

## Essen und Trinken wie im alten Rom

*Dank der Überlieferungen aus antiken Quellen kennen wir heute noch die Koch- und Speisegewohnheiten der Römer.*

Das Frühstück, das **iantaculum**, bestand oft nur aus Brot, das man in Honig stippete. Ähnlich bescheiden war die zweite Mahlzeit um die Mittagsstunde, das **prandium**, bestehend aus Überbleibseln der Abendmahlzeit vom Vortage, ergänzt durch Pökelfleisch- und Schinkenstücke, eingelegte Sardinen und Früchte. Gegen den Durst trank man einen Becher **mulsum** (ein gewürzter Honigwein). Danach pflegte man die Ruhe. Den Tag beschloss ein ausgiebiges Abendessen mit Gästen, die **cena**. Sie bestand aus verschiedenen Vorspeisen, der Hauptgang meist aus drei Gerichten, und zum Nachtschiff reichte man z.B. Backwerk und frische oder eingemachte Früchte.

Damit leitete man gleichzeitig zum Gelage über, das sich jeder **cena** anschloss. Bevorzugt waren scharf gewürzte Speisen, die den Durst fördern sollten. Der Hauptgang umfasste oft Geflügel, Fisch, Rind- oder Lammfleisch, eingelegte Gemüse, Artischocken, Spargel, Kürbisse, Pilze und mehr ... Als appetitanregend galten auch gesalzene Fischlein, Schnecken und Austern. Man aß bei Tisch mit den Fingern und einem Löffel, dessen Stiel angespitzt war. Aus diesem Grunde waren Servietten eine unabdingbare Notwendigkeit – nicht nur zum reinigen: nach dem Mahl wurden üblicherweise Speisereste darin eingewickelt, die man mit nach Hause nahm. Beim nächsten **prandium** wurden diese schließlich noch mit Genuss verzehrt.

aus: Gudrun Gerlach  
Essen und Trinken in römischer Zeit,  
Bonn 1992

## Römisch Speisen auf der RÖMERROUTE

Gasthaus	Speisenangebot
<b>Xanten</b> <b>Römische Herberge</b> Cena GmbH Archäologischer Park 2 46509 Xanten Tel.: 0 28 01 / 34 15, 34 16 Fax: 0 28 01 / 54 58	Reichhaltiges Angebot an römischen Spezialitäten z.B. LUCANICAE, MUSTEA (Lukanische Würstchen, Weinbrötchen) OFELLA APICIANA, QUADRA (Fleischrolle à la Apicius, Fladenbrot) CASEUS OVILLUS, QUADRA (Schafskäse mit Fladenbrot)
<b>Haltern am See</b> <b>Hotel-Restaurant Himmelmann</b> Dorstener Straße 650 45721 Haltern am See Tel.: 0 23 60 / 9 99 30 Fax: 0 23 60 / 99 93 50 www.Hotel-Himmelmann.de	<b>(ab 6 Personen auf Anfrage)</b> BOLETI FUNGI Frische Champignonsköpfe mit Koriander PULLUS NUMIDIKUS Hähnchenbrust auf numidische Art Süßes Omelett mit Honig
<b>Stadtmarketing Horn-Bad Meinberg</b> Parkstraße 2 32805 Horn-Bad Meinberg Tel. 0 52 34 / 9 89 03 Fax 0 52 34 / 95 77 tourist-information@horn-badmeinberg.de	Teutonen-Gelage An rustikalen Eichentischen, bei Kerzenlicht, umgelegten Lätzchen und ohne Besteck langen Sie richtig zu. Getrunken wird aus Hörnern und Tonkrügen, ein echter Teutone begleitet Sie mit Gebakel durch das ca. 2-stündige Tischgelage. Ab 6 Personen pro Pers. 25,90 €