

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

dies ist nicht das erste und mit Sicherheit auch nicht das letzte Buch, das über die römische Küche geschrieben wurde. Es ist aber eine der ersten Betrachtungen, die sich bewusst an den interessierten, römerbegeisterten Laien wendet.

Die orgiastischen Gelage, die Sueton und Petronius in all ihrer Entartung beschreiben, stehen, falls sie überhaupt jemals so stattgefunden haben, nicht im Mittelpunkt. Mit gepfefferten Eidottern umhüllte Feigenschnepfen, gefüllte Jungsaugbärmütter, Pfaueneier, gebratene Nachtigallenzungen oder mit Mandeln und Honig bestreute Haselmäuse mag es gegeben haben: Sie gehörten jedoch nicht zum Standardrepertoire der römischen Küche.

Ein Hauptaugenmerk liegt auf den Speisen, die in den Schüsseln und Tellern der Land- und Stadtbevölkerung und der Soldaten in den nordwestlichen Provinzen zu finden waren.

Die Darstellung konzentriert sich auf Rezepte, die leicht nachgekocht werden können. Unabhängig von Ihrem Vorwissen sollen Sie die Möglichkeit erhalten, den typischen Geschmack einer untergegangenen Epoche mit den gebräuchlichen Mitteln nachzuvollziehen.

Vorspeisen, Hauptspeisen, Desserts und Getränke beschränken sich auf Klassiker der damaligen Kochkunst, die das Herz eines Römers erwärmten. Es wird Ihnen auf Anhieb gelingen, Ihren Gästen ein komplettes und vor allem schmackhaftes römisches Menü auf den Tisch zu zaubern.

Das vorliegende Buch hat neben dem praktischen Teil noch einiges mehr zu bieten. Es beantwortet nicht nur die Frage nach dem, was gegessen wurde, sondern widmet sich zudem dem Wo, Wie und Warum.

Es liefert wichtige Informationen über den Aufbau einer römischen Küche, die zur Verfügung stehenden Lebensmittel und Gewürze sowie über das benutzte Ess- und Kochgeschirr. Auch geht es der spannenden Frage nach, was sich aus den Tagen der Antike bis heute in den regionalen Küchen rund um das Mittelmeer erhalten hat.

Die Darstellung stützt sich auf vielfältige literarische und (experimental-)archäologische Quellen und Erkenntnisse.

Ich wünsche allen Freundinnen und Freunden der römischen Antike viel Freude beim Lesen und Spaß beim Zubereiten und Verspeisen der angebotenen Gerichte.

Michael Kuhn

WAS BLIEB – DAS ERBE DER ANTIKE

Die Kontinuität ist in der mediterranen Küche heute noch gegeben. Während in den damaligen römischen Provinzen des Nordwestens die Entwicklung der Küchen andere Wege ging, kann man im Mittelmeerraum noch häufig das Römische herausschmecken. Einiges davon ist über Umwege zu uns zurückgekehrt.

Von den südeuropäischen Ländern steht Italien der römischen Küche am nächsten. Bis auf die heute allgegenwärtige Pasta, die erstmalig im 13. Jahrhundert auf den Tellern zu finden ist und den Neuerungen, die mit der Entdeckung Amerikas Einzug hielten (Tomaten), scheint das antike Erbe immer noch durch. Die Angewohnheit, Kräuter und Gewürze mit Olivenöl zu einer würzigen Paste zu verarbeiten, hat im Pesto ihre Fortsetzung gefunden.

Auch die Sitte, einen belegten Teigfladen zu backen, hat sich mit der Pizza fortgesetzt. Bereits die Griechen und die Etrusker haben Teigfladen mit den unterschiedlichsten Zutaten belegt und im Ofen gebacken. Cato der Ältere beschreibt die Zubereitung einer *Scriblita*, eines runden Teigfladens, der mit Käse, Olivenöl und Kräutern belegt und wie ein Kuchen ohne Honig gebacken wurde. Dem kommt die heutige Pizza Pugliese sehr nahe, die mit Zwiebeln, Olivenöl, Oregano und Pecorinokäse belegt wird. Ich möchte hier anmerken, dass sie wie Cato aus Süditalien stammt.

In vielen türkischen Restaurants wird gebratenes Fleisch mit Gemüse auf Fladenbrot serviert. Bei der *Sala Cattabia* des Apicius handelt es sich um eine Kombination aus Fladenbrot, Fleisch und würziger Sauce. Der Weg zum gefüllten Teigfladen, einer Pita, ist kurz und logisch.

Von der Legionärskost Puls, gemahlenem Getreide, das gewürzt und über dem Feuer quellen gelassen wurde, leitet sich die heutige Polenta ab – der Weizen wurde durch Mais ersetzt. Puls wurde damals sowohl als Brei als auch gebacken verzehrt.

Die türkische, griechische und nordafrikanische Küche weist immer noch ähnliche Kombinationen von Gemüse, Fleisch und Brot auf, auch die verwendeten Gewürze sind bis auf einige Ergänzungen gleichgeblieben. Die türkischen Eroberer haben die verfeinerte römisch-byzantinische Küche angenommen und mit arabischen und asiatischen Ergänzungen bereichert.

Im Vergleich zu anderen Kochgewohnheiten der Römer war jedoch der Fischsauce nach dem Zerfall des Imperiums keine große Zukunft beschieden. Das *Garum* oder *Liquamen* ist bis auf wenige regionale Überbleibsel verschwunden. Auch in der östlichen Reichshälfte scheint es nach und nach außer Gebrauch gekommen zu sein. Es überlebte in der provençalischen *Pissalat* und am Golf von Neapel in der *Colatura di Alici*. Beides Regionen, die früher für die Herstellung von Fischsauen berühmt waren. Geschmacklich mag noch die britische Worcestersauce eine gewisse Nähe zur salzigen Fischsauce aufweisen, obwohl bei ihrer Herstellung kein Fisch verwendet wird.

In unseren Breiten ist nicht viel Römisches übriggeblieben. Es gibt jedoch Ausnahmen: Das römische Käsekuchenrezept ähnelt dem heutigen Käsekuchen.

DAS HANDWERKSZEUG

Wenden wir uns nun dem Ort zu, an dem die ganzen Köstlichkeiten, die Sie im weiteren Verlauf des Buches kennenlernen werden, entstanden sind.

Das Herzstück einer römischen Küche war der gemauerte Herd. Je nach Größe und Ausstattung konnte er beeindruckende Ausmaße annehmen. Auf einer gemauerten Unterlage, die oftmals eine Öffnung zur Lagerung von Feuerholz oder Holzkohle enthielt, ruhte die eigentliche Herdplatte aus Stein oder Ziegeln. Auf ihr wurde das zum Kochen benötigte Feuer, meistens mit Holzkohle, entfacht. Entweder stellte man Töpfe und Pfannen direkt in die Glut, oder benutzte einen speziellen Rost, der zur Aufnahme von Kochtöpfen oder zum Grillen geeignet war. Viele Küchen besaßen zusätzlich eine Vorrichtung, um größere Töpfe und Kessel aus Metall über das Herdfeuer zu hängen.

Größere Küchen verfügten zusätzlich über einen Kuppelofen zum Backen, der auch zum Braten geeignet war.

Eine handgetriebene Getreidemühle durfte ebenfalls nicht fehlen. Der kräftezehrende Gebrauch des klobigen Geräts dürfte sich beim Küchenpersonal nicht der größten Beliebtheit erfreut haben.

In der Nähe der Kochstelle befand sich meistens der Abort, um Brauchwasser und kleinere Abfälle zu entsorgen. Ein tönernes Vorratsgefäß enthielt das zum Waschen und Kochen benötigte Wasser.



Das Geschirr befand sich in Wandregalen, Schränken und Truhen. Ebenso Gewürze und Lebensmittel, die schnell zur Hand sein mussten. Als Arbeitsplatten dienten Tische oder aufgebockte Planken.

Gekocht wurde in irdenen oder metallenen Töpfen. Wie bereits erwähnt, wurden sie direkt in die Glut gestellt oder mittels eines Rostes dem Feuer ausgesetzt. Ein solcher Grillrost (*Craticula*) erfüllte die unterschiedlichsten Aufgaben. Er diente zum einen der Aufnahme von Pfannen, Kasserollen, Spießen und ganzen Fleischstücken. Zusätzlich verfügte er über eine oder mehrere runde Aussparungen von verschiedener Größe, in die Töpfe eingehängt werden konnten.



Foto mit freundlicher Genehmigung der römischen Villa Borg

Als »Allzweckwaffe« der römischen Küche möchte ich die Reibschale (*Mortarium*) bezeichnen. Diese Urform der Küchenmaschine gab es in allen Größen, und sie diente der Zerkleinerung und Zermusung von Zutaten. Wegen ihrer robusten Kompaktheit zählt sie zu den häufigeren Funden bei archäologischen Grabungen. Man gab die unterschiedlichsten Kräuter und Zutaten in ein *Mortarium* und verarbeitete diese mit Hilfe eines Stößels, unter Zugabe von Öl, zu Saucen oder Pasten. Sie war von kreisrunder Form mit einem breiten, hochgezogenen Rand, der über einen Ausguss verfügte. Die Innenseite war aufgeraut, um das Arbeiten zu erleichtern. Heute verwendet man dafür einen Mixer oder einen Pürierstab. Mörser gehörten ebenfalls zum Inventar.



A collage of various dishes including bread, meat, and vegetables. The image features a stack of round, golden-brown breads in the center. To the left, there's a terracotta dish with meat and green onions. In the foreground, two more meat-filled breads are shown, topped with green onions. To the right, a bowl of green beans is garnished with green onions. In the background, a wooden bowl contains green grapes and a red apple. The text "DAS GASTMAHL DES CENTURIOS" is overlaid in the center.

DAS GASTMAHL DES CENTURIOS

Zur angegebenen Zeit macht sich Marcus fertig und begibt sich zur Dienstwohnung des Centurios. Die Puls hat er eher lustlos hinuntergelöffelt, während er seine Caligae reinigte. Der Centurio ist dafür bekannt, hervorragende und üppige Gastmähler auszurichten; es wird sicherlich etwas für die Bediensteten und Aushilfen abfallen. Vielleicht auch etwas für ihn, obwohl er auf der »schwarzen Liste« steht. Ihm war jedoch die Bemerkung des Optio auf den Magen geschlagen. Wie gerne würde er dem Ruf seines Vaters nach Aquis folgen.

Vor dem eingeschossigen Fachwerkhaus steckt er die Nase unter die Ärmel seiner rostroten Ausgehtunika und findet, dass sie eigentlich ganz passabel riecht. Einzig der Ölfleck am Bauch hat der letzten Reinigung getrotzt. Das polierte Cingulum, der Militärgürtel, vervollständigt seinen Aufzug.

Je näher er seinem Ziel kommt, desto unwohler wird ihm. Im Haus empfängt ihn der Koch, ein vom Centurio freigelassener Sklave, und weist ihm einen Arbeitsplatz im Hintergrund der geräumigen Küche zu. Direkt neben dem Backofen, wo es am wärmsten ist. Marcus hat kaum auf einem Schemel an dem groben Arbeitstisch Platz genommen, als der grobschlächtige Herr der Kochtöpfe und Pfannen ihm einen Korb mit hart gekochten Eiern zuschiebt.

»Schälen! Mach das bloß ordentlich und beeil dich. Die Herren Offiziere und andere Gäste kommen gleich.« Er hält kurz inne und mustert ihn misstrauisch. »Wehe, wenn ich dich erwische, dass du dir etwas in den Mund steckst!«

Marcus beschließt auf der Stelle, den feisten Glatzkopf nicht zu mögen und macht sich an die Arbeit. Er hat Glück, dass es relativ frische Eier sind, die sich leicht pellen lassen. Auch das Messer ist scharf. Es gleitet wie durch Butter und teilt Eiweiß und Dotter in gleiche Hälften. Sorgsam entfernt er die gelbe Masse und legt sie in die Reibschale, die ihm die hübsche Küchenmagd zugeschoben hat. Interessiert sieht er zu, wie die junge und unglaublich blonde Frau Pinienkerne, Honig und etwas Liquamen zugibt und alles zu einer sämigen Masse verarbeitet.

»Wirst du wohl arbeiten«, schnauzt ihn der Koch an. Er wirft ihm ein Kräuterbündel auf den Tisch. »Alles kleinschneiden und im Mörser zerquetschen. Mach schon!«

In diesem Augenblick springt die Tür auf und der Centurio Kaeso Caedicius steht auf der Schwelle. Marcus sieht nur die sündhaft teuren Halbstiefel, den unteren Teil der Tunika und die kostbar blinkenden Beschläge des Cingulums, das sich über seinen Bauch spannt. Er wagt es nicht, aufzublicken.

»Da ist ja der ungehorsame Legionär.« Die Stimme trieft vor Geringschätzung und Verachtung. »Schaust du mich wohl an!«

Marcus hebt die Augen und sieht, dass der Offizier überflüssigerweise seine Vitis, den Stock, in den mit Armreifen geschmückten Händen trägt.

»Macht er seine Sache gut?«, wendet er sich an den Koch.

»Ich achte darauf, Centurio. Wie du es befohlen hast.« Ein Hackbeil in der Hand, deutet der Gefragte eine devote Verbeugung an.

»Das will ich dir auch geraten haben.« Lucius Kaeso richtet die Spitze seines Stocks auf Marcus. »Untersteh dich, früher zu gehen. Du bleibst bis zum Schluss. Ich lasse dich holen, um dir deine Strafe zu verkünden. Wenn du dich gut hältst, fällt sie milder aus.« Er kehrt den Anwesenden den Rücken, wirft die Tür hinter sich zu und stapft über die hallenden Holzdielen den Flur hinab.

»Du hast gehört, was dein Centurio gesagt hat.« Der Koch wirft ihm ein weiteres Bündel aus betörend duftendem Koriander, Liebstöckel, Selleriegrün und Rauke zu.

Marcus nickt und macht sich mit zusammengepresstem Mund wieder an die Arbeit. Sein gestrenger Aufseher wendet sich unterdessen dem Herd zu und fischt einen Schinken aus dem darauf dampfenden Kessel. Das Fleisch hat seit einer halben Stunde in einer Brühe aus Salz und gehackten Feigen gesiedet.

»Ich heiße Brunilla«, flüstert die Magd Marcus zu. »Es wird nicht so arg werden.«

Der Legionär tauscht einen Blick mit dem Mädchen und fühlt einen wohligen Schauer. Er kann sich nicht erinnern, jemals in solch blaue Augen geblickt zu haben.

»Was machen die Kräuter?«, herrscht ihn der Koch an. »Fertig?«

Marcus nickt.

»Die sagen, du kannst kochen, oder was ihr so kochen nennt. Mach aus Mehl, Wasser und ein wenig Öl einen elastischen Teig, der sich gut verarbeiten lässt. Füge noch ein Ei hinzu, das macht es einfacher. Und sei bloß sparsam mit dem teuren Olivenöl.« Er springt zurück an den Herd und beginnt in einem Topf zu rühren, aus dem es nach gesottenem Fleisch und Aprikosen duftet. Dann widmet er sich wieder dem Schinken, den er an der Oberseite rautenförmig einritz, mit Honig bestreicht und zum Schluss pfeffert.

»Was ist mit dem Teig, Legionär? Der Schinken muss in den Ofen.«

Marcus knetet, bis ihm die Arme schmerzen. Ungeduldig reißt der Koch ihm schließlich das Verlangte aus den Händen.

»Der Fisch«, brüllt er die Magd an. »Wo ist der Fisch?« Ohne auf ihre Antwort zu warten, beginnt er den Teig um den Schinken zu schlagen.

»Und du ...!«, bekommt Marcus wieder sein Fett ab. »Knack die Nüsse und tu sie mit dem eingelegten Öl in die Schälchen.«

Er blickt hilflos zu Brunilla, die ihm rasch die benötigten Utensilien hinstellt, ehe sie den Schuppen der Brasse mit einem Messer zu Leibe rückt.

Inzwischen haben sich die Gäste eingefunden, was Marcus aus dem entfernten Murmeln vom Speisezimmer schließt. Deutlich erkennt er die Stimme des Tribuns Valerius. »Mars sei Dank«, schießt es ihm durch den Kopf. »Wenn er dabei ist, wird der Centurio sich zurückhalten. Valerius ist ein guter Vorgesetzter.«

»Beeil dich, Brunilla.« Die Magd stellt eilig alle Vorspeisen auf der Arbeitsplatte zusammen und erwartet ergeben den nächsten Befehl.

»Schenk zuerst Mulsum aus und nimm Oliven, den Ziegenkäse, Nüsse und Brot mit. Danach die lukanischen Würstchen und die Pilze in Honig. Und wasch dir vorher die

Hände.« Als wenn er etwas nicht länger aufhalten könne, verzieht der Koch plötzlich das Gesicht und fasst sich an den Bauch. »Ich muss auf die Latrine«, ächzt er und rauscht aus der Küche.

»Wie hältst du das bloß aus, Brunilla?«, fragt Marcus, als die Magd aus dem Speisezimmer zurück ist.

»Wenn es hier normal zugeht«, antwortet das Mädchen, »ist er eigentlich ganz umgänglich. Er hat auch nur Angst vor Kaeso Caedicius.«

Marcus nickt.

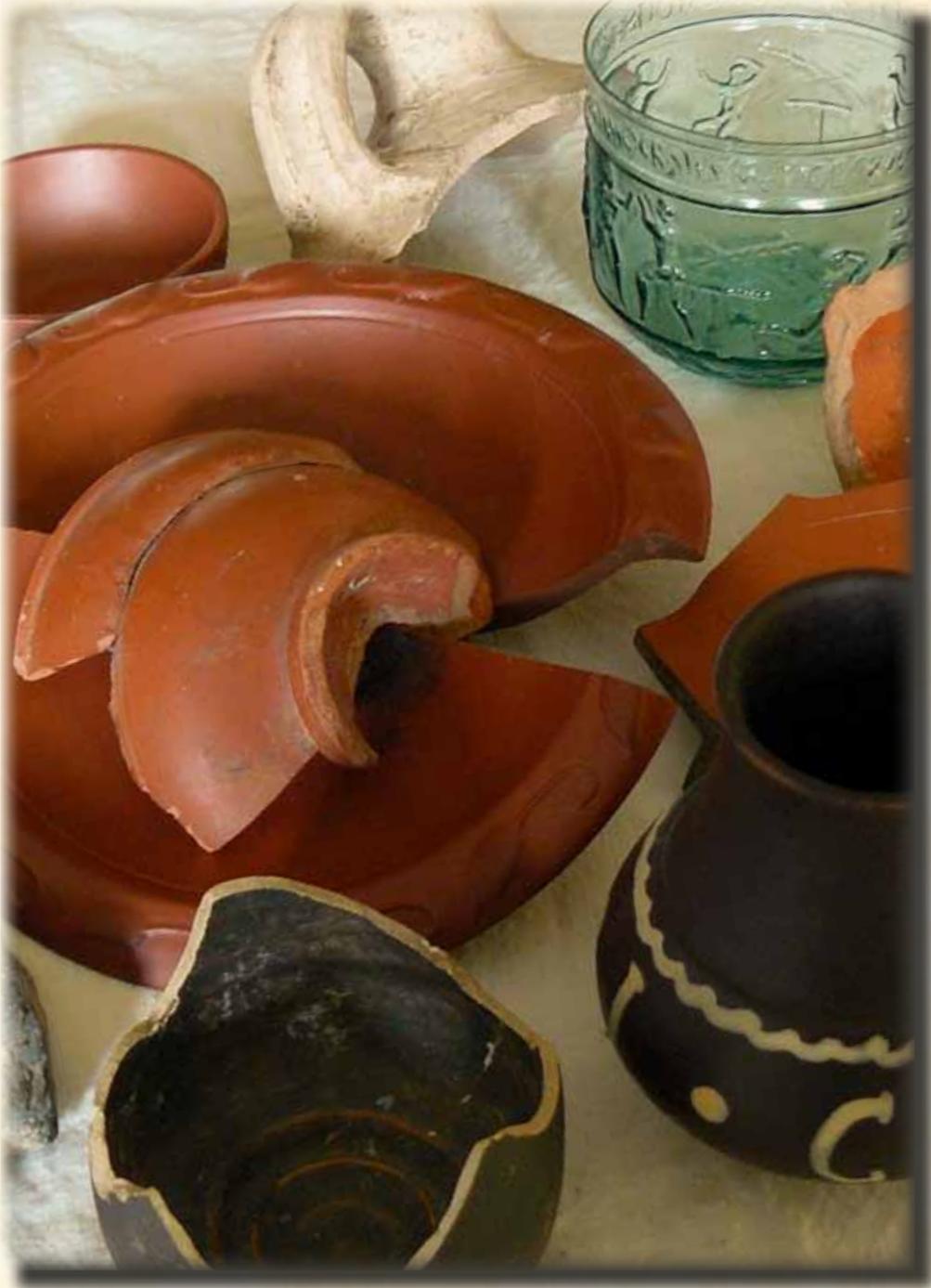
»Sei froh, dass der Händler heute keine Austern dabei hatte.« Brunilla dreht ihm ihr hübsches Gesicht zu. »Rissige und blutige Finger sind das Mindeste, was man sich beim Öffnen einhandelt. So gesehen hast du es heute ganz gut.« Sie schnappt sich Becher und Weinkrug und eilt hinaus.

Auf diesen Augenblick hat der Legionär nur gewartet. Endlich allein. Ein letzter Blick noch zur geschlossenen Tür und er springt zur Arbeitsplatte, wo die Würstchen in einer Schüssel dampfen. Das Wasser läuft ihm im Mund zusammen, als er eines herauszieht und voller Genuss hineinbeißt. Rasch schiebt er die übrigen wieder zusammen, damit es nicht auffällt und setzt sich an seinen Platz. Keinen Augenblick zu früh. Der Koch stürmt, gefolgt von Brunilla, in die Küche. Das Mädchen stutzt, als sie die Schüssel hochnehmen will. Ein Lächeln huscht über ihr Gesicht und es zuckt in ihren Mundwinkeln, als sie Marcus mit dem Finger droht.

Zum Glück der beiden hat der Koch nichts mitbekommen. Er muss sich um den Braten im Ofen kümmern, dessen Teighülle sich bedenklich verfärbt hat. Als er das Unglück gerade noch abgewendet hat, erteilt er Marcus die nächste Weisung. Dieser soll den Wein durch ein Sieb in die leeren Krüge rinnen lassen, um die Rückstände herauszufiltern. Er schreibt ihm auch penibel die Wassermenge vor, die er zugeben soll. Im Laufe des Abends verschiebt sich das Mischungsverhältnis immer weiter zugunsten des Weins.

Immer häufiger muss Brunilla ins Speisezimmer, um die hungrigen Mägen und trockenen Kehlen mit Nachschub zu versorgen. Dem Koch perlt der Schweiß von der Stirn, weil er kaum noch nachkommt, den Speisen mit Gewürzen und Zutaten den letzten Schliff zu geben. Das Minutal aus Fleisch und Aprikosen, der Schinken im Teigmantel, der Fisch und das numidische Huhn verlangen ihm alles ab. Dazu noch die Beilagen aus Erbsen, Lauch und Bohnen. Marcus kann sich nicht erinnern, jemals so viele Köstlichkeiten auf einen Blick gesehen zu haben. Sein Elternhaus war nie arm, aber eine solche Fülle hätte sein Vater als Verschwendung angesehen.

Brunilla ist ebenfalls am Ende ihrer Kräfte, als sie endlich die Süßspeisen servieren darf: gefüllte Datteln, süßes Honigbrot und ein mit Mohn bestreuter Kuchen.



Überreste eines Gastmahls



VORSPEISEN



Mulsum

(gewürzter Honigwein)

nach Apicius

Zutaten:

- 2 l trockener Weißwein
- 500 g Honig
- 1 Prise getrocknete Weinraute
- 10 zerstoßene Pfefferkörner
- 10 klein geschnittene Datteln
- 1 Prise gemahlener Koriander

Zubereitung:

Wein und Honig im Verhältnis 1:4 mischen und erwärmen. Die Zutaten dazugeben, im geschlossenen Topf erkalten und über Nacht stehen lassen. Durchsieben, in Flaschen füllen und im Keller kühl lagern.

Den Koriander und die Weinraute bitte vorsichtig dosieren, damit sie nicht zu dominant werden. Kühl gelagert hält sich der Mulsum mehrere Monate und wird besser, je länger er liegt.





Ova elixa

(Eier mit Würzsauce)

nach Apicius 328 und 329

Zutaten:

- 8 hartgekochte Eier
- 50 g Pinienkerne
- 2-3 EL Honig
- 10 zerstoßene Pfefferkörner
- 1 Schuss Liquamen/Salz
- 1 EL Essig

Zubereitung:

Die Eier hart kochen und halbieren. Die in Wasser eingeweichten Pinienkerne (mehrere Stunden) im Mörser zerstampfen. Die Zutaten dazugeben und die Masse über die Eier geben und kalt servieren.

Die Römer liebten Eier am liebsten wachsw weich gekocht. Als Alternative kann man die harten Eidotter auch unter die Sauce geben und die Eier mit der Paste füllen.





Lucanicae

(Lukanische Frikadellen)

nach Apicius 315

Zutaten:

- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 50 g Pinienkerne
- 1 TL getrocknete Weinraute
- 1 TL Liquamen/Salz
- 10 zerstoßene Pfefferkörner
- 1 Prise Kreuzkümmel
- frische Petersilie
- 1 TL getrocknetes Bohnenkraut

Zubereitung:

Die Pinienkerne in der Pfanne anrösten. Mit den Zutaten und Gewürzen unter das Fleisch geben und zu einem Brät verarbeiten. Kleine Frikadellen formen und in Olivenöl braten. Abtropfen lassen und warm oder kalt servieren.

Nach dem Originalrezept soll man das Brät in Därme füllen und als Würste räuchern. Für das Geschmackserlebnis empfiehlt sich die oben beschriebene Variante. Die Römer werden es ähnlich gehalten haben.





Boletos fungos (gebratene Pilze)

nach Apicius 296

Zutaten:

250 g Champignons oder frische
Waldpilze
2 EL Honig
1 kleingeschnittene
Frühlingszwiebel
1 TL getrockneter Liebstöckel
1 Schuss Liquamen/Salz
10 zerstoßene Pfefferkörner
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Pilze halbieren und in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Gewürze und Zutaten dazugeben und die Pilze einige Minuten in der Sauce köcheln lassen. Heiß oder kalt servieren.

Nach Geschmack Knoblauch oder andere Kräuter zugeben.





HAUPTGANG





Perma

(Schinken im Teigmantel)

nach Apicius 290/291

Zutaten:

1000 g Schinkenbraten
20 getrocknete Feigen
3 Lorbeerblätter
3 EL Honig
2 EL Salz
Für den Teigmantel:
500 g Mehl
2 EL Olivenöl
Wasser
1 Ei

Zubereitung:

Den Braten mit dem Salz einreiben. Mit den Feigen und den Lorbeerblättern zwei Stunden bei 80 °C mit reichlich Wasser im Kochtopf garen und im Sud erkalten lassen.

Inzwischen den Teig zubereiten und ruhen lassen.

Den Braten aus dem Sud nehmen, auf der Oberseite rautenförmig einschneiden und den Honig auf dem Fleisch verteilen.

Den Braten mit dem Teig ummanteln und bei mittlerer Hitze (180 °C) ca. 1 Stunde im Backofen backen.

Nach dem Zerschneiden kann man die gebackene Hülle zum Fleisch servieren. Die Römer schätzten leicht gesüßtes Brot als Beilage.



Im Originalrezept wird ein gepökelter Schinken verwendet. Durch das starke Salzen und das lange Garen wird ein ähnlicher Effekt erzielt. Der reduzierte und durchgeseibte Sud eignet sich eingedickt hervorragend als Sauce.

