

GVSTA - GVSTATIONES

Vorspeisen

OVA ELIXA

Hartgekochte Eier

Hartgekochte Eier serviere mit einer Sauce aus ungemischtem Wein, *liquamen* und Öl oder *liquamen*, Pfeffer und Asant.

Hartgekochte Eier halbieren, den Dotter zerdrücken, mit *liquamen*, Honig, dem Öl und Weinessig mischen, bis es cremig wird und in die Eihälften einfüllen

CAROETAE SEV PASTINACAE

Karotten oder Pastinaken

Gebratene Karotten werden mit *Oenogarum* serviert. Karotten auf andere Art: mit Salz, reinem Öl und Essig als Salat. Auf andere Art: Koche abgebrühte und kleingeschnittene Karotten in wenig Kreuzkümmelöl und trage auf. Mache eine braune Kreuzkümmelsauce.



Festgelage. Ausschnitt eines Wandgemäldes aus Pompeji

MENSAE PRIMAE

Hauptgerichte

CONCHICLAM APICIANVM

Apicianisches Ragout mit Erbsen und Schinken

300g getr. Erbsen, Wasser, lukanische Würstchen, 300g gekochtes Fleisch, 100g Schinken, 1 Zwiebel, 1 MS Pfeffer, 1/2 EL Liebstöckel, 1/2 EL Oregano, 1 EL Dill, 1/2 EL Koriander, 2 EL Fischsauce (*liquamen*), 1 EL Weißwein, 2 EL bestes Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Erbsen über Nacht einweichen, danach gut 1 1/2 Stunden kochen. Die Würstchen 20 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen und in Rädchen schneiden. Das Fleisch und den Schinken in mundgerechte Stücke schneiden. Die gehackte Zwiebel andämpfen und mit gemahlenem Pfeffer, gehacktem Liebstöckel, Oregano, Dill und Koriander, Fischsauce und Weißwein mischen und zu den abgetropften Erbsen und dem Fleisch geben. Nochmals aufkochen und bestes Olivenöl unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschmackliche Variationen lassen sich durch den Einsatz diverser Gemüse erzielen, die im Originalrezept nicht angegeben sind, z.B. Staudensellerie oder Fenchel. Hier sollte darauf geachtet werden, dass diese bereits zur Römerzeit kultiviert wurden. Um eine gewisse Süße zu erreichen, können zusätzlich getrocknete Feigen mit gekocht werden, was das Gericht unserer Meinung nach geschmacklich noch verbessert. Lukanische Würstchen können durch würzige Schweinswürstchen ersetzt werden.

LVCANICAE

Lukanische Würstchen

Stampfe Pfeffer, Kümmel, Bohnenkraut, Raute, Petersilie, gemischte Kräuter (*condimenta*), Lorbeerbeeren und *liquamen* und mische dies mit sehr fein gehacktem Fleisch; dabei wird alles nochmal gründlich gestampft. Zu dieser Masse füge *liquamen*, Pfefferkörner, reichlich Fett und Pinienkerne hinzu, stopfe damit eine lang und dünn ausgezogene Wursthaut (*intestinum*) und hänge die fertige Wurst zum Räuchern auf.

MENSAE SECVNDAE

Nachspeisen

OVA SFONGIA EX LACTE

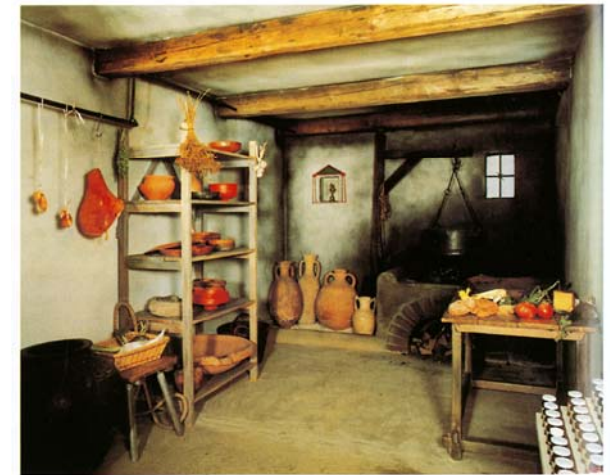
Süße Omelette mit Milch

Vermische 4 Eier, 1/4 Liter Milch und etwa 30 g Öl. Gib etwas Öl in eine Pfanne, lasse es heiß werden und gieße die Eiermischung hinein. Wenn die Omelette auf einer Seite gar ist, stürze sie auf eine flache runde Platte, übergieße sie mit Honig, bestreue sie mit Pfeffer und serviere.

PATINA DE PIRIS

Birnen-Patina

Koche Birnen, entkerne und zerstampfe sie. Mische sie mit Pfeffer, Kümmel, Honig, *passum*, *liquamen* und ein wenig Öl. Nach Zugabe von Eiern mache einen Auflauf, streue Pfeffer darauf und serviere.



Das Herzstück des Hauses: Die Küche. Rekonstruktion aus der prähistorischen Staatssammlung München, aus Gudrun Gerlach, Zu Tisch bei den alten Römern, Stuttgart 2001, S. 36



RÖMISCHE GERICHTE

Kohl

Iß ihn gekocht oder roh. Wenn du ihn roh ißt, tauche ihn in Essig. Er fördert die Verdauung auf wundersame Weise, spült den Darm gut aus, und der Urin ist gesund für alle möglichen Sachen.

Willst du bei einem Bankett viel trinken und das Essen genießen, so iß vorher so viel rohen Kohl, wie du willst, mit Essig gewürzt, und ebenso i nach dem Essen etwa fünf Blätter. Er wird dir das Gefühl geben, als hättest du nichts gegessen, und du kannst so viel trinken, wie du willst.

Cato, *De agri cultura* 156

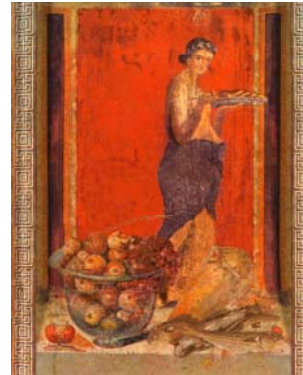


Bodenmosaik aus einer Villa in Tor Marancia, 2. Jh. n. Chr., Abbildung aus P. Freedmann (Hrsg.): *Essen, eine Kulturgeschichte des Geschmacks*, Darmstadt 2007 (dt. Ausgabe)

Essen im römischen Imperium

Zu Anfang präsentierte sich ein lucanisch Wildschwein, bei gelindem Südwind gefangen, wie der Herr des Gastmahls uns belehrte. Ringsherum Radieschen, Rettiche, Salat und was den schlaffen Magen sonst zu reizen fähig ist, Sardellen, Sellerie und koische Tunke. Als dies abgetragen war, erschien ein hochgeschürzter Sklav und wischte den Tisch von Ahornholz mit einem rauhen Lappen von Purpur ab. Ein anderer las, was hie und da unnütz herumlag und den Gästen lästig sein konnte, auf. Und nun, so feierlich, wie eine attische Korbträgerin der heil'gen Ceres, trat mit einem Korbe cäcub'schen Weins der kupferfarbige Hydaspes und mit Chier, dem das Meer was Unbekanntes war, ein anderer auf. Hier sprach der Hauspatron: „Maecen, wofern du Falerner oder auch Albaner lieber trinkst, wir haben beides.“

Horaz, *Satiren II 8* (Hg. W. Krenkel, 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).
 v. Peschke/Feldmann: *Kochbuch der alten Römer* (2003)
Grenzenlose Gaumenfreuden (Verl. v. Zabern, 2010)

M. Malmen, U. Münch, W. Gaitzsch,

❖ P. Wendt, W. Warda, ❖

ABR AUSSENSTELLE

TITZ 2012

MENSAE ROMANAE



Di boni, quantum hominum unus venter exercet!
 Gute Götter, wieviel Menschen hält ein einziger Bauch in Trab!
 (Seneca)

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 Fischchen), dazu Origanum und koche dies, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Dann soll man defrutum zufügen und die Brühe mehrfach durchsehen, bis eine klare Flüssigkeit entstanden ist (Geoponika).*

Defrutum

Eingedickter Most

Laser

Knoblauchähnliches Gewürz

Oenogarum

Mit Wein vermisches *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.)



Ein spezieller Gott für den Wein

Der Wein besaß in römischer Zeit auch eine religiöse Bedeutung, da der Rausch dem Menschen die Möglichkeit gab, die irdischen Gefilde zu verlassen und in spirituelle Welten vorzudringen. Es gab sogar einen eigenen Gott des Weins und der (trunkenen) Ekstase. Für ihn existierte in römischer Zeit nicht nur die griechische Bezeichnung Dionysos, sondern auch der lateinische Name Bacchus.

Die mit letzterem oft verschmolzene Figur des altitalischen Wald- und Fruchtbarkeitsgottes Liber wurde in der antiken Kunst stets als Betrunkener dargestellt, der von einer Mänade gestützt oder von seinem Lehrer Silen, ebenfalls einem alten Trunkenbold, begleitet wird und schwankend einen Weinbecher in der Hand hält.

Begleittext zur Ausstellung „Grenzenlose Gaumenfreuden“, Neuss 2010