

*Im Eingangsbereich unseres Geländes bieten wir eine Auswahl von Kaffee & Kuchen an.*

*Hier gibt es auch Sitzmöglichkeiten auf unserer schönen Dachterrasse.*



## Speisen und Getränke am Marktplatz


Wir haben uns beim Speiseangebot an mittelalterlichen Gerichten orientiert und dazu auf den nächsten Seiten einige Informationen für Sie zusammengestellt.

**Selbstbedienung:** Bitte bestellen Sie ihre Speisen und Getränke an unserer Theke. Je nach Verfügbarkeit ist es möglich, dass nicht alle Speisen angeboten werden können.

Klosterwurst im Brötchen		4,00€
Linseneintopf <i>aus Bioland</i> mit Brötchen <i>Abb-Leisa</i>	ohne Wurst mit Wurst	6,50€ 9,00€
Dennetle	mit <b>Speck</b> , Schmand und Zwiebel	8,00€
	mit <b>Käse</b> , Schmand und Zwiebeln	8,00€
	mit <b>Käse &amp; Speck</b> , Schmand und Zwie- beln	9,00€
Honigkuchen		3,50€

für Kinder

Unser „mittelalterliches“ Speiseangebot mundet nicht jedem Gaumen, für Kinder gibt es deshalb wechselnde Angebote, z.B. Saitenwürstchen für 3,00 €

Bier hefetrüb	0,3 l	3,50€	
Donau-Radler	0,3 l	3,50€	
Met (Honigwein)	0,3 l	5,50€	+ 5€ Pfand
Mineralwasser	0,5 l	3,00€	
Apfelschorle naturrüb	0,5 l	3,50€	
Kitz Bio-Limonade (Johannisbeere-Birne- Apfel)	0,3 l	3,50€	
Minztee	0,3 l	2,50€	+ 5€ Pfand
Kaffee 	0,3 l	3,00€	+ 5€ Pfand

Kaffee stammt ursprünglich aus Äthiopien und war im Mittelalter in Deutschland noch unbekannt.

### Kennzeichnungspflichtige Inhaltsstoffe:

- Klosterwurst: keine Zusatzstoffe und Allergene
- Brötchen: A, E, F, G
- Linseneintopf: D, kann Spuren von Gluten enthalten
- Dennetle: A, C, G, H
- Honigkuchen: A, B, C, J, K, L
- A = Glutenhaltig
- B = Ei und Eierzeugnisse
- C = Milch und Milcherzeugnisse
- D = Sellerie
- E = Roggenmehl
- F = Dinkelmehl
- G = Weizen 550
- H = Nitritpökelsalz
- J = Ascorbinsäure
- K = Zitronensäure
- L = Weizen 812

## Die Klosterwurst

ist eine grobe Schweinswurst mit Gewürzen, die schon im 9. Jahrhundert bekannt waren. Die Wurst wird nicht gebraten, sondern gebrüht.

Wurst aus grobem Fleisch gab es bereits bei den Römern. Das Fleisch wurde damals jedoch eher in Mägen als in Därme gefüllt.

Die Metzgerei Knoll in Meßkirch bereitet die grobe Wurst speziell für uns zu. Sie enthält keine Geschmacksverstärker und kein Nitritpökelsalz, was ihre grau-braune Farbe erklärt. Nitritpökelsalz würde das Fleisch rot erscheinen lassen. Das Fleisch hat eine regionale Herkunft und stammt vorwiegend von Schweinen aus den umliegenden Ortschaften Vilsingen und Rohrdorf. Die Würzmischung enthält Kräuter, die zum Teil in den Gärten auf dem St. Galler Klosterplans verzeichnet sind.

Das dazu gereichte Brötchen aus Weizen, Dinkel und Roggenmehl bäckt uns die Bäckerei Sernatinger aus Stockach.

Schweinefleisch war auch im 9. Jahrhundert beliebt. Zeichnung aus dem Codex Clm 210, entstanden circa 818 AD.



## Der Linseneintopf (aus **Bioland** -Linsen)

wird täglich frisch aus „Alb-Leisa“ zubereitet. Neben den Linsen werden auch die Gemüsesorten Sellerie, Lauch und Karotte in unserem Eintopf verarbeitet.

Bei den Alb-Leisa handelt es sich um mehrere regionale Linsensorten, die erst vor etwa 20 Jahren wiederentdeckt wurden.

Die ursprünglich vorderasiatische Linse ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Bis in die 1950er Jahre wurde die Linse jahrhundertlang auf der Alb angebaut, wobei viele regionale Sorten entstanden. Als der Linsenanbau von der Alb verschwand, gingen viele Sorten für immer verloren.

Erst im Jahr 2006 wurden einige dieser alten Linsensorten in einem Saatgut-Archiv in St. Petersburg entdeckt, eine echte Sensation! Heute werden Linsen wieder vermehrt auf der Alb angebaut.

Unser Linseneintopf aus „Alb-Leisa“ ist ein einfacher Eintopf, wie es ihn seit Jahrhunderten gibt - frühe Kochrezepte für Linseneintopfgerichte finden sich z.B. bereits im Kochbuch des berühmten römischen Feinschmeckers Apicius, kurz nach Christi Geburt.

Das zum Eintopf gereichte Brötchen wird von der Bäckerei Sernatinger für uns aus Weizen, Dinkel und Roggen gebacken.

Die Würzmischung für unseren Linseneintopf ist im Museumladen im Eingangsbereich und bei „Wurzelhaft“ am Marktplatz erhältlich.

## Dennetle



Das Wort „Dennetle“ heisst grob übersetzt „dünnes Brot“, und je nachdem mit wem man spricht, wird es dann auch als „Dinnele“, „Dünnele“, „Dennet“ usw. bezeichnet. Und nichts anderes ist es: am Ende des Backtags buk man den übrigen Brotteig als Fladen mit allerlei Dingen belegt in der Resthitze des Ofens. Traditionell wurden sie dazu nicht ausgewellt, sondern ausgezogen. In der schwäbisch-alamannischen Küche gibt es Dennetle schon seit sehr langer Zeit, und vielleicht reicht diese Tradition sogar bis ins Mittelalter zurück? Der Klassiker ist das Dennetle mit Speck, aber in vielen Haushalten gibt es eigene Kreationen bis hin zu süßen Varianten. Unsere Dennetle beziehen wir von der Bäckerei Diener aus Überlingen, die bereits in dritter Generation das Backhandwerk auf traditionelle Art ausführt. Unsere Käse-Variante ist mit Emmentaler überbacken, den Speck beziehen wir von der Metzgerei Knoll aus Meßkirch. Ausgebacken werden die Dennetle in unserem Lehmofen, direkt neben der Glut.

## Minztee

Der St.Galler Klosterplan zeigt im Heilkräutergarten mehrere Arten von Minze, denn der vielseitige Nutzen dieser Pflanze war den Mönchen auch damals schon bekannt.

Der Mönch Walahfrid Strabo schrieb in seinem Buch über den Garten („Hortulus“):

*...wer alle Kräfte, Arten und Namen der Minzen vollständig aufzählen kann, ebenso gut auch sagen könnte, wie viele Fische im Roten Meer schwimmen...*

Die Pfefferminze, die wir heute wegen ihres intensiven, frischen Geschmacks und ihrer Bekömmlichkeit nutzen, gab es damals aber noch nicht, sie ist eine relativ moderne Züchtung.

Auch unser Minztee ist ein Pfefferminztee, da andere Minzsor-ten auch unerwünschte Nebenwirkungen haben können, in größeren Mengen zum Teil sogar giftig sind.

## Met & Bier

Met und Bier sind als berauschende Getränke bereits seit Jahrtausenden bekannt.

Im Mittelalter war Bier in der Regel viel leichter als heute, und teilweise mit Kräutern gewürzt. Für verschiedene Anlässe gab es unterschiedliche Rezepturen, der St.Galler Klosterplan enthält unter anderem drei Brauereien in denen jeweils unterschiedliches Bier für die Pilger, die Mönche und die Gäste gebraut wurde.

Met wird aus Honig hergestellt, er hat einen höheren Alkoholgehalt als Bier. Unseren Met stellt Stefan Jäger aus Sauldorf her, dabei verwendet er vorwiegend Honig von den Imkern aus der Nachbarschaft. Das Bier beziehen wir wie die restlichen Getränke von der Hirschbrauerei in Wurlingen.

Das Fasslager im St.Galler Klosterplan. Hier werden vermutlich Wein- und Bierfässer dargestellt.

