

Ernährung im alten Rom

Weder das nach dem Feinschmecker Apicius benannte Kochbuch aus der Spätantike noch die überlieferten Schlemmereien der Kaiserzeit dürfen uns zu der Annahme verleiten, dass die Speisekarte der Römer besonders abwechslungsreich gewesen wäre.

Grundnahrungsmittel war Getreide, welches vor allem aus den Provinzen Sizilien, Sardinien und Afrika geliefert wurde. Man stellte daraus einen Mehlbrei, die Kost der einfachen Leute, her oder Brot. Dieses wurde in der Regel vom Mahlen bis zum Backen zu Hause zubereitet. Bäckereien gab es in Rom erst gegen die Mitte des 2. Jh. v.Chr.; auch die Soldaten mussten sich ihr Brot selbst backen, mangels Öfen in der Regel unter der Asche des Lagerfeuers. Römisches Brot bestand meist aus recht dunklem grobem Mehl und war im Allgemeinen recht hart durchgebacken, um es haltbarer zu machen, ähnlich Fladenbrot; Einkerbungen erleichterten das Brechen.

Gemüse, welches man auch zu dem Mehlbrei reichte, zog man sich in einfacheren Häusern selbst oder kaufte es in Rom direkt vom Bauern. Verschiedene Kohlsorten, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen) und Rüben wurden besonders häufig gegessen. Oliven bzw. Öl und Obst (allerdings noch nicht die Südfrüchte!) vervollständigten das Angebot.

An tierischen Produkten standen Eier und Käse an vorderster Stelle, dazu Honig zum Süßen. Fleisch und Fleischprodukte waren verhältnismäßig selten und wurden meist nur zu besonderen Anlässen gegessen. Bei Sklaven standen sie schon gar nicht auf dem Küchenzettel. Preiswerter war Fisch, vor allem in gepökelter Form.

Schmackhaft machte man sich das relativ eintönige Essen durch Soßen, besonders durch garum (Fischsoße). Dazu trank man Wasser, Milch oder Wein.

Aufgaben:

- 1) Lies den Text sorgfältig durch.
- 2) **Markiere** entsprechend der 3-Stufen-Regel mit Bleistift, Textmarker, rotem Stift; Einschränkung: Es dürfen nicht mehr als **8 Schlüsselbegriffe** mit Textmarker markiert werden.
- 3) Schreibe einen **Spickzettel**, auf den du nicht mehr als **5 Wörter** schreibst; du kannst so viele Zeichnungen machen, wie du willst. Nur die Vorderseite darf beschrieben werden, die Rückseite muss frei bleiben!