

Hypocras

(Gewürz- bzw. Glühweinvariation)

Moderne Interpretation

Zutaten:

7 g Zimt
5 g Ingwer
2 g Galgant
1 Flasche Rotwein
80 g Rohrohrzucker

Die gemahlenen bzw. gemörserten Gewürze vermengen und in ca. 100 ml Rotwein auflösen bzw. mit diesem vermengen. Die Mischung etwas ziehen lassen oder über Nacht kalt stellen.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit der Wein-Gewürzmischung ablöschen. Je nach Geschmack und verwendetem Wein kann mehr oder weniger Zucker verwendet werden.

Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, mit dem restlichen Rotwein aufgießen und auf Temperatur bringen. Der Hypocras kann auch mit Fruchtsäften abgeschmeckt werden (u. a. falls der Alkoholgehalt zu hoch erscheinen sollte).

Transkription

Wie man guten rohten gewürtzten Tranck Hypocras genant machen soll

Der Hypocras ist ein gemeiner Tranck / deß mor= gens nüchtern zu trincken / wird gewöhnlich in etlichen Küchen / sonderlich Winterszeit gemacht / vnd bereit von Zimmetrinden / Imber / Zucker / vnnd gutem ro= tem Wein auf diese weiß. Nim deß besten außerlese= nen Zimmets / den du haben magst / anderthalb loht / gute weissen Imber ein lot / Galgant ein halb lot / stoß es klein zu pulver / thu es in ein glaß / schütt ein wenig Wein drüber laß vber Nacht stehen / deß morgens thu noch anderthalb maß roten Weins darzu / wenn du keinen roten Wein hast / so leg ein nacht oder drey Klapperrosen in Wein / so zeucht er die rötigkeit an sich / vnd so viel Zuckers / nach dem du jhn gern süß het= test / Also magstu jhm auch thun mit der Würtz / Die= ser Tranck ist fast anmütig vnd schleckerhaftig / wird deß morgens in nüchterm getruncken / den kalten vn= dägigen Magen zuerwermen vnn zu kräftigen. Ist auch [S. 38] gut gebrauchet für alle kalte feuchte Kranckheiten deß Hirns vnd Nerven sonderlich alten Leuten / vmb Winterszeit. Denn Gott hat dem Menschen zu gut vns die edle Artzney vnd gute Mittel erschaffen / Für solches vnd dergleichen sey jhm allezeit Lob / Ehr vnnd Danck gesagt in Ewigkeit / Amen.

Marlene Ernst (Transkription): "Wie man guten rohten gewürtzten Tranck Hypocras genant machen soll", in: Kunst und Wunderbüchlein (1631), Kapitel 01, S. 37, online unter: https://gastrosophie.sbg.ac.at/kbforschung/r-datenbank/?rdb_rezepte=wie-man-guten-rohten-gewuertzten-tranck-hypo-cras-genant-machen-soll (15.12.2021).

Informationen zur Quelle

Das *Kunst und Wunderbüchlein* von Balthasar Schnurr aus dem Jahr 1631 ist eine Mischung aus Haushalts- und Kochbuch. Das erste Kapitel enthält dabei allerlei gesundheitsfördernde Rezepte zu Marmeladen, Konfekt und anderem Eingemachten.

Kommentar/Tipp

Bei Hypocras (auch Hippokras oder Ipocras) handelt es sich um eine Art mittelalterlichen Würzwein mit meist medizinischen Anwendungen, daher auch der Name des Getränks, der auf den berühmten griechischen Mediziner Hippokrates hinweist. Die verwendeten Gewürzmischungen können je nach Rezept sehr stark variieren und in manchen Beschreibungen werden auch Fruchtkomponenten (je nach Saison) erwähnt. Dementsprechend kann man auch bei der Interpretation persönliche Vorlieben sehr gut einfließen lassen.

Laut Rezept hilft dieser Gewürzwein nicht nur bei Nervenleiden, sondern soll morgens auf nüchternen Magen getrunken, diesen auch stärken. Allgemein ist er gesundheitsfördernd in der kalten Jahreszeit einzusetzen und die Gebrüder Grimm lassen uns wissen, dass er in Basel als Neujahrstrunk Tradition hatte sowie auch nach zu übermäßigem Alkoholkonsum Kopf und Magen am Folgetag wieder herstellen kann.

Über Gastrosophie

Die Gastrosophie wurde im September 2008 an der Paris-Lodron-Universität Salzburg von Lothar Kolmer gegründet, der sie bis 2014 auch leitete. Mit dem Übertritt in den Ruhestand von Gerhard Ammerer im Herbst 2021 hat Michael Brauer die Leitung inne. Sie ist Teil des Fachbereichs Geschichte.

Der wissenschaftliche Zweck besteht in der interdisziplinären (Grundlagen-)Forschung und Lehre zu Themen der Ernährung, Kultur und Gesellschaft. Die Gastrosophie sieht es als Aufgabe an, Forschung zu gastrosophischen Fragestellungen zu motivieren und zu unterstützen. Ein frei zugängliches Online-Tool dazu ist die [historische Rezeptdatenbank](#) mit mittlerweile über 9 800 Einträgen.

Sie interessieren sich für die Küchentraditionen vergangener Zeiten? Die Rezeptdatenbank kann frei genutzt werden und wir freuen uns auch von Ihrer Verwendung der Quellen zu hören.