



Zu Gast bei Cäsar und Cleopatra – speisen wie im alten Rom

Das römische Reich umfasst die Zeit vom 6. Jahrhundert vor Christus bis zum 5. Jahrhundert nach Christus. Die griechische Kultur beeinflusste unter anderem die Esskultur der RömerInnen. Das Essen teilte sich früher noch in drei Mahlzeiten pro Tag: „Ientaculum“, das Frühstück, „Prandium“, leichtes Mittagessen und schließlich „Cena“, das Abenmahl. Das Abendessen war die wichtigste Mahlzeit am Tag und begann schon ab 15 Uhr.

? 1. Was denkst du, wie die Tischsitten der alten RömerInnen waren?
Sind sie bei Tisch ...

- ? a ... gegessen
? b ... gelegen
? c ... gestanden

? 2. Was bedeutet der Spruch „post prandium pausa“?

- ? a ... nach dem Essen sollst du ruhen
? b ... nach dem Essen sollst du tun
? c ... nach dem Essen sollst du gehen

Hat sich unsere Ernährungsweise seit den römischen Zeiten verändert?

Welche Lebensmittel wurden vor allem in Zeiten von Cäsar und Cleopatra geschlemmt?

Moretum:

Rezept eines römischen Kräutertopfens

- 150 g Schafkäse
- 100 g Topfen
- 1/2 TL Koriander, zerkleinert
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schuss Essig
- 1 Schuss Olivenöl

Einfach den Käse zerkrü-
meln und mit dem Topfen
mischen. Die restlichen
Zutaten dazu und gut mi-
schen. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken.

.....
.....
.....
.....
.....