Robert Maier

Rezepte aus dem alten Rom

Robert Maier

Rezepte aus dem alten Rom

Zum Nachkochen!

Reclam

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK Nr. 14379
2023 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen
Umschlaggestaltung: Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,
Umschlagabbildung: Mosaik aus Pompeji, 1. Jh. v. Chr.
(© Prisma Archivo / Alamy Stock Photo)
Druck und Bindung: EsserDruck Solutions GmbH,
Untere Sonnenstraße 5, 84030 Ergolding
Printed in Germany 2023
RECLAM, UNIVERSAL-BIBLIOTHEK und
RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK sind eingetragene Marken
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart
ISBN 978-3-15-014379-7

Auch als E-Book erhältlich

www.reclam.de

Inhalt

Vorwort 7

Einleitung

Was ist von der römischen Küche geblieben? 10
Besondere Zutaten und typisch Römisches 13
Moderne Zutaten 24
Der Preis für gutes Essen 30
Die römische Speisefolge 32
Die wichtigsten Quellen zu römischen Rezepten 35

Rezepte

Vorbemerkungen 38
Potiones et humores – Getränke und Flüssiges 39
Ut diu duret – Eingemachtes und Eingelegtes 55
Gustationes – Vorspeisen 63
Mensae primae – Hauptspeisen 81
Pulmentaria – Beilagen 135
Mensae secundae – Nachspeisen 179
Opera pistoria – Gebäck 195
Fercula – Menüvorschläge 205

Anhang

Anmerkungen 211
Weiterführende Literatur zur römischen Küche 212
Rezeptverzeichnis 213
Über den Autor 216
Abbildungsnachweis 216

Vorwort

Wir kennen die Geheimnisse der römischen Kochkunst aus zahlreichen Quellen relativ genau. Die wichtigste ist ein Kochbuch aus dem 3. oder 4. Jahrhundert, das auf eine Rezeptsammlung von Marcus Gavius Apicius, einem Zeitgenossen des Kaisers Tiberius (reg. 14–37), zurückzugehen scheint; es gilt als das älteste vollständig überlieferte Kochbuch (wir bezeichnen es im Folgenden einfach als das »römische Kochbuch«). Einige Jahrhunderte vor Apicius hatte schon Cato der Ältere für sein Landwirtschaftslehrbuch »De agri cultura« einige Rezepte zusammengestellt. Andere Stellen der römischen Literatur klären uns über die beliebtesten Leckerbissen, die Tischsitten, verwendete Zutaten usw. auf, so dass wir uns von den Speisen im alten Rom ein ziemlich genaues Bild machen können.

Eine Schwierigkeit beim Nachempfinden des antiken Geschmacks ist, dass sich auf dem Gebiet der Nutzpflanzen und -tiere durch die unermüdliche Arbeit der Landwirte und ihre Erfolge bei der Zucht neuer Sorten bzw. Arten seither so viel verändert hat, dass wir bei einigen Zutaten große Mühe hätten, sie in der originalen Form zu beschaffen. Hennen legen heute größere Eier, Kohlköpfe sind schwerer, Lauchstangen dicker, als sie es damals waren. Viele Speisen werden jedoch auch heute noch ganz ähnlich zubereitet.

Natürlich fehlten in der römischen Küche einige Zutaten, die unseren Speisezettel erst seit der Entdeckung Amerikas bereichern, wie etwa die Kartoffel oder die Tomate, aber dieser Umstand wirkt sich auf die Vielfalt der römi-

schen Küche kaum aus. Ein viel entscheidenderer Unterschied zu heute resultiert aus der Art der Verwendung bestimmter Zutaten: Zucker wurde im Rom der Kaiserzeit noch nicht zum Süßen benutzt. Stattdessen griff man zu Honig und Traubensirup. Mit Pfeffer, Liebstöckel, Koriander und Asant gingen die Römer wenig sparsam um, und die Verwendung der römischen Fischsauce (oder ihrer modernen Entsprechungen) kostet uns eine gewisse Überwindung, obwohl wir uns mit allen diesen Zutaten über die asiatische Küche inzwischen fast wieder angefreundet haben.

Die hier vorgestellten Rezepte wurden in relativ enger Anlehnung an den originalen Rezepttext aufbereitet. Da Mengenangaben in diesen zu einem großen Teil fehlen, sollte man sich bei der genauen Dosierung der Gewürze ruhig durch seinen eigenen Geschmack leiten lassen. So kommt z. B. die häufig starke Pfeffernote nicht bei jedem gut an. Aus den wenigen Rezepten mit genauen Mengenangaben können wir aber ableiten, dass die Römer tatsächlich relativ scharf gewürzte Speisen auftischten. Auch das zum Salzen meist verwendete Liquamen, das in den Mengenangaben in den Rezepten in diesem Buch durch die fast identisch hergestellte italienische Colatura di Alici ersetzt wurde, ist nicht jedermanns Sache. Man darf sie aber getrost durch eine passende Menge Salz ersetzen.

Die Antike bleibt in jedem Fall ein interessantes Feld für kulinarische (Wieder-)Entdeckungen.

Urheberrechtlich geschützte Abbildung auf dieser Seite steht für die Online-Version nicht zur Verfügung.

Was ist von der römischen Küche geblieben?

Auf der Suche nach Überbleibseln der römischen Kochkunst in Europa begegnet dem kulinarisch interessierten Italien-Urlauber vielleicht die eine oder andere lokale Spezialität, die auffallende Ähnlichkeit mit einem römischen Gericht hat. Natürlich kann diese Ähnlichkeit zufällig sein, manchmal jedoch findet man so deutliche Übereinstimmungen, dass man geneigt ist, dies nicht dem Zufall, sondern einer sich von den Köchen des Römischen Reiches bis heute fortsetzenden Tradition zuzuschreiben.

Colatura di Alici: In der Gegend von Sorrent und Amalfi, insbesondere in Cetara, wird unter der Bezeichnung Colatura di Alici heute noch eine Fischsauce hergestellt, die der Fischsauce, dem Liquamen oder Garum (S. 17 f.) der alten Römer, ziemlich nahekommt.
Crescentine: In und um die Stadt Bologna, deren Kosename »La Grassa« (»die Fette«) auf eine reiche kulinarische Vielfalt und einen Hang zu üppigen Gerichten hinweist, gibt es Spezialitäten, deren ›Stammbäume‹ mittelalterliche und zum Teil sogar antike Vorfahren aufweisen. Dazu zählen zwei Mehlspeisen, deren Gemeinsamkeit darin besteht, dass beide in Öl bzw. Schmalz frittiert werden, nämlich Crescentine und Sfrappole.

Für die Crescentine wird ein fester Hefeteig aus Weizenmehl, Wasser und Milch hergestellt, in Quadrate geschnitten und in Schweineschmalz frittiert. Während des Frittierens blähen sie sich zu kleinen Teigtäschchen auf. Bei

richtiger Zubereitung ist das Ergebnis mit dem im römischen Kochbuch als »aliter dulcia« beschriebenen Gebäck (Apicius 7,13,6; S. 211) fast identisch. Während die moderne Version mit Käse, Salami und ähnlichen gesalzenen Beilagen serviert wird, bietet das römische Kochbuch eine süße Variante: die frittierten Teigtäschchen wurden mit Honig beträufelt. Dies entspricht eher den Sfrappole, die aus einem etwas modifizierten Eiernudelteig gemacht werden, der dünn ausgerollt, in Rechtecke geschnitten und in Fett oder Schmalz ausgebacken wird, bis die Stücke auf beiden Seiten goldgelb sind. Das Ergebnis sind sehr knusprige Teigstückchen, die vor dem Verzehr mit Puderzucker bestreut werden.

Lasagne: Einige Male tauchen zwischen den Auflaufrezepten des Apicius Rezepte auf, die stark an Lasagne erinnern (z. B. S. 171). Sie bestehen aus Teigfladen, zwischen die verschiedene, mehr oder weniger flüssige Zubereitungen gegeben werden. Das Ganze wird dann im Ofen ausgebacken. Ein solcher Teigfladen heißt auf Lateinisch »laganum«. Von diesem Wort leitet sich das italienische Wort Lasagne ab. In einigen mittelalterlichen Kochbüchern finden sich vergleichbare Gerichte.[1] Die Zubereitung der modernen Lasagne erfolgt genauso: schichtweise wird sie aus Nudelteigblättern und einer Hackfleischzubereitung aufgebaut.

Lukanische Würste: In Norditalien, speziell in der Region Trentino-Alto Adige, findet man eine Wurstsorte, die als Luganega oder auch Lucanica bekannt ist. Die traditionellen Rezepte der Luganega sind von Ort zu Ort sehr verschieden und reichen von einer Wurst, die der Salami ähnelt, bis zu einer Art Bratwurst. Stellenweise wird sie sogar gebraten, ohne in eine Wursthaut gefüllt worden zu sein. Die Luganega oder Lucanica geht auf die schon bei Apicius erwähnten

»lucanicae« – Lukanische Würste (S. 137) – zurück, die aber eigentlich nicht aus Norditalien, sondern aus der heutigen Region Basilikata, dem alten Lukanien, stammen. Auch dort zählt diese Sorte Wurst unter der Bezeichnung (Salsiccia) Lucanica immer noch zu den regionalen Spezialitäten. Der römische Gelehrte Varro wusste in seinem Werk »De lingua Latina« zu berichten, dass römische Soldaten die Lukanischen Würste von den Lukanern kennengelernt und in Rom populär gemacht hatten.[2] Man findet Wurstspezialitäten unter demselben Namen auch außerhalb Italiens, nämlich als Loukanika in Griechenland und als Lukanka in Bulgarien.

Rosinenwein: In Italien existieren heute noch Weine, die als Vino Passito bezeichnet werden. Wenn wir uns die Herstellung dieser Weine genauer anschauen, stellen wir fest, dass viele auf ganz ähnliche Weise entstehen wie das in den Rezepten des römischen Kochbuches oft genannte »passum« (S. 20). Besonders die traditionellen Herstellungsverfahren für Vin Santo Toscano entsprechen denen des »passum« in verblüffender Weise: Man lässt die Trauben nach der Lese in Trockenregalen mit Böden aus Schilf eintrocknen. Wenn der Wassergehalt der Trauben ausreichend abgenommen hat, werden sie in einem sehr schonenden Verfahren gekeltert, wodurch man einen sehr süßen Most erhält. Dieser wird dann zu einem starken und mitunter recht süßen Dessertwein vergoren. Vom römischen Landwirtschaftsschriftsteller Columella, der im 1. Jahrhundert n. Chr. lebte, kennen wir eine Beschreibung der Herstellung von »passum«, die mit der modernen Methode fast identisch ist.[3]

Salatdressing: Das moderne, einfache Salatdressing mit Öl, Essig und Salz findet sich im römischen Kochbuch sowohl in dieser als auch in sehr ähnlichen Varianten.

Besondere Zutaten und typisch Römisches

Einige Zutaten sind typisch für die römische Küche und tauchen immer wieder in den antiken Rezepten auf, wie etwa der Pfeffer, andere kennen wir praktisch nur vom Hörensagen wie z. B. die Zitronatzitrone. An den römischen Rezepten fallen uns vor allem zwei Dinge auf:

1. Es herrscht eine gewisse Vorliebe für kräftige süß-sauer-scharfe Gewürzkombinationen.

2. Die Vielfalt der verwendeten Gewürze ist wesentlich größer als in unserer eigenen klassischen Küche.

Damit ist der römischen Küche eine gewisse Ähnlichkeit zur indischen Küche nicht abzusprechen, und es ist wohl tatsächlich so, dass die römische Haute Cuisine gerne Anregungen aus der orientalischen Küche aufnahm. Ein Beispiel dafür sind als »alexandrinisch« bezeichnete süß-saure Saucen mit Trockenpflaumen oder Rosinen (S. 132 und 138).

Einige dieser Zutaten sind – in alphabetischer Reihenfolge:

Pflanzen:

Alica – Dinkel: »Alica« wird nach Plinius dem Älteren aus »zea«, nämlich Dinkel bzw. Spelt, hergestellt (»Naturalis historia« 18,112). In der heutigen Küche können wir statt »alica« Dinkelmehl verwenden.

Cepae, cepulae, bulbi – Zwiebeln: Die Speisezwiebel ist mit dem Lauch eng verwandt und eine sehr alte Kulturpflanze. In römischen Rezepten ist sie eine häufig anzutreffende

Zutat, wobei verschiedene Zwiebelarten Verwendung finden, etwa die normale Speisezwiebel, die Schalotte, die Gemüsezwiebel; in einem Rezept stoßen wir sogar auf eine Zubereitung von Schnittlauchzwiebeln, also der Wurzeln/Knollen des Schnittlauchs (S. 73).

Citrium – Zitronatzitrone: Als einzigen Vertreter der Zitrusfrüchte kannten die Römer die Zitronatzitrone (Citrus medica L.[4]). Diese wurde bereits von Theophrast beschrieben und gelangte wohl zum ersten Mal mit dem Heer Alexanders des Großen nach Europa. Außerhalb Siziliens, wo sie zur Erntezeit fast an jeder Straßenecke angeboten wird, ist sie immer noch schwer erhältlich und relativ teuer. Inzwischen wird sie aber von einigen Onlinehändlern angeboten, so dass prinzipiell die Möglichkeit besteht, die Rezepte, die Zitronatzitronen als Zutat erfordern, einmal auszuprobieren. In Mittel- und Nordeuropa kennt man sie bisher hauptsächlich in kandierter Form als Zitronat.

Zitronatzitronen sind wesentlich größer als Limonen und außen etwas dunkler gefärbt. Das limonenartige Innere ist von einer 2–3 cm dicken Schicht weißen Fruchtfleisches umgeben, aus dem das Zitronat gemacht wird und das vom Geschmack her ein wenig an Gurke erinnert.

Colocasium – Lotuswurzel: Bei der aus der asiatischen Küche bekannten Lotuswurzel (Nelumbo nucifera L.) handelt es sich um das Rhizom, eine wurzelähnliche Knolle, der Indischen Lotusblume, einer Seerosenart. In den Wörterbüchern findet man als Übersetzung meist Wurzel der indischen Wasserrose. Plinius beschreibt sie kurz in seiner »Naturalis historia« (21,87). Äußerlich haben die ungeschälten Lotuswurzeln Ähnlichkeit mit Kartoffeln. Apicius schlägt gelegentlich Kürbis als Ersatz dafür vor. Die Rezepte

für »colocasia« sind ein interessanter Beleg für die Verwandtschaft der kaiserzeitlichen römischen Küche mit der modernen ostasiatischen Küche.

Cucurbita – Flaschenkürbis: Die von den Römern verwendete Kürbisart ist der Flaschenkürbis (Lagenaria siceraria). Der heute gebräuchliche Gartenkürbis (Cucurbita L.) stammt aus Amerika. Dennoch passt auch der Gartenkürbis gut in die römischen Rezepte.

Cyperum – Erdmandel: Die Erdmandel (Cyperus esculentus L.) gehört zu den Zypergräsern und ist im Mittelmeerraum heimisch. Wie der deutsche Name schon verrät, besitzt diese Grasart essbare, mandelähnlich schmeckende Knollen. Bei Apicius wird sie einige Male als Zutat erwähnt. Erdmandeln sind inzwischen im Onlinehandel erhältlich.

Dactyli/Cariotae – Datteln: Datteln spielten in der römischen Küche eine gewisse Rolle, obwohl sie immer Importware blieben. Innerhalb von Italien gab und gibt es lediglich in Sizilien Dattelpalmen, deren Früchte ausreifen. Im Kochbuch des Apicius finden wir häufig den Begriff »caryota«, der anscheinend sowohl eine spezielle Dattelart als auch eine Flüssigkeit zu bezeichnen scheint. Wahrscheinlich handelt es sich dabei um Dattelsirup oder Dattelwein. Die Interpretation, dass damit Dattelhonig oder Palmhonig gemeint sein könne, erscheint nicht plausibel. Palmhonig wird ähnlich wie Ahornsirup aus dem Saft bestimmter Palmarten gewonnen und ist heute eine Spezialität der Kanarischen Inseln. Es ist aber unwahrscheinlich, dass ein solches Produkt zu römischer Zeit bereits im Handel war.

In der römischen Küche taucht öfters die Kombination von Pinienkernen mit Datteln oder Pflaumen auf. Im Mittelalter findet sich dafür oft die Bezeichnung »nach Sarraze-

nenart«. Es handelte sich also wohl um Rezepte orientalischen Ursprungs.

Faba und faseolus – Bohnen: Da die Römer die aus Amerika eingeführten Arten noch nicht kannten, muss man sich beim originalgetreuen Nachkochen natürlich auf Arten beschränken, die in Europa heimisch sind. Das sind im Wesentlichen die Dicke Bohne oder Saubohne (Vicia faba L.) sowie die Augenbohne oder auch Kuhbohne (Vigna unguiculata L.).

Fici/Caricae – Feigen: Feigenbäume sind aus Italien nicht wegzudenken. Ihre ursprüngliche Heimat liegt wahrscheinlich in Vorderasien. Die Feige wurde jedoch schon sehr früh im gesamten Mittelmeergebiet kultiviert. Auch im römischen Kochbuch wird sie mehrmals erwähnt. Bekannt ist die Anekdote, Cato habe, um den Senatoren zu verdeutlichen, wie kurz der Weg von Karthago nach Rom ist, frische Feigen im Senat gezeigt, die zwei Tage zuvor in Karthago gepflückt worden waren, und die Senatoren so dazu gebracht, dem Dritten Punischen Krieg zuzustimmen.[5]

Porrus – Lauch: Lauch war bei den Römern als Zutat sehr beliebt. Etwas zweifelhaft ist, ob er bei ihnen schon in der Form und Größe, die wir heute kennen, existierte. Vieles deutet darauf hin, dass eine Lauchstange viel kleiner war als der heute handelsübliche Lauch – wie sonst hätte man ganze Bündel Lauch hinzufügen sollen? Daher sollte vielleicht eher zu den kleineren Lauchzwiebeln greifen, wer Wert auf eine sehr originalgetreue Wiedergabe legt.

Flüssige Zutaten:

Defrutum, caroenum, sapa – Traubensirup: Bei diesen drei Flüssigkeiten handelt es sich jeweils um unterschiedlich stark eingekochten Traubensaft, der als Traubensirup eine Alternative zum Süßen der Speisen darstellte. Da es im Deutschen keine speziellen Bezeichnungen für die einzelnen Qualitäten dieses Sirups gibt, wurden in den Rezepten die ursprünglichen Bezeichnungen beibehalten. Die unterschiedlichen Konzentrationen sind folgende:

Caroenum: Traubensaft, der auf zwei Drittel eingekocht wird.

Sapa: auf etwa ein Drittel eingekochter Traubensaft.

Defrutum: Traubensaft, der so lange eingekocht wird, bis er zähflüssig wie Honig ist, also etwa auf ein Fünftel bis ein Sechstel.

Liquamen/Garum und Allec: Die in der Antike als Garum oder – bevorzugt bei Apicius – als Liquamen bezeichnete Sauce wurde aus kleinen Fischen, wahrscheinlich hauptsächlich Sardellen, hergestellt, wobei man diese sich mit Salz bzw. in stark salzhaltigem Wasser mehrere Wochen lang hat zersetzen lassen. In Bezug auf Rezeptur und Preisgestaltung waren den Herstellern kaum Grenzen gesetzt.

Zum antiken Garum gibt es mehrere moderne Alternativen. An der amalfitanischen Küste, speziell in dem malerischen Fischerort Cetara zwischen Amalfi und Salerno, wird noch heute eine ähnliche Würzsauce hergestellt, die als Colatura di Alici eine bekannte Spezialität dieser Gegend darstellt. Diese entspricht wohl am besten dem antiken Garum. Fast genauso hört sich das Herstellungsverfahren an,

das am Ende der »Geoponika« beschrieben wird.[6] Leider ist es außerhalb von Italien, und selbst dort, nicht einfach, Colatura di Alici zu erhalten. Man findet sie inzwischen aber auch bei einigen Onlinehändlern.

Auch einige asiatische Fischsaucen sind dem antiken Garum sehr ähnlich, so ist z. B. das vietnamesische Nuoc-Mam ein guter Liquamen- oder Garum-Ersatz.

Das originale Liquamen muss sehr salzhaltig gewesen sein, da als Alternative oft Salz genannt wird. Man kann stattdessen, wenn man weder Colatura di Alici noch Nuoc-Mam bekommt oder verwenden will, durchaus Salz – am besten Meersalz – nehmen, auch wenn der typische Beigeschmack dann verlorengeht.

Garum bzw. Liquamen war im antiken Rom ein beliebter und in den ersten Jahrhunderten unserer Zeitrechnung in fast jedem Gericht verwendeter Salzersatz. Allerdings war es damit im 6. Jahrhundert vorbei. Zu dieser Zeit rät z. B. Anthimus in seinem Brief über gesunde Ernährung an Theoderich den Großen vom Gebrauch des Liquamen ab.

Als Allec bezeichneten die Römer eine Gewürzsauce, die genauso wie Liquamen gewonnen wurde. Es handelte sich nämlich um den Bodensatz des Garum, also um das, was beim Ausfiltern des Liquamen übrig blieb. Allec ähnelt der heutigen Sardellenpaste und kann beim Nachkochen römischer Gerichte durch diese ersetzt werden.

Mel – Honig: Da die Herstellung von Zucker noch nicht so weit entwickelt war, verwendeten die römischen Köche neben süßem Traubensirup fast ausschließlich Honig zum Süßen der Speisen. Das intensive Honigaroma gesüßter Speisen ist ein typisches Merkmal römischer Gerichte, während man seit dem Spätmittelalter den Zucker als neu-

tralen Süßstoff bevorzugt. Noch heute ist die Vorliebe für Honig als Süßstoff in Süditalien zu spüren, wo viele traditionelle Süßspeisen mit Honig statt Zucker zubereitet werden.

Oenogarum: Hierbei handelt es sich im Prinzip um eine Mischung von Garum (Colatura di Alici) und Wein. Sie wurde durchaus auch mit weiteren Gewürzen gemischt. Besonders gut wird Oenogarum, wenn man drei Teile Marsala und einen Teil Colatura di Alici mit etwas Pfeffer, Liebstöckel, Koriander und Honig mischt.

Oleum – Olivenöl: Die Römer griffen beim Braten, Frittieren, Kochen und Anrichten von Speisen immer zu Olivenöl. Andere Öle oder Fette fanden in der Küche praktisch keine Verwendung.

Der Sage nach wurde der Ölbaum von der Göttin Athene geschaffen, die damit den Meeresgott Poseidon in einem Wettbewerb schlug, in dem es darum ging, wer die nützlichere Erfindung hervorbrächte (Poseidon habe bei dieser Gelegenheit eine Quelle sprudeln lassen oder soll das geflügelte Pferd Pegasus erschaffen haben, das aber nicht über den Status eines Prototyps hinauskam und später als Sternbild im Nachthimmel landete).

Bei Cato kam der Olivenhain in Bezug auf den Ertrag hinter dem Weingut auf Platz zwei, und im Preisedikt von Diokletian hatten schwarze Oliven höchstens vier Denare pro Sextar (547 ml) zu kosten, was einem Preis von ungefähr 3 €/kg entsprechen dürfte, während Olivenöl bester Qualität bis zu 40 Denare pro Sextar, also etwa 22 €/l, kosten durfte. Man muss natürlich berücksichtigen, dass man in der Antike etwa 6–7 kg Oliven benötigte, um daraus 1 l Öl herzustellen.

Im römischen Kochbuch ist auch ein Tipp überliefert, wie man Oliven zum Pressen von Öl frischhalten kann: Man solle sie in Olivenöl einlegen, um daraus jederzeit frisches Öl pressen zu können.[7]

Passum – Rosinenwein: Nach dem, was wir über die Herstellung des antiken Passum wissen, handelt es sich um einen sehr süßen Wein, der aus getrockneten Weintrauben hergestellt wurde. Auch heute findet man solche Weine in Italien, z. B. den toskanischen Vin Santo oder – vielleicht noch besser – den Passito di Pantelleria, durch die sich das antike Passum adäquat ersetzen lässt. Aber auch andere Trockenbeerenauslesen eignen sich gut als Ersatz. Passum steht in den Rezepten also für einen sehr süßen Dessertwein, was man auch daran erkennt, dass Passum in den Originalrezepten häufig als Alternative zu Honig angegeben wird.

Gewürze:

Cuminum/Careum – Kreuzkümmel/Wiesenkümmel: Bei »cuminum« handelt es sich höchstwahrscheinlich um Kreuzkümmel, bei »careum« um Wiesenkümmel. Etwas verwirrend ist die deutsche Nomenklatur insofern, als es sich um völlig unterschiedliche Aromen handelt. Während man in Deutschland unter »Kümmel« meist den Wiesenkümmel versteht, erinnert uns Kreuzkümmel eher an indische Gewürzmischungen.

Ligusticum – Liebstöckel: Liebstöckel – wegen seines speziellen Aromas gelegentlich auch als »Maggikraut« bezeichnet – taucht in einer großen Zahl von Rezepten des römischen Kochbuchs auf und scheint eins der Lieblingsgewürze des Autors gewesen zu sein. Interessanterweise

steht Apicius mit seiner Vorliebe für Liebstöckel fast alleine da. Während viele Gewürzmischungen des römischen Kochbuchs mit »Pfeffer, Liebstöckel, …« beginnen, macht sich Liebstöckel in mittelalterlichen Rezepten rar und wird hauptsächlich als Heilkraut erwähnt.

Origanum – Oregano: Oregano (Origanum vulgare L.) ist neben Pfeffer eines der Lieblingsgewürze von Apicius. Häufig tritt dieses mit dem Majoran eng verwandte Gewürz in Kombination mit Pfeffer und Liebstöckel in den Rezepten auf. Auch heute spielt es als Pizzagewürz in der italienischen Küche eine wichtige Rolle.

Petroselinum – Petersilie: Die Petersilie (Petroselinum crispum Fuss) ist ein ganz altes europäisches Gewürzkraut. Auch in den römischen Rezepten kommt sie häufig vor.

Piper – Pfeffer: Obwohl in Europa bis heute nicht angebaut, wurde Pfeffer in der Antike bereits von den Griechen genutzt und in beträchtlichen Mengen aus Indien importiert. In der Küche der Römer war er allgegenwärtig und tritt in den Rezepten des Apicius besonders häufig in der Kombination mit Liebstöckel auf. Sogar Süßspeisen wurden durch Bestreuen mit gemahlenem Pfeffer verfeinert.

Puleium – Poleiminze: Poleiminze oder Flohkraut (Mentha pulegium L.) war bei den Römern als Gewürz sehr beliebt und wurde häufig statt anderer Minzenarten verwendet. Sie ist jedoch leicht giftig, weshalb sie früher als Mittel gegen Flöhe eingesetzt wurde, und sollte daher mit Vorsicht verwendet werden. Man kann sie in der Küche jedoch gut durch andere Minzen – sowohl frisch als auch getrocknet – ersetzen.

Ruta – Weinraute: Weinraute ist ein bei den Römern relativ beliebtes Gewürzkraut. Verwendet wurden die Blätter

oder gelegentlich auch die Samen. Sie ist jedoch leicht giftig, weshalb sie nie in großen Mengen verwendet werden sollte, und besonders für Schwangere sehr gefährlich, da sie abtreibende Wirkung hat.

Silphium und Laser – Asant: Bei dem, was in der Antike unter dem Namen Silphium bekannt war, handelte es sich um zwei verschiedene Gewürze:

Das erste war eine im östlichen Libyen – und nur dort – beheimatete Staude; ihr Saft wurde ausgepresst und aus ihm ein sehr edles und anscheinend wohlschmeckendes Gewürz gewonnen, das bei den Römern auch als Laser bzw. Laserpicium bekannt war. Zwar gibt es aus der Antike Abbildungen der Silphium-Staude, unter anderem auf Münzen, allerdings scheint sie aus Libyen, wo sie heimisch war, vollständig verschwunden bzw. schon in der Antike durch übermäßigen Abbau ausgerottet worden zu sein. Wir können für Silphium also durchaus Asant verwenden.

Tierisches:

Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte: Die Römer kannten eine große Vielfalt von Speisen tierischen Ursprungs. Übliche Speisen bei den Gelagen der High Society waren z. B. Saueuter, Wildschwein, Hase, Meerbarben und Austern. Davon weiß der römische Dichter Martial zu erzählen.[8] Verschiedenste Fische gab es in Hülle und Fülle, und aller Art von Geflügel waren die Römer ebenfalls zugeneigt. So landeten außer Hähnchen, Gans und Ente gelegentlich auch Papagei, Strauß und Flamingo in römischen Kochtöpfen. Apicius selbst soll besonders von Flamingozungen geschwärmt haben.[9] Auch andere exotische Tiere konnten

schon einmal aufgetischt werden: So fand man in einer pompejanischen Abfallgrube Überbleibsel einer Giraffe.

Lammhirnchen: Hirn ist zugegebenerweise nicht jedermanns Sache. In den Hackfleischrezepten kommt es neben Eiern häufig vor. Gemeint ist mit »cerebellum« nichts anderes als ein kleines Gehirn, vorzugsweise wahrscheinlich vom Lamm, evtl. auch vom Spanferkel. Nach den Berichten über die Rinderkrankheit BSE, ihre Ursachen und die Zusammenhänge mit der Creutzfeldt-Jakob-Krankheit sind wir bei der Verwendung solcher Zutaten vorsichtig geworden und finden Hirn immer seltener auf unserer Speisekarte. Wer es nicht verwenden will, kann natürlich auf Alternativen ausweichen und es z. B. durch Kalbsbries oder andere Zutaten ersetzen, die von der Konsistenz her ähnlich sind, wie etwa Wollwürste oder sogar schwach gewürzte Weißwürste.

Quallen: Quallen tauchen in einigen (wenigen) römischen Rezepten auf. Welche Quallenart die Römer für ihre Rezepte verwendet haben, ist nicht bekannt. Klar ist aber, dass es sich auch damals um eine ungewöhnliche Zutat handelte, da in einem Rezept angemerkt wird, dass wohl niemand am Tisch herausfinden werde, was er da gerade esse.[10] Heute kennt man Quallen als Speise – meist vom Hörensagen – aus der asiatischen Küche. Man findet durchaus getrocknete Quallen im Versandhandel, tiefgefrorene sogar in einigen Asia-Läden. Einige Rezepte kursieren sogar in europäischen Gourmetforen, aber für die meisten Leute wirkt Qualle als Zutat eher abschreckend. Dennoch wird z. B. in Italien inzwischen ernsthaft über eine Ausweitung der kulinarischen Verwendung von Quallen nachgedacht, auch um das ökologische Gleichgewicht, das durch Überfischung stark gelitten hat, wieder zu verbessern.

Moderne Zutaten

In der modernen Küche werden gerne einige Zutaten verwendet, die z. T. aus anderen Teilen der Welt stammen und den Römern noch unbekannt waren oder von ihnen nicht genutzt wurden. Wer also ein originalgetreues Menü zusammenstellen will, sollte in jedem Fall auf folgende Ingredienzen verzichten:

Alkohol: Alkohol als Ergebnis der Destillation war den Römern noch nicht bekannt. Die Destillation von Alkohol wurde erst im Mittelalter entwickelt.

Aubergine: *Herkunft: Asien*
Obwohl in Asien seit langer Zeit als Kulturpflanze angebaut, scheint die Aubergine ihren Weg nach Europa im Altertum nicht gefunden zu haben.

Avocado: *Herkunft: Amerika (Mexiko)*
Der Avocadobaum wurde zuerst in Mexiko kultiviert. Im Mittelmeerraum wird er erst seit dem 20. Jahrhundert angepflanzt.

Banane: *Herkunft: Südostasien*
Die Banane gelangte schon sehr früh von Südostasien nach Madagaskar und auf das afrikanische Festland. Die Römer kannten sie jedoch allem Anschein nach noch nicht.

Butter: So merkwürdig es klingt: die Römer haben die »drei Geheimnisse der französischen Küche«, nämlich die Butter, in der Küche wohl nicht verwendet. Kein einziges der überlieferten Rezepte enthält Butter als Zutat. Schon deshalb machen viele römische Rezepte einen »gesunden« Eindruck.

Eischnee: Herstellung und Verwendung von Eischnee scheint den Römern noch unbekannt gewesen zu sein, obwohl sich Eiweiß auch gut von Hand schlagen lässt. Erst seit dem 16. Jahrhundert taucht Eischnee in Rezepten auf.

Erdnuss: *Herkunft: Südamerika*

Die Erdnuss ist eigentlich eine Hülsenfrucht, ähnlich der Erbse und Bohne, hat also botanisch mit Nüssen nichts zu tun. Auch sie wurde von den spanischen Entdeckern aus Amerika nach Europa gebracht.

Gartenbohne oder Grüne Bohne: *Herkunft: Südamerika*

Die Römer kannten zwar verschiedene europäische Bohnenarten, wie etwa die Ackerbohne (Saubohne), jedoch war ihnen die heute gebräuchliche Gartenbohne unbekannt, die erst im 16. Jahrhundert nach Europa eingeführt wurde.

Gartenkürbis: *Herkunft: Amerika (Mexiko)*

Die bei uns inzwischen am häufigsten verwendete Kürbisart stammt, wie viele andere Kulturpflanzen, aus Mexiko. Dasselbe gilt für die Zucchini. Will man Kürbisarten verwenden, die schon den Römern bekannt waren, sollte man zum Flaschenkürbis greifen.

Kaffee: *Herkunft: Afrika (Äthiopien)*

Obwohl sie theoretisch bereits den Römern hätte bekannt sein können, blieb die Kaffeepflanze noch viele Jahrhunderte lang ohne Bedeutung, bis laut Legende ein Hirte rein zufällig die anregende Wirkung ihrer Früchte entdeckte, nachdem Tiere seiner Herde davon gefressen hatten. Kaffee kam jedoch auch in den arabischen Ländern erst ab dem 15. Jahrhundert in Mode.

Kakao: *Herkunft: Amerika (Mexiko)*

Auch der Kakao wurde zuerst in Mexiko als Kulturpflanze genutzt. Ähnlich wie bei der Vanille entsteht das Endpro-