

Praefatio (Vorbemerkung)

Im Folgenden findet Ihr die Rezepte, die im Januar 2017 von den Schülerinnen und Schülern der Klasse 7 im Projekt „Alltag bei den alten Römern“ ausprobiert und beim Tag der offenen Tür angeboten wurden. Sie haben sich also in dieser Form bewährt.

Sie sind aber alles andere als „original römisch“.

Das liegt daran, dass wir viele Zutaten abgeändert oder weggelassen haben, auch um die Rezepte kinderfreundlich und alkoholfrei zu machen.

Viel wichtiger ist aber, dass die alten Römer nur im Ausnahmefall Rezepte hinterlassen haben und vor allem das relativ gut überlieferte Kochbuch des Apicius eigentlich von einem Profi-Koch für andere Profi-Köche geschrieben war und deshalb ganz viele Informationen nicht enthielt, sondern bei den Lesern einfach voraussetzte. So kommt es, dass das *pulmentarium ad ventrem* zwar bestimmt verdauungsförderlich ist (Kümmel + Sahne + Lauch = ...), aber ein *pulmentarium* eigentlich eine Beilage zu einem Fleischgericht sein sollte. Bei uns ist es ein – sehr nachgefragter – Eintopf geworden.

Also: ausprobieren, Spaß haben und genießen – und nicht *more Germanico* bis auf die Feinunze genau am Rezept festkleben!

Libum (Opferbrot)

500 g. alter Käse

(Parmigiano o.ä.) reiben, mit

200 g Weizenmehl

1 Pk. Trockenhefe

1-2 Eier

zu einem glatten Teig verkneten, an einem warmen Ort mindestens 30 Min. gehen lassen

erneut durchkneten und zwei, nicht zu hohe Brote formen

8 Lorbeerblätter

unter die Brote auf ein Backblech legen, im vorgeheizten Backofen (Umluft, 180° C) mit einer Schale Wasser dazu ca. 35 Minuten backen; beim Klopfen auf die Unterseite sollten sich die Brote hohl anhören.

Mustei (Mostbrötchen)

500 g Weizenmehl

1 Pk. Trockenhefe

250 ml Traubensaft

50 g Butter

zu einem glatten Teig verkneten

25 g milder Käse

¼ TL Kreuzkümmel

½ TL Anis

unter den Teig arbeiten, an einem warmen Ort mindestens 30 Min. gehen lassen

erneut durchkneten, 10 Brötchen formen, auf

10 Lorbeerblättern

auf ein Backblech legen, im vorgeheizten Backofen (Umluft, 180° C) mit einer Schale Wasser dazu ca. 20 Min. backen; beim Klopfen auf die Rückseite sollten sie sich hohl anfühlen.

Moretum (angemachter Frischkäse)

1 Frühlingszwiebel

2 Stangen Sellerie

1 kleiner Bund Rucola

1 EL Thymian	
1 EL Minze	
1 TL Bohnenkraut	
1 EL Koriander	alles hacken und mit
300 g Schafs- frischkäse	vermengen, mit
1 TL Balsamico	
2 EL Olivenöl	glattrühren und durchziehen lassen

Pulmentarium ad ventrem (Gemüsesuppe gegen Bauchschmerzen)

3 rote Beete	schälen, würfeln, in
1 l Gemüsebrühe	aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen
2 Stangen Lauch	putzen, in Ringe schneiden, zur Suppe geben
2 EL Sojasauce	
¼ TL Pfeffer	
¼ TL Kümmel	
1 EL Traubensaft	
1 TL Honig	alles zur Suppe geben und weitere 15 Minuten kochen lassen
3 EL Saure Sahne	hinzufügen und mit
Pfeffer/Salz	abschmecken

Cucurbitas more Alexandrino (Zucchini alexandrinische Art)

800 g Zucchini	waschen, in Stifte schneiden, 5 Min. in reichlich Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken, zurück in den Topf füllen
1 TL Pfeffer	
1 TL Kümmel	
½ TL Koriandersamen	
2 TL Minze	
1 Frühlingszwiebel	
½ TL scharfe Würzpaste	
6 Datteln, kleingeschnitten	
1 EL Pinienkerne	
2 TL Honig	
1 EL Balsamico	
2 EL Sojasauce	
1 EL Traubensaft	
1 EL Olivenöl	alles vermischen, über die Zucchini gießen, kurz aufkochen und mit
Pfeffer/Salz	abschmecken

Dulcia domestica (Süßspeise nach Art des Hauses)

16 Datteln	entsteinen
Pfeffer	Datteln innen leicht pfeffern
16 Mandeln	in die Datteln füllen, diese wieder schließen
1 El Salzbutter	erhitzen, darin die Datteln braten, bis sich die Haut löst
1-2 EL Honig	zugeben und die Datteln darin schwenken