

AUF DEN SPUREN DES APICIUS - KOCHEN WIE DIE ALTEN RÖMER -



Detail der zweiten Längswand des Tauchergrabes (Paestum): Römisches Gelage

Dem aus römischer Kaiserzeit auf uns überkommenen Kochbuch des Apicius (* um 25 v. Chr.) verdanken wir vielfältige Erkenntnisse über das, was im alten Rom so verzehrt wurde. Ob Apicius tatsächlich als Koch oder eher als nutznießender Schlemmer anzusehen ist, ist nicht ganz eindeutig. Überliefert ist aber die Inschrift auf seinem Grabstein mit ihrer eindeutigen Charakterisierung:

Wer das väterliche Geld verbraucht hat und seinem Fressbauch geweiht hat,
der liegt hier, erster Ruhm für faule Schlemmerei,
und wer sich selbst die Kehle durchschnitten hat, damit er nicht,
nachdem er mittellos geworden, die Tage an armem Tisch von da an
verbringen musste.
Besprenge sein Grab also mit Wein und Speisen, nicht mit Weihrauch,
damit dadurch die alte Wärme in die Gebeine des Apicius zurückkehre
!

Der Adel Roms schwelgte in Flamingozungen, ließ sich gebackene Haselmäuse servieren und importierte Köstlichkeiten aus aller Welt. - Als wir Germanen noch in unseren Hütten hockten und Schweineschinken kauten, erfanden die Römer die

Imbissbude, betrieben eine exzellente Fischzucht und kelterten vorzügliche Weine.

Womit kitzelten die römischen Feinschmecker ihre Gaumen und was boten die Märkte Roms ihren Kunden? Was verbirgt sich hinter dem Begriff "Liquamen"? Und wie stand es mit der Trinkfestigkeit, verdünnten doch die alten Helden ihren Wein mit Wasser?

Darüber durften wir 2004 auf unserem Sommerfest aus berufenem Mund Interessantes erfahren: Barbara Strozyk aus Copenbrügge war unser Gast und erzählte Wissenswertes und Ergötzliches aus jener Zeit. Doch was ist ein solcher Vortrag ohne Kostproben nach römischen Originalrezepten? Hier finden Sie Rezepte mit Zutaten, die auch heute überall zu bekommen sind.

Nachmachen (und aufessen) bringt Spaß ...
Ihre Geschichtswerkstatt Exter e. V.



Römische Brötchen *Musacateos* (nach Cato)

1 kg Weizenmehl (½ Typ 405, ½ Vollkorn)
1 Päckchen Hefe
100 ml Olivenöl
20 g Salz
100 g geriebener Käse
Gewürze: Anis, Kümmel, gestoßener Lorbeer
½ l Mustum (eigentlich junger Wein, nehmen Sie Traubensaft und lassen sie ihn mit etwas Hefe einen Tag lang gären)

Aus der Hefe, lauwarmem Wasser und etwas Mehl einen Vorteig bereiten. Damit und aus den übrigen Zutaten einen Hefeteig kneten und etwa zwei Stunden gehen lassen.

16 bis 18 Brötchen formen, auf einem Lorbeerblatt auf das Backblech geben und bei 220 ° C etwa 15 Minuten backen.

Rote Beete Salat

Ein kg Rote Beete kochen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Aus mittelscharfem Senf, Olivenöl, Essig, Honig, Pfeffer, Salz das Dressing zubereiten, mit etwas Mineralwasser sämig rühren. Der Salat muss süßscharf schmecken, das Dressing darf nicht zu dünn sein.

Mulsum (Honig-Wein)

1 Flasche Soave (trockener italienischer Weißwein - nicht ganz stilecht, zur Not aber auch akzeptabel ist ein ebensolcher deutscher Wein)
1 2 Esslöffel flüssiger Honig
1 gehäufte Teel. Anispulver
1 gestrichener Teel. Korianderpulver

Zutaten vermengen, abschmecken, zurück in die Flasche füllen und kalt stellen. Kann bis zu vier

Tagen vor Verzehr zubereitet werden. Vor Ausschank den Wein ein wenig schütteln.

Rosenwein *vinum rosatum*

1 l trockener Weißwein mit Heckenrosenblättern in einem verschließbaren Krug eine Woche bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Die Blätter absieben und den Wein mit frischen Rosenblättern eine weitere Woche ziehen lassen, die Prozedur ein drittes Mal wiederholen.

Jetzt den fertigen Wein wieder in die Flasche geben, verkorken und kühl stellen. Zum Trinken mit etwas Honig versüßen.

Moretum (Käsecreme)

- für Knoblauchfreaks einfach göttlich!

250 g geriebenen Peccorino (ein etwas festerer Schafskäse)
2 KnoblauchKNOLLEN !! - gepresst
1 reichliche Hand geschnittene frische Korianderblätter
2 TL kleingeschnittene Weinrauke (alternativ Rucola = Rauke, Runke oder Senfkohl, u. U. auch Löwenzahnblätter)
2 - 4 TL kleingeschnittenes Selleriegrün
1 TL Salz
15 ml Weißweinessig
15 ml Olivenöl

Erst alle festen Zutaten vermischen, dann Essig und Öl hinzufügen. Die Masse ist sehr bröckelig, evtl. mit weichem Schafkäse oder Ziegenfrischkäse vermengen, um eine Creme zu erhalten. Dazu die Weinbrötchen - lecker !

Gefüllte Datteln

Entkernte Datteln mit Pinienkernen und Mandelstiften stopfen, in Salz wenden und in der Bratpfanne in heißem, aufgekochtem Honig kurz braten. Heiß servieren, da die Honigmasse beim Erkalten schnell klebrig wird.