

## Köstliche mittelalterliche Speisen könnt ihr selbst nachkochen!

### Rezept für Fruchtlatwerge

Wie ihr gehört habt, war Fruchtlatwerge im Mittelalter nicht als Nascherei gedacht, sondern als Möglichkeit, Früchte für den Winter haltbar zu machen und dem Koch oder der Köchin die Arbeit zu erleichtern, weil er oder sie aus dem Vorrat im Handumdrehen eine süßsaure Sauce zubereiten konnte. Erst später wurde es üblich, Latwerge in Stücke zu schneiden und als fruchtige Kaubonbons zu servieren.

Um diese Leckerei selber herzustellen, braucht ihr nur wenige Zutaten, aber viel Zeit. Als Grundzutat verwendeten die Menschen im Mittelalter ganz verschiedene Früchte. Am häufigsten werden in den mittelalterlichen Rezepten Quitten, Äpfel, Weichseln, Birnen und Weintrauben genannt, aber auch Pflaumen und Ringlotten. Die Früchte werden je nach Sorte geschält, entkernt und klein geschnitten mit möglichst wenig Wasser oder überhaupt nur im eigenen Saft weichgekocht und anschließend durch ein feines Sieb passiert oder einfach mit dem Pürierstab cremig gemixt. Die Fruchtmasse wird bei mäßiger Hitze bei Bedarf so lange weiter gekocht, bis ein Großteil des enthaltenen Wassers verdampft ist und ein dicker Brei entstanden ist. Dabei müsst ihr ständig umrühren, damit der Fruchtbrei nicht anbrennt. Erst dann fügt ihr Zucker oder Honig nach Belieben hinzu; je süßer die Früchte sind, umso weniger Süßungsmittel braucht ihr, eventuell könnt ihr darauf sogar ganz verzichten, was natürlich gesünder ist. Achtung: Da das Wasser beim Entweichen große Dampfblasen bildet, ist diese Phase nicht ungefährlich, daher müsst ihr euch vor heißen Spritzern in Acht nehmen!

Die Latwerge wird nun unter eifrigem Rühren noch weiter gekocht, bis die Masse so zäh wird, dass der Kochlöffel auf dem Topfboden eine Spur hinterlässt. Nun wird die Latwerge auf einer Kuchenplatte aus Metall, Porzellan oder Glas etwa 1 cm hoch aufgetragen und glattgestrichen. Sobald sie völlig ausgekühlt ist, kann man sie von der Platte abziehen und Stücke davon abschneiden. So lässt sich die Latwerge in einem Holzkistchen oder in einer Kunststoffbox gut für längere Zeit aufbewahren und sogar stapeln, wenn ihr zwischen die Schichten ein Stück Backtrennpapier legt.

Ein Tipp: Dieses Grundrezept könnt ihr nach eigenem Geschmack vielfältig variieren. Am leichtesten gelingt Latwerge mit Quitten oder Äpfeln, weil das enthaltene Pektin das Festwerden unterstützt. Apfellaatwerge lässt sich wunderbar mit dem Fruchtmarm von Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Ribisel oder Vogelbeeren) mischen (z.B. 3 Teile Apfelpüree, 1 Teil Beerenmark), das ergibt auch gleich eine hübsche Farbe.

