

## Essen und Trinken bei den Römern

### 1. Lebensmittel

#### a) Getreideprodukte

- *puls* (Brei aus Emmer (*far*))
- Brot aus Weizen (*siligo*), Gerste, Hirse (*milium*), Roggen (*secale/centenum*)
- Unterschied liegt in der Mehlqualität
  - => Brot aus grob (*panis plebeius/rusticus*) oder weniger grob gesiebttem Mehl (*panis secundarius*) für die einfache Bevölkerung
  - => Brot aus fein gesiebttem Mehl (*panis candidus/mundus*) für die Oberschicht

#### b) Gemüse

- Hülsenfrüchte: Erbse, Linse (*lens*), Kichererbse (*cicer*), Bockshornklee, Ackerbohne, Leinsamen
- Wurzelgemüse: Rüben (*beta, rapa, napus*), Karotte (*carota*), Pastinake (*pastinaca*), Rettich, Pferdeepich, Tüpfelfarn, Taro, Rhizom des Alant (*inula*), Kümmel (*careum*)
- Zwiebelgemüse: Lauch (*porrum sectile*); Knoblauch, Zwiebel (*cepa*) (für einfache Bevölkerung); Schopfige Traubenhyazinthe (*bulbus*) (für Oberschicht)
- Blattgemüse: Kohl (*caulis/coliculus*), Frühlingskohl (*cyma*), Mangold, Rote Rüben, Runkelrüben, Zuckerrüben, Sellerie, Käsepappel, Senfpflanze, Pferdeepich, Brennnessel (*urtica*), Schmerwurz (*tamnus*), Lattich, Malve, Ampfer (*rumex*)
  - => Gemeine Rübe besonders für einfache Bevölkerung
- Salatpflanzen: Lattich, Endivie (*intubus*)
- Kürbisgewächse: Flaschenkürbis (*cucurbita*), Gurke (*cucumis*), Zitronenmelone meist für Oberschicht)
- Spross-/Stängel-/Blütengemüse: Spargel, Kardone (*carduus*) (Artischocke)
  - => für die Oberschicht

### c) Pilze

- Morcheln (*boleti*), Steinpilze (*suilli*), Wiesenchampignons (*fungi pratenses*), Eschenpilze (*fungi farnei*)
- Rote, schwarze, weiße Trüffel, importierte Wüstentrüffel  
=> für die Oberschicht

### d) Obst

- Apfel (*malum*), Birnen (*pirum*), Quitte (*malum Cydonum*), Weichsel, Kornelkirsche (*cornum*), Dattel (*dactyli/palmae*), Feige
- Pflaumen (*prunum*), Süßkirsche, Aprikose (*malum Armeniacum*), Pfirsich, Zitronen, Melone (*melo*), Granatapfel (*malum Punicum*), Zwetschge  
=> mehr für die Oberschicht
- Schwarzer Holunder, Brombeeren, Himbeeren, Walderdbeeren, Heidelbeeren, Maulbeeren, Vogelbeeren (Mart. 13,26)  
=> auch für das einfache Volk teils erschwinglich
- Walnuss (*nux*), Haselnuss (*nux avellana*), Edelkastanie (*castanea*), Mandel, Pinienkern
- Olive => das bei Arm und Reich beliebteste Obst
- Weintraube (*uva*) und Rosinen
- etc.

### e) Fische

- Meerwasser: Seebarsch, Wolfbarsch, Rotbarsch, Meeräsche, Mittelmuräne, Meerbarbe (bis zu 8000 Sesterzen pro Stück), Rotbarsch, Goldbrasse, Zahnbrasse, Seebrasse, Barsch, Flunder, Drachenkopf, Zitterrochen, Seeszunge, Aal, Thunfisch, Muräne, Steinbutt
- Süßwasser: Hecht, Forelle, Lachs, Weißfisch, Barbe, Karpfen, Schleie, Wels, Äsche
- Meeresfrüchte: Austern, Hummer, Langusten, Flusskrebse, Seeigel, Quallen, Kalmare, Tintenfische, Oktopusse, Muscheln, etc.  
=> ausnahmslos für *die Oberschicht*
- *gerres und maenae* (Sardellen) für die einfache Bevölkerung

### f) Geflügel und Eier

- Huhn, Gans, Stockente
- Taube, Pfau, Flamingo, Kranich, Fasan, Strauß, Perlhuhn, Singvögel => für Oberschicht  
=> zuerst gekocht, dann gebraten

## g) Fleisch

- Schwein => für einfache Bevölkerung
- Rind, Ziege, Feldhasen, Kaninchen, Siebenschläfer, Haselmaus, junge Hunde
- Wild: Wildschwein, Reh, Hirsch, Wildschaf, Damhirsch, Oryxantilope, Bären
- Kalb, Lamm, Zicklein => für die Oberschicht

## h) Delikatessen (für die Oberschicht)

- Schnecken, Larven der Eichengallwespe, etc.

## i) Milch und Käse

- Schaf, Ziege, Pferd, Esel (Kuhmilch war als Milch der Germanen verschrien)
- Kamel => für die Oberschicht
- Vegetarischer Käse aus Kardone oder Feigenessig

## j) Fette, Öle, Oliven

- Schweineschmalz, Olivenöl

## k) Würzmittel

- Meersalz, Steinsalz, Weinessig, Feigenessig, Wein, Senf
- Honig, Most (carenum (auf 1/3 eingekocht), defrutum (auf ½ - 1/3 e.), sapa (auf 2/3 bis ½ e.)), Früchte (Rosinen, Datteln, etc.), Honigwein, Rosinenwein, Pfefferwein
- *Garum/liquamen*(Fischsauce): wegen großer Nachfrage industriell produziert  
=> Fass, unten Gewürzschicht, dann Schicht aus fetten Fischen, dann Salzschrift, ....  
=> alle Preisklassen (teuerstes war aus Makrelen und kam meist aus Spanien)  
=> in Krügen im Keller aufbewahrt  
=> vegetarisch aus Birnen  
=> allec: Satz des Garum in allen Preisklassen  
=> muria: Salzlake, in der der Fisch eingelegt war -> in allen Preisklassen

## l) Gewürze und Küchenkräuter

- Pfeffer
- Indischer Lorbeer, Kardamom und Ingwer, Silphium, Asafoetida, Safran  
=> für die Oberschicht
- Mastix, Myrte, Lorbeer, Kümmel, Weinraute, lingusticum (evtl. Liebstöckel), Minze, Koriander, Oregano, Bohnenkraut, Thymian, Quendel, Bockshornklee, Salbei, Sumach, Raute (Martial 10,48,11), Sellerie, Petersilie, Fenchel, Dill, Rucola (Martial 3, 75, 1-5), Zimt und Gewürzmelke für Gewürzwein
- Selten Basilikum, Kerbel, Schlafmohn, Sesam, Wacholder, Kapern
- Lebensmittelfarben: Natron, Safran, etc.

## 2. Getränke

### a) Alkoholhaltig

- Wein: Caecuberwein, Falerner Wein (Martial 12, 111), Wein aus Albaner Bergen und der Nähe von Sorrent => absteigende Qualität => viele wurden gepanscht  
=> alle Preisklassen
- Likörwein (*passum*)
- Honigwein (*mulsum*), Absinth (*absinthum*), Rosen-/Veilchenwein, Obstweine
- Bier (wenig Alkohol, nicht lange haltbar, dickflüssig, etc.) => beliebt im Norden

### b) Alkoholfrei

- Wasser, Schnee, Posca (Wasser mit Essig -> erfrischend), Honigwasser, Fruchtsäfte

## 3. Das Gastmahl (*cena*)

### a) bei der „einfachen“ Bevölkerung

- meist nur Familie; kein eigenes *triclinium*, meist keine Speisesofas
- Tongeschirr (*vasa Saguntia*)
- kein Unterhaltungsprogramm
- Beispiel: Martial 5, 78
  - *gustatio*: Lattichsalat, Porree, Thunfisch mit gekochten Eiern
  - *cena*: Grünkohl mit Würstchen und puls, Bohnen mit Speck
  - *mensae secundae*: Trauben, Birnen, Maronen

### b) bei der wohlhabenden Bevölkerung

- Familie und Gäste; *triclinium* (Sommer und/oder Winter), Speisesofas, Tisch als schönstes Möbelstück des Hauses (rund), Türsteher (*nomenclator*)  
-> Speisen und Weinkrug (*lagoena*) in der Mitte, Salzfläschchen (*salinum*),  
Essigfläschchen (*acetabulum*)  
-> *oenophorus* (Weingefäß), *caldarium* (Gefäß für warmes Wasser), Krater (*creterra*)  
-> im Krater wurde beides gemischt und mit Filtern (*sacculus/colum*) ausgeschenkt
- Geschirr aus Silber (*argentum escarium, pitorium*); Pokale aus Kristall, Gold, etc. mit Reliefs geschmückt
- Gutaussenhende Sklaven trugen Wein auf und zerkleinerten am Tisch die Speisen, die „anderen“ mussten den Boden fegen
- Unterhaltung: von Arte bis RTL II: Diskussionen, Gespräche, Musik, Dichterlesungen, Schauspieleinlagen, Akrobaten, Gaukler, Tänzer(innen), „Zwerge“ (*moriones*), etc.
- Verteilung von *apophoreta* („Lotteriegeschenke“)
- *comissatio*: gelegentlicher 2. Akt der *cena* => Trinkgelage

### c) Tischsitten und Regeln

- Feste Sitzordnung  
-> unangemeldete Gäste (*umbrae*) saßen auf dem Sofa des Gastes, der sie mitbrachte
- Gäste lagen schräg auf linken Ellbogen auf Kissen gestützt, Füße nach rechts, Plätze durch Kissen getrennt
- Serviette wurde vom Gastgeber gestellt oder von daheim mitgebracht => Martial VII, 20, 12 ff.!!
- Besteck: Löffel, evtl. Messer, sonst Hände
- Kleidung: keine Schuhe, legere Kleidung
- Händewaschen vor/nach dem Essen/während den Gängen
- *tricliniarca* führte Aufsicht über das Gastmahl
- Trotz Zusage unentschuldigt fehlen: Affront => *Plin. Epist.* I, 15
- Pflichten eines Gastes (CIL IV 7698 Pompeji -> Via dell'Abbondanza)

### Quellen- und Literaturverzeichnis

Carcopino, Jérôme, Rom. Leben und Kultur in der Kaiserzeit, Stuttgart 1977.

Cech, Brigitte, Lukullische Genüsse. Die Küche der alten Römer, Darmstadt 2013.

König, Ingemar, Vita Romana. Vom täglichen Leben im alten Rom, Darmstadt 2004.

Paoli, Ugi Enrico, Das Leben im alten Rom, Bern/München 31979.

Weeber, Karl-Wilhelm, Baden, spielen, lachen. Wie die Römer ihre Freizeit verbrachten, Darmstadt 2007.