

Irene Schwarz

Kochen mit Apicius



100 ausgewählte Rezepte
aus dem Alten Rom

Vorwort der Redaktion

Beim vorliegenden Heft handelt es sich aufgrund des Umfangs und des damit verbundenen Arbeitsaufwandes für das Redaktionsteam ein weiteres Mal um eine Doppelnummer.

Irene Schwarz ist durch ihre Ausbildung, Studium der Klassischen Philologie und anschließendes Studium der Ernährungswissenschaften, prädestiniert dafür, das Thema „Kochen in der Antike“ neu zu behandeln. So war sie etwa mit ihrer praktischen Erfahrung und ihrer umfassenderen Sicht in der Lage, bei traditionellen Übersetzungsproblemen neue Lösungen zu finden. Ein praktisches Ergebnis ihrer Arbeit besteht z.B. darin, daß viele römische Gerichte besser schmecken, wenn man sich an ihre Anleitungen hält. So kommt Irene Schwarz etwa ohne die bislang obligate „geschmacksverwirrende“ Sardellenpaste als Ersatz für liquamen aus (siehe Einleitung).

Die vorliegende Auswahl basiert auf einer Gesamtüberarbeitung aller 468 Apicius-Rezepte. Als Textgrundlage diente die Ausgabe von Jacques André (Paris 1965), auf die sich auch die Apparatus-criticus-Verweise im Text beziehen. Die Abbildungen ohne Erläuterungen stammen aus der Feder der Autorin.

Wir hoffen, mit diesem LATEIN-FORUM-Heft einen Beitrag zu leisten, die Antike für LehrerInnen und SchülerInnen, aber auch für Hobbyköche/innen lebendig und erlebbar zu machen.

Die vorliegende Ausgabe kann übrigens auch durch Überweisung von ATS 200,-- auf das LF-Konto (s.u.) bezogen werden.

Irmgard Bibernann, Innsbruck, **Christine Leichter**, Innsbruck, **Harald Pittl**, Hall i.T., **Michael Sporer**, Innsbruck, **Otto Tost**, Innsbruck, **Hartmut Vogl**, Bregenz.



Impressum: Latein-Forum, Verein zur Förderung der Unterrichtsdiskussion,
c/o Institut für Klassische Philologie, Innrain 52/I, 6020 Innsbruck

Bankverbindung: HYPO-Bank 210 080 477.

Farbe auf
Papier bringt
LICHT
in den Herbst

Unser Service ist Flexibilität und
persönliche Betreuung.
Gute Druckqualität zu günstigen
Preisen ist Ihr Erfolg.

Lassen Sie sich ein Angebot
machen, wir beraten Sie gerne.



DRUCK- UND VERLAGSHAUS THAUR GMBH

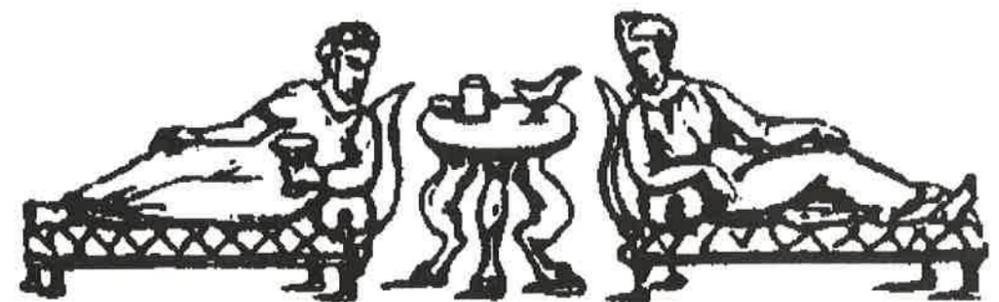
KRUMERWEG 9, A-6065 THAUR

TEL. 0 52 23 / 49 27 01, FAX DW 30

KOCHEN MIT APICIUS

100 AUSGEWÄHLTE REZEPTE

AUS DEM ALTEN ROM



NEUE ÜBERSETZUNG

NEUER KOMMENTAR

NEUE VORSCHLÄGE ZUR MODERNEN UMSETZUNG

VON

IRENE SCHWARZ

INHALTSVERZEICHNIS

VORBEMERKUNG	1
EINLEITUNG	2
BUCH I: RATIONELLE VORRATSHALTUNG	9
1. CONDITUM PARADOXUM (AP. 1)	9
♦ HERSTELLUNG EINES WUNDERBAREN WÜRZWEINES	9
2. CONDITUM MELIZOMUM VIATORUM (AP. 2)	10
♦ GUT HALTBARE GEWÜRZTE HONIGBRÜHE, DIE DEM REISENDEN AUF DEM WEG GEREICHT WIRD	10
3. ABSINTIUM ROMANUM (AP. 3)	11
♦ ZUBEREITUNG DES RÖMISCHEN WERMUTWEINES	11
4. ROSATUM ET VIOLACIUM (AP. 4)	11
♦ ROSENWEIN UND VEILCHENWEIN	12
5. ROSATUM SINE ROSA (AP. 5)	12
♦ ZUBEREITUNG VON ROSENWEIN OHNE ROSEN	12
6. OLEUM LIBURNICUM (AP. 6)	13
♦ HERSTELLUNG VON LIBURNISCHEM ÖL	13
7. UT MEL MALUM BONUM FACIAS (AP. 16)	14
♦ WIE DU AUS SCHLECHTEM HONIG GUTEN MACHST	14
8. UT MALA ET MALA GRANATA DIU DURENT (AP. 19)	14
♦ WIE SICH ÄPFEL UND GRANATÄPFEL LANGE HALTEN	14
9. UT MALA CIDONIA DIU SERVENTUR (AP. 20)	15
♦ WIE SICH QUITTENÄPFEL LANGE HALTEN	15
10. FICUM RECENTEM, MALA, PRUNA, PIRA, CERASIA UT DIU SERVES (AP. 21)	15
♦ WIE MAN FRISCHE FEIGEN, ÄPFEL, PFLAUMEN, BIRNEN, KIRSCHEN LANGE FRISCH HÄLT	15
11. CITRIA UT DIU DURENT (AP. 22)	16
♦ WIE SICH JOHANNISÄPFEL LANGE HALTEN	16
12. OLERA UT DIU SERVENTUR (AP. 24)	16
♦ WIE MAN GEMÜSE LANGE AUFBEWAHRT	16
13. RAPAE UT DIU SERVENTUR (AP. 25)	17
♦ WIE SICH SPEISERÜBEN LANGE HALTEN	17
14. OLIVAS VIRIDES SERVARE UT QUOVIS TEMPORE OLEUM FACIAS (AP. 30)	17
♦ AUFBEWAHRUNG VON OLIVEN, UM AUS IHNEN JEDERZEIT ÖL ZUBEREITEN ZU KÖNNEN	17
BUCH II: ALLES FASCHIERT	18
15. ISICIA DE ISCILLIS (AP. 44)	18
♦ CROQUETTES AUS GARNELEN ODER RIESENGARNELEN	18

16. OMENTATA ITA FIUNT (AP. 45)	19
♦ SCHWEINSNETZWÜRSTE MACHT MAN SO	19
17. ESICIUM (AP. 46)	19
♦ PASTETENGERICHT	20
18. ESICIA EX SFONDILIS (AP. 47)	20
♦ PILZCROQUETTES	21
19. ESICIA OMENTATA (AP. 48)	21
♦ HACKFLEISCHCROQUETTES AUS DEM SCHWEINSNETZ	22
20. APOTERMUM (AP. 58)	22
♦ GEKOCHTES GERICHT „KALT SERVIERT“	23
21. VULVULAE, BOTELLI (AP. 59)	23
♦ GEFÜLLTE GEBÄRMUTTER VON DER SAU	24
22. BOTELLUM (AP. 60)	24
♦ RINDSWURST	25
23. LUCANICAE (AP. 61)	25
♦ LUKANISCHE WÜRSTE	25
BUCH III: NUTZE DIE HEILKRAFT DER NAHRUNG	27
24. CUCURBITAS MORE ALEXANDRINO (AP. 75)	27
♦ KÜRBIS AUF ALEXANDRINISCHE ART	27
25. CUCUMERES RASOS (AP. 82)	28
♦ GESCHABTE GURKEN	28
26. ALITER CUCUMERES RASOS (AP. 83) / ANDERS	28
27. CIMAS ET COLICLOS (AP. 87)	29
♦ KOHLTRIEBE UND KOHLSPROSSEN	29
28. PORROS (AP. 93)	30
♦ LAUCH	30
29. BETAE (AP. 97)	30
♦ MANGOLD	31
30. ALITER (AP. 98) / ANDERS	31
31. RAPAS SIVE NAPOS (AP. 100)	32
♦ RÜBEN UND SPEISERÜBEN	32
32. ALITER OLUS MOLLE EX FOLII LACTUCARUM CUM CEPIS (AP. 105)	32
♦ WEICHES GEMÜSEGERICHT AUS BLÄTTERN DES ZUCKERHUTES MIT ZWIEBELN	32
33. SFONDILI VEL FUNDILI (AP. 115)	33
♦ GEBRATENE PILZE	33
34. ALITER (AP. 121) / ANDERS	33
♦ ANDERS	33
BUCH IV: VON ALLEM ETWAS	35
35. SALA CATTABIA (AP. 125)	35
♦ PIKANTE SCHÜSSEL	36
36. PATINA COTIDIANA (AP. 128)	37
♦ TAGESGERICHT	37
37. ALITER (AP. 129) / ANDERS	37
38. ALITER (AP. 130) / ANDERS	38
39. ALITER (AP. 131) / ANDERS	38
40. PATINA DE ASPARAGIS FRIGIDA (AP. 132)	39
♦ SPARGELOMELETT AUS DEM FEUERFESTEN GEFÄß	40

41.	ALITER (AP. 133) / ANDERS	40
42.	PATINAM EX RUSTICIS SIVE TAMNIS SIVE SINAPI VIRIDI (AP. 134)	41
	♦ SCHÜSSEL AUS LÄNDLICHEN GEWÄCHSEN, Z.B. WURZELGEMÜSE, SENFKOHL, GURKEN, KOHLSCHÖSSLINGEN BZW. SILPHIUMSPROSSEN	41
43.	PATINA DE SABUCO CALIDA ET FRIGIDA (AP. 135)	42
	♦ HOLUNDERBEERAUFLAUF	42
44.	PATINA DE APUA SINE APUA (AP. 139)	43
	♦ SARDELLENAUFLAUF OHNE SARDELLEN	43
45.	PATINAM EX LACTE (AP. 140)	44
	♦ TERRINE AUS (EIER)MILCH	45
46.	PATINAM APICIANAM SIC FACIES (AP. 141)	46
	♦ EINE APICIUSTERRINE MACHST DU SO	46
47.	PATINA COTIDIANA (AP. 142)	47
	♦ SCHÜSSEL DES TAGES	47
48.	PATELLAM TIROTARICAM EX QUOCUMQUE SALSO VOLUERIS (AP. 144)	48
	♦ FONDUE MIT JEDEM BELIEBIGEN EINGELEGTE FISCHE UND KÄSE	49
49.	PATELLAM ESICIATAM DE TURSIONE (AP. 145)	50
	♦ SCHÜSSEL MIT HUNDSHAICROQUETTES	50
50.	PATINA EX LAGITIS ET CEREBELLIS (AP. 148)	51
	♦ SCHÜSSEL MIT FISCHEN AUS DEM BASSIN, DAZU HIRN	51
51.	PATINA ZOMOTEGANON (AP. 154)	52
	♦ SCHÜSSEL MIT FISCHEN AUS DER BRÜHE	53
52.	PATINA SOLEARUM (AP. 155)	53
	♦ SCHÜSSEL MIT SEEZUNGEN	54
53.	PATINA DE PISCICULIS (AP. 157)	54
	SCHÜSSEL MIT KLEINEN FISCHEN	54
54.	PATINA DE PISCIBUS: DENTICEM, AURATAM ET MUGILEM (AP. 158)	55
	♦ FISCHSCHÜSSEL MIT ZAHNBRASSE, GOLDBRASSE, GRAUBARSCH	55
55.	PATINA DE PISCE LUPO (AP. 159)	56
	SCHÜSSEL MIT WOLFSBARSCH	56
56.	PATINA DE PIRIS (AP. 162)	57
	♦ BIRNENSCHÜSSEL	57
57.	PATINA URTICARUM CALIDA ET FRIGIDA (AP. 163)	58
	♦ BRENNESSELAUFLAUF	58
58.	PATINA DE CYDONEIS (AP. 164)	59
	♦ SCHÜSSEL MIT QUITTENÄPFELN	59
59.	MINUTAL MARINUM (AP. 165)	60
	♦ MEERESGERICHT	60
60.	MINUTAL EX PRAECOQUIIS (AP. 170)	61
	♦ APRIKOSEN RAGOUT	61
61.	MINUTAL EX IECINERIBUS ET PULMONIBUS LEPORIS (AP. 171)	62
	♦ RAGOUT AUS LEBER UND LUNGE DES HASEN	62
62.	TISANAM BARRICAM (AP. 174)	63
	♦ GRAUPENBREI	64
63.	GUSTUM VERSATILE (AP. 175)	64
	♦ STURZSCHÜSSEL	65
64.	GUSTUM DE HOLERIBUS (AP. 176)	66
	♦ GEMÜSEGERICHT	67
65.	GUSTUM DE PRAECOQUIIS (AP. 178)	67
	♦ APRIKOSENSAUCE	68

BUCH V: ALLES AUS DEM GLEICHEN IRDENEN TOPF		69
66.	PULTES JULIANAE (AP. 179)	69
	♦ IULIANISCHE BREI GERICHTE	69
67.	PULTES CUM IURE OENOCOCTI (AP. 180)	70
	♦ BREI GERICHTE MIT DER SAUCE VOM WEINGESOTTENEN	70
68.	LENTICULA EX SFONDILIS (AP. 183)	71
	♦ LINSEN UND PILZE	72
69.	LENTICULAM DE CASTANEIS (AP. 184)	72
	♦ LINSENGERICHT MIT KASTANIEN	73
70.	PISAM FARSILEM (AP. 187)	73
	♦ ERBSENAUFLAUF	74
71.	PISAM ADULTERAM VERSATILEM (AP. 193)	75
	♦ ERBSENSTURZSCHÜSSEL	76
72.	CONCICLA COMMODIANA (AP. 198)	76
	♦ LEICHTE ZUBEREITUNG EINES ERBSENEINTOPFES	77
73.	ALITER CONCICLA (AP. 200) / ANDERS	77
74.	FASEOLI ET CICER (AP. 208)	78
	♦ FISOLEN UND KICHERERBSEN	78
75.	ALITER FASEOLUS (AP. 209) / ANDERS	78
BUCH VI: HAUS- UND WILDGEFLÜGEL		80
76.	IN GRUE VEL ANATE PERDICE TURTURE PALUMBO COLUMBO ET DIVERSIS AVIBUS (AP. 212)	80
	♦ (ZUBEREITUNG VON) KRANICH ODER ENTE, REBHUHN, TURTELTAUBE, HAUSTAUBE, WILDTAUBE UND VERSCHIEDENEM GEFLÜGEL	80
77.	ALITER (AP. 217) / ANDERS	81
78.	AD AVES HIRCOSAS OMNI GENERE (AP. 230)	82
	♦ FÜR JEDLICHE SPEZIALITÄT AUS DEM GEFLÜGELHOF	82
79.	PULLUS VARDANUS (AP. 247)	84
	♦ HÄHNCHEN AUF SARDISCHE ART	84
80.	PULLUS FARSILIS (AP. 250)	85
	♦ GEFÜLLTES HÄHNCHEN	85
BUCH VII: EXTRAVAGANTE GERICHTE		87
81.	OFELLAE (AP. 262)	87
	♦ FLEISCHSTÜCKE	87
82.	VENTREM PORCINUM (AP. 287)	88
	♦ SAUMAGEN	89
83.	LUMBULI ASSI ITA FIUNT (AP. 289)	89
	♦ GEBRATENE LENDCHEN MACHT MAN SO	90
84.	PERNAE COCTURAM (AP. 291)	90
	♦ GEKOCHTER SCHINKEN	90
85.	DULCIA DOMESTICA (AP. 296)	91
	♦ HAUSGEMACHTES NASCHWERK	91
86.	BULBOS (AP. 305)	94
	♦ GEMÜSEZWIEBELN	94

BUCH VIII: AUF ALLEN VIEREN IN DEN BRÄTER	95
87. PERNA APRUNA ITA IMPLETUR TERENTINA (AP. 339)	95
♦ WILDSCHWEINSCHINKEN AUF TARENTINISCHE ART	95
88. ALITER IN CERVUM ASSUM IURA FERVENTIA (AP. 346) / ANDERS	97
♦ EIN ANDERES REZEPT FÜR GEKOCHTE SAUCE ZU GEBRATENEM HIRSCH	97
89. IUS IN CAPREA ASSA (AP. 348)	98
♦ SAUCE ZU GEBRATENER ZIEGE	98
90. IN VITULINAM ELIXAM (AP. 355)	98
♦ ZU GEKOCHTEM KALBFLEISCH	98
91. HAEDUM LAUREATUM EX LACTE (AP. 366)	99
♦ ZICKLEIN MIT LORBEERGWÜRZ IN MILCHSAUCE	100
92. IN PORCELLO LACTANTE (AP. 383)	101
♦ ZU SPANFERKEL	101
93. GLIRES (AP. 397)	102
♦ (GEZÜCHTETE) SIEBENSCHLÄFER BZW. HASELMÄUSE	103
BUCH IX: ÜBERRASCHUNGEN AUS DEM MEER	105
94. IN METULIS (AP. 420)	105
♦ ZU MIESMUSCHELN	105
95. EMBRAC TUM BAIANUM (AP. 433)	107
♦ BAIANISCHE FISCHSUPPE	107
BUCH X: GROSSE FISCHE	110
96. IUS DIABOTANON IN PISCE FRIXO (AP. 434)	110
♦ SAUCE MIT GARTENKRÄUTERN ZU GEGRILLTEM FISCH	110
97. IUS IN PELAMIDE ASSA (AP. 446)	110
♦ SAUCE ZU GEBRATENEM, JUNGEN THUNFISCH	111
98. IUS IN PERCAM (AP. 447)	111
♦ SAUCE ZU GEFLECKTEM LIPPFISCH	111
99. IUS IN PISCE RUBELLIONE (AP. 448)	112
♦ SAUCE ZU ROTBRASSE	112
100. IUS IN SCORPIONE ELIXO (AP. 464)	112
♦ SAUCE ZU GEKOCHTEM SEESKORPION	112
VORSCHLAG FÜR EIN ALTRÖMISCHES MENÜ	113
ANMERKUNGEN ZUR ERNÄHRUNG IM ALTEN ROM	114
NÄHRWERTTABELLEN ZU LEBENSMITTELN DER ANTIKE	115
AUSGEWÄHLTE LITERATUR	127

VORBEMERKUNG

Apiciusrezepte in die Praxis umzusetzen, heißt Grenzen der Klassischen Philologie durch ein naturwissenschaftliches Zusatzstudium zu überwinden. Dieser Tatsache wurde ich mir nach der Publikation meines Erstlingswerkes „Schlemmen wie Lukull“ im Jahr 1966 bewußt. Durch meine im Laufe der darauffolgenden Jahre erworbene Zusatzqualifikation als Ernährungsberaterin ist es mir gelungen, Übersetzungsfehler in den Rezepten früherer Herausgeber durch richtige Versionen zu ersetzen und den lateinischen Text so zu interpretieren, daß der interessierte Leser anhand der Übersetzung die Möglichkeit findet, die ca. 2000 Jahre alten Gerichte mit moderner Küchentechnologie ohne Probleme zuzubereiten. Die Zutaten sind auf jedem Markt erhältlich.

Ich hoffe, mit der vorliegenden Auswahl von Rezepten, die ich mit großem Spaß selbst nachgekocht habe, Ihren Geschmack getroffen zu haben. Vielleicht kann ich Sie dazu animieren, sich ohne Bedenken privat oder im Unterricht in der antiken Kochkunst zu versuchen. Mein Menüvorschlag im Anhang ist als Einstiegshilfe gedacht.

An dieser Stelle möchte ich mich beim Redaktionsteam des Latein-Forum für die zeitaufwendige Arbeit bedanken, die dafür notwendig war, mein Manuskript in eine druckfertige Fassung zu bringen. Eine in Zusammenarbeit mit dem Redaktionsteam des Latein-Forum erstellte **Apicius-Gesamtausgabe** (incl. apparatus criticus) wird über die Universitätsbibliothek Innsbruck erhältlich sein.

Widmen möchte ich die vorliegende Arbeit meiner langjährigen Freundin und Studienkollegin Frau Prof. Mag. Inge Loidl, geb. Schüle, in Wien.

Irene Schwarz

EINLEITUNG

◆ Marcus Gavius Apicius und das Werk „De re coquinaria“:

Marcus Gavius Apicius, der von Athenaios (Deipnosophistai, A, 12f.) als Gourmet des Tiberianischen Zeitalters (14-37) erwähnt wird (cf. in dem Zusammenhang auch Plinius, Naturalis Historia 19, 143, Tertullian, De Anima 33, P. 356, 15 und Scholien Iuvenal 4, 23), hat einen so unvergeßlichen Eindruck hinterlassen, daß er bis zu unserer Zeit als *princeps* der *res coquinaria* bezeichnet wird. Es sind einige Rezepte innerhalb der 10 Kapitel gegliederten Sammlung nach ihm benannt und sprechen eine beredte Sprache von Luxus und Schwelgerei. Im Gegensatz dazu finden wir auch Zubereitungsvorschläge für bescheidene Hausmannskost.

Während es eher ratsam erscheint, von den Namen der mit „à la ...“ überschriebenen Kochtips Abstand zu nehmen, da sie sich bestimmten Personen nicht ganz sicher zuordnen lassen, gibt das Rezept 179, *pultes Iulianae*, zu denken. – Von den Geschichtsschreibern wissen wir, daß Julianus Apostata (Regierungszeit 361-363) ein betont einfaches Leben am Kaiserhof geführt und die Hofköche entlassen hat. Der nahrhafte Brei könnte seinem Geschmack entsprochen haben.

Auch die medizinischen Vorschriften könnten aus dem 4. Jahrhundert stammen. Sollte Oreibasios, der medizinische Anthologiker und Leibarzt Julians, der unter anderem auch eine Epitome von Galen verfaßt hat, an dem Werk *de re coquinaria* mitgewirkt haben? Könnte etwa der Geschichtsschreiber Ammianus Marcellinus (330-400), ein glühender Verehrer des Kaisers, als weitgereister Mann diese internationale Küche (und das ist sie auf jeden Fall, um nur auf die Rezepte nach parthischer, alexandrinischer und sardischer Art hinzuweisen) mit exotischen Kochideen bereichert haben? Zumindest besteht eine erwiesene Affinität zu Apicius darin, daß seine Werke ebenso im Codex Fuldensis überliefert waren.

Etwa drei Fünftel des Werkes, das uns vorliegt, stammt aus dem ursprünglichen Bestand der Apiciusbücher, der Rest aus verschiedenen Büchern über die Landwirtschaft, medizinische Diät und Pharmazie. Ein Teil dieser Bücher, die möglicherweise auf den römischen Enzyklopädisten A. Cornelius Celsus

zurückzuführen sind, waren in griechischer Sprache geschrieben. Er war ein Zeitgenosse des Apicius und der Autor eines Werkes, welches *Artes* betitelt wurde. Erhalten sind nur die 8 Bücher *de medicina*, worin die Diätetik einen Schwerpunkt einnimmt. Auch die Originalrezepte des Apicius gehen auf griechische Kochvorschriften zurück.

Die Humanisten führen dieses so viele Rätsel aufgebende Werk unter der Autorschaft eines Caelius. Führt von da eine Querverbindung zu dem im 5. nachchristlichen Jahrhundert lebenden numidischen Arzt Caelius Aurelianus, der griechische Schriften der Medizin ins Lateinische übersetzt hat? Geht dann vielleicht das Rezept 246 *Pullum Numidicum* auf sein Konto?

Die Ausgabe, in die wir Einblick nehmen können, hat sich innerhalb von 300 Jahren entwickelt. Sie wurde – nicht ohne Gallizismen – ins Lateinische übertragen. Im 4. Jahrhundert n. Chr. kämen hierfür einige bekannte Kompilatoren, die allerdings nichts vom Kochen verstanden haben, aber in der Medizin gut beschlagen waren, als Übersetzer und Redakteure dieses Stoffes in Frage: mit aller Vorsicht möchte ich auf Marcellus Empiricus hinweisen, der im 4. Jahrhundert in Bordeaux gelebt hat und ein Arzneibuch, das viel Volksmedizin enthält und stark auf der *Medicina Plinii* fußt, herausgegeben hat.

Im Jahr 1498 konnte in Mailand die erste gedruckte Ausgabe unter dem Titel *Apicius Culinarius* erscheinen. „*De re coquinaria*“ setzte man bei der zweiten dazu. Das Werk wurde in Venedig gleich nachgedruckt. Der Arzt Albanus Torinus fand etwas später auf der Insel Megalone bei Montpellier einen arg verstümmelten Codex, den er 1541 in Basel herausgab. Sein Kollege Gabriel Humelberg brachte ein Jahr später eine Ausgabe mit dem Titel „*De Obsoniis et Condimentis*“ heraus. Ärzte waren es, die die Abhandlung weitergaben, weil, wie es beide in ihrem Vorwort sagen, Diätetik ein Fach der Heilkunde ist.

150 Jahre später gab Martin Lister, der Leibarzt der Königin Anna von England, einen Apicius heraus. Im Jahre 1709 wurde das Buch in Holland nachgedruckt. Königin Anna, von der wir wissen, daß sie eine leidenschaftliche Köchin war, hat möglicherweise nach dem Kochbuch gekocht. Eindeutig steht fest, daß Königin Christiane von Schweden (1626-1689) das lateinische Kochbuch benutzt hat und offenbar keine Schwierigkeiten bei der Umsetzung in die Praxis hatte. Also kehrte

Apicius im hohen Norden in eine Hofküche zurück, wo er ursprünglich seinen Wirkungskreis gehabt haben könnte.

◆ **Merkmale der antiken Küche:**

Der verschwenderische Gebrauch von Kräutern und Gewürzen aus einem schier unübersehbaren Sortiment läßt auf die Größe des Imperium Romanum während der Kaiserzeit und auf die lebhaften Handelsbeziehungen mit dem Orient schließen.

Cnecon (= griechischer Nelkenwurz), *ammi* (= ägyptischer Kümmel), *ciperus* (= afrikanisches Zypergras), *gingiber* (= Ingwer aus Ostindien), *costum* (= Kostwurz aus Indien), *malabratrum* (= wohlriechende Kräuter), eine orientalische Würzmischung, nämlich aus *spica Indica* (= Narde), *cinamonum* (= Zimt), *calamus* (= Kalmus), *cassia* (= wilder Zimt bzw. Ceylonzimt), *crocus* (= Safran), *inula* (= Alant) wurden spontan als Geschmackskorrigentia empfohlen. Dazu kam u.a. noch *Mastix*, das Harz des Mastixbaumes.

Wichtige Geschmackskorrigentia bei der Zubereitung von Mahlzeiten waren verschiedene Harze in pulverisierter oder gelöster Form. In dem Zusammenhang wird öfters *Silphium* oder *Laserpicium* erwähnt. Unter Bezugnahme auf Plinius Naturalis Historia 19/38-49 handelt es sich um ein Gewächs „*ferulaceo caule*“, das einen Stamm wie ein Stecken hat und Blätter, die dem Sellerie ähneln. Aus Wurzel und Stamm wurde ein milchartiger Saft gewonnen, der zu Harz erstarrte. Als Vorbereitung für den Export wurde die klebrige Masse mit Weizenkleie bestreut, um einer etwaigen Fäulnis vorzubeugen. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen war, wurde das Produkt teuer verkauft.

Bereits zu Plinius' Zeiten wurde als Ersatz für das nachweislich in der Kyrenaika ausgerottete *Silphium* ein persisches Produkt importiert. Es stammte von einer Pflanze, die nicht in Libyen wuchs. Durch verschiedene Zusätze wie Gummiharz oder Bohnenmehl konnte die Qualität nicht mit dem libyschen *Silphium* standhalten.

Der Beschreibung nach könnte es sich beim persischen *Silphium* um das Harz des *Styrax* aus der Familie der *Styracaceae* handeln (cf. Plinius, *Naturalis Historia* 12/124-125). Beiden Gewächsen ist der austretende harzige Saft aus dem Stamm gemeinsam, nur sind die Wirkungen verschieden. Das kyrenaische *Silphium* ruft Durchfall hervor, das persische nicht.¹ Wenn es im Text des Apicius heißt, man nehme *Laser Cyrenaicum*

¹ Vgl. die in Vorbereitung befindliche Diplomarbeit von Maria Kiehn, Inst. f. Alte Geschichte, Wien.

vel Parthicum, so ist das ein Indiz für Rezepte, die nach der Zeit des Apicius aufgenommen wurden.

Zum Abschmecken der Gerichte nahm man auch konzentrierte Traubensäfte wie *Defrutum*, *Caroenum* und *Sapa*, die durch Kochen auf ein Drittel oder die Hälfte ihres Volumens reduziert wurden. Auch mit *Passum*, Rosinenwein und *Mulsum*, Honigwein, wurde die gewünschte Geschmacksrichtung erzielt.

Auf einem kleinen in Pompeji gefundenen Krug lesen wir die Aufschrift „*Liquamen Optimum saccatum ex officina Umbricini Agathopi*“ (Gesiebtes *Liquamen*, Hersteller Agathopus, Umbrien).

Liquamen-Optimum-Produktionsstätten lagen am Hafen, wo entweder ganzer Fisch ungereinigt oder gereinigt eingesalzen in Fässern gelagert wurde. Nach kurzer Lagerung war die Ladung von Lake bedeckt.

Die gesiebte Flüssigkeit vom ungereinigten Fisch wurde als *Liquamen* in den Handel gebracht, die Lake vom gereinigten Fisch, die klarer war, als *Muria*.

So gesehen könnte man, wenn man altrömisches *Liquamen* herstellen wollte, Salzheringe kaufen (abspülen oder nicht abspülen) mit Wasser bedeckt stehen lassen und die abgegossene Flüssigkeit zum Würzen von Fischgerichten benützen.

Werden Heringsmilch oder Barbenleber durch ein Sieb gedrückt, dann erhält man *Allec*, welches als Emulgator in der Lage war, sich mit wässrigen oder nicht wässrigen, fetthaltigen Stoffen zu verbinden. *Allec* war die Ausgangsbasis für Saucen, die auf dem kalten Wege gebunden werden sollten. *Allec* ist auch das Abfallprodukt des *garum*. Bei der Herstellung von *garum* beruht die Verfahrenstechnik darauf, daß man Innereien, Kiemen und Blut von thunfischartigen Fischen, worunter auch die Makrele fällt, eingesalzen in Fässern schichtet. Nach einem ca. 1-6 monatigem Reifungsprozess wird die sich bildende Flüssigkeit als *himation* separiert und der feste, durchs Sieb gedrückte Bestandteil als *allec* angeboten. Berühmt war das aus Spanien importierte *garum sociorum*. *Garum*-Fabrikationen gab es auch in Pompeji, Puteoli, Antium, Klazomenai und Leptis.

Somit hatte *garum* ursprünglich die Bedeutung von Fischessenz. Das Wort machte im Laufe der Jahrhunderte einen Bedeutungswandel durch und hat in unseren Apicius-Rezepten nichts mehr mit Fisch zu tun, sondern heißt einfach nur Absud, Beize oder Marinade, wenn nicht ausdrücklich das Herkunftsland dazugeschrieben wird und es sich um ein industriell hergestelltes Dressing, wie eben das *garum sociorum* handelt.

Genauso ist *liquamen* das sogenannte Abfallprodukt von irgendeinem in Flüssigkeit zubereiteten Gericht, sei es Gemüse, Fisch, Fleisch, Pilze. Diese Flüssigkeit wird dann zum Auflockern der zu dem Gericht passenden Sauce verwendet. Um ein industriell hergestelltes Dressing handelt es sich nur dann, wenn es als *liquamen optimum* mit der Angabe des Herkunftslandes bezeichnet wird. Und nur in dem Fall kann man vom Fischgeschmack der Sauce ausgehen.

◆ Antike Küchengeräte:

Das wichtigste Küchengerät war der Mörser (*moretarium*). Er mußte für die Arbeitsgänge erhalten, für welche wir heute ein Handrührgerät, einen Mixer oder eine Küchenmaschine mit den Funktionen eines Fleischwolfes verwenden.

Speisen, die wir heute in Folien zubereiten, wurden in der Kaiserzeit im Schweinsnetz (*omentum*), in Naturdärmen, im Magen oder in der Gebärmutter der Sau gekocht, bzw. gebraten. Sehr beliebt war das langsame Garen von Aufläufen in luftdicht verschließbaren Tongefäßen, also wie heute im Römertopf. Allerdings wurden diese Gerichte dann in einem Spezialbackofen, dem *thermospodium*, in heißer Asche gegart. Transportable Öfen, insbesondere für Kuchen und Brot, waren beliebt. Vieles wurde auf dem Herd, auf einem Kohlenrost (*craticula*) zubereitet. In den Küchen gab es Aufhängevorrichtungen für Kessel, in welchen Eintöpfe über offenem Feuer gekocht wurden. Die auch heute erhältlichen Eisenstielpfannen sind ein Relikt aus früherer Zeit. Sie wurden häufig zum Braten verwendet. Der übliche Kochtopf (*caccabus*) war unentbehrlich.

Unsere Getreidemühlen für den Hausgebrauch funktionieren noch heute nach dem gleichen Prinzip, wie über 2000 Jahre alte Steinmühlen. Nur wird die Sklavenarbeit jetzt vom elektrischen Strom geleistet.

Über das gesamte Inventar einer altrömischen Küche kann man sich im Nationalmuseum in Neapel einen Überblick verschaffen. Hier steht vieles, was gegenständlich überdauert hat und möglicherweise dazu anregt, nach Quellen zu forschen, wie mit diesen Gerätschaften umgegangen wurde. Und somit stellt sich die Assoziation zu diesem einen Gewährsmann her: Marcus Gavius Apicius.

◆ Übersetzungsfehler in den bisherigen Apicius-Ausgaben:

Daß *liquamen* in den Apiciusrezepten in der Regel nicht „Fischsauce“ ist, wie es meist übersetzt wird, sondern daß es jeweils der durch das Garen entstehende Kochsud ist (von Fleisch, Gemüse, Hülsenfrüchten, Gerste, Fisch und Pilzen), habe ich oben bereits erwähnt. Die gleiche Aussage gilt auch für *garum*. Der Übersetzungsfehler läßt sich insofern erklären, daß im Handel *liquamen optimum* und *garum sociorum* als Fertigprodukte existierten. Sie entsprachen unseren heutigen Fischmarinaden und Anchosen und wurden in den Rezepten des Apicius nur selten zum Abschmecken verwendet und auch dort nur *minime* oder *paucis guttis*, wo sie zu den anderen Zutaten passen. Die bisherigen Redakteure (bis auf J.D. Vehling, *Apicius Cookery and Dining in Imperial Rome*, New York 1977) sehen aber fälschlicherweise bei *liquamen* und *garum* generell diese oben genannten Dressings und blockieren durch den Übersetzungsfehler die Zugänge zum edlen und einfachen Geschmack der auch heute durchaus leicht nachkochbaren Gerichte.

Ähnlich verhält es sich mit *silphion*, in welches von einer Generation zur anderen *asa foetida* hineininterpretiert wurde. Die bisherigen Herausgeber altrömischer Kochrezepte sind zwar ehrlich genug, es zuzugeben, daß sie sich durch den Einsatz der in der Apotheke als Tinktur erworbenen Droge (wobei vom Minimum das Minimum verwendet wurde) die fertiggestellten Gerichte verpatzt haben. Also kann *asa foetida* nicht verwendet worden sein, sonst hätte der Kochbuchautor der Kaiserzeit dieses Gewürz nur mit einem Warnschild versehen empfohlen. Else Stranitz weist darauf hin, daß in den persischen Pharmakopien sehr wohl zwischen *asa foetida* und *asa dulcis* unterschieden wird. Es könnte sich hierbei um Resina Benzoe gehandelt haben.

Bei *beta* handelt es sich nach Dioskorides um Mangold und nicht um rote Rüben (rote Bete).

Bei *ciperis / ciperus* handelt es sich um Erdmandel.

Hircosus hat nichts mit *hircus* zu tun, sondern läßt sich vom griechischen Wort ἔρκος ableiten und muß im Zusammenhang mit Aves mit „Hausflügel“ übersetzt werden.

Auf weitere Korrekturen gehe ich in den Kommentaren nach den jeweiligen Rezepten ein.

Abschließend möchte ich an folgendem Beispiel demonstrieren, wie viele Fehler in den Übersetzungen der Rezepte zu finden sind. Darin sah ich eine Herausforderung,

entsprechende Korrekturen vorzunehmen. Siehe in diesem Zusammenhang meine Übersetzung von *haedum laureatum ex lacte* (Apicius 366) und parallel dazu die Übersetzung in Elisabeth Alföldi-Rosenbaums „Das Kochbuch der Römer“ (Artemis-Verlag, 10. Auflage 1993, S. 110) von „Zicklein mit Lorbeer und Milch“:

Meine Übersetzung:

„Du bereitest das Zicklein (oder Lämmlein) vor, entbeinst es, nimmst bei jedem von beiden die Innereien von der Gurgel her aus und spülst sie ab. (Du gibst sie in den Mörser) und dazu Pfeffer, Liebstöckel, Laserwurzel, 2 Lorbeerbeeren, etwas Frauenminze, 2 oder 3 Hirne und verreibst das alles. Darüber gießt du Brühe und schmeckst mit Salz ab. Mit dieser Masse füllst du die innere Höhlung. Du umwindest das Zicklein spiralförmig mit Lorbeerzweigen und hüllst es in ein Stück Schweinsnetz ein. Du legst das Zicklein in einen Topf oder Bräter und gibst Brühe, Öl und Wein dazu. Wenn es zur Hälfte gar ist, reibst du Pfeffer und Liebstöckel hinein und gießt eigenen Bratensaft darüber. Da hinein schüttest du ca. 2 l Milch durch ein Sieb, verrührst mit 2 Teelöffeln Honig, gibst etwas Most dazu, verreibst es und leerst es in ein Kochgeschirr aus. (Wenn das Bratgut) gar ist, richtest du es an, bindest die Sauce mit Mehl und servierst.“

Übersetzung von Alföldi-Rosenbaum

„Reinige und entbeine das Zicklein, nimm die Eingeweide samt dem Magen heraus und wasche sie. Gib Pfeffer, Liebstöckel, Laserwurzel, 2 Lorbeer-Beeren, etwas Pyrethrum (unübersetzt! Anm. d.A.) und 2 oder 3 Hirne in den Mörser. Stampfe dies alles, gieße liquamen (unübersetzt! Anm. d.A.) zu und schmecke mit Salz ab. Über diese Masse passiere 1 l Milch und 2 Eßlöffel Honig. Stopfe die Gedärme mit dieser Mischung und arrangiere sie kreisförmig auf dem Zicklein. Hülle das Tier in omentum (unübersetzt! Anm. d.A.) oder Papier ein, binde zu und gib es in eine Kasserolle oder eine flache Pfanne (patella); füge liquamen, Öl und Wein hinzu. Wenn es halb gar ist, stampfe Pfeffer und Liebstöckel und gieße etwas von der Fleischbrühe dazu, auch ein wenig defrutum (unübersetzt! Anm. d.A.); rühre gut durch und gieße es (zu dem Fleisch) in den Topf. Wenn das Tier gar ist, entferne Papier und Fäden, binde die Sauce mit amulum (unübersetzt! Anm. d.A.) und serviere.“

BUCH I

RATIONELLE VORRATSHALTUNG

1. Conditum Paradoxum (Ap. 1)

CONDITI PARADOXI COMPOSITIO: Mellis p. XV in aeneum vas mittuntur, praemissis vini sextariis duobus, ut in coctura mellis vinum decoquas. Quod igni lento et aridis lignis calefactum, commotum ferula dum coquitur, si effervere coeperit, vini rore conpescitur, praeter quod subtracto igni in se redit. Cum perfrixerit, rursus accenditur. Hoc secundo ac tertio fiet, ac tum demum remotum a foco postridie despumatur. Tum <mittis> piperis uncias quattuor iam triti, masticis scripulos III folii et croci dragmae singulae, dactylorum ossibus torridis quinque, isdemque dactilis vino mollitis, intercedente prius suffusione vini de suo modo ac numero, ut tritura lenis habeatur. His omnibus paratis supermittis vini lenis sextaria XVIII. Carbones perfecto aderunt [duo milia].

Kommentar: Τὸ δράγμα, ατοῦ ἄhrenbündel, Garbe, dragma, ae = der Faden des Krokus = Safranfaden, folii masticis ... fällt alles unter wohlriechende Kräuter², carbones perfecto aderunt ... die Holzkohle besitzt die Eigenschaft, Getränke zu klären und einen bitteren Geschmack zu entfernen. Es ist die sogenannte Adsorption zwischen Flüssigkeiten und festen Substanzen. Zu dem Zweck wird das Gemisch mit grobgepulverter Holzkohle gekocht und hinterher filtriert. „Duo milia“ eine Verschreibung von „dum bulliat“ cf. Apparatus criticus Vollmer.

◆ Herstellung eines wunderbaren Würzweines (Übersetzung)

15 Pfund Honig werden in ein ehernes Gefäß geschüttet, nachdem man vorher 1 l Wein hineingegossen hat. Sobald Wein und Honig zusammen sind, kochst du beides. Du läßt es auf schwacher Flamme und trockenen Reiseren warm werden. Während des Kochens rührst du mit einem Stab. Wenn es anfängt überzugehen, wird es mit einem Schuß Wein gebändigt, wodurch es, wenn es vom Feuer genommen wird, in sich zusammenfällt. Wenn es überkühlt ist, wird wiederum erhitzt. Das macht man dreimal so, und schließlich wird es vom Feuer entfernt und am nächsten Tag abgeschäumt. Dann gibst du ca. 10g gemahlene Pfeffer, wohlriechende Kräuter, 5 geröstete Dattelkerne, nachdem die Datteln im Wein vorgeweicht wurden, hinzu. Je nach Art und Menge des

2 Würzmischung aus dem Orient, spica indica (Narde), cinamonum (Zimt), calamus (Kalmus), cassia (wilder Zimt), crocus (Safran), inula (Alant), Blätter (foliūm masticis) von Mastix = Pistazie

Weines schiebt man einen Zeitraum zur Gärung ein, um den Neuen Wein zu erhalten. Nachdem das alles durchgeführt wurde, bleiben dir vom Neuen Wein 9 l. Um ihn zur Vollendung zu bringen, kochst du ihn mit zerstoßener Holzkohle.³

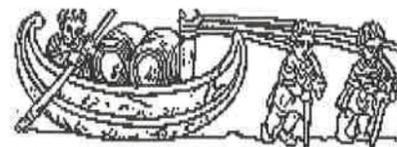
2. Conditum Melizomum Viatorium (Ap. 2)

CONDITUM MELIZOMUM PERPETUUM QUOD SUBMINISTRATUR PER VIAM PEREGRINANTI: Piper tritum cum melle despumato in cupellam mittis conditi loco, et ad momentum quantum sit bibendum, tantum aut mellis proferas aut vini misceas. Sed si vas erit, nonnihil vini melizomo mittas, adiciendum propter mellis exitum solutiorem.

Kommentar: piper tritum cum melle despumato ... anstatt eines Würzweines stellt er eine Essenz aus Pfeffer und Honig her, die mit jedem beliebigen Wein aufgegossen werden kann. Damit sind das Transportproblem und die Haltbarkeit gelöst. Wortordnung: ad momentum bibendum sit entspricht cum bibendum sit. Tantum aut mellis aut vini proferas, quantum misceas: nimmst du entweder so viel Honig, wie viel du mit Wein mischen magst oder so viel Wein, wie viel du mit Honig mischen magst.

◆ Gut haltbare gewürzte Honigbrühe, die dem Reisenden auf dem Weg gereicht wird (Übersetzung)

Gemahlene Pfeffer gibst du mit abgeschäumtem Honig in einen Becher anstelle einer Würzmischung. Bei Bedarf nimmst du entweder so viel Honig, wie viel du mit Wein mischen magst oder so viel Wein, wie viel du mit Honig mischen willst. Sollte ein Gefäß zur Verfügung stehen, gibst du einen Schuß Wein hinzu, damit sich der Honig besser löst.⁴



Weintransport auf der Rhône



³ Weiterführende Literatur J. André, S. 27f.

⁴ Weiterführende Literatur J. André, S. 28.

3. Absintium Romanum (Ap. 3)

ABSINTIUM ROMANUM SIC FACIES: Conditi Camerini praeceptis, utique pro absintio cessante; in cuius vicem absinti Pontici purgati terendique unciam, Thebaicam dabis, masticis, folii <scripulos> III, costi scripulos senos, croci scripulos III, vini eius modi sextarios XVIII. Carbones amaritudo non exigit.

Kommentar: Camerina = camarina, Stadt im Südwesten von Sizilien, Cameria = sabinische Stadt in Latium. Mastix und Folium als wohlriechende Kräuter zusammengefaßt. Wörtliche Übersetzung von mastix = Harz des Mastixbaumes = Pistazie

◆ Zubereitung des römischen Wermutweines (Übersetzung)



Mundschenk

Du richtest dich nach den Rezepten des Camerinischen Würzweines, wenn kein Wermut da ist; du nimmst stattdessen 2,7g gereinigten Wermut vom Schwarzen Meer, der gemahlen werden muß. Du gibst eine Dattel hinzu. 4g Mastixblätter, 8g Kostwurz, 4g Safran, 9 l Wein in Relation zu der Würzmischung. Da die Bitterkeit erhalten bleiben soll, braucht man keine Kohlen (Siehe Rezept 1).⁵

4. Rosatum et Violacium (Ap. 4)

ROSATUM SIC FACIES: Foliis rosarum, albo sublato, lino inseris ut sutilis facias, et vino quam plurimas infundes, ut septem diebus in vino sint. Post septem dies rosam de vino tollis et alias sutiles recentes similiter mittis, ut per dies septem in vino requiescant, et rosam eximis. Similiter et tertio facies et rosam eximis et vinum colas et, cum ad bibendum voles uti, addito melle rosatum conficies, sane custodito ut rosam a rore siccam et optimam mittas. Similiter, ut supra, et de <viola> violacium facies, et eodem modo melle temperabis.

⁵ Weiterführende Literatur J. André, S. 29.

◆ Rosenwein und Veilchenwein (Übersetzung)



Rosenwein machst du folgendermaßen: Rosenblätter, bei denen die weißen Enden entfernt wurden, nähst du in Leinensäcken und gibst möglichst viel davon in den Wein, um sie sieben Tage darin liegen zu lassen. Nach sieben Tagen nimmst du sie heraus und gibst andere frische Säcke Rosenblätter hinein, um sie sieben Tage im Wein zu lassen. Dann nimmst du die Blütenblätter heraus. Ähnlich machst du es ein drittes Mal. Nach Entnahme der Säcke siehst du den Wein durch. Wenn er getrunken werden soll, gibst du den Honig hinzu und gibst dem Wein die endgültige Geschmacksrichtung. Paß ja auf, daß du keine Rosen mit Tautropfen erwischst und nur hervorragende Qualität verwendest. Ähnlich wie oben, machst du Veilchenwein und gleichst ihn ebenfalls mit Honig aus.⁶

5. Rosatum sine Rosa (Ap. 5)

ROSATUM SINE ROSA SIC FACIES: Folia citri viridia in sportella palmea in dolium musti mittes antequam ferveat, et post quadraginta dies exime. Cum necesse fuerit, mel addes et pro rosato utere.

Kommentar: „citrus“ entlehnt gr. κίτρον spätgriechisch κιτρόμηλον, κεδρόμηλον für älteres Μηδικόν μῆλον, Cf. Berger S. 212 citrus medica L, var. lageniformis Roemer = citrus medica L, var. Ethrog Warburg = citrus medica cucurbitina, die Ethrog- oder Essrog- Zitrone, Adamsapfel oder Paradiesapfel. Das ist eine Apfelwildform, die auch als Johannisapfel bekannt ist. Der Anbau von Zitronen, womit wir heute „citrus“ übersetzen, kam im Mittelmeerraum erst auf, als die maurischen Eroberer im 8. Jh. in Spanien und auf Sizilien Zitronenhaine anlegten. „Mustum“ ist der süße, unvergorene Wein bzw. Most.

◆ Zubereitung von Rosenwein ohne Rosen (Übersetzung)

Blätter vom Johannisapfel gibst du in einem Schilfkörbchen in ein Faß mit Neuem Wein. Nach 40 Tagen nimmst du es heraus. Wenn nötig, gibst du Honig dazu und verwendest es anstelle von Rosenwein.⁷

⁶ Weiterführende Literatur J. André, S. 31.

⁷ Weiterführende Literatur J. André, S. 31.

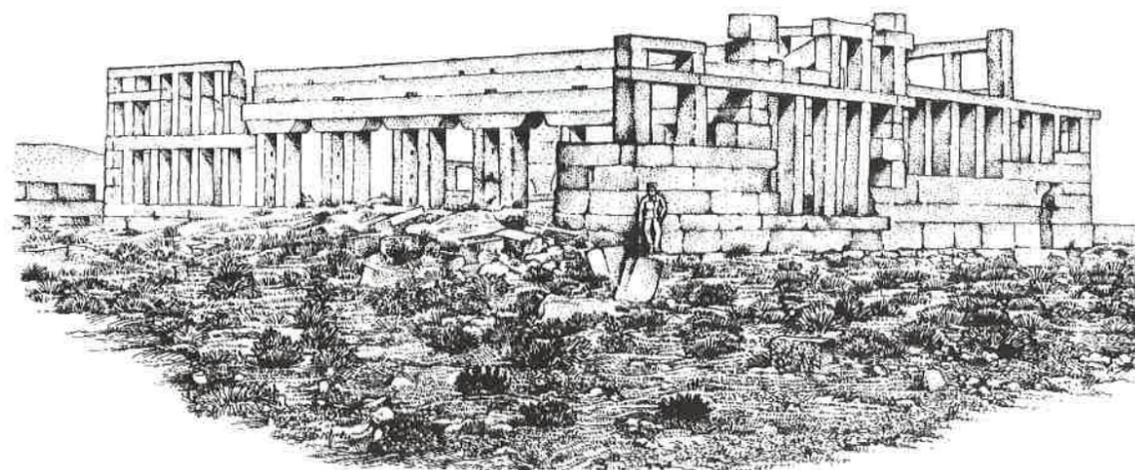
6. Oleum Liburnicum (Ap. 6)

In oleo Spano mittes ellenium et cyperi et folia lauri non vetusta, tunsa omnia et cribellata, ad levissimum pulverem redacta, et sales frictos et tritos, et per triduum vel plus promisce diligenter. Post haec aliquanto tempore patere requiescere, et Liburnicum omnes putabunt.

Kommentar: Die Übersetzung ist so zu verstehen, daß die Kräuter und Gewürze erst zerrieben und pulverisiert werden, bevor sie ins Öl geschüttet werden. Cyperus = cyperus esculentus = Erdmandel cf. Berger S.259.

◆ Herstellung von Liburnischem Öl (Übersetzung)

Fein zerriebenen Alant, Erdmandel, frische Lorbeerblätter und Salz gibt man in spanisches Öl und läßt es durch ein Sieb laufen. Innerhalb der ersten drei Tage mische es zwischendurch gründlich. Danach lasse es eine Zeit stehen und alle halten es für Liburnisches Öl.⁸



Ölfabrik in Bir Sgaoun (Afrika) 2. Jhdt. n. Chr.

⁸ Weiterführende Literatur J. André, S. 32.

7. *Ut mel malum bonum facias (Ap. 16)*

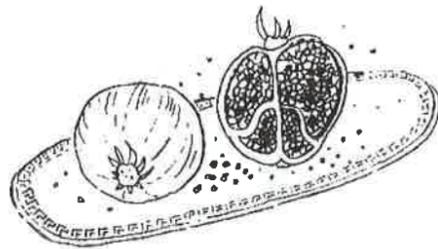
UT MEL MALUM BONUM FACIAS: Mel malum bonum facies ad vendendum, unam partem mali et duas boni si simul miscueris.

♦ **Wie du aus schlechtem Honig guten machst (Übersetzung)**

Schlechten Honig machst du zum Verkauf brauchbar, wenn du einen Teil schlechten Honig mit 2 Teilen gutem Honig mischt.⁹

8. *Ut mala et mala Granata diu durent (Ap. 19)*

UT MALA ET MALA GRANATA DIU DURENT: In calidam ferventem merge, et statim leva et suspende.



♦ **Wie sich Äpfel und Granatäpfel lange halten (Übersetzung)**

Tauche sie in heißes, siedendes Wasser und hebe sie sofort wieder heraus und hänge sie auf.¹⁰



Antike Küchengeräte

⁹ Weiterführende Literatur J. André, S. 38.

¹⁰ Weiterführende Literatur J. André, S. 40.

9. *Ut mala cidonia diu servantur (Ap. 20)*

UT MALA CIDONIA DIU SERVENTUR: Eligis mala sine vitio cum ramulis et foliis et condes in vas et suffundes mel et defritum et diu servabis.

♦ **Wie sich Quittenäpfel lange halten (Übersetzung)**

Du brichst Zweige vom Quittenbaum mit Blättern und tadellosen Äpfeln ab und schichtest sie in ein Gefäß. Dann schüttest du Honig und Most darüber und du wirst sie lange frisch halten.¹¹

10. *Ficum recentem, mala, pruna, pira, cerasia ut diu serves (Ap. 21)*

♦ **Wie man frische Feigen, Äpfel, Pflaumen, Birnen, Kirschen lange frisch hält (Übersetzung)**

Alle Früchte mit den Stengeln sorgfältig verlesen und so in den Honig legen, daß sie nicht aneinanderstoßen.¹²



¹¹ Weiterführende Literatur J. André, S. 40-43.

¹² Weiterführende Literatur J. André, S. 40-43.

11. Citria ut diu durent (Ap. 22)

CITRIA UT DIU DURENT: In vas citrium mitte, gipsa, suspende.

Kommentar: citrium, die Frucht des citrus, siehe Kommentar zu rosatum sine rosa

♦ **Wie sich Johannisäpfel lange halten (Übersetzung)**

Gib die Johannisäpfel in ein Gefäß, verschließe es mit Gips und hänge es auf.¹³



12. Olera ut diu serventur (Ap. 24)

OLERA UT DIU SERVENTUR: Olera electa non satis matura in vas picitum repone.

♦ **Wie man Gemüse lange aufbewahrt (Übersetzung)**

Sorgfältig verlesenes Gemüse, das noch nicht allzu reif ist, gib in ein Gefäß und verschließe es mit Pech.¹⁴



¹³ Weiterführende Literatur J. André, S. 40-43.

¹⁴ Weiterführende Literatur J. André, S. 40-43.

13. Rapae ut diu serventur (Ap. 25)

RAPAE UT DIU SERVENTUR: Ante accuratas et compositas asperges mirtae bacis cum melle et aceto.

Kommentar: ante accuratas, siehe Apparatus criticus, antea curatas erscheint mir die wahrscheinlichere Lösung zu sein und zwar in dem Sinn von „vorher geputzt“. Myrtenbeeren = Heidelbeeren cf. Wichtl S. 406

♦ **Wie sich Speiserüben lange halten (Übersetzung)**

Vorher geputzt, dann eingelegt, bestreust du sie mit Heidelbeeren und gibst Honig und Essig darauf.

14. Olivas virides servare ut quovis tempore oleum facias (Ap. 30)

OLIVAS VIRIDES SERVARE UT QUOVIS TEMPORE OLEUM FACIAS: Olivas de arbore sublatas in illud mittis, et erunt tales quovis tempore quasi mox de arbore demptae. De quibus, si volueris, oleum viridem facies.

Kommentar: in illud ich sehe hier illutus, ungewaschen und ziehe zum Vergleich Horaz Satiren II, 8, Vers 52 heran „inlutos echinos“, zu ergänzen wäre dann „in muriam“, wie Hummelberg vorschlägt.

♦ **Aufbewahrung von Oliven, um aus ihnen jederzeit Öl zubereiten zu können (Übersetzung)**

Die vom Baum gepflückten Oliven legst du ungewaschen ein und sie werden zu jederzeit so wie frisch gepflückt sein.¹⁵

¹⁵ Weiterführende Literatur J. André, S. 45.

BUCH II

ALLES FASCHIERT

15. Isicia de Iscillis (Ap. 44)

ISICIA DE ISCILLIS VEL DE CAMMARIS AMPLIS: Cammari vel iscillae de testa sua eximuntur et in mortario teruntur cum pipere et liquamine optimo. Pulpae esicia plassantur.

Kommentar: Squilla (σκήλλα) = iscilla = Garnele

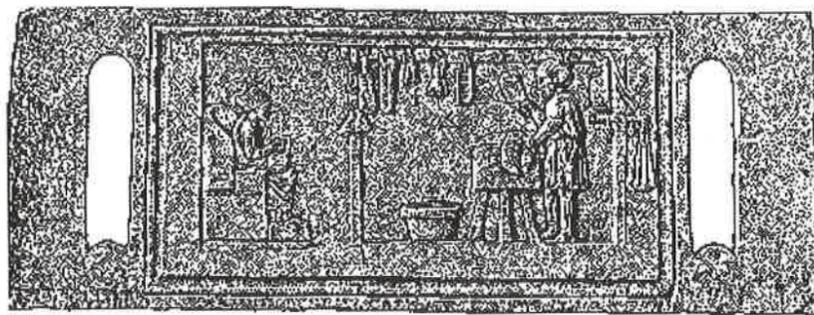
◆ Croquetten aus Garnelen oder Riesengarnelen (Übersetzung)

Die Garnelen werden von ihrer Schale befreit und im Mörser mit Pfeffer und Marinade zerrieben. Aus dem Fleisch formt man Croquetten.

CROQUETTEN AUS GARNELEN ODER RIESENGARNELEN

Mengenangaben für vier Personen: 500g Meeresfrüchte, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 2 Eßlöffel Mehl, Öl.

Zubereitung: Die oben erwähnten Zutaten werden in der Küchenmaschine faschiert und zu Croquetten verarbeitet. Man brät in heißem Öl.



Ladenschild einer Metzgerei

16. Omentata ita fiunt (Ap. 45)

OMENTATA ITA FIUNT: Assas iecur porcinum et [eum] enervas. Ante tamen teres piper, rutam, liquamen, et sic superinmittis iecur et teres et misces, sicut pulpa omentata, et singula involvuntur folia lauri et ad fumum suspenduntur quamdiu voles. Cum manducare volueris, tolles de fumum et denuo assas.

◆ Schweinsnetzwürste macht man so (Übersetzung)

du brätst Schweinsleber und befreist sie von den Sehnen. Nichtsdestoweniger reibst du vorher Pfeffer, Raute, Brühe und so gibst du die Leber hinzu und reibst und mischst, sowie für Fleisch aus dem Schweinsnetz; in die einzelnen Croquetten werden Lorbeerblätter eingewickelt und solange du willst, werden sie in den Rauch gegeben. Vor dem Verzehr nimmst du sie aus dem Rauch und brätst sie nochmals.

SCHWEINSNETZWÜRSTE

Mengenangaben für vier Personen: 500g Schweinsleber, beliebige Gewürze, Lorbeerblätter, Schweinsnetz.

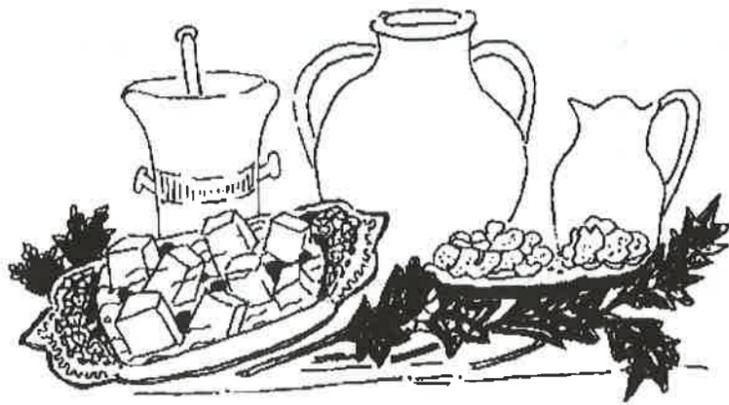
Zubereitung: die gebratene Schweinsleber wird in der Küchenmaschine fein faschiert und mit den Gewürzen in Schweinsnetz eingehüllt. Dann gibt man die Leberwürste ins Räuchergerät und brät sie vor dem Servieren.

17. Esicium (Ap. 46)

ESICIUM: Adicies in mortarium piper, ligusticum, origanum, fricabis, suffundes liquamen, adicies cerebella cocta, teres diligenter, ne astulas habeat. Adicies ova quinque et dissolves diligenter, ut unum corpus efficias. Liquamine temperas et in patella aenea exinanes, coques. Cum coctum fuerit, versas in tabula munda, tessellas concides. Adicies in mortarium piper, ligusticum, origanum, fricabis, in se commisces, <mittes> in caccabum, facies ut ferveat. Cum ferbuerit, tractum confringes, obligas, coagitabis et exinanes in voletari. Piper asperges et appones.

Kommentar: (mittes) vom küchentechnischen Standpunkt her, wie sollte sonst die Sauce entstehen, müßte hier ein suffundes liquamen eingefügt werden.

♦ Pastetengericht (Übersetzung)



Du gibst in den Mörser Pfeffer, Liebstöckel, Dost und zerreibst es. Du gießt Brühe auf, gibst gekochtes Hirn dazu und zerreibst gründlich, um die Fasern wegzubekommen. Du gibst 5 Eier dazu und rührst es sorgfältig, damit es eine homogene Masse wird. Du stellst unter Ausgleich der Flüssigkeit die richtige Mischung her und läßt es

in einem ehernen Gefäß stocken. Wenn es gar ist, kippst du es auf eine saubere Platte und schneidest es in Würfel. Du gibst in den Mörser Pfeffer, Liebstöckel, Dost, zerreibst es und mischst es untereinander, gießt mit Flüssigkeit auf, gibst es in den Topf und bringst es zum Kochen. Wenn es aufgekocht hat, zerbrichst du Brotabschnitte und bindest es. Du verrührst die Sauce und schüttest sie in eine Pilzsauciere. Du streust Pfeffer darüber und reichst es als Beilage.¹⁶

PASTETENGERICHT

Mengenangaben für vier Personen: 2 Kalbshirne, Salz, Pfeffer, Liebstöckel, Dost, 3 Eier, 2 Eßlöffel Mehl.

Zubereitung: Gekochtes Kalbshirn mit den Zutaten in die Küchenmaschine geben und fein faschiert in einer gefetteten Pfanne zum Stocken bringen. Aus Gewürzen und entrindetem Weißbrot wird unter Aufgießen von Brühe eine Sauce zubereitet, die man über die Hirnwürfel gießt.

18. Esicia ex Sfondilis (Ap. 47)

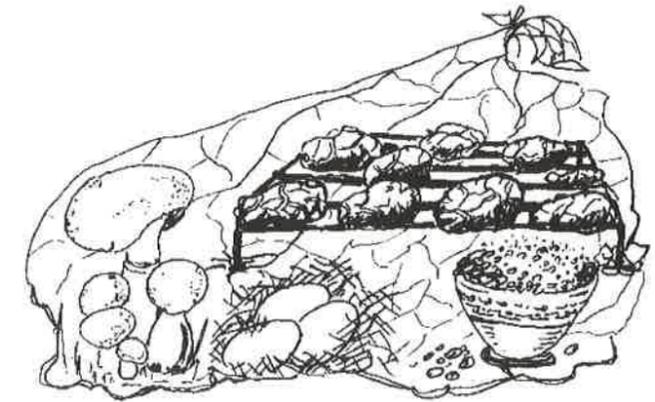
ESICIA EX SFONDILIS: Elixatos sfondilos contere et nervos eorum eximes, deinde cum eis alicam elixatam, ova conteres, <piper, liquamen. Esicia ex his facies cum nucleis et> pipere. In omento assabis, oenogaro profundes et pro esiciis inferes.

Kommentar: sfondilus = fungus, der Pilz, Einschub in der Klammer ist nicht vertretbar.

¹⁶ Weiterführende Literatur J. André, S. 56.

♦ Pilzcroquetten (Übersetzung)

Zerreibe die gekochten Pilze und befreie sie von den Sehnen, dann vermische sie mit gekochter Graupe und Eiern und gib Pfeffer hinzu. Du brätst sie im Schweinsnetz, übergießt sie mit Weinsauce und servierst sie als Croquetten.

**PILZCROQUETTEN**

Mengenangaben für vier Personen: 1 kg gemischte Pilze, 4 Eßlöffel Mehl, 4 Eier, etwas Pfeffer, Salz, 1 Tasse gekochte Gerstengraupen, 1 Schweinsnetz, Öl für die Pfanne.

Zubereitung: die geputzten Pilze werden mit den anderen Zutaten in die Küchenmaschine gegeben und fein faschiert. Dann wickelt man Croquetten ins Schweinsnetz ein und brät in heißem Öl.

19. Esicia Omentata (Ap. 48)

ESICIA OMENTATA: Pulpam concisam teres cum medulla siliginis in vino infusi. Piper, liquamen, si velis, et bacam mirteam extenteratam simul conteres. Pusilla esicia formabis, intus nucleis et pipere positis. Involuta omento subassabis cum careno.

Kommentar: meine Textversion, pulpam concisam teres cum medulla seliginis in vino infusa. Auf Textschwierigkeiten wurde von J. André und E. Brandt bei siliginis in vino infusi hingewiesen. Ich halte mich an die Konjektur von Torinus und schreibe siliginis. Der Genetiv hängt von medulla ab, was soviel heißt, wie das Innere, die weiche Masse. „Das Weiche eines entrindeten Brötchens“. Helmreich konjiziert bei infusi infusa. Das ist auch die einzige Möglichkeit. Das Part. Perf. gehört zu medulla, somit stimmen auch die Endungen wieder überein. „Das entrindete in Wein eingeweichte Brötchen“ lautet mein Übersetzungsvorschlag. Bacam mirteam extenteratam analog uvam passam. In beiden Fällen handelt es sich um Trockenfrüchte ... getrocknete Heidelbeeren, getrocknete Weinbeeren. Extenteratam eine Weiterentwicklung des Verbuns extendere. Passam zu pandere ausbreiten, genau wie extendere im Sinne von „trocknen lassen“. Der Geschmack der Heidelbeere ist säuerlich süß, schwach zusammenziehend. Cf. Wichtl S. 406.

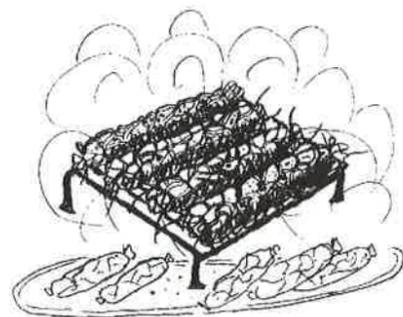
◆ Hackfleischcroquetten aus dem Schweinsnetz (Übersetzung)

Geschnittenes Fleisch zerreibst du mit dem Inneren eines in Wein eingeweichten Weizenbrötchens. Pfeffer, Brühe, wenn du willst auch getrocknete Heidelbeere reibst du gleich mit. Du formst kleine Croquetten, die du mit Nüssen und Pfefferkörnern füllst. Nachdem sie ins Schweinsnetz gehüllt wurden, brätst du sie unter Zugabe von Most.¹⁷

HACKFLEISCHCROQUETTEN

Mengenangaben für vier Personen: 600g Faschirtes, 2 Brötchen, 1 Tasse Wein zum Vorweichen, Pfeffer, Salz, getrocknete Heidelbeeren bzw. Lorbeergewürz, 1 Schweinsnetz, Öl für die Pfanne.

Zubereitung: alle Zutaten in der Küchenmaschine faschieren, Fleischcroquetten formen, ins Schweinsnetz eingehüllt in heißem Öl braten. Bratfond mit Wein lösen.



20. Apotermum (Ap. 58)

APOTERMUM SIC FACIES: Alicam elixa cum nucleis et amigdalibus depilatis et in aqua infusis et lotis ex creta argentaria ut ad candorem pariter perducantur. Cui ammiscibus uvam passam, carenum vel passum. Desuper <piper> confractum asparges et in voletari inferes.

Kommentar: nach perducantur fehlt misces. Wie in den Codices VTCP setze ich nach alicam in der 1. Zeile elixam ein. Die Klammer mit piper ist nicht vertretbar, confractam müßte sich auf zerstampfte Nußkerne und Mandeln beziehen bzw. auf die Tatsache, daß beim Abreiben der Mandeln, auch Mandelbruch entstanden ist. Et in der 2. Zeile in der Bedeutung „und zwar“.

¹⁷ Weiterführende Literatur J. André, S. 56

◆ Gekochtes Gericht „kalt serviert“ (Übersetzung)

Gekochte Gerstengraupen mischst du mit Nüssen, (von der Haut befreiten) Mandeln (das ist nur möglich, wenn man sie in Wasser vorweicht und mit Silberputzkreide wäscht, um sie weiß zu bekommen). Dann mischst du Rosinen bei, Most oder Rosinenwein. Oben darüber streust du Mandelbruch und servierst in einer Pilzschüssel.¹⁸



GEKOCHTES GERICHT „KALT SERVIERT“

Mengenangaben für vier Personen: 250g gekochte Gerstengraupen, je 50g gemahlene Haselnüsse und geschälte, gemahlene Mandeln, 100g Rosinen, 1 Glas Süßmost.

Zubereitung: alle Zutaten vermischen und mit dem Most auflockern.

21. Vulvulae, Botelli (Ap. 59)

VULVULAE ESICIATAE SIC FIUNT: Piper tritum et cuminum, capita porrorum brevia duo ad molle purgata, rutam, liquamen; admiscuntur pulpa bene tunsae et fricatae denuo <cum> ipso subtrito ita ut commisceri possit, mittas piperis grana et nucleos, et calcabis in materia bene lota. Et sic coquantur ex aqua, oleo, liquamine, fasciculo porrorum et aneto.

Kommentar: capita Porrorum brevia = die weißen Enden der Lauchstangen. Um den Lauch von Erde und Steinchen zu reinigen, muß man einen Längsschnitt bis nach innen (ad molle, die weichen Blätter; die Außenblätter als Schutzhüllen sind hart) machen. Statt „materia bene lota“ entscheide ich mich für Listers Konjektur matrice gr. μήτρα,-ας Gebärmutter, welches dem lat. Wort vulvula entspricht. Materia ergibt in d e m Zusammenhang keinen Sinn.

¹⁸ Weiterführende Literatur J. André, S. 62.

◆ **Gefüllte Gebärmutter von der Sau (Übersetzung)**

Dazu braucht man gemahlene Pfeffer, Kreuzkümmel, 2 weiße Enden vom Lauch, die bis ins Innere gereinigt wurden, Raute und Brühe. Die Zutaten werden zerstampft und mit fein gehacktem Fleisch von neuem zerrieben, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Dazu kommen Pfefferkörner und Nüsse. Man stopft die Masse in eine gut gewaschene Gebärmutter von einer Sau. So gart man sie in einer Beize aus Brühe, Wasser und Öl mit Kräuterbündeln von Lauch und Dill.¹⁹

GEFÜLLTER SAUMAGEN

Mengenangaben für vier Personen: 1 kleiner Saumagen, Pfeffer, Kümmel, Salz, 2 Enden vom Lauch, 500g Faschiertes, 1 Teelöffel Pfefferkörner aus der Marinade, 2 Eßlöffel Marinade, 50g Nüsse.

Zubereitung: alle Zutaten in der Küchenmaschine faschieren und in den Saumagen füllen. 1 Liter Wasser mit Brühwürfel, 2 Eßlöffel Öl und Suppengrün aufkochen und den Saumagen darin 2 ½ Stunden garziehen lassen.

22. Botellum (Ap. 60)

BOTELLUM SIC FACIES: Sex ovi vitellis coctis, nucleis pineis concisis cepam, porrum concisum, ius crudum misces, piper minutum, et sic intestinum farcies. Adicies liquamen et vinum, et sic coques.

Kommentar: aus den Aufzeichnungen im Apparatus Criticus geht hervor, daß ius crudum nicht gesichert ist. Im Codex Vaticanus findet sich die Form thus, es könnte mit gr. θυσία Opfertier in Verbindung gebracht werden. Wahrscheinlicher ist die Annahme, daß es sich um βοῦς Rind, rohes faschiertes Rindfleisch handelt. Somit ist botellum die Rindswurst.

¹⁹ Weiterführende Literatur J. André, S. 64.

◆ **Rindswurst (Übersetzung)**

Das macht man folgendermaßen: 6 hartgekochte Eidotter mischt du mit geschnittener Zwiebel, Lauch und Pinienkernen, gibst roh Faschiertes vom Rind dazu und zerkleinerten Pfeffer. Und damit füllst du den Schweinsdarm. Du mischst Brühe und Wein und kochst die Wurst darin.²⁰

RINDSWURST

Mengenangaben für vier Personen: 2 hartgekochte Eidotter, Salz, 1 Zwiebel, das weiße Ende einer Stange Lauch, 50g Pinienkerne, 500g Faschiertes zum Rohessen, 1 Teelöffel Pfefferkörner, 1 Schweinsdarm, Suppenbrühe und Wein für den Kochsud.

Zubereitung: die Zutaten in der Küchenmaschine fein faschieren und in den Schweinsdarm füllen. Die Wurst im Weinsud ½ Stunde langsam kochen.

23. Lucanicae (Ap. 61)

Lucanicas similiter ut supra scriptum est: [Lucanicarum confectio] teritur piper, cuminum, satureia, ruta, petroselinum, condimentum, bacae lauri, liquamen, et admiscetur pulpa bene tunsa ita ut denuo bene cum ipso subtrito fricetur. Cum liquamine admixto, pipere integro et abundanti pinguedine et nucleis incies in intestinum perquam tenuatim perductum, et sic ad fumum suspenditur.

◆ **Lukanische Würste (Übersetzung)**

Die Herstellungstechnik ist ähnlich wie beim vorigen Rezept:

Pfeffer, Kreuzkümmel, Bohnenkraut, Raute, Petersilie und als Geschmacksverstärker Lorbeerbeeren werden mit Brühe verrieben. Gut zerstoßenes Fleisch wird beigemischt und so lange mitgerieben, bis aus allem eine homogene Masse entstanden ist. Man lockert mit Flüssigkeit auf, gibt ganzen Pfeffer hinzu, reichlich Fett und zerstoßene Nüsse. Das rührt man vorsichtig in einen Schweinsdarm ein und hängt die Würste nach Fertigstellung in den Rauch.

²⁰ Weiterführende Literatur J. André, S. 64.

LUKANISCHE WÜRSTE

Mengenangaben für vier Personen: 500g Faschiertes, Pfeffer, Kümmel, Bohnenkraut, Petersilie, 3 Wacholderbeeren, 1 Teelöffel ganze Pfefferkörner, 2 Eßlöffel Pfeffermarinade, Salz, 100g Speck, 50g gemahlene Nüsse.

Zubereitung: alle Zutaten in der Küchenmaschine fein faszieren und in Schweinsdarm füllen. Anschließend im Räuchergerät räuchern.



Rekonstruktion einer römischen Küche

BUCH III**NUTZE DIE HEILKRAFT DER NAHRUNG****24. Cucurbitas More Alexandrino (Ap. 75)**

CUCURBITAS MORE ALEXANDRINO: Elixatas cucurbitas exprimis, sale asparagus, in patina conpones. Teres piper, cuminum, coriandri semen, mentam viridem, laseris radicem, suffundes acetum. Adicies cariotam, nucleum, teres, melle, aceto, liquamine, defrito et oleo temperabis, et cucurbitas perfundes. Cum ferbuerint, piper asparagus et inferes.

Kommentar: bei Laser handelt es sich um Asant. Er stammt aus dem Gummiharz der Stengel und Wurzeln von Ferula- (Steckenkraut-Doldenblütler mit 50 Arten in Europa und Asien) Arten. Um Speisen zu verfeinern, wurde wahrscheinlich Asa Dulcis bzw. odorata verwendet, für uns als Resina Benzoë greifbar.

◆ Kürbis auf Alexandrinische Art (Übersetzung)

Die gekochten Kürbisse drückst du aus, bestreust mit Salz und legst sie in ein Gefäß. Du reibst Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, grüne Minze, Laserwurzel (cf. Berger S. 61 und S. 673) und gießt Essig darüber. Du gibst eine Dattel hinzu. Du reibst Nüsse und stellst mit Honig, Essig, Brühe, Most und Öl die richtige Mischung her. Damit übergießt du die Kürbisse. Wenn es aufkocht, streust du Pfeffer darüber und servierst.²¹



Lectisternium
(Kultische
Götterbewirtung)

²¹ Weiterführende Literatur J. André, S. 76.

KÜRBIS MIT HÜHNERFLEISCH

Mengenangaben für vier Personen: 250g gekochter Kürbis in Würfel geschnitten, 1 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Essig, 1 Teelöffel Honig, 1 Eßlöffel Stärkemehl, (eventuell gekochtes, entbeintes und in Würfel geschnittenes Hühnerfleisch), Salz, Pfeffer, Kümmel, fein verwiegte grüne Kräuter.

Zubereitung: Essig, Öl und Honig werden zu einer Emulsion verschlagen und unter Zugabe von Hühnerbrühe oder Kürbissud einmal aufgekocht. Das Stärkemehl wird in einer Tasse kaltem Wasser gelöst und in die kochende Brühe geschüttet. Man verrührt zu einer Sauce und gibt Kürbiswürfel und Gewürze hinzu. Man läßt das Hühnerfleisch noch kurz darin garen und serviert mit grünen Kräutern überstreut.

25. Cucumeres Rasos (Ap. 82)

CUCUMERES RASOS: Sive ex liquamine, sive ex oenogaro; sine ructu et gravitudine teneriores senties.

♦ **Geschabte Gurken (Übersetzung)**

Richte sie mit Brühe oder Weinsauce an, sie sind bekömmlicher und du wirst kein Magendrücken oder Aufstoßen haben.

26. Aliter Cucumeres Rasos (Ap. 83)

ALITER CUCUMERES RASOS: Elixabis cum cerebellis elixis, <teres> cuminum et apii semen, melle modico, liquamine et oleo <temperabis>. Ovis obligabis, piper asparges et inferes.

... oder du dünstest sie mit Hirn, Kreuzkümmel, Sellerie und Honig, gibst etwas Öl hinzu und läßt mit Eiern stocken.

GURKEN MIT KALBSHIRN

Mengenangaben für vier Personen: 1 Gurke, 1 Kalbshirn, 1 Tasse Brühe, 1 Eßlöffel Öl, 1 Teelöffel Honig, Salz, Kümmel, Sellerie, Pfeffer, 2 Eier.

Zubereitung: die in feine Scheiben geschnittene Gurke wird mit dem blanchiertem Kalbshirn in einem verschließbaren Gefäß zum Dünsten aufgesetzt. Die Flüssigkeiten werden vermischt und nach und nach dazugegeben. Bis alles aufgebraucht ist, schmeckt man mit Gewürzen ab und läßt mit den Eiern stocken.

27. Cimas et Coliclos (Ap. 87)

CIMAS: Cuminum, salem, vinum vetus et oleum. Si voles, addes piper et ligusticum, mentam, rutam, coriandrum, folia coliclorum, liquamen, vinum, oleum.

Kommentar: mit Coliclos könnten auch junge Silphiontriebe gemeint sein.

♦ **Kohltriebe und Kohlsprossen (Übersetzung)**

Grundrezept: Kreuzkümmel, Salz, alter Wein, Öl. Wenn du willst, gib außerdem Pfeffer und Liebstöckel, Minze, Raute, Koriander, Blätter von Kohlsprossen und Brühe hinzu.²²

KOHLSPROSSENGERICHT

Mengenangaben für vier Personen:

1 Brokkoli, 1 Tasse Gerstengraupen, 1 Eßlöffel vorgeweichte Rosinen, 1 Eßlöffel gemahlene, geröstete Nüsse. Pfeffer und Weißwein zum Abschmecken.



Zubereitung: der Brokkoli wird gekocht und in Röschen zerteilt. Man mischt die zarten Sprossen mit den übrigen Zutaten. Dann lockert man mit Wein und Kochsud auf und schmeckt mit Pfeffer ab.

²² Weiterführende Literatur J. André, S. 81.

28. Porros (Ap. 93)

PORROS MATUROS FIERI: Pugnum salis, aquam et oleum mixtum facies et ibi coques et eximes. Cum oleo, liquamine, mero et inferes.

♦ Lauch (Übersetzung)

Lauch küchenfertig vorbereiten, Wasser und Öl mit einer Prise Salz mischen und auch den Lauch darin kochen. Dann aus dem Sud heben und mit Öl, Brühe und Wein servieren.²³

LAUCHGERICHT

Mengenangaben für vier Personen: 2 in Salzwasser gekochte Stangen Lauch, Blätter vom Brokkoli, bei denen die dicken Rippen entfernt wurden. Öl für die Pfanne.

Zubereitung: Lauchstangen in ca. 6 cm lange Stücke schneiden, in die Kohlblätter einwickeln und langsam unter Zugabe von Kochsud dünsten.

29. Betae (Ap. 97)

Concides porrum, coriandrum, cuminum, ..., uvam passam, farinam et omnia in medullam mittes. Ligabis et ita inferes ex liquamine, oleo et aceto.

Kommentar: farinam nach J.André, nach Schuch varianam: meiner Ansicht nach könnte es sich bei uva passa um Rosinen von dunklen und hellen Trauben handeln, also varianus in der Bedeutung von varius. Das Gericht müßte dann so vorbereitet sein, daß gekochter Mangold mit gekochtem Lauch und den anderen Zutaten gefüllt wurde oder Mangold und Lauch sind ungekocht. Damit die Fülle nicht herausfällt, werden die Stauden gebunden und gekocht. Die lacuna wäre dann hinter ligabis anzusetzen und es müßte das Wort coques eingesetzt werden, zumal es im nächsten Rezept betas elixas heißt.

²³ Weiterführende Literatur J. André, S. 83.

♦ Mangold (Übersetzung)

Du schneidest Lauch und Koriander und gibst es mit Kreuzkümmel und verschiedenen Rosinen in die Mitte des Mangoldes. Du bindest die Mangoldbüschel zusammen, kochst sie und servierst sie mit Brühe, Essig und Öl.²⁴

30. Aliter (Ap. 98)

ALITER BETAS ELIXAS: Ex sinapi, oleo modico et aceto bene inferuntur.

Die händisch gebündelten Strünkchen des Mangolds schmecken sehr gut mit Brühe, Öl und Wein oder man serviert sie als Beilage zu gebratenen Fischen.²⁵

MANGOLDGERICHT

Mengenangaben für vier Personen: 2 Mangoldstauden, 1 Stange Lauch, 1 Büschel frischer Koriander, 2 Eßlöffel vorgeweichte Rosinen, Salz, Kümmel, Essig, Öl, Würfelbrühe.

Zubereitung: Die weißen Enden vom Lauch in feine Ringe schneiden und mit fein verwiegten Kräutern und Rosinen in die Mitte der Mangoldstauden füllen. Dann zusammenbinden und leicht in Öl ansdünsten. Im verschlossenen Gefäß unter Zugabe von Würfelbrühe garen. Vor dem Servieren mit Essig beträufeln.

MANGOLDSTRÜNKCHEN

Mengenangaben für vier Personen: Strünkchen von 2 Mangoldstauden, Würfelbrühe, Öl und Wein.

Zubereitung: Die Strünkchen in Öl andünsten und im zugedeckten Gefäß unter Zugabe von Würfelbrühe garen. Vor dem Servieren etwas Wein zugeben.

²⁴ Weiterführende Literatur J. André, S. 85.

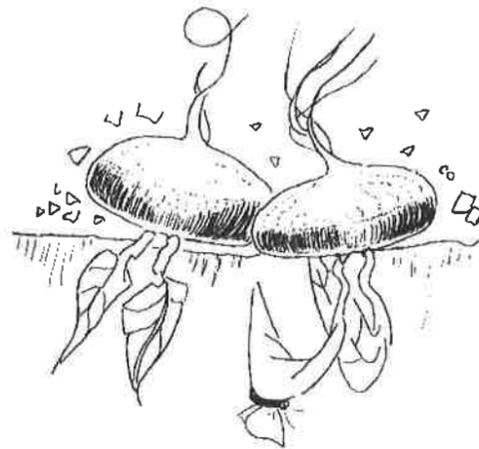
²⁵ Weiterführende Literatur J. André, S. 86.

31. *Rapas sive Napos (Ap. 100)*

RAPAS SIVE NAPOS: Elixatos exprimes, deinde teres cuminum plurimum, rutam minus, laser parthicum, mel, acetum, liquamen, defritum et oleum modice. Fervere facies et inferes.

◆ Rüben und Speiserüben (Übersetzung)

Wenn sie gekocht sind, drückst du sie aus und zerreibst sie mit viel Kreuzkümmel, etwas Raute, Parthischem Laser, Honig, Essig, Brühe, Most und etwas Öl. Diesen Brei läßt du aufkochen und servierst.



SPEISERÜBENGERICHT ALS BEILAGE

Mengenangaben für vier Personen: $\frac{1}{2}$ kg Speiserüben, Kümmel, Salz, Majoran, 1 Teelöffel Honig, 1 Eßlöffel Essig, Kochsud, Wein und etwas Öl.

Zubereitung: die Speiserüben weichkochen, durch den Kartoffeldrucker drücken, mit Gewürzen vermischen und mit Essig, Kochsud, Wein und Öl auflockern. Der Brei wird gut verrührt und noch einmal aufgekocht.

32. *Aliter Olus Molle ex Foliis Lactucarum cum Cepis (Ap. 105)*

ALITER OLUS MOLLE EX FOLIIS LACTUCARUM CUM CEPIS: Coques ex aqua nitrata, expressa concides minutatim. In mortario teres piper, ligusticum, apii semen, mentam siccam, cepam, liquamen, oleum et vinum.

◆ Weiches Gemüsegericht aus Blättern des Zuckerhutes mit Zwiebeln (Übersetzung)

Du kochst ihn in Salzwasser, drückst ihn aus und schneidest ihn klein. Im Mörser reibst du Pfeffer, Liebstöckel, Selleriegrün, trockene Minze, Zwiebel, Brühe, Öl und Wein.

GEMÜSEGERICHT

Mengenangaben für vier Personen: 1 großer Zuckerhut, Pfeffer, Salz, Selleriegrün, Pfefferminze, Zwiebel, Brühe, Öl und Wein.

Zubereitung: der Zuckerhut wird in Salzwasser gekocht, ausgedrückt und klein zerschnitten. Man dünstet ihn in Öl, gibt die fein verwiegten Kräuter dazu, gießt mit etwas Kochsud auf und schmeckt mit Wein und Gewürzen ab.

33. *Sfondili vel Fundili (Ap. 115)*

SFONDILI FRICTI: Ex oenogaro simplici.

◆ Gebratene Pilze (Übersetzung)

Sie werden in einfacher Weinsauce angerichtet.²⁶

34. *Aliter (Ap. 121)*

[**ALITER:** Sfondilos elixatos conteres et nervos eorum eximes. Deinde cum eis alicam elixatam et ova conteres, liquamen, piper. Esicia ex his facies cum nucleis et pipere. In omento assabis, oenogaro continges et pro esiciis inferes.]

◆ Anders (Übersetzung)

Gekochte Pilze zerreibst du und befreist sie von den Sehnen. Dann reibst du mit ihnen gekochte Gerstengraupen und Eier und gibst Brühe und Pfeffer dazu. Daraus machst du Croquetten, die du mit Nüssen und Pfefferkörnern füllst. Du wickelst die Pastetenmasse ins Schweinsnetz und brätst sie. Dann servierst du sie als Croquetten in Weinsauce.

²⁶ Weiterführende Literatur J. André, S. 93.

CROQUETTES IN WEINSAUCE

Mengenangaben für vier Personen: $\frac{1}{4}$ kg Champignons, 1 Tasse gekochte Gerstengraupen, 1 Ei, Salz, Pfeffer. 8 Haselnußkerne, 1 Teelöffel Pfefferkörner aus der Marinade, 1 Schweinsnetz, Öl für die Pfanne. Mehl und Wein für die Weinsauce.

Zubereitung: die vorgedünsteten Champignons in der Küchenmaschine faschieren und unter Zugabe der anderen Zutaten eine Pastetenmasse herstellen. Haselnußkerne und Pfefferkörner daruntermischen und Croquettes formen. Ins Schweinsnetz eingehüllt werden die Croquettes zu goldbrauner Farbe gebraten. Inzwischen bereitet man eine Einbrenn und gießt mit wasserverdünntem Wein zur Sauce auf. Man schmeckt mit Salz und Pfeffer ab und läßt die Croquettes in der Sauce ziehen.



Sklaven bei der Küchenarbeit

BUCH IV
VON ALLEM ETWAS

35. *Sala Cattabia* (Ap. 125)

SALA CATTABIA: Piper, mentam, apium, puleium aridum, caseum, nucleos pineos, mel, acetum, liquamen, ovorum vitella, aquam recentem. Panem ex posca maceratum exprimes, caseum bubulum, cucumeres in caccabulo compones, interpositis nucleis. Mittes concisi capparisi minuti ... iocusculis gallinarum. Ius profundes, super frigidam collocabis et sic appones.

Meine Textversion**Salsa Caccabia**

piper, mentam, apium, puleium aridum, caseum, oleum, mel, acetum, liquamen, ovorum vitella, quam recentia. Panem ex posca maceratum exprimes, caseum bubulum, cucumeres in caccabulo compones, interpositis nucleis. Mittes pulpas concisi capri minuti cum iocusculis gallinarum. Ius profundis, super frigidum collocabis et sic appones.

Kommentar: salsus = salzig; τὸ ἄλα, ατος = Salz, caccabus eine bestimmte Topfform. Von den Zutaten her interpretiere ich die drei folgenden Rezepte als pikante Schüsseln. Nucleos pineos TCP eleo EV ἔλαιον vertretbar ist nur oleum, da es in dem Rezept auf eine Topfenmayonnaise herausläuft und das Öl darin ein wichtiger Bestandteil ist. Aquam TCP quam EV quam recentem eine Art adverbialer Accusativ. Das Eidotter muß frisch sein, eben quam recens. Vitellus, i = Kälbchen, metonymisch Eidotter cf. griechisch τὸ ἔταλον Jährling; der Kochbuchautor verwendet das Wort als Neutrum, vermutlich in Anlehnung an die griechische Form. Wahrscheinlich ist mit panis, wie es in Rezept 126 steht, das Pizentinerbrot gemeint, das man vor dem Verzehr in Milch einweichen muß (cf. Plinius 18, 106 und Martial 13, 47). Nach mittes ist pulpas ausgefallen, cf. hierzu Rezept 126 pulpas pulli. Capparisi eine Verschreibung von caper, i minutus das Böcklein (Zicklein, eben das kleine Tier). Vor iocusculis ist cum ausgefallen.

♦ **Pikante Schüssel (Übersetzung)**

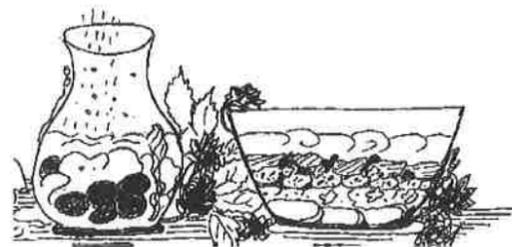
Man bereitet eine Sauce aus ganz frischen Eidottern, denen unter Rühren Pfeffer, frische Minze, frisches Selleriegrün und trockene Poleiminze hinzugegeben werden. Dann mengt man noch Honig, Essig, Brühe, Öl und Topfen darunter.

Eine Schüssel legt man mit Brot aus, welches in Milch vorgeweicht und ausgedrückt wurde. Darauf gibt man Kuhkäse, Gurken(scheiben) und dazwischen Nüsse. Dann legt man Fleischstückchen vom jungen Zicklein mit Hühnerleber darauf. Das Ganze wird mit der Sauce übergossen, kalt gestellt und so serviert.²⁷

PIKANTE SCHÜSSEL

Mengenangaben für vier Personen:

1 kleiner runder Laib Brot,
1 Eidotter, etwas Salz, 1 paar
Tropfen Essig, 1 Teelöffel Honig,
1/8l Öl, 200g Topfen, Pfeffer,
frische Petersilie, frische
Pfefferminze, 8 Scheiben Hartkäse,
Gurkenscheiben (z.B. Essiggurkerl), gekochte Hühnerleber, gekochtes
Fleisch in feine Scheiben geschnitten und 5 Walnüsse.



Zubereitung: unter tropfenweiser Zugabe von Öl rührt man aus dem Eidotter eine Mayonnaise, gibt die Kräuter und Gewürze hinzu und stellt kalt. Das Brot wird entrindet. Der Brotsockel wird mit Käsescheiben ausgelegt. Darauf schichtet man Hühnerleber, halbierte Walnüsse, Fleischscheiben und Gurken und bestreicht alles mit der Mayonnaise.

Statt mit Mayonnaise kann man die oben angeführte Brottorte auch mit einer Vinaigrette beträufeln, die aus 2 Eßlöffeln Essig und 4 Eßlöffeln Öl geschlagen wird. Die Vinaigrette wird mit Salz, Pfeffer, Honig und grünen Kräutern vermischt.

Eine dritte Möglichkeit ergibt sich, wenn man den Brotsockel mit 250g Ziegen- oder Kuhkäse bestreicht, der mit Pfeffer und Salz und vielen grünen Kräutern vermischt wurde.

²⁷ Weiterführende Literatur J. André, S. 98.

36. Patina Cotidiana (Ap. 128)

PATINA COTIDIANA: Cerebella elixata teres cum piper, cuminum, laser. Cum liquamine, careno, lacte et ovis ad ignem lenem vel ad aquam calidam coques.

Kommentar: auffallend ist im 1. Satz der Gebrauch von cum mit Nominativ. Im 2. Satz steht bei cum wieder der Ablativ.

♦ **Tagesgericht (Übersetzung)**

Gekochtes Kalbshirn zerreibst du mit Pfeffer, Kreuzkümmel, Lasergewürz und vermischst es mit Eiern, die mit Brühe, Most und Milch verquirlt wurden. Du garst es auf schwacher Flamme oder im Wasserbad.

EIERSPEISE MIT HIRN

Mengenangaben für vier Personen: 2 Kalbshirne, 4 Eier, Salz, Pfeffer, Kümmel, Basilikum, 1 Tasse mit Wasser verdünnte Milch, 1 Eßlöffel Süßwein.

Zubereitung: Hirn säubern und kurz im heißen Wasser ziehen lassen. Dann von den Häuten befreien und mit den übrigen Zutaten im Handrührgerät schlagen. Eine Pfanne mit schwerem Boden und Deckel ausfetten, warm werden lassen und die Masse auf schwacher Flamme zugedeckt $\frac{1}{2}$ Stunde garen.²⁸

37. Aliter (Ap. 129)

ALITER. PATINA VERSATILIS: Nucleos, nuces fractas, torres eas et teres cum melle, pipere, liquamine, lacte et ovis. Olei modicum.

... oder du läßt Kalbshirn, Kreuzkümmel und Laser weg, machst aus verdünnter Milch, Honig und Eiern einen Omelettenteig und gibst geröstete Nüsse dazu. Das Omelett wird von beiden Seiten gebacken.

²⁸ Weiterführende Literatur J. André, S. 100.

NUSSOMELETT

Mengenangaben für vier Personen: 2 Eier, 6 Eßlöffel gemahlene und geröstete Nüsse, 1 Teelöffel Honig, $\frac{1}{4}$ l Milch, Öl für die Pfanne.

Zubereitung: alle Zutaten gut miteinander verquirlen, Öl heiß werden lassen und die Omelettmasse hineinschütten, bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

38. Aliter (Ap. 130)

ALITER PATINA: Tyrsum lactucae teres cum pipere, liquamine, careno, aqua, oleo. Coques, ovis obligabis, piper asperges et inferes.

... oder du zerreibst Stangensellerie mit Pfeffer, mit Wasser verdünntem Süßwein und Öl. Das kochst du und bindest mit Eiern. Mit Pfeffer bestreut wird das Gericht serviert.²⁹

GEMÜSEOMELETT

Mengenangaben für vier Personen: 2 Stauden Stangensellerie, etwas Pfeffer und Salz, $\frac{1}{2}$ Glas Süßwein und etwas Wasser, Öl für die Pfanne, 2 Eier.

Zubereitung: die Selleriestangen werden in feine Streifen geschnitten und in Öl in der Pfanne gedünstet. Nach und nach gibt man die Gewürze und die Flüssigkeit dazu. Wenn das Gemüse weich ist, gibt man die 2 Eier hinzu, rührt gut durch und läßt zugedeckt stocken. Vor dem Servieren bestreut man noch einmal mit Pfeffer und Salz.

39. Aliter (Ap. 131)

ALITER PATINA FUSILIS: Accipies olisatra, purgas, lavas, coques, refrigerabis, restringues. Accipies cerebella IV, enervabis, coques. Adicies in mortario piper scripulos VI, suffundes liquamen, fricabis. Postea adicies cerebella, fricabis iterum. Adicies olisatra et simul conteres. Postea franges ova VIII, adicias ciatum liquaminis, vini ciatum, passi ciatum, contrita simul temperabis. Patinam perungues, impones in termospodio. Postea quod coctum fuerit, piper asperges et inferes.

²⁹ Weiterführende Literatur J. André, S. 101.

... statt Stangensellerie kannst du verschiedenes Gemüse nehmen, wieder Hirn und Eier dazugeben und eine Prise Pfeffer. Mit Brühe, Rosinenwein und Wein lockerst du auf. Das Gericht wird in einer feuerfesten, ausgefetteten Form unter heißer Asche gebacken.³⁰

GEMÜSEAUFLAUF

Mengenangaben für vier Personen: 2 Karottten, 1 kleine Sellerieknolle, 1 Romanesco, 2 Kalbshirne, 1 Ei, Salz, Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Glas Weißwein, $\frac{1}{2}$ Glas Gemüsebrühe, 1 Eßlöffel Essig.

Zubereitung: das Gemüse wird gekocht und in feine Streifen geschnitten. Das Kalbshirn wird gesäubert und blanchiert. Mit Ei, Weißwein und Gewürzen schlägt man daraus im Handrührgerät eine glatte Sauce und rührt die Gemüseabschnitte ein. Eine Jenaer Glasform wird ausgefettet, man füllt die Auflaufmasse ein und läßt zugedeckt bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen 1 Stunde backen.

40. Patina de Asparagis Frigida (Ap. 132)

ALITER PATINA DE ASPARAGIS FRIGIDA: Accipies asparagos purgatos, in mortario fricabis, aqua suffundes, perfricabis, per colum colabis. Et mittes ficetulas curatas, teres in mortario piperis scripulos sex, adicies liquamen, fricabis, vini ciatum I, passi ciatum I, mittes in caccabum olei uncias III. Illic ferveant. Perungues patinam, in ea ova VI cum enogaro misces, cum suco asparagi impones cineri calido, mittes inpensam supra scriptam. Tunc ficetulas compones. Coques, piper asperges et inferes.

Kommentar: frigida Verschreibung von fricta = gebacken cf. Rezept 147; asparagos purgatos cf. hierzu 5. Variante Rezept 133; praecisuras asparagorum, quae proiciuntur. Meiner Ansicht nach handelt es sich auch bei Rezept 132 um Spargelabschnitte. Meine Vermutung geht dahin, daß es sich bei ficetula um die Spargelspitze handelt. „Kurz unter der Spitze abgeschnitten“, frz. fuseau die Spindel, andererseits lateinisch findere durchschneiden (fissus). Die Konjektur curatas stammt von Hummelberg, curtas steht in den Codices und ist meiner Meinung nach die richtige Version. In der würzigen Beize läßt der Koch die Spargelköpfe garziehen. Das Gericht besteht aus einem in der heißen Asche gebackenen Omelett und einer Spargelsauce.

³⁰ Weiterführende Literatur J. André, S. 102.

♦ **Spargelomelett aus dem feuerfesten Gefäß (Übersetzung)**

Du reinigst Spargelabschnitte, zerreibst sie im Mörser, gießt Flüssigkeit auf, reibst gut durch und drückst sie durchs Sieb. Beiseite legst du die kurz abgeschnittenen Köpfe. Du zerreibst im Mörser ca. 7g Pfeffer, gibst Flüssigkeit darauf, stampfst durch, gibst einen Becher Wein, dann einen Becher Rosinenwein dazu und schüttest ein knappes Achtel Öl darauf. Das mag im Topf kochen. Du fettest ein feuerfestes Gefäß aus, mischst darin 6 Eier mit etwas Wein, der mit Wasser verdünnt wurde, rührst den Spargelsaft darunter und läßt es unter heißer Asche stocken. Jetzt nimmst du die oben beschriebene Sauce her, gibst die Spargelköpfe hinein und kochst sie. Du bestreust mit Pfeffer und servierst (zu dem inzwischen gebackenen Auflauf).³¹

41. *Aliter* (Ap. 133)

ALITER PATINA DE ASPARAGIS: Adicies in mortario asparagorum praecisuras quae proiciuntur, teres, suffundes vinum, colas. Teres piper, ligusticum, coriandrum viridem, satureiam, cepam, vinum, liquamen et oleum. Sucum transferes in patellam perunctam, et, si volueris, ova dissolves ad ignem, ut obliget. Piper minutum asparges.

... oder du zerstampfst im Mörser Spargelabschnitte, die sonst weggeworfen werden, gießt mit Wein auf und drückst alles durchs Sieb. Dazu gibst du Pfeffer, Liebstöckel, grünen Koriander, Bohnenkraut und Zwiebel und etwas verdünnten Wein und Öl. Du bindest die Masse mit Eiern. In einem gefetteten Gefäß bäckt man das Omelett heraus.

SPARGELOMELETT MIT SAUCE AUS SPARGELSPITZEN

Mengenangaben für vier Personen: 8 Eier, 1 Eßlöffel Weißwein, $\frac{1}{2}$ kg Spargelabschnitte im Entsafter ausgedrückt, Salz

Zur Sauce: $\frac{1}{4}$ l Brühe, 1 Eßlöffel Weißwein, 1 Teelöffel Honig, 1 Eßlöffel Öl.

Zubereitung: Eier mit Wein, Salz und Spargelsaft verquirlen und in einer feuerfesten, gefetteten Form bei 200 Grad zugedeckt 1 Stunde backen. Die Flüssigkeiten zur Sauce im Handrührgerät verquirlen und aufkochen lassen. Spargelspitzen darin gar ziehen lassen.

³¹ Weiterführende Literatur J. André, S. 103.

42. *Patinam ex Rusticis sive Tamnis sive Sinapi viridi* (Ap. 134)

PATINAM EX RUSTICIS SIVE TAMNIS SIVE SINAPI VIRIDI SIVE CUCUMERE SIVI COLICULIS: Ita facies; si volueris, substernes pulpas piscium vel pullorum.

Kommentar: tamnis cf. hierzu Brothwell Patricia und Dorn R., Manna und Hirse, Eine Kulturgeschichte der Ernährung, Mainz 1984, S. 164. Er spricht in dem Zusammenhang von Schmerwurz *tamus communis* und zählt es zu den Dioscoreaceae, im gleichen Atemzug nennt er engl. black bryony schwarze Rübe, weiße Rübe engl. turnip frz. turneps lat. napus = die Steckerübe. -tur- möglicherweise mit *tumeo* und *turgeo* in Zusammenhang zu bringen *turnapa *tamnapa *tamna *tanna. Griech. ταμειῶν Vorratskammer, τέμενος ageteiltes Stück Land.

♦ **Schüssel aus ländlichen Gewächsen, z.B. Wurzelgemüse, Senfkohl, Gurken, Kohlschösslingen bzw. Silphiumsprossen (Übersetzung)**

Du bereitest sie genauso zu, wenn du willst, gibst du darunter Stücke von Fisch oder Huhn.

GEMÜSEOMELETT

Mengenangaben für vier Personen: 2 Speiserüben, 1 Gurke, 2 Karotten, 1 Sellerieknolle, Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Öl für die Pfanne, 1 Tasse mit Wasser verdünnter Weißwein, 8 Eier.

Zubereitung: Gemüse schälen und in der Küchenmaschine in feine Streifen hobeln. Dann im heißen Öl im zugedeckten Topf dünsten. Flüssigkeit und Gewürze hinzugeben. Wenn das Gemüse weich ist, wird es in eine gefettete Pfanne mit schwerem Boden geschichtet und mit den verquirlten Eiern übergossen. In der zugedeckten Pfanne stockt die Eimasse innerhalb von einigen Minuten. Das Omelett wird gestürzt und, mit Pfeffer und Salz bestreut, serviert.

43. Patina de Sabuco calida et frigida (Ap. 135)

ALITER PATINA DE SABUCO CALIDA ET FRIGIDA: Accipies semen de sabuco, purgabis, ex aqua decoques, per colum exsiccabis, patinam perunges et in patinam compones ad surcellum. Adicies piperis scripulos VI, suffundes liquamen ..., postea adicies liquaminis ciatum I, vini ciatum, passi ciatum, teres. Tantum in patinam mittes olei unc. IV, pones in termospodio et facies ut ferveat. Cum ferbuerit, franges postea ova VI, agitabis et patinam sic obligabis. Cum obligaveris, piper asparges et inferes.

Kommentar: frigida cf. Kommentar zu Nr. 40, per colum exsiccare = über dem Sieb ausdrücken, durch das Sieb drücken, um ein Extrakt zu erhalten. Surcellum ähnliche Wortbildung, wie ius und iuscellum. Sucus *succellum > surcellum.

♦ Holunderbeerauflauf (Übersetzung)

Du nimmst Holunderbeeren, reinigst sie, kochst sie im Wasser und schüttest sie über ein Sieb. Du fettest ein feuerfestes Gefäß aus und gibst die zu Saft zerdrückten Holunderbeeren hinein. Dazu fügst du eine Mischung aus ca. 7g Pfeffer, der mit etwas Brühe verrieben wurde, bei. Dann gibst du einen Becher mit Wasser vermischten Wein, Rosinenwein und 10g Öl hinzu. Unter heißer Asche läßt du es kochen. Wenn es gar ist, treibst du 6 Eier ab und bindest so die Holunderbrühe.³²

HOLUNDERBEERKALTSCHALE

Mengenangaben für vier Personen: 1 Schüssel Holunderbeeren, 1 l Wasser, 1 Prise Pfeffer, 1 Glas mit Wasser verdünnter Wein, 1 Teelöffel Öl, 1 Teelöffel Honig, 4 Eier

Zubereitung: Die Holunderbeeren von den Stielen abnehmen, in 1 l Wasser kochen und durchs Sieb drücken. Das Extrakt, das mit Wein und Öl auf 1/8l Flüssigkeit ausgeglichen wird, mit Honig verquirlen und aufkochen. Mittlerweile die Eier im Handrührgerät hoch schaumig schlagen und unter Rühren die Flüssigkeit nach und nach einschütten, mit Honig, Pfeffer und Salz nachwürzen und als Kaltschale servieren.

³² Weiterführende Literatur J. André, S. 105.



Familie beim Mahl

44. Patina de Apua sine Apua (Ap. 139)

PATINA DE APUA SINE APUA: Pulpas piscis assi vel elixi minutatim facies ita abundanter ut patinam qualem voles implere possit, teres piper et modicum rutae, suffundes liquamen quod satis erit et olei modicum, et commisce in patina cum pulpis, sic et ova cruda confrica ut unum corpus fiat. Desuper leviter compones urticas marinas ut non cum ovis misceantur. Impones ad vaporem ut cum ovis ire non possint et, cum siccaverint, super aspargis piper tritum et inferes. Ad mensam nemo agnoscet quid manducet.

Kommentar: pulpa Fleisch, es handelt sich um eine späte Form. minutatim in dem Sinn von „klein zerstückelt“. Urtica marina, eine der zahlreichen austernartigen Muscheln cf. gr. ὑρτακός, ὄστρεον. Das Gericht wird im Wasserbad nach Art eines Puddings gekocht. Vertretbar ist nur die Lesart der Codices VTCP ire possint ohne non. Gemeint ist, daß die Eimasse zum Stocken gebracht werden soll. Wenn die Muscheln nicht mehr feucht sind, ist der Auflauf verzehrfähig.

♦ Sardellenaufauf ohne Sardellen (Übersetzung)

Zerkleinere Stücke vom gebratenen oder gekochten Fisch in Relation zu der Größe des Auflaufgefäßes, um die Schüssel zu füllen. Zerstampfe etwas Pfeffer und Raute und gieße mit Brühe, die mit etwas Öl vermischt wurde, auf. Mische die Fischstückchen durch und schlage rohe Eier hinein, um eine homogene Masse zu erhalten. Das Ganze überdeckst du mit austernartigen Muscheln, die du ganz vorsichtig darauf legst, damit sie sich nicht mit der Auflaufmasse verbinden. Stelle die Schüssel ins Wasserbad, um die Eier zum Stocken zu bringen. Wenn die Muscheln sich nicht mehr feucht anfühlen, ist der Auflauf fertig.

FISCHAUFLAUF MIT MUSCHELN

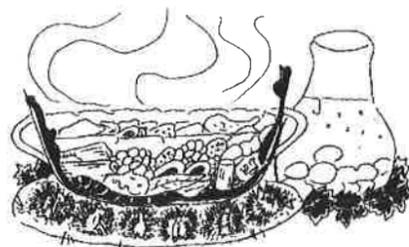
Mengenangaben für vier Personen: 600g gekochter Seefisch (z.B. Rotbarsch oder Seelachs) Salz, Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Tasse Würfelbrühe oder Fischsud, 1 Eßlöffel Öl, grüne Kräuter, 1 Glas Muscheln in Marinade, 2 Eier.

Zubereitung: den aus dem Sud gehobenen Fisch fein zerpfücken und von allen Gräten befreien, mit Salz, Pfeffer, Öl und Brühe verrühren, fein verwegte grüne Kräuter darunter mischen und in einer feuerfesten Schüssel ins Wasserbad geben. Eier verquirlen und unter die Masse rühren. Dann Muscheln darüber verteilen und 45 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und grünen Kräutern servieren.³³

45. Patinam ex Lacte (Ap. 140)

PATINAM EX LACTE: Nucleos infundes et siccas eos - <echinos> recentes impraeparatos habebis - , accipies patinam et in eam compones singula infra scripta: mediana malvarum et betarum et porros maturos, apios, holus molle, haec viridia elixa, pullum carptum ex iure coctum, cerebella elixa, lucanicas, ova dura per medium incisa. Mittes longaones porcinos ex iure Terentino farsos, coctos, concisos, iecinera pullorum, pulpas piscis aselli fricti, urticas marinas, pulpas ostreorum, caseos recentes. Alternis compones, nucleos et piper integrum asparges. Ius tale perfundes: piper, ligusticum, apii semen, silfi. Coques. At ubi cocta fuerit, lactem colas, cui cruda ova commisceas ut unum corpus fiat, et super illa omnia perfundes. Cum cocta fuerit, <addes> echinos recentiores, piper asparges et inferes.

Kommentar: Nucleos halte ich für eine Verschreibung von echinos, viridia elixa (Zusatz haec überflüssig) Akk. Obj. zu componere, davon hängen die zwei Genitive malvarum et betarum ab. Mediana, medianus = der Mittlere, eine spätere Form im Sinne von inter medium = in die Mitte, freier übersetzt den Boden. Urtica marina ist eine austernartige Muschel. Piscis asellus gr. ὄβοϛ Seequappe.



³³ Weiterführende Literatur J. André, S. 108.

♦ **Terrine aus (Eier)Milch (Übersetzung)**

Schütte Seeigel ins Wasser (nimm sie heraus) trockne sie, aber bereite sie noch nicht zu.- Nimm eine Terrine und lege den Boden, wie folgt, aus: mit Blättern von Malven und Mangold, gib frischen Lauch, Sellerie und Zuckerhut darauf. Hierbei handelt es sich um vorgegartes Gemüse. Dann belege diese Schicht mit Teilen vom Huhn, das in Brühe gekocht wurde, blanchiertem Hirn, geräucherter Wurst und Scheiben von hartgekochten Eiern. Darauf gib Scheiben von gekochten Schweinswürsten, die aus Tarentiner Masse bestehen, Leber vom Huhn, Stückchen von gebratener Seequappe, austernähnlichen Muscheln und frischen Käse. Das alles schichtest du abwechselnd ein und bestreust mit Nüssen und Pfefferkörnern. Folgende Sauce gießt du darüber: Hühnerbrühe, die mit Pfeffer, Liebstöckel, Sellerie und Silphium aufgekocht wurde. Wenn der Auflauf gar ist, passierst du Milch durchs Sieb, verquirlst sie mit rohen Eiern und schüttest sie darüber. Sobald die Masse gestockt ist, streust du Pfeffer auf die Seeigel und servierst.

PIKANTE TERRINE

Mengenangaben für vier Personen: 1 Mangoldstaude, 1 Stange Lauch, 1 kleine Sellerieknolle, 1 Zuckerhut oder Chinakohl, Würfelbrühe, Abschnitte vom Huhn und Hühnerleber, 1 Kalbshirn, 5 Scheiben Mortadella, 2 hartgekochte Eier, 200g gekochter Seefisch, 1 Glas Muscheln, 200g aufgeschnittener (Senn-)Käse, 1 Eßlöffel ganze Pfefferkörner aus der Marinade, 4 Walnüsse, 3/8l kalte Milch, 2 frische Eier.

Zubereitung: einige Mangoldblätter abnehmen und von den Strunken befreien, Lauch putzen und das weiße Ende in feine Ringe schneiden, Sellerieknolle schälen, Kohlgemüse der Länge nach zerschneiden und alles in Würfelbrühe zum Kochen aufsetzen. Hühnerabschnitte und Innereien darin weichkochen. Das Kalbshirn von Häuten und Fasern befreien und blanchieren. Seefisch kurz garziehen lassen, in Stückchen zerpfücken und von den Gräten befreien. Eine Jenaer Glasform ausfetten und den Boden mit Mangoldblättern auslegen. Dann das klein zerschnittene weiche Gemüse als Sockel darüber schichten. Darauf entbeintes Hühnerfleisch, Hirn, Leber, Wurst- und Eischeiben legen. Dazwischen Fisch und Muscheln verteilen und mit Käsescheiben zudecken. Zuletzt Pfefferkörner und Walnußhälften einschieben. Den Auflauf auf kleine Flamme stellen und bis zu den Käsescheiben mit Hühnerbrühe anfüllen. Man läßt das Gericht so lange langsam köcheln, bis die Flüssigkeit aufgebraucht ist. Dann verquirlt man die Milch mit den rohen Eiern, gibt etwas Salz und Pfeffer hinzu und gießt es über den Auflauf. Man stellt die Terrine so lange in den heißen Ofen, bis die Eiermilch gestockt ist.

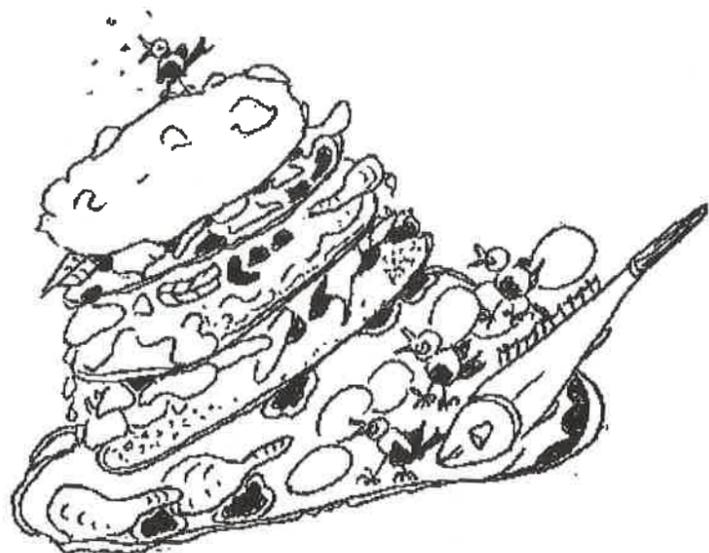
46. *Patinam Apicianam sic facies (Ap. 141)*

PATINAM APICIANAM SIC FACIES: Frustra suminis cocti, pulpas piscium, pulpas pulli, ficetulas vel pectora turdorum cocta et quaecumque optima fuerint, haec omnia concides diligenter praeter ficetulas. Ova vero cruda cum oleo dissolvis. Teres piper, ligusticum, suffundes liquamen, vinum, passum, et in caccabum mittis ut calefiat, et amulo obligas. Antea tamen pulpas concisas universas illuc mittes, et sic bulliat. At, ubi coctum fuerit, levabis cum iure suo et in patella alternis de trulla refundes cum piperis grana integra et nucleis pineis ita ut per singula coria substernas diploidem, dein laganum similiter. Quotquot lagana posueris, tot trullas impensae desuper adicies. Unum vero laganum fistula percuties et super impones. Piper asperges. Ante tamen illas pulpas ovis concontractis obligabis et sic in caccabum mittes cum impensam. Patellam aeneam qualem debes habere infra ostenditur.

Kommentar: Umstellung des lateinischen Textes ca. ab 4. Zeile:

Ova vero cruda cum oleo dissolvis. Teres piper, ligusticum, suffundes liquamen, vinum, passum et in caccabum mittis ut calefiat et amulo obligas. Als Anticipatio nehme ich hierzu die drittletzte Zeile: Ante tamen (in der Bedeutung interea) illas pulpas ovis concontractis obligabis et ... Fortsetzung 7. Zeile: sic illuc mittes, ... gemeint, wie es in der vorletzten Zeile steht, nämlich in caccabum mittes cum impensam (in der Bedeutung ad impensam) Fortsetzung nach mittes, et sic bulliat. Rezept 141 ist mit Rezept 142 zu lesen.

♦ Eine Apiciusterrine machst du so (Übersetzung)



Abschnitte mit den verschlagenen Eiern und gibst sie so dazu, (nämlich) in den Topf zu der Sauce und so mag es kochen. Sobald es gar ist, hebst du das Ragout mit dem eigenen Saft heraus und schichtest es schöpflöffelweise abwechselnd in ein Gefäß.

Abschnitte von gekochtem Schweinseuter, Filets von Fischen, Stücke vom Huhn, Scharzdrosseln oder Brüste von Drosseln, die gekocht wurden, und das Beste vom Besten schneidest du, außer den Schwarzdrosseln, ganz fein. Du verschlägst sehr frische Eier mit Öl. Pfeffer zerstoßst du und Liebstöckel, gießt Flüssigkeit auf, Wein und Rosinenwein, gibst es zum Warmwerden in den Topf und bindest mit Mehl. Inzwischen bindest du jene

Zunächst legst du einen Schöpflöffel Pastetenmasse mit ganzen Pfefferkörnern und Pinienkörnern auf, gibst einen Pastetenfladen darüber, legst wieder Fülle darauf und fährst so fort, bis die Fülle und die Fladen aufgebraucht sind. Den letzten Fladen, mit dem du das Pasticcio abschließt, durchlöcherst du noch mit einem Röhrchen und legst ihn obenauf. Unten wird gezeigt, welches Gefäß du dafür verwenden mußt.³⁴

47. *Patina Cotidiana (Ap. 142)*

PATINA COTIDIANA: Accipies frustra suminis cocti, pulpas piscium coctas, pulpas pulli coctas. Haec omnia concides diligenter. Accipias patellam aeneam, ova confringes in caccabum et dissolves. Adicies in mortarium piper, ligusticum, fricabis, suffundes liquamen, vinum, passum, oleum modice, reexinanes in caccabum, facies ut ferveat. Cum ferbuerit, et obligas. Pulpas quas subcultrasti in ius mittis. Substerne diploidem patinam aeneam et trullam plenam pulpa, et disparges oleum et laganum pones similiter. Quotquot lagana posueris, tot trullas impensae adicies. Unum laganum fistula percuties, in superficiem pones. A superficie versas in discum, piper asperges et inferes.

Kommentar: frustra = frusta (frustum Brocken, Abschnitt). Achtung Umstellung des lateinischen Textes in der 6. Zeile: Nach dem ferbuerit Anticipatio pulpas quas subcultrasti in ius mittis Fortsetzung wieder 6. Zeile et obligas. Substerne usw.

♦ Schüssel des Tages (Übersetzung)

Nimm Abschnitte eines gekochten Schweinseuters, Stücke von gekochten Fischen, Stücke vom gekochten Huhn. Schlag Eier in einen Topf und rühre sie zu einer homogenen Masse. Gib in den Mörser Pfeffer, Liebstöckel, zerstoße es, gieß Flüssigkeit auf, Wein, Rosinenwein und etwas Öl. Leere es in den Topf aus und bring es zum Kochen. Wenn es gekocht hat, gib die Abschnitte, die du mit dem Messer geschnitten hast, in die Sauce und binde sie. Leg den Boden des eisernen Gefäßes mit einem Fladen aus, gib einen vollen Schöpflöffel Ragout darauf, besprenge mit Öl und gib wieder einen Pastetenfladen darauf. Wieviele Fladen du aufgelegt hast, so viele Schöpflöffel Ragout verteilst du darüber. Den letzten Fladen durchstichst du mit einem Röhrchen und legst ihn obenauf. Du stürzt das Pasticcio auf eine Platte, bestreut mit Pfeffer und servierst.

³⁴ Weiterführende Literatur J. André, S. 441.

STAMMGERICHT

Mengenangaben für vier Personen: 2 Eier, 6 Eßlöffel Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, Salz und Pfeffer für die Palatschinken. Zur Fülle: $\frac{1}{2}$ kg gekochtes oder gebratenes Fleisch (vom Huhn, von Fischen, Wurstscheiben), $\frac{1}{4}$ l Würfelbrühe, 1 Glas Süßwein, Öl, nochmals 2 Eier.

Zubereitung: der Boden einer schweren Eisenpfanne wird mit Öl ausgefettet und gut erhitzt. Aus 2 Eiern, Mehl, Milch, Salz und Pfeffer wird ein Palatschinkenteig verquirlt. Daraus bäckt man dünne Fladen und hält sie warm. Das Fleisch wird in der Küchenmaschine fein faschiert. Die Würfelbrühe wird mit Wein und Öl vermischt und zum Kochen aufgesetzt. Die 2 Eier werden mit dem Handrührgerät ganz steif geschlagen, unter Rühren gibt man die Brühe zu der Eimasse, gibt das Faschierte dazu und überstaubt mit Mehl. So läßt man das Ragout noch einmal aufkochen, würzt es nach und bereitet daraus eine Palatschinkentorte.

48. Patellam Tirotaricam ex quocumque Salso volueris (Ap. 144)

PATELLAM TIROTARICAM EX QUOCUMQUE SALSO VOLVERIS: Coques ex oleo, exossabis, et cerebella cocta, pulpas piscium, iocuscula pullorum, ova dura, caseum mollem excaldatum, haec omnia calefacies in patella. Teres piper, ligusticum, origanum, rutae bacam, vinum, mulsum, oleum. <In> patella ad lentum ignem <pones> ut coquatur. Ovis crudis obligabis, adordinabis, cuminum minutum asparges et inferes.

Kommentar: das Ganze läuft auf ein Fondue heraus auf der Basis von gr. τάριχος = eingepökelttes Fleisch oder Fische. Für uns trifft die letztere Bedeutung zu. Bei salsus handelt es sich um in Öl vorgebeizten Fisch, der in der eigenen Marinade gegart wird.



♦ **Fondue mit jedem beliebigen eingelegten Fisch und Käse (Übersetzung)**

Du läßt Fische in der Ölbeize gar werden und befreist sie von den Gräten. Dann nimmst du gekochtes Hirn, das Fischfleisch, Leber vom Huhn, harte Eier, schmelzbaren Käse. Das alles läßt du in einem Gefäß warm werden. In der Zwischenzeit zerreißt du Pfeffer, Liebstöckel, wilden Majoran, Rautenbeere, gießt Wein, Honigwein und Öl darauf und läßt die Käsemasse (mit der Würzmischung) schwach kochen. Du bindest mit Ei, vermischt zu einer glatten Sauce, gibst zerkleinerten Kümmel darauf und servierst.³⁵



Marktszene

FONDUE

Mengenangaben für vier Personen: 1 Glas Weißwein mit Honig gesüßt, 400g Emmentaler Käse, 2 Kalbshirne, 2 hartgekochte Eier, 1 Hühnerleber, ca. 250g leicht überbratenen Seefisch (Seelachs), Salz, Pfeffer, Liebstöckel, Origanum, Raute, 4 rohe Eigelb, gemahlener Kreuzkümmel. Als Beilage Weißbrotwürfel.

Zubereitung: Der fein geschnittene Käse wird mit dem Wein in der Fonduekachel langsam zum Kochen gebracht, man rührt die gekochten Kalbshirne gut unter die Masse, zerdrückt die Dotter der harten Eier, die Hühnerleber und das Fischfleisch so fein, wie nur möglich, mit einer Gabel, rührt dies alles ein, würzt und rührt auf kleiner Flamme die Eigelb hinzu. Dazu reicht man Weißbrotwürfel und etwas gemahlene Kümmel.

³⁵ Weiterführende Literatur J. André, S. 113.

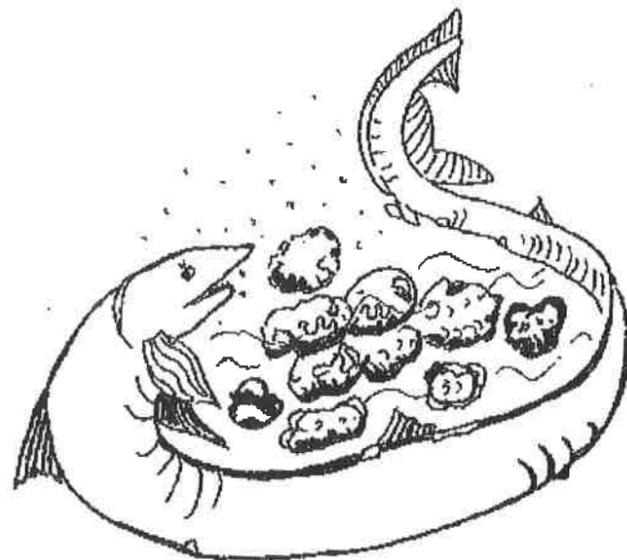
49. *Patellam Esiciatam de Tursione (Ap. 145)*

PATELLAM ESICIATAM DE TURSIONE: Enervabis, concides minutatim. Teres piper, ligusticum, origanum, petroselinum, coriandrum, cuminum, rutae bacam, mentem siccam, ipsum tursionem. Isicia deformabis. <Adicies> vinum, liquamen, oleum, coques. Coctum in patellam collocabis. Ius in ea facies: piper, ligusticum, satureiam, cepam, vinum, liquamen, oleum. <In> patellam pones ut coquatur. Ovis obligabis, piper asparges et inferes.

Kommentar: tursio = Hundshai, gr. *καρχαρία* = *θυρσίων* Athenaios 310e, nervus,i (gr. *νεῦρον*) = Sehne, nervi a quibus artus continentur Sehnen, von denen die Gelenke gehalten werden. Die Übersetzer vermissen das Wort exossare für Entgräten des Fisches. In Wirklichkeit hat aber der Haifisch keine Gräten, sondern nur ein Rückgrat, das aus einer Knorpelsehne besteht. Wenn diese entfernt wird, in diesem Fall enerviert wird, bleibt das reine Fischfleisch übrig. Es besitzt hinreichend klebrige Eiweißmasse, die sich nach dem Zerkleinerungsprozeß mit den oben angeführten Gewürzen zu Knödeln formen läßt. Ovis obligabis würde dem Legieren mit Ei entsprechen.

◆ Schüssel mit Hundshaicroquetten (Übersetzung)

Du entfernst die Knorpelsehne und zerkleinerst das Fischfleisch. Du zerreibst Pfeffer, Liebstöckel, wilden Majoran, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Rautenbeere und Minze mit dem Hundshaifilet. Daraus machst du Croquetten. Du kochst sie in einer Beize aus verdünntem Wein und Öl. Gekocht gibst du sie in ein Gefäß. Dazu machst du folgende Sauce: du läßt den Kochsud (Weinbrühe mit Öl) mit Pfeffer, Liebstöckel, Bohnenkraut und Zwiebel in einem Gefäß aufkochen. Du bindest mit Eiern, bestreust mit Pfeffer und servierst.³⁶



³⁶ Weiterführende Literatur J. André, S. 114.

HAIFISCHCROQUETTES IN PIKANTER SAUCE

Mengenangaben für vier Personen: 600g Haifischfilet vom Heringshai oder Dornhai, Salz, Pfeffer, Essig, frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Salbei, ein Glas Weißwein, 1 Eßlöffel Öl, 1 Jungzwiebel, Bohnenkraut, 1 Ei.

Zubereitung: Fischfilet in der Küchenmaschine fein faschieren und mit etwas Essig, Salz, Pfeffer und Kräutern zu einer einheitlichen Masse verkneten. Daraus kleine Croquetten formen, in einen kochenden Sud aus Wasser, Wein und Öl einlegen und auf kleiner Flamme gar ziehen lassen. Dann in einer Schüssel anrichten. Den Kochsud mit fein geschnittener Zwiebel, Bohnenkraut, Pfeffer und Salz aufkochen. Das Eigelb mit der Gabel fein verschlagen, löffelweise Sud darunterühren und alles miteinander zu einer glatten Sauce verrühren.

50. *Patina ex Lagitis et Cerebellis (Ap. 148)*

PATINA EX LAGITIS ET CEREBELLIS: Friges ova dura, cerebella elixas et enervas, gizeria pullorum coques. Haec omnia divides praeter piscem, compones in patina praemixta, salsum coctum in medio pones. Teres piper, ligusticum, suffundes <passum> ut dulce sit. Piperatum mittes in patinam, facies ut ferveat. Cum ferbuerit, ramo rutae agitabis et amulo obligabis.

Kommentar: lagitis in Zusammenhang mit salsum, ein Fisch der aus der Beize sprich gr. *τάριχος* gehoben wird. Ich vermute, daß sich in lagitis das Wort lacus (gr. *λάκκος*) verbirgt in der Bedeutung der See oder auch Bassin. Friges Verschreibung von confriges, in dem Sinn, daß die Schalen von harten Eiern aufgebrochen werden. Gizeria, ich halte mich an die Lesart V,T,G und da heißt es cizema. In zema sehe ich das griechische Wort *ζέω* kochen. In ci eine Verschreibung von *σχι* und komme somit griechisch auf *σχίζημα*. Vom Kontext her muß es sich um Hühnerklein handeln. *σχίζω* = schneiden, abgeschnittene Stücke, die gekocht werden. In der jugoslawischen Küche heißt Gänseleber Dzigerica.

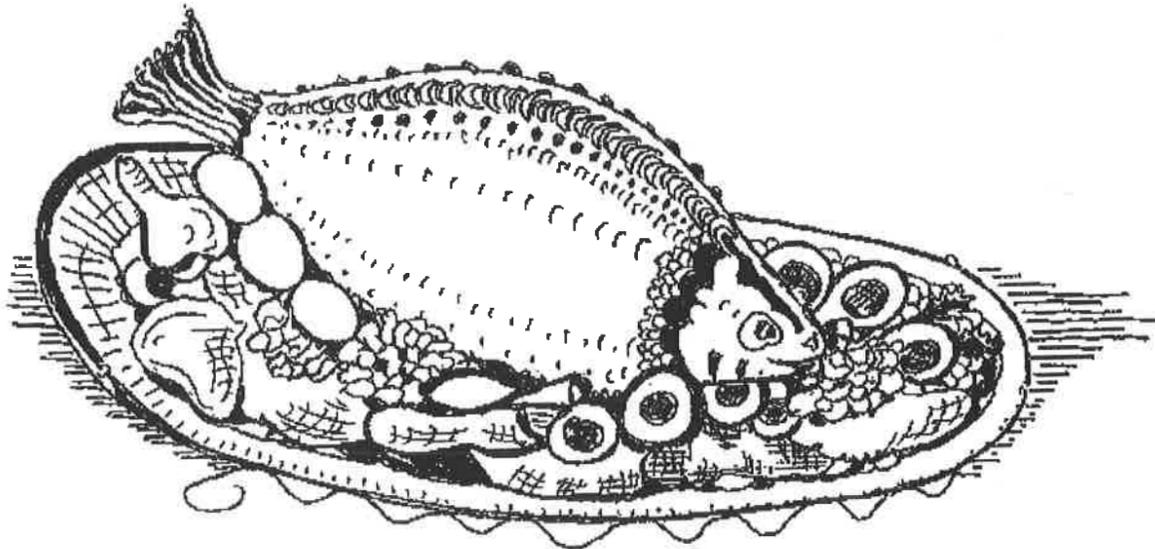
◆ Schüssel mit Fischen aus dem Bassin, dazu Hirn (Übersetzung)

Du schälst hartgekochte Eier, du blanchierst Hirn und befreist es von den Adern, du kochst Abschnitte vom Huhn. Das alles verteilst du um den Fisch. Es wird vorher in der Schüssel gemischt, in der Mitte liegt der gebeizte, gekochte Fisch. Du reibst Pfeffer, Liebstöckel, gießt mit Rosinenwein auf, um so einen süßen Geschmack zu erzielen. Diese Pfeffersauce gibst du in ein Gefäß, rührst mit einem Rautenstab, während sie kocht, und bindest sie mit Mehl.

FISCH IN BUNTER GARNITUR

Mengenangaben für vier Personen: 4 Forellen, 2 Eier, 1 Eßlöffel Mehl, 2 Kalbshirne, Hühnerleber, Essig, Salz, Pfeffer, 1 Glas Süßwein.

Zubereitung: man läßt die küchenfertigen Forellen im Essigsud garziehen. Inzwischen kocht man die Eier hart, befreit sie von den Schalen und schneidet sie in Scheiben. Das Kalbshirn wird blanchiert und gedämpft. Die Hühnerleber wird gekocht. Der Fischsud wird durchs Sieb passiert, mit Süßwein und Gewürzen abgeschmeckt und mit Mehl gebunden. Eier, Hirn und Hühnerleber werden als Garnitur zu den Forellen verwendet. Die Sauce wird separat gereicht.



51. Patina Zomoteganon (Ap. 154)

PATINA ZOMOTEGANON: A crudo quoslibet pisces in patina compones. Adicies oleum, liquamen, vinum, fasciculum porri, coriandri. Dum coquitur, teres piper, ligusticum, origanum, fasciculum coctum, [de suo sibi] fricabis, suffundes ius de suo sibi, ova cruda dissolves, temperas, exinanies in patinam, facies ut obligetur. Cum tenuerit, piper aspargas et inferes.

Kommentar: zomoteganon gr. τήγανόν die Pfanne, Schüssel gr. ζωμός Brühe. Schüssel mit Brühe, in Bezug auf den Inhalt des Rezeptes „Schüssel mit Kochfisch“, de suo sibi in der eckigen Klammer ist überflüssig.

♦ **Schüssel mit Fischen aus der Brühe (Übersetzung)**

Beliebige rohe Fische gibst du in ein Gefäß, darüber schüttest du Öl, Brühe und Wein und gibst ein Bündel Lauch mit Koriander hinzu. Wenn es kocht, reibst du Pfeffer, Liebstöckel und wilden Majoran. Wenn das Suppengrün gar ist, reibst du es mit, gießt mit eigenem Sud auf, verschlägst rohe Eier, stellst eine homogene Mischung her und gibst sie wieder zurück in das Gefäß. Du läßt stocken; wenn alles zusammenhängt, streust du Pfeffer darüber und servierst.³⁷

FISCHOMELETT

Mengenangaben für vier Personen: 500g Rotbarschfilet, 1 Eßlöffel Öl, 1 Tasse Würfelbrühe, 1 Glas Wein, 1 Bündel Suppengrün, Salz, Pfeffer, Majoran, 4 Eier.

Zubereitung: gesäubertes, gesäuertes und gesalzenes Rotbarschfilet in heißem Öl kurz anbraten, dann in Brühe kurz dünsten und mit Wein abschmecken. Wenn das Fischfilet gar ist, wird es aus dem Sud gehoben und in ein frisches, leicht gefettetes Gefäß gelegt. Man stellt auf kleine Flamme, schneidet das in der Würfelbrühe mitgekochte Suppengrün ganz fein und vermischt es mit den roh verquirlten Eiern. Diese Masse läßt man über den Fischfilets stocken und stürzt sie vor dem Servieren auf eine runde Platte.

52. Patina Solearum (Ap. 155)

PATINA SOLEARUM: Soleas battues et curatas compones in patina. Adicies oleum, liquamen, vinum. Dum coquitur, teres piper, ligusticum, origanum, fricabis, suffundes ius, ova cruda, et unum corpus facies. Super soleas refundes, lento igni coques. Cum duxerit, piper asparges et inferes.

Kommentar: ich sehe, begründet durch die Kenntnis um die Verfahrenstechnik zur Vorbereitung von Seezungen, in battues das griechische Wort βάττω = eintauchen. battues könnte aus einem baptues hervorgegangen sein. Um Seezungen fachgerecht vorzubereiten, muß man die Schwanzflossen kurz in heißes Wasser tauchen, dann die an die Flosse grenzende Haut einschneiden, mit zwei Fingern in den Griff bekommen und mit einem Ruck abziehen. Das letztere könnte durch curare wiedergegeben sein. Keinesfalls darf man von battuare ausgehend das Fischfleisch klopfen.

³⁷ Weiterführende Literatur J. André, S. 120.

◆ **Schüssel mit Seezungen (Übersetzung)**

Du tauchst Seezungen in heißes Wasser ein und legst sie abgezogen in das Kochgeschirr. Dann schüttest du darüber Öl, Brühe und Wein. Wenn es kocht, reibst du Pfeffer, Liebstöckel, Origanum, gießt mit Sauce auf und schlägst rohe Eier ein und mischt daraus eine glatte Sauce. Diese schüttest du über die Seezungen und läßt auf kleiner Flamme gar werden. Wenn die Masse gestockt ist, bestreust du mit Pfeffer und servierst.

SEEZUNGE MIT EIÜBERGUSS

Mengenangaben für vier Personen: 4 Seezungen, Öl, Brühe und Wein, Salz, Pfeffer, Majoran, 4 rohe Eier, 2 Eßlöffel Milch.

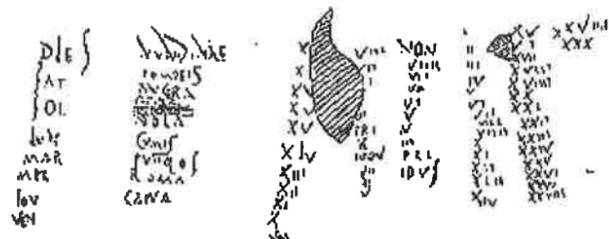
Zubereitung: die abgezogenen Seezungen säubern, säuern und salzen und in heißem Öl kurz dünsten, etwas Brühe darüber schütten und mit Wein abschmecken. Inzwischen die Eier zu einer glatten Masse verschlagen, etwas Milch darunter rühren und, wenn die Flüssigkeit in der Fischpfanne verbraucht ist, über die Seezungen gießen. In einem zugedeckten Gefäß stocken lassen und vor dem Servieren auf eine runde Platte stürzen.

53. Patina de Pisciculis (Ap. 157)

PATINA DE PISCICULIS: Uvam passam, piper, ligusticum, origanum, cepam, vinum, liquamen, oleum. Transferes in patellam. Cum cocta fuerit, adicies in ipsam pisciculos coctos. Amulo obligas et inferes.

◆ **Schüssel mit kleinen Fischen (Übersetzung)**

Rosinen, Pfeffer, Liebstöckel, wilden Majoran, Zwiebel, Wein, Brühe und Öl läßt man aufkochen, dann gibt man kleine, gekochte Fische hinein, bindet mit Mehl und serviert.



Übersicht über
Markttag
(Graffito)

FISCHE IN WÜRZIGER BEIZE

Mengenangaben für vier Personen: Filets von vier Heringen, eine in feine Scheiben geschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer, Majoran, etwas Öl, Würfelbrühe, 1 Glas Wein, 1 Eßlöffel Mehl.

Zubereitung: Heringsfilets kurz in Öl anbraten. Inzwischen Zwiebel dünsten, mit Brühe und Wein aufgießen, mit den Gewürzen abschmecken und mit Mehl binden. Heringsfilets in die Sauce einlegen und servieren.

54. Patina de Piscibus: Denticem, Auratam et Mugilem (Ap. 158)

PATINA DE PISCIBUS: DENTICEM, AURATAM ET MUGILEM: Accipies pisces, curatos subassabis, postea eos in pulpas carpes, deinde ostrea curabis. Adicies in mortarium piperis scripulos VI, suffundes liquamen, fricabis. Postea adicies liquaminis ciatum unum, vini ciatum unum, mittes in caccabum et olei unc. III et ostrea. Oenogarum facies fervere. Cum ferbuerit, patinam perungis et in <eam> pulpam supra scriptam mittes et [in] condituram de ostreis. Facies ut ferveat. Cum ferbuerit, franges ova XI, infundes super ostrea. Cum strinxerint, piper asparges et inferes.

Kommentar: Ergänzung 1 scripulus = der 24. Teil einer Unze = 0,11g, 6 scripuli = 0.66g, etwa eine Prise, „in“ vor „conditum“ ergibt keinen Sinn

◆ **Fischschüssel mit Zahnbrasse, Goldbrasse, Graubarsch (Übersetzung)**

Du nimmst die Fische, schuppst sie und brätst sie an, dann zerteilst du sie in Filets und kümmerst dich um die Austern. Du gibst 1 Prise Pfeffer in den Mörser, gießt mit Brühe auf und zerreibst ihn. Dann gibst du 1 Glas Brühe darauf und 1 Glas Wein. Du schüttest es in den Topf und gibst 3 Kaffeelöffel Öl und die Austern dazu. Die läßt du in der Weinsauce kochen. Wenn sie gar sind, fettest du ein Gefäß aus, gibst die oben beschriebenen Fischstücke hinein und die Austern zusammen mit der Sauce. Das bringst du zum Kochen. Danach zerschlägst du 11 Eier und schüttest die Masse über die Austern. Nach dem Stocken bestreust du mit Pfeffer und servierst.

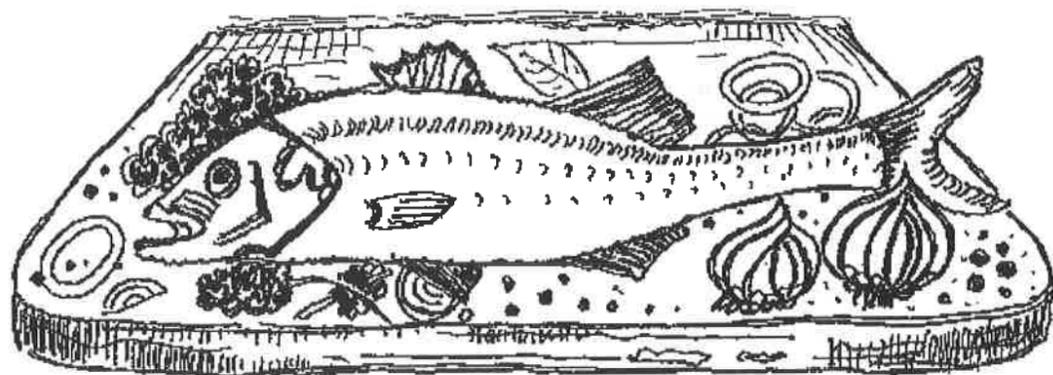
BRASSEN, BARSCH UND MUSCHELN

Mengenangaben für vier Personen: 1 Zahnbrasse, 1 Goldbrasse, 200g Viktoria-Barsch, Salz, Pfeffer, Würfelbrühe, 1 Glas Wein, Öl für die Pfanne, 1 Glas Muscheln in Marinade 4 Eier.

Zubereitung: die bratfertig vorbereiteten Fische in Öl braten, in grätenfreie Filets zerlegen und salzen. Inzwischen Brühe mit Wein vermischen, aufkochen und mit Muschelmarinade abschmecken, 1 Auflaufgefäß ausfetten, Fischfilets einschichten und mit Muscheln bedecken, dann bis zu den Muscheln mit Sauce aufgießen. Inzwischen den Backofen 20 Minuten auf 250 Grad vorheizen, die Eier gut verquirlen und über dem Auflauf stocken lassen. Mit Salz und Pfeffer bestreut servieren.

55. Patina de Pisce Lupo (Ap. 159)

PATINA DE PISCE LUPO: Teres piper, cuminum, petroselinum, rutam, cepam, mel, liquamen, passum, olei guttas.



♦ Schüssel mit Wolfsbarsch (Übersetzung)

Du reibst Pfeffer, Kreuzkümmel, Petersilie, Raute, Zwiebel, Honig, Brühe, Rosinenwein und einige Tropfen Öl miteinander.

WOLFSBARSCH IN PIKANTER SAUCE

Mengenangaben für vier Personen: ein ca. 1 kg schwerer Wolfsbarsch, Salz, Pfeffer, Kümmel, Petersilie, eine feinzerschnittene Zwiebel, 1 Teelöffel Honig, 1 Tasse Würfelbrühe, 1 Glas Wein, Öl für die Pfanne.

Zubereitung: die Zwiebel wird in Öl angedünstet, der bratfertige Wolfsbarsch wird mit Wein übergossen und gesalzen. Man brät ihn mit der Zwiebel von beiden Seiten goldbraun. Dann gießt man Würfelbrühe darüber und läßt ihn auf kleiner Flamme dünsten. Vor dem Servieren wird die Sauce mit Wein, Honig und Kümmel nachgewürzt und mit Petersilie bestreut zum Fisch serviert.

56. Patina de Piris (Ap. 162)

PATINA DE PIRIS: Pira elixa et purgata e medio teres cum pipere, cumino, melle, passo, liquamine, oleo modico. Ovis missis patinam facies, piper super aspargis et inferes.

Kommentar: passo - liquamine, ich fasse es als Wein, der mit Brühe verdünnt wurde, auf und übersetze es als Substantivum + Adiectivum.

♦ Birnenschüssel (Übersetzung)

Gekochte Birnen, die vom Kerngehäuse befreit wurden, zerreibst du mit Pfeffer, Honig, verdünntem, süßen Wein, etwas Öl. Nachdem Eier hineingeschlagen wurden, läßt du (die Mischung) als Auflauf gar werden.



Mahl

BIRNENAUF LAUF

Mengenangaben für vier Personen: 1kg Birnen, Salz, Pfeffer, 1 Eßlöffel Honig, 1 Glas Süßwein, 4 Eier.

Zubereitung: Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Honigwasser dick einkochen. Nachher im Mixer fein pürieren, mit Wein, einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Eier im Handrührgerät kräftig schlagen und zwischendurch nach und nach Birnenmasse dazugeben. Eine Jenaer Glasform ausfetten, leicht anwärmen und die Auflaufmasse einfüllen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zugedeckt wird der Birnenauf lauf ca. 1 Stunde gebacken.

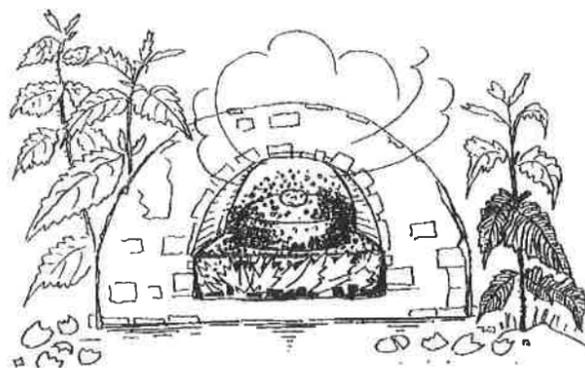
57. Patina Urticarum Calida et Frigida (Ap. 163)

PATINA URTICARUM CALIDA ET FRIGIDA: Urticam accipies, lavas, colas per colum, exsiccabis in tabula, eam concides. Teres piperis scripulos X, suffundes liquamen, fricabis. Postea adicies liquaminis ciatos duos, olei unc. VI. Caccabus ferveat. Cum ferbuerit, coctum tolles ut refrigerat. Postea patinam mundam perungues, franges ova VIII et agitabis. Perfundes, subtus supra cinerem calidam habeat. Coctum piper minutum asperges et inferes.

Kommentar: bei urtica handelt es sich, wie in Rezept 108 um Brennessel, frigida cf. Kommentar zu patina de asparagis Nr. 40

◆ Brennesselauf lauf (Übersetzung)

Du nimmst Brennessel, wäschst sie und läßt sie über einem Sieb ablaufen. Dann legst du sie zum Trocknen auf eine Platte und schneidest sie ganz fein. Du zerreibst sie mit 10g Pfeffer, gießt Brühe darauf, reibst alles durch. Hinterher gibst du 2 Becher Brühe und ca. 15g Öl dazu und kochst das Gemüse im Topf. Nach dem Kochen stellst du den Topf zum Auskühlen beiseite, fettest ein sauberes Auf laufgefäß aus (und füllst die Spinatmasse ein). Du schlägst 8 Eier auf, treibst sie ab und gießt sie über den Auf lauf. Das Gericht wird in heißer Asche gegart. Wenn es fertig ist, streust du zerkleinerten Pfeffer darüber und servierst.

**SPINATOMELETT**

Mengenangaben für vier Personen: 1 kg selbst gesammelten Brennesselspinat, Pfeffer, Salz, 2 Eßlöffel Öl, 1 Tasse Würfelbrühe, 8 Eier.

Zubereitung: Brennesselblätter von den Stielen befreien, waschen und in der Küchenmaschine fein pürieren, dann Pfeffer, Salz und Öl dazugeben und in Würfelbrühe zum Kochen aufsetzen. Jenaer Glasform ausfetten und die Spinatmasse einfüllen. Die Eier im Handrührgerät kräftig schlagen und über die Spinatmasse gießen. Im heißen Ofen goldbraun backen und mit Pfeffer und Salz bestreut servieren.

58. Patina de Cydoneis (Ap. 164)

PATINA DE CYDONEIS: Mala cydonia cum porris, melle, liquamine, oleo, defricto coques et inferes, vel elixata ex melle.

◆ Schüssel mit Quittenäpfeln (Übersetzung)

Lauch, Honig, Brühe, Öl, Most kochst du mit Quittenäpfeln und servierst. Gekochte Quitten kannst du auch mit Honig servieren.

QUITTENGEMÜSE

Mengenangaben für vier Personen: 1 kg Quittenäpfel, die weißen Enden von 2 Stangen Lauch, 1 Eßlöffel Honig, 1 Glas Süßmost mit Wasser verdünnt, 1 Eßlöffel Öl.

Zubereitung: Der Lauch wird ganz fein geschnitten und in Öl gedünstet. Die Quitten werden geschält, vom Kerngehäuse befreit und im Honigwasser mit Süßmost gekocht. Je nach Belieben gibt man das Obst zum Lauch dazu und dünstet alles kurz miteinander oder man serviert die Quitten als süßes Kompott.

59. *Minutal Marinum (Ap. 165)*

MINUTAL MARINUM: Pisces in caccabum <mittes>, adicies liquamen, oleum, vinum, cocturam. Porros capitatos, coriandrum minutatim concides, esiciola de pisce minuta facies et pulpas piscis cocti concarpis, urticas marinas bene lotas mittes. Haec omnia cum cocta fuerint, teres piper, ligusticum, origanum, fricabis, liquamen suffundes, ius de suo sibi, exinanes in caccabum. Cum ferbuerit, tractam confringes, obligas, agitas, piper aspargis et inferes.

Kommentar: esiciola de pisce ist eine Anticipatio, es darf erst in der nächsten Zeile hinter lotas mittes stehen. Urtica marina ist eine austernartige Muschel, hinter cocturam in der 2. Zeile fehlt facies, in dem Sinne, du läßt es kochen. Herstellung von Croquetten, siehe Rezept 48 (Grundrezept).

◆ Meeresgericht (Übersetzung)

Du gibst Fische in den Topf, schüttest Brühe, Öl und Wein darüber und läßt kochen. Koriander und Lauch schneidest du klein (für den Sud). Du zerpflückst die gekochten Fische in kleine Stücke, gibst gut gewaschene Muscheln dazu und machst kleine Croquetten daraus. Wenn alles gekocht ist, reibst du Pfeffer, Liebstöckel, wilden Majoran, gießt Flüssigkeit vom eigenen Sud darauf und leerst es in den Topf um. Wenn es aufkocht, zerbröckelst du Brotabschnitte, bindest die Flüssigkeit, verrührst sie, gibst Pfeffer dazu und sevierst (zu den Fischcroquetten).

FISHCROQUETTEN

Mengenangaben für vier Personen: 600g Seelachsfilet, 1 Glas Muscheln aus der Marinade, Salz, Pfeffer, Wein, Öl und grüne Petersilie. 1 Scheibe hartes Brot, Dost und Würfelbrühe.

Zubereitung: Seelachsfilet säubern, entgräten, in der Küchenmaschine fein faschieren, Salz und Pfeffer darunter mischen und Muscheln dazugeben. Die Masse gut verkneten, kleine Croquetten formen und in heißem Öl goldbraun braten. Dann aus der Pfanne heben, Bratfond mit Wein und Würfelbrühe lösen und mit Brotbröckeln binden. Mit Gewürzen abschmecken und die Croquetten mit der Sauce übergießen. Mit grüner Petersilie bestreut servieren.

60. *Minutal ex Praecoquiis (Ap. 170)*

MINUTAL EX PRAECOQUIIS: Adicies in caccabo oleum, liquamen, vinum, concides cepam Ascaloniam aridam, spatulam porcinam coctam tessellatim concides. His omnibus coctis teres piper, cuminum, mentam siccam, anetum, suffundis mel, liquamen, passum, acetum modice, ius de suo sibi, temperabis. Praecoquia enucleata mittis, facies ut ferveant, donec percoquantur. Tractam confringes, ex ea obligas, piper aspargis et inferes.

Kommentar: es handelt sich um eine Variante von Rezept 169. Statt Pfirsiche werden Aprikosen mitgekocht. Hinter concides ist et esiciola facies zu ergänzen.

◆ Aprikosenragout (Übersetzung)

Du gibst Öl, Brühe und Wein in den Topf, schneidest trockene Schalotten, ferner eine gekochte Speckseite vom Schwein in Würfel und machst kleine Knödel daraus. Wenn sie gar sind, reibst du Pfeffer, Kreuzkümmel, trockene Minze und Dill. Du gießt mit Honig auf, dann mit Brühe, Rosinenwein, etwas Essig und eigenem Sud und schmeckst ab. Du gibst entsteinte Aprikosen hinzu, läßt kochen, bis sie gar sind. Mit Brotabschnitten bindest du die Sauce, streust Pfeffer darüber und servierst.

RAGOUT MIT FLEISCHKLÖSSCHEN

Mengenangaben für vier Personen: 600g mageres Selchfleisch, 4 Eier, gehackte grüne Kräuter, das weiße Ende einer Stange Lauch, Salz, 80g Brösel, $\frac{1}{2}$ l Würfelbrühe, Essig und Süßmost zum Abschmecken (entweder 1 Apfel oder 2 Pfirsiche oder 3 Marillen), 1 zerbröckelte harte Brotscheibe.

Zubereitung: die Brühe wird mit Lauch zum Kochen aufgesetzt, das Selchfleisch wird in der Küchenmaschine fein faschiert, mit den Eiern, Bröseln, grünen Kräutern und Salz zu einer Masse verarbeitet. Man formt daraus kleine Knödel und läßt sie in der kochenden Brühe gar ziehen. Inzwischen wird das Obst geschält, vom Kerngehäuse befreit und in kleine Würfel geschnitten. Wenn die Klößchen fertig sind, wird der Sud durchs Sieb passiert, mit dem zerkrümelten Brot aufgekocht und gebunden und mit Essig und Süßmost abgeschmeckt. Man gibt die Obstwürfel dazu und läßt unter Rühren so lange kochen, bis sie weich sind. Dann werden die Klöße ins Ragout eingemengt und noch eine Weile mitgekocht.

61. *Minutal ex Iecinibus et Pulmonibus Leporis (Ap. 171)*

MINUTAL EX IECINERIBUS ET PULMONIBUS LEPORIS: [Invenies inter lepores quemadmodum facies.] Adicies <in> caccabum liquamen, vinum, oleum, cocturam, porrum et coriandrum concisum, esicia minuta, spatulam porcinam coctam tessellatim concisam, et in eundem caccabum <iecinera et pulmones> inmittes. Dum coquitur, teres piper, ligusticum, origanum, ius de suo sibi, vino et passo temperabis. Facies ut ferveat. Cum ferbuerit, tractam confringes et ex ea obligas, piper aspargis et inferes.

Kommentar: ich ergänze nach tessalatim concisam, et ... isiciola minuta facies, cum cocta fuerint in eundem caccabum inmittes iecinera et pulmones leporum, wie in Rezept 388. Ich setze fort mit Rezept 171. Dum coquitur, teres piper, ligusticum, origanum ius de suo sibi, Fortsetzung Rezept 388, suffundes acetum, adicies iecinera leporum et sanguinem, teres. Fortsetzung 171 vino et passo temperabis, weiter: 388 exinanes in caccabum, pulmones leporum minutatim concisos in eundem caccabum mittes, facies ut ferveat, Fortsetzung 171 cum ferbuerit, tractam confringes et ex ea obligas usw.

Es geht aus den obigen Textumstellungen hervor, daß es sich um eine Kontamination von 171 und 388 handelt. Küchentechnisch müssen 2 Arbeitsgänge angeführt werden. Nach Grundrezept 48 werden Knödel unter Zugabe von Lauch, Koriander und Speckwürfeln geformt und gekocht. Dann wird der gleiche Sud für das Kochen von Leber und Lunge des Hasen verwendet.

◆ Ragout aus Leber und Lunge des Hasen (Übersetzung)

(Unter Hasenrezepte findest du, wie du es zu machen hast). Du gibst in den Topf Brühe, Wein, Öl, bringst es zum Kochen, gibst geschnittenen Lauch und Koriander hinzu und machst kleine Knödel unter Zugabe von in Würfel geschnittenem, gekochtem Speck. Wenn sie gekocht sind, gibst du in den selben Topf Leber und Lunge vom Hasen und läßt es kochen. Wenn es gar ist, reibst du Pfeffer, Liebstöckel, wilden Majoran, gießt mit eigenem Sud auf, schüttest Essig darauf, gibst Leber und Blut vom Hasen dazu und verreibst es. Wein und Rosinenwein nimmst du zum Abschmecken. Du leerst alles in den Topf aus, gibst die klein zerschnittene Lunge vom Hasen dazu und läßt kochen. Dann bindest du mit Brotabschnitten und streust vor dem Servieren Pfeffer darüber.

PANISIAN
 VULP...
 OLEUM...
 PIPER...
 LIGUSTICUM...
 ORIGANUM...
 CASIL...
 VINO...
 PASSO...
 K...

Antike Einkaufsrechnung
(Pompeji)

HASENRAGOUT MIT SPECKKNÖDELN:

Mengenangaben für vier Personen: Zubereitung von Speckknödeln siehe nach Rezept 170. Lunge und Leber vom Hasen, $\frac{1}{2}$ Tasse Hasenblut, Öl, Brotbröckerl, Salz, Pfeffer, Wein, Essig, 1 Teelöffel Honig, 1 Stange Lauch, Majoran.

Zubereitung: Leber und Lunge vom Hasen werden mit Wasser bedeckt, kalt aufs Feuer gestellt. Man gibt Salz, Essig, Pfeffer, Majoran und Lauch dazu und läßt zugedeckt ganz langsam weich kochen. Dann macht man eine Einbrenne aus Öl und zerbröckeltem Brot, gießt mit Kochsud auf, schmeckt mit Wein und Honig ab und läßt alles unter Rühren verkochen. Inzwischen läßt sich die Leber schon mit dem Hasenblut fein zerdrücken. Man gießt etwas Wein dazu, verrührt gut und schüttet diese Mischung in die Sauce. Die Hasenlunge wird in feine Streifen zerschnitten und noch eine Weile in der Sauce mitgekocht, ebenso werden die Speckknödel im Hasenragout erwärmt. Vor dem Servieren wird das Gericht noch nachgewürzt und eventuell mit Essig oder Wein abgeschmeckt.

62. *Tisanam Barricam (Ap. 174)*

TISANAM BARRICAM: Infundis cicer, lenticulam, pisam. Defricas tisanam et cum leguminibus elixas. Ubi bene bullierit, olei satis mittis et super viridia concidis porrum, coriandrum, anetum, feniculum, betam, malvam, coliculum mollem; haec viridia minuta concisa in caccabum mittis. Coliculos elixas et teres feniculi semen satis, origanum, silfi, ligusticum. Postquam triveris, liquamine temperabis et super legumina refundis et agites. Colicorum minutas super concidis.

Kommentar: barricam, es muß, wie Schuch im Apparatus criticus vorschlägt, farricam heißen, eine Ableitung von far. Das Wort far ist synonym mit ador und alicastrum = Korn für alica. Alica oder chondros = Graupe.³⁸ Wenn man sich unter coliculus Brokkoli vorstellt, so verwendet der Koch für das Breigericht die weichen Blütenköpfe = coliculum mollem, sie zerfallen beim Kochen gleich. Andererseits könnten auch die Schößlinge von Silphium gemeint sein. Die Strunke vom Brokkoli, die im Geschmack dem jungen Kohlrabi ähneln, werden extra gekocht, weil sie eine längere Garzeit haben. Silphium: das Silphium der Alten lieferte im Altertum das Lybische Gummiharz und wurde auch als Sprossengemüse und als Heilmittel verwednet.

³⁸ Weiterführende Literatur Der Kleine Pauly II, 514.

◆ **Graupenbrei (Übersetzung)**

Du gibst Kichererbsen, Linsen und Erbsen hinein. Du reibst die Graupenkörner ab und kochst sie mit den Hülsenfrüchten. Wenn es gut gekocht hat, gibst du genügend Öl hinein und schneidest darüber Suppengrün, Lauch, Koriander, Dill, Fenchel, Mangold, Malve und das Weiche von den Kohlsprossen. Du kochst die Strunke der Kohlsprossen und reibst genügend Fenchelsamen, Dost, Silphium und Liebstöckel. Wenn es gerieben ist, begießt du es mit Brühe, gibst es zu den Hülsenfrüchten und verrührst alles. Oben darüber schneidest du die Abschnitte der Kohlsprossen.

GERSTENGRAUPEN MIT GEMÜSE

Mengenangaben für vier Personen: 250g mittelfeine Gerstengraupe, 1 Liter Wasser, 1 Eßlöffel Öl, etwas Salz, 1 Romanesco oder Brokkoli, 1 Bündel Suppengrün, Dill, Basilikum.

Zubereitung: die Gerstengraupen über Nacht einweichen und im gesalzenen Wasser zum Kochen aufsetzen. Nach dem ersten Aufwallen Öl hinzugeben, das fein geschnittene Suppengrün, grüne Kräuter und die von den Strunken getrennten Kohlsprossen. Alles auf kleiner Flamme kochen lassen, bis es weich ist. Die Strunke vom Kohl extra kochen und vor dem Servieren über das Gericht verteilen.

63. Gustum Versatile (Ap. 175)

GUSTUM VERSATILE: Albas betas minutas, porros requietos, apios, bulbos, cocleas elixas, gigeria pullorum <et> ascellas, esicia coques ex iure. Proungis patinam et folia malvarum substernis et praemixta olera componis sic ut laxa<mentum habeant>. Permisesc bulbos tusos, damascenas, cocleas, esicia, lucanicas breves concidis, liquamine, oleo, vino, aceto ponis ut ferueat. Cum ferbuerit, teres piper, ligusticum, zingiber, pyretrum modicum, fricabis, suffundis ... et facies ut bulliat patina. Ova complura confringis et ius mortarii reliquum commoves, commiscis, patinam obligabis. Dum ducit, oenogarum ad eam sic facies: teres piper, ligusticum, fricabis, suffundis liquamen et vinum, passo temperabis vel vino dulce. Temperabis in caccabulo, mittis olei modicum, facies ut ferueat. Cum ferbuerit, amulo obligas. Patinam versas in lancem, folia malvarum ante tollis, oenogaro profundis, insuper piper aspargis et inferes.

Kommentar: requietos scheint eine Verschreibung von resectus zu sein, in dem Sinn von abschneiden oder eine etwaige übertragene Bedeutung von zur Ruhe bringen durch Stutzen der Blätter. Bei Rezept 178 handelt es sich um 3 Arbeitsgänge. Zunächst wird eine Gemüsebrühe zum Kochen aufgesetzt. Darin werden u. a. Fleischcroquetten gekocht. - Dann wird ein Gefäß mit Malvenblättern ausgelegt und der Boden wird bis auf die Zwiebeln mit Gemüse bedeckt. Die Zwiebeln, die durchgedrückt wurden, werden mit Gemüsebrühe zu einer Sauce gerührt. Das Ganze kommt in ein anderes Gefäß und es werden noch Pflaumen, die Schnecken aus dem Sud, die Croquetten und Würstchen dazugegeben. Das gießt man mit verschlagenen Eiern über die Gemüseschicht und läßt auf kleiner Flamme stocken. In einem 3. Arbeitsgang wird die Weinsauce zubereitet. Pyretrum = Frauenminze

◆ **Sturzschüssel (Übersetzung)**

Zerkleinerte Strunke vom Mangold, abgeschnittenen Lauchstangen, Sellerie, Zwiebel und Schnecken kochst du. Aus den Innereien vom Huhn und aus kleinen Vögeln machst du Croquetten. Du fettest ein Gefäß aus, legst es mit Malvenblättern aus und verteilst das Gemüse so darüber, daß noch Zwischenräume bleiben. Die Zwiebeln zerstampfst du und rührst daraus mit Brühe, Öl, Wein und Essig eine Sauce. Du gibst Damaszenerpflaumen, kleingeschnittene Lukanische Würste dazu, die Schnecken aus dem Sud und die Croquetten. Das läßt du alles aufkochen. Währenddessen reibst du Pfeffer, Liebstöckel, Ingwer und etwas Frauenminze, gießt das Zerriebene mit Brühe auf und läßt kochen. Du zerschlägst mehrere Eier, vermischt sie mit der Mörsersauce und bindest damit den Inhalt der Schüssel. Wenn es fest geworden ist, machst du dazu eine Weinsauce in folgender Art: Du reibst Pfeffer und Liebstöckel, zerstampfst es, gießt mit verdünntem Wein auf und bereitest im Topf daraus eine homogene Sauce. Du gibst etwas Öl hinzu und bringst es zum Kochen. Dann bindest du mit Mehl. - Du stürzt das Gefäß auf eine Platte, gibst die Malvenblätter weg, übergießt mit Weinsauce, gibst oben darauf Pfeffer und servierst.³⁹



Gemüse-,
Geflügel-,
Fischverkäufer

³⁹ Weiterführende Literatur J. André, S. 135.

GEMÜSEAUFLAUF MIT KLÖSSCHEN UND WÜRSTEN

Mengenangaben für vier Personen: 1 Staude Mangold, 1 Stange Lauch, 1 kleine Sellerieknolle, 1 Gemüsezwiebel, Croquetten nach Rezept 170, statt mit Schinken mit gekochtem Hühnerfleisch und durchgedrückter Leber vom Huhn, Würfelbrühe, 1 Eßlöffel Öl, Wein und Essig zum Abschmecken, 5 Dörrpflaumen, 1 Paar Frankfurter Würstchen, Salz, Pfeffer, Ingwer, Maggikraut, 4 Eier.

Zubereitung: Mangoldblätter von den Strunken befreien, abspülen und beiseite legen. Lauch zurechtstutzen, einschneiden, waschen und in kleine Stücke zerteilen. Sellerie putzen und geschält in kleine Würfel schneiden. Zwiebel ganz lassen. Croquetten formen. - Würfelbrühe zum Kochen aufsetzen und das vorbereitete Gemüse darin weichkochen. Zuletzt Klößchen, Dörrpflaumen und Frankfurter Würstchen in der Brühe ziehen lassen. Eine Jenaer Glasform ausfetten und mit den vorbereiteten Mangoldblättern auslegen. Bis auf die Zwiebel schichtet man Gemüse, Klößchen, Pflaumen und in Stücke geschnittene Würstchen in der Jenaer Glasform ein. Die Zwiebel wird durch den Kartoffeldrucker gedrückt und in einer Pfanne zum Kochen aufgesetzt. Man überstaut mit Mehl und gießt zu einer dickeren Sauce auf. Diese wird mit Gewürzen, frischem Maggikraut, Essig und Wein abgeschmeckt. Unter Rühren mischt man nach und nach die verschlagenen Eier in die Sauce und schüttet diese über die vorgeschichteten Zutaten in der Jenaer Glasform. Auf kleiner Flamme bringt man den Auflauf zum Stocken. Inzwischen bereitet man aus Öl und Mehl eine helle Einbrenne, gießt mit Würfelbrühe, Weißwein und Essig zu einer Sauce auf, gibt Salz, Pfeffer und Ingwer hinzu und läßt eine Weile kochen. Wenn der Auflauf fest geworden ist, wird er auf eine Platte gestürzt und mit der Weinsauce glasiert. Darüber streut man noch fein gehacktes Maggikraut und Pfeffer.

64. Gustum de Holeribus (Ap. 176)

GUSTUM DE HOLERIBUS: Condiēs bulbos liquamine, oleo et vino. Cum cocti fuerint, iecinera porcelli et gallinarum et uncellas et ascellas divisas, haec omnia cum bulbis ferveant. Cum ferbuerint, teres piper, ligusticum, suffundis liquamen, vinum et passum ut dulce sit, ius de suo sibi suffundis, revocas in bulbos. Cum ferbuerint, ad momentum amulo obligas.

Kommentar: Bei der Vorbereitung der Gemüsezwiebeln könnte es sich um das sogenannte kalte Kochen handeln. Lebensmittel, die in eine Marinade gelegt werden, machen einen Garungsprozeß durch.

♦ **Gemüsegericht (Übersetzung)**

Du legst Zwiebeln in eine Beize aus Sud, Öl und Wein ein. Wenn sie mariniert sind, nimmst du Schweinsleber, Hühnerleber, Hühnerfüße, Geflügelabschnitte und läßt das mit den Zwiebeln kochen. Wenn alles weich ist, reibst du Pfeffer und Liebstöckel und gießt mit Flüssigkeit auf. Du gibst Wein und Rosinenwein dazu, damit es eine süße Geschmacksnote erhält. Schließlich gießt du noch eigenen Sud dazu und schüttet das auf das Zwiebelgericht. Wenn es aufgekocht hat, bindest du mit Mehl.

PIKANTE GEFLÜGELSUPPE

Mengenangaben für vier Personen: Abschnitte vom Huhn, Hühnerleber, Schweinsleber, 1 Liter Würfelbrühe, Salz, Pfeffer, Maggikraut, 1 Glas Süßwein, Mehl zum Binden der Suppe, 1 Glas Perlzwiebeln in Marinade.

Zubereitung: Geflügelabschnitte und Schweinsleber in Würfelbrühe zum Kochen aufsetzen. Maggikraut fein schneiden. Wenn die Fleischabschnitte weich sind, werden sie aus dem Sud gehoben und ebenfalls klein geschnitten. Man verquirlt 1 Eßlöffel Mehl mit etwas Brühe und schüttet es in die leicht kochende Brühe. Dann schmeckt man mit Weißwein, Salz und Pfeffer ab. Die Perlzwiebeln läßt man über einem Sieb ablaufen und gibt sie mit den Fleischstücken und dem Maggikraut in die Suppe, um alles noch kurze Zeit auf kleiner Flamme ziehen zu lassen.

65. Gustum de Praecoquiis (Ap. 178)

GUSTUM DE PRAECOQUIIS: [Duracina primotica pusilla.] Praecoquia purgas, enucleas, in frigidam mittis, in patina componis. Teres piper, mentam siccam, suffundis liquamen, adicies mel, passum, vinum et acetum. Refundis in patina super praecoquia, olei modicum mittis et lento igni ferveat. Cum ferbuerit, amulo obligas, piper aspargis et inferes.

♦ Aprikosensauce (Übersetzung)

(Härtere, kleine Früchte). Du reinigst die Aprikosen, entkernst sie und setzt sie in kaltem Wasser zum Kochen auf. Du reibst Pfeffer, trockene Minze, gießt mit Flüssigkeit auf, gibst Honig, Rosinenwein, Wein und Essig dazu. Das schüttest du in das Kochgeschirr zu den Aprikosen, gibst etwas Öl dazu und läßt auf schwachem Feuer köcheln. Wenn es gar ist, bindest du mit Mehl, streust Pfeffer darüber und servierst.

APRIKOSENSAUCE

Mengenangaben für vier Personen: $\frac{1}{2}$ kg Aprikosen (=Marillen), Salz, Pfeffer, frisches Pfefferminzkraut, 1 Teelöffel Honig, 1 Glas Süßwein, 1 Teelöffel Essig, Öl und Mehl.

Zubereitung: Aprikosen entkernen und zum Kochen aufsetzen. Inzwischen eine lichte Einbrenne aus Öl und Mehl bereiten, mit Aprikosensud zu einer dickeren Sauce aufgießen. Aprikosen durchs Sieb drücken und in die Sauce einmengen. Mit Honig, Essig und Süßwein abschmecken, etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Wenn alles glatt verrührt ist, noch eine Weile auf kleiner Flamme kochen lassen. Vor dem Servieren mit fein verwiegtem Minzgewürz bestreuen.

KÜRBIS GEFÜLLT

Mengenangaben für vier Personen: 1 kleiner Kürbis von ca. 1 kg, Salz, Pfeffer, Dost, Maggikraut, 2 gekochte Kalbshirne, 1 Ei, Bindfaden, Öl, Wein zum Abschmecken, ev. 1 Teelöffel Honig, Mehl zum Binden der Sauce.

Zubereitung: vom Kürbis der Länge nach 1 Sparte herausschneiden, von den Kernen befreien, ebenso den ganzen Kürbis innen aushöhlen, dann im kalten Wasser zum Kochen aufsetzen und vorkochen. Inzwischen Hirnmasse mit Ei kräftig mixen und mit den Gewürzen abschmecken. Diese Fülle in den noch nicht ganz weichen Kürbis geben und die herausgeschnittene Sparte wieder einfügen. Den Kürbis mit Bindfaden umwickeln und verknoten und bis zum Weichwerden weiter kochen. Nachher aus dem Sud heben und von allen Seiten in heißem Öl leicht bräunen. Inzwischen aus Öl und Mehl eine lichte Einbrenne zubereiten und mit verdünntem Wein zur Sauce aufgießen. Gewürze hinzugeben, den gebratenen Kürbis in Portionen schneiden und mit der Sauce übergießen.

BUCH V

ALLES AUS DEM GLEICHEN IRDENEN TOPF

66. Pultes Julianae (Ap. 179)

PULTES IULIANAE SIC COQUUNTUR: Alicam purgatam infundis, coques, facies ut ferveat. Cum ferbuerit, oleum mittis; cum spissaverit, lias diligenter. Adicies cerebella duo cocta et selibram pulpae quasi ad esicia liatae, cum cerebellis teres et in caccabum mittis. Teres piper, ligusticum, feniculi semen, suffundis liquamen et vinum modice, mittis in caccabum supra cerebella et pulpam. Ubi satis ferbuerit, cum iure misces. Ex hoc paulatim alicam condies, et ad trullam permisces et lias ut quasi sucus videatur.

Kommentar: lio, are gr. λύω, λύειν in der Bedeutung auflockern, vom Topfboden lösen, ubi satis ferbuerit, ich gehe auf die Leseart in den codd. zurück und setze statt ferbuerit fuerit ein. Küchentechnisch gesehen schüttet der Koch nur so viel Flüssigkeit dazu, daß sich eine Sauce rühren läßt. Sucus bereits in dem heute in Italien gebrauchten Sinn Sugo.

♦ Iulianische Breigerichte (Übersetzung)

Sie werden folgendermaßen zubereitet: Gereinigte Gerstengraupe schüttest du ein, kochst auf und läßt sie garen. Zwischendurch gibst du Öl dazu. Wenn die Graupe dick wird, löst du sie sorgfältig vom Topfboden. Jetzt nimmst du 2 gekochte Hirne und 250g faschiertes Fleisch. Du zerreibst es mit der Hirnmasse und gibst es in einen Topf. Dann reibst du Pfeffer, Liebstöckel und Fenchel, gießt mit Brühe verdünnten Wein darüber und gibst das zu den Hirnen und dem Fleisch. Sowie es reicht, mischt du alles zu einer Sauce. Damit würzt du nach und nach die Gerstengraupe, mischt sie nach jeder Schöpflöffelzugabe und lockerst sie in einer Weise auf, daß es wie ein Sugo aussieht.



Tambourinspielerin
bei Gastmahl

GERSTENGRAUPE MIT FASCHIERTEM UND HIRN

Mengenangaben für vier Personen: 250g mittelfeine Gerstengraupe, 1 Liter Wasser, Salz, Pfeffer, Maggikraut und Fenchel, 1 Glas verdünnter Weißwein, 1 Eßlöffel Öl, 250g Faschiertes, 1 Kalbshirn.

Zubereitung: Die am Vortag eingeweichte Gerstengraupe wird in gesalzenem Wasser zum Kochen aufgesetzt. Faschiertes und Kalbshirn werden gut miteinander vermischt und auf kleiner Flamme in Öl zum Dünsten aufgesetzt. Man gibt die Gewürze dazu und schüttet gerade nur soviel Weißweingemisch darüber, daß eine leicht flüssige Sauce entsteht. Sobald die Graupe weich ist, lockert man sukzessive mit der Fleischsauce auf, um einen leicht flüssigen Sugo zu erhalten.

67. Pultes cum iure Oenococti (Ap. 180)

PULTES CUM IURE OENOCOCTI: Pultes oenococti iure condies, copadia, similam sive alicam coctam hoc iure condies, et cum copadiis porcinis adponis oenococti iure conditis.

Kommentar: ius oenococti die Sauce vom Weingesottenen. Copadia porcina die Abschnitte vom Schweinefleisch wurden in Wein gegart, bevor sie unter das Breigericht gemischt wurden. Nach copadia könnte coques ausgefallen sein. Umstellung des lateinischen Textes Copadia oeno coques. Pultes hoc iure condies sive similam, sive alicam coctam cum copadiis porcinis adponis.

♦ **Breigerichte mit der Sauce vom Weingesottenen (Übersetzung)**

Du setzt Fleischabschnitte mit Weinsud zum Kochen auf. Mit dieser Sauce schmeckst du sowohl Gries als auch gekochte Graupe ab und servierst sie mit den vom Schweinefleisch gekochten Fleischabschnitten.⁴⁰



Weinfaßträger

⁴⁰ Weiterführende Literatur J. André, S. 140.

SCHWEINEFLEISCHRAGOUT MIT GERSTENGRAUPEN

Mengenangaben für vier Personen: ½kg Schweinegulaschfleisch, 1 Eßlöffel Öl, Salz, Pfeffer, Majoran, 1 Glas Weißwein, 1 Teelöffel Stärkemehl, Würfelbrühe.

Zutaten und Zubereitung der Graupe siehe Rezept 179.

Zubereitung: Schweinefleisch in heißem Öl scharf anbraten, würzen und mit Weißwein, in dem das Stärkemehl aufgelöst wurde, übergießen. Auf kleiner Flamme gar werden lassen und mit Würfelbrühe auflockern. Dann die fertige Gerstengraupe mit der Fleischsauce verrühren, kurz dünsten lassen und mit den Fleischwürfeln servieren.

68. Lenticula ex Sfondilis (Ap. 183)

LENTICULA EX SFONDILIS [SIVE FONDILIS]: Accipies caccabum mundum. Adicies in mortarium piper, cuminum, semen coriandri, mentam, rutam, puleium, fricabis, suffundis acetum, adicies mel, liquamen et defritum, aceto temperabis, reexinanes in caccabo. Sfondilos elixatos teres et mittis ut ferveat. Cum bene ferbuerit, obligas, adicies in boletari oleum viridem.

Kommentar: nach caccabum mundum muß man sich den Einschub et in eo lenticulas coques denken. Dann wird die Würzmischung zu den Linsen geschüttet, man läßt alles kurz mit dem Pilzbrei verkochen. Sfondilus gr. σφόγγος = σπόγγος fungus Schwamm, Pilz



◆ **Linsen und Pilze (Übersetzung)**

Du nimmst einen sauberen Topf und setzt darin die Linsen zum Kochen auf. In den Mörser gibst du Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Minze, Raute und Poleiminze. Du zerreibst alles, gießt Essig darauf und gibst Honig hinzu. Du schmeckst mit Brühe, Most und Essig ab und schüttest es über die Linsen. Die blanchierten Pilze zerreibst du und läßt sie mitkochen. Wenn das Gericht fertig ist, bindest du es und servierst es in der Pilzschüssel und gießt grünes Öl darüber.

LINSEN UND PILZE

Mengenangaben für vier Personen: 500g Linsen, Wasser zum Einweichen, Salz, Pfeffer, Kümmel, Koriander, frische Minzeblätter klein geschnitten, 1 Eßlöffel Essig, 1 Teelöffel Honig, $\frac{1}{2}$ Glas Most, 250g frische Champignons, 1 Eßlöffel Öl, 1 Eßlöffel Mehl.

Zubereitung: Linsen über Nacht einweichen und im gesalzenen Einweichwasser auf kleiner Flamme 1 Stunde kochen. Mit Essig, Honig und Most abschmecken. Die geputzten halbierten Champignons mitkochen, bis sie weich sind. Inzwischen aus Öl und Mehl eine Einbrenne rühren, mit Linsensud auflockern und unter Rühren in das Linsengericht schütten. Dann noch eine Weile kochen lassen, die Gewürze hinzugeben und mit frischen Minzeblättern bestreut servieren.

69. Lenticulam de Castaneis (Ap. 184)

LENTICULAM DE CASTANEIS: Accipies caccabum novum, et castaneas purgatas diligenter mittis. Adicies aquam et nitrum modice, facies ut coquatur. Cum coquitur, mittis in mortario piper, cuminum, semen coriandri, mentam, rutam, laseris radicem, puleium, fricabis, suffundis acetum, mel, liquamen, aceto temperabis et super castaneas coctas refundis. Adicies oleum, facies ut ferveat. Cum bene ferbuerit, tutunclabis [ut in mortario teres]. Gustas. Si quid deest, addes. Cum in boletar miseris, addes oleum viridem.

Kommentar: statt Pilzen gibt der Koch Kastanien hinzu und schildert nur die Zubereitung der Kastanien, die mit den Linsen zusammen ins heiße Öl geschüttet werden. Das Linsengericht ist wie Rezept 183 zu kochen. Tutunclabis mögliche Verschreibung von totum collaberis (collabor = zusammensinken)

◆ **Linsengericht mit Kastanien (Übersetzung)**

Du nimmst einen frischen Topf und gibst einige gut gereinigte Kastanien hinein. Dann gibst du gesalzenes Wasser darauf und bringst es zum Kochen. Wenn die Kastanien gar sind, gibst du in den Mörser Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Minze, Raute, Laserwurzel und Poleiminze, zerreibst es, gießt Essig darauf und gibst Honig dazu. Du schmeckst mit Essig und Brühe ab und schüttest die Mischung über die gekochten Kastanien. Dann läßt du Öl im Topf heiß werden und schüttest alles (inkl. Linsen) miteinander hinein. Du probierst. Wenn etwas fehlt, gibst du es dazu. Wenn du es in die Pilzschüssel gibst, gibst du grünes Öl darüber.

LINSENGERICHT MIT KASTANIEN

Mengenangaben für vier Personen: $\frac{1}{4}$ kg gebackene Kastanien.

Zubereitung: das Linsengericht wird, wie oben beschrieben, zubereitet. Vor dem Servieren mischt man die gebackenen Kastanien darunter.

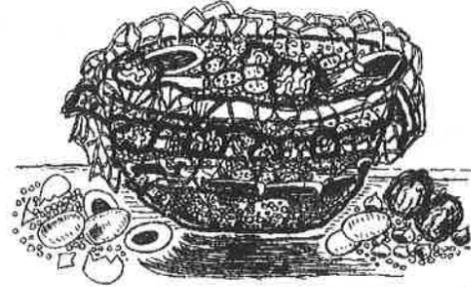
70. Pisam Farsilem (Ap. 187)

PISAM FARSILEM: <Pisam> coques. Cui oleum mittis. <Accipies> abdomen et mittis in caccabum liquamen et porrum capitatum, coriandrum viridem, imponis ut coquatur. Esicia minuta facies quadrata, et coques simul turdos vel aucellas vel de pullo conciso et cerebella prope cocta cum iuscello coques. Lucanicas assas, petasonem elixas, porros ex aqua coques, nucleorum eminentiam frigis. Teres piper, ligusticum, origanum, gingiber, ius abdominis fundis, lias. Angularem accipies qui versari potest, et omentis tegis, oleo profundis, deinde nucleos aspargis et supra pisam mittis ut tegas fundum angularis, et sic componis supra petasonis pulpas, porros, lucanicas concisas. Iterum pisam supermittis. Item alternis aptabis obsonia quousque impleatur angularis. Novissime pisam admittis, ut intus omnia contineat. Coques in furno vel lento igni imponis, ut ducat ad se deorsum. Ova dura facies, vitella eicies, in mortario mittis cum pipere albo, nucleis, melle, vino candido et liquamine modico. Teres et mittis in vas ut ferveat. Cum ferbuerit, pisam mittis in lancem et hoc iure perfundis. Hoc ius candidum appellatur.

Kommentar: Nach petasonem steht in den codd. porro, ich stelle hier um auf petasonem coques porro ex aqua. Ich habe die Übersetzung des Rezeptes in A (Vorbereitung) und B (Ausführung) gegliedert.

♦ Erbsenauflauf (Übersetzung)

- A I Du kochst Erbsen und gibst Öl dazu. Du bereitest dir Schweinsbauch vor. Du gibst Brühe in den Topf mit weißen Enden vom Lauch und grünem Koriander. Das setzt du zum Kochen auf.
- II Du schneidest das Bauchfleisch in Würfel und kochst es zugleich mit Krammetsvögeln oder Vögeln oder Hühnerabschnitten und blanchiertem Hirn in dem Gebräu.
- III Du brätst Lukanische Würste. Du kochst Schinken mit Lauch im Wasser.
- IV Du röstest ein Viertel Nüsse
- V Du reibst Pfeffer, Liebstöckel, Dost, Ingwer, gießt mit Fleischbrühe auf und löst den Bratfond.
- B I Du nimmst ein Auflaufgefäß, das man stürzen kann und legst es mit Schweinsnetz aus. Du beträufelst es mit Öl, bestreust es mit Nüssen und gibst Erbsen darüber, um den Boden zu bedecken. Darauf legst du Schinkenscheiben, Lauch, in Scheiben geschnittene Lukanische Würste und gibst wieder Erbsen darauf. So schichtest du abwechselnd die Zutaten, bis das Gefäß voll ist. Ganz oben gibst du Erbsen, damit alles zusammengehalten wird. Du bäckst den Auflauf im Ofen oder du läßt ihn auf kleiner Flamme gar werden, damit sich alles verbindet.
- II Du kochst Eier hart, nimmst die Dotter heraus, gibst sie in den Mörser und gibst weißen Pfeffer, Nüsse, Honig und Weißwein dazu. Du lockerst mit Brühe etwas auf. Du zerreibst alles und setzt es zum Kochen auf.
- III Wenn die Sauce gekocht ist, stürzt du den Auflauf auf eine Schüssel und übergießt ihn damit. Das ist weiße Sauce.



Gastmahl

ERBSENAUFLAUF

Mengenangaben für vier Personen: 500g Hülsenfruchterbsen, Wasser zum Einweichen, 1 Stange Lauch, 1 Liter Würfelbrühe, 50g Räucherspeck in Würfel geschnitten, 2 Hühnerkeulen, 1 Kalbshirn, 2 Bratwürste, 200g Schinken, 1 Tasse fein gehackte, geröstete Nüsse, 1 Schweinsnetz, Öl, 4 Dotter von hartgekochten Eiern, Salz, Pfeffer, Honig, 1 Eßlöffel fein gemahlene Nüsse, 1 Glas Weißwein.

Zubereitung: die Erbsen werden am Vortag im Wasser eingeweicht und im Einweichwasser unter Zugabe von etwas Salz in ca. 2 Stunden weichgekocht. Inzwischen Würfelbrühe mit Lauch zum Kochen aufsetzen und Hühnerfleisch, blanchiertes Hirn und Schinken darin weichkochen. Nebenbei Speckwürfel leicht anbraten und Würste braten. Wenn alles fertig ist, Ofen auf 200 Grad 20 Minuten vorheizen. Ein Auflaufgefäß leicht einfetten und mit Schweinsnetz auslegen. Dann etwas Öl darüber träufeln und mit gerösteten Nüssen und mit Speckwürfeln bestreuen. Jetzt eine Lage Erbsenbrei darüber verteilen und mit Wurst- und Schinkenscheiben bedecken. Wieder Erbsenbrei darüber streichen und die anderen Zutaten abwechselnd einschichten, bis alles verbraucht ist. Mit der Erbsenmasse abschließen und den Auflauf 45 Minuten backen. In der Zwischenzeit die 4 Eidotter mit der Gabel fein zerdrücken, unter Rühren Weißwein dazugeben und mit Honig abschmecken. Dann Nüsse dazugeben und zum Kochen aufsetzen. Mit etwas Würfelbrühe auflockern und so lange rühren, bis die Sauce aufkocht. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, auf eine Platte stürzen und mit der Sauce übergießen.

71. Pisam Adulteram Versatilem (Ap. 193)

PISAM ADULTERAM VERSATILEM: Coques pisam. Cerebella vel aucellas vel turdos exossatos a pectore, lucanicas, iecinera, gizeria pullorum in caccabum mittis, liquamen, oleum, fasciculos porri capitati. Coriandrum viridem concidis et cum cerebellis coques. Teres piper, ligusticum et liquamen ...

Kommentar: ultro = nach der anderen Seite hin, ad ulteriorem partem versatilem, auf die andere Seite zu wenden. Es fehlt der Abstand zwischen ad und ulteriorem, es könnte sich auch um eine Verschreibung von alteram handeln. ... nach den Punkten folgt die Fortsetzung mit Rezept 187 pisam farsilem.

♦ Erbsensturzschüssel (Übersetzung)

Du kochst die Erbsen. [Hirn], Vögel bzw. von der Brust her entbeinte Drosseln, lukanische Würste, Leber und Innereien vom Huhn gibst du in den Topf, drüber Brühe, Öl und ein Bündel gestutzten Lauch. Hirn kochst du mit klein geschnittenem Koriander. Du reibst Pfeffer, Liebstöckel und Brühe ...

ERBSENGERICHTE KALT ODER WARM MIT EIERN ODER TINTENFISCH

Mengenangaben für vier Personen: 500g Hülsenfruchterbsen, Wasser zum Einweichen, 1 Stange Lauch, Würfelbrühe, 2 hartgekochte Eier.

Zubereitung: Erbsen, wie nach Rezept 187 beschrieben steht, kochen und kalt stellen. Dann 1 klein geschnittene Zwiebel mit Salz, Essig und Öl verrühren. Eiweiß durch den Kartoffeldrucker drücken und unter die Salatsauce mischen. Diese Sauce in den Erbsenbrei einrühren und mit fein zerdrücktem Eidotter bestreuen. -

Der gleiche Erbsenbrei kann auch mit Tintenfischabschnitten vermischt werden. Er wird warm serviert. Hierzu kocht man $\frac{1}{2}$ kg Octopus (pulpo) 20 Minuten in reichlich ungesalzenem Wasser im Dampfdrucktopf. Dann streift man die dunklen Häute und die Warzen von den Tentakeln und vom Rumpf der Tintenfische ab und schneidet das weiße zarte Fleisch in feine Streifen. Diese gibt man in den kochenden Erbsenbrei, würzt mit Essig, Salz und Pfeffer nach und serviert mit fein zerschnittenem Maggikraut.

72. Concipla Commodiana (Ap. 198)

CONCICLA COMMODIANA: Pisam coques. Cum despumaverit, teres piper, ligusticum, anetum, cepam siccam, suffundis liquamen, vino et liquamine temperabis. Mittis in caccabum ut combibat. Deinde ova IIII solves, in sextarium pisae mittis, agitas, mittis in cumana, ad ignem ponis ut ducat, et inferes.

Kommentar: in Anlehnung an das vorhergehende Rezept pisa simplex könnte hier auch das Adjektivum commodus einfach gemeint sein. Herstellung ohne großen Aufwand.

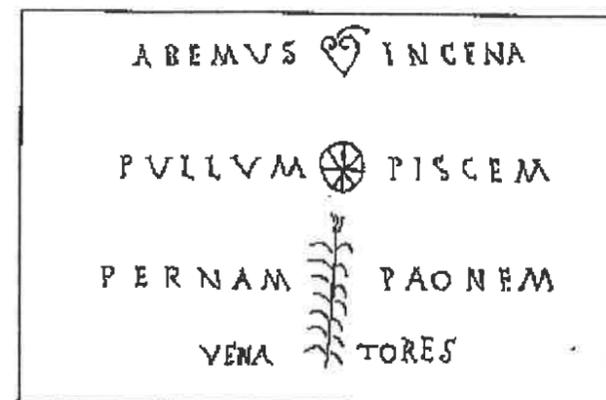
♦ Leichte Zubereitung eines Erbseneintopfes (Übersetzung)

Du setzt Erbsen zum Kochen auf. Nach dem Abschäumen reibst du Pfeffer, Liebstöckel, Dill und trockene Zwiebel. Du gießt Brühe darüber und stellst mit Brühe und Wein die richtige Geschmacksnuance her. Du gibst es in den Topf, damit es sich darin verteilt. Dann schlägst du 4 Eier in einem halben Liter Erbsenbrühe und gibst sie zu den Erbsen. Am Feuer läßt du es stocken und servierst.

73. Aliter Concipla (Ap. 200)

ALITER CONCICLA. CONCICLATUS PULLUS VEL PORCELLUS: Exossabis pullum a pectore, femora eius iungis in porrectum, surculo alligas et inpensam [concipla farsilis] paras, et farcies alternis pisam lotam, cerebella, lucanicas et cetera. Teres piper, ligusticum, origanum et gingiber, liquamen suffundis, passo et vino temperabis. Facies ut ferveat et, cum ferbuerit, mittis modice. Et inpensam cum condieris, alternis in pullo componis, omento tegis et in operculo deponis et in furnum mittis, ut coquantur paulatim, et inferes.

... oder du würzt die Erbsen mit Pfeffer, Liebstöckel, Dost und Ingwer, lockerst mit Brühe, Rosinenwein und Wein auf und füllst ein von der Brust her entbeintes Huhn mit dem Erbsenbrei, lukanischer Wurst und Hirn. Du hüllst das Huhn in ein Schweinsnetz und brätst es im Ofen.



Umschrift

HABEMUS IN CENA
PULLUM PISCEM
PERNAM PAVONEM
VENATORES

Übersetzung:

Bei uns gibt es zum
Abendessen:
Hähnchen, Fisch, Schinken,
Pfau. Wildspezialitäten

Könnte eine Speisekarte vor einem Gasthaus gewesen sein

ERBSEN UND HÄHNCHEN:

Mengenangaben für vier Personen: 2 Hähnchen, 1 Tasse gekochter Hülsenfruchterbsenbrei, 1 Zwiebel, 1 Büschel frischer Koriander, 1 Kalbshirn, Salz, Pfeffer, Kümmel, Öl, Weißwein, Würfelbrühe, 2 Eier, 1 Tasse gemahlene Nüsse, (1 Schweinsnetz).

Zubereitung: Hühnerabschnitte werden kurz in Öl angebraten und unter Zugabe von Brühe und Weißwein weichgeschmort. Zwischendurch läßt man das blanchierte Hirn darin garziehen. Dann Zwiebel und Koriander ganz fein zerschneiden und die Erbsen darüber pürieren. Die Eier mit einer halben Tasse Würfelbrühe verquirlen und das Erbsenpüree damit auflockern, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Ein Auflaufgefäß ausfetten, 1 Lage Erbsenpüree einschichten und entbeintes Hühnerfleisch und Hirn darüber verteilen. So fortsetzen, bis alles aufgebraucht ist und mit Erbsenpüree zudecken. Zum Schluß die Nüsse darüber streuen. Bei mittlerer Hitze im vorgeheizten Ofen $\frac{1}{2}$ Stunde backen. - man kann die Hähnchen auch unzerteilt mit den oben genannten Zutaten füllen und unterm Schweinsnetz im Ofen backen.

74. Faseoli et Cicer (Ap. 208)

Faseoli virides et cicer ex sale, cumino, oleo et mero modico inferuntur.

◆ **Fisolen und Kichererbsen (Übersetzung)**

Grüne Fisolen und Kichererbsen werden mit Salz, Kreuzkümmel, Öl und etwas Wein serviert.

75. Aliter Faseolus (Ap. 209)

ALITER FASEOLUS SIVE CICER: Frictos ex oenogaro et pipere gustabis. Et elixati, sumpto semine cum ovis in patella, feniculo viride, pipere et liquamine et careno modico pro salso inferuntur, vel simpliciter, ut solet.

... wenn sie geschmort werden, ißt man sie mit Weinsauce und Pfeffer. Gekochte Fisolen oder Kichererbsen befreit man von den Hülsen und serviert sie mit Eiern in der

Pfanne. Als Marinade werden sie mit grünem Fenchel, Pfeffer, Brühe und Most angerichtet. Oder man bringt sie, sowie gewohnt, zu Tisch.

BOHNENSALAT

Mengenangaben für vier Personen: $\frac{1}{2}$ kg Fisolen, 1 Stange Lauch, Salz, Pfeffer und Kümmel, 4 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Essig, grüner Koriander, 2 Eßlöffel fein gehackte Nußkerne, 1 Eßlöffel Most.

Zubereitung: Die Fisolen werden mit Lauch im Salzwasser gekocht, über ein Sieb zum Abfließen und zum Abkühlen beiseite gestellt. Man bereitet aus Essig und Öl eine Vinaigrette und schmeckt mit Gewürzen und dem Most ab. Fisolen und Lauch werden klein geschnitten und mit Nüssen in die Salatsauce eingemengt. Vor dem Servieren gibt man klein zerschnittenen, grünen Koriander darüber.

Anders: man schmort die Fisolen in Öl und Brühe und schmeckt sie mit Most und den oben genannten Gewürzen ab.

Oder man löst die Kerne der Fisolen bzw. Erbsen vor dem Kochen aus den Hülsen, dünstet sie in Öl und etwas Brühe. Vor dem Servieren schlägt man 4 Eier darüber und würzt mit Salz, Pfeffer und Kümmel. Nach dem Stocken bestreut man mit grünem Koriander.



Gasthausszene

BUCH VI

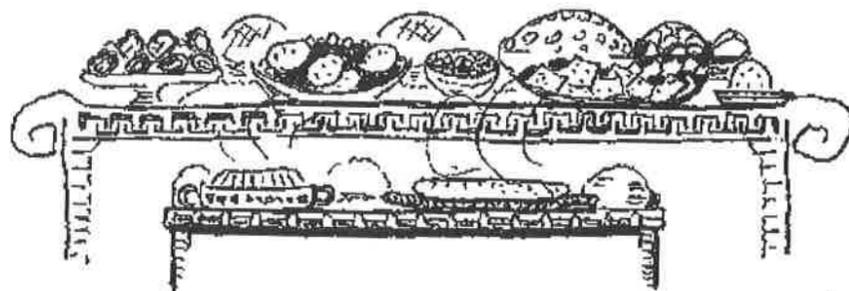
HAUS- UND WILDGEFLÜGEL

76. In Grue vel Anate Perdice Turture Palumbo Columbo et Diversis Avibus (Ap. 212)

Gruem vel anatem lavas, ornas et includis in olla. Adicies aquam, salem, anetum, dimidia coctura decoques, dum obduretur, levas et iterum in caccabum mittis cum oleo et liquamine, cum fasciculo origani et coriandri. Prope cocturam defritum modice mittis ut coloret. Teres piper, ligusticum, cuminum, coriandrum, laseris radicem, rutam, carenum, mel, suffundis ius de suo sibi, aceto temperas, in caccabo reexinanes ut calefiat, amulo obligabis. Imponis in lance et ius perfundis.

♦ (Zubereitung von) Kranich oder Ente, Rebhuhn, Turteltaube, Haustaube, Wildtaube und verschiedenem Geflügel (Übersetzung)

Kranich oder Ente wäschst du, dressierst sie und gibst sie in den Topf. Du gibst Wasser darauf, Salz und Dill und kochst es halbweich. Wenn sich das Geflügel steif anfühlt, hebst du es aus dem Sud und gibst es wieder mit Öl und Brühe und einem Bündel Dost mit Koriander in ein Gefäß. Während es schmort, gibst du etwas Most hinzu, damit es Farbe bekommt. Du reibst Pfeffer, Liebstöckel, Kreuzkümmel, Koriander, Laserwurzel, Raute, Most und Honig und schüttest eigene Brühe darüber. Du schmeckst mit Essig ab und läßt es in einem Kochgeschirr heiß werden. Du bindest die Sauce mit Mehl und schüttest sie über das Geflügel, welches du vorher auf einer Schale arrangiert hast.



77. Aliter (Ap. 217)

ALITER IN GRUE VEL ANATE ELIXA: Piper, ligusticum, apii semen, erucam et coriandrum, mentam, cariotam, mel, acetum, liquamen, defritum et sinape. Idem faciet et si in caccabo assas.

Kommentar: faciet müßte eine Verschreibung von facies sein.

... oder du machst die Sauce mit Pfeffer, Liebstöckel, Sellerie, Rauke, Koriander, Minze, Dattel, Honig, Essig, Brühe, Most und Senf.

ENTE MIT RÜBENKRAUT

Mengenangaben für vier Personen: 1 größere Ente, Salz, Dillstengel, Öl, 1 Stange Lauch, grüner Koriander, Würfelbrühe, Pfeffer, Kümmel, Essig, Most, Mehl, 2 Tassen Rübennkraut.

Zubereitung: die Ente waschen und im Salzwasser mit Dillstengeln vorkochen. Inzwischen Öl heiß werden lassen und die Ente mit Lauch und grünem Koriander schmoren und nach und nach Würfelbrühe dazugeben. Wenn der eigene Bratensaft verbraucht ist, Bratfond lösen, mit Mehl binden und mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Essig und Most abschmecken, dann das Rübennkraut hinzugeben und noch kurz durchschmoren. Die Entenportionen auf Rübennkraut servieren.

ENTE MIT ZUCCHINI

Mengenangaben für vier Personen: 1 größere Ente, Salz, Pfeffer, Maggikraut, Würfelbrühe, Honig, Essig und Öl, Mehl, 2 Zucchini.

Zubereitung: die bratfertig vorbereitete Ente wird im Bräter im heißen Öl angebraten und unter Zugabe von Würfelbrühe weich geschmort. Inzwischen dünstet man geschälte und in Scheiben geschnittene Zucchini mit Salz und Maggikraut kurz vor. Wenn die Ente weich ist, wird der Bratfond gelöst, mit Mehl gebunden und mit Honig und Essig abgeschmeckt. Dann läßt man die Zucchinischeiben kurz in der Sauce ziehen und würzt vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer nach. Dieses Gemüse wird zu der portionierten Ente gereicht.

78. Ad Aves Hircosas omni Genere (Ap. 230)

AD AVES HIRCOSAS OMNI GENERE: Piper, ligusticum, tymum, mentam aridam, caluam, careotam, mel, acetum, vinum, liquamen, oleum, defricum, sinape. Avem sapidiorum et altiorum facies et ei pinguedinem servabis, si eam farina oleo subacta contextam in furnum miseris.

Kommentar: keinesfalls darf das Wort hircosus, wie bei J. André S. 171, mit dem lateinischen Vokabel hircus in Verbindung gebracht werden. Hier hat das griechische Vokabel τὸ ἔρκος und ἔρκειον Umfriedung, zum Haus gehörig, Pate gestanden. Hircosus ist eine Latinisierung von ἔρκος >

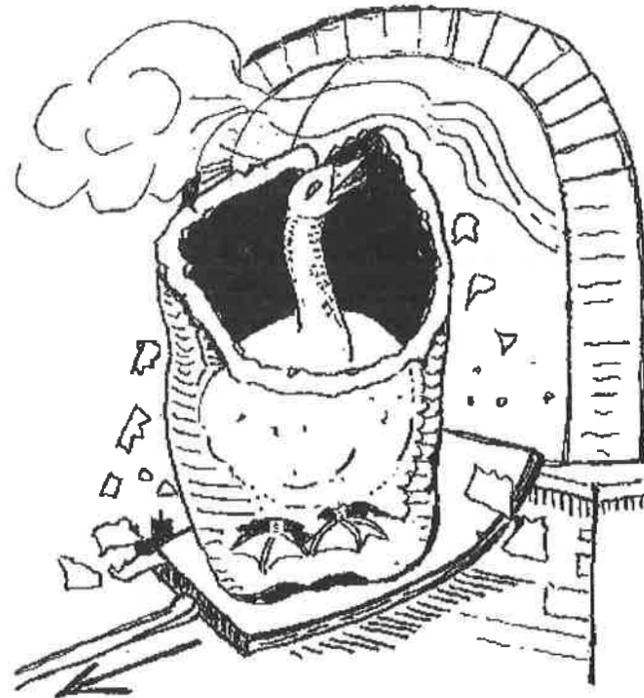
ἔρκος > ἴρκος. Demnach handelt es sich bei aves hircosae um Haus –

Huhn	Haustiere, die auf dem Bauernhof gehalten werden.
Taube	
Ente	
Gans	

calva = Verschreibung von malva, sapidiorum et altiorum ἐν διὰ δυοῖν intensiveren Geschmack, farina oleo contextam in einem Teigmantel aus Öl und Mehl.

♦ Für jegliche Spezialität aus dem Geflügelhof (Übersetzung)

verwendest du Pfeffer, Liebstockel, Thymian, trockene Minze, Malven, Datteln, Honig, Essig, Wein, Brühe, Öl, Most, Senf. Du bringst den Eigengeschmack des Geflügels besser zur Geltung und bewahrst ihm seinen Fettgehalt, wenn du es in einen Teigmantel aus Öl und Mehl in den Ofen schiebst.



GEBRATENE GANS IN DER TEIGKRUSTE

Mengenangaben für vier Personen: eine etwa 1½ kg schwere Gans, Salz, Pfeffer, Maggikraut, Thymian, Pfefferminzblätter, 1 Tasse geriebene Nüsse, 1 Tasse Datteln, 1 Eßlöffel Honig, 1 Tasse mit Brühe verdünnter Wein, 1 Eßlöffel Most, 1 Eßlöffel Senf und 1 Eßlöffel Öl, 1 große Packung Blätterteig aus der Tiefkühltruhe.

Zubereitung: Die bratfertige Gans wird gesalzen und mit Maggikraut, Thymian und Pfefferminzblättern ausgelegt. Die Nüsse werden mit Honig verrührt und mit dem verdünnten Wein zu einer feuchten Fülle aufgegossen. Man schmeckt mit Most und Senf ab und mischt die entkernten und fein zerschnittenen Datteln darunter. Mit dieser Masse wird die Gans gefüllt und zugenäht. Dann bepinselt man sie mit Öl. Aus dem aufgetauten Blätterteig wälkt man ein 5mm dickes, kreisförmiges Teigblatt aus und wickelt die Gans darin vollständig ein. Der Ofen wird auf 250 Grad vorgeheizt. Die Gans wird goldbraun gebraten. Wenn die Teigkruste sich dunkel färbt, nimmt man die Blätter vorsichtig ab und läßt das Bratgut bis zum völligen Weichwerden im Ofen. Wenn die Gans in Stücke geschnitten ist, legt man jedes Stück in eine Blätterteigmuschel.

DILLHENDL

Mengenangaben für vier Personen: 2 kleinere Hähnchen, Würfelbrühe, Öl und Mehl für die Einbrenne und zum Braten, 1 Büschel frischer Dill, Salz, Pfeffer.

Die bratfertigen Hähnchen werden in Würfelbrühe vorgekocht. In der Zwischenzeit bereitet man aus 1 Eßlöffel Öl und 2 Eßlöffel Mehl eine leichte Einbrenne und gießt mit Hühnerbrühe zu einer dicken Sauce auf. Man schmeckt mit Salz und Pfeffer ab und mischt den fein verwiegten Dill darunter. Dann hebt man die Hähnchen aus dem Sud, trocknet sie ab und schneidet mit einem scharfen Messer einige Male der Länge nach ein. In die Einschnitte streicht man die Sauce hinein. Dann läßt man Öl im Bräter heiß werden und brät die Dillhendln zu goldbrauner Farbe. Zwischendurch bestreicht man sie immer wieder mit eigenem Bratensaft.

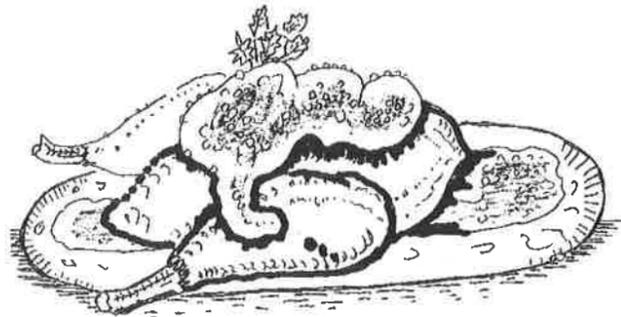
79. Pullus Vardanus (Ap. 247)

PULLUS VARDANUS: Pullum coques iure hoc: liquamine, oleo, vino <cui mittis> fasciculum porri, coriandri, satureiae. Cum coctus fuerit, teres piper, nucleos ciatos duos et ius de suo sibi suffundis (et fasciculos proicies), lac temperas. Et reexinanes mortarium supra pullum, ut ferveat. Obligas eundem albamentis ovorum tritis, ponis in lance et iure supra scripto perfundis. Hoc ius candidum appellatur.

Kommentar: Umstellung des lateinischen Textes, wie er möglicherweise im griechischen Kochrezept formuliert war. Daß es sich um ein griechisches Kochrezept handeln könnte, begründe ich mit eundem, das sich auf Neutrum ius beziehen müßte, als Masculinum aber auf ζωμός bezogen sein muß.

Pullus Vardanus: pullum coques iure hoc: liquamine, oleo, vino, fasciculum porri, coriandri, stureiae. Cum coctus fuerit, ponis in lance. Teres piper, nucleos ciatos duos et ius de suo sibi suffundis (et fasciculos proicies), lac temperas et reexinanes mortarium, ut ferveat. Obligas eundem albamentis ovorum tritis. Hoc ius supra scriptum supra pullum perfundis. Hoc ius candidum appellatur.

Vardanus s. J. André Seite 181. Die Kommentatoren sind sich bezüglich des Namens nicht einig. Ich selber tendiere zu der Annahme, daß es sich um eine Verschreibung von Sardanus handelt und in die Reihe parthisch und numidisch einzuordnen ist.



◆ Hähnchen auf Sardische Art (Übersetzung)

In folgender Sauce schmorst du das Huhn: Brühe, Öl und Wein mit einem Kräuterbündel aus Lauch, Koriander und Bohnenkraut. Wenn es weich ist, gib es auf eine Platte. Du reibst Pfeffer, ca. 100g Nüsse und gießt mit Bratfond auf (die Kräuterbündel wirfst du weg). Du stellst Milch auf den Herd, schüttest den Mörserinhalt hinein und läßt kurz aufkochen. Diese Flüssigkeit bindest du mit geschlagenem Eiweiß. Die oben beschriebene Sauce schüttest du über das Huhn aus. Sie wird die weiß glänzende genannt.

HENDL MIT SCHNEEHAUBE

Mengenangaben für vier Personen: 1 Masthuhn, Öl, Würfelbrühe, 1 Stange Lauch, frischer Koriander, Bohnenkraut, 1 Glas Weißwein, Salz, Pfeffer, 1 Tasse fein gemahlene Nüsse, ½ Tasse Milch, 3 Eiweiß.

Zubereitung: Das vorbereitete Huhn salzen und mit den grünen Kräutern in Öl anbraten. Mit Würfelbrühe übergießen und unter Zugabe von Wein weichschmoren. Dann den Bratfond durchs Sieb schütten, mit den Nüssen verrühren und mit Milch kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit dem geschlagenen Eiweiß verrühren. Backofen auf 250 Grad 20 Minuten vorheizen, das Huhn auf eine feuerfeste Platte geben und mit der weißen Sauce bestreichen. Kurz im Backofen leicht bräunlich überbacken und sofort servieren.

80. Pullus Farsilis (Ap. 250)

PULLUS FARSILIS: Pullum sicuti liquaminatum a cervice expedies. Teres piper, ligusticum, gingiber, pulpam caesam, alicam elixam, teres cerebellum ex iure coctum, ova confringis et commiscis ut unum corpus efficias; liquamine temperas et oleum modice mittis, piper integrum, nucleos abundantes. Fac impensam et imple pullum [vel porcellum] ita ut laxamentum habeat. Similiter in capo facies, ossibus eiectis coques.

◆ Gefülltes Hähnchen (Übersetzung)

Du wäscht das Hähnchen und nimmst es von der Gurgel her aus. Du reibst Pfeffer, Liebstöckel, Ingwer, fein gehacktes Fleisch und gekochte Gerstengraupen. Du zerreibst ein Hirn, das in der Sauce gekocht wurde, zerschlägst Eier, um aus allem eine homogene Masse zu machen, die du mit Wasser und Öl auflockerst. Du gibst Pfefferkörner und reichlich Nüsse hinzu. Das alles vermengst du zu einer Pastete und füllst das Huhn (oder auch ein Ferkel) so, daß noch Platz bleibt. Genauso machst du es mit dem Kapaun, nur entbeinst du ihn, bevor du ihn kochst.



Leierspielerin
bei Gastmahl

HÄHNCHEN MIT HIRNFÜLLUNG

Mengenangaben für vier Personen: 2 Hähnchen, Salz, 1 Tasse in Salzwasser gekochte Gerstengraupen, die in Brühe gekochten Innereien, Maggikraut, Ingwer, ein gehäutetes und einige Minuten gekochtes Hirn, 2 Eier, 1 Tasse fein geriebene Nüsse, ganze Pfefferkörner aus dem Glas, Öl, Hühnerbrühe.

Zubereitung: man bereitet aus den Zutaten eine einheitliche Pastete und füllt damit die bratfertigen Hähnchen. Sie werden oben und unten zugehñt. Dann wird der Backofen auf 250 Grad 20 Minuten vorgeheizt. Man gibt Öl in den Bräter und bäckt die Hähnchen unter öfterem Beschöpfen mit Brühe ca. 1 ½ Stunden zu golbrauner Farbe.



BUCH VII
EXTRAVAGANTE GERICHTE

81. Ofellae (Ap. 262)

OFELLAS OSTIENSES: [in ofillam] Designas ofellas in cute ita ut cutis sic remaneat. Teres piper, ligusticum, anetum, cuminum, silfium, bacam lauri unam, suffundis liquamen, fricas, in angularem refundis simul cum ofellis. Ubi requiverit in condimentis biduo vel triduo, ponis, surclas decussatim et in furnum mittis. Cum coxeris, ofellas quas designaveras separabis et teres piper, ligusticum, suffundis liquamen et passum modicum, ut dulce fiat. Cum ferbuerit, ius amulo obligas, ofellas satias et inferes.

Kommentar: decussatim, cutis = die Haut, unter der Haut „subcutan“.



◆ **Fleischstücke (Übersetzung)**

Für Fleischstücke, wie man sie in Ostia zubereitet, ritze dir über der Fleischhaut in der Form Rauten an, daß diese noch unversehrt bleibt. Reib Pfeffer, Liebstöckel, Dill, Kümmel, Silphium, 1 Lorbeerbeere, gieß Flüssigkeit darüber, zerreibe alles und schütte es zusammen mit dem Fleisch in ein Gefäß. Dort soll es 2 bis 3 Tage marinieren. Dann nimmst du das Fleisch heraus, ziehst unter der Haut Zweige durch und gibst es in den Ofen. Wenn es gar ist, löst du die angezeichneten Rauten von der Haut ab. Du reibst Pfeffer, Liebstöckel und gießt Brühe und etwas Rosinenwein darüber, damit es einen lieblichen Geschmack bekommt. Wenn es gekocht hat, bindest du die Sauce mit Mehl, setzt die Fleischstückchen hinein und servierst.

GUSTOSTÜCKERL À LA OSTIA

Mengenangaben für vier Personen: 750g Rindfleisch mit Hautseite, Salz, Pfeffer, Maggikraut, Dill, Kümmel, 1 Lorbeerblatt, Würfelbrühe, die mit Essig abgeschmeckt wurde, Rosmarinzwige, Öl, Mehl, etwas Süßwein zum Abschmecken.

Zubereitung: Das Fleischstück wird gewaschen und mit der Hautseite nach oben auf ein Brett gelegt. man schneidet mit einem scharfen, glatten Messer bis knapp unter die Hautseite Rauten ein und legt das Fleisch für zwei bis drei Tage in Essigbrühe, die mit den oben genannten Gewürzen abgeschmeckt wurde. Zwischendurch wird der Braten immer wieder gewendet. Vor der Zubereitung zieht man unter der Haut Rosmarinzwige durch und schmort den Braten im heißen Ofen, bis er weich ist. Inzwischen bereitet man aus Öl und Mehl eine leichte Einbrenne, gießt mit Marinadenbrühe zur Sauce auf und gibt der Sauce durch Zugabe von Süßwein einen lieblichen Geschmack. Wenn das Fleisch gar ist, werden die Fleischwürfel von der Haut abgetrennt und noch eine Weile in der Ragoutsauce gekocht.

82. Ventrem Porcinum (Ap. 287)

VENTREM PORCINUM: Bene exinanes, aceto et sale, postea aqua lavas, et sic hanc impensam imple: pulpam porcinam tunsam tritam, ita ut enerviata commisceas cerebella tria et ova cruda, cui nucleos infundis et piper integrum mittis et hoc iure temperas. Teres piper, ligusticum, silfium, anesum, gingiber, rutae modicum, liquamen optimum et olei modicum. Reple aqualiculum sic ut laxamentum habeat, ne dissiliat in coctura. Surclas ambas et in ollam bullientem summitis. Levas et pungis acu, ne crepet. Cum <ad> dimidias coctum fuerit, levas et ad fumum suspendis ut coloretur. Et denuo eum perelixabis ut coqui possit, deinde liquamine, mero, oleo modico, et cultello aperies et cum liquamine et ligustico adponis.

Kommentar: iure temperas ... ein Beweis dafür, daß ius und liquamen austauschbar sind und liquamen einfach Brühe oder Kochsud bedeutet. Hingegen ist liquamen optimum ein Fertigprodukt der Industrie. Es handelt sich um eine scharfe Sauce, ein Dressing. Aqualiculus eine weitere Bezeichnung für venter.⁴¹

⁴¹ Weiterführende Literatur J. André, S. 200.

♦ **Saumagen (Übersetzung)**

Du nimmst den Saumagen gründlich aus, reibst ihn mit Essig und Salz ab und wäscht ihn hinterher mit Wasser. Mit folgender Masse wird er gefüllt: man vermischt sowohl zerstoßenes und zerriebenes Schweinefleisch, wie auch von den Sehnen befreite Hirne und rohe Eier. Dazu gibt man Nüsse und ganze Pfefferkörner. Aufgelockert wird mit einer Sauce aus Dressing und Öl. An Gewürzen kommt Pfeffer, Liebstöckel, Silfium, Anis, Ingwer und etwas Raute hinzu. Wenn du die Fülle hineingibst, muß noch ein Freiraum vorhanden bleiben, damit der Saumagen nicht während des Kochens platzt. Du bindest beide Enden zu und läßt ihn in einen Topf mit kochendem Wasser gleiten. Um ein Bersten zu vermeiden, hebst du ihn heraus und stichst ihn mit einer Nadel ein. Wenn er halb gar ist, holst du ihn heraus und gibst ihn in den Rauch, damit er Farbe bekommt. Schließlich setzt du ihn wieder in den Sud, damit er kochen kann. Du gibst Brühe, Wein und etwas Öl hinzu. Geöffnet wird er mit dem Messer und in Brühe mit Liebstöckel serviert.

GEFÜLLTER SAUMAGEN

Mengenangaben für vier Personen: 1 kleiner Saumagen, $\frac{1}{2}$ kg Schweinebauch ohne Knochen und $\frac{1}{2}$ kg Vorderschinken (beides in Würfel geschnitten), $\frac{1}{2}$ kg Faschiertes, 100g feingemahlene Nüsse, 3 Eier, 1 Kalbshirn, Salz, Pfeffer, Essig, Öl, fertige Würzsauce (Barbecue, Worcester u.ä.), Pfefferkörner aus dem Glas, Maggikraut, Anis, Ingwer.

Zubereitung: Den Saumagen gründlich abspülen und für einen Tag in Salzwasser legen. Dann herausnehmen und trockentupfen. Fleischwürfel in Öl anbraten. Das Kalbshirn blanchieren und von den Häuten und Sehnen befreien. Alle Zutaten gut mit den Eiern vermischen und kräftig würzen. Die Pastetenmasse in den Saumagen füllen, beide Enden mit Bindfaden abbinden und Salzwasser zum Kochen aufsetzen. darin läßt man den Saumagen ca. 2 $\frac{1}{2}$ Stunden garen. Nach dem Erkalten wird er wie eine Wurst in appetitliche Scheiben geschnitten und mit Würzsauce serviert.

83. Lumbuli Assi ita fiunt (Ap. 289)

LUMBULI ASSI ITA FIUNT: Aperiuntur in duas partes ita ut expansi sint, et aspergitur eis piper tritum, nuclei et coriandrum concisum, minutatim factum et semen feniculi tritum. Deinde lumbuli recluduntur [assi] et consuuntur et involvuntur omento et sic praedurantur in oleo et liquamine, inde assantur in clibano vel craticula.

Kommentar: das in der Mitte des Textes gesetzte Assi ist fehl am Platz

◆ **Gebratene Lendchen macht man so (Übersetzung)**

Sie werden in zwei Teile gespalten, daß sie ausgebreitet daliegen. Darüber streut man gemahlene Pfeffer, Nüsse, klein geschnittenen Koriander und zerriebenen Fenchel. dann werden die Lendchen wieder zugeklappt und zugenäht, ins Schweinsnetz eingehüllt und so in Öl und Brühe scharf angebraten und dann im Ofen oder über dem Rost weitergebraten.

GEFÜLLTE KALBSMEDAILLONS

Mengenangaben für vier Personen: 4 Kalbsmedaillons, Salz, Pfeffer, 1 Tasse gemahlene Nüsse, 1 Eßlöffel Fenchelgrün, 1 Schweinsnetz in 4 Teile geschnitten, Öl, Würfelbrühe.

Zubereitung: Die Kalbsmedaillons so aufschneiden, daß man sie füllen und wieder zuklappen kann. Zuerst werden sie innen mit Salz und Pfeffer bestreut, dann verteilt man die Nüsse darüber, belegt mit grünen Kräutern und näht sie zu. man bestreut sie außen noch einmal mit Salz und Pfeffer und hüllt jede Portion sorgfältig in Schweinsnetz ein. In heißem Öl werden sie in der Pfanne goldbraun gebraten, dann gibt man Würfelbrühe hinzu und läßt sie im Ofen weiterschmoren.

84. Perna Cocturam (Ap. 291)

PERNAE COCTURAM: Ex aqua cum caricis cocta simpliciter, ut solet, inlata cum bucellis, caroeno vel condito. Melius si cum musteis.

◆ **Gekochter Schinken (Übersetzung)**

der einfach, wie üblich, mit Feigen im Wasser gekocht wurde, wird mit Semmeln, verkochtem Most oder Würzwein serviert. Noch besser sind Mostsemeln.

SCHWEINSHÜFTE MIT HONIGSCHWARTE.

Mengenangaben für vier Personen: ca. 1kg Schweineschlegel, 1 Lorbeerblatt, 5 Feigen, 2 Eßlöffel Honig, 3 Eßlöffel Mehl, 1 Eßlöffel Öl, Würfelbrühe.

Zubereitung: Fleisch in Würfelbrühe mit Feigen und Lorbeerblatt weichkochen. Dann die Schwarte abziehen und auf der Oberseite Rauten einschneiden. Darüber den Honig verteilen. Aus Öl und Mehl einen dicken Brei rühren und darüber streichen. Den Braten so lange im heißen Ofen lassen, bis die Kruste goldbraun ist.

85. Dulcia Domestica (Ap. 296)

DULCIA DOMESTICA: Palmulas vel dactilos excepto semine, nuce vel nucleis vel pipere trito infercies. Sale foris contingis, frigis in melle cocto et inferes.

Kommentar: vel ... vel sowohl als auch, freier übersetzt mit einer Mischung aus Nüssen und zerstampftem Pfeffer. Contingis du träufelst foris, -is hier: Acc. Pl. in den Öffnungen (die durch das Entkernen entstanden sind). Sale eine Verschreibung von melle)

◆ **Hausgemachtes Naschwerk (Übersetzung)**

Palmendatteln oder Datteln entkernst du und füllst sie mit einer Nuß oder einer Mischung aus zerstampften Nüssen und Pfeffer. In die Öffnungen träufelst du Honig ein. Vor dem Servieren schmorst du sie in flüssigem Honig.

DATTELKONFEKT

Mengenangaben für vier Personen: 1 Packung Datteln, $\frac{1}{4}$ kg Walnüsse, $\frac{1}{2}$ Tasse Honig.

Zubereitung: Datteln mit einem scharfen Messer öffnen und entkernen. Walnüsse aufknacken, halbieren und rösten. Dann jeweils eine halbe Walnuß in Honig tauchen und in die Dattel einschieben. Gut zuklappen und kalt servieren oder kurz in Honig schmoren.

ARME (RÖMISCHE) RITTER

Mengenangaben für vier Personen: 4-8 runde Semmeln vom Vortag, $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Tasse flüssigen Honig.

Zubereitung: die Kruste der Semmeln wird auf dem Reibeisen abgerieben. Die Semmeln werden in Milch vorgeweicht und in den vorgeheizten Ofen zum Trocknen gegeben. Nachher werden sie mit Honig übergossen. Man kann auch Einstiche machen, damit sie sich mit dem Honig vollsaugen können.

DIE VARIANTE DAZU

Benötigt werden die gleichen Zutaten und außerdem noch Öl.

Zubereitung: die Semmeln werden in Stücke gerissen, in Milch eingeweicht und gut ausgedrückt. Dann formt man größere Dalken daraus und bäckt sie in heißem Öl zu goldbrauner Farbe. Vor dem Servieren werden sie mit Honig übergossen.

GRAUPENSÜSSSPEISE

Mengenangaben für vier Personen: 2 Tassen gekochte Gerstengraupe, 1 Tasse Kochbrühe, 1 Prise Pfeffer, 1 Eßlöffel Honig, $\frac{1}{2}$ Glas Süßwein, verschiedene Sorten Nüsse, wie Pinien, Walnüsse u.ä., 1 Tasse feingehackte, geröstete Haselnüsse.

Zubereitung: Die Graupen werden mit etwas Brühe aufgelockert und mit Pfeffer nachgewürzt. Mit Honig und Süßwein werden sie abgeschmeckt. Dann mengt man 4 Eßlöffel fein gemahlene Nüsse darunter und bestreut vor dem Servieren mit gerösteten Haselnüssen.

DAS BROTKOCH

Mengenangaben für vier Personen: $\frac{1}{2}$ l Milch, 2 Tassen Weißbrotabschnitte ohne Rinde, $\frac{1}{2}$ Tasse gemahlene Nüsse, 1 Ei, Honig, Salz, Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Glas Süßwein.

Zubereitung: die Milch zum Kochen bringen und unter Rühren auf kleiner Flamme die Brotabschnitte einmengen und mit den Nüssen zu einem dicken Brei verkochen. Dann von der Flamme nehmen und das Ei darunter mischen.

Zum Schluß mit Salz und Pfeffer würzen und mit Süßwein abschmecken. Wenn der Brei stockt, sticht man mit einem Löffel Portionen aus und beträufelt mit Honig.

GRIESSPLÄTZCHEN

Mengenangaben für vier Personen: $\frac{1}{4}$ l Milch, etwas Salz, 90g Grieß, Öl für die Pfanne, Honig zum Beträufeln.

Zubereitung: Das Ganze wird zu einem dicken Brei verkocht, der dann in einem mit Wasser benetzten Gefäß glatt gestrichen wird. Wenn die Masse ausgekühlt ist, wird sie auf ein Arbeitsbrett gestürzt und in Rauten geschnitten. Diese werden in heißem Öl von beiden Seiten zu goldbrauner Farbe gebacken und vor dem Servieren mit Honig bestrichen.

OMELETT, DAS WIE KÄSE AUSSCHAUEN SOLL

Mengenangaben für vier Personen: $\frac{1}{2}$ l Milch, 5 Eier, 1 Eßlöffel Honig, etwas Salz, etwas Pfeffer.

Zubereitung: die Zutaten zu einer glatten Masse verquirlen und bei schwacher Hitze so lange rühren, bis sie stockt. Daraus mit einem Eßlöffel Portionen ausstechen und servieren.

OMELETT, DAS WIE EIN EIERBOVIST AUSSCHAUEN SOLL

Mengenangaben für vier Personen: $\frac{1}{4}$ l Milch, 4 Eier, 1 Eßlöffel Öl, Öl für die Pfanne, Honig.

Zubereitung: Milch mit den Eiern und Öl zu einer homogenen Masse verrühren und ins heiße Öl gleiten lassen. Wenn das Omelett an der Unterseite schön braun ist, wird es auf eine Platte gestürzt und mit Honig übergossen.

MELCA, DIE „GESTOCKTE“ (AUS UNPASTEURISierter MILCH)

Mengenangaben für vier Personen: $\frac{1}{2}$ l unpasteurierter Milch (Bauernmilch), 4 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Kräuter

der Saison (z.B. Dill, frischer grüner Koriander, frische Pfefferminzblätter)

Zubereitung: man verteilt $\frac{1}{2}$ l Milch auf 4 Kompottschüsselchen und läßt sie 2-3 Tage an einem warmen Ort stehen. Dann gießt man die sich bildende Molke vorsichtig ab. Man verschlägt 4 Eßlöffel Öl mit 2 Eßlöffel Essig und lockert mit der Molke zu einer pikanten Sauce auf. Diese wird mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit Honig abgeschmeckt. Fein verwiegte Kräuter der Saison werden zum Schluß in die Salatsauce gemengt. Nun stürzt man die Kompottschüsseln auf Teller und übergießt die „Gestockte“ mit der grünen Sauce.

86. *Bulbos* (Ap. 305)

Bulbos oleo, liquamine, aceto inferes, modico cumino asperso.

◆ Gemüsezwiebeln (Übersetzung)

Speisezwiebeln richtest du mit dem Sud (in dem sie gekocht wurden), der mit Öl und Essig zu einer Emulsion verschlagen wurde, an. Du streust etwas Kreuzkümmel darüber.

GEKOCHTE ODER GEBRATENE GEMÜSEZWIEBELN IN KRÄUTERVINAIGRETTE

Mengenangaben für vier Personen: 4 Gemüsezwiebeln, Würfelbrühe zum Kochen, Essig Öl, Salz, Pfeffer, Thymian, Dost, Honig, Wein.

Zubereitung: Zwiebeln schälen, waschen und in Würfelbrühe zum Kochen aufsetzen. In der Zwischenzeit bereitet man aus 2 Eßlöffel Essig, 4 Eßlöffel Öl, 1 Teelöffel Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette. Je nach Bedarf lockert man sie mit Brühe auf. Dann hebt man die Zwiebeln aus dem Kochsud und richtet sie auf einer Platte an. Mit Vinaigrette übergossen kann das Gericht als Vorspeise gereicht werden. Die Zwiebeln können, wenn sie nicht zu weich sind, auch kurz in heißem Öl gebräunt werden. Dann löscht man den Bratfond mit Würfelbrühe und Wein und serviert die Zwiebeln in dieser Sauce.

BUCH VIII

AUF ALLEN VIEREN IN DEN BRÄTER

87. *Perna Apruna ita Impletur Terentina* (Ap. 339)

PERNA APRUNA ITA IMPLETUR TERENTINA: Per articulum pernae palum mittes ita ut cutem a carne separe, ut possit condimentum accipere per cornulum ut universa impleatur. Teres piper, bacam lauri, rutam; si volueris, laser adicies, liquamen optimum, carenum et olei viridis guttas. Cum impleta fuerit, constringitur illa pars qua impleta est ex lino et mittitur in zemam. Elixatur in aquam marinam cum lauri turionibus et aneto.



◆ Wildschweinschinken auf Tarentinische Art (Übersetzung)

Du schiebst durch das Gelenk des Schinkens in der Art einen Stab, daß du die Haut vom Fleisch trennst, damit dort die Würzmischung durch einen Trichter eingeschleust werden kann und der Schinken ganz davon ausgefüllt wird. (Dazu) reibst du Pfeffer, Lorbeer, Raute, wenn du willst auch Laser: (Das mischt du) mit fertigem Dressing, Lorbeer, Wiesenkümmel und einigen Tropfen von grünem Öl ab. Dann wird die Seite, wo das Fleisch gefüllt wurde, zugenäht. Man läßt es ins kochende Wasser gleiten. Im Meerwasser wird es mit Lorbeerbeeren und Essig gekocht.⁴²

⁴² Weiterführende Literatur J. André, S. 223.

WILDSCHWEIN (FRISCHLINGSRÜCKEN)

Mengenangaben für vier Personen: 1kg Wildschweinsbraten, Salz, Pfeffer, Maggikraut, 3 Wacholderbeeren, Dost, Koriander, 3 Zwiebeln, 1 Glas Rotwein, 1 Teelöffel Honig, Öl zum Braten, 1 Eßlöffel Mehl, Würfelbrühe.

Zubereitung: Die Schwarte abziehen, das Fleisch mit Salz und Pfeffer abreiben und mit in Ringe geschnittenen Zwiebeln und Wacholderbeeren braten. Zwischendurch mit Würfelbrühe begießen. Wenn das Fleisch weich ist, den Bratfond lösen und mit Mehl stauben. Mit Würfelbrühe zu einer Sauce aufgießen. Dann durch ein Sieb gießen und fein geschnittenes Maggikraut, frischen, fein verwiegten Koriander darunter rühren und mit Rotwein und Honig abschmecken. Je nach Wunsch noch mit Dost und Pfeffer nachwürzen und den in Scheiben geschnittenen Braten mit dieser Sauce übergießen.

KALTE SAUCE ZU GEBRATENEM WILDSCHWEIN:

Mengenangaben für vier Personen: Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel, fein geschnittenes Selleriegrün, fein geschnittene Pfefferminzblättchen, frischer, fein verwiegter Thymian und Bohnenkraut, 1 Messerspitze gemahlene Piment, 1 Eßlöffel geröstete Nüsse, 1 Teelöffel Honig, $\frac{1}{2}$ Glas Rotwein, 3 geschlagene Eiweiß, 2 Eßlöffel Essig, 4 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Brühe.

Zubereitung: Aus den angeführten Gewürzen und Nüssen wird unter Zugabe von Honig ein Kloß geformt. Diesen rührt man unter das schnittfeste Eiweiß und lockert das Ganze mit einer Vinaigrette, die aus Essig, Brühe und Öl hergestellt wurde, zu einer Sauce auf. Zum Schluß schmeckt man mit Rotwein ab.

GEFÜLLTER WILDSCHWEINSCHINKEN

Mengenangaben für vier Personen: ca. 1kg Schinken, Salz, Pfeffer, Kümmel, 3 Wacholderbeeren, etwas Olivenöl, Essig, eine scharfe Fertigsauce (Chili, Barbecue, Worcester), 2 Lorbeerblätter für den Sud.

Zubereitung: Die Haut des Schinkens wird mit einer Teigkarte an einer Seite so gelockert, daß man folgende Gewürzmischung darunter schieben kann: man verreibt Salz, Pfeffer und Kümmel mit den Wacholderbeeren, träufelt etwas Öl darüber und verrührt mit dem Dressing. Diese Paste

schiebt man unter die Haut des Schinkens und näht die offene Seite zu. Dann kocht man den Schinken in Salzwasser mit einem Schuß Essig und Lorbeerblättern.

88. Aliter in cervum assum iura ferventia
(Ap. 346)

ALITER IN CERVUM ASSUM IURA FERVENTIA: Piper, ligusticum, petroselinum, damascena macerata, vinum, mel, acetum, liquamen, oleum modice. Agitabis porro et satureia.

♦ Ein anderes Rezept für gekochte Sauce zu gebratenem Hirsch

(An Zutaten brauchst du) Pfeffer, Liebstöckel, Petersilie, vorgeweichte Damaszener Pflaumen, Wein, Honig, Essig, Brühe und etwas Öl. Während du sie rührst, gibst du noch Lauch und Bohnenkraut dazu.

HIRSCH GEBRATEN MIT GRIECHISCHER SAUCE:

Mengenangaben für vier Personen: 1kg Fleisch vom Hirsch, Salz, Öl zum Braten.

Zur Sauce: Pfeffer, frisches Basilikum, frische Weinraute, Thymian, Majoran, Selleriegrün, 1 Teelöffel Honig, 2 Eßlöffel Essig, 4 Eßlöffel Öl, Würfelbrühe, 1 fein zerdrückte frische Dattel, 1 Eßlöffel vorgeweichte Rosinen, Mehl zum Binden der Sauce.

Zubereitung: Das Fleisch wird mit Salz eingerieben und von allen Seiten in Öl zu goldbrauner Farbe gebraten. Inzwischen bereitet man aus Honig, Essig, Öl und etwas Flüssigkeit eine Vinaigrette und schüttet diese Mischung über den Braten, den man im Ofen gar werden läßt. Vor dem Servieren wird der Bratfond mit Würfelbrühe gelöst, man überstaubt mit Mehl und verrührt zur Sauce. Diese passiert man durch ein Sieb und rührt die fein zerschnittenen frischen Kräuter darunter. Zuletzt gibt man noch die Dattel und Rosinen dazu und läßt den Braten eine Weile in dieser Sauce ziehen.

89. *Ius in Caprea Assa (Ap. 348)*

IUS IN CAPREA ASSA: Piper, condimentum, rutam, cepam, mel, liquamen, passum, oleum modice, amulum <cum> iam bulliet.

♦ **Sauce zu gebratener Ziege (Übersetzung)**

(Dazu) eine Würzmischung aus Pfeffer, Raute und Zwiebel. Honig, Brühe, Rosinenwein und etwas Öl bringt man zum Kochen und bindet mit Mehl.

KITZBRATEN

Mengenangaben für vier Personen: ca. 1kg Fleisch, Salz, Pfeffer, Kümmel, Dost, 1 Kräuterbüschel aus Maggikraut und Petersilie, Öl zum Braten, Würfelbrühe zum Übergießen. Honig, Senf, Essig und Mehl.

Zubereitung: Den Kitzbraten mit Salz, Pfeffer und Kümmel einreiben und im heißen Ofen von allen Seiten goldbraun braten. Dann mit Würfelbrühe übergießen, das Kräuterbüschel zugeben und langsam weichschmoren. Dann das Fleisch auf eine Platte legen, den Bratfond mit Würfelbrühe lösen und mit Mehl binden. Die Sauce durch ein Sieb schütten und mit Honig, Senf und Essig abschmecken. Mit Dost nachwürzen und den in Scheiben geschnittenen Braten mit der Sauce übergossen servieren.

90. *In Vitulinam Elixam (Ap. 355)*

IN VITULINAM ELIXAM: Teres piper, ligusticum, careum, apii semen, suffundes mel, acetum, liquamen, oleum. Calefacies, amulo obligas et carnem perfundes.

♦ **Zu gekochtem Kalbfleisch (Übersetzung)**

(bereitest du eine Würzmischung aus) geriebenem Pfeffer, Liebstöckel, Wiesenümmel, Sellerie, die mit einer Vinaigrette aus Essig, Brühe, Öl und Honig aufgegossen wird. Du läßt sie heiß werden, bindest sie mit Mehl und übergießt das Fleisch damit.

KALBSBRATEN MIT LAUCH

Mengenangaben für vier Personen: ca. 1 kg Kalbfleisch, Salz, Pfeffer, Öl, 1 Stange Lauch, Würfelbrühe.

Zubereitung: Der Kalbsbraten wird mit Salz und Pfeffer bestreut und in heißem Öl von allen Seiten braun gebraten. Dann gießt man mit Würfelbrühe auf und läßt ihn langsam schmoren, bis er weich ist. Inzwischen dünstet man den in feine Ringe geschnittenen Lauch in etwas Öl weich. Wenn das Fleisch fertig gebraten ist, hebt man es aus dem Bräter und übergießt den Lauch mit der Bratensauce. Man schneidet das Fleisch in Portionen und läßt es noch eine Weile in der Lauchsauce schmoren. Statt Lauch kann man auch Scheiben von Quittenäpfeln vorkochen oder Zucchini in Öl weichschmoren.

91. *Haedum Laureatum ex Lacte (Ap. 366)*

HAEDUM LAUREATUM EX LACTE: Haedum curas, exossas, intereanea eius cum quagulo tolles, lavas. Adicies in mortarium piper, ligusticum, laseris radicem, bacas lauri duas, pirethri modicum, cerebella duo vel tria, haec omnia teres, suffundes liquamen, temperabis ex sale. Super trituram colas lactis sextarios duos, mellis ligulas duas. Hac impensa intestina reple et super haedum componis in giro et omento <vel> carta cooperies, surclas. In caccabum vel patellam compones haedum, adicies liquamen, oleum, vinum. Cum ad mediam cocturam venerit, teres piper, ligusticum, et ius de suo sibi suffundes, mittes defriti modicum, teres, reexinanes in caccabum. Cum percoctus fuerit, exornas, amulo obligas et inferes.

Kommentar: laureatus – mit Zweigen vom Lorbeerbaum umwunden; intereanea = intestina – Innereien wie Herz, Leber, Nieren, Lunge; eius cum quagulo – verderbte Stelle; iscumque = quicumque – wie auch immer beschaffen, auf das Zicklein oder Lamm bezogen (dh, ob Zicklein und Lamm, denn in den anderen Texten führt er ja immer beide Spezies an, mag sein, daß er mit „eiuscumque“ noch einmal darauf hinweist). Dann trenne ich „cum qu“ von „agulo“ ab und weise auf Rezept 361 hin, wo es ausdrücklich heißt, daß das Lamm von der „gula“ aus ausgenommen werden muß. Ob der Autor gulum statt gula schreibt, oder ob es nur eine Verschreibung von von a zu o ist, bleibe dahingestellt. „Pirethri“ = „pirethrum“ – die Frauenminze. Intestina in der Bedeutung interiora, das ausgehöhlte Innere des Zickleins oder Lammes. Wortordnung im folgenden: super haedum componis in giro surcleas = surculos (surculus = Zweig, Reis; natürlich vom Lorbeerbaum, wie in der Überschrift gesagt wird). Et omento carta - der Herausgeber schreibt „(vel) carta“; ich halte das „(vel)“ für überflüssig und übersetze „in ein Stück Schweinsnetz“. Nach „suffundes“ in Zeile 10 ist der Satz aus Zeile 5 „Super trituram“ bis „ligulas duas“ einzufügen. Der Autor hat ihn als Anticipatio vorweggenommen.

♦ **Zicklein mit Lorbeergewürz in Milchsauce (Übersetzung)**

Du bereitest das Zicklein (oder Lämmlein) vor, entbeinst es, nimmst bei jedem von beiden die Innereien von der Gurgel her aus und spülst sie ab. (Du gibst sie in den Mörser) und dazu Pfeffer, Liebstöckel, Laserwurzel, 2 Lorbeerbeeren, etwas Frauenminze, 2 oder 3 Hirne und verreibst das alles. Darüber gießt du Brühe und schmeckst mit Salz ab. Mit dieser Masse füllst du die innere Höhlung. Du umwindest das Zicklein spiralförmig mit Lorbeerzweigen und hüllst es in ein Stück Schweinsnetz ein. Du legst das Zicklein in einen Topf oder Bräter und gibst Brühe, Öl und Wein dazu. Wenn es zur Hälfte gar ist, reibst du Pfeffer und Liebstöckel hinein und gießt eigenen Bratensaft darüber. Da hinein schüttest du ca. 2 l Milch durch ein Sieb, verrührst mit 2 Teelöffeln Honig, gibst etwas Most dazu, verreibst es und leerst es in ein Kochgeschirr aus. (Wenn das Bratgut) gar ist, richtest du es an, bindest die Sauce mit Mehl und servierst.

ZICKLEIN ODER LAMM MIT FISOLEN

Mengenangaben für vier Personen: ca. 1 kg Lammfleisch in Würfel geschnitten, Öl zum Braten, Würfelbrühe, Salz, Pfeffer, ca. 1kg Fisolen, 4 runde Laugensemmeln.

Zubereitung: Lammfleischwürfel in Öl scharf anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Bratfond mit Würfelbrühe lösen und das Fleisch langsam darin weichschmoren. Wenn die Lammwürfel fast gar sind, die geputzten Bohnen zugeben und noch 30 Minuten weiterkochen. Zwischendurch Würfelbrühe und fein verwiegtes Bohnenkraut zugeben. Kurz vor dem Servieren die Laugensemmeln toasten, einstechen und mit Fleischsauce übergossen als Beilage zum Lammgericht reichen.

LAMMBEUSCHEL

Mengenangaben für vier Personen: Herz, Leber und Lunge, Öl, Salz und Pfeffer. Zur Sauce: frisches Bohnenkraut und frische Raute, 1 Zwiebel, 3 frische Datteln, Würfelbrühe, 1 Glas Weißwein, $\frac{1}{2}$ Glas Süßmost.

Zubereitung: Innereien in längliche Stücke schneiden. Zuerst wird die Lunge in Öl geröstet, dann wird die feingeschnittene Zwiebel dazugegeben. Man bestreut mit Salz und Pfeffer und gießt den Weißwein darüber. Später gibt man das Herz hinzu und gießt mit Würfelbrühe auf. Ganz zum Schluß legt man die Leber ein und schmeckt mit Most ab. Wenn alles weich ist, mengt man die zerkleinerten Datteln darunter und bestreut mit den fein zerschnittenen Kräutern.

LAMM IN MILCHSAUCE

Mengenangaben für vier Personen: 1kg Lammfleisch, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, Piment, Öl zum Braten, Brühe zum Aufgießen.

Zubereitung: Das Lamm wird mit Salz und Pfeffer eingerieben und mit 1 Lorbeerblatt in heißem Öl scharf angebraten. Man gießt mit Würfelbrühe auf, gibt 3 Pimentkörner dazu und läßt das Fleisch langsam weichschmoren. Inzwischen löst man 1 Eßlöffel Stärkemehl in 1 Tasse Milch auf. Wenn der Braten weich ist, wird er aus der Brühe gehoben und in Scheiben geschnitten. Man schüttet die Milch in die kochende Fleischsauce ein, läßt eindicken und schmeckt mit 1 Teelöffel Honig und $\frac{1}{2}$ Glas Süßmost oder Wein ab. Je nach Geschmack würzt man mit Salz und Pfeffer nach und bestreut die Sauce vor dem Servieren mit frischem Maggikraut.

92. In Porcello Lactante (Ap. 383)

IN PORCELLO LACTANTE: Piperis unc. I, vini eminam, olei optimi acetabulum maius, liquaminis acetabulum, aceti acetabulum minus.

♦ **Zu Spanferkel (Übersetzung)**

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Pfeffer, $\frac{1}{8}$ l Wein, ca. $\frac{1}{8}$ l bestes Öl, $\frac{1}{8}$ l Brühe, etwas weniger als $\frac{1}{8}$ l Essig. (Diese Zutaten werden zu einer Sauce verschlagen.)

GEFÜLLTES SPANFERKEL

Zutaten für sechs Personen: 1 Spanferkel von 2-3kg, Salz, Pfeffer, frisches Maggikraut und frischer Dost, 2 blanchierte Kalbshirne, 4 Eier, die vorgekochten, verzehrbaren Innereien des Spanferkels, Wein, Würfelbrühe und Öl.

Zubereitung: Das bratfertig vorbereitete Ferkel mit Salz und Pfeffer abreiben und innen mit fein verwiegten Kräutern austreuen, Kalbshirn, Eier und Innereien in der Küchenmaschine fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Bauchhöhlung des Ferkels einfüllen. Die Öffnung zunähen. In heißem Öl von allen Seiten braun braten. Dann mit dem Rücken nach unten in einen Bräter legen, dessen Boden mit Wasser und Wein bedeckt

ist, und bei mittlerer Hitze 45 Minuten braten. Dann wenden, die Rückenhaut mit einer Gabel einstechen, damit das Fett abfließen kann, und noch weitere 45 Minuten braten.

VARIANTE ZU GEFÜLTEM SPANFERKEL

Bis zu den Kräutern die gleichen Zutaten wie im obigen Rezept, dann 4 altbackene Semmeln, 1 Teelöffel Honig, 1 Glas Weißwein, Öl.

Zubereitung: Man mischt den mit Wasser verdünnten Wein mit Honig und setzt die Brühe zum Kochen auf. Die in Wasser vorgeweichten Semmeln werden gut ausgedrückt und unter Rühren in die Flüssigkeit eingemengt. Man kocht so lange, bis der Brei ganz dick ist, und füllt diesen in das mit Kräutern ausgestreute Spanferkel. Wenn es zugenäht ist, wird es auch so zubereitet, wie es im vorigen Rezept beschrieben steht.

SPANFERKEL AUS DEM WEINSUD

Zutaten für sechs Personen: 1 Spanferkel von 2-3kg, Salz, Pfeffer, 1 Kräuterbündel aus Lauch und frischem Koriander, Öl, Würfelbrühe, Wein mit Wasser verdünnt, 1 Glas Süßmost.

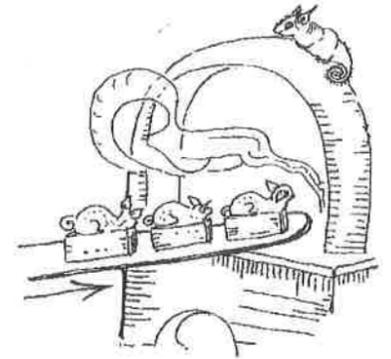
Zubereitung: Das Ferkel der Länge nach aufschneiden, mit Salz und Pfeffer einreiben und von beiden Seiten kurz vorbraten. Dann in einen großen Bräter legen und mit einem Kräuterbündel und mit verdünntem Wein in den Ofen schieben. Zwischendurch Würfelbrühe zugießen und vor dem Servieren mit Most abschmecken. Wenn das Ferkel nach einer Bratzeit von 1½ Stunden weich ist, wird es auf einer Platte arrangiert. Der Bratensaft wird durch ein Sieb geschüttet und mit Stärkemehl (1 Teelöffel in einer Tasse kaltem Wasser aufgelöst) gebunden. Mit Salz und Pfeffer kann man noch nachwürzen.

93. Glires (Ap. 397)

GLIRES: Isicio porcino, item pulpis ex omni membro glirium trito, cum pipere, nucleis, lasere, liquamine farcies glires et sutos in tegula positos mittes in furnum aut farsos in clibano coques.

♦ (Gezüchtete) Siebenschläfer bzw. Haselmäuse (Übersetzung)

Siebenschläfer können mit Schweinehackfleisch oder mit den faschierten eigenen Innereien gefüllt werden. (Man rührt unter die Fülle) Pfeffer, Nüsse, Laser und lockert mit Brühe auf. Die Siebenschläfer werden zugenäht und auf Ziegelsteinen in den Ofen geschoben, oder man läßt sie in einem irdenen Backgeschirr gar werden.



HASE MIT NUSS-MANDEL-FÜLLUNG

Mengenangaben für vier Personen: 1 kleinerer Hase mit seinen Innereien, 60g Walnüsse, 60g geschälte Mandeln, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 1 Schweinsnetz.

Zur Sauce: grüne Raute, Salz, Pfeffer, 1 fein gehackte Zwiebel, frisches Bohnenkraut, 2 entkernte Datteln, Würfelbrühe, 1 Glas Süßmost, 1 Glas Weißwein.

Zubereitung: Man zerkleinert Nüsse, Mandeln und vorgekochte Innereien in einer Küchenmaschine und verrührt mit den aufgeschlagenen Eiern. Die Pastete wird mit Pfeffer und Salz gewürzt, bevor der Hase damit gefüllt wird. Dann näht man die Öffnung zu und wickelt ihn in ein Schweinsnetz. Man schiebt das Bratgut in einem Bräter, der mit Öl ausgefettet wurde, in den vorgeheizten, mittelheißen Ofen (ca. 220 Grad) und brät langsam zu goldbrauner Farbe. Zwischendurch gießt man Würfelbrühe darüber. Unter Rühren läßt man die Sauce so lange kochen, bis sich die Flüssigkeiten verbunden haben. Damit löscht man den Bratfond und schüttet den Bratensaft durch ein Sieb. Mit dieser Sauce werden die Hasenportionen übergossen.

WEISSE SAUCE ZU GEBRATENEM HASEN

Mengenangaben für vier Personen: Dotter von 4 hartgekochten Eiern, Salz, Pfeffer, Maggikraut, Selleriegrün, 2 Eßlöffel Essig, 4 Eßlöffel Öl, ½ Glas Weißwein, 1 in Würfel geschnittene Zwiebel, Würfelbrühe.

Zubereitung: Man bereitet aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette. Die Eidotter werden mit der Gabel ganz fein zerdrückt und zerrieben und nach und nach mit der Vinaigrette zu einer Sauce verrührt. Diese setzt man aufs Feuer, man gibt die Zwiebel hinzu und läßt unter Rühren langsam

kochen. Mit Würfelbrühe lockert man auf. Wenn die Sauce die gewünschte Konsistenz hat, schmeckt man mit Weißwein ab und rührt die fein verwiegten Kräuter darunter. Mit Salz und Pfeffer kann man nachwürzen.

HASENRAGOUT

Mengenangaben für vier Personen: Leber und Lunge des Hasen (ca. 1 Tasse Hasenblut), 1 Teelöffel Honig, 1 Eßlöffel Essig, Mehl zum Binden des Ragouts, Salz, Pfeffer, Würfelbrühe, das weiße Ende einer Stange Lauch in feine Ringe geschnitten, fein geschnittener frischer Koriander, Minze und Raute, Öl.

Zubereitung: 1 Eßlöffel Öl wird auf kleiner Flamme erwärmt. Man gießt Würfelbrühe darüber und läßt mit dem Lauch und dem Koriander eine Weile kochen. Dann legt man Leber und Lunge des Hasen ein und läßt sie in der Brühe gar werden. Das Hasenblut wird mit Essig vermischt und mit der inzwischen weichen, fein zerdrückten Leber verrührt. Man setzt es auf kleine Flamme, staubt mit Mehl und gießt unter Rühren mit Kochsud zu einer Sauce auf. Inzwischen schneidet man die Lunge in feine Streifen und läßt sie in der Sauce köcheln. Vor dem Servieren schmeckt man mit Essig, Salz und Pfeffer ab und gibt die fein verwiegten, frischen Kräuter dazu.

HASENPASTETE

Mengenangaben für vier Personen: die gekochten, faschierten Innereien des Hasen, 1 Tasse fein gemahlene Nüsse, Salz, Pfeffer, fein geschnittenes, frisches Maggikraut, $\frac{1}{2}$ Glas Wein, 1 Tasse Brühe, 1 Schweinsnetz, Öl.

Zubereitung: Alle Zutaten mit Brühe und Wein vermischen und in ein Schweinsnetz hüllen. Man brät in heißem Öl zu goldbrauner Farbe und gießt mit Würfelbrühe auf.

BUCH IX

ÜBERRASCHUNGEN AUS DEM MEER

94. *In Metulis* (Ap. 420)

IN METULIS: Liquamen, porrum concisum, cuminum, passum, satureiam, vinum. *Mixtum facies aequatius et ibi mitulos coques.*

Kommentar: aequatius Verschreibung von aequatius, aequatus = ausgeglichen

♦ Zu Miesmuscheln (Übersetzung)

(Du nimmst dazu) Brühe, klein geschnittenen Lauch, Kümmel, Rosinenwein, Bohnenkraut und Wein. Du gleichst die Mischung aus und darin kochst du die Muscheln.

GARNELEN IN PIKANTER SAUCE

Mengenangaben für vier Personen: ca. 1kg große Garnelen, Gambas oder Shrimps, Essig, Salz. Zur Sauce: 2 EL Essig, 4 EL Öl, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, $\frac{1}{2}$ Tasse Kochsud, $\frac{1}{2}$ Glas Weißwein, 2 entkernte und fein zerdrückte Datteln, 1 TL Senf.

Zubereitung: Die Garnelen werden mit Essig beträufelt und einige Minuten in Salzwasser gekocht. Inzwischen bereitet man aus Essig und Öl eine Vinaigrette, lockert mit Kochsud auf, gibt Gewürze und Datteln hinzu und schmeckt mit Wein ab. Die Sauce wird zum Eintauchen der Garnelen extra gereicht.

VARIANTE

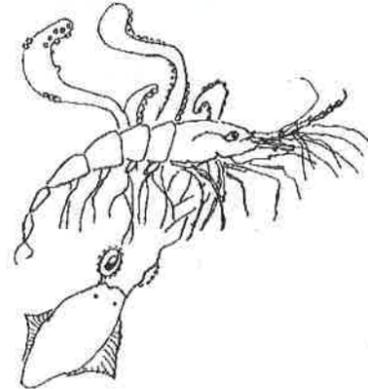
Zutaten wie im vorigen Rezept.

Zubereitung: die Garnelen werden mit leicht geöffneter Schale in die oben beschriebene Vinaigrette getaucht und auf dem Rost gebraten. Zwischendurch werden sie immer wieder mit der oben beschriebenen Sauce bestrichen. Knusprig braun werden sie serviert.

GEFÜLLTE TINTENFISCHE ODER SEPIEN

Mengenangaben für vier Personen: 1kg größerer Tintenfisch oder Sepia. Zur Fülle: 1 Kalbshirn, Salz, Pfeffer, 1 Ei, 1 Tasse fein gemahlene Nüsse.

Zubereitung: Tintenfische ausnehmen, unter Wasser von der dunklen Haut befreien, Tentakel abschneiden. Kalbshirn kurz blanchieren, von Haut und Sehnen befreien und im Handrührgerät mit Ei zu einer glatten Sauce verrühren. Dann so viele Nüsse dazu geben, daß eine festere Masse entsteht und mit Salz und Pfeffer würzen. Tintenfischsäcke trockentupfen und teelöffelweise mit der Hirnmasse füllen, etwas Platz lassen und die Öffnung zunähen. In ungesalzenem Wasser 20 Minuten im Dampfdrucktopf kochen. Zur Sauce läßt man Öl heiß werden, gibt etwas Mehl dazu und verrührt zu einer hellen Einbrenne. Mit Kochsud lockert man zur Sauce auf und schmeckt mit Wein und Honig ab. Vor dem Servieren würzt man die Sauce nach und bestreut mit frischen, fein verwiegten grünen Kräutern wie Pfefferminze und Koriander. Die Tintenfischsäcke werden mit einem scharfen glatten Messer in Scheiben geschnitten und mit der heißen Sauce übergossen serviert.

**SEEPOLYP**

Mengenangaben für vier Personen: 1kg Seepolyp (Octopus, Pulpo). Zur Sauce: 2 EL Essig, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, Maggikraut, Thymian (fein geschnitten), 1 TL Honig, $\frac{1}{2}$ Glas Weißwein.

Zubereitung: Seepolypen unter fließendem, kaltem Wasser waschen und im Dampfdrucktopf in sprudelndem, ungesalzenem Wasser 20 Minuten kochen. Dann auf einem Sieb ablaufen lassen und die dunklen Häute und Saugnapfe

mit den Fingern abstreifen. Aus den Saucezutaten eine Vinaigrette zubereiten und die in feine Scheiben geschnittenen Arme und den in Ringe gerissenen Rumpf mit der Sauce übergießen.

MUSCHELN

Mengenangaben für vier Personen: ca. 1kg Miesmuscheln im Jutesack. Zum Sud: 1 l Wasser, 1/8l Wein, 1 TL Honig, eine Prise Kümmel, Salz, Pfeffer, 1 in Scheiben geschnittene Stange Lauch, Maggikraut, Pfefferminze.

Zubereitung: Muscheln unter fließendem Wasser mit einer Bürste sauber reiben (bereits geöffnete Muscheln wegwerfen). Man kocht die für den Sud angegebenen Zutaten einige Male auf und wirft die Muscheln in den kochenden Weinsud. Ca. 10 Minuten läßt man sie kochen. Wenn sich die Schalen öffnen, sind sie gar (verschlossen gebliebene Muscheln wegwerfen). Der Sud wird durch ein Sieb passiert, nachgewürzt und zum Eintauchen gereicht.

95. Embractum Baianum (Ap. 433)

EMBRACTUM BAIANUM: Ostreas minutas, sfondylos, urticas in caccabum mites, nucleos tostos concisos, rutam, apium, piper, coriandrum, cuminum, passum, liquamen, careotam, oleum

Kommentar: Ostrea, Spondylos = crassostrea und urtica marina = gr. ὑρτακός sind drei verschiedene Austernarten, die beiden letzteren sind kleiner als das Ostreon.

◆ **Baianische Fischsuppe (Übersetzung)**

Du gibst große, zerkleinerte, rote Austern und austernähnliche Muscheln in den Topf und läßt sie in Öl schmoren, du gießt mit Brühe und Rosinenwein auf, gibst Raute, Sellerie, Koriander und Kreuzkümmel hinzu, schmeckst mit Pfeffer ab und rührst fein geschnittene, geröstete Nüsse und zerkleinerte Datteln darunter.

GEFÜLLTER JUNGER THUNFISCH

Mengenangaben für vier Personen: 1 junger Thunfisch von etwa 1½kg, Essig, Salz, Pfeffer, Öl, Alufolie. Zur Fülle: 1 Tasse fein gemahlene Nüsse, 3-4 ganze Pfefferkörner, fein gehackte, grüne Pfefferminzblätter, 1TL Honig.

Zubereitung: Man macht rechts und links entlang der Rückenflosse des Fisches mit einem glatten, scharfen Messer einen Einschnitt und holt die Rückengräte mit den Flossen heraus. Dann schneidet man die anderen Flossen ab. Man wäscht den vom Fischhändler ausgenommenen Fisch unter fließendem, kalten Wasser ab und tupft ihn mit Küchenkrepp trocken. Dann besprengt man ihn innen und außen mit Essig und bestreut ihn mit Salz und Pfeffer. Die Nüsse werden mit Pfefferkörnern und Pfefferminzblättern verrührt und mit Honig zu einer Paste gebunden. Diese streicht man in die Bauchhöhle des Fisches und näht die Öffnung zu. Die Alufolie wird auf der glänzenden Seite mit Öl bestrichen. Der Fisch wird luftdicht darin verpackt und bei 250 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde gedünstet. Mit folgenden Saucen wird er serviert.



Netzfischer

SAUCEN ZUM JUNGEN THUNFISCH

Man bereitet aus 2 EL Essig und 4 EL Öl eine Salatsauce und gibt frisches, fein verweigtes Maggikraut, Thymian und Majoran hinzu. Man schmeckt mit Wein, der mit Wasser verdünnt wurde, Salz, Pfeffer und Honig ab und gießt diese Sauce über den gedünsteten Fisch.

VARIANTE

Die Vinaigrette kann auch mit fein verwiegem Selleriegrün, Pfefferminzblättern, frischer Raute und zerriebenen Datteln gewürzt werden.

Saucen dieser Art kann man auch zu gebratener Barbe oder zu Katfisch reichen.

DER VORGETÄUSCHTE FISCH

Mengenangaben für vier Personen: ca. 1kg Hühner- oder Hasenleber, Würfelbrühe, Essig, Öl, Salz, Pfeffer, grüne Kräuter. Die Leber wird in Würfelbrühe, die mit Essig abgeschmeckt wurde, weichgekocht und anschließend in der Küchenmaschine fein püriert. Man formt die Masse unter Zugabe von Gewürzen und etwas Öl zu einem Fisch und serviert mit einer der vorgeschlagenen Saucen.

VARIANTEN

Man kann die Lebermasse auch noch mit grünen Kräutern würzen oder auch geröstete Nüsse untermengen.



Angler

FISCHSUPPE

Mengenangaben für vier Personen: ca. 1kg Früchte des Meeres, z.B.: gekochte Miesmuscheln, Jakobsmuscheln, Garnelen oder Shrimps u.ä., Öl, 1 Tasse fein gehackte, geröstete Nüsse, frischer, feinverwiegter Koriander, Raute, Selleriegrün, 1 Prise Kümmel, Salz, Pfeffer, Essig, Honig, 2 frische, fein zerdrückte Datteln, Würfelbrühe. Man schmort die bereits gargedünsteten Früchte des Meeres noch kurz in Öl an, gibt die Kräuter dazu, verrührt alles gut miteinander und gießt mit Würfelbrühe zur Suppe auf. Dann schmeckt man mit Gewürzen, Essig und Honig ab und mischt Nüsse und Datteln darunter.

BUCH X
GROSSE FISCH

96. Ius Diabotanon in Pisce Frixo (Ap. 434)

IUS DIABOTANON IN PISCE FRIXO: Piscem quemlibet curas, lavas, friges. Teres piper, cuminum, coriandri semen, laseris radicem, origanum, rutam, fricabis, suffundes acetum, adicies careotam, mel, defritum, oleum, liquamen, temperabis, refundes in caccabum, facies ut ferveat. Cum ferbuerit, piscem frictum perfundes, piper asperges et inferes.

Kommentar: gr. βοτάνη = Kraut, diabotanon, eine latinisierte Wiedergabe des griechischen Wortes λάχανον = das Gartenkraut, welches in fast jedem griechischen Rezept empfohlen wird; nach curas halte ich mich an die im Apparatus criticus angeführte Leseart salvas und sehe darin den Hinweis, daß der Fisch im ganzen zu braten ist. Der Beistrich vor frigis wird überflüssig. Waschen und Salzen des Fisches ist ja schon in curas enthalten.

◆ **Sauce mit Gartenkräutern zu gegrilltem Fisch (Übersetzung)**

Du bereitest einen beliebigen Fisch bratfertig vor und grillst ihn im ganzen. Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Laserwurzel, Dost und Raute zerreibst du, gießt Essig darüber, gibst eine Dattel dazu, Honig, Most, Öl und Brühe. Du mischst alles im richtigen Verhältnis und schüttest es in einen Topf. Du setzt es zum Kochen auf. Wenn es aufwallt, übergießt du den gebratenen Fisch damit. Vor dem Servieren streust du Pfeffer darüber.

97. Ius in Pelamide Assa (Ap. 446)

IUS IN PELAMIDE ASSA: Piper, ligusticum, origanum, coriandrum viridem, cepam, uvam passam enucleatam, passum, acetum, liquamen, defritum, oleum, et coques. Hoc ius convenit et in elixa. Si vis, et mel addes.

◆ **Sauce zu gebratenem, jungen Thunfisch (Übersetzung)**

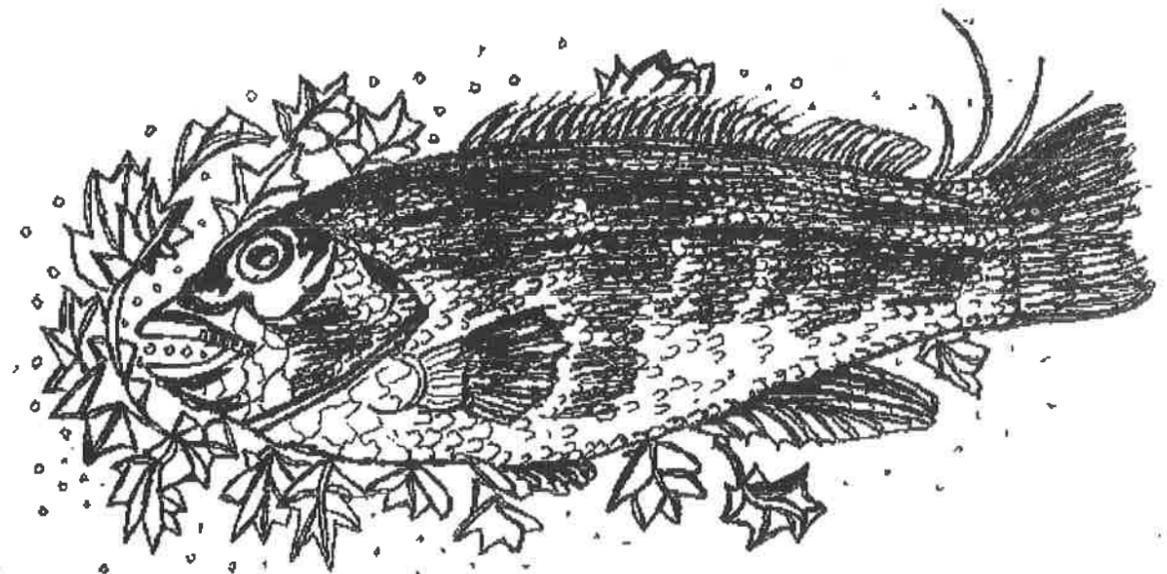
Du kochst Essig, Brühe, Most und Öl mit Pfeffer, Liebstöckel, Dost, grünem Koriander, Zwiebel, entkernten Rosinen und Rosinenwein. Wenn du willst, gibst du auch Honig dazu.

98. Ius in Percam (Ap. 447)

IUS IN PERCAM: Piper, ligusticum, cuminum frictum, cepam, pruna Damascena enucleata, vinum, mulsum, acetum, oleum, defritum et coques.

◆ **Sauce zu geflecktem Lippfisch (Übersetzung)**

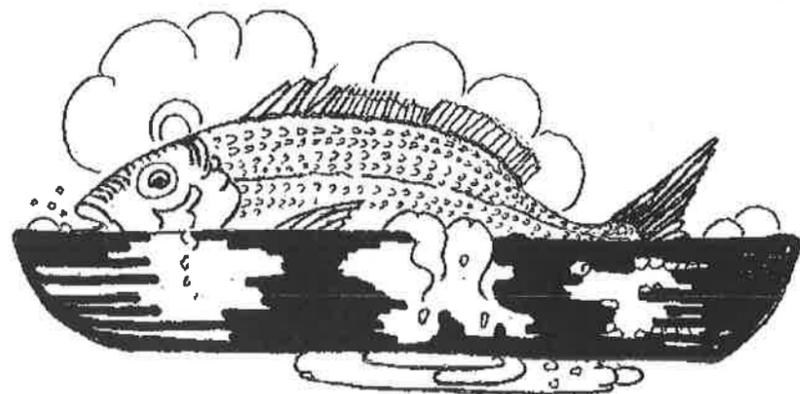
Du kochst Wein, Honigwein, Essig, Öl und Most mit Pfeffer, Liebstöckel, geriebenem Kümmel, Zwiebel, entkernten Damaszener Pflaumen.



99. *Ius in Pisce Rubellione (Ap. 448)*

IUS IN PISCE RUBELLIONE: Piper, ligusticum, careum, serpillum, apii semen, cepam siccam, vinum, passum, acetum, liquamen, oleum. Amulo obligas.

Kommentar: pagellus erythrinus Rotbrasse



◆ Sauce zu Rotbrasse (Übersetzung)

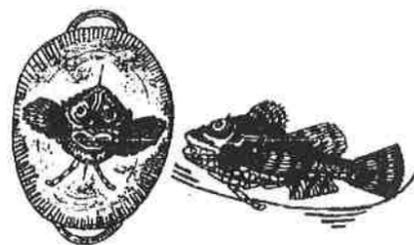
(Du kochst) Wein, Rosinenwein, Essig, Brühe und Öl mit Pfeffer, Liebstöckel, Kümmel, Feldthymian, Sellerie und Zwiebel. Das bindest du mit Mehl.

100. *Ius in Scorpione Elixo (Ap. 464)*

IUS IN SCORPIONE ELIXO: Piper, careum, petroselinum, careotam, mel, acetum, liquamen, sinape, oleum, defritum.

◆ Sauce zu gekochtem Seeskorpion (Übersetzung)

(Mit) Pfeffer, Kümmel, Petersilie, Dattel, Honig, Essig, Brühe, Senf, Öl und Most.



Vorschlag für ein altrömisches Menü

Würste im Schweinsnetz

Zutaten für 4 Personen: 1 Tasse gekochte Gerstengraupen, 500 g Faschiertes, 1 TL feingehackter Knoblauch, 1 Prise Kümmel, Salz, Pfeffer, Origanum, 1 Schweinsnetz, Leinenbindfaden, etwas Mehl, Öl für die Pfanne.

Zubereitung: Gerstengraupen, Faschiertes und Gewürze werden miteinander vermengt. Man schneidet das Schweinsnetz in entsprechende Stücke, belegt diese mit Wurstmasse, dreht sie zu Würsten zusammen und bindet sie an den Enden ab. Zuletzt läßt man die Würste 15 Minuten in kochendem Wasser ziehen, wendet sie in Mehl und brät sie in siedendem Öl zu goldbrauner Farbe. Dazu paßt Senf oder man serviert mit hellen und dunklen Oliven.

Schweineschulter mit falscher Schwarte

Zutaten für 4 Personen: 1 geräucherter Schinken (ca. 2-3 kg), 3 Lorbeerblätter, getrocknetes Bohnenkraut, Rosmarin, Origanum oder Majoran, einige getrocknete Feigen, Honig zum Bestreichen, 5 EL Öl, 2-3 EL Mehl

Zubereitung: Man kocht den Schinken mit den Kräutern und Feigen in reichlich Wasser etwa 1 1/2 Stunden. Dann zieht man die Schwarte ab und schneidet das Fett quadratisch ein. Dieses bestreicht man mit Honig, rührt aus Mehl und Öl einen dicken Brei an, streicht ihn mit einem Messer gleichmäßig über die Honigschicht und schiebt den Schinken bei mittlerer Hitze für weitere 1 1/2 Stunden in das Rohr, bis die Schwarte eine goldbraune Farbe hat.

Nußomelett

Zutaten für 4 Personen: 4 Eier, 3 EL geriebene Nüsse, 3/16 l Milch, 1 TL Honig, 1/2 Glas Weißwein, Salz, Pfeffer, Öl für die Pfanne.

Zubereitung: Eier im Handrührgerät sehr steif schlagen, unter Schlagen Milch, Wein und Honig dazugeben. In einer Pfanne mit schwerem Boden Öl heiß werden lassen. Zuletzt die Nüsse unterheben und das Omelett ins heiße Fett gießen. Auf kleiner Flamme goldbraun braten, wenden und nochmals braun werden lassen.

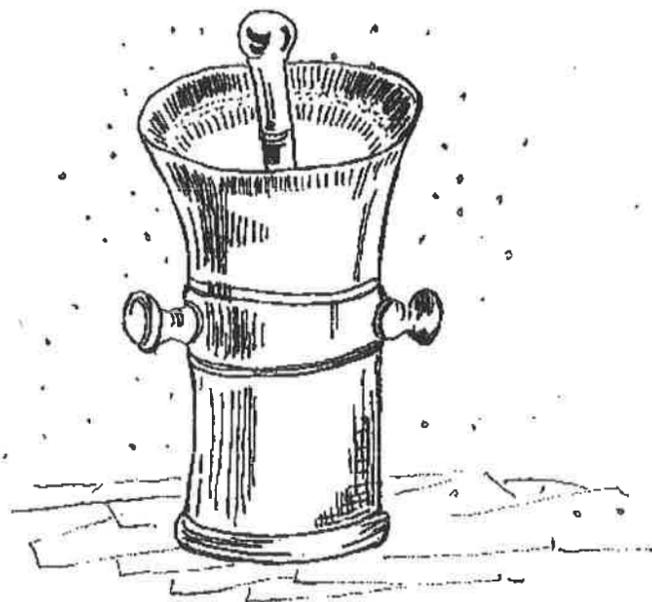
ANMERKUNGEN ZUR ERNÄHRUNG IM ALTEN ROM

Aus den im Anschluß zusammengestellten Nährwerttabellen geht hervor, daß manche uns heute geläufige Lebensmittel fehlen, z.B. Kartoffeln, Mais, Tomaten, Paprika, Schokolade und Zucker. Auch gab es noch nicht die heutige Vielfalt von Milch- und Käseprodukten, und es fehlten Zitronen, Orangen sowie Bananen. Kaffee war ebenso unbekannt wie die meisten Arten der heute vielfältig verarbeiteten Spirituosen.

Dafür werden in den Quellen immer wieder Lebensmittel genannt, die in der heutigen Küche nicht mehr gefragt sind, wie z.B. Papageien-, Flamingo-, Kranich- oder Straußenfleisch. Auch die vielseitige Verwendung von Innereien wie Gebärmutter, Magen und Euter der Sau oder Kuh ist heute nicht mehr üblich. Das im alten Rom häufig benutzte Schweinsnetz wird in der modernen Küche meist durch die Alufolie ersetzt.

Weiters ist auffallend, daß man in der römischen Antike sehr gerne Meerestiere und Fisch verzehrte. Ca. 320 Fischarten waren immer erhältlich.

Das Angebot an Brot war äußerst vielfältig, es gab über sechzig Sorten, und auch die Auswahl an Kuchen und Fladen war überraschend groß. Nach Untersuchung des ernährungsphysiologischen Wertes der in der Antike verwendeten Lebensmittel, kann als Ergebnis zusammengefaßt werden, daß Speisen mit hohem Vitamin-A-Gehalt, mit hohem Phosphorgehalt und mit Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugt wurden. An Spurenelementen sind Molybdän, Selen, Zink und



Mangan hervorzuheben. Die Lieferanten hierfür waren Thunfisch, Brassen, Sardellen, Lachs, Austern, Hummer, Miesmuscheln, Tintenfisch (es gibt 600 verschiedene Arten), Garnelen usw. Damit war zugleich die Versorgung mit Jod garantiert.

Eine besondere Vorliebe galt dem Aal, 100g davon decken schon den gesamten Tagesbedarf an Vitamin A. Doppelt soviel Phosphor wie der Aal hat der Schwertfisch. Ebensoviele Phosphor enthält auch der Sesam, der im Alten Rom fast zu allen groben und feinen Brot- und Gebäckarten verwendet wurde. Dem Brotteig wurden bisweilen auch Hülsenfrüchte beigegeben. Zum Anrühren der Teige verwendete man, wie auch zu den Nuß- und Mandeldesserts, Honig.

In der Anwendung und Mischung von ca. achzig Würzstoffen, von denen viele dem modernen Koch nicht oder kaum bekannt sind, bestand das Raffinement der römischen Küche. Etliche dieser Gewürze sind heute in der Pharmazie unentbehrliche Bestandteile von Stomachica, Carminativa, Purgantia, Anthelmintica und Antibiotica.

NÄHRWERTTABELLEN ZU LEBENSMITTELN DER ANTIKE

Erklärung der Symbole und Abkürzungen:

+	= Inhaltsstoff ist nur in Spuren vorhanden
0	= der Gehalt beträgt praktisch 0
-	= es liegen keine Daten vor
kcal	= Kilokalorie
KJ	= Kilojoule (1 kcal = 4,2 KJ)
mg	= Milligramm (1 mg = 0,001 g)
µg	= Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)
Muf	= mehrfach ungesättigte Fettsäuren, auch Polyensäuren
RF	= Rohfaser
UN	= unverdauliche Nahrungsbestandteile

Unter Vitamin A ist Ret.Ä. zu ergänzen = Retinol-Äquivalent, wirkungsgleich mit 1 µg Vit. A.

Unter Vitamin E ist Toc.Ä. zu ergänzen = Tocopherol-Äquivalent, wirkungsgleich mit 1 mg Vitamin E.

Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen:

Aus der folgenden Tabelle über den Bedarf der täglichen Nährstoffzufuhr ist ersichtlich, daß die Menschen in der Antike u.a. Lebensmittel mit hoher Vitamin-Konzentration (insbesondere Vitamin A) und einer günstigen Zusammensetzung von Mineralstoffen gegessen haben.

Empfehlenswerte Höhe der Zufuhr für Erwachsene:	
Vitamin A	0,9 mg p.d.
Kalium	2-3 g p.d.
Calcium	800 mg p.d.
Phosphor	800 mg p.d.
Magnesium	260 mg p.d.
Eisen	12 mg p.d.

Cf. in diesem Zusammenhang die günstige Nährwertzusammensetzung von: Aal, Schwertfisch, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse, Mangold, Endivien, Chicorée, Ziegenmilch und Ziegenfleisch.

1. MILCH - MILCHPRODUKTE

EBbare Anteile je 100 g	Quark Topfen ⁴³	Korb-Käse	Kuhmilch ⁴⁴	Ziegenmilch ⁴⁵	Schafsmilch	Molke ⁴⁶
kcal	171	134	64	71	97	23
KJ	718	563	269	298	407	97
in g						
Eiweiß	12,0	29,0	3,2	3,6	5,3	0,8
Fett / gesamt	12,1	2,0	3,5	4,2	6,3	0,2
Fett / Muf	0,3	0,1	-	-	-	-
Kohlenhydrate	+	+	4,7	4,8	4,9	4,6
Wasser	71,8	-	87,7	86,6	82,7	93,8
Ballaststoffe						
UN/RF	0,0	-	0,0	0,0	0,0	0,0
in mg						
Cholesterin	37	7	-	11	-	-
Natrium	29	-	48	42	30	45
Kalium	106	-	157	177	182	129
Calcium	68	-	120	123	183	68
Phosphor	-	-	92	103	115	43
Magnesium	-	-	12	13	11	1
Eisen	-	-	0,1	0,1	0,1	0,1
Fluor	-	-	0,02	-	-	-
in µg						
Vitamin A	-	-	30	73	50	3
in mg						
Vitamin E	-	-	0,1	-	-	+
Vitamin B1	-	-	0,04	0,05	0,05	0,04
Vitamin B2	-	-	0,18	0,15	0,23	0,15
Niacin	-	-	0,1	0,3	0,4	0,2
Vitamin C	-	-	2	2	4	1

Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly III, 1293.

2. EIER - BUTTER - ÖL

EBbare Anteile je 100 g	Ei	Butter ⁴⁷	Öl (Olive) ⁴⁸
kcal	158	754	897
KJ	664	3167	3767
in g			
Eiweiß	12,8	0,7	0
Fett / gesamt	11,5	83,2	99,6
Fett / Muf	2,3	2,7	8,0
Kohlenhydrate	0,7	0,7	0,2
Wasser	74,0	15,3	0,2
Ballaststoffe	0,0	0,0	0,0
in mg			
Cholesterin	470	240	0

⁴³ Erwähnung bei Homer, Theokrit, Vergil (*Georgica*), Ovid, Columella.

⁴⁴ Kuhmilch war unbeliebt.

⁴⁵ Ziegenmilch war beliebter als Kuhmilch - Milch fand Verwendung in Medizin und Kosmetik.

⁴⁶ Molke fand vielfach Verwendung als Tiernahrung.

⁴⁷ βούτυρον *butyrum*, wahrscheinlich Kuhkäse, er war Griechen und Römern zwar bekannt, aber auf jene Gegenden beschränkt, wo kein Olivenöl zu haben war. Hergestellt wurde *butyrum* aus Kuhmilch. Die Herstellung ist von Plinius nur ungenau beschrieben (Plinius 11, 213).

⁴⁸ Die Oliven wurden in Körben gesammelt und nach Qualitäten gesondert. Oliven und das aus ihnen gepresste Öl gehören mit Brot, Käse, Salz und Wein zu den notwendigsten Lebensmitteln. Volkswirtschaftlich bot das Öl im Vergleich zu Weizen oder Wein leichtere Verdienstmöglichkeiten.

Natrium	135	5	1
Kalium	138	16	1
Calcium	54	13	1
Phosphor	205	21	-
Magnesium	13	3	-
Eisen	2,3	0,1	0,1
Fluor	0,12	0,12	-
in µg			
Vitamin A	254	653	-
in mg			
Vitamin E	-	2,2	13,7
Vitamin B1	0,12	+	-
Vitamin B2	0,34	0,02	-
Niacin	0,1	+	-
Vitamin C	0	+	-

Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly I, 976 zu Butter und IV, 244 zu Öl.

3. FISCH - MEERESTIERE:

EBbare Anteile je 100 g	Makrele ⁴⁹	Sardine Sardelle ⁵⁰	Scholle ⁵¹	Steinbutt	Seezunge
kcal	180	124	76	82	83
KJ	756	521	319	344	349
in g					
Eiweiß	18,8	19,4	17,1	16,7	17,5
Fett / gesamt	11,6	5,2	0,8	1,7	1,4
Fett / Muf	-	-	-	-	-
Kohlenhydrate	0	-	0	-	-
Wasser	68,3	73,8	80,7	80,4	80,0
Ballaststoffe					
UN/RF	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
in mg					
Cholesterin	36	-	50	-	60
Natrium	144	-	104	114	100
Kalium	358	-	311	290	309
Calcium	5	85	61	17	24
Phosphor	238	285	198	159	195
Magnesium	28	24	-	45	73
Eisen	1,2	2,5	0,9	0,5	0,8
Fluor	0,15	-	-	-	-
in µg					
Vitamin A	+	-	0	+	10
in mg					
Vitamin E	1,6	-	-	-	-
Vitamin B1	0,14	0,01	0,21	0,02	0,06
Vitamin B2	0,35	0,35	0,22	0,15	0,10
Niacin	7,7	9,7	4,0	3,0	3,0
Vitamin C	-	-	1	+	0

Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly III, 922 zu Makrele; IV, 1522 zu Sardelle und V, 25 zu Scholle.

⁴⁹ ἰσκόμβρος (Frisk..., Bildung wie ἀκανθαίς *scomber* und andere Fischnamen. Die Verwandtschaft mit dem Thunfisch führt des öfteren zur Verwechslung beider Fische.

⁵⁰ Sardelle (*Anchovis*). *Engraulis encrasicolus*, ἡ ἀψύη, nach Aelianos (Claudius Aelianus), *De natura animalium* 8,18 identisch mit ἐγκρασίχολος, ἡ ἔγγραυλις und ὁ λευκόστομος *apua*, *sarda*, *sardina*. Ein sehr billiger Speisefisch. Besonders beliebt waren Sardinen von Rhodos und Phaleron. Zubereitung cf. Apicius 4,2,11, ... in Öl braten oder in Salzlake einlegen.

⁵¹ Schollen: Darunter wird die Gruppe der Plattfische zusammengefaßt (*Pleuronectidae*), griechisch ψῆττα Sammelbezeichnung (Aristoteles, *historia animalium* 5,543a,2 ψῆττα καὶ τοιαῦτα).

Ebbare Anteile je 100 g	Katfisch	Angler- fisch	Meer- äsche	Meer- barbe	Schwert- fisch	Thunfisch ⁵²
kcal	88	72	101	107	127	242
KJ	370	301	546	450	532	1012
in g						
Eiweiß	15,8	15	20	20	19	22
Fett / gesamt	2,8	0,7	4,0	2	4	16
Fett / Muf	-	-	-	-	-	-
Kohlenhydrate	-	-	-	-	-	-
Wasser	80,3	83,5	74,6	74,3	74,5	61,5
Ballaststoffe	-	-	-	-	-	-
UN/RF	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
in mg						
Cholesterin	-	-	-	-	-	-
Natrium	105	-	-	-	-	-
Kalium	282	-	-	-	-	-
Calcium	20	-	53	-	10	40
Phosphor	179	-	217	-	506	200
Magnesium	27	-	29	-	-	-
Eisen	1,0	-	2	-	-	-
Fluor	0,01	-	-	-	-	-
Vitamin A	18 µg	-	47 µg	-	20 µg	1 mg
Vitamin E	2,1 mg	-	-	-	-	-
Vitamin B1	0,20 mg	-	60 µg	-	50 µg	0,16 mg
Vitamin B2	0,06 mg	-	0,15 mg	-	80 µg	0,16 mg
Niacin	2,4 mg	-	3,8 mg	-	8 mg	8,50 mg
Vitamin C	-	-	-	-	-	-

Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly V, 800.

Für Anglerfisch, Meeräsche, Meerbarbe, Schwert- und Thunfisch liegen sehr viele Werte noch gar nicht vor. Die hier genannten Daten stammen aus Souci-Fachmann-Kraut 1989/90.

Ebbare Anteile je 100 g	Tinten- fisch ⁵³	Austern ⁵⁴	Gar- nele	Hum- mer ⁵⁵	Mies- muschel ⁵⁶	Klaff- u. Steck- muschel	Aal ⁵⁷
kcal	68	66	80	82	73	66	280
KJ	286	277	336	344	307	277	1176
in g							
Eiweiß	15,3	9,0	16,8	15,9	11,7	10,5	15,0
Fett / gesamt	0,8	1,2	1,4	1,9	1,9	1,3	24,5
Fett / Muf	-	-	-	-	-	-	1,9
Kohlenhydrate	0	4,8	-	0,3	2,2	3,1	-
Wasser	82,2	83,0	78,4	79,8	84,1	83,1	59,3
Ballaststoffe	-	-	-	-	-	-	-
UN/RF	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
in mg							
Cholesterin	117	220	138	200	150	-	70

⁵² Eine der wichtigsten Ernährungsgrundlagen der alten Welt. Man aß ihn gebraten und gekocht. Er war Truppenahrung (Aristophanes, *Acharner* 1100 f.; Juvenal, *Satire* 7,120) und Feinschmeckerkost (Athenaios 3,116a; 7,303e u.a.) trotz nicht eben günstiger Beurteilung seiner Bekömmlichkeit (Xenokrates, *Über den Nutzen der Lebewesen*, CMG 34).

⁵³ Aristoteles unterscheidet 2 Arten, die kleinere *τεuthίς* (*lolligo vulgaris*) und den größeren *τεῦθος* (*todarodes sagittatus*). Sie sind Hochseetiere und als „fliegende“ (d.h. springende) Fische bekannt. Als Nahrungsmittel waren sie beliebter als die *Sepia*, weil sie bekömmlicher sind. Äußerst verbreitet war der Seepolyp (*octopus vulgaris*) *πολύπους*. Er war ein billiges Volksnahrungsmittel und sehr beliebt. Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly V, 856.

⁵⁴ Austernzucht existiert seit altersher. Der Versand erfolgte über weite Landwege. Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly I, 776.

⁵⁵ Hummer *ἀστακός* war z.T. Speise der armen Leute, auch Entenfutter, dann wieder als wohlschmeckende Nahrung erwähnt. Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly II, 1244.

⁵⁶ Muscheln waren ein billiges Nahrungsmittel, cf. Der Kleine Pauly III, 1480.

⁵⁷ Der Kleine Pauly I, 1: Aalfang Kopaissee. Bei Komikern ist er oft Bestandteil üppiger Speisenfolgen, zugleich aber auch ein sehr begehrter Speisefisch des einfachen Volkes.

Natrium	-	73	146	270	290	121	65
Kalium	-	110	266	220	315	800	217
Calcium	29	82	92	61	88	12	17
Phosphor	173	157	224	234	250	310	223
Magnesium	-	40	67	22	23	63	21
Eisen	0,2	5,8	1,8	1,0	5,8	0,6	0,6
Fluor	-	0,07	0,09	-	-	-	0,16
in µg							
Vitamin A	-	93	141	0	54	33	980
in mg							
Vitamin E	-	-	-	-	-	-	-
Vitamin B1	0,02	0,16	0,05	0,13	0,16	0,10	0,18
Vitamin B2	0,06	0,20	0,03	0,09	0,22	0,19	0,32
Niacin	1,8	2,2	2,4	1,8	1,6	1,5	2,6
Vitamin C	-	+	2	5	-	-	2

In den im Literaturteil zitierten Tabellen über die Zusammensetzung der Lebensmittel liegen keine Daten über Knurrhahn, Muräne, Haifische, Wolfsbarsch und Zitterrochen vor.

Vom Knurrhahn gab es verschiedene Arten, u.a.: Panzerfisch, Flughahn, Grauer Knurrhahn, Trigla hirundo, Kleiner Drachenkopf, Meersau, Seescorpion.

Cf. Der Kleine Pauly III, 261.

Heute im Handel erhältlich: Roter Knurrhahn, seltener Grauer Knurrhahn.

Die Muräne war einer der beliebtesten Speisefische der Alten Welt, dem Aal nicht unähnlich. Reiche Römer züchteten Muränen in künstlichen Becken.

Cf. Der Kleine Pauly III, 1470.

Die Haifische gehören in die Ordnung der Knorpelfische. Die meisten Arten waren geläufig, z.B. der Hunds- oder Schweinshai, der glatte Hai, der Fuchshai oder Meerfuchs, der Katzenhai, der Dornhai oder der Blauhai.

Cf. Der Kleine Pauly II, 918.

Heute im Handel erhältlich: Dornhai als Seeaal und Heringshai.

Der Wolfsbarsch wurde im Altertum massenhaft gefangen. Als Speisefisch war er hoch geschätzt und wurde auch in künstlichen Becken gezogen.

Cf. Der Kleine Pauly I, 827.

Wolfsbarsch ist im Handel erhältlich.

Beim Zitterrochen handelt es sich um die wichtigste im Mittelmeer verbreitete Art der Rochen und wurde als solche schon von Aristoteles richtig klassifiziert und beschrieben. Als Tafelfisch ist der Zitterrochen zuerst bei den Komikern des 4. Jahrhunderts erwähnt.

Cf. Der Kleine Pauly V, 1540.

4. FLEISCH - GEFLÜGEL - WILD

Ebbare Anteile je 100 g	Ziegen- fleisch ⁵⁸	Lamm ⁵⁹	Schwein Bauch ⁶⁰	Eisbein (Haxe)	Schulter	Hirn
kcal	161	127	425	194	270	123
KJ	672	530	1785	815	1134	517
in g						
Eiweiß	19,50	20,80	11,7	11,6	17,0	10,6
Fett / gesamt	7,88	3,70	42,0	16,2	22,5	9,0
Fett / Muf	-	-	2,2	-	3,9	-
Kohlenhydrate	-	-	-	-	-	+

⁵⁸ Das wichtigste Produkt war die Milch, der man den höchsten Nährwert zuschrieb (Plinius 28,123). Auch Ziegenbutter wurde hergestellt. Im gesamten Altertum ist die Ziege ein wesentlicher Teil der Ernährungsgrundlage, vor allem der ärmeren Bevölkerungen. Man schrieb dem Körper der Ziege vielseitige Heilkraft zu. Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly V, 1529.

⁵⁹ Das Fleisch des Schafes tritt stark in den Hintergrund, nur Lammfleisch spielte auf dem Lebensmittelmarkt eine gewisse Rolle.

⁶⁰ In den Zeugnissen der klassischen und hellenistischen Zeit gehört Schweinefleisch zu den Hauptnahrungsmitteln für jedermann. Im Bereich der Fleischnahrung stand das Schwein quantitativ und qualitativ an erster Stelle. Dem entspricht die Zahl der Rezepte bei Apicius. Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly V, 44.

Wasser	70	74,70	46,7	72,0	59,6	78
Ballaststoffe						
UN/RF	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
in mg						
Cholesterin	0	0	-	70	70	3150
Natrium	-	-	59	78	74	153
Kalium	-	-	157	320	291	312
Calcium	10	3	1	2	9	10
Phosphor	-	-	55	78	149	330
Magnesium	-	22	-	-	-	11
Eisen	2,0	1,60	-	-	1,8	3,6
Fluor	-	-	-	-	0,12	-
in µg						
Vitamin A	36	-	-	-	-	-
in mg						
Vitamin E	-	-	-	-	-	-
Vitamin B1	0,15	-	-	-	0,89	0,16
Vitamin B2	0,28	-	-	-	0,22	0,28
Niacin	4,90	-	-	-	4,5	4,3
Vitamin C	0	-	-	-	-	18

Edbare Anteile je 100 g	Schweineleber	Schweinefleisch	Kamm, Hals (Muskel)	Schnitzel	Mett	Schinken
kcal	136	114	346	156	317	263
KJ	571	479	1453	655	1331	1105
in g						
Eiweiß	20,1	21,1	14,6	20,8	17,5	19,5
Fett / gesamt	5,7	3,3	32,0	8,1	27,5	20,6
Fett / Muf	-	-	1,3	-	-	2,0
Kohlenhydrate	1,1	-	0	-	+	0
Wasser	71,8	74,3	52,6	70,1	54,5	57,0
Ballaststoffe						
UN/RF	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
in mg						
Cholesterin	-	70	70	70	70	70
Natrium	77	60	76	56	-	876
Kalium	350	387	252	373	-	348
Calcium	10	10	5	2	-	10
Phosphor	362	204	157	194	-	150
Magnesium	18	27	-	-	-	-
Eisen	22,1	2,7	2,2	2,3	-	2,5
Fluor	-	-	-	-	-	-
in µg						
Vitamin A	3,5	+	-	-	-	0
in mg						
Vitamin E	0,4	-	-	0,7	-	0
Vitamin B1	0,31	0,90	0,92	0,18	-	0,54
Vitamin B2	3,17	0,20	0,18	4,0	-	0,26
Niacin	15,7	4,5	3,9	-	-	3,5
Vitamin C	23	2	2	-	-	0

Unter Speisen von Schweinefleisch werden bei Apicius außerdem Rezepte für Schweinseuter, Schweinspfoten, Schweinsgebärmutter und reichliche Beschreibungen für die Zubereitung von Spanferkel gegeben sowie von Würsten und Würstchen.

Edbare Anteile je 100g	Kalb ⁶¹	Rind	Hase	Hirsch ⁶²	Reh	Ente ⁶³	Gans ⁶⁴	Huhn ⁶⁵
kcal	101	122	113	112	97	227	342	133
KJ	424	512	475	470	407	953	1436	559
in g								
Eiweiß	21,9	21,3	21,6	20,6	21,4	18,1	15,7	20,6
Fett / gesamt	1,5	4,1	3,0	3,3	1,3	17,2	31,0	5,6
Fett / Muf	-	-	0,1	-	-	3,1	4,4	1,2
Kohlenhydrate	-	-	-	-	-	-	0	-
Wasser	75,1	73,3	73,3	74,7	75,7	63,7	52,4	72,7
Ballaststoffe								
UN/RF	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-	-/-
in mg								
Cholesterin	-	70	110	110	110	75	75	75
Natrium	68	43	50	61	60	65	86	83
Kalium	388	385	400	330	309	292	420	359
Calcium	-	9	9	7	5	11	12	12
Phosphor	-	194	220	249	220	187	184	200
Magnesium	-	21	-	29	-	-	-	-
Eisen	-	3,0	2,4	-	3,0	2,1	1,9	1,8
Fluor	-	0,20	-	-	-	-	-	-
in µg								
Vitamin A	-	3	-	-	-	-	65	10
in mg								
Vitamin E	-	-	-	-	-	-	-	-
Vitamin B1	0,18	0,11	0,09	-	-	0,30	0,12	0,08
Vitamin B2	0,27	0,20	0,06	0,25	-	0,20	0,26	0,16
Niacin	6,3	5,1	8,1	-	-	3,5	6,4	6,8
Vitamin C	-	+	-	-	-	7	-	2

5. GETREIDE

Edbare Anteile je 100 g	Gerste	Korn von Weizen	Korn von Dinkel	Hirse	Reis (unpoliert)	Weizenkleie
kcal	340	321	350	362	371	268
KJ	1430	1363	1470	1510	1558	1138
in g						
Eiweiß	11,0	11,4	11,6	10,6	7,4	14,7
Fett / gesamt	2,1	2,0	2,7	3,9	2,2	4,0
Fett / Muf	0,8	-	-	-	0,4	-
Kohlenhydrate	72,0	60,2	69,4	71,0	76,4	25,4
Wasser	11,7	15,0	12,5	12,1	13,1	14,1
Ballaststoffe						
UN/RF	7/2	9/2	-/2	7/2	-/1	40/9

⁶¹ Kalb/Rind - das Fleisch zu essen war in keinem der Mittelmeerländer verpönt, angefangen bei den homerischen Helden über die Figuren der attischen Komödie bis zu den Menschen im Alltag. Es ist Ehrenspeise der Priester und Kraftnahrung der griechischen Athleten. Rind- bzw. Kalbfleisch gehört ans Ende der *cena* (Cicero, *Epistulae ad familiares* 9/20/1). Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly IV, 1429 ff.

⁶² Das Fleisch von Hirsch und Reh war geschätzt und wurde gerne gegessen.

⁶³ In Rom wird die Ente von allen Volksschichten gerne gegessen, von den Vornehmen aber nur Brust und Rücken. Cato hielt sie für Krankenkost. Die Ärzte kannten ihre schwere Verdaulichkeit. Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly II, 278.

⁶⁴ Man verwertet das Fleisch, das zwar schwer verdaulich, aber kräftig und wohlschmeckend ist. Es war auch für Ärmere ein erschwinglicher Leckerbissen. Die Leber war eine Kostbarkeit. In der Medizin wurde das Fett therapeutisch genutzt. Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly II, 692 ff.

⁶⁵ Das Huhn als Fleisch- und Eierlieferant tritt in Griechenland stark in den Hintergrund. Größere volkswirtschaftliche Bedeutung erhält die Hühnerzucht erst in Rom, auch hier nicht vor dem 1. Jh. v. Chr. Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly II, 1240.

in mg						
Cholesterin	-	-	-	-	-	-
Natrium	20	8	3	3	10	-
Kalium	444	502	447	-	150	-
Calcium	38	44	22	-	23	-
Phosphor	342	406	411	310	325	-
Magnesium	119	173	130	170	120	-
Eisen	2,8	3,0	4,2	9,0	2,6	-
Fluor	0,24	0,09	-	0,04	0,06	-
in µg						
Vitamin A	0,25	70	0	-	0	-
in mg						
Vitamin E	4,2	3,2	-	-	1,2	-
Vitamin B1	0,43	0,50	-	0,26	0,41	-
Vitamin B2	0,18	0,14	-	0,14	0,09	-
Niacin	4,8	5,0	-	1,8	5,2	-
Vitamin C	0	-	-	-	0	-

Im frühen Griechenland gab es die Gerste, im frühen Italien den Speltweizen = *far*. Da sich aber eine allgemeine Vorliebe für die Nacktweizen entwickelte, wurden die zuerst genannten Getreidearten größtenteils aus der menschlichen Nahrung verdrängt. *Triticum* = Dreschweizen wurde aus Griechenland eingeführt und verdrängte *far*, das bis ins 2. Jh. v. Chr. das Hauptgetreide Roms war. Spelt oder Dinkel wurde den Römern in der Kaiserzeit bekannt. Reis und Mohrenhirse = *sorgum* waren nur wenig bekannt. Rispen- und Kolbenhirse wurde im griechisch-römischen Kulturkreis durchaus als Notspeise und Tierfutter betrachtet. Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly II, 791.

6. HÜLSENFRÜCHTE - SAMEN - NÜSSE

EDbare Anteile je 100 g	Bohnen weiß ⁶⁶	Erbsen gelb, geschält ⁶⁷	Kichererbsen	Linsen ⁶⁸	Kastanien	Mandeln
kcal	330	347	346	331	215	640
KJ	1386	1457	1453	1390	903	2688
in g						
Eiweiß	21,3	23,0	19,8	23,5	3,4	19,0
Fett / gesamt	1,6	1,4	3,4	1,4	1,9	54,0
Fett / Muf	-	-	-	-	-	11,0
Kohlenhydrate	57,6	60,7	59,0	56,2	46,0	19,5
Wasser	11,6	10,6	11,0	11,8	48,0	5,0
Ballaststoffe						
UN/RF	22/4	-/1	-/4	-/4	-/1	-/3
in mg						
Cholesterin	-	-	-	-	-	-
Natrium	2	30	4	4	2	3
Kalium	1310	944	580	810	410	690
Calcium	106	45	110	74	46	234
Phosphor	429	301	428	412	75	500
Magnesium	132	125	-	-	42	252
Eisen	6,1	5,2	7,2	6,9	1,4	4,7
Fluor	0,09	-	-	0,03	-	0,1
in µg						
Vitamin A	100	26	45	25	0	23
in mg						
Vitamin E	4,0	-	-	-	-	15,0
Vitamin B1	0,46	0,71	0,48	0,43	0,23	0,25
Vitamin B2	0,16	0,21	0,18	0,26	0,22	0,92
Niacin	2,1	3,0	1,6	2,2	0,5	3,5
Vitamin C	2,0	1,0	4,0	-	6,0	+

Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly I, 918 zu Bohnen; II, 349 zu Erbsen; III, 676 zu Linsen; III 150 zu Kastanie und I, 321 zu Mandel cf. *amygdale*.

66 Sie wurden selbst zu Brotmehl vermahlen.

67 Erbsen - Samen mehrerer Hülsenfrüchte.

68 Linsen - Kost der Armen und medizinisch.

EDbare Anteile je 100 g	Leinsa-men un-geschält	Haselnuß unge- schält	Walnuß	Pinienkerne	Rosinen (getrocknet)	Sesamsamen
kcal	435	656	690	674	269	594
KJ	1827	2755	2898	2831	1125	2495
in g						
Eiweiß	24,0	13,0	15,0	13,0	2,3	20,0
Fett / gesamt	35,0	61,0	64,0	60,0	0,5	50,0
Fett / Muf	26,0	23,0	48,0	-	+	-
Kohlenhydrate	6,0	13,7	13,5	20,5	64,0	16,0
Wasser	-	5,6	5,0	3,0	24,2	5,0
Ballaststoffe						
UN/RF	-/4	-/4	-/2	-/1	7/7	-/5
in mg						
Cholesterin	-	-	-	-	0	-
Natrium	-	2	5	-	144	-
Kalium	-	630	570	-	630	-
Calcium	-	225	70	12	31	783
Phosphor	-	330	440	605	100	607
Magnesium	-	150	135	-	65	347
Eisen	-	3,8	2,1	5,2	2,7	10,0
Fluor	-	0,09	0,70	-	-	-
in µg						
Vitamin A	-	4	10	8	5	6
in mg						
Vitamin E	57,0	21,0	1,5	-	-	33,0
Vitamin B1	-	0,40	0,35	1,30	0,10	1,0
Vitamin B2	-	0,20	0,10	0,23	0,10	0,25
Niacin	-	1,4	1,0	4,5	0,5	5,0
Vitamin C	-	3,0	15,0	-	1	-

Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly II, 1512 zu *iuglans* = Walnuß; II, 953 zu Haselnuß; V, 146 zu Sesam; III, 549 zu Leinsamen und IV, 864 zu Pinienkerne.

7. GEMÜSE

EDbare Anteile je 100 g	Artischocke gekocht	Bohnen grün gekocht	Chicorée roh	Erbsen grün gekocht	Gurken roh	Knoblauch
kcal	56	31	16	68	13	136
KJ	234	130	67	285	54	569
in g						
Eiweiß	2,3	1,6	1,3	5,4	0,8	6,1
Fett / gesamt	0,1	0,3	0,2	0,5	0,2	0,1
Fett / Muf	+	+	+	+	+	+
Kohlenhydrate	11,4	4,4	2,3	10,4	2,0	27,5
Wasser	82,5	92,4	94,4	81,5	95,4	64,0
Ballaststoffe						
UN/RF	3/2	3/1	-/1	5/2	+/1	+/1
in mg						
Cholesterin	0	0	0	0	0	0
Natrium	33	-	4	-	8	-
Kalium	273	151	192	196	141	-
Calcium	53	50	26	23	15	38
Phosphor	101	37	26	99	23	134
Magnesium	-	-	13	-	8	-
Eisen	1,2	0,6	0,7	1,8	0,5	1,4
Fluor	-	-	-	-	-	-
in µg						
Vitamin A	15	53	216	53	28	-
in mg						
Vitamin E	-	-	-	-	-	-
Vitamin B1	0,12	0,07	0,05	0,28	0,02	0,20
Vitamin B2	0,04	0,09	0,03	0,11	0,03	0,08
Niacin	0,3	0,5	0,2	2,3	0,2	0,6
Vitamin C	6	12	10	20	+	14

Weiterführende Literatur: Der Kleine Pauly I, 628 zu Artischocke; I, 1187 zu Chicorie; II, 883 zu Gurke und III, 517 zu Knoblauch.

Eßbare Anteile je 100 g	Knollen- sellerie (roh)	Endivie ⁶⁹	Kürbis (roh) ⁷⁰	Möhre (roh) ⁷¹	Lauch ⁷²	Rettich ⁷³
kcal	40	19	27	41	27	19
KJ	167	80	113	172	113	80
in g						
Eiweiß	1,7	1,7	1,0	1,1	1,8	1,0
Fett / gesamt	0,3	0,2	0,1	0,2	0,4	0,1
Fett / Muf	+	+	+	+	+	+
Kohlenhydrate	7,4	2,6	5,5	8,7	4,0	3,4
Wasser	88,0	93,7	91,3	88,2	91,7	95
Ballaststoffe UN/RF	2/1	2/1	1/1	3/1	-/1	1/1
in mg						
Cholesterin	0	0	0	0	0	0
Natrium	77	53	1	45	5	18
Kalium	310	320	383	341	260	322
Calcium	55	68	22	37	120	32
Phosphor	105	54	44	36	34	30
Magnesium	9	13	8	17	20	-
Eisen	0,5	1,6	0,8	0,7	2,0	0,9
Fluor	0,01	-	-	0,04	-	-
in µg						
Vitamin A	3	333	100	1100	333	+
in mg						
Vitamin E	2,6	-	-	2,6	2,0	-
Vitamin B1	0,06	0,06	0,05	0,06	0,12	0,03
Vitamin B2	0,06	0,10	0,07	0,05	0,06	0,03
Niacin	0,7	0,4	0,5	0,6	0,5	0,4
Vitamin C	10	10	9	8	25	29

Eßbare Anteile je 100 g	Mangold ⁷⁴	Spargel ⁷⁵	Kohl ⁷⁶	Zwiebel ⁷⁷	Champignons ⁷⁸
kcal	23	26	25	40	27
KJ	96	109	105	167	113
in g					
Eiweiß	2,1	2,2	1,3	1,5	2,7
Fett / gesamt	0,3	0,2	0,2	0,2	0,3
Fett / Muf	+	+	+	+	+
Kohlenhydrate	2,9	3,8	4,6	8,1	3,3
Wasser	92,2	92,2	92,4	89,0	90,6
Ballaststoffe UN/RF	-/1	-/1	3/1	1/1	2/1
in mg					
Cholesterin	0	0	0	0	0
Natrium	90	4	13	9	12
Kalium	376	220	233	157	418
Calcium	103	22	49	27	10
Phosphor	39	46	29	36	120
Magnesium	-	20	20	-	13
Eisen	2,7	1,0	0,4	0,5	1,1
Fluor	-	0,05	0,01	0,04	0,03

in µg

- ⁶⁹ Weiterführende Literatur zu *lactuca*: Der Kleine Pauly III, 440.
⁷⁰ Weiterführende Literatur zu *cucurbita*: Der Kleine Pauly III, 372.
⁷¹ Weiterführende Literatur zu *pastinaca*: Der Kleine Pauly III, 1382.
⁷² Weiterführende Literatur zu *porrum*: Der Kleine Pauly III, 517.
⁷³ Weiterführende Literatur zu *raphanus*: Der Kleine Pauly IV, 1386.
⁷⁴ Weiterführende Literatur zu Mangold: Der Kleine Pauly IV, 1464.
⁷⁵ Weiterführende Literatur zu Spargel: Der Kleine Pauly I, 649.
⁷⁶ Weiterführende Literatur zu Kohl: Der Kleine Pauly III, 266.
⁷⁷ Weiterführende Literatur zu Zwiebel: Der Kleine Pauly V, 517.
⁷⁸ Weiterführende Literatur zu Champignons unter „Pilze“: Der Kleine Pauly IV, 854.

Vitamin A	583	50	10	33	-
in mg					
Vitamin E	-	-	-	0,2	0,1
Vitamin B1	0,10	0,14	0,05	0,03	0,10
Vitamin B2	0,20	0,16	0,05	0,04	0,45
Niacin	0,6	1,0	0,3	0,2	4,7
Vitamin C	39	28	47	10	4

8. OBST

Eßbare Anteile je 100 g	Apfel roh ⁷⁹	Aprikose roh ⁸⁰	Birne ⁸¹	Brombeere ⁸²	Dattel roh	Erdbeere roh ⁸³
kcal	60	55	60	49	300	37
KJ	251	230	251	205	1255	155
in g						
Eiweiß	0,2	1,0	0,6	1,2	2,0	0,8
Fett / gesamt	0,6	0,2	0,4	1,0	0,5	0,5
Fett / Muf	+	+	+	+	+	+
Kohlenhydrate	13,5	12,3	13,4	8,7	71,9	7,3
Wasser	84,4	85,3	83,8	86,6	21,4	89,7
Ballaststoffe UN/RF	-/1	2/1	2/2	7/4	9/2	2/1
in mg						
Cholesterin	0	0	0	0	0	0
Natrium	1	2	2	2	18	2
Kalium	110	280	128	180	649	156
Calcium	7	17	9	31	61	24
Phosphor	10	22	13	25	60	25
Magnesium	-	9	8	-	50	15
Eisen	0,3	0,6	0,3	0,9	2,5	1,0
Fluor	-	0,01	0,01	-	-	0,02
in µg						
Vitamin A	-	298	6	53	5	13
in mg						
Vitamin E	-	0,5	0,4	-	-	0,2
Vitamin B1	0,03	0,04	0,03	0,03	0,07	0,03
Vitamin B2	0,02	0,05	0,04	0,04	0,09	0,06
Niacin	0,1	0,7	0,2	0,3	2,0	0,6
Vitamin C	4	10	4	19	2	62

Eßbare Anteile je 100 g	Feige roh ⁸⁴	Granat- apfel (Saft) ⁸⁵	Himbeere	Holunder roh ⁸⁶	Melone ⁸⁷	Kirsche roh ⁸⁸
kcal	78	44	46	53	21	72
KJ	326	180	192	222	90	301
in g						
Eiweiß	1,3	0,2	1,3	2,6	0,6	1,1
Fett / gesamt	0,4	-	0,4	0,5	-	0,4
Fett / Muf	+	-	+	+	-	+
Kohlenhydrate	17,4	11,6	9,3	9,4	5,0	16,1
Wasser	78,9	85,4	84,4	80,4	94,2	81,6
Ballaststoffe						

- ⁷⁹ Weiterführende Literatur zu Apfel: Der Kleine Pauly I, 423.
⁸⁰ Weiterführende Literatur zu Aprikose: Der Kleine Pauly I, 466.
⁸¹ Weiterführende Literatur zu Birne: Der Kleine Pauly I, 907.
⁸² Weiterführende Literatur zu Brombeere: Der Kleine Pauly I, 950.
⁸³ Weiterführende Literatur zu Erdbeere, Erdbeerbaum: Der Kleine Pauly II, 351.
⁸⁴ Weiterführende Literatur zu Feige: Der Kleine Pauly II, 528.
⁸⁵ Weiterführende Literatur zu Granatapfel: Der Kleine Pauly II, 866.
⁸⁶ Weiterführende Literatur zu Holunder: Der Kleine Pauly II, 1200.
⁸⁷ Weiterführende Literatur zu Melone: Der Kleine Pauly III, 1181.
⁸⁸ Weiterführende Literatur zu Kirsche: Der Kleine Pauly III, 221.

UN/RF	3/1	0/0	7/4	-7	1/-	2/+
in mg						
Cholesterin	0	0	0	0	0	0
Natrium	2	1	1	1	20	3
Kalium	217	200	169	303	220	210
Calcium	45	3	31	37	14	20
Phosphor	27	8	33	45	9	20
Magnesium	-	3	30	-	13	15
Eisen	0,6	0,2	1,0	1,6	0,2	0,4
Fluor	0,02	-	-	-	-	0,02
in µg						
Vitamin A	8	0	7	180	100	13
in mg						
Vitamin E	-	-	-	-	0,1	0,3
Vitamin B1	0,06	0,02	0,03	0,07	0,05	0,05
Vitamin B2	0,05	0,03	0,07	0,07	0,03	0,05
Niacin	0,5	0,2	0,6	1,0	0,5	0,4
Vitamin C	3	8	25	27	25	13

Edbare Anteile je 100 g	Maulbeere ⁸⁹	Olive schwarz	Pfirsich roh ⁹⁰	Pflaume roh ⁹¹	Quitte ⁹²	Wein-traube ⁹³
kcal	36	351	43	67	63	73
KJ	152	1469	180	280	264	305
in g						
Eiweiß	1,3	2,2	0,7	0,6	0,4	0,7
Fett / gesamt	-	35,8	0,1	0,1	0,3	0,3
Fett / Muf	-	+	+	+	+	+
Kohlenhydrate	8,1	49	9,8	16,0	14,6	16,9
Wasser	85	43,8	88,3	82,4	83,5	81,3
Ballaststoffe	-	-	-	-	-	-
UN/RF	2/-	-/4	1/1	7/1	-/2	1/1
in mg						
Cholesterin	0	0	0	0	0	0
Natrium	2	3288	1	2	3	3
Kalium	260	-	204	260	199	183
Calcium	36	-	8	16	11	15
Phosphor	48	29	21	18	19	20
Magnesium	15	-	9	10	8	9
Eisen	1,6	-	0,5	0,5	0,7	0,5
Fluor	-	-	0,02	0,01	0,01	0,01
in µg						
Vitamin A	-	-	73	35	10	3
in mg						
Vitamin E	-	-	0,6	0,8	-	-
Vitamin B1	0,02	-	0,02	0,08	0,03	0,05
Vitamin B2	0,03	-	0,05	0,04	0,03	0,02
Niacin	0,2	-	0,9	0,5	0,2	0,2
Vitamin C	10	-	8	5	14	53

Die Werte in den Tabellen wurden entnommen:

Souci, S.W./Fachmann, W./Kraut, H., Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwerttabellen 1989/90, Stuttgart 1989/90.

Zu den Symbolen und Abkürzungen und zum Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen siehe: Cremer u.a., Die große Nährwerttabelle, Gießen 1982/83.

⁸⁹ Weiterführende Literatur zu Maulbeere: Der Kleine Pauly III, 1089.

⁹⁰ Weiterführende Literatur zu Pfirsich: Der Kleine Pauly IV, 685.

⁹¹ Weiterführende Literatur zu Pflaume: Der Kleine Pauly IV, 685.

⁹² Weiterführende Literatur zu Quitte: Der Kleine Pauly IV, 1316.

⁹³ Weiterführende Literatur zu Weintraube: Der Kleine Pauly V, 1953.

AUSGEWÄHLTE LITERATUR:

(Ausführliche Literaturangaben finden sich in meinem unten zitierten Werk „Diaita“)

Apicius, De re coquinaria - L'art culinaire, hg., übers. und komm. von J. André, Paris 1965

Berger, Franz, Synonyma-Lexikon der Heil- und Nutzpflanzen, Wien 1954/55

Brandt, Edward, Untersuchungen zum römischen Kochbuch, Leipzig 1927 (=Philologus-Supplementband 19/3)

Dioskurides: Kräuterbuch des Pedacii Dioscoridis Anazarbaei, gedruckt zu Frankfurt am Main durch Johann Bringern in Verlegung Conrad Corthoys 1610 (Reprint: Grünwald bei München 1964)

Frisk, Hjalmar, Griechisches etymologisches Wörterbuch, 2 Bde., Heidelberg 1960/70

Muus, Bent / **Dahlström**, Preben, Meeresfische in Farben, hg.v. Harald Gebhard u. Andreas Ness, München 1991

Der Kleine Pauly, Lexikon der Antike..., hg.v. Konrat Ziegler u. Walther Sontheimer, München 1979

Plinius, Naturalis historia, libri 37, hg.v. Gerhard Winkler, Darmstadt 1988

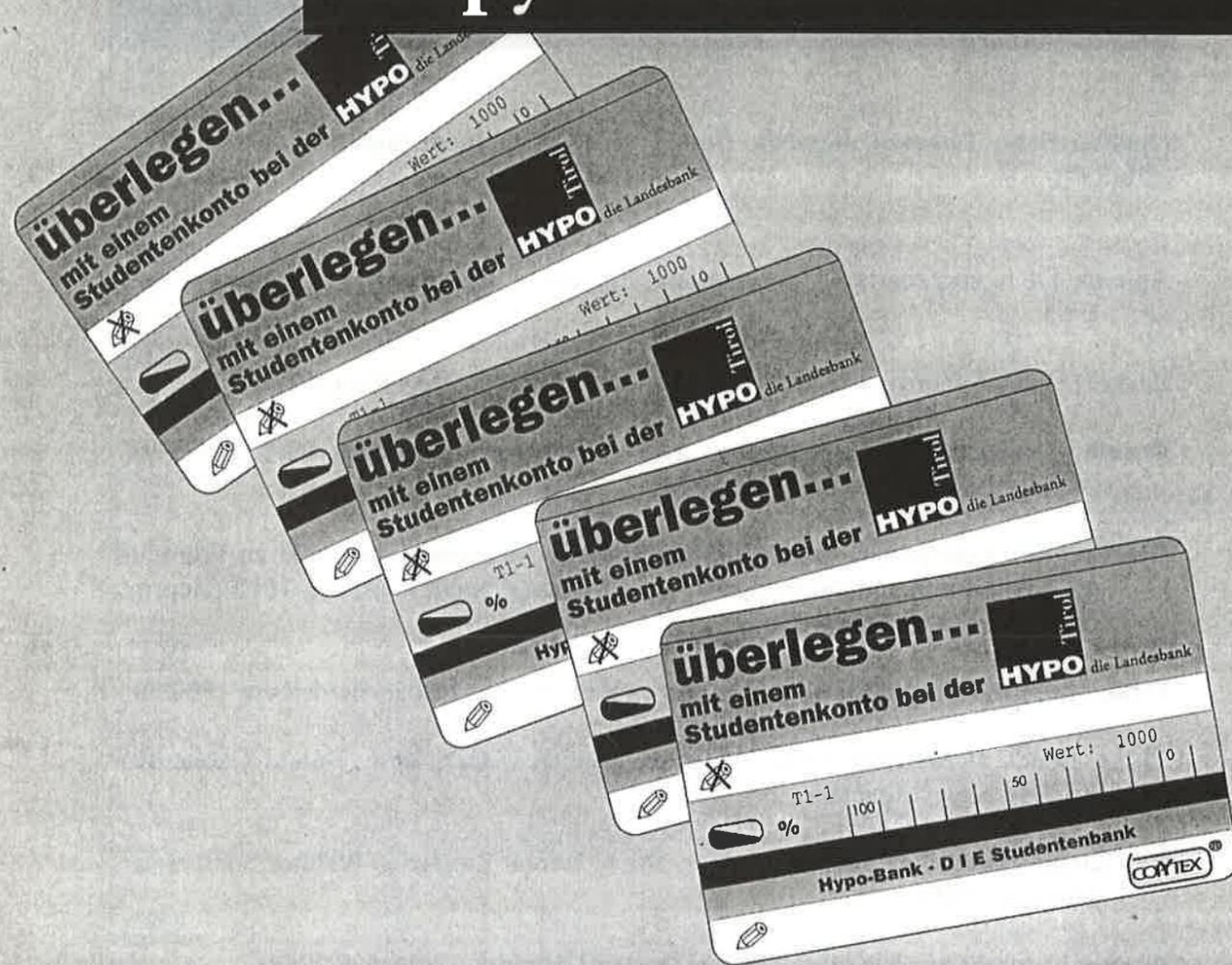
Schwarz, Irene, Diaita, Ernährung der Griechen und Römer im Klassischen Altertum. Eine altsprachlich-ernährungswissenschaftliche Studie (= Innsbrucker Beiträge zur Kulturwissenschaft, Sonderheft 94), Innsbruck 1995

Strantz, Else, Zur Silphionfrage. Kulturgeschichtliche und botanische Untersuchungen über die Silphionpflanze, Berlin 1909

Thüry, Günther E. / **Walter**, Johannes, Condimenta. Gewürzpflanzen in Koch- und Backrezepten aus der römischen Antike, hg.v. Michael Kiehn, Wien 1997

Wichtl, Max, Teedrogen und Phytopharmaka, Stuttgart 1997

Hol' Dir Deinen Copy-Check!



Gratis - in Deiner Hypo-Bank!
(bei Eröffnung eines Studentenkontos)
**Dein Copy-Check gilt für alle Kopierer
in der Studia und auf der Uni.**

HYPO Tirol
die Landesbank

HYPO

Uni-Zweigstelle Technik,
Viktor-Franz-Hess-Straße 1,
Tel. 292381
Uni-Zweigstelle Innrain,
Innrain 36, Tel. 59855-0
Hypo-Zentrale,
Bozner Platz, Tel. 5911-0.