

Essen und Trinken bei den Römern



In der Villa von Calpurnia Felix findet ein grosses Fest mit vielen geladenen Gästen statt. Es gab ein richtiges Festmahl! Was assen die Römer eigentlich alles?

1. Lies den Text durch und markiere alle Lebensmittel mit Farbe.

2. Welche Lebensmittel würdest du lieber nicht essen? Schreibe sie hier auf: _____

3. Was würdest du gerne probieren? Schreibe es hier auf: _____

4. Löse die Aufträge auf dem nächsten Blatt.

Morgens und mittags nahmen die Römer nur kleine Mahlzeiten zu sich. Ihre Hauptmahlzeit war das Abendessen, das **Cena** genannt wurde. Meist wurde schon sehr früh zu Abend gegessen.

Das Essen an sich war recht einfach. Es gab Mehlbrei, Eintopf oder Brot. Die Römer kannten ausserdem, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen ...), Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch, Rüben, Lauch, Oliven, Käse und Eier. Auch Feigen, Melonen, Äpfel, Birnen und Trauben wurden gerne gegessen. Nur manchmal kamen Fisch und Fleisch auf den Tisch. Kartoffeln, Reis, Nudeln Tomaten, Kakao, Kaffee oder auch Zucker waren noch völlig unbekannt. Getrunken wurde Wein, den man mit Wasser verdünnte und mit Pfeffer und Kräutern würzte. Wein wurde sogar getrunken, wenn er schon zu Essig geworden war. Da viele Speisen durch den langen Transport und durch die Wärme verdorben schmeckten, würzten die Römer ihre Gerichte mit einer scharfen Soße (Gurum). Für die Herstellung der Soße benötigte man die verfaulten Innereien von Fischen. Die Soße war unheimlich beliebt, roch aber sehr streng.

Reiche Römer veranstalteten gerne grosse Festessen (Gelage). Man lag dabei auf bequemen Liegen oder saß auf Sesseln. Sklaven bedienten und räumten die Reste weg. Die Gerichte standen auf kleinen Tischchen. Beliebte Speisen bei solchen Gelagen waren gebratene Haselmäuse mit Mohn und Honig, gekochte Tauben, Schnecken und Austern. Als Nachtisch aß man bevorzugt Datteln mit Nüssen und Honig. Auch eine Vorform unseres Speiseeises kannten die reichen Römer bereits. Dafür wurde Wasser mit Fruchtsaft und Honig gefroren.



Angeberwissen:

Die meisten Einwohner Roms hatten übrigens keine eigene Küche. Sie kauften sich ihre Mahlzeiten bei einem Essenstand oder in einer Garküche. Angeboten wurden hier Eintöpfe, Brote, Oliven, Obst und auch kleine Kuchlein. Reiche Römer liebten exotische Speisen. Sie aßen zum Beispiel auch gebratene Flamingozunge.



5.

Welche Lebensmittel kannten die Römer bereits?
Male die richtigen Kärtchen an!

Kartoffeln	Melonen	Sellerie	Hülsenfrüchte
Feigen	Tomaten	Zucker	Reis
Äpfel	Oliven	Kakao	Trauben
Zwiebeln	Kaffee	Birnen	Käse
Eier	Nudeln	Fisch	Fleisch

Was tranken die Römer zu fast jeder Tageszeit?

Woraus wurde Gurum hergestellt? Kreuze an!

- aus verfaulten Fischschuppen
 aus verfaulten Fischinnereien



6. Schau dir den Speiseplan eines Römers an.

Speiseplan eines einfachen Römers:

Frühstück	Brot, Käse, verdünnter Wein
Mittagessen	Brot, Käse, Oliven, verdünnter Wein
Abendessen	Getreidebrei, Rüben, Bohnen, Zwiebeln oder Erbsen, Oliven, verdünnter Wein

Wähle eine Mahlzeit aus, zeichne es ins Kästchen.
Zeichne nun ins andere Kästchen, das was du zu dieser Mahlzeit isst.

Römischer Teller

Mein Teller

7. Was ist anders? Schreibe es stichwortartig auf. _____

Zusatzaufträge

1.. Iss wie ein/e Römer/in ein Znüni oder Zvieri mit Getränk

- auf dem Bauch liegend,
- auf dem Rücken liegend,
- seitwärts liegend abgestützt auf einem Ellenbogen.

2. Ist das bequem? _____

Wenn du Lust hast, kannst du davon ein Foto machen und es mir zusenden.

3. Römerbrot backen: Buon appetito!

REZEPT FÜR EIN RÖMERBROT

1 kg Vollkornmehl in Schüssel geben,

3 Kaffeelöffel Salz beifügen,

2 Esslöffel Öl zugeben,

1 Würfel Hefe, Hefe im Wasser auflösen,

6 dl Wasser eingiessen,

1 Hand voll Rosinen und 1 Hand voll Datteln zugeben.

Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren. Teig gut durchkneten bis er glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen. Ein grosses Brot oder mehrere Brötchen formen.

Auf vorbereitetes Blech oder in eine Cakeform geben.

In den kalten Ofen schieben oder nochmals gehen lassen und in den vorgeheizten Ofen geben.

Backen untere Ofenhälfte: 220°C, 40 – 50 Min.

Heisse Brote mit Wasser bestreichen.