



Wer kennt sie nicht, die berühmten kulinarischen Köstlichkeiten aus „Bella Italia“? Pizza, Pasta, Eis, Kaffeespezialitäten ... Doch wie sah es in der Antike bei den Römern aus? Aß man dort auch schon Pizza Funghi oder Spaghetti Carbonara? Wir wollen uns hier gemeinsam auf einen kleinen Streifzug durch die Küche der römischen Antike begeben.

Was die Römer so aßen

Wie ihr vielleicht schon gehört habt, aßen die alten Römer gerne. Essen hatte, wie auch heute noch in Italien, einen hohen Stellenwert. Vor allem der gesellige Aspekt des Essens war damals schon wichtig. Es war üblich, früh, mittags und abends zu essen. Der Römer begann seinen Tag mit dem *ientaculum*, einem leichten Frühstück, das normalerweise aus *puls* (Mehlbrei) oder *panis* (Brot) mit *fructus* (Obst) und *caseus* (Käse) bestand. Mittags nahm man das *prandium* zu sich. Auch das Mittagessen war, wie das Frühstück, eine eher leichte Mahlzeit und bestand vorwiegend aus kalten Speisen, wie Käse, Feigen, Oliven oder Gemüse. Das Abendessen war das üppigste Mahl des Tages. Die Römer nannten es *cena*. Bei reicheren Römern konnte diese *cena* schon um drei Uhr nachmittags beginnen und bis tief in die Nacht dauern.

Die Art der Speisen, die dabei angeboten wurden, unterschied sich je nach Gesellschaftsschicht. Während bei der Unterschicht einfache Nahrungsmittel wie der *puls* oder preiswerte Gemüsesorten wie *holus* (Kohl) auf den Tisch kamen und Fleisch eine Rarität darstellte, wie bei uns früher der „Sonntagsbraten“, konnte die wohlhabendere Mittel- und Oberschicht aus einer größeren Vielfalt schöpfen. Ab der römischen Kaiserzeit wurde in der Oberschicht bei der *cena* sogar ein „Dreigänge-Prinzip“ üblich. Jetzt begann sie mit der *gustatio* (Vorspeise), auf diese folgte das *caput cenae* (Hauptgang), und den Abschluss bildete die *secunda mensa* (Nachspeise).

Aufgabe:

1. In der Tabelle findest du eine Auswahl typisch römischer Speisen. Ordne diese den Hauptnahrungsmitteln (*alimenta*) zu.

Vorspeise	Hauptspeise	Nachspeise
Salat, Bohnen, Erbsen, Kohl, Oliven, Lauch, Zwiebeln, Gurken, Melonen, Pilze, Eier	Schwein, Gans, Kaninchen, Fisch, Brot, Soßen, Pfeffer, Safran, Ente, Knoblauch, Minze, Hase, Petersilie	Trauben, Walnuss, Rosinen, Feigen, Datteln, Haselnuss, Äpfel, Mandeln

carnes (Fleischsorten): _____

altilia (Geflügel): _____

piscis (Fisch): _____

olera (Gemüse): _____

poma (Obst): _____

nuces (Nüsse): _____

herbae et condimenta (Kräuter und Gewürze): _____



Was man in Rom essen konnte

Auch hinsichtlich der Örtlichkeit, an der man die *cena* zu sich nahm, unterschieden sich die Gesellschaftsschichten. Während es bei uns heutzutage als vornehm gilt, häufig auswärts essen zu gehen, war das im antiken Rom etwas anders. Hier ging die Unterschicht zur *cena* außer Haus. Der Grund war recht einfach: Den meisten fehlte der Platz, um selbst zu kochen. Auch damals schon war es teuer, direkt in der *urbs* zu leben, und so konnten sich viele nur kleine Wohnungen in den Mietshäusern (*insulae*) leisten; für einen Herd gab es dort meist keinen Platz. Als Ausgehmöglichkeiten gab es damals die Kellerkneipe (*formix*), die Gaststätte (*caupona*) und die Weinschenke (*taberna*). Die Speisen waren eher schlicht, es gab Erbsen, Bohnen, Zwiebeln, Gurken, Eier und Käse. Aber auch für den schnellen Hunger war schon damals gesorgt. Vergleichbar mit unseren Imbissbuden gab es sogenannte Garküchen (*popinae*). Hier konnte man als kleinen Snack zum Beispiel Erbsensuppe bekommen. Auf den Straßen tummelten sich Straßenverkäufer, die ihre Speisen und Getränke direkt auf dem Gehweg anboten. Aus einem Warmhaltekegel bekamen die Kunden so etwa dampfende Würstchen gereicht.



Dieses bunte Treiben in den Kneipen und Weinschenken war für die Römer der Oberschicht nicht standesgemäß. Und wenn sich doch mal einer hierher verirrte, dann wollte er nicht, dass dies bekannt würde, da dies sonst seinem Ruf geschadet hätte. Da die Familien der Oberschicht nicht über Platzmangel für einen Herd klagen mussten, sondern sogar genug Sklaven hatten, die für sie kochten und sie bedienten, war es nicht nötig, außer Haus zu essen. Doch auch die Angehörigen der Oberschicht wollten nicht auf Geselligkeit beim Essen verzichten. Die *cena* fand deshalb entweder im Familienkreis statt oder wurde als *convivium* (Gastmahl) mit persönlichen oder politischen Freunden oder auch mit Geschäftspartnern gefeiert. Natürlich versuchte man schon damals mit Speisen und Getränken zu glänzen, wenn Gäste im Haus waren. Durch ein außergewöhnliches *convivium* konnte man durchaus zum Gesprächsthema der Stadt werden, und so war es bei einflussreichen Römern ein beliebtes Mittel, um Werbung in eigener Sache zu machen.

Dieses bunte Treiben in den Kneipen und Weinschenken war für die Römer der Oberschicht nicht standesgemäß. Und wenn sich doch mal einer hierher verirrte, dann wollte er nicht, dass dies bekannt würde, da dies sonst seinem Ruf geschadet hätte. Da die Familien der Oberschicht nicht über Platzmangel für einen Herd klagen mussten, sondern sogar genug Sklaven hatten, die für sie kochten und sie bedienten, war es nicht nötig, außer Haus zu essen. Doch auch die Angehörigen der Oberschicht wollten nicht auf Geselligkeit beim Essen verzichten. Die *cena* fand deshalb entweder im Familienkreis statt oder wurde als *convivium* (Gastmahl) mit persönlichen oder politischen Freunden oder auch mit Geschäftspartnern gefeiert. Natürlich versuchte man schon damals mit Speisen und Getränken zu glänzen, wenn Gäste im Haus waren. Durch ein außergewöhnliches *convivium* konnte man durchaus zum Gesprächsthema der Stadt werden, und so war es bei einflussreichen Römern ein beliebtes Mittel, um Werbung in eigener Sache zu machen.

Aufgaben:

2. Du hast nun einiges über das Essverhalten der Römer erfahren. Mach dir zunächst Gedanken über dein eigenes tägliches Essverhalten und fülle folgende Tabelle aus.

Wann?	Was?	Wo?	Mit wem?

3. Vergleiche dein Essverhalten mit dem der Römer der verschiedenen Schichten.

4. Diskutiert in der Klasse die Gemeinsamkeiten und Unterschiede.



Ein römischer Menüvorschlag

Es gibt ein antikes Kochbuch aus dem 3. oder 4. Jahrhundert n. Chr., das ein Mann namens Caelius Apicius verfasst haben soll. Es trägt den Titel „De re coquinaria“. Im Folgenden ist daraus ein herbstliches „Dreigänge-Menü“ zusammengestellt.

1. **Gustatio:** IN OVIS APALIS (Apicius, De re coquinaria 7,19,3)

In ovis apalis: piper, ligusticum, nucleos infusos. Suffundes mel, acetum, liquamine temperabis.

Weichgekochte Eier

Für weichgekochte Eier: Pfeffer, Liebstöckel und eingeweichte Pinienkerne. Gieße Honig und Essig dazu, schmecke mit Liquamen (eine Fischsoße als Würze) ab.

2. **Caput cenae:** CUCURBITAS MORE ALEXANDRINO (Apicius, De re coquinaria 3,4,3)

Elixatas cucurbitas exprimis, sale asparges, in patina compones. Teres piper, cuminum, coriandri semen, mentam viridem, (...), suffundes acetum. Addicies cariotam, nucleum, teres melle, aceto, liquamine, defrito et oleo temperabis, et cucurbitas perfundes. Cum ferbuerint, piper asparges et inferes.

Kürbisse auf alexandrinische Art

Presse die gekochten Kürbisse aus, streue Salz darüber und lege sie in eine Pfanne. Zerstoße Pfeffer, Kümmel, Koriandersamen, grüne Minze, (...), gieße Essig dazu und gib Datteln und Pinienkerne dazu und zerstampfe es, schmecke mit Honig, Essig, Liquamen, Defrutum (ein Traubensirup als Süßstoff) und Öl ab und übergieße die Kürbisse damit. Wenn es gekocht hat, streue Pfeffer darüber und trage auf.

3. **Secunda mensa:** ALITER DULCIA (Apicius, De re coquinaria 7,9,3)

Siligineos rasos frangis, et buccellas maiores facies. In lacte infundis, frigis et in oleo, mel superfundis et inferes.

Eine andere Süßspeise

Zerbrich rindenlose Weizenbrötchen und bilde größere Bröckchen. Lege sie in Milch ein und brate sie dann in Öl an, übergieße sie mit Honig und serviere.

Aufgaben:

5. Kocht dieses Menü in eurer Klasse oder an einem Projekttag nach und verfeinert die Rezepte nach eurem Geschmack.



Literaturhinweise:

Apicius, De re coquinaria. Über die Kochkunst. Lat./Dt. Hrsg., übers. und kommentiert von R. Maier. Stuttgart 1991.

Jacques André, Essen und Trinken im alten Rom. Stuttgart 1998.

Karl-Wilhelm Weeber, Alltag im Alten Rom. Das Leben in der Stadt. 4., verbesserte Auflage der Paperbackausgabe, Mannheim 2011.

Clifford A. Hull/Steven R. Perkins/Tracy L. Barr, Latein für Dummies 2e. 2., überarbeitete und ergänzte Auflage, Weinheim 2013.

Sebastian Barsch, Das Alte Rom: Geschichte einfach und handlungsorientiert (5. und 6. Klasse). Hamburg 2014.

Linda Maria Günther, Kochen mit den Römern. München 2015.