

GVSTA - GVSTATIONES

Vorspeisen

CVCVRBITAS MORE ALEXANDRINO

Zucchini auf alexandrinische Art

Lasse die abgekochten Zucchini abtropfen, bestreue sie mit Salz und lege sie in eine Pfanne. Dann stampfe im Mörser Pfeffer, Kümmel, Koriandersamen, frische Minze, Laserwurzel, *liquamen*, Jerichodatteln und Pinienkerne. Verarbeite dies gut, mische es mit Honig, Essig, *liquamen*, *defrutum* und Öl und gieße diese Mischung über die Zucchini. Lasse das Ganze noch einmal aufkochen und serviere.

ISICIA OMENTATA

Würste

Hacke Fleisch und stampfe es im Mörser mit Weißbrot ohne Kruste, das zuvor in Wein eingeweicht wurde. Ebenso stampfe Pfeffer, *liquamen* und, nach Belieben, entkernte Myrtenbeeren. Forme kleine Bouletten, in die du noch Pinienkerne und Pfefferkörner hineinsteckst. Hülle sie in Wursthaut und koche sie leicht in *caroenum* (eingedickter Süßwein).



Rechnung

Wein 1 As, Schweinefleisch 1 As, Wein 1 ½ As, Käse 1 ½ As
Inschrift aus Pompeji

As: Kupfermünze, ca. 11g.
1 Sesterz = 2 ½ Asse

MENSAE PRIMAE

Hauptgerichte

MINVTAL MATIANVM

Ragout nach Matius (Höllener Variante)

1000g Schweinefleisch, 500ml Fleischbrühe, 1 EL Olivenöl, 3 EL *liquamen*, 1 EL Weinessig, 2 EL Marsala oder Portwein, 1 TL Honig, 1 EL Koriander, 1 EL Minze, 1 gedämpfte, fein gehackte Zwiebel, Kümmel nach Belieben, 2 TL Maispulver, 2-3 säuerliche Äpfel, ½ TL Pfeffer

Die Mengenangaben bei Fischsauce, Marsala, Pfeffer und Kräutern können je nach Geschmack variiert werden.

Fleischbrühe mit Öl und Fischsoße aufkochen. Das geschnittene Schweinefleisch in die Brühe geben und ca. 75 min. kochen. Äpfel schälen, entkernen und ca. 5 min. mitkochen. Pfeffer und Kümmel mahlen, Minze und Koriander hacken und mit der gedämpften Zwiebel, Essig, Honig und Marsala mischen, zum Fleisch geben und nochmals 5 min. kochen. Maispulver in etwas Wasser auflösen und zugeben. Aufkochen, mit Pfeffer und *liquamen* abschmecken und servieren.

Geschmackliche Variationen lassen sich durch den Einsatz von z. B. getrockneten Feigen und diverser Gemüse (Lauch, Möhren) erzielen. Im Originalrezept ist die Menge an Schweinefleisch reduziert, dafür werden zusätzlich gewürzte Hackfleischbällchen in der Brühe mit gekocht.

PERNA

Schinkenbraten

Koche den Schinken mit reichlich getrockneten Feigen und 3 Lorbeerblättern. Löse die Schwarte ab, mache kreuzweise Einschnitte, die du mit Honig füllst. Dann mache einen Teig aus Mehl und Öl und umhülle den Schinken damit wie mit einer Haut. Backe ihn und serviere.

PATINA DE APVA FRICTA

Patina von gebratenen Sardellen

Säubere die Sardellen, schlage Eier auf und wälze sie darin. Nimm *liquamen*, Wein und Öl und bringe dies zum Kochen. Dann gib die Sardellen dazu. Wenn sie auf einer Seite gar sind, wende sie. Lasse sie etwas bräunen. Dann gieße *oenogarum* darüber, bestreue alles mit Pfeffer und serviere.

MENSAE SECVNDAE

Nachspeisen

DVLCIA DOMESTICA

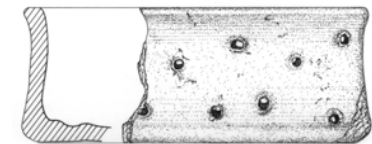
Hausgemachte Süßspeise

Entsteine Datteln und stopfe sie mit Nüssen, Pinienkernen oder gemahlenem Pfeffer. Wälze sie in Salz, brate sie in kochendem Honig und serviere

PATINA DE PERSICIS

Pfirsich-Patina

Schäle ziemlich harte Pfirsiche, schneide sie in Stücke und lasse sie kochen. Dann gib sie in eine flache Schüssel, gieße etwas Öl darüber und serviere mit Kümmelsauce (bestehend aus Pfeffer, Liebstöckel, Petersilie, Minze, Lorbeer, reichlich Kümmel, Honig, *liquamen*, Essig)



Römische Käsepressform, gefunden im Tagebau Hambach



Käsebereitung

Auch um die Käsebereitung muß man sich kümmern. Man soll ihn aus reiner und möglichst frischer Milch machen und mit Lab von Schaf- oder Ziegenlämmern gerinnen lassen...das kann auch mit Hilfe von Blüten wilder Kardendisteln und Saflorsamen geschehen, ebenso mit Milch von Feigenbäumen. Am besten jedoch ist Käse, der wenig Lab enthält. Wenn der Eimer mit Milch gefüllt ist, soll er einigermaßen warm stehen. Gleich nach dem Gerinnen füllt man die Milch in Körbe von verschiedener Gestalt oder in Holzformen. Wenn der Käse ein wenig fester geworden ist, werden Gewichte aufgelegt. Nach dem Herausnehmen aus der Form legt man ihn an einem dunklen und kalten Ort, bestreut den Käse mit feingemahlenem Salz...und presst ihn stärker. Ist das neun Tage lang geschehen, so wird er mit Süßwasser abgespült Man stapelt den Käse an einem schattigen und windgeschützten Ort. Gelegentlich setzt man der Milch auch geriebenen und gesiebten Thymian zu.

nach Columella, *De re rustica* (7, 8) Übersetzung K. Ahrens



Röm. Küche samt Inventar, nachgestellt.
(Ausführung: H. Stelter, Xanten)

Das Gastmahl des Trimalchio



„Aber“, fragte Trimalchio, „was habt ihr zu essen gehabt?“

„Zuerst hatten wir ein Schwein, das mit einer Blutwurst bekränzt war und rundherum Grützwurst und vortrefflich zubereitetes Hühnerfrikassee und natürlich rote Bete und hausgemachtes Vollkornbrot, das ich lieber mag als weißes.

Der nächste Gang war ein kalter Rührkuchen und über warmen Honig gegossener, ausgezeichnete spanischer Honigwein.

Ringsherum lagen Erbsen und Wolfsbohnen, Nüsse nach Belieben und für jeden einen Apfel. Ich habe mir trotzdem zwei geschnappt...

Als lang erwartetes Hauptgericht hatten wir ein Stück Bärenfleisch... Ich habe mehr als ein Pfund verdrückt, denn es schmeckte genau wie Wildschwein.

Zum Schluß hatten wir Käseauflauf in Weinsauce und jeder eine Schnecke und Kaldaunenflecken und Leber in Ragout-fin-Nüpfchen und garnierte Eier und Rüben und Senf... Auch wurden in einer Schüssel eingemachte Oliven gereicht, wovon einige Gäste wirklich unverschämt drei Fäuste voll grapschten. Den Schinken haben wir sausen lassen...“

aus *Petronius Arbiter, Satyricon*. Ältere Übersetzung nach W. Krenkel, *Römische Satiren* (1970)

Aus: Das Kochbuch der Römer. Rezepte aus Apicius. Übersetzt und kommentiert von E. Alföldi-Rosenbaum (Artemis-Verlag 1974)

R. Gerlach, *Essen und Trinken in römischer Zeit* (1994).

Gosciny-Uderzo, *Asterix und die Gallier*

M. Malmen, U. Münch, W. Gaitzsch,

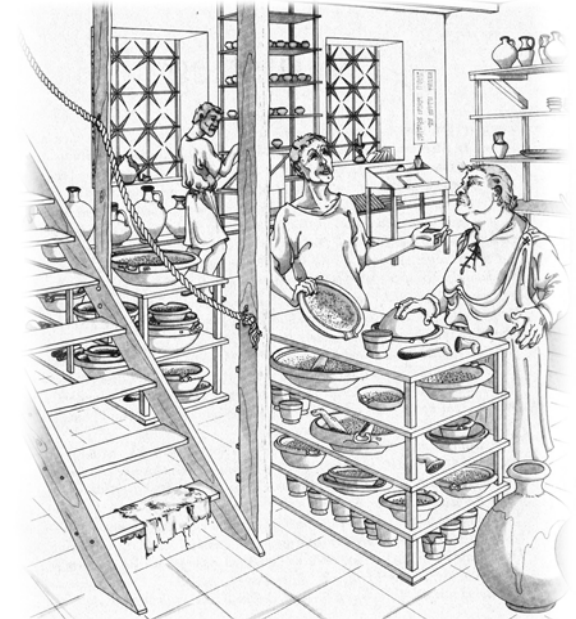
❖ P. Wendt, W. Warda, ❖

ABR AUSSENSTELLE

TITZ 2009

RÖMISCHE GERICHTE

MENSAE ROMANAE



„... so lasset uns nun ein gutes Mahl bereiten, unsere Gäste zu beglücken!“

Kochrezepte, meist nach
MARCUS GAVIUS APICIUS,
berühmter Gourmet und Meisterkoch im
1. Jahrhundert. Überliefert in einer Rezept-
sammlung des späten 4. Jahrhunderts

Gewürzsaucen und Gewürzwein

Amulum

Stärkemittel aus Weizenmehl („Mondamin“)

Liquamen

Sehr salzige Fischsauce, antikes „Ketchup“
Rezept nach *Geoponica* (XX ad. fin.): *Man salze in einem Gefäß die Eingeweide von Fischen ein und füge ... verschiedene Kleinfische wie Sardinen und Meerbarben hinzu, die man ebenfalls salzt. Dann lasse man das Ganze an der Sonne längere Zeit ziehen... ist es gut durchgefault...so treibe man es durch ein Sieb... und fertig ist die Gewürzsauce. Sie wurde an Stelle von Salz verwendet und in Amphoren gehandelt.*

Garum

Wie *liquamen*

Schnellrezept: *Wenn man garum schnell und ohne Sonneneinwirkung herstellen will, bereite man eine starke Salzlake, so daß ein Ei darauf schwimmt. Dann wirf den Fisch hinein (Sardellen oder ähnliche Fischechen), dazu Origanum und koche dies, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Dann soll man defrutum zufügen und die Brühe mehrfach durchsiehen, bis eine klare Flüssigkeit entstanden ist (Geoponika).*

Defrutum

Eingedickter Most

Laser

Knoblauchähnliches Gewürz

Oenogarum

Mit Wein vermishtes *garum*

Passum

Sehr süßer Wein, Auslese

Conditum Paradoxum (Höllener Variante)

Herber Weißwein (Retsina), der mit Honig und Gewürzen versetzt wurde. Man trank ihn als Aperitif.
Einfaches Rezept für 4 Liter:

$\frac{1}{2}$ L Retsina mit 500 g Honig erwärmen, 60 g Pfefferkörner, 8 entsteinte Datteln, 1TL Anis, 1 Prise Safran und so viele Lorbeerblätter, wie im Topf von der Flüssigkeit bedeckt werden können zugeben und lange auf kleiner Flamme köcheln. Abseihen, abkühlen lassen und mit den restl. $3 \frac{1}{2}$ L Retsina mischen. (Wir verwendeten ca. $\frac{1}{3}$ Retsina und $\frac{2}{3}$ trockenen Weißwein.)

Silphium

Eine mindere Art des *laser*



TESTAMENTVM PORCELLI

Aus dem Testament des Ferkels

Marcus Grunzer Corocotta, das Ferkel, hat sein Testament gemacht: Meinem Vater vermache ich 30 Scheffel Eichel, meiner Mutter Veturina, der alten Sau, gebe ich 40 Scheffel Winterweizen, meiner Schwester Quiekse 30 Scheffel Gerste. Von meinem Körper werde ich geben und verschenken: den Flickschustern meine Borsten; den Malern meine Kopf- und Rückenborsten; den Leuten, die nichts hören, meine Ohren; den Advokaten meine Zunge; den Wurstmachern meine Innereien; den Hackfleischmachern meine Haxen; den Frauen meine Lendchen; den Bettnässern meine Blase; den Mädchen meine Rute, den Straßenräubern meine Klauen ...

Dem abscheulichen Koch hinterlasse ich zum Erbe eine Suppenkelle und eine kleine Mörserkeule. Verfahrt mit meiner sterblichen Hülle anständig. Würzt sie gut mit guten Gewürzen wie Nüssen, Pfeffer und Honig, auf daß mein Name genannt werde in Ewigkeit.

Römische Satire des 1. Jahrhundert