

**PRESSEMELDUNG**

01. MÄRZ 2021 / 3 SEITEN

SCHLOSS HEIDELBERG: 7. MÄRZ TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

*Schloss Heidelberg*

## 7. März: Tag der gesunden Ernährung – Liselotte von der Pfalz und ihr Krautsalat

*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 Schlösser des Landes mit ihrer vielfältigen Geschichte. Bei Liselotte von der Pfalz, aufgewachsen im Schloss Heidelberg, finden sich – in ihren berühmten Briefen – Hinweise auf ganz eigentümliche Essensgewohnheiten.*

### 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 für die meisten Menschen 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. Zudem lebten fast alle Menschen nach den kirchlichen Regeln – und die sahen mehrmals im Jahr lange Fastenzeiten vor, nicht nur während der 40 Tage vor Ostern.

### ESSEN IM SCHLOSS – ESSEN IM WANDEL

Im Gegensatz zur normalen Bevölkerung standen der Schlossküche auch importierte Nahrungsmittel zur Verfügung – etwa Zitrusfrüchte und teure Gewürze aus Übersee. An den Höfen veränderten sich um 1700, zu der Zeit, als Liselotte von der Pfalz lebte, die Speisepläne nach und nach. In dieser Zeit aß man in Deutschland noch deftige Suppen zum Frühstück. Die Pfälzerin Liselotte musste aus politischen Gründen den Bruder des französischen Königs heiraten: Am Hof in Versailles lernte sie gleich eine ganz andere

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 / 3 SEITEN

SCHLOSS HEIDELBERG: 7. MÄRZ TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

---

Sitte kennen. Denn dort trank man zum Frühstück Kaffee oder Schokolade und verspeiste dazu ein süßes Gebäckteil, eine Brioche oder ein Croissant.

### LISELOTTE VON DER PFALZ BEHÄLT IHREN GESCHMACK

Für Liselotte von der Pfalz, aufgewachsen mit der nährenden Biersuppe, blieb diese feine, neue Sitte Zeit ihres Lebens fremd: „Ich kann weder Tee noch Schokolade noch Kaffee trinken; all das fremd Zeug ist mir zuwider: den Schokolad find ich zu süß, Kaffee kommt mir vor wie Ruß und das Tee wie eine halbe Medizin, summa ich kann in diesem Stück wie in vielen andern gar nicht à la Mode sein.“ Zusätzlich hatte sie aber noch andere Bedenken: „... Ich trinke weder Tee, Schokolade noch Kaffee, bin persuadiert, dass alle die fremden Sachen nicht gesund sind, schmecken mir auch gar nicht.“

### VORLIEBE FÜR DEUTSCHE KOST

Liselotte von der Pfalz lebte viele Jahre in Frankreich – aber glücklich über den Speiseplan am Hof des Sonnenkönigs wurde sie nie. Stattdessen zog sie ein Gemüse vor, das für ihre deutsche Heimat typisch war: „...es müßte aber auch Sauerkraut dabei sein, welches ich herzlich gern esse; aber hier taugt das Kraut nichts, sie könnens nicht recht zurichten und wollens nicht tun.“ In ihren Briefen schilderte Liselotte das Essen am französischen Hof recht genau: „... frantzosche ragoust kan ich auch nicht eßen, ... sawerkrautt undt brauner kohl schmecken mir beßer.“

### UNGESUNDE ERNÄHRUNG AM HOF DES SONNENKÖNIGS

Liselotte von der Pfalz setzte durch, dass die französischen Hofköche sich an den Gerichten ihrer Heimat versuchten, an Biersuppe, Speck- und Krautsalat. Aber das Heimweh nach Heidelberg blieb. Aus heutiger Sicht ist die deftige, ballaststoffreiche Ernährung mit Kraut und Rüben wohl gesünder als die zerkochten feinen Ragouts der Versailler Küche. Ebenfalls ungesund: Wegen des dichten Unterhaltungsprogramms am französischen Hof wurde oft sehr spät zu Abend gegessen. Liselotte berichtet: „...wan wir von der jagt kommen, so kleite man sich anders ahn undt gingen 'nauff zum spiel;

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 / 3 SEITEN

SCHLOSS HEIDELBERG: 7. MÄRZ TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

---

dorten blieb man biß umb 7 abents; von dar ging man in die commedie, welche umb halb 11 auß war, alßdan ging man zum nachteßen, vom nachteßen zum bal.“

## TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Heute leben die Menschen der westlichen Welt im Überfluss, wenn diese auch deutlich vielfältiger als zur Zeit Liselottes ist. 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 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 Schloss Heidelberg wie alle Monumente der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg sowie Kultur- und Freizeiteinrichtungen des Landes geschlossen.

[WWW.SCHLOSS-HEIDELBERG.DE](http://WWW.SCHLOSS-HEIDELBERG.DE)

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

3/3

---

**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](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“).