

# RÖMISCHE GERICHTE

## MENSAE ROMANAE



„... kommt und legt euch zu Tisch!  
Und lasst es euch recht gut schmecken!  
Genießt den Wein und die Speisen, zubereitet eure  
Gaumen zu beglücken!“

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

# GVSTA - GVSTATIONES

## Vorspeisen

### GVSTVM DE PRAECOQVIS

#### 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, netze 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.

### 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

Inscription aus Pompeji

As: Kupfermünze, ca. 11g.

1 Sesterz = 2 ½ Asse

## MENSAE PRIMAE

### Hauptgerichte

#### MINVTAL EX SVO IVRE

##### **Ragout im eigenen Saft (Höllener Variante)**

1000 g Rind-/Schweinefleisch, 1 Liter Fleischbrühe, 2 EL Olivenöl, 4 EL *liquamen*, 2 EL Weinessig, 2 EL Marsala oder Portwein, 1 TL Honig, 1 EL Koriander, 1 EL Minze, 1 fein gehackte Zwiebel, Kümmel nach Belieben, 1 MS Asant, 1 Stange Porree, 8 getrocknete Feigen, 0,5 TL Pfeffer, Paniermehl zum Binden

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

Fleisch in Olivenöl anbraten, mit etwas Brühe, Honig und *liquamen* (kann durch asiatische Fischsoße ersetzt werden) ablöschen, und circa 1 Stunde auf kleiner Flamme schmoren. In der Zwischenzeit aus gem. Pfeffer, Kümmel, Kräutern, Asant, Zwiebel, Minze, *liquamen*, Portwein und Brühe eine Soße mischen und circa 15 Minuten köcheln. Danach alles vermischen, abschmecken, mit Paniermehl binden und heiß servieren.

Geschmackliche Variationen lassen sich durch den Einsatz diverser Gemüse (Möhren, Fenchel, Sellerie) erzielen. Im Originalrezept ist die Menge an Schweinefleisch reduziert, dafür werden zusätzlich gewürzte Hackfleischbällchen in der Brühe mit gekocht. (Das Originalrezept lautet „*leproem ex sue iure*“, also „Hase im eigenen Saft“, wurde aber wegen des Wildgeschmacks durch eine Mischung aus Rind- u. Schweinefleisch ersetzt.)

#### 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 PISCICVLIS

### Patina von kleinen Fischen

Stampfe im Mörser Rosinen, Pfeffer, Liebstöckel, Oregano, Zwiebeln und mische dies mit Wein, *liquamen* und Öl. Gieße es in eine Pfanne. Wenn dies gekocht hat, füge die zuvor gekochten kleinen Fische hinzu. Binde mit *amulum* 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 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.



Augst: Die Küche des Römerhauses mit Herd, Handmühle und Backofen.



## 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-Näpfchen 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). v. Peschke/Feldmann: *Kochbuch der alten Römer* (2003)

M. Malmen, U. Münch, W. Gaitzsch,

❖ P. Wendt, W. Warda, ❖

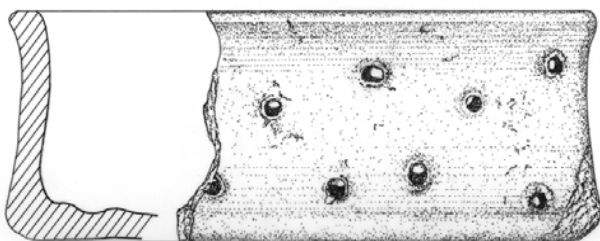
ABR AUSSENSTELLE

TITZ 2010

## 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



Römische Käsepressform, gefunden im Tagebau Hambach

## 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

### ***Silphium***

Eine mindere Art des *laser*

### ***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.)



### *Über das Aufbewahren von Eiern*

Wer Hühner hält, muss auch wissen, wie man Eier längere Zeit aufbewahrt. Sie bleiben frisch, wenn man sie den Winter über mit Spreu, im Sommer mit Kleie überschüttet. Manche bedecken sie vorher sechs Stunden lang mit zerstoßenem Salz, spülen sie dann ab und vergraben sie nun erst in der Spreu oder Kleie. Manche häufen ganze, viele auch geschrotete Bohnen darüber, andere bedecken sie mit unzerkleinerten Salzbrocken, wieder andere machen sie mit leicht angewärmter Salzlake haltbar. Alles Salz aber verhütet zwar das Faulen, macht jedoch die Eier kleiner und lässt sie nicht voll bleiben, und das missfällt dem Käufer. Ebenso wenig können diejenigen die Eier ungemindert erhalten, die sie in Salzlake legen.

Columella, rust. 8, 6



## **Kohl**

Iss ihn gekocht oder roh. Wenn du ihn roh isst, tauche ihn in Essig. Er fördert die Verdauung auf wunderbare 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 iss 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 re rustica 156

### **Eine kleine Anmerkung zum guten Schluss:**

Der Tag der Archäologie 2010, der am 4. September in der Außenstelle Titz durchgeführt wurde, fand letztendlich unter der Federführung von Frau Regina Kleiner statt, die in einen wohlverdienten vorzeitigen Ruhestand überwechselt.

Wir, das Team der historischen Küche, möchten dies zum Anlass nehmen, ihr unseren Dank auszusprechen für die praxisorientierte und immer unkomplizierte Art, insbesondere was die Unterstützung unserer Arbeit betrifft.

Auch wenn es im Zuge der Vorbereitungen mal irgendwo „klemmte“, konnte stets eine schnelle Lösung gefunden werden, manchmal auch auf unkonventionellem Wege.

Also, noch einmal **vielen Dank Frau Kleiner!!**

Und alles Gute für die Zukunft!

Und wir freuen uns bereits jetzt, Ihnen im nächsten Jahr wieder ein schmackhaftes Gericht servieren zu dürfen, dann allerdings als herzlich willkommener Gast.

Mary Malmen  
Ulla Münch  
Wolfgang Gaitzsch  
Guido Schmidt  
Werner Warda  
Peter Wendt  
und freiwillige Helfer

