

GVSTA - GVSTATIONES

Vorspeisen

GVSTVM DE PRAECOQVIIS

Vorspeise von Aprikosen

Nimm kleine, feste Aprikosen. Reinige und entsteine sie und lege sie in kaltes Wasser. Dann gib sie in die Pfanne. Zerstampfe Pfeffer und getrocknete Minze, benetze dies mit *liquamen*, füge Honig, *passum*, Wein und Essig hinzu. Gieße dies über die Aprikosen in die Pfanne, gib ein wenig Öl dazu und lasse es über kleinem Feuer schmoren. Wenn es kocht, binde es mit *amulum*. Bestreue mit Pfeffer und serviere.

COCLEAS LACTE PASTAS

Mit Milch gemästete Schnecken

Nimm Schnecken, tupfe sie ab und gib sie zunächst in ein Gefäß mit Milch und Salz. In den nächsten Tagen lege sie nur in Milch und entferne alle Stunden den Kot. Wenn sie so gemästet sind, dass sie sich nicht mehr in ihr Haus zurückziehen können, schmore sie in Öl. Gib *Oenogarum* dazu.



Verschiedene römische Vorspeisen: Kleingebäck, Weinbergsschnecken, Eier, Oliven, Saucen und Gemüse. Aufnahme im Römerhaus Augst bei Basel

MENSAE PRIMAE

Hauptgerichte

BVBVLAM CON PORRIS, PIRVM, CEPIS

Rindfleisch mit Lauch, Birnen, und Zwiebeln

500 g Rindfleisch, 200 g Lauch, 200 g Zwiebeln, 250 g Birnen, 2-3 EL *liquamen*, 3-4 EL Olivenöl, 3-4 EL Weißwein, schwarzer Pfeffer (geschrotet), Asant und Cumin (Kreuzkümmel) nach Gefühl.

Zusätzlich (alternativ): 1 kl. Fenchelknolle, 2 Stangen Bleichsellerie

Das klein geschnittene Rindfleisch (nicht zu mager) anbraten, den Lauch in Ringe schneiden, die Birnen schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln grob hacken. Zusammen mit *liquamen*, Wein, Pfeffer, Asant und Cumin zum Fleisch geben, mit Wasser und *liquamen* abschmecken. Auf kleiner Flamme schmoren, bis das Fleisch weich ist, ggf. immer etwas Wasser nachgießen. Mit *liquamen* und Pfeffer kräftig 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. Wir haben die bei Apicius angegebenen Quitten durch Birnen ersetzt, was dem Gericht mehr Süße verleiht.

PANIS ROMANVS

Römisches Brot

350g Weizenmehl, 150 g Dinkelmehl, 300 ml Wasser, 1 EL Honig, 1 TL Salz, 1 TL Cumin, 1 TL Thymian, 1 TL Pfeffer, etwas Olivenöl

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten, einen Fladen von ca. 20cm Durchmesser formen, 6-8 Segmente einritzen und bei 200-220° C goldbraun backen

MENSAE SECVNDAE

Nachspeisen

TYROPATINAM

Eiercreme

Nimm eine genügende Menge Milch (...) und vermische die Milch mit Honig wie für einen Milchbrei. Füge 5 Eier auf ½ Liter oder 3 Eier auf ¼ Liter Milch hinzu. Rühre die Eier mit der Milch glatt, passiere die Mischung durch ein Sieb in einen irdenen Topf (Cumana) und lasse sie auf kleinem Feuer kochen. Wenn sie steif ist, bestreue sie mit Pfeffer 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 sie mit Kümmelsoße.



Das Herzstück des Hauses: Die Küche.

Rekonstruktion einer röm. Küche; Prähistorische Staatssammlung München, aus Gudrun Gerlach, Zu Tisch bei den alten Römern, Stuttgart 2001, S. 36



RÖMISCHE GERICHTE

Zum Tode Apicius':

„Es lohnt sich, das Ende des Apicius zu kennen: Als er nämlich 100 Millionen Sesterze für die Küche aufgewandt hatte, als er so viele Geschenke der Kaiser ... in seinen Gelagen verprasst hatte, da machte er notgedrungen eine Bilanz. Er rechnete aus, dass ihm nur noch 10 Millionen Sesterze übrig geblieben waren. Und so, als ob er nun mit seinen 10 Millionen im ärgsten Hungerleben müsste, nahm er Gift und beendete sein Leben.“

Seneca, ad Helviam X 9



Bodenmosaik mit der Darstellung von den Überresten eines Banketts, sog. „Asaroton-Motiv“ (ungefeger Boden) aus einer Villa bei Rom, Vatikanische Museen

Völlerei zur Kaiserzeit

„Die Gier nach Luxus macht die Mauern morsch,
für deinen Gaumen mästet man
Den Pfau, der prunkt in Babels Goldgewand, für dich
Poularden Afrikas, Kapaune Galliens bereitet man.
Sogar der Storch,
willkommener Gast auf fremdem Land
Schlankfüßig, Frömmigkeitsverehrer, klapperfroh,
des Winters weicht und linder Lüfte Botschaft bringt,
er nistet nun –
im Kochtopf schnöder Schlemmergier ...“

Petronius, Satyricon 55.6



Ausschweifendes Mahl, Fresco aus Herculaneum

❖ Unsere Rezepte stammen vorwiegend ❖
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 2013

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

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 durchgefäult...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 durchseihen, bis eine klare Flüssigkeit entstanden ist (Geoponika).*

Defrutum

Eingedickter Most

Laser

Knoblauchähnliches Gewürz

Oenogarum

Mit Wein vermishtes *garum*

Passum

Sehr süßer Wein, Auslese

Asant

Ein stark nach Knoblauch schmeckendes harziges Gewürz.

Conditum Paradoxum (Höllener Variante 2013)

Herber Wein, der mit Honig und Gewürzen versetzt wurde. Man trank ihn als Aperitif.

Unser Rezept für 4 Liter:

$\frac{1}{2}$ L Rotwein mit 500 g Honig erwärmen, 60 g Pfefferkörner, 8 entsteinte Datteln, 1TL Anis 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 dem restl. Wein mischen. (Wir verwenden Retsina und Rotwein im Verhältnis 1 : 2).



Conditum Paradoxum (nach Apicius):

Erlesener Würzwein wird auf folgende Weise zubereitet: Mische in einem Kupfergefäß 15 Pfund Honig mit etwas über 1 l Wein, so dass der Wein einkocht, während du den Honig unter ständigem Umrühren über einem kleinen Feuer von trockenem Holz kochen lässt. (...) Wenn die Mischung sich abgekühlt hat, setze sie nochmals aufs Feuer und wiederhole diese Prozedur ein zweites und drittes Mal. Erst dann nimm die Mischung endgültig vom Feuer und schäume sie am folgenden Tage ab. Dann füge folgende Gewürze hinzu: 120 g gemahlener Pfeffer, 4 g Mastix (Harz vom Mastix-Pistazienbaum), je eine Handvoll Gewürzblätter (etwa Lorbeer) und Safran, 5 geröstete Dattelkerne samt den Datteln, die du zuvor in der richtigen Menge Wein geeigneter Qualität einweichen musst, um eine gute Mischung zu erzeugen. Darauf gieße über das Ganze knapp 10 l süßen Wein. Zuletzt gib etwas Kohle hinzu.