UNSER RÖMISCHES KOCHBUCH

HERAUSGEGEBEN VOM P-SEMINAR „RÖMISCH KOCHEN“

UNTER DER LEITUNG VON FRAU BAUER

ABITURJAHRGANG 2013

Kochen wie die alten Römer!
Schmeckt das denn? Wir finden schon!
Obwohl die meisten dabei an gefüllte Haselmäuse oder verdorbenen Fisch denken, hat die römische Kulinarik weitaus mehr zu bieten!
Wir haben uns von vorschnellen Meinungen nicht abschrecken lassen und es selbst einmal probiert.

Die Rezepte liegen uns heute als Texte der Autoren Vergilius, Cato, Columella, Pliniusmaior und Marcus Gavius Apicius, unter dessen Namen ein Kochbuch überliefert ist, vor. Auf die Fragen, was die Römer an Obst- und Gemüsesorten anbauten, findet man in historischen Texten eine Antwort.
Zwar gab es damals keine Kartoffeln, Tomaten oder Zucker, aber man verfeinerte die Speisen mit Honig und einer großen Vielfalt an Kräutern und Gewürzen.
Ob sich jemand im alten Rom aber Gewürze, Fleisch und Fisch leisten konnte, hing nicht zuletzt von der Größe des Geldbeutels ab.
Der normale Bürger, beziehungsweise die Unterschicht, hat sich eher von Gemüse und Getreideprodukten ernährt.

Unsere kleine „römische Gemeinschaft“ hat sich durch die Gerichte des antiken Rom gekocht und dabei neue Lieblingsspeisen entdeckt, die wir Ihnen nicht vorenthalten möchten!

Auf den folgenden Seiten finden Sie das Lieblingsrezept eines jeden von uns und natürlich die Art der Zubereitung.

Lassen Sie sich mit uns auf eine kleine Entdeckungsreise durch die Gaumenfreuden der alten Römer ein.

Viel Erfolg und Spaß beim Nachkochen!

Das P-Seminar „Römisch Kochen“ des Melanchthon-Gymnasiums Nürnberg

Unsere Rezepte

Boletos Fungos

Moretum

In Ovis Apalis

Sala Cattabia à la Apicius

Aliter Patina De Asparagis

Pullum Numidicum

Lenticium De Castaneis

Isicia Omentata

Pullum Frontonianum

Minutal Ex Praecoquis

Patina De Piris

Globuli

Patina De Cidoneis

Tiropatinam

Gustum De Praecoquis

Apothermum

Für die richtige Würze:

Defrutum / Caroenum

Passum

Liquamen / Garum

Boletos Fungos - Frische Champignons
Apicius VII 15, 4

Zutaten:

- 500 g frische Champignons
- eine Schalotte und eine Knoblauchzehe
- frischer Liebstöckel und frischer Koriander
- 2-3 Teelöffel Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl und Liquamen/Garum bzw. thailändische Fischsauce
- Mehl

Zubereitung:

Die Champignons in Scheiben schneiden und die Kräuter, den Knoblauch und die Schalotte fein hacken.

Alles gemeinsam in Olivenöl andünsten.

Mit Salz, Pfeffer, Liquamen und Honig abschmecken und ggf. mit Mehl binden.

☺ Tipps:

- Man kann auch zusätzlich zu Koriander und Liebstöckel frische grüne Minze dazugeben um etwas Frische zu bekommen.
- Beim Abschmecken kann man auch ein wenig Weißwein hinzugeben.

Viel Spaß beim Kochen!

Natalia Luzak

Moretum (Knoblauchpaste)
Rezept von Leander Sämann

Vorspeise für 4 Personen (Zutaten):
-250g Schafskäse (Feta , Pecorino , Ricotta)
-2-4 Zehen Knoblauch
-1 EL Koriander
-nach Belieben frische Kräuter (Rosmarin , Thymian , Minze , Petersilie , etc.)
-1 EL Essig (Weinessig)
-1 EL Olivenöl
-1 EL Honig
-gute Prise Pfeffer
-bei Bedarf noch Salz

Zubereitung:
Den Käse mit dem geschälten Knoblauch in einer passenden Schale mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken. Bei der Wahl des Käses kann man sich für den milderen und weicheren Fetakäse oder den härteren und herberen Pecorino entscheiden. Beides kann noch mit ein wenig Ricotta verfeinert werden. Zu dieser Paste gibt man nun die zerkleinerten Kräuter hinzu. Zum Schluss das Olivenöl und den Essig hinzugießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch noch ein wenig Honig für einen milderen Geschmack hinzufügen.
Mit frischem Ciabatta oder Baguette servieren.

Guten Appetit wünscht Leander Sämann

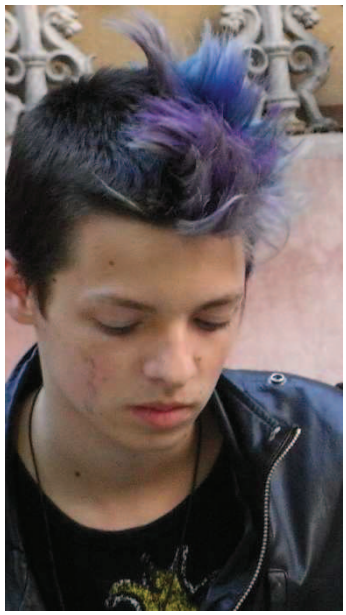
Quellen:
Appendix Vergiliana, Moretum, 86-118

In ovis apalis – Eier in Honigsauce
nach Apicius 7, XIX, 3

50 ml	Brühe
5	Eier
2 EL	Liebstöckel (gehackt und frisch)
2 EL	Pinienkerne
1 EL	Honig
1 EL	Essig
1 EL	Liquamen (Ersatz: thailändische Fischsauce)
	Pfeffer

Zubereitung:

Man kocht am Anfang 4 Eier pflaumenweich. Während die Eier kochen, kann man schon die Pinienkerne, das Liebstöckel, Honig, Essig, Liquamen und das Gelb des letzten Eis in eine hohe Rührschüssel geben.
Die gekochten Eier in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten.
Wenn die Eier fertig sind, kann man mit dem noch kochenden Wasser die Brühe machen. 50 ml von der Brühe in die Rührschüssel gießen. Den Inhalt der Rührschüssel muss man nun mit einem Rührstab pürieren.
Am Ende gießt man diese Sauce über die Eier. Das muss man nun eine halbe Stunde einwirken lassen, dann kann man die ova apala genießen.



Viel Spaß beim Kochen!

Emil Lefherz

Sala Cattabia à la Apicius

oder

© 37764 www.phtokati.com

Hähnchensalat à la Apicius
(Marcus Gavius Apicius, De re coquinaria, Buch 4,1,1)

ZUTATEN:

1/2 TL	Selleriesamen
1/2 TL	getrocknete Minze
11/2 TL	Ingwer (fein gehackt)
1/2 Bund	frischen Koriander
1/2 Tasse	Rosinen
1-2 EL	Honig
2 EL	Essig
2 EL	Olivenöl
2 EL	Marsalawein (oder schwerer Südwein)
2	große Hühnerbrüste, gebraten oder grilliert
200 g	Parmesan oder Pecorino
100 g	Pinienkerne, leicht geröstet
1	große Salatgurke
2	Zwiebeln, fein gehackt

ZUBEREITUNG:

Man schneidet eine große gebratene oder grillierte Hühnerbrust in kleine Stücke, dazu Hartkäse in kleine Streifen und Gurke in dünne Scheiben oder Würfelchen. In einem Mörser oder Mixer werden Minze, Selleriesamen, Ingwer und Koriander fein zerkleinert und zusammen mit Honig, Essig, Wein, Olivenöl zu einem Dressing gemischt. Das Fleisch wird mit dem Käse, den Rosinen, der Gurke und den in der Pfanne leicht gebräunten Pinienkernen vermengt und das Dressing wird darüber gegeben. Die Zwiebeln kommen obenauf. Das Gericht wird dann kühl serviert.

TIPP:
Die Selleriesamen sind nicht überall zu bekommen, sie können auch weggelassen werden. Ebenso nach Belieben die Zwiebeln obenauf, für diejenigen, die es nicht so herzhaft mögen.
Das Gericht lässt sich sehr leicht im Voraus zubereiten und schmeckt leicht und frisch.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit
Viola Korpowski

ALITER PATINA DE ASPARAGIS (dt.: Spargelauflauf auf andere Art)
Apicius IV, 2, 6

Zutaten für 4 Personen:

500 g frischer Spargel
1 Ästchen Liebstöckel
2 Ästchen Koriander
1 Ästchen Bohnenkraut
1/2 Zwiebel
50 ml halbtrockenen Weißwein
4 Eier
Salz
Pfeffer
1/2 Teelöffel Liquamen (thailändische Fischsauce)
Olivenöl

Zubereitung:

Zunächst den Spargel schälen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Spargelabschnitte ca. 10 min in Salzwasser weich kochen. Während der Spargel weich gekocht wird, Zwiebel und Kräuter klein hacken. Nun den abgegossenen Spargel mit Wein aufgießen und pürieren. Anschließend die gehackte Zwiebel und die Kräuter zusammen mit Pfeffer und Liquamen zu der Spargelmasse geben und alles zusammenrühren. Die Eier separat aufquirlen und unterheben. Als Nächstes muss eine Backform mit Olivenöl eingefettet werden und die Masse hinein gefüllt werden. Bei 180 Grad ca. 45 min im Backofen stocken lassen.

Tipp:

Ein paar von den gekochten Spargelabschnitten nicht pürieren, sondern der Länge nach halbieren und in der Backform verteilen.

Guten Appetit!

Lisa Kohlmann

PVLLVM NVMIDICVM

Numidisches Huhn

Apicius VI, 9, 4

Für 4 Personen:
- *1 Brathähnchen à 1300g*
- *2 Schalotten*
- *2 Knoblauchzehen*
- *5 frische oder getrocknete Datteln*
- *1 Handvoll Pinienkerne*
- *2 Ästchen frische Weinraute*
- *Honig*
- *Weinessig*
- *Olivenöl*
- *Liquamen (thailändischeFischsauce)*
- *schwarzer Pfeffer u. Koriander aus der Mühle*
- *3 Msp. gemahlener Kreuzkümmel*
- *Mehl zum Binden*
- *etwas Salz*

Eine moderne Variante mit Rosmarinkartoffeln

Zubereitung:

Das Brathähnchen mit einer Geflügelschere in Teile schneiden und mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Anschließend mit klein geschnittenen Schalotten und Knoblauch in etwas Olivenöl marinieren.
Die Hähnchenteile in einer Pfanne scharf anbraten und mit Deckel schmoren lassen. Bis das Fleisch gar ist, kann währenddessen eine Beilage gemacht werden.
Hier bietet sich einiges an. Wer den „echten“ Römergeschmack bevorzugt, kann auf Linsen, Gerstengrütze oder Brot zurückgreifen.
Mir schmecken Rosmarinkartoffeln gut dazu, die die Römer aber leider noch nicht kannten. Dafür die Kartoffeln einfach in zwei Hälften schneiden, ein Blech mit Backpapier auslegen und Olivenöl darauf träufeln. Die Kartoffeln mit der flachen Seite auf das Blech legen und mit Salzkörnern und Rosmarinzweigen bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad backen. Wenn man möchte, kann man das Fleisch im Backofen bei 80 –100 Grad warmhalten, während die Sauce zubereitet wird.
Das Beste zum Schluss: Die pikante Sauce!
Dazu die Marinade zusammen mit der feingehackten Raute und den klein geschnittenen Datteln zum Bratensud geben und anschmoren lassen.
Abschmecken mit Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Essig, Honig und Liquamen, kurz aufkochen lassen und mit etwas Mehl binden.
Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Sauce begießen, die Beilage dazu: Fertig!

Antonia Döß

LENTICIUM DE CASTANEIS (Linsen mit Kastanien)

(Marcus Gavius Apicius, De re coquinaria V,2,2)

2	kleingehackte Zwiebeln
250 g	braune Linsen
½ l	Wasser
2 Esslöffel	frischer Koriander
2 Esslöffel	Minze
½ Teelöffel	Pfeffer
½ Teelöffel	Kümmel
1 Esslöffel	Essig
1 Esslöffel	Honig
2 Esslöffel	Liquamen
6 Esslöffel	Olivenöl
150 g	Esskastanien

1. Die Zwiebeln in einer großen Pfanne mit zwei Esslöffel Olivenöl glasig dünsten
2. Pfeffer, Kümmel, Koriander, Minze, Essig, Honig, Liquamen und zwei Esslöffel Olivenöl in einem Mörser zur einer glatten Masse vermengen.
3. Linsen und Gewürzmischung in die große Pfanne geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. (Die Linsen sollten noch etwas "Biss" haben.)
4. Nun die Kastanien dazugeben und nochmals ca. 15 Minuten köcheln lassen. (Bei Bedarf Wasser nachgießen).
5. Zum Schluss noch Abschmecken und vor dem Servieren mit zwei Esslöffel Olivenöl beträufeln.

Tipp: Eine Hand voll Kastanien nur bissfest kochen, diese in Würfel schneiden und unterheben. Um Zeit zu sparen, kann auch fertiges Kastanienpüree verwendet werden

Viel Spaß beim Kochen und Genießen! Sophie Helmus

ISICIA OMENTATA

(= Frikadellen vom Schwein)

vgl. Apicius II 1,7

Zutaten (für 4 Personen):

- 800g Schweinehackfleisch oder gemischtes Hackfleisch
- 2 trockene Brötchen (normales Kaiserweckle)
- 1 Handvoll Pinienkerne (ca. 20g)
- 20 schwarze Pfefferkörner
- ca. 20 ml Caroenum (Traubenmostsirup)
- eine Prise Salz
- eine Prise gemahlenen schwarzen Pfeffer
- ca. 50 ml Weißwein
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

Die trockenen Brötchen in kleine Stücke zerteilen, in eine flache Schale geben und dort im Weißwein einweichen.

Dann das Hackfleisch mit dem Traubenmostsirup und den eingeweichten Brötchen zu einem Brät verarbeiten. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend aus der Masse kleine, ovale, flache Klößchen formen. In die Klößchen je nach Geschmack mehrere Pinienkerne sowie schwarze Pfefferkörner hineinstecken.

Die fertigen Frikadellen (= Klößchen) nun mit Olivenöl in eine Pfanne geben und vorsichtig anbraten, bis sie goldbraun sind.

Jetzt die gebratenen Frikadellen aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller anrichten oder mit anderen Beilagen (z.B. Zucchinigemüse, Wildkräutersalat oder Brot) servieren.

Guten Appetit!

Hannah Deininger

PULLUM FRONTONIANUM

(Huhn á la Fronto)

Nach Apicius VI ,9,13

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Brathähnchen oder Poularde
- ½ Stange Lauch
- 3 Ästchen frischer Koriander oder Zitronenmelisse
- 2 Ästchen frisches Bohnenkraut
- 2 Ästchen frischer Dill
- 100 ml Defrutum (Traubenmostsirup)
- Salz, schwarzer Pfeffer und Koriander aus der Mühle
- Olivenöl, Liquamen (thailändische Fischsauce)

Zubereitung:

Das Hähnchen in Teile schneiden, mit Salz, Pfeffer und Koriander/ Zitronenmelisse würzen, in Öl anbraten und dann zugedeckt ca. 90 Minuten auf kleiner Flamme schmoren lassen. Nach der Hälfte der Garzeit die fein gehackten Kräuter und den klein geschnittenen Lauch zugeben. Eine Servierplatte im Ofen erwärmen, mit 1EL Traubenmostsirup bestreichen, die Hähnchenteile darauf legen und mit dem Defrutum und dem Bratensaft übergießen. Dann mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Zubereitet von Lukas Gromotka

MINVTAL EX PRAECOQVIS

(römisches Schweineragout mit Aprikosen)
Von Apicius IV. 3. 6

Für 4 Personen:
500 g Schweinegulasch
250 g getrocknete, halbierte Aprikosen
2 feingehackte Zwiebeln
3 EL Olivenöl
1 EL Liquamen (thailändische Fischsoße)
2 EL Passum (Rosinen in Wein eingelegt)
1 TL Kümmel
2 Zweige frische Minze
1 Bund Dill
½ Bund Bärlauch
½ Bund Koriander
3 EL Honig
¼ l Rotwein
1 TL schwarzer Pfeffer

Zwiebeln in Olivenöl hellbraun anbraten und das Schweinegulasch dazugeben. Während das Fleisch anbrät, die Aprikosen halbieren und die Kräuter klein schneiden. Gewürze, Kräuter, Aprikosen und Honig zum Fleisch geben und das Ganze mit Rotwein und Passum ablöschen. Ungefähr eine Stunde köcheln lassen und mit Liquamen abschmecken.

Tipps:

- Liquamen nur ganz vorsichtig verwenden! Aber wenn das Gericht doch durch die Fischsoße versalzen ist, etwas Wasser dazugeben.
- Da ¼ Liter Rotwein nicht ausreicht um genug Flüssigkeit für die Soße zu erhalten, entweder mehr Rotwein oder noch ¼ Liter Gemüsebrühe zugeben.
- Falls kein Bärlauch zur Verfügung steht, als Ersatz Knoblauch verwenden.
- Als Beilage am besten Weißbrot oder Baguette servieren.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen und einen guten Appetit!

Christina Aumüller

PATINA DE PIRIS (Birnenauflauf)

Apicius IV, 2, 35

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Birnen
2 EL Honig
200 ml Passum (Rosinen in Wein eingelegt)
4 Eier
Liquamen (thailändische Fischsauce) *oder* Salz
Olivenöl
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit Passum, Honig, einem Schuss Olivenöl und einem Schuss Liquamen oder einer Prise Salz zugedeckt weich kochen. Die Birnen nun in feine Stücke schneiden oder zerstampfen und völlig abkühlen lassen. Anschließend die Eier in Eiweiß und Eigelb auftrennen, das Eiweiß in einer großen Schüssel mit einem Handmixer kräftig zu Eischnee aufschlagen und 2 Esslöffel Honig hinzugeben. Das Eigelb mit 1 Teelöffel Honig gleichmäßig verrühren und zusammen mit der Birnenmasse vorsichtig unter den Eischnee heben. Daraufhin die Masse in eine gut geölte Auflaufform geben und bei 220° C für ca. 20 Minuten im Backofen stocken lassen. Wenn gewünscht, den fertigen Auflauf zuletzt mit einer Prise Pfeffer bestreuen.

Guten Appetit!

Lucy Hamen

GLOBULI (Quark/-Mohnbällchen)

Zutaten (für etwa 3-4 Personen):

- 200 g Grieß (Weizen oder Dinkel)
- 300-325 g Quark (am besten keinen Magerquark)
- ausreichend Honig zum Begießen
- Mohn zum Bestreuen
- Olivenöl

Zubereitung:

Zu Beginn den Quark mit dem Grieß vermengen, gut durchkneten und einige Stunden ruhen lassen. Danach mit nassen Händen etwa wahlnussgroße Bällchen formen, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin unter häufigem Wenden goldbraun backen. Aus der Pfanne nehmen, mit ausreichend Honig übergießen und mit Mohn bestreuen.

Tipps:

- Quark mit hohem Fettgehalt oder Mascarpone verwenden, um den Teig lockerer zu bekommen
- zu den Globuli eventuell Kompott, Apfelmus, Marmelade servieren
- falls der Honig zu fest sein sollte, kurz erwärmen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Dauer: etwa 30 Minuten + einige Stunden Ruhezeit

Über Globuli:
Globuli sind die Vorfahren der heutigen Krapfen und wurden von Marcus Porcius Cato Censorius (Cato der Ältere) in ‚de agricultura' überliefert. Man isst sie, genauso wie damals, als süßes Hauptgericht oder als abschließende Nachspeise. Globuli heißt übersetzt ‚die Bällchen / Kügelchen'.

Laura Linnemann Q11, P-Seminar römisch Kochen

V. PATINA DE CIDONEIS (= Quittenauflauf)

vgl. Apicius IV, 2,37

Zutaten: 500g Quitten
½ Stange Lauch
50ml Defritum (Traubenmostsirup)
3EL Honig
Liquamen (thailändische Fischsauce), Olivenöl

Kochbeschreibung/Zubereitung:

Die Quitten mit einem Küchentuch abreiben, um den Flaum zu entfernen, und anschließend in Spalten schneiden. Danach den Lauch zerkleinern und zusammen mit den Quitten in Öl andünsten. Mit dem Defritum und etwas Wasser ablöschen und den Honig zugeben. Eine flache Auflaufform (28 cm Durchmesser) gut ausfetten und Quitten & Lauch spiralförmig in die Form schichten. Mit einem Schuss Liquamen beträufeln und für 40 min in den Backofen geben (180°C Umluft).

Guten Appetit wünscht euch Kevin!

TIROPATINAM

(Käseauflauf)

Nach Apicius VII, 13, 7

Zutaten:

(Für 4 Portionen)

- 5 Eier
- 500 ml Vollmilch
- 6 EL Honig
- Pfeffer aus der Mühle

Die Eier zusammen mit der Milch und dem Honig schaumig schlagen. Zwei ofenfeste Gefäße ineinander stellen, in das innere wird der Milch-Eischaum gegeben und der Zwischenraum zwischen kleinem und großem Gefäß mit Wasser gefüllt. Hierdurch erzeugt man ein Wasserbad.

Das Ganze nun bei 160 Grad Umluft für etwa 30-35 Minuten in den Ofen stellen. Nach 30 Minuten mit einem Zahnstocher in die Masse einstechen und testen, ob die Milch gestockt ist. Die Konsistenz sollte etwa so wie bei normalem Pudding sein.

Dann wird der Auflauf aus dem Ofen geholt und normalerweise warm serviert. Nach römischem Vorbild oder nach Belieben kann man den Auflauf noch mit grob geriebenem Pfeffer garnieren. Auch kalt kann man die TIROPATINA zum Beispiel mit heißen Himbeeren genießen.

Mein Tipp:

Je nach Süße-Wunsch kann man die Menge des Honigs natürlich variieren!

Guten Appetit!

Michaela Egerer

“GUSTUM DE PRAECOQUIS”

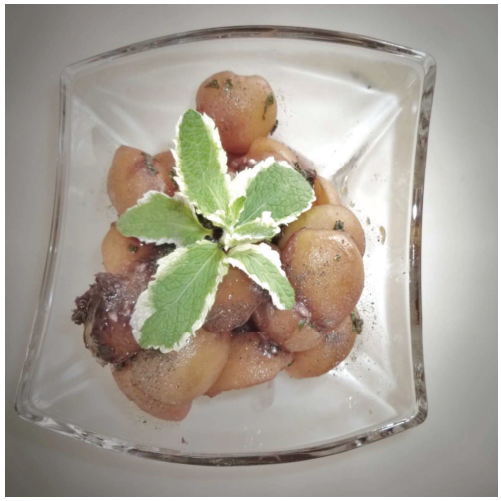
oder ein Aprikosensalat auf Römer-Art
nach Apicius IV, 5, 4

Zutaten: (für 2 Personen)

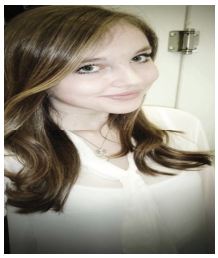
- 250g Aprikosen
- 10 bis 15 Blättchen Minze (je nach Belieben)
- 25 ml Rotwein (halbtrocken)
- 25 ml Passum (Rosinenwein)
- ½ TL Weinessig
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Honig
- schwarzer Pfeffer
- ½ TL Liquamen (= thailändische Fischsauce, als Salzersatz)

Zubereitung:

Zuerst muss das Passum vorbereitet werden. Für die Mengenangaben aus dem Rezept nimmt man 25 ml Rotwein und lässt darin für 3-5 Tage 5g Rosinen ziehen. Nachdem diese ausreichend gezogen haben, wird das Gemisch püriert.
Die Aprikosen erst waschen und entsteinen, dann mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze weich koch lassen.
Wenn die Früchte weich genug sind, aus dem Topf nehmen und mit Pfeffer servieren.



Bene tibi sapiat!!



Von Elisabeth Kraus, Q11

Apothermum

- eine der wenigen bei Apicius überlieferten kalten Süßspeisen -

Zutaten für 4 Personen

- 1 l Milch
- 160 g Dinkelgrieß
- 50 g Pinienkerne
- 1 EL Honig
- 2–4 EL caroenum oder passum
- 5 Körner Kubeben-Pfeffer

Zubereitung

- Milch zum Kochen bringen, Grieß langsam einrühren, eine Minute unter starkem Rühren kochen lassen, dabei Pinienkerne und Mandeln zugeben
- vom Herd nehmen, Honig unterrühren und den Grieß weiter ausquellen lassen
- mit caroenum oder passum süßen, mit im Mörser frisch zerstoßenem Kubeben-Pfeffer bestreuen und mit frischen Oreganoblüten verziert servieren

Tipp:

Essen Kinder mit, empfiehlt es sich, auf das passum zu verzichten und das Gericht mit den bei den Römern heiß begehrten Kirschen zu servie-ren!

Bene eveniat !

Gabriela Bauer

Für die richtige Würze!

Defrutum / Caroenum

Defrutum ist neben *caroenum, sapa und passum* eine Variante des süßen Traubensirups.
Die Süßungsarten waren billiger als Honig und konnten fast überall hergestellt werden.
Dazu wurde roter Traubenmost auf ein Drittel oder bis zur Hälfte eingekocht.

Passum

Passum ist ein süßes Traubenprodukt, das ähnlich wie Honig geschmeckt haben muss.
Um es herzustellen, ließ man Trauben am Weinstock auf etwas mehr als die Hälfte ihres ursprünglichen Gewichts eintrocknen, legte sie dann in sehr gutem Wein ein und presste sie nach einigen Tagen aus. Mitunter wurde danach das Passum in verschlossene Gefäße gefüllt, die nach zwanzig Tagen Gärung versiegelt werden konnten.

Zutaten:
200 ml Rotwein
100 g Rosinen oder Sultaninen

Die Rosinen (oder Sultaninen) im Rotwein einweichen und mindestens drei bis vier Tage ziehen lassen.
Anschließend alles pürieren und im Kühlschrank aufbewahren. Passum ist mehrere Wochen haltbar.

Liquamen / Garum

Liquamen ist eine Art Fischsauce, die zum salzigen Würzen in der Römerzeit diente.

Hergestellt in Fässern oder großen Becken mit eingesalzenen Fischen oder Fischresten, “verdaute“ sich die Masse über mehrere Monate in der Sonne, bis schließlich eine sehr salzige, klare, braun-gelbliche Soße mit einem Hauch von Fisch im Geschmack entstand.
Liquamen war sehr beliebt bei den Römern und wurde in großen Mengen verzehrt. Sogar die Süßspeisen wurden mit Liquamen “verfeinert“.

Da die Zubereitung recht unangenehm ist, empfiehlt es sich das ursprüngliche Liquamen durch eine thailändische oder chinesische Fischsauce zu ersetzen, die vom Herstellungsverfahren ähnlich ist.

Zum Schluss wollten wir allen, die an diesem Seminar beteiligt waren, für ihre Mithilfe und Unterstützung danken.

Danke an Herrn Haas, der mit viel Liebe unserem Essen Würze gegeben hat.

Danke an Herrn Adrian Durdun, ohne den wir in der Küche verloren gewesen wären.

Danke an Herrn Dingfelder, der dieses Kochbuch in die Homepage unseres MG eingebunden hat.

Und ein großes Dankeschön an unsere Frau Bauer, die unserem Management ein klein wenig unter die Arme griff, Kochbücher mit leckeren Rezepten heraussuchte und immer die passenden Zutaten besorgte.
Mit ihr hatten wir immer sehr viel Spaß in der winzigen Küche und wollten uns hier einmal bedanken: Wir haben das Kochen mit Ihnen sehr genossen!