

Robert Maier | Römisches Kochbuch

Robert Maier

Römisches Kochbuch

Rezepte für die moderne Küche

Reclam

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

Umschlagabbildungen: © alamy | Römisches Mosaik, 2. Jhd. n. Chr. Rom,

Vatikanische Mussen © Wikimedia Commons / Jastrow (2006)

Gesamtherstellung: Reclam, Ditzingen

Printed in Germany 2015

RECLAM ist eine eingetragene Marke

der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-011019-5

Auch als E-Book erhältlich

www.reclam.de



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C105673

Inhalt

Vorwort 11

EINLEITUNG

- Was ist von der römischen Küche geblieben? 17
Besondere Zutaten und typisch Römisches 20
Moderne Zutaten 32
Der Preis für gutes Essen 40
Die römische Speisefolge 43
Die wichtigsten Quellen zu römischen Rezepten 46

REZEPTE

- Kategorien – Schwierigkeitsgrad – Mengen- und Zeitangaben 51 ·
Ersatz für spezielle Zutaten 52

Potiones et humores – Getränke und Flüssiges

- Vinum – Wein 53 · Mulsum – Honigwein 53 · Rosatum et violatum – Rosen- und Veilchenwein 54 · De rosato – Rosenwein 55 · Rosatum sine rosa – Rosenwein ohne Rosen 55 · Vinum roratum – Rosmarinwein 56 · De defruto, caroeno, sapa – Traubensirup 57 · De passo – Trockenbeerenmost oder -wein 57 · Conditum paradoxum – Gewürzwein 58 · Lora optima – Tresterwein 59 · Posca – Soldatenlimonade 60 · Vinum Familiae – Hauswein 60 · De oleo liliaceo – Lilienöl 61 · De oleo roseo – Rosenöl 62 · De oleo chamaemelino – Kamillenöl 62 · De rodomeli – Rosenhonig 63 · De hydromelli – Honigwasser 64 · De oenomelli – Weinhonig 64 · De diamoro – Brombeerhonig 65 · De embammate – Salatdressing 66 · De senapi – Senf 67 · Laseratum – Lasersauce 67 · Cuminatum in ostrea et conchyliis – Kümmelsauce für Austern und andere Muscheln 68 · Oxygarum digestibilem – Essiggarum für die Verdauung 69 · Ius frigidum Apicianum – Kalte Sauce nach Apicius 70

Ut diu duret – Eingemachtes und Eingelegtes

Epityrum album, nigrum variumque sic facito – Eingelegte Oliven 71 ·
Olivae columbades – Eingelegte Oliven 72 · Olivae conditae –
Gewürzoliven 73 · Nigrarum Olivarum Composito – Schwarze
Oliven 73 · Uvae ut diu servantur – Damit sich die Trauben lange
halten 74 · Ut mala Cydonia diu servantur – Damit sich Quitten
lange halten 75 · Mora ut diu durent – Damit sich Maulbeeren
lange halten 75 · Rapae ut diu servantur – Damit sich Rüben lange
halten 76

Gustationes – Vorspeisen

Fleischlos

Gustum de cucurbitas – Vorspeise aus Kürbissen 77 · Patina de
cucurbitas – Kürbispfanne 78 · Herbae rusticae – Kräutersalat 79 ·
Gustum de praecoquis – Vorspeise aus Aprikosen 80 · Hypotrimma –
Kräuterkäse 81 · Patina urticarum calida et frigida – Warmes und
kaltes Brennesselsoufflé 81 · Ova frixa – Spiegeleier mit Oeno-
garum 82 · Ova elixa – Hartgekochte Eier 83 · In ovis apalis –
Weichgekochte Eier 84

Mit Fisch

Patina Lucretiana – Lucretiuspfanne 85 · Patina de pisciculis –
Fischpfanne 86 · In omne genus conciliorum – Für alle Arten von
Schalentieren 87 · In mitulis – Miesmuscheln 88 · Locustam et
scillas – Langusten und Riesengarnelen 89

Mit Fleisch

Gustum de holeribus – Vorspeise aus Gemüse 90 · Omentata isicia –
Leberknödel in Wursthaut 91 · Cochleas – Weinbergschnecken 92

Mensae Primae – Hauptspeisen

Fleischlos

Tisanam farricam – Minestrone 93 · Aliter vice salsi – Statt Salz-
fisch 95 · Botellum sic facies – Eierwurstchen 96

Mit Fisch

Minutal marinum – Fischfrikassee 97 · Pisum Indicum – Erbsen auf
indische Art 98 · Patina solearum – Eine Art Schollenauflauf bzw.
Omelett mit Schollenfilets 99 · Patina soliarum – Eine Art Schollen-
auflauf bzw. Omelett mit Schollenfilets 100 · Pisces fritos – Gebratener
Fisch 101 · Pisces inotogonon (1) – Fische mit Weinsauce 102 ·
Pisces inotogonon (2) – Fische in Weinsauce 103 · Mullos anethatos
sic facies – Meerbarben in Dillsauce 104 · Sarda farsilis – Gefüllter
Bonito 105 · Sardas sic facies – Bonito 107 · Ius in tinno – Thunfisch
in Sauce 108 · Pisces fritos – Gebratene Fische 109 · Pisces assos –
Gegrillte Fische 110 · In piscibus elixis – Gesottener Fisch mit
Sauce 111

Mit Fleisch

Pisam farsilem – Erbsenauflauf 112 · Conciclam Apicianam – Erbsen-
topf à la Apicius 114 · In anate – Ente 116 · Pullus conciclatum –
Hähnchen gefüllt mit Erbsentopf 117 · Pullum Numidicum – Numi-
disches Hähnchen 118 · Pullus Varianus – Hähnchen à la Varius 120 ·
Pullum Frontonianum – Hähnchen à la Fronto 121 · Pullus tractogala-
tus – Hähnchen im Milchbrei 121 · Pullus fusilis – Hähnchen mit
flüssiger Füllung 123 · Ofellas Apicianas – Schweinerollbraten à la
Apicius 124 · Assaturas – Marinade für Grillbraten 126 · Lumbuli –
Gefüllte Schweinelendchen 127 · Perna – Schinken in Ölteig 128 ·
Petasonem ex musteis – Vorderschinken mit Mostbrötchen 129 ·
In aprum assum iura ferventia – Gegrilltes Wildschwein mit heißer
Sauce 130 · Aliter in aprum assum iura ferventia – Gegrilltes
Wildschwein mit heißer Sauce auf andere Art 131 · Vitellina fricta –
Kalbsbraten 133 · In vitulinam elixam – Gekochtes Kalbfleisch 134 ·
Haedinam sive agninam exaldata – Gedünstetes Zicklein oder
Lamm auf andere Art 135 · Vulvulae esiciatae – Fleischwürste 136 ·

8 Inhalt

Lucanicae – Lukanische Würstchen 137 · Et sicium – Hackbraten 139 ·
Isicia omentata – Fleischklöße in Wursthaut 140 · Ofellas Ostienses –
Marinierter Schweinekrustenbraten 141 · Ius in elixam omnem –
Gekochtes Fleisch mit Sauce 142 · Ius in elixam – Gekochtes Fleisch
mit Sauce 143 · Ius in copadiis – Koteletts mit Sauce 144 · Porcellum
hortolanum – Gartenspanferkel 146 · Porcellum coriandratum –
Spanferkel mit Koriandersauce 148 · Haedus sive agnus crudus –
Zicklein oder Lamm roh zubereitet 149 · Agnum simplicem – Ein-
faches Lamm (gekocht) 150 · Leporem farsum – Gefüllter Hase 151 ·
Leporem conditum – Hase mit würziger Sauce 152

Pulmentaria – Beilagen

Fleischlos

Panis depsticius – Knetbrot 154 · Cucurbitas more Alexandrino –
Kürbisse auf alexandrinische Art 155 · Aliter cucumeres – Gurken-
salat auf andere Art 156 · Cymas – Brokkoli, Blumenkohl oder
Rosenkohl 157 · Culiculi elixati – Kleine gekochte Kohlköpfe 158 ·
Aliter olus molle – Weiches Gemüse auf andere Art 160 · Intuba –
Endivien 161 · Caroetae frictae – Gebratene Karotten 161 · Aliter
caroetas (1) – Karottensalat 162 · Aliter caroetas (2) – Karotten in
Kümmelöl 163 · Pulmentarium ad ventrem – Beilage für die Verdau-
ung 164 · Aliter tisanam – Minestrone 164 · Fabaciae virides et
Baianae – Grüne Dicke Bohnen (Puffbohnen) bzw. Bajanische Bohnen
166 · Faseoli virides et cicer – Bohnen- bzw. Kichererbsensalat 166 ·
Porros maturos fieri – Zubereitung von reifem Lauch 167 · Aliter
porros (1) – Lauch mit Pflaumen 168 · Aliter porros (2) – Lauch mit
Waldbeeren 169 · Betas – Rote Beten 169 · Aliter betas elixas –
Gekochte Rote Beten auf andere Art 170 · Patella ex olisatro –
Schwarzkohlpfanne 171 · Lenticulam de castaneis – Linsen mit
Kastanien 172 · Aliter lenticulam – Linsen auf andere Art 173 ·
Pisum – Erbsen 174 · Bulbos – Gemüsezwiebeln 175 · Aliter Bul-
bos – Gemüsezwiebeln auf andere Art 176 · Boletos fungos – Cham-
pignons 177 · Boletos aliter (1) – Champignons auf andere Art 178 ·
Boletos aliter (2) – Champignons auf andere Art 179 · Tubera –
Trüffel 179 · Cucurbitas iure colocasiorum – Kürbisse nach Art von

Lotuswurzeln 181 · In colocasio – Lotuswurzel 182 · Granea triticea – Weizenmilchbrei 183 · Aliter faseolus sive cicer – Augenbohnen oder Kichererbsen auf andere Art 184 · Patina – Soufflé 185 · Patina de asparagis – Spargelaufwurf 186 · Patina de sambuco calida et frigida – Holunderbeerenomelett 187 · Concicla Commodiana – Erbsentopf à la Commodus 188

Mit Fisch

Lenticulam ex sfondilos – Linsen mit Lazarusklappern 189 · Sarda ita fit – Bonito 190

Mit Fleisch

Aliter cucumeres rasos – Geschälte Gurken auf andere Art 191 · Patina Apiciana – Lasagne à la Apicius 192 · Minutal Terentinum – Frikassee à la Terenz 194 · Minutal Matianum – Frikassee à la Matius 196 · Minutal dulce ex citriis – Süßes Frikassee mit Zitronatzitronen 197 · Minutal ex praecoquis – Frikassee mit Aprikosen 199

Mensae Secundae – Nachspeisen

Dulcia domestica – Gefüllte Datteln 201 · Pepones et melones – Melonensalat 202 · Citrium – Zitronatzitrone 203 · Patina de Persicis – Pfirsichpfanne 204 · Patina de Cidoneis – Quittenaufwurf 205 · De Cydonite – Quittenkonfitüre 205 · Aliter (De Cydonite) – Auf andere Art: Quittengelee 206 · Globulos sic facito – Dinkel-Käse-Krapfen 207 · Savillum sic facito – Käseaufwurf 208 · Pultem Punicam sic facito – Punischer Brei 209 · Dulcia (1) – Süße Weißbrothäppchen 209 · Dulcia (2) – Frittierte Weißbrostückchen 210 · Dulcia (3) – Römische Crescentine 211 · Tiropatina – Eierpudding 212 · Ova sfongia ex lacte – Omelett 213 · Patina versatilis – Gestürzter Aufwurf 214 · Patina de piris – Birnensoufflé 215

Opera pistoria – Gebäck

Libum – Käsefladen 217 · Amulum – Pudding 218 · Placentam / Scriblitam sic facito – Käse-Honig-Kuchen / Käsekuchen 219 ·

10 Inhalt

Spiram sic facito – Zopfkuken 220 · Encytum sic facito –
Striebele 221 · Panis Picentinus – Pizentinisches Brot 222 ·
Mustacei – Mostbrötchen 223

Fercula – Menüvorschläge

Cena I – Menü 1 (vegan) 225 · Cena II – Menü 2 (fleischlos) 226 ·
Cena III – Menü 3 (mit Fisch) 226 · Cena IV – Menü 4 (mit Fisch) 227 ·
Cena V – Menü 5 (mit Fleisch) 228 · Cena VI – Menü 6
(mit Fleisch) 229 · Cena VII – Menü 7 (mit Fleisch) 230

ANHANG

Anmerkungen 233

Weiterführende Literatur zur römischen Küche 240

Rezeptverzeichnis 241

Register 245

Vorwort

Wir kennen die Geheimnisse der römischen Kochkunst aus zahlreichen Quellen relativ genau. Die wichtigste ist natürlich das römische Kochbuch des Apicius, bei dem es sich zugleich um das älteste vollständig überlieferte Kochbuch handelt. Es wurde wahrscheinlich im 3. oder 4. Jahrhundert n. Chr. unter dem Namen des berühmten Gourmets, Rezeptfinders und Veranstalters extravaganter Kochevents Marcus Gavius Apicius, eines Zeitgenossen von Kaiser Tiberius, zusammengestellt und veröffentlicht, geht aber zweifellos auf ältere Rezeptsammlungen, möglicherweise sogar auf ein oder mehrere Werke von Apicius selbst zurück. Von diesem ersten und umfangreichsten lateinischen Kochbuch sind zwei Abschriften aus dem 9. Jahrhundert erhalten geblieben. Eine davon befindet sich in den Vatikanischen Bibliotheken, die andere in der Manuskriptsammlung der *New York Academy of Medicine*. Wenn hier vom »römischen Kochbuch« die Rede ist, ist diese Abschrift von Apicius gemeint.

Bereits einige Jahrhunderte vor Apicius hatte Cato der Ältere für sein Landwirtschaftslehrbuch *De agri cultura* einige Rezepte zusammengestellt. Viele 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. Dennoch müssen wir, um auf den echten römischen Geschmack zu kommen, uns selbst in der Küche betätigen und versuchen, die originalen Rezepte nachzukochen. Dass wir dazu moderne Hilfsmittel benutzen können, vereinfacht die Sache erheblich. Lediglich den Mörser benötigen wir gelegentlich zur Vorbereitung von Gewürzmischungen für die Saucen.

Eine gewisse Schwierigkeit 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 in den dazwischenliegenden Jahrhunderten so viel verändert hat, dass wir bei einigen Zutaten große Mühe hätten, sie in der Form zu beschaffen, die sie im kaiserzeitlichen Rom hatten. Hennen legen heute größere Eier, Kohlköpfe sind schwerer, Lauchstangen dicker, als sie es damals waren.

Viele Speisen und Zubereitungen haben sich aber offensichtlich bewährt, so dass wir sie auch in unserer Zeit noch ganz ähnlich zubereiten.

Natürlich fehlten in der römischen Küche einige Zutaten, die unseren Speisezetteln erst seit der Entdeckung Amerikas bereichern, wie etwa die Kartoffel oder die Tomate, aber dieser Umstand wirkt sich auf die Vielfalt der römischen Küche kaum aus. Ein viel entscheidenderer Unterschied zwischen der römischen und der modernen europäischen Küche 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 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 aufstichteten. 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 entsprechende Menge Salz ersetzen.

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

EINLEITUNG

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. 24 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 Zu-

bereitung 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. 192 f.). 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. 27). 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 abzuspüren, und es ist wohl tatsächlich so, dass die römische Haute Cuisine gerne Anregungen aus der orientalischen Küche aufnahm. Ein Beispiel dafür sind die als »alexandrinisch« bezeichneten süß-sauren Saucen mit Trockenpflaumen oder Rosinen (S. 152 f.).

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 Zwiebelar-

ten 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. 85).

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 Ver-

wandtschaft 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 Sarrazenenart«.

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 man vielleicht eher zu den kleineren Lauchzwiebeln greifen, wenn man 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 er-

halten. 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* übrigblieb. *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 neutralen 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.