

# ESSEN UND TRINKEN

(Quelle: Dr. Gudrun Luger: Essen und Trinken in römischer Zeit)

## 1. Die Mahlzeiten

Mahlzeiten wurden bei den Römern, wie auch bei uns, dreimal über den Tag verteilt eingenommen: Frühstück (*ientaculum*), Mittagessen (*cena*) und Abendessen (*vesperna*) waren in der Frühzeit üblich. Auch wurde im Sitzen oder im Stehen gegessen.

Erst unter etruskischem und griechischem Einfluß verschoben sich die Eßzeiten: nach dem *ientaculum* erfolgte am späten Vormittag ein reichhaltigeres *prandium*, das meist aus Weißbrot, Oliven, Käse und trockenen Feigen bestand. Die Hauptmahlzeit (*cena*) wurde jetzt am frühen Abend, meist um die neunte Stunde nach dem Bad eingenommen. Man speiste im *tablinum*. Auch wurde die griechische Sitte des Liegens bei Tisch übernommen: Man lag schräg, den Ellbogen des linken Armes auf ein Kissen gestützt, die Beine nach rechts weggestreckt; die einzelnen Plätze waren durch Kissen getrennt, die unter Decken lagen. Zunächst war es nur Männern gestattet, bei Tisch zu liegen, später wurde es auch den Frauen erlaubt; im übrigen war es im Gegensatz zu den Griechen, bei den Römern nicht unüblich, daß Frauen am gemeinsamen Mahl teilnahmen. Auf dem Fußboden, der in der Regel mit einem Totenschädel geschmückt war, standen die prächtigsten Möbelstücke eines Hauses, die Tische, worauf die Speisen und Getränke standen. Rundherum waren die Plätze angelegt, in der Frühzeit, wie gesagt, aus Kissen, in der Kaiserzeit bürgerten sich Ruhebetten ein. Diese waren für 6-8 Personen ausgelegt (*hexachion, heptachion, octochion*). In einfacheren Haushalten behielt man die Sitte des Sitzens bei, nur an Festtagen wurde liegend gespeist, nur bei Totenfeiern aßen alle Römer sitzend.

Waren Gäste geladen, nannte man das ein *convivium*, das zwischen 6 und 13 Personen umfaßte. Ein *nomenclator* (Haushofmeister) meldete die Gäste an, die üblicherweise auch Freunde mitnehmen durften, die in Rom *umbrae* genannt wurden. Dann wurden die Plätze zugeteilt: der Gastgeber lag gewöhnlich auf dem *lectus imus*, der ehrenvollste Gast nahm auf dem *lectus summus*, rechts vom Eintretenden Platz, der zweitwürdigste auf dem *lectus medius*. Die mitgekommenen Sklaven saßen am Fußende, *ad pedes*. Zu Beginn wurden die Götter angerufen und Sklaven reichten Wasser zum Reinigen der Hände, da mit den Fingern gegessen wurde. Die Mahlzeit bestand aus drei Gängen: Vorspeise, Hauptgang und Nachtisch. Zur Vorspeise (*gustatio*) wurden kleine Häppchen gereicht, die den Appetit anregen sollten und aus kleinen Fischen, Muscheln, Eiern und Salaten bestanden. Dazu wurde *mulsum*, ein Gemisch aus Honig und Wein, getrunken. Dann folgte der Hauptgang, das *caput cenae*, oder aufgeteilt in drei Gänge: *cena prima, cena altera* und *cena tertia*. Man reichte dazu Unmengen eines Gemischs aus Wein und Wasser. Die Speisen wurden auf einer Art Tafelaufsatz, dem *repositorium*, vorgelegt. Vorschneider teilten die Fleischstücke in mundgerechte Portionen, Saucen wurden mit Brot aufgetunkt. Auch die Tische wurden exquisit dekoriert, Figuren aus Lebensmitteln (zB aus Teig) rundeten die Tafel ab. Nach dem Hauptmahl wurden die Laren und der Genius des Hausherrn angerufen, in späterer Zeit opferte man auch dem Kaiser. Zum Abschluß wurde der Nachtisch, *mensa secunda*, dargeboten, zusammengestellt aus Obst und Süßspeisen..

Bei einem größeren Gelage, *comissatio* genannt, wählten die Teilnehmer einen *magister* bzw. *arbiter bibendi*, der das Mischungsverhältnis von Wein und Wasser bestimmte und überhaupt die Einhaltung der Trinkregeln überwachte. Diese luxuriösen Festmähler wurden durch Spiele und Auflösen von Rätseln, durch Erzählungen, Darbietungen von Tänzerinnen und Musikern, Akrobaten und Spaßmachern, aufgelockert.

Die arme Bevölkerung ernährte sich naturgemäß einfacher. In den ausgegrabenen *insulae* wurden kaum Küchen gefunden. Meistens wurde auf einem Holzkohleofen gekocht oder in der nächsten *popina*, einer Art fast-food-Lokal, eingekauft.

## 2. Die Nahrungsmittel

**Brot** gehörte zum wesentlichsten Bestandteil der römischen Kost. *C. Plinius Secundus Maior* berichtet in seinen *Nat.hist. XVIII*, daß schon um 170 v.Chr. gewerbliche Bäckereien existierten.

**Fleischspeisen** wurden aus Rindern, Schafen, Ziegen, Schweinen, Wildschweinen, Hirschen, Rehen, Hasen, Hühnern und, als besondere Delikatesse, aus Haselmäusen zubereitet. In der Kaiserzeit wurde Fleisch zu einem wichtigen Bestandteil der Nahrung. Auch Überreste von Opfertieren wurden zum Verzehr bestimmt. Haltbar machte man das Fleisch durch Selchen in Räucherkammern.

**Meerestiere** waren ebenfalls äußerst beliebt. Fische und Muscheln aller Arten wurden um teures Geld auf den Märkten erstanden, oft aber gab es größere Probleme mit der Lagerung dieser leicht verderblichen Waren. Daher waren Lebensmittelvergiftungen keine Seltenheit.

**Gemüse** wurde reichhaltigst angepflanzt. Wir wissen von Bohnen, Erbsen, Zwiebeln und Knoblauch. Aber auch die verschiedensten Kohlsorten und Rüben, Salat, Brennesseln, Artischocken, Lauch, Spargel u.v.a. rundeten die Palette ab.

**Gewürze** wurden reichlich verwendet: Sellerie, Koriander, Dille, Fenchel, Thymian, Oregano, Bilsenkraut, Pfeffer, Zimt, Ingwer, Kardamon usw. Auch Honig war beliebt, da die Römer die süßsaure Geschmacksrichtung bevorzugten. Besonders beliebte Würzen waren die Saucen: Fische und Innereien, die man mit Wein vermischt und unregelmäßig umgerührt hatte, wurden einige Tage der Sonne ausgesetzt. Nach der Gärung wurde die Flüssigkeit abgeseiht und in Tonkrüge gefüllt.

**Öl** wurde aus den unterschiedlichsten Ölpflanzen wie Lein, Raps, Mohn und Oliven gewonnen und zum Kochen, zur Konservierung, in der Medizin, zur Beleuchtung usw. verwendet.

**Milch und Milchprodukte** gehörten zu den täglichen Lebensmitteln der Römer, mit Ausnahme von Butter, die nur in der Medizin und für Backwaren verwendet wurde.

**Obst**, das durch Dörren konserviert wurde, gab es nicht nur aus heimischen, sondern auch aus exotischen Ländern. Z.B. soll *L. Licinius Lucullus* 74 v.Chr. die veredelte Kirsche aus dem Gebiet um das Schwarze Meer nach Rom gebracht haben.

**Wein** war das allgemein übliche Tischgetränk. *Plinius Maior* nennt bereits 80 verschiedene Sorten, zwei Drittel kamen aus heimischer Produktion und wurden in Amphoren geliefert, die mit der Amtszeit der Konsuln (=Produktionsjahr), mit dem Namen der Sorte und der Herkunft etikettiert waren. Gallische und rätische Weine wurden in Holzfässern gelagert und transportiert. Geöffnet wurden die Gefäße erst während des Mahles, dann wurde der Wein durch ein Sieb in den Krug geleert, da meist ein reichlicher Bodensatz vorhanden war. Nur Spezialsorten wurden pur getrunken, alle anderen Weine wurden mit kaltem oder heißem Wasser, manchmal auch mit Honig verdünnt. Die Vorliebe der Römer für Gewürze zeigte sich auch beim Wein: *vinum piperatum* (mit Pfeffer) und *vinum murratum* (mit Myrrhe) seien nur als Beispiele genannt. Wein und Most wurden oft mit Gewürzen gemischt auf die Hälfte oder ein Drittel eingekocht. Das entstandene Produkt nannte man *defrutum* und wurde als Gewürz verwendet. Daneben gab es einen um die Hälfte eingedickten Traubensaft, den man *sapa* nannte, sowie einen um zwei Drittel eingedickten Saft, das *caroenum*.

**Bier**, *cerevisia*, das schon seit urgeschichtlicher Zeit bekannt war, wurde besonders gern im Einflußbereich der Kelten und von Soldaten getrunken.

Von *M. Gavius Apicius* ist ein **Kochbuch** (*de re coquinaria*) überliefert, das uns in einer redigierten Ausgabe des 4. Jht.n.Chr. vorliegt.

Folgende Utensilien fanden in der römischen Küche (*culina*)  
Verwendung:

