

## REZEPTE VON APICIUS

Kochen ohne Herd und Backofen, statt Strom gibt's offenes Feuer, um die Mahlzeiten zuzubereiten. Kaum vorstellbar, oder? Zur Zeit der Römer war das aber so. Und auch der Speiseplan der Römer sah völlig anders aus als unser heutiger: Viele Lebensmittel, die für uns selbstverständlich sind, hatten die Römer noch gar nicht. Zum Beispiel die Kartoffel: Die wurde nämlich erst im 16. Jahrhundert von den Spaniern aus Südamerika nach Europa gebracht.

Die Römer kochten auch mit Nahrungsmitteln, die es heute so nicht mehr gibt. Liguamen zum Beispiel haben sie für fast alles verwendet - im Supermarkt werdet ihr das nicht mehr finden. Liguamen ist nämlich eine salzige Fischsauce, die aus eingelegten Fischen hergestellt wurde. Die Römer haben sie statt Salz benutzt. Und so, wie wir heute fast alle Speisen salzen, haben sie mit Liguamen gewürzt. Übrigens: Etwas Ähnliches gibt es heute immer noch, und zwar in Vietnam. Es heißt Nuoc-Mam und kommt dem Liguamen der Römer sehr nahe.

Die meisten Rezepte der Römer, die heute noch existieren, wurden damals von **Marcus Cavius Apicius** aufgeschrieben. Er lebte im 1. Jahrhundert nach Christus und sein Kochbuch heißt "De re coquinaria", das ist Lateinisch und bedeutet "Über die Kochkunst". Darin stehen ziemlich ausgefallene Gerichte wie zum Beispiel Schweineeuter oder Schnecken, aber auch Speisen, die selbst heute noch nachgekocht werden könnten. Das Problem dabei ist nur, dass Apicius damals keine Mengenangaben aufgeschrieben hat. Deshalb sind die Gerichte teilweise schwer nachzukochen; eigentlich muss zuerst ausprobiert werden, welche Menge zu einem guten Geschmack führt.

Wir haben hier ein paar Rezepte für euch zusammengestellt - damit ihr einmal sehen könnt, wie die Römer damals gekocht und was sie gegessen haben.



## GLOBI – MOHNKNÖDEL

Zutaten:

- 200 Gramm Weizengriess
- 300 Gramm Frischkäse oder Quark
- Olivenöl, flüssiger Honig und Mohn



Mische den Käse mit Weizengriess. Forme daraus so viele Knödel, wie du brauchst. In ein heisses Bronzegefäss gib Fett. Brate darin die Globi und wende sie mit zwei Holzspachteln häufig um. Wenn sie fertig sind, bestreiche sie mit Honig und bestreue sie mit Mohn.

Globi könnt ihr warm oder kalt essen.

## MORETUM – EIN RÖMISCHER AUFSTRICH

Zutaten:

- 500 Gramm Feta-Käse
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2-3 Stängel Selleriegrün
- 1/2 Bund frischer Koriander
- Olivenöl
- Weissweinessig
- Salz und Pfeffer zum Würzen



Zerkleinere den Feta-Käse in einer Schüssel. Die Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und mit der Käsepaste vermengen. Selleriegrün und Koriander zusammen mit einem kräftigen Schuss Olivenöl mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Geben Sie nun die Kräutermischung zur Käsepaste und verrühren sie diese, bis eine einheitliche Masse entsteht. Nach Belieben mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

## DULCIA DOMESTICA – HAUSGEMACHTE SÜSSPEISE

Zutaten:

- Datteln
- Nüsse
- Pinienkerne
- Salz
- Honig



Entferne den Kern der Datteln. Fülle sie mit Nüssen und Pinienkernen und bestreue sie aussen mit Salz. Brate sie danach in gekochtem Honig.

## GUSTUM DE PRAEQUIS – VORSPEISE VON APRIKOSEN

Zutaten:

- Aprikosen
- Getrocknete Minze
- Pfeffer
- Honig
- Traubensaft
- Öl



Entferne den Kern der Aprikosen und gib sie in eine Pfanne mit ein wenig kaltem Wasser. Vermische den Pfeffer, die Minze, den Honig und den Traubensaft. Giesse es in die Pfanne zu den Aprikosen. Gib ein wenig Öl dazu und koche es auf kleiner Flamme.

Zusatzaufgabe:

## MOSAIK-TELLER

Material:

- Pappteller
- Farbigen Papier



Zerschneide die farbigen Papiere in ca 1 x 1 cm grosse Teile. Gestalte danach auf deinem Pappteller ein Mosaik-Muster.