

Teil 1

Die kulinarischen Sitten

Das Römische Reich umfasst eine Epoche vom 6. Jahrhundert v. Chr. bis zum 5. Jahrhundert n. Chr. und damit mehr als 1000 Jahre; zählt man das Oströmische Reich mit hinzu, kommt man sogar auf über 2000 Jahre. Im Laufe dieser langen Zeit änderten sich die kulinarischen Sitten erheblich, erst unter dem Einfluss der griechischen Kultur, dann mit den sich wandelnden Gebräuchen der frühen Königszeit, über die 500 Jahre währende Phase der Republik bis hin zur Kaiserzeit. Zudem beeinflusste zeitweise die starke Ausdehnung des Reiches und die Einverleibung von Techniken und Sitten aus den Provinzen die Esskultur.

Die Speisen der Armen und die der Herrschenden unterschieden sich anfangs nur wenig, mit der Zeit und zunehmender Macht dann immer mehr. Auch ihre Esskulturen waren sehr verschieden. Ursprünglich wurden morgens ein Frühstück, das *ientaculum* oder auch *iantaculum*, mittags die Hauptmahlzeit des Tages, die *cena*, und abends die *vesperna* eingenommen.

Unter dem Einfluss griechischer Sitten, aber auch durch den zunehmenden Gebrauch importierter Waren wurde die *cena* üppiger und auch erst am Nachmittag eingenommen. Es wurde ein zweites Frühstück zur frühen Mittagszeit, das *prandium*, üblich. Die *vesperna* entfiel ganz.

Bei den niederen Klassen hielt sich jedoch die alte Einteilung, die den Bedürfnissen körperlich arbeitender Menschen eher entspricht.

***Ientaculum* (Frühstück)**

Ursprünglich wurden brotartige Fladen aus **Spelt** (Dinkel) mit etwas Salz verzehrt, bei den Wohlhabenden auch Eier, Käse und Honig. Hierzu gab es Milch und Obst. Gerne wurde zum Brot auch Moretum gegessen, eine Art Kräuterquark.

Seit der Kaiserzeit bzw. dem Beginn unserer Zeitrechnung gab es Brot aus Weizen und mit der Zeit immer vielfältigere Backwaren, die die einfachen Fladen ablösten.

***Prandium* (Mittagessen)**

Das *prandium* kann man auch als leichtes Mittagessen bzw. als Gabelfrühstück ansehen. Gegessen wurden größtenteils kalte Speisen, wie Schinken, Brot, Oliven, Käse, Früchte (Datteln). Das ***prandium*** war reichhaltiger als das eigentliche Frühstück, aber für die Römer nicht von zentraler Bedeutung. Wesentlich wichtiger war die ***cena***.

***Cena* (Abendessen)**

In der Oberklasse, die nicht körperlich arbeitete, wurde es üblich, alle Verpflichtungen des Tages im Laufe des Vormittags zu erledigen. Nach dem ***prandium*** wurden die letzten städtischen Besorgungen abgeschlossen, dann kam der Badbesuch, und etwa um 15 Uhr wurde mit der ***cena*** begonnen. Diese Mahlzeit zog sich dann oft sehr lange hin. Häufig wurde anschließend noch eine ***comissatio***, ein Trinkgelage, begangen.

In der Königszeit und frühen Republik, aber auch später noch für die arbeitenden Schichten bestand die ***cena*** im wesentlichen aus einem Getreidebrei, der ***puls*** (oder ***pulmentum***). Die einfachste Version bestand aus ***Spelt*** (Dinkel), Wasser, Salz und Fett, etwas edler mit Öl, dazu gab es vielleicht etwas Gemüse. Die Wohlhabenden aßen ihre ***puls*** mit Eiern, Käse und Honig. Nur gelegentlich kam auch Fleisch oder Fisch dazu. Als Nachfahre kann die Polenta angesehen werden.

Im Laufe der republikanischen Zeit entwickelte sich die ***cena*** zu einer zweiteiligen Mahlzeit aus einem Hauptgericht und einer Nachspeise mit Obst und Meeresfrüchten. Gegen Ende der Republik war dann eine Dreiteilung in Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise üblich.