

## Hobbytip Nr. 259

### Schlemmen wie die alten Römer

von und mit Klaus Fuisting, Vladimir Rydl und Jean Pütz

- [Vorwort](#)
- [Kochkunst und Archäologie](#)
- [Die Gewürze](#)
- [Brot und Spiele](#)
- [Schlemmen mit Apicius](#)
- [Gustum - Vorspeise](#)
- [Prima mensa - Hauptspeise](#)
- [Sekunda Mensa - Nachtisch](#)
- [Auf den Spuren der Römer...](#)

---

## Vorwort

Liebe Zuschauer,

Mit diesem Hobbytip möchten wir Sie zu einer kulinarischen Reise ins alte Rom einladen. Dies ist gar nicht so weit hergeholt, denn große Gebiete des heutigen Süd- und Westdeutschlands waren um die Zeitenwende Teil des römischen Reiches. Wie jeder weiß, liegt Köln im Gebiet des alten Germanenstammes der Ubier, aber die Römer hatten sich seinerzeit auch hier breitgemacht. Schon zu Christi Geburt hatte Rom sich die Vorherrschaft über Westgermanien und den Mittelmeergebieten gesichert. Zusätzlich gelang es ihnen dann auch recht bald, ganz Westeuropa zu unterwerfen, inklusive Gallien.

Die älteste deutsche Stadt, die auf die Römer zurückgeht, ist Trier. Schon im Jahre 16 vor Christus, das heißt vor mehr als 2000 Jahren, haben sie Trier als Augusta Treverorum gegründet. Noch heute wird das Stadtbild durch die Römer geprägt, etwa durch die riesige Porta Nigra, die römischen Thermen, ein Amphitheater und vieles andere mehr.

Ich selbst bin seit meiner Kinderzeit den Spuren der Römer begegnet. Mein Heimatstädtchen Remich liegt unweit Trier an der Luxemburger Mosel. Sein Name Remich geht auf das römische Remakum zurück und es ist sogar noch ein wenig älter

als Trier. Genau gegenüber, im saarländischen Nennig, befindet sich das größte römische Mosaik diesseits der Alpen. Es ist ein Rechteck von immerhin 10,30 mal 15,60 m. Es stellt das Prunkstück einer repräsentativen Empfangshalle einer römischen Villa dar, mit Szenen von Gladiatoren aus einem Amphitheater.

Die Römer waren aber nicht nur große Kämpfer und Eroberer, auch die Kochkunst war bei ihnen untrennbar mit der Kultur verbunden. Dies artete häufig in Völlerei und Ausschweifungen aus, wie es auch auf vielen Darstellungen aus der damaligen Zeit zu sehen ist.

Ein Beispiel hierfür ist ein Mosaik, das kurz vor dem zweiten Weltkrieg in Köln, dem früheren Colonia Claudia Ara Agrippinensium, bei Bauarbeiten gefunden wurde.

Es liegt mitten in Köln, gleich neben dem Kölner Dom. Die Architekten haben es in seiner ursprünglichen Umgebung belassen, in der Nähe des alten römischen Hafens, und bauten darüber das mittlerweile berühmte Römisch-Germanische Museum. Das 70qm große Mosaik wurde 260 n. Chr. als Blickfang auf den Fußboden des Speisesaales einer Villa eines wohlhabenden Römers errichtet.

Wie die einzelnen Elemente des Mosaiks belegen, war der Besitzer, der sicher zu den "oberen Zehntausend" des antiken Roms gehörte, ein Mensch, der das Leben zu genießen verstand - ein Schmecklecker - wie die Kölner sagen.

Da kann sich auf dem einen Bild der nach einem Gelage sturzbetrunkene Weingott Dionysos nur noch mit Hilfe eines Satyrs auf den Beinen halten. Auch der Liebesgott Pan zieht mit seinem geilen Ziegenbock des Weges, und es gibt viele Tänzerinnen, die mit Flöten- und Tamburinklängen den Gastgeber und seine Klientel amüsieren.

Natürlich finden sich auch Hinweise auf die opulenten Speisen, mit denen die Gäste verwöhnt wurden. Als besondere Delikatesse ließen sie sich Austern, Obst in Hülle und Fülle, Enten, Pfauen, ja sogar Papageien munden.

Aber keine Angst, Sie werden mit den Tips aus diesem Heft nicht mit dem Washingtoner Artenschutzabkommen in Konflikt geraten. Wir haben aus dem reichhaltigen Fundus der römischen Küche geschöpft, und die allesamt leicht nachzukochenden Rezepte an heutige Gegebenheiten angepasst. So können Sie sich durchaus sogar ein mehrgängiges Menü zutrauen.

Versuchen Sie sich doch einmal selbst an einem stilechten römischen Festmahl, es ist viel leichter als Sie denken und darüber hinaus wirklich lecker.

Zum Schlemmen gehört natürlich ein guter Wein, das wußten auch die Römer. Er floß daher bekanntlich in Strömen.

Sie bauten ihn im gesamten Mittelmeerraum, ja sogar bis an die Obermosel, meiner Heimat, an. Dort wird übrigens heute noch eine Rebe der alten Römer mit Namen "Elbling" kultiviert. Ich muß gestehen, daß der Elbling manchmal ein wenig sauer ist, aber heute liebt man ja die trockenen Weine mit Charakter.

Ich wünsche Ihnen frohe Festtage, ein gesundes neues Jahr und vor allem einen guten

PROGRAMM

ÜBERSICHT



40 JAHRE

HILFE

PROGRAMM

ÜBERSICHT



40 JAHRE

HILFE

Appetit!

Ihr Jean Pütz

# Kochkunst und Archäologie

## Mit Schaufel und Mikroskop

Die Blütezeit des Römischen Reiches liegt beinahe zwei Jahrtausende zurück, und die Zeugen, die diese Epoche überdauert haben, sind überwiegend "tote" Gegenstände wie Mauerreste, Grabsteine, Metall und Tongefäße, Gläser und Münzen. Material organischen Ursprungs wie Knochen, aber auch Papier, das ja aus Cellulose besteht, und damit auch die Originalrezepte der antiken Köche, sind in der Regel dem Zahn der Zeit zum Opfer gefallen.

Wie ist es nun möglich, die Eßgewohnheiten der alten Römer heute noch detailliert wieder aufleben zu lassen?

Zu einem erheblichen Teil ist dies der Arbeit von Biologen zu verdanken. Durch die Analyse von winzigen Pflanzenresten und Tierknochen, die bei Ausgrabungen in den Küchenbereichen gefunden wurden, konnten sie die in der römischen Küche genutzten Nahrungsmittel und sogar Gewürze recht genau bestimmen.

Dies gilt nicht nur für Pompeji, wo durch die Konservierung der gesamten Stadt unter der Vulkanschlacke vieles im "Originalzustand" erhalten blieb, sondern sogar auch für unsere Breitengrade, in denen sie sich auf die oft spärlichen Reste der Ausgrabungen stützen mußten.

Ergänzt wurde die Detektivarbeit der Archäobiologen durch Fresken, Szenen auf Grabsteinen und Öllämpchen und natürlich auch durch Bilder, wie sie auf dem Dionysosmosaik in Köln zu bewundern sind.

Besonders detaillierte Informationen bieten die Aufzeichnungen römischer Schriftsteller, die durch schriftliche Überlieferung, das heißt ständig wiederholtes Abschreiben der Texte, ähnlich wie die Bibel -im Mittelalter zum Beispiel durch Mönche -, bis heute erhalten sind.

Die meisten dieser Texte behandeln natürlich die kriegerischen Ruhmestaten der alten Römer, wie zum Beispiel Cäsars Aufzeichnungen über die Eroberung Galliens, mit der früher jeder Lateinschüler gequält wurde.

Glücklicherweise sind auch einige Schriften zur römischen Küche und Eßkultur überliefert. Das berühmteste und unterhaltsamste ist das "Gastmahl bei Trimalchio" von Petronius. In drallen Bildern schildert er eine gewaltige Völlerei, zu der der reiche Gastgeber Trimalchio eingeladen hat. Um einen Eindruck vom Ausmaß des Gelages zu vermitteln, haben wir ein kurzes Zitat abgedruckt:

"... Es folgte eine Platte, auf der ein Keiler erster Größenordnung lag, und zwar mit einer Freiheitsmütze (eine Mütze, die freigelassene Sklaven trugen), und so, daß an

PROGRAMM

ÜBERSICHT



40 JAHRE

HILFE

seinen Hauern zwei Körbchen aus geflochtenem Palmbast hingen, das eine mit syrischen, das andere mit ägyptischen Datteln gefüllt. Ringsherum aber waren winzige, aus Knusperteig bereitete Ferkel so gelegt, als ob sie sich nach den Zitzen drängten, um anzudeuten, daß ein Mutterschwein sei aufgetischt. Nun sie waren als Souvenir gedacht. Im übrigen kam zum Zerlegen des Keilers ... ein bärtiger Riese mit Wickelgamaschen an den Waden und einem wasserdichten Cape drapiert; der zog seinen Hirschfänger und stieß ihn dem Keiler tüchtig in die Flanke, worauf Krammetsvögel aus dem Riß hochflogen. Vogelsteller mit Leimruten fingen die im Speisesaal umherflatternden Tiere im Nu ein..." (Zitat aus: Gastmahl bei Trimalchio, Petron, dtv zweisprachig, 1995)

Die Krammetsvögel wurden dann selbstverständlich in der Küche noch für das gleiche Mahl zubereitet.

Das klassische Kochbuch ist allerdings "De re coquinaria", zu deutsch "Über die Kochkunst" des Feinschmeckers Apicius.

Der Autor Marcus Gavius Apicius lebte zu Zeiten des Kaisers Tiberius im 1. Jahrhundert nach Christus. In zehn Büchern (Kapiteln) führt er mit beinahe 500 Rezepten in die Geheimnisse der hohen römischen Kochkunst ein.

Apicius muß zu seiner Zeit wohl einer der buntesten Vögel von Rom gewesen sein. Der Schriftsteller Plinius hat ihn als den "größten aller Verschwender und Prasser" bezeichnet. Und er scheint recht gehabt zu haben, denn sein Kochbuch ist voll von skurrilen und exotischen Rezeptvorschlägen.

Da gibt es die Gebärmutter von Jungsäuen in Pfeffer, Selleriesamen, Minze, Asa fötida, Honig, Essig und Liquamen. Oder auch Flamingo mit Pfeffer, Kümmel, Koriander, Laser (Asa fötida), Minze, Raute, Datteln, Essig, Dill, eingedicktem Most und einem Bündelchen Lauch. Das gleiche Rezept soll auch mit Papageien ganz vorzüglich munden.

Allerdings dürften die meisten Vorschläge seines Kochbuches auch die Gaumen von uns Neugermanen ansprechen.

Nun, genauso aufregend wie sein kulinarisches Leben war natürlich auch der Tod des großen Gourmets. Auch hier sei ein kurzes Zitat erlaubt:

"...Als er 100 Millionen Sesterzen für die Küche aufgewandt hat, als er so viele Geschenke der Kaiser und die ungeheure Steuer des Kapitols in einzelnen Gelagen verpraßt hatte, da erst zog er, von Schulden gedrückt, notgedrungen Bilanz; er rechnete aus, daß ihm 10 Millionen Sesterzen übrigbleiben würden, und, als ob er im ärgsten Hunger leben müßte, wenn er mit 10 Millionen Sesterzen lebte, beendete er sein Leben mit Gift." ( Zitat aus Seneca ad Helviam X, 8+9 aus "Das römische Kochbuch des Apicius", Reclam, 1995)

Beim Lesen des Kochbuches fällt sofort angenehm auf, daß Apicius nach einer klaren Einteilung vorgeht. Das erste Kapitel, oder besser Buch, "Der sparsame Wirtschaftler" gibt unter anderem Tips zur Verbesserung von Weinen, zu verschiedenen Konservierungsmethoden, zum Testen von Honig usw. Ein Buch widmet sich dem

PROGRAMM

ÜBERSICHT



40 JAHRE

HILFE

PROGRAMM

ÜBERSICHT



40 JAHRE

HILFE

Gemüse, ein weiteres ausschließlich den Hülsenfrüchten, was deren Bedeutung für die damalige Ernährung unterstreicht. Es gibt ein Buch für Geflügel, Vierfüßler, Meeresfrüchte, Fische und ein Buch für den ganz besonderen Geschmack, das Buch für "den Gourmet" mit den oben erwähnten Rezepten für Gebärmütter und Flamingos.

So klar die Gliederung seines Kochbuches ist, man denkt beinahe an das berühmte Werk von Henriette Davidis-Holle, so lasch sind die Angaben zur Zubereitung der Gerichte. Mengenangaben für die einzelnen Portionen oder auch nur andeutungsweise Tips zur Dosierung der Gewürze fehlen völlig. Entweder sind die Angaben bei den vielen Kopien im Laufe der Jahrhunderte verschlamps worden, oder Apicius hat seine Aufzeichnungen für professionelle Kochsklaven konzipiert.

Wir sind bei unseren Kochexkursionen in die Antike von den Portionen ausgegangen, die man heute für vier Personen zugrundelegt. Kochen und braten sind auch bei Apicius eindeutige Angaben.

Bei den Gerichten, die geschmort werden müssen, glauben wir, daß die Zubereitung in einem Tontopf im Backofen, zum Beispiel dem Römertopf, dem geschmacklichen "Ideal" am nächsten kommt - es hat auch jedesmal vorzüglich geschmeckt.

Nach den Erkenntnissen der Archäologen haben die Römer tatsächlich in einer ähnlichen Weise zum Beispiel Geflügel zubereitet. Das fertiggewürzte Huhn oder auch der Flamingo wurde auf eine Steinplatte gelegt, mit einem Tontopf abgedeckt und dieser dann auf der offenen Feuerstelle mit glühender Holzkohle überschichtet.

Für die damalige Zeit war dies eine High-Tech-Kochmethode, denn üblicherweise wurde das Fleisch über dem offenen Feuer gegrillt oder allenfalls gebraten oder in Wasser gekocht.

Auch heute noch läßt sich diese Methode auf dem heimischen Holzkohlegrill von experimentierfreudigen "Neurömern" auf einfachste Weise nachvollziehen, und zwar mit einem gut gewässerten Blumentopf, der sich paßgenau in eine feuerfeste Form stülpen lassen sollte. Das Loch des Blumentopfes verschließen Sie zum Beispiel mit einer Tonscherbe.

Spätestens beim Herausheben der heißen Form aus dem heißen Grill werden Sie den Küchensklaven des alten Roms Hochachtung zollen.

## Die römische Speisekammer

Als wir im Kochbuch des Apicius schmökerten, fiel uns ganz besonders die außerordentliche Vielfalt der verschiedenen Zutaten auf. Sicher, die uns heute so selbstverständlichen Gemüse und Obstsorten aus Übersee fehlen. Sie eroberten erst seit Kolumbus die europäische Küche. Bekannteste Beispiele hierfür sind wohl die Kartoffel und die heute für Italien so typische Tomate in ihren vielen Variationen, die ebenso wie Paprika und Mais erst nach der Entdeckung Amerikas durch Kolumbus den Weg über den Atlantik fanden. Selbst Spaghetti und andere Nudeln, ohne die man sich die italienische Küche gar nicht mehr vorstellen könnte, fanden erst zu Zeiten Marco Polos den Weg von China nach Westeuropa. Aber auch ohne diese "modernen" Nahrungsmittel ließ sich vortrefflich kochen.

Während zur Zeit Christi Geburt unsere Urahnen, die Germanen, östlich des Rheins vor allem von Hirse, Nüssen, Waldfrüchten und einem gelegentlichen "Grillrippchen" vom offenen Feuer lebten, stand die Eßkultur der Römer auf einem Niveau, das unserer heutigen Küche kaum nachsteht.

Sicher lebte das Gros der Bevölkerung vorwiegend von Brot, einfachen Gemüseentöpfen mit wenig Fleisch, aber dank einer hochentwickelten Landwirtschaft und vor allem des im Zuge ihrer Eroberungen ausgebauten Verkehrsnetzes standen den etwas wohlhabenderen Römern die kulinarischen Köstlichkeiten Europas und der ganzen bekannten Welt zur Verfügung. Austern und Plattfische aus dem Atlantik und der Nordsee genauso wie Datteln und Feigen aus dem vorderen Orient und Nordafrika. Durch den Handel mit Arabern, die mit ihren Schiffen die Küsten des indischen Ozeans befuhren, wurden sogar Gewürze und Reis aus Indien zu einem festen Bestandteil römischer Rezepte.

So verwundert es nicht, daß die römische Schickeria Flamingo, Strauß und auch Papagei als exquisite Delikatesse auf ihren Banketten servieren ließ.

Grundnahrungsmittel war allerdings der Weizen, genauer gesagt das Brot. Eine Tradition, die auch heute noch für die Küche des Mittelmeerraums charakteristisch ist. Für die einfachen Leute und natürlich auch Legionäre gab es das "tägliche" Fladenbrot aus Wasser und geschrotetem Mehl, auf einem heißen Stein oder einer einfachen Pfanne in Olivenöl gebraten.

Einige Sesterzen teurer war sicher das Hefebrot, das durch Vergären mit Weinhefe hergestellt wurde.

Stolz waren die Römer auf ihr feines, wenn auch ungesundes, weißes Mehl, das dem heutigen Auszugsmehl vom Typ 405 kaum nachstand. Damit ließen sich die feinsten Leckereien herstellen.

Auch Hülsenfrüchte aller Art gehörten zu den Grundnahrungsmitteln der Antike. Im Vergleich zu anderen Nutzpflanzen sind sie sehr ertragreich und lassen sich relativ einfach kultivieren. Auch bei uns Germanen waren sie neben der Hirse wichtigster Bestandteil der Nahrung bis zum Siegeszug der Kartoffel.

Unter den Gemüsen schätzten die Römer vor allem die verschiedenen Kohlsorten, die ihnen zur Verfügung standen, und diverse Kürbisvarianten.

Eine besondere Rolle spielt damals wie heute die Olive. Einerseits diente die ganze Frucht als Beilage und Gewürz unterschiedlicher Gerichte, andererseits galt ihr Öl als Universalfett zum Kochen und Backen.

Und auch der Wein hat über die Jahrhunderte nichts von seiner Bedeutung für die Kultur der Mittelmeervölker verloren. Sicher mußten sich die Römer öfter mit einem "sauren Hund" begnügen, aber durch Verdünnen mit Wasser oder Anreichern mit Gewürzen und süßen Honig machten sie auch diese Tropfen genießbar. Sie kannten sogar schon Filtertechniken, um den Wein zu verbessern, zum Beispiel mit Bohnenmehl oder Brot.

Der edle Römer allerdings genoß Wein bester Qualität mit natürlicher Süße aus Weinbaugebieten rund um das Mittelmeer sowie des Medoc und auch der Mosel.

## Die Tischsitten von Cäsar, Lukullus und Co

Wie auch heute noch im Süden üblich, war das Frühstück eher bescheiden, und auch zu Mittag nahmen die alten Römer nur einen Imbiß zu sich. Erst in der angenehm kühlen Abendluft, die jeder Italiens Tourist zu schätzen weiß, gaben sich die Genießer den Wohltaten ihrer Küchensklaven hin. Vielleicht nach einem kleinen Fitnessprogramm mit Ballspiel und Sauna im Studio der Antike, der Therme.

Doch bevor wir Sie zu Tisch bitten noch ein kurzer Blick in die Küche. Sie war relativ klein. Licht fiel nur durch eine Öffnung an der Decke, die auch dazu diente, den Rauch abziehen zu lassen. Die Sklaven mußten auf einem gemauerten Herd mit offenem Feuer kochen.

Bei den Dreharbeiten in Xanten konnten wir uns davon überzeugen, daß dies ein tränenreiches und vor allem rauchiges Erlebnis war.

Allerdings läßt sich auf diese Art auch mit offenen Tontöpfen ausgezeichnet kochen. Leider ist so ein offener Herd im wahrsten Sinne des Wortes ein ständiger Brandherd, so daß in den römischen Mietshäusern Kochstellen verboten waren. Alternativ gab es Gemeinschaftsküchen oder genau wie heute den Schnellimbiß, die Garküche um die Ecke.

Öl und Wein wurden in großen Amphoren geliefert, und für empfindliche Nahrungsmittel gab es oft gleich neben der Küche eine kleine unterirdische Höhle, eine Art Keller.

Der reiche Römer konnte auch im Sommer gekühlte Speisen genießen. Möglich wurde dies durch tiefe Eiskeller, in denen Eis aus dem Appenin im Winter eingelagert wurde und unter Strohlagen den ganzen Sommer über als "Kühlschrank" diente.

Brot wurde in den meisten Fällen selbst gemahlen und gebacken, so daß eine Getreidemühle zur Grundausstattung gehörte. Für Haushalte ohne Küche gab es wie heute relativ viele Bäckereien - Brot war ja schließlich Hauptnahrungsmittel.

Nun zum Mahle. Gespeist wurde im Triclinium, dem Speisesaal, liegend auf dem Triclinium, der berühmten römischen Liege, die den gleichen Namen hat. In einfachen Speisezimmern umrahmten drei Einzelliegen einen Tisch, in den gehobenen Speiseräumen waren es drei Dreierliegen. So konnte der Gastgeber mit acht Gästen speisen. Die Triklinien waren den Männern vorbehalten, die Damen mußten am Fußende sitzen.

Die wichtigsten Utensilien waren ein Löffel, mit dessen spitzzulaufendem Stiel man Fleisch und Gemüsestückchen aufspießen konnte, und ein gewaltiges tönernes Trinkgefäß, das mindestens einen halben Liter faßte. Zu Beginn des Mahles wurde der Wein noch verdünnt getrunken, aber später... nun ja.

Gegessen wurde nicht vom Tisch, sondern von einem kleinen flachen Teller oder Suppen aus einer kleinen Schale.

Wahrscheinlich wurden die verschiedenen Köstlichkeiten wie ein Büffet auf dem Tisch aufgebaut, und auf Geheiß des Gastes mußte der Sklave oder die Sklavin eine entsprechende Portion mundgerecht zubereiten.

Wie bei uns modernen Germanen bestand das Mahl aus drei Gängen, dem Gustum (Vorspeise), der Prima Mensa (Hauptgang) und der Secunda Mensa, der Nachspeise. Anders als bei uns üblich wurden auch während der einzelnen Gänge immer neue, frische Köstlichkeiten aufgetragen, so daß ein Abendessen wie auch heute noch in Italien üblich bis in die Nacht dauern konnte.

Selbstverständlich wurden Knochen, Gräten etc nicht auf den Tisch zurückgelegt, sondern mit eleganter Handbewegung nach hinten befördert.

Die Überreste des Mahls landeten nicht wie heute im Kühlschrank, sondern die Gäste des Hauses nahmen in ihren "Doggybags", Tongefäßen, die Delikatessen mit nach Hause.

## Die Gewürze

Besonders charakteristisch für die römische Küche ist der verschwenderische Umgang mit Gewürzen. Die alten Genießer fanden es besonders interessant, ihre Speisen so zu würzen, daß man den ursprünglichen Geschmack kaum noch wahrnehmen konnte. Ein Huhn konnte dann nach Wachtel oder eine einfache Hauschweinkeule nach edlem Wildbret schmecken.

Für den modernen Hobbykoch bieten allerdings auch die etwas weniger exotischen Würzmischungen der Römer spannende Alternativen zu den klassischen Pfeffer-und-Salz-Kombinationen und Fertigsaucen.

Wir fanden vor allem die unterschiedlichen Kombinationen von Wein, eingedicktem Most, Honig und Essig interessant. Aber auch die typisch römischen Gewürze, die Fischlake und auch das Asa fötida-Gewürz, die beide wirklich ungewöhnliche und gewöhnungsbedürftige Nuancen bieten, waren für uns bald liebgewonnene Standardingredienzien, die wir nicht mehr missen wollten.

Alle Gewürze lassen sich auch heutzutage noch preiswert und vor allem einfach in einem gut sortierten Supermarkt beschaffen. Und selbst wenn Ihnen das eine oder andere Gewürz fehlt, probieren Sie das ausgewählte Gericht trotzdem, der Geschmack wird Sie auf jeden Fall überraschen und zwar meist positiv - wir haben jedenfalls diese Erfahrung gemacht. Im folgenden stellen wir die verschiedenen Gewürze vor, und Sie werden dabei auch noch ein wenig über deren medizinische Wirkung erfahren.

Die meisten Kräuter und Gewürze entfalten ihre Wirkung natürlich am besten frisch beziehungsweise frisch gemahlen. Um dem "römischen" Geschmack besonders nahe zu kommen, sollten Sie die Gewürze nicht zu fein mahlen, denn damals galt der Biß auf ein ganzes Pfeffer- oder Korianderkorn als besonders interessant.



## Die Gewürzliste

### Asa fötida

Ursprünglich nutzten Griechen und Römer ein Kraut mit Namen Silphium, um ihren Speisen einen ganz besonders exquisiten Geschmack zu geben. Sie verwendeten die grünen Teile frisch und in solchen Mengen, daß die Pflanze schon seit dem Altertum als ausgestorben gilt. Als Ersatz diente dann der Stink Asant, der seinem Namen alle Ehre macht. Heute kann man das aus den unterirdischen Pflanzenteilen gewonnene Harz in der Apotheke als Teufelsdreck oder Asa fötida kaufen. Da es nicht wasserlöslich ist und fürchterlich stinkt, eignet es sich nicht für den täglichen Gebrauch in Ihrer Küche.

Hervorragend geeignet ist allerdings die Tinktur, die in einem Tropffläschchen geliefert wird und sich sehr leicht dosieren läßt.

Allen Geflügel- und Fleischgerichten gibt sie - in Maßen eingesetzt - einen ganz aparten Geschmack.

Allerdings schieden sich gerade bei diesem für die römische Küche typischen Gewürz die Geister und Geschmäcker. Bei Nichtgefallen sollten Sie das Gewürz einfach weglassen, die Rezepte lassen sich trotzdem nachkochen.

Als sicherlich erwünschter Nebeneffekt fördert es im Magen und Darm die Verdauung und beugt Blähungen vor.

### Bohnenkraut

Wie der Name schon sagt, wird es vor allem bei der Zubereitung von Bohnen genutzt, aber auch bei vielen anderen Gemüsen. Selbst in Fleischgerichten verwendeten die Römer Bohnenkraut. Es gehörte mit zu den Standardgewürzen ihrer Küche.

Seine Beliebtheit verdankt es sicherlich auch der krampfstillenden, blähungsmindernden Wirkung und seinem Ruf als potenzstärkendes Aphrodisiakum.

### Defrutum

Dies ist eine römische Spezialität. Es handelt sich um eingekochten Traubensaft - rot oder weiß. Je nach Bedarf wurde der Saft zur Hälfte, einem Drittel oder auch zu einem Viertel eingekocht und dann verwendet.

Wir haben den Saft immer auf ein Drittel reduziert und dann je nach Bedarf mal mehr, mal weniger eingesetzt.

Man kann sich das energie- und zeitaufwendige Einkochen allerdings sparen, wenn man stattdessen die entsprechenden Frusips verwendet. Sehr gut geeignet ist der Frusip "Rote Traube", der mit der 20-fachen Menge Wasser verdünnt werden kann. Dosieren Sie einfach nach Geschmack. Ein Richtwert ist 1 Eßlöffel Frusip 1:20 für 1 Tasse

Defructum.

## **Dill**

Die Römer nutzen Dill meist als frisches Kraut, aber auch mit getrocknetem Dill läßt sich vorzüglich würzen. Zur Dekoration eignen übrigens ausgezeichnet die gelben Dolden.

Auch der Dill wirkt verdauungsanregend, gegen Blähungen und läßt Sie nach dem Mahl ausgezeichnet schlafen.

## **Essig**

Dank ihrer Vorliebe für süß-saure Gerichte nahm der Essig einen besonderen Platz in der römischen Küche ein. Wir empfehlen, für Ihre ersten Schritte in römischer Kochkunst guten, einfachen Weinessig zu nehmen, da so die Geschmackskomponenten der anderen Gewürze nicht überdeckt werden.

## **Fenchel**

Man kann sowohl das Kraut als auch die Samen, z.B. aus dem Teebeutel, verwenden. Wie beim Dill eignen sich die Blüten sehr gut zur Dekoration.

Angeblich soll Fenchel die Salzsäuresekretion im Magen fördern und damit die Verdauung unterstützen.

## **Ingwer**

Besonders intensiv schmeckt frischer Ingwer, man muß ihn sehr fein schneiden. wenn man ihn richtig dosiert gibt er vielen Gerichten das gewisse Etwas. Wir fanden das Erbsengericht, das mit Ingwer verfeinert wurde, ganz besonders interessant.

Über den intensiven Geruch und Geschmack wirkt Ingwer vor allem auf die Speichelsekretion - er macht im wahrsten Sinne des Wortes "Geschmack auf etwas..."

## **Koriander**

Der Koriander ist als Kraut oder als Samen ein Standardgewürz der römischen Köche. Ob im Brot und Gebäck, Gemüse und Fleisch, selbst im Würzwein schätzten die Römer *Coriandrum sativum*, wie die Botaniker den Koriander nennen.

In unseren Breiten ist Koriander als Pflanze nur selten erhältlich, allerdings läßt sich aus den Samen - sofern sie nicht bestrahlt sind- recht einfach auf der Fensterbank die Pflanze kultivieren.

Die Blättchen sind frisch sehr dekorativ und aromatisch, zum Kochen oder Backen eignen sich besser die Samen, die allerdings einen etwas anderen Geschmack haben.

Gerade beim Koriander muß man drauf achten, möglichst erst vor dem Verbrauch die Samen zu zermahlen, und die Blättchen sollte man erst kurz vor dem Verzehr unter die Speise mischen, um ihre volle Würzkraft zu genießen.

Es war allerdings nicht nur sein Aroma, sondern vor allem seine Wirkung gegen Depressionen und in Verbindung mit Knoblauch und ein wenig Wein seine sprichwörtliche luststeigernde Wirkung. Für die Römer war sicher auch besonders interessant, daß Koriander dem Völlegefühl vorbeugt.

Koriander wirkt appetitanregend und mildert Blähungen und Darmkrämpfe.

## **Kümmel/Kreuzkümmel**

Kümmel gehört zu den Standardgewürzen der Römer. Während das gemeine Volk wahrscheinlich mit dem heimischen Kümmel vorlieb nehmen mußte, verwendeten die Gourmets wohl den aus Indien importierten teuren Kreuzkümmel. In der Kochliteratur wird allerdings immer nur "Kümmel" erwähnt.

Kümmel wirkt appetitanregend, fördert die Gallensekretion und verhindert Darmkrämpfe.

## **Lauch (Schnittlauch)**

Lauch diente damals wie heute als beliebtes Würzkraut vor allem zu frischen Speisen.

Es soll vielfältige Wirkungen haben. So wirkt es stimulierend auf den Magen-Darmtrakt und daneben auch blutdrucksenkend.

## **Liebstöckel**

Neben Pfeffer, Bohnenkraut und Raute gehört Liebstöckel zu den Lieblingsgewürzen der römischen Küche. Die getrockneten Blätter des auch als Maggikraut - der Name stammt von seinem penetranten maggiähnlichen Aroma - bekannten Gewürzes sind bei weitem nicht so würzkräftig wie die frischen Blätter. Man sollte es sparsam einsetzen, da sein durchdringender Geschmack ein ganzes Gericht dominieren kann. Bei längerem Kochen verfliegt das Aroma, so daß auch dieses Kraut zur vollen Entfaltung seiner Geschmacksnuance kurz vor dem Servieren zugegeben werden sollte.

Die ätherischen Öle des Liebstöckels wirken harntreibend.

## **Liquamen**

Liquamen war das Salz der Römer. Es handelt sich um eine besondere Fischlake. Es gab eigens Fabriken rund um das Mittelmeer, die Liquamen herstellten und, in Amphoren abgefüllt, in großen Mengen in alle Provinzen des römischen Reiches verschickten. Mit Liquamen würzten die Römer alles, was auf den Tisch kam, ob Süßspeisen, Salate, Gemüse oder auch Fleisch. Wenn man die alten Rezepte liest, gewinnt man den Eindruck, daß über ganz Rom und seinen Provinzen ständig eine

zarten Dunstwolke von Fisch lag.

Natürlich war die Herstellung auch mit einem für unsere Nasen fürchterlichen Gestank verbunden. Fischinnereien, Sardinen und andere kleine Fische und Fischabfall wurden in einer dicken Salzlake unter der Sonne des Mittelmeeres in offenen Gefäßen chemisch und biochemisch zersetzt. Hinzu kamen noch je nach Region aromatisierende Kräuter. Bei den hohen Salzkonzentrationen dürfte es sich wohl nicht um eine klassische Gärung gehandelt haben. Anschließend wurde die Brühe mit eingedicktem Most abgeschmeckt und auf die gewünschte Konsistenz eingestellt.

Viele moderne "römische Köche" haben uns empfohlen, Liquamen durch asiatische Fischsaucen wie "Nuoc mam" zu ersetzen. Man kann sie in allen Feinkostläden und natürlich in Geschäften kaufen, die sich auf asiatische Lebensmittel spezialisiert haben. Bestimmt wird auch das Chinarestaurant in Ihrem Ort mit einem Fläschchen aushelfen können.

Eine andere Alternative sind natürlich Anchovis bzw Sardellenpaste oder auch kleine Stücke eingelegter Sardellen, die man einfach mitkocht.

Wir haben natürlich probiert, Liquamen, oder Garum, wie es damals auch genannt wurde, nachzumachen. Nach anfänglichen Mißerfolgen - das Haus stank wie eine Fischverwertungsanstalt - haben wir ein Rezept entwickelt, das eine wunderbar aromatische Fischlake liefert, die leicht muffig wie einige der asiatischen Saucen schmeckt und dabei doch ein zartes Fischaroma besitzt. Zudem läßt sie sich sehr gut dosieren. Sie basiert auf einer Rezeptur aus dem Buch von E. Alfödi - Rosenbaum ( s. Anhang).

In

- 500ml heißes Wasser rührt man etwa
- 100g Kochsalz ein.

Es ist nicht schlimm wenn sich das Salz nicht ganz löst. Mit der "Eiprobe" läßt sich leicht testen ob die Konzentration stimmt. Schwimmt ein sehr frisches rohes Ei auf der Salzlösung, ist genug Salz im Wasser gelöst. Nun fügt man

- eine halbe Sardine - Kopf oder Schwanz - und
  - 7 Gramm Oregano hinzu und kocht auf ein Drittel des Ausgangsvolumens ein.
- Nachdem die Lake abgekühlt ist, wird sie unter starkem Rühren mit
- eingedicktem roten Traubensaft (oder etwas Frusip "Rote Traube mit Wasser) verdünnt und anschließend
  - durch ein Küchensieb passiert.

Die sicherlich ein wenig abenteuerlich anmutende Herstellung der Sauce lohnt sich, denn das Produkt schmeckt einfach hervorragend und läßt sich wie gesagt ausgezeichnet dosieren.

Wer den zarten Fischgeschmack nicht mag, der kann Liquamen natürlich einfach durch Salz ersetzen.

## Lorbeer

Lorbeer gilt seit dem Altertum als **die** Pflanze des Siegers. Der Gott Apollon soll nämlich den weiblichen Drachen Gaia, der den Lorbeerhain des Orakels von Delphi unsicher machte, erschlagen haben. Zum Zeichen seines Triumphes bekränzte er sein Haupt mit Lorbeerzweigen.

Die getrockneten Blätter werden sparsam als Gewürz eingesetzt, ähnlich wie in unserer modernen Küche.

Seine ätherischen Öle wirken fördernd auf die Verdauung im Magen.

## Minze

Sie können das frische Kraut verwenden, aber auch die getrockneten Blätter aus dem Teebeutel - es sollte allerdings eine gute Teesorte sein - eignen sich hervorragend als Gewürz. Das Aroma ist sehr stark und auch bei größerer Hitze stabil, so daß Sie Minze vorsichtig dosieren sollten.

Die positiven Wirkungen der Minze auf den Verdauungstrakt sind sicherlich jedem bekannt.

## Mulsum

Um ihren oft sehr sauren Wein trinkbar zu machen, versüßten die Römer ihn mit Honig. Als Zusatz zu besseren Weinen genossen die alten Römer Mulsum als einen köstlichen Aperitif. Da er am besten gekühlt schmeckt, leisteten sich die wohlhabenden Herrschaften den Mulsum mit Schnee, der eigens aus den Alpen herbeigeschafft wurde und den sie in bestimmten Höhlen aufbewahren ließen.

## Oregano

Selbstverständlich nutzten auch die Römer schon das klassische Mittelmeergewürz, allerdings sparsamer als die modernen italienischen Köche.

Auch Oregano wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd.

## Petersilie

Anders als heute spielte die Petersilie in der römischen Küche keine besonders wichtige Rolle.

Neben ihrer harntreibenden Wirkung soll sie vor allem den für manche Gäste unangenehmen Knoblauchgeruch nach dem Mahl mildern.

## Pfeffer

Neben Liquamen war der Pfeffer wohl das Lieblingsgewürz der Römer. Es gibt kaum

ein Gericht, das nicht ordentlich gepfeffert wurde. Da Pfeffer aus dem fernen Indien auf Schiffen und dann über die arabische Halbinseln mit Kamelkarawanen von den Arabern nach Rom importiert werden mußte, war er sehr teuer und wurde damit natürlich zum Statussymbol der Wohlhabenden.

Ob die Römer weißen oder schwarzen Pfeffer verwendeten, ist nicht bekannt. Wahrscheinlich spielte der schwarze Pfeffer die wichtigere Rolle, da er einfacher zu produzieren ist. Die noch grünen Pfefferbeeren werden gepflückt und in der Sonne getrocknet, dabei entwickeln sie dann das charakteristische Aroma.

Um weißen Pfeffer zu erhalten, müssen die ausgereiften roten Beeren fermentiert werden, so daß sich die Schale ablöst. Erst nachdem die Schalen dann mit Wasser abgespült worden sind, kann er dann zum Endprodukt getrocknet werden.

Die ganzen Beeren halten ihr Aroma außerordentlich lange. In Pulverform verliert Pfeffer allerdings sehr schnell seine aromatische Würzkraft und behält nur noch seine Schärfe. Wir empfehlen daher, den Pfeffer erst kurz vor der Zubereitung zu mahlen und zwar möglichst grob - entweder im Mörser oder in der Pfeffermühle. Offenbar schätzten die Römer den Biß auf ein ganzes Pfefferkorn als besonderen kulinarischen Kick.

Da Pfeffer die Speichelsekretion erhöht, wirkt er appetitanregend.

## **Raute**

Die Raute, auch Weinraute genannt, ist ein Gewürz ganz besonderer Art.

Sparsam verwendet gibt sie vor allem Fleischspeisen einen ganz charakteristischen Geschmack. Auch zum Würzen von Wein und Essig eignet sie sich hervorragend.

Allergiker sollten dieses Gewürz allerdings meiden, da es sehr starke allergene Potenz besitzt.

Ihre Heimat ist das östliche Mittelmeer, und zum Würzen nutzten Griechen und Römer die Blätter der Pflanze. Als Pflanze der römischen Mondgöttin Diana, die bekannt für ihre orgiastischen Feste war, stand dieser kleine immergrüne Strauch schon im Altertum in zweifelhaftem Ruf, man hielt die Raute für eine Art Hexenkraut.

Und in der Tat hat *Ruta graveolens*, so der botanische Name, ein sehr interessantes Wirkungsspektrum.

So fördert sie die Menstruation und wurde deshalb auch als Mittel zur Abtreibung benutzt, hemmt Entzündungen, durch den Wirkstoff Rutin sollen die Blutgefäße geschmeidiger gemacht werden, und schließlich wirkt die Raute je nach Dosis anregend oder beruhigend auf das Nervensystem.

Bei diesen schillernden Eigenschaften ist es nicht verwunderlich, daß die alten Römer die Raute als Standardgewürz schätzten.

## Safran

Safran galt in der Antike als das Gewürz der Wollust. Und so wurde es trotz des auch damals sicher hohen Preises in großem Stil genossen. Botanisch versteht man unter Safran die Narbenäste des Griffels von *Crocus sativus*, die mühsam von Hand geerntet werden müssen. Aus 200 000 Narben erhält man etwa 1Kg Gewürz.

Die Römer nutzten Safran zum Würzen von Fleisch und Fisch, aber auch - sicher auch wegen seiner Wirkung als Aphrodisiakum - als Zusatz zum Wein, der dadurch eine goldgelbe Farbe erhält.

## Salz

Salz taucht in den alten römischen Rezepten kaum auf, da Liquamen, eine Fischlake, offenbar von den Römern als Salzersatz bevorzugt wurde. Es kann natürlich auch sein, daß die überlieferten Rezepte nur die noble Küche repräsentieren und im Alltag durchaus Salz als Standardgewürz gebraucht wurde.

Fisch wurde oft in Meerwasser zubereitet. Wir haben das natürlich auch ausprobiert, und zwar mit Meersalz aus dem Reformhaus.

35 Gramm davon, in einem Liter Wasser gelöst, entsprechen etwa der natürlichen Konzentration des Meerwassers.

## Sellerie

Sellerie als Samen, Kraut oder Knolle gehörte mit zu den beliebtesten Gewürzen der Römer. In der Antike galt er als heiliges Kraut und wurde vor allem mit dem Tod in Verbindung gebracht. So gehörte eine Selleriespeise selbstverständlich zu jedem Leichenschmaus.

Wir haben in den Fällen, in denen Selleriesamen in den Rezepten erwähnt wurde, stattdessen Selleriesalz benutzt und damit ausgezeichnete Geschmacksvarianten erzielt.

## Wein

Wein spielt in der römischen Küche eine ganz besonders wichtige Rolle. So wurde für besondere Anlässe der Brotteig statt mit Wasser mit Wein angerührt. Fleisch und Gemüse schmornte man in Wein und schmeckte anschließend die Sauce noch einmal mit Wein ab.

Wir fanden diese Spielart der römischen Küche besonders nachahmenswert, da mit einfachen Mitteln die Gerichte eine sehr interessante Geschmacksnuance bekommen.

Nach unserer Erfahrung haben sich einfache, würzige Weine besonders bewährt.

## Würzwein

In

- 1 Liter Wein werden
- 400 ml Honig gelöst.

Diese Lösung wird kurz aufgekocht und der entstehende Schaum abgeschöpft, der Wein klärt sich dann später schneller.

- 4 kleingeschnittene Datteln,
- deren geröstete Kerne,
- einige Fäden Safran,
- mind. 1 TL frisch gestoßener Pfeffer,
- 2 Lorbeerblätter und
- Gewürze nach Ihrem Geschmack (Anis, Fenchel, Koriander etc) in den abgekühlten Wein geben und ihn
- ca 8-10 Tage ziehen lassen.

In den ersten Tagen sollten Sie die Flasche zum Mischen gelegentlich schütteln.

Nach zehn Tagen sollte der Wein klar sein und durch die Gewürze ein charakteristisches Aroma bekommen haben. Lagern Sie ihn nicht zu kalt, dann könnte der Honig den Wein wieder eintrüben.

Am besten schmeckt der Würzwein mit drei Teilen eiskalten Wassers verdünnt.

## Brot und Spiele

Brot war die traditionelle Beilage zu allen römischen Gerichten. Sie können zu Ihrem Festmahl natürlich Baguettes oder Fladenbrot reichen, besonders stilecht und köstlich wird es aber mit selbstgebackenem Brot nach Art der Römer.

## Traditionelle Rezepte

Die folgenden Rezepte sind recht traditionell, aber auf heutige Bedingungen angepaßt.

### Soldatenbrot

Aus grob gemahlenem Weizenmehl, einem Gemisch aus Wein und Wasser (Verhältnis 1:1) und einer Prise Salz wird ein zäher Teig geknetet.

In einer Pfanne mit heißem Olivenöl wird der Teig dann in dünnen Fladen beidseitig knusprig braun gebraten.

Die klassische und damals besonders preiswerte Variante enthielt natürlich nur Wasser und einen hohen Anteil Gerstenmehl.

### Hefebrot



(Augster Blätter zur Römerzeit)

350 g Weizenmehl

150 g Dinkelmehl

300 ml Wasser

15 g Salz

20 g Hefe oder ein Päckchen Trockenhefe

Die Zutaten gründlich vermengen und den Teig ausgiebig 10-15 Minuten kneten. Anschließend den Teig zu einem Strang formen. Eine Kastenform mit Olivenöl einfetten, den Boden mit Lorbeerblättern auslegen und den Teig hineinlegen. Mit einem Küchentuch abgedeckt muß er jetzt mindestens 20 Minuten an einem warmen Ort gehen. Bei 200° C wird er dann in 30 Minuten zum fertigen Brot gebacken. Mit einer Gabel sollte man durch Einstechen den Backvorgang kontrollieren.

Selbstverständlich kann man auch nur Weizenmehl nehmen, uns schmeckte das Weizen/Dinkelbrot allerdings besser.

Als Varianten bieten sich einmal ein Wein-Wassergemisch (1:1) oder ein Traubensaft-Wassergemisch zum Anrühren an oder auch das Einbacken von Rosinen, anderem Trockenobst und Nüssen. Schon ein Teelöffel Honig im Grundteig gibt dem Brot einen besonderen Geschmack.

## Römerbrote à la Hobbythek

Diese Brote sind durch ihren Gehalt an Ballaststoffen ungleich gesünder als die "original" Römerbrote. Die Rezepte stammen aus unserer Hobbythek "Backen delikater Brote leichtgemacht" und sind nur leicht abgewandelt worden.

Hier backen wir die Brote im Römertopf. Je nach Größe des Topfes müssen Sie das Rezept anpassen. Bei sehr kleinen Töpfen reicht unser Rezept, bei mittleren müssen Sie die Mengen verdoppeln.

Für alle Rezepte gilt:

-Es ist immer die benötigte Hefemenge als Frischhefe angegeben. Wenn Sie Trockenhefe verwenden, rechnen Sie es einfach nach den Angaben auf dem Päckchen um.

-Wollen Sie das Brot mit hellem Weizenmehl Type 405 backen, geben Sie weniger Wasser zu. Es sind natürlich auch Mischungen aus hellem Weizenmehl und Vollkornmehl möglich.

-Mit der Zugabe von Reinlecitin P gelingt jedes Brot, speziell aber Vollkornbrot, besser. Es wird etwas lockerer und hält auch die Feuchtigkeit gut. Das Brot bleibt ca. 4 - 5 Tage lang angenehm frisch. Wenn es richtig aufbewahrt wird, auch länger.

-Weizenkleber ist pflanzliches Eiweiß aus dem Weizen, das die Backeigenschaften jedes Mehles verbessert. Verringert man die im Rezept angegebene Menge, so wird das Brot etwas kleiner und geht nicht ganz so hoch auf.

# Roggen-Mischbrot mit Sauerteig

(Mengen für kleinsten Römertopf)

200g Weizenvollkornmehl  
100g Roggenvollkornmehl  
50g Weizenfaser HT  
75g (2-3 geh. Eßl.) Weizenkleber HT  
2 Meßl.(2,5g) Reinlecithin P  
5g (1 Teel.)Zucker  
5g (1 Teel.)Margarine oder Butter  
10g Jodsalz (2 Teel.)  
200g frischer Vollkorn-Roggensauerteig  
20g frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe  
260-280 ml Wasser oder ca. 90 -100 ml Weißwein und ca. 170 - 180 ml Wasser  
evtl 100g Körner, Kerne oder Samen zugeben  
Lorbeerblätter zum Auslegen des Topfes  
Ballaststoffgehalt des ausgekühlten Brotes ca. 12,8

Bei diesem Rezept dürfen Sie nicht auf den Weizenkleber verzichten. Sie können ihn auf ca. 50g verringern, dann geht das Brot weniger auf.

Wenn Sie keinen frischen Sauerteig haben, verwenden Sie 100g Trockensauerteig und geben 100-130g Wasser mehr hinzu.

Die 100g Körner, Kerne oder Samen kneten Sie nach der 1. Teigruhezeit unter.

Nach der folgenden Beschreibung für die Zubereitung des Roggenmischbrotes mit Sauerteig können Sie fast alle anderen Brote herstellen.

## Das Backen von Sauerteigbrot von Hand

### I. Die Herstellung des Teiges

a) Alle Zutaten, bis auf die Hefe, müssen Sie zunächst trocken vermischen.

Die Hefe wird in der gesamten Wassermenge aufgelöst, ebenso der Sauerteig

b) Dann kneten Sie den Teig 2-3 Min. mit der Küchenmaschine. Falls Ihre Küchenmaschine keinen Intervallschalter besitzt, müssen Sie nach 1-1,5 Minuten eine kurze Pause als Überhitzungsschutz einlegen. Sie können zum Kneten auch ein einfaches elektrisches Handrührgerät mit Knethaken verwenden.

c) Es folgt die erste Teigruhezeit. Lassen Sie den Teig in der Schüssel abgedeckt 30-40 Min. bei einer Temperatur von ca. 20-25°C stehen.

d) Danach müssen Sie den Teig auf jeden Fall nochmals von Hand kneten.

Falls gewünscht, können Sie jetzt auch Körner oder weitere Zutaten wie Rosinen oder Nüsse zugeben. Die geformte Kugel geben Sie nun in den gewässerten, gefetteten und mit Lorbeerblättern ausgelegten Römertopf oder auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech. Die Teigoberfläche bestreichen Sie mit Wasser und schneiden sie mit dem Küchenmesser ein.

Wenn Sie möchten, können Sie Körner, Haferflocken oder ähnliches zur Dekoration darüberstreuen.

Schließen Sie den Deckel, damit der Teig nicht austrocknet.

e) In der zweiten Teigruhezeit muß der Teig nun nochmals 50 Minuten ruhen. Geben Sie ihn dazu im geschlossenen Römertopf in den Backofen bei Einstellung 50 Grad

## II. Das Backen

Falls Sie mit einem Heißluftofen backen, stellen Sie ihn auf die höchste Stufe. Den normalen Backofen heizen Sie auf 250°C vor. Beim Backen in einer normalen Backform müßten Sie nun eine Tasse Wasser in die Fettpfanne schütten, um die Luftfeuchtigkeit im Ofen zu erhöhen. Im Römertopf erübrigt sich dies, da er zuvor gewässert wird. Die feuchte Hitze läßt die Stärke an der Oberfläche des Brotes vermalzen, der Grund für eine braune, knusprige Kruste.

Dann schalten Sie die Backofenhitze auf etwa 240°C herunter. Das Backen dauert ca. eine Stunde.

Entfernen Sie den Deckel eine halbe Stunde vor Backende.

Das fertige Brot nehmen Sie dann sofort heraus und lassen es auf einem Gitter auskühlen. Roggenbrot braucht immer etwas längere Zeit zum Auskühlen. Alle nach unseren Rezepten gebackenen Brote haben den Vorteil, relativ lange wirklich frisch zu schmecken und nicht auszutrocknen. Das liegt unter anderem an der Zugabe von Reinlecithin P.

## Backen mit der Fertigbackmischung "Roggen-Mischbrot mit Sauerteig"

Diese Backmischung enthält bereits die wichtigsten Zutaten: Weizenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Weizenfaser HT, Weizenkleber HT, Reinlecithin P, Zucker, Trockensauer aus Vollkornroggen. Hier geben wir die Mengen für das Backen eines Brotes in einem kleinen Römertopf an. Sie benötigen:

500 - 530g Backmischung

5 g Margarine (1 Teel.)

10g Jodsatz (2 Teel.)

20g frische Hefe od. 1 Pack. Trockenhefe

ca. 350-390 ml Wasser bzw. 130ml Wein und 220-250ml Wasser

evtl. 100g Kerne, Samen oder Körner zugeben

## Herstellung des Teiges

- Salz und Margarine in der Backmischung trocken verrühren, die Hefe wird in der gesamten Wassermenge (lauwarm) aufgelöst.
- Dann kneten Sie den Teig 3-3 Minuten mit dem elektrischen Handrührgerät (Kneithaken).
- In der ersten Ruhezeit bleibt der Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 40 Min. stehen (Temp. ca. 20-25 Grad Celsius)
- Anschließend den Teig nochmals von Hand kneten, dabei die 100g Kerne, Samen oder Körner zugeben.
- Die geformte Teigkugel in einen Römertopf oder eine beschichtete Kastenform geben. Die Teigoberfläche mit Wasser bestreichen. Kerne zur Dekoration darüberstreuen. Den Römertopf schließen.
- In der zweiten Ruhezeit den abgedeckten Teig im Backofen bei 50 Grad Celsius ca. 30 Minuten (Kastenform) bzw. 50 Minuten (Römertopf) gehen lassen.

## Backen

Kleiner Römertopf (einfache Rezeptmenge): im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad Celsius ca. 45 Min mit Deckel, anschließend 15 Min. ohne Deckel.

Mittlerer Römertopf (doppelte Rezeptmenge): im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad Celsius ca. 50 Min mit Deckel, anschließend 15 Min. ohne Deckel.

## Weißes Brot mit Ballaststoffen

350g Weizenmehl Type 405  
70g Weizenfaser HT  
30g Weizenkleber HT  
2 Meßl.(2,5g) Reinlecithin P  
5g Zucker (1 Teel.)  
5g Margarine oder Butter  
10g Jodsalz (2 Teel.)  
20g frische Hefe  
ca. 120 ml Weißwein  
ca. 250-260 ml Wasser

Lorbeerblätter zum Auslegen der Backform

Ballaststoffgehalt des ausgekühlten Brotes ca. 10

Es ist für alle gedacht, die kein Vollkornbrot mögen, sich aber trotzdem ballaststoffreich ernähren wollen. Herstellung wie vorher beschrieben.

Das Brot läßt sich wie das Roggenmischbrot mit Sauerteig im Römertopf ausbacken.

## Schlemmen mit Apicius

Bei der Vorbereitung dieser Schlemmer - Hobbythek haben wir viele Rezepte aus dem Kochbuch des Apicius ausprobiert, doch leider können wir Ihnen hier nur eine Auswahl der Speisen vorstellen, die uns am besten geschmeckt haben.

Da die Angaben des Apicius sehr ungenau sind, haben wir die Rezepte nach unserem Geschmack ausgelegt und abgewandelt. Für die einen mag daher die Gewürzmischung etwas zu scharf oder das Fleisch noch nicht genug gegart sein, bei den anderen haben wir vielleicht den Geschmack schon getroffen. Sie sollten auf jeden Fall auch unsere Rezeptvorschläge nicht allzu streng auslegen und ruhig ein wenig experimentieren, bis Sie Ihren ganz persönlichen Römergeschmack gefunden haben.

Für ein Festmenu sollten Sie bei jedem Gang verschiedene Gerichte servieren - in der Art eines Buffets -, so kommen Sie dem römischen Gastmahl am nächsten und Ihre Gäste werden so richtig schwelgen können.

Bei der Getränkewahl empfiehlt es sich, mit einem Würzwein, Vermouth oder auch Retsina zu beginnen, der auch mit Wasser verdünnt getrunken werden kann.

Zur Hauptspeise servieren Sie dann einen "richtigen" Wein. Vom herben Elbing, Frascati oder den deutschen vielfältigen Weißweinen bis zu leichten französischen und spanischen Rotweinen können Sie hier für Ihre Speisenfolge genau den richtigen auswählen.

Zum Nachtisch gibt es dann etwas kräftigere Weine, vielleicht einen Bordeaux oder einen süßen Samos, Tokajer und auch Mavrodaphne aus Griechenland.

## Tips zum Kochen

Wenn Sie zum ersten Mal römisch kochen, wird Sie die lange Gewürzliste sicher ein wenig irritieren. Doch keine Angst. Sollte ein Gewürz fehlen, probieren Sie das Gericht trotzdem aus, die Römer haben es damals sicher auch nicht so genau genommen.

Sollten Sie ein größeres Menu planen, stellen sie zuerst alle Gewürzmischungen her und beginnen dann mit dem Kochen - so geht dann alles wie von selbst...

Wir haben die Gewürze immer frisch im Mörser grob gemahlen, es schmeckte einfach besser als mit den faden Pulvern aus der Dose. Wenn Sie eine Gewürzmühle besitzen, empfehlen wir die Spezereien möglichst grob zu mahlen, so hat man nachher die eine oder andere Überraschung "zu knacken".

Wie schon gesagt haben die alten Römer im Tontopf geschmort, indem sie ihn mit heißer Kohle überschichtet haben. Auch wir haben den Tontopf wieder schätzen gelernt, denn wenn man mehrere Hauptgerichte zubereitet, schiebt man zum Beispiel das zubereitete Huhn mit dem Tontopf in die Röhre und vergießt es getrost, bis es gar

ist. In der Zwischenzeit kann man dann in Ruhe die anderen Delikatessen vorbereiten.

Für den Tontopf eignen sich von den vorgeschlagenen Rezepten neben Brot vor allem die Geflügel- und Fleischgerichte. Denken Sie jedoch immer daran, den Topf ausreichend zu wässern und die Garzeit um mindestens ein Drittel zu verlängern.

## Römische Fachbegriffe

### Liquamen

Salzlake mit zartem Fischgeschmack, entweder nach dem im Abschnitt "Gewürze" beschriebenen Rezept oder als Fischsauce aus dem Asiashop; man kann auch Sardellenpaste oder einfach nur Kochsalz nehmen (1 El Liquamen = 1Tl Salz)

### Defrutum

Zu einem Drittel eingedickter Traubensaft; einfacher ist Frusip "Rote Traube", eine Tasse Traubensaft entspricht einem Esslöffel Frusip

## Gustum - Vorspeise

### Schnell und lecker

#### Datteln mit Ziegenkäse

- Datteln längs halbieren und entkernen, mit einem Scheibchen Ziegenkäse oder anderem kräftigen Käse füllen.

#### Oliven

Oliven wurden im alten Rom zu allen Gelegenheiten genossen, sie galten beinahe als Grundnahrungsmittel. Schon die alten Genießer kannten eine Vielfalt unterschiedlicher Sorten, wie sie uns auch heute noch zur Verfügung steht.

Mit einer kleinen Olivenprobe können Sie mit Ihren Gästen eine kleine kulinarische Reise durch das ganze Römische Reich machen, denn türkische, griechische, italienische, marokkanische und spanische Oliven haben alle ihren eigenen Geschmack und sind auch bei uns in Feinkostläden oder noch besser beim "Griechen" nebenan zu bekommen.

#### Käse

Sicher die Weisheit "Käse schließt den Magen" galt auch im alten Rom, doch ein wenig Tsatsiki oder Kräuterquark wirkt durchaus appetitanregend. Auch frischer Schafskäse, mit Ingwerpulver, Koriander oder schwarzem Pfeffer bestreut, regt unsere Geschmacksknospen an.

## Eier

Hartgekochte Eier unterschiedlichster Vogelarten gehörten selbstverständlich auch zum römischen Hors d'Oeuvre. Sie wurden mit Gewürzen bestreut, aber auch mit frischen Kräutern serviert oder ähnlich wie Soleier mit verschiedenen Saucen angemacht.

## Für den Vegetarier

### Aprikosenpfännchen

1 TL Pfeffer  
 2 TL Minze  
 1 EL Liquamen  
 2 EL Honig  
 1/2 Tasse Defrutum  
 1 EL Honig  
 1/2 Tasse Wein  
 1 EL Essig

8 frische Aprikosen halbieren und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl "auf dem Rücken" anbräunen. Nach dem Wenden noch die Schnittseiten anbräunen und die Gewürzmischung dazugeben. Kurz aufkochen lassen und dann je nach Geschmack direkt servieren, die Sauce mit ein wenig Mehl binden oder einfach nur weiter einkochen - allerdings verlieren dann die Aprikosen ihren Biß.

Zum Servieren bestreuen Sie das Aprikosenpfännchen noch mit frisch gestoßenem Pfeffer und vielleicht mit einigen Blättern Estragon.

Man kann auch Dosenfrüchte nehmen, wenn sie sorgfältig abgespült und mit einem Küchentuch getrocknet werden.

### Zucchini alexandrinischer Art

1/2 TL Pfeffer  
 1/2 TL Kümmel  
 1/2 TL Koriandersamen  
 1/2 TL Minze  
 4 kleingeschnittene Datteln  
 1 EL Pinienkerne  
 1/2 Tasse Defrutum  
 1 EL Honig  
 1 EL Liquamen  
 1 EL Öl  
 2 EL Essig  
 4 kleine Zucchini in Scheiben schneiden, salzen und kurz blanchieren.

Die sorgfältig abgetrockneten Scheiben werden dann in Öl in einer Pfanne angebraten. Nach dem Wenden gibt man die Gewürzmischung hinzu und köchelt sie auf die

gewünschte Konsistenz ein.

Serviert werden die alexandrinischen Zucchini mit frischem Pfeffer.

Dieses Rezept eignet sich auch vorzüglich als Beilage zu "trockenen", gegrillten Fleisch- und Fischgerichten.

## Rund und herzhaft

### Lukanische Bouletten

2 TL Pfeffer

1 TL Kümmel

1 Tl Bohnenkraut

(1/2 TL Raute)

1/2 TL Rosmarin

1/2 TL Thymian

2 zerpfückte Lorbeerblätter

2 El Liquamen

750g Gehacktes (Rind /Schwein) mit 125 g Griebenschmalz, 40 g Pinienkernen mit der Gewürzmischung gründlich verkneten und abschmecken.

Nach Geschmack noch in Sesamkernen wälzen.

Daraus kleine Bouletten formen und in Olivenöl braten.

### Krabbenkugeln

100g Krabben (frisch oder aus der Dose)

100g Tintenfisch (aus der Dose)

1TL Pfeffer

1/2 TL getrocknete Minze

1/2 TL Kümmel

1/2 EL Liquamen

1 Ei

2 El Essig

1 El Defrutum oder

1 Tl Frusip "Traube"

1 EL Honig

2 EL gehackte Petersilie

1TL Selleriesalz

3 EL Paniermehl

Mehl

Die Meeresfrüchte gut abtrocknen und ganz klein hacken oder am besten pürieren. Mit dem zerstoßenen Pfeffer und Kümmel, dem Ei, Liquamen und Paniermehl einen Teig kneten. Die fertige Mischung dann 15 Minuten abbinden lassen.

In der Zwischenzeit aus den übrigen Zutaten in einem kleinen, flachen Topf die Brühe



ansetzen - ein EL Petersilie sollte in Reserve bleiben. Der Topf sollte so groß gewählt werden, daß die Klößchen gerade ohne sich zu berühren auf dem Boden Platz haben.

Mit kalten feuchten Händen können jetzt die Bouletten geformt werden. Sie sollten nicht viel größer als eine Walnuß sein. Anschließend rollt man sie in dem Mehl.

Wenn alle Bouletten vorbereitet sind, läßt man sie gleichzeitig unter vorsichtigem Wenden in der köchelnden Brühe pochieren.

## Prima mensa - Hauptspeise

### Geflügel

#### Parthisches Huhn RT

- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Liebstöckel
- 1/2 TL Kümmel
- 1 EL Liquamen
- 1/2 Tasse Wein

Die Gewürze mörsern und mit Liquamen und Wein verrühren. Das sorgfältig gewaschene und abgetrocknete Huhn mit der Würzmischung einreiben und in den (gewässerten) Römertopf legen. Die restliche Würzmischung darübergießen und mit geschlossenem Deckel 60 Minuten bei 250°C im Backofen schmoren, danach 10 Minuten bei 220° C und geöffnetem Deckel etwas bräunen lassen.

Nach einer recht einfachen, aber ebenfalls sehr leckeren Variante füllt man das Huhn mit frischen Oliven - je nach Geschmack auch grüne und rote gemischt - und schmort es wie oben angegeben, allerdings ohne die Gewürze. Serviert wird das Huhn dann allerdings ohne die Olivenfüllung.

Leider ist dieses Rezept bei uns nur ab Mitte November bis Anfang Januar realisierbar, da nur in dieser Zeit frische Oliven zur Verfügung stehen.

#### Huhn, wie Varius es liebte

- 2 Tl Koriander
- 2 Tl Bohnenkraut
- 1/2 Tasse Öl
- 1 1/2 Tassen Wein
- 4 El Liquamen
- 1 Stange in Viertel geschnittener Porree

Eine Poularde wird in dieser Sauce im Tontopf 60 Minuten bei 250°C geschmort. Danach übergießt man den Vogel mit einer Mischung aus

- 1 Tl Pfeffer

30 g Pinienkernen  
1/2 Tasse Hühnerbrühe  
1/2 Tasse Milch

und läßt ihn noch 15 Minuten bei offenem Deckel bräunen.

Wer möchte kann die Sauce dann noch mit Creme fraiche oder Mehl binden.

## **Nubisches Huhn**

eine Stange Lauch  
1 El Koriander  
1/2 Glas Wein  
1 Tl Bohnenkraut  
1 Tl Pfeffer  
1 El Liquamen

Die ausgenommene Poularde wird mit Oliven, Äpfeln und geschälten Maronen gefüllt.

Mit Salz, Porree, Koriander, Bohnenkraut und Wein muß sie nun eine gute Stunde im Tontopf in der Backröhre bei 180 -200°C schmoren. In der letzten Viertelstunde entfernen Sie den Deckel und fügen die Pinienkerne und den Pfeffer hinzu.

Beim Schmoren entsteht reichlich Sauce, die Sie dann nach Bedarf zum Servieren mit Speisestärke binden können.

## **Gänsekeule Colonius**

2 Tl Pfeffer  
2 Tl Liebstöckel  
2 Tl Koriandersamen  
2 TL Minze  
2 TL Raute  
1 EL Liquamen  
6 El Öl

Die Gewürze zu einer Sauce vermischen.

4 Gänsekeulen 2 Stunden in "Meerwasser" (35g Salz/Liter Wasser) mit 8 Tropfen Asa fötida kochen.

Die Keulen werden auf vorgewärmten Tellern serviert und mit der kalten Sauce dekoriert.

## **Fleisch**

### **Schinkenbraten auf Feigenmus**

Einen ungepökelten Schinkenbraten mit der halben Menge (Volumen) Feigen in einen

Kochtopf geben. Soviel Wein dazugeben, daß die Feigen gerade bedeckt sind. Für 500g Braten zwei Lorbeerblätter und Salz hinzufügen und kochen, bis der Braten gar ist.

Die nun weichen Feigen lassen sich leicht pürieren. Den in Scheiben geschnittenen Schinkenbraten auf der Feigenmousse servieren. Vorher nach Geschmack mit frischem Pfeffer bestreuen.

Zur Dekoration kann man den Braten noch in einen Brotteig aus 500g Weizenvollkornmehl, 150 ml Olivenöl und 250 ml Weißwein backen.

## Zarte Lammkeule in Dill

((Braten o.ä.) auch für Wild)

1 EL Pfeffer  
 3 Lorbeerblätter  
 1/2 El Rautenblätter  
 1 TL Thymian  
 8 Tropfen Asa fötida  
 2 El Liquamen  
 1/2 Tl Honig  
 1 Tl Olivenöl

Entlang des Knochens vorsichtig einen "Kanal" bohren. Diesen Kanal mit der Gewürzmischung füllen und anschließend zubinden.

In einem Topf in "Meerwasser" ( 35 g Salz pro Liter Wasser) mit zwei El Dillspitzen (Trocken) und einigen Lorbeerblätter 2 Stunden lang köcheln.

Dieses Rezept macht natürlich auch eine Wildschweinkeule zur Delikatesse. Das Aroma der Gewürze zieht bei dieser Garmethode langsam von innen durch das Fleisch und verleiht ihm so einen besonders zarten Geschmack.

## Gulasch nach Matius

1Tl Pfeffer  
 1/2 Tl Kümmel  
 1 Tl Koriander  
 1/2 Tl Minze  
 8 Tropfen Asa fötida  
 1/2 Tasse Essig  
 1 El Honig  
 1/2 Tasse Traubensirup oder  
 1 El Frusip "Rote Traube"  
 2 El Liquamen/ entsprechend 1 Tl Salz

In einem Bratentopf 100 g geräucherte Streifen mageren Specks in Öl anbraten. Dann 750 g Schweinegulasch dazugeben und ebenfalls anbraten. Eine halbe Porreestange hinzufügen und mit Wasser gerade bedecken. Im geschlossenen Topf etwa eine Stunde

garköcheln.

Kurz vor Ende der Garzeit die Porreestange herausnehmen und nach Geschmack einige Apfel- und Möhrenstückchen dazugeben. Sie sollten beim Servieren unbedingt noch ein wenig Biß haben.

Seinen unverwechselbaren herzhaften Geschmack bekommt das Gulasch dann mit der oben angegebenen Gewürzmischung, die bei kleiner Flamme zehn Minuten ziehen sollte.

## Saucen

Diese Saucen eignen sich sowohl zur Verfeinerung von hartgekochten Eiern als auch von gebratenem Schweinefleisch (Kotelett und Schnitzel). Wir haben sie wie beim Fondue als Dip genossen.

### Liebstöckel/Pinienkernsauce

1 TL Pfeffer  
 1 TL Liebstöckel (getrocknet)  
 1 TL Pinienkerne  
 1/2 TL Honig  
 1 EL Essig  
 1/2 TL Liquamen  
 0,2 cl Wasser o. Wein

Pfeffer, Liebstöckel und Pinienkerne mörsern und mit dem Honig, Essig und Liquamen zu einem Brei verrühren. Anschließend mit dem Wasser bzw Wein die gewünschte Konsistenz einstellen.

### Die Besondere

1 TL Pfeffer  
 1 TL Liebstöckel  
 1/2 TL Kümmel  
 1 TL trockene Minze  
 1 kleines Lorbeerblatt  
 1 Eidotter  
 1 TL Honig  
 1 EL Essig  
 1 EL Liquamen  
 3 EL Olivenöl  
 1 kleines Bündel Bohnenkraut  
 3 EL gehackter Schnittlauch  
 1 TL Mehl  
 Wasser

Pfeffer, Liebstöckel, Kümmel, Minze und Lorbeerblatt mörsern. Alle anderen Zutaten in der Nähe der Kochstelle bereitstellen. In einer kleinen Pfanne das Mehl in heißem

Olivenöl lösen und alle übrigen Zutaten bis auf Schnittlauch und Bohnenkraut einrühren. Mit dem Wasser die gewünschte Konsistenz einstellen und dann das Bohnenkraut dazugeben und kurz aufkochen lassen. Nun das Bohnenkraut wieder entfernen, den Schnittlauch über die Sauce streuen und servieren.

Man kann die Sauce auch kalt verwenden, sie schmeckt aber sehr heiß am besten.

## **Dattel/Mandelsauce**

1 TL Pfeffer  
1 TL Selleriesamen  
1/2 TL Kümmel  
1/2 TL Bohnenkraut  
1 kleine gehackte Zwiebel  
2 TL geröstete Mandeln o. andere Nüsse  
1 kleingehackte Dattel  
1/2 EL Liquamen  
1 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
2 EL Traubensirup oder  
1 Tl Frusip "Rote Traube"

Die Gewürze mörsern und mit den übrigen Zutaten in einem Schüsselchen vermischen. Mit Defrutum wird dann die richtige Konsistenz eingestellt.

Statt Liquamen und Selleriesamen eignet sich auch Selleriesalz hervorragend.

## **Pikante Sauce**

1 TL Pfeffer  
1 TL Dillsamen  
1 TL getrocknete Minze  
1 Tropfen Asa foetida  
1 EL Essig  
1 kleingehackte Dattel  
1 TL Honig  
1 TL Senf  
1/2 EL Liquamen  
2 EL Olivenöl  
Defrutum

Die Gewürze mörsern und mit den anderen Zutaten vermischen. Anschließend mit Defrutum die richtige Konsistenz einstellen.

## **Koriandersauce**

Eine Prise Salz, 1 EL gehacktes Korinaderkraut mit zwei EL Olivenöl und 4 cl Wein vermischen. Diese Komposition schmeckt besonders gut zu abgekochten oder auch kalten Pilzen.

## **Pflaumen/Honigsauce**

1 TL Pfeffer (Weiß)  
1/2 Tl Kümmel  
1 Tl Liebstöckel  
1 Tl Raute  
50 g getrocknete Pflaumen  
50 ml Honigwein  
1 El Essig  
1 Prise Oregano  
1 Prise Thymian  
4 El Wasser

Alles gründlich miteinander verrühren - fertig.

## **Mandelsauce**

1 Tl Pfeffer (weiß)  
1/2 Tl Kümmel  
1 Tl Liebstöckel  
1 /2 Tl Selleriesalz  
1 El Honig  
1 El Liquamen  
1/2 El Essig  
4 EL geröstete, gerieben Mandeln  
3 El Wein  
3 El Wasser

Alles gründlich miteinander verrühren - fertig.

## **Pinien/Weinsauce**

1 Tl Pfeffer (weiß)  
1/2 Tl Kümmel  
1 Tl Liebstöckel  
1/2 Tl Selleriesalz  
1/2 Tl Thymian  
3 El Pinienkerne (über Nacht in Wein eingeweicht)  
2 El gemahlene Mandeln  
1El Honig  
1 El Essig  
1/2 El Liquamen  
2 El Öl  
4 El Wasser

Alles gründlich miteinander verrühren - fertig.

## **Gelbe Dattel/Mandelsauce**

1 Tl Pfeffer  
1/2 Tl Kümmel  
1/2 Tl Selleriesalz  
1 Tl Bohnenkraut  
einige Fäden Safran  
1 gehackte Schalotte  
2 El gehackte, geröstete Mandeln  
50 g kleingeschnittene Datteln  
1/2 El Liquamen  
6 El Öl  
1/2 Tl Senf  
2 El Defrutum  
3 El Wein  
3 El Wasser

Alles gründlich miteinander verrühren - fertig.

## Fisch

### Patina Mare Germanicum

1 Tl Pfeffer  
1 TL Liebstöckel  
1/2 Tl Oregano

4 mittlere Seezungen- oder Schollenfilets in 2 El Olivenöl, 2 El Liquamen und 1 1/2 Tassen Wein kurz und vorsichtig garen. Den Sud dann in eine Schüssel abgiessen. 4 Eier mit den Gewürzen verquirlen und soviel Fischsud unterrühren, daß die Filets bedeckt sind. Diese Mischung über den Fisch gießen und im Backofen bei 180 ° C überbacken.

Mit frischem Pfeffer und einigen Minzblättern bestreut servieren. Auch dünne Zitronenscheiben sind hier sehr dekorativ und geschmacksfördernd.

## Gemüse

### Linsen mit Maronen

1 Tl Pfeffer,  
1/2 Tl Koriandersamen,  
1/2 Tl Kümmel,  
1/2 Tl Minze

1 Tl Pfeffer, 1/2 Tl Koriandersamen, 1/2 Tl Kümmel, 1/2 Tl Minze mit Essig, Honig und der Fischsauce bzw Salz zu einer Würzsauce verrühren.

1 El Essig  
2 EL Honig  
1 EL Liquamen/ 1TL Salz

1 El Olivenöl

500 g Linsen garen. 150 g (oder mehr) Maronen schälen, vierteln und garen - sie sollten noch "Biß" haben.

Die Würzsauce mit den Linsen und Kastanien vorsichtig vermischen und mit Essig und Öl abschmecken.

## **Die Erbsen des Vitellius**

1 Tl Pfeffer  
1 Tl Liebstöckel  
2 TL frischer, geriebener Ingwer  
2 hartgekochte Eidotter  
2 El Honig  
1/2 Tasse Wein  
3El Essig  
1 El Liquamen

500g Tiefkühlerbsen auftauen und garen. Anschließend wird die Gewürzmischung untergerührt. Im Originalrezept sollen die Erbsen noch püriert werden.

## **Sekunda Mensa - Nachtisch**

### **Birnenpatina**

1 Tl Pfeffer  
1/2 Tl Kümmel  
1 Prise Salz  
1 El Honig  
2 El Defrutum  
2 El Olivenöl

4 Birnen schälen, entkernen und in wenig Wasser oder auch Wein weichkochen. In die pürierten Birnen die Gewürzmischung einrühren und das Ganze vorsichtig mit steifem Eischnee (4 Eiweiß) vermischen. Bei 180°C in der Röhre überbacken und mit frischem Pfeffer bestreut servieren.

Uns hat diese "Patina" gekühlt besonders gut geschmeckt.

### **Süße Patina**

1/2 Tl Pfeffer (weiß)  
2 El Pinienkerne, geröstet  
2 El Walnüsse  
1/2 Tl Liquamen  
50 ml Wein  
50 ml Milch



2 Eier  
2 El Honig

Die Mischung in Olivenöl braten und heiß servieren.

## Neros Traum

250 g Ricottakäse und 150 g Hartweizengries miteinander zu einem Teig vermischen und kleine Kügelchen (Minibouletten) formen. Sie werden in reichlich Kokosfett ausgebacken, in Honig und dann in Mohn gewälzt, so daß sie mit einer Mohnkruste überzogen sind.

Zum Träumen bringen sie Ihre Gäste, wenn Sie die Mohnkügelchen mit süßen Delikatessen wie Aprikosenstücken, Cocktailkirschen oder mit Cognac oder Armagnac getränkten Rosinen füllen.

## Auf den Spuren der Römer...

Vermutlich haben Sie jetzt noch mehr "Appetit" auf die Lebensweise der alten Römer bekommen. Vor allem im Westen und Südwesten Deutschlands haben Sie da ausgezeichnete Möglichkeiten, sich intensiver mit dem Imperium Romanum zu beschäftigen.

Denn bekanntlich wurde der Eroberungsdrang durch die Germanen erheblich gedämpft, so daß die Grenze des römischen Reiches einerseits durch den Rhein im Nordwesten und andererseits durch den römischen Schutzwall, den Limes im Südwesten markiert wurde.

Entlang dieser Grenzen können Sie nun in einigen bedeutenden Museen die Welt der Römer in Deutschland sozusagen hautnah erleben.

## Museen

Zum Abenteuer wird Ihre Reise in die Vergangenheit auf jeden Fall im nördlichsten römischen Stützpunkt in Xanten am Niederrhein. Hier wurde rund um das historische Amphitheater, das größte nördlich der Alpen, eine römische Garnisonsstadt rekonstruiert. Neben der Küche, die Sie schon in unserem Film bewundern konnten, gibt es mittlerweile eine große Herberge, mit Gastzimmern, Speiseräumen und sogar einer Therme und einem römischen Kräutergarten. Selbstverständlich kann man in dem angeschlossenen Restaurant auch römische Spezialitäten genießen.

Vor allem mit Kindern dürfte ein Besuch in der Colonia Ulpia Traiana, so hieß das Lager bei den Römern, zu einem echten Erlebnis werden.

Weiter südlich in Köln bietet das Römisch-Germanische Museum, gleich neben Dom und Bundesbahnhof gelegen, faszinierende Einblicke in das Leben einer wohlhabenden römischen Provinzstadt. Besonders hervorzuheben sind hier das berühmte Dionysos-Mosaik, das gewaltige Grabmal des Publius und die

Sammlung äußerst seltener kostbarer Schalen und Gläser aus der römischen Zeit.

Auch die Sammlung der Öllämpchen mit erotischen Motiven wird Ihnen sicher die eine oder andere Anregung mitgeben.

In Augusta Treverorum, in Trier, können Sie tatsächlich ein wenig in die Haut der alten Römer schlüpfen. Beim Gang durch die Kaiserthermen, den Kaiserpalast und natürlich beim Anblick der imposanten Porta Nigra fühlt man sich mit ein wenig Phantasie in die Zeit vor 2000 Jahren zurückversetzt. Auch in Trier kann man übrigens die römische Küche genießen.

Gleich in der Nähe liegt der kleine Moselort Nennig, wo Sie das größte Mosaik nördlich der Alpen bewundern können, in der Sendung konnten Sie ja schon einige Motive daraus sehen.

Schließlich bleibt noch das Limesmuseum in Aalen in Baden Württemberg zu erwähnen. Es befindet sich auf dem Gelände des bedeutendsten römischen Reiter-Kastelles in den nördlichen römischen Provinzen und informiert zu allen Fragen rund um den Limeswall.

## Römergruppen

Wer in eine römische Legionärsuniform schlüpfen möchte und seine Freizeit aktiv als Neurömer gestalten will, der kann sich bei den folgenden Adressen über diese Möglichkeiten beraten lassen:

Dr Klaus Schwab, 51379 Leverkusen, Tel.:02171/49869

Dr Marcus Junkelmann, 84094 Elsendorf bei Regensburg, Tel 08753/ 1678

Alexander Zimmermann, 72124 Pliezenhausen bei Tübingen, Tel 07127/ 80087

## Literaturtipps

- "Das römische Kochbuch des Apicius", Reclam, ISBN 3-15-008710-4, Dies Büchlein ist eine zweisprachige vollständige Ausgabe des Originalkochbuchs.
- "Apicius, Kochbuch der altrömischen Kaiserzeit", Reprint Verlag Leipzig, ISBN 3-8262-0101-9 Diese 1909 von Richard Gollmer übersetzte Version des "Apicius" enthält einige interessante Anmerkungen zur Einschätzung der römischen Kultur aus dem Geist der Jahrhundertwende.

Für Einsteiger sind diese Bücher nicht unbedingt zu empfehlen, da hier keine detaillierten Hinweise zu Kochvorschriften und Mengen gemacht werden.

Bei dtv ist das "Gastmahl des Trimalchio" von Petron erschienen (ISBN 3-423-09148-7, ) ein äußerst vergnüglich Bericht über die gewaltigste Schlemmerei aller Zeiten...

Der Klassiker zum Einstieg in die römische Küche ist sicher "Das Kochbuch der

Römer", ein Büchlein von E. Alföldi-Rosenbaum, Artemis, ( ISBN 3-7608-0725-9), das ausgewählte Rezepte vorstellt und mit einigen nützlichen Hinweisen das Kochen erleichtert.

Besonders erwähnenswert sind noch drei Bücher, die nicht nur ausführlich beschriebene Rezepte à la " man nehme ..." vorstellen, sondern auch spannend in die gastronomische Welt der Antike einführen.

- "Küchengeheimnisse der Antike", A. Dalby, S. Grainger, Stürtz- Verlag, ISBN 3-8003-0672-7
- "Genießen wie die alten Römer", Ilaria Gozzini Giacosa, Eichborn Verlag, ISBN 3-82181318-0
- "Kochen wie die alten Römer", H.P. von Peschke und W. Feldmann, Verlag Artemis und Winkler, ISBN 3-7608-1118-3.

Um Ihr römisches Mahl mit der passenden antiken Musik zu untermalen, hat schließlich Animata Records die CD SYNAULIA herausgebracht. Auf authentisch rekonstruierten Instrumenten wird hier die Musik der Römer nachempfunden.