze machen mittelalterliche Gerichte zu einem Genuss für den Gaumen, erklärt „Helfensteinerin“ Agnes vom Felsental alias Ines Kottmann und schwärmt von ihrem Lieblingsgericht Huhn in Mandel-Honig-Zimtsauce.

Eine kleine Auswahl von im Mittelalter beliebten Gewürzen hat



Wer in der Freizeit Kettenhemden bastelt, braucht Geduld: Bis zu einem Jahr kann es dauern, bis die vielen kleinen Metallringe fachgerecht aneinandergereiht sind.

Foto: Alexander Jennewein

Ines Kottmann in kleinen Tongefäßen dabei – probieren ist erlaubt. Vor allem Pfefferarten und Gewürze, die als Ersatz für Pfeffer dienten, hatten im Mittelalter Hochkonjunktur: Der Kubebenpfeffer etwa, dessen Wirksamkeit gegen Kopfschmerzen schon Hildegard von Bingen entdeckte, oder der Mönchs-

pfeffer, dessen Inhaltsstoffe heute noch in der Frauenheilkunde verwendet werden.

Ihre Essenstafel haben die „Helfensteiner“ mittelalterlich ausgestattet – Plastik ist nicht erlaubt. Dafür gibt es Holzschalen, Tonschüsseln, Löffel aus Horn und geschmiedete Messer. Anstatt der Gabel

wurde im Mittelalter ein einfacher Speiß, der Pfriem, verwendet – die mehrzackige Gabel galt lange Zeit als Symbol des Teufels. Bei Banketten wurde das Fleisch teilweise nicht auf Tellern serviert, sondern auf Brotscheiben. In reichen Häusern wurde das Brot nicht einmal gegessen, sondern ging als Almosen

an die Armen. Wer von Stande war, drückte dies auch durch hochwertige, teuer gefärbte Stoffe aus. Das einfache Volk musste sich mit Kleidern von minderer Qualität in Erdtönen begnügen.

Die „Helfensteiner“ bleiben bis hin zur Unterwäsche historisch korrekt. Unter den langen Gewändern aus Leinen oder Wolle verbergen sich nicht etwa Leggings oder Strumpfhosen, sondern zwei Beinlinge, die mit Nestelbändern an der Bruoch, einer Art mittelalterliche Unterhose, festgebunden sind. Die Redensart „an etwas herumnesteln“ hat ihren Ursprung in dieser mittelalterlichen Unterbekleidung, erläutert Ines Kottmann.

*Die Ritter kämpfen  
im 13. Jahrhundert  
noch im Kettenhemd*

Die Ritterrüstung, das Kleidungsstück, das wohl am meisten mit dem Mittelalter in Verbindung gebracht wird, gab es im 13. Jahrhundert noch nicht. Die „Vollplatte“ kam erst Ende des 14. Jahrhunderts auf. Die Kampfausrüstung der Wahl zur Zeit der Helfensteiner war das Kettenhemd, unter dem man zur Dämpfung eine mit Pferdehaar gefütterte Jacke, den Gambeson, trug. Um während des Kampfes Freund und Feind richtig zuzuordnen, waren die jeweiligen Wappen wichtig.

Das Wappen der Helfensteiner zierte ein Elefant. Gezeichnet wurde er nach der Beschreibung eines Helfensteiners, dem das majestätische Tier während eines Kreuzzuges begegnet war. Der beachtete Künstler gestaltete den Dickschäuter jedoch erkennbar aus unterschiedlichen Tierarten, die ihm vertraut waren: Die Stoßzähne des Wappentiers sind wie bei einem Eber nach oben gebogen, es hat einen pferdeartigen Schweif und die Hufe einer Ziege. Aber das Wichtigste hat der Künstler glücklicherweise nicht vergessen: den Rüssel.