

Marcus Gavius Apicius

Marcus Gavius Apicius war ein römischer Feinschmecker und der bekannteste Kochbuchautor der Antike; er lebte im 1. Jahrhundert nach Christus. Unter dem Namen des Apicius ist das älteste erhaltene Kochbuch mit dem Titel „De re coquinaria“ überliefert, dessen Text in einer Fassung aus dem 3. oder 4. Jahrhundert n. Chr. vorliegt. Apicius lebte unter dem Kaiser Tiberius (reg. 14-37). Plinius der Ältere schreibt über ihn, er sei der größte Prasser und zu aller Art von Luxus geboren. Von Apicius stammt nach Plinius auch die Idee Schweine mit Feigen zu mästen, um eine besondere wohlschmeckende Leber zu erhalten. Dieses ficatum ist als fegato (ital.) higado (span.) foie (franz.) etc. als Bezeichnung für Leber in den romanischen Sprachen erhalten geblieben.

Das römische Kochbuch des Apicius

De re coquinaria

Das Apicius zugeschriebene Kochbuch stammt möglicherweise nicht von ihm, da erst sehr spät, nämlich im 3. Jahrhundert, in der Literatur von ihm als Autor die Rede ist. Es ist durchaus möglich, dass das Kochbuch eine ihm zu Ehren zusammengestellte Rezeptsammlung ist. Erhalten ist das Kochbuch nur in zwei karolingischen Handschriften des 9. Jahrhunderts, eine Handschrift aus einem Kloster in Fulda wurde 1929 von der New York Academy of Medicine gekauft und kann im Original oder als Kopie in der Bibliothek der Akademie besichtigt werden; die zweite Handschrift befindet sich in der Bibliothek des Vatikan.

Die Rezepte entsprechen dabei nicht der Form, die wir heute als typisch empfinden, sondern sind kurze, kaum erläuterte Kochanregungen, da sie voraussetzten, dass der Leser mit allen Grundtechniken und Kochideen seiner Zeit vertraut war. Sehr oft besteht das Rezept einfach nur aus einer Liste der Zutaten, oft nicht mal mit Angaben wie „viel“ oder „wenig“, in einigen Fällen fehlt selbst das Verb, etwa „koche“ oder „brate“.

Die Rezeptsammlung umfasst im Übrigen nur sehr wenige so ausgefallene Gerichte wie Sauzitzen und gefüllte Haselmäuse sowie kaum Anleitungen für aufwändige Tischdekorationen. Im Gegenteil: Die meisten Rezepte sind eher einfach, Anklänge an chinesisches „süß-sauer“ oder türkische Küche sind spürbar. Das Kochbuch des Apicius bietet kaum Rezepte für „Orgien“ oder dekadent anmutende Protzereien.

Ein paar Auszüge aus dem Kochbuch „ De re coquinaria“

Ausgezeichneter Gewürzwein
conditum paradoxum

15 Sextarien Honig (8 Liter) werden in ein metallenes Gefäß getan, in welches man zuvor 2 Sextarien (1 Liter) Wein gegossen hat: Bei langsamen Feuer wird die Mischung unter ständigem Rühren mit einem Rutenbesen aufgeköcht; sobald es zu sieden anfängt, wird es mit einem Guss kaltem Wein abgeschreckt, und zum Erkalten vom Feuer genommen, dies wird zwei bis dreimal wiederholt, dann wird es nächsten Tag zum Feuer gesetzt und abgeschäumt. Als dann werden 4 Unzen (110 Gramm) geriebenen Pfeffer, 3 Scrupulus Mastix (3,5 Gramm Pistazienharz), je eine Drachme (3,4 Gramm) Lavendel und Safran, 5 Drachmen (17 Gramm) geröstete Dattelkerne, deren Früchte man zuvor mit Wein angefeuchtet hat, dazu kommt noch soviel Wein als nötig ist, die Mischung (tritura = das Geriebene) dünn zu machen. Wenn dies alles soweit fertig ist, fügt man 18 Sextarien (10 Liter) leichten Wein hinzu. Nun werden glühende Kohlen zugesetzt, falls es bitter geworden ist.

Dieses Rezept des Apicius ist ein verfeinerter Mulsum, ein Conditum, ähnlich dem heutigem Martini. Für Conditum gibt es auch ein Altgriechisches etwas einfacheres Rezept, wobei dort die Mengenangaben etwa ansprechender sind als beim Apicius. Dementsprechend liegt die Vermutung nahe, dass Conditum von den Griechen übernommen wurde.

Mastix (Mastiha) ist ein Harz welches aus dem Pistazienbaum gewonnen wird. Schon die Ägypter verwendeten ihn als rituelle Räuchermischung und er wurde im schon ca. 1500 v. Chr. Im Papyrus Ebers erwähnt. Weiterhin wurde es zur Mumifizierung und als Arzneimittel verwendet. Mastix wurde seit 2000 Jahren von der griechischen Insel Chios importiert.

Pistazienbaumharz hat einen starken Eigenduft wodurch das Harz in Griechenland zum kauen als Zahnreinigung und Atemduft verwendet wurde. Der Ouzo und der Mastika wird damit verfeinert. In Deutschland ist er unter anderen in Apotheken erhältlich, hat aber einen relativ hohen Preis. In dem folgenden Rezept kann Mastix durch Lavendel und Rosmarin ersetzt werden. Diese Kombination ersetzt zwar nicht den feinen Geruch bzw. Geschmack von Mastix, dient aber in der Not als brauchbare Hilfe, um annähernd dem Rezept genüge zu tragen.

Rezept zum Nachkochen

Zutaten

200g Honig

1,5 Liter trockener Weißwein

5 frische Pfefferkörner (oder 10 getrocknete)

2 frische Lorbeerblätter (oder 4 getrocknete)

5 Datteln

3g Safran

3g Mastrix

(oder 1 Zweig Rosmarin und 3 Lavendelblüten oder 3 kleine Lavendelzweige)

Zubereitung

- Die Datteln entkernen, das Dattelfleisch in 200ml des Weines einweichen, die Kerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
- Die Dattelkerne, den Wein mit den Datteln und den Honig aufkochen und abschäumen.
- Die restlichen Zutaten zugeben und noch einmal aufkochen.
- Wenn der aufgekochte Wein abgekühlt ist, restlichen Wein zugeben und 1 bis 2 Tage ziehen lassen.
- Vor dem servieren den Gewürzwein durch ein feines Sieb filtern.

Der Conditum ist kühl gelagert mehrere Monate haltbar. Dieses Rezept läßt sich auch wunderbar mit Rotwein herstellen.

Gewürzwein – Mulsum conditum melizoum

Ein länger haltender Wein, der auf der Straße Reisenden gereicht wurde.

Zerstoßener Pfeffer wird mit abgeschäumten Honig und Wein in ein Gefäß getan und zwar nur soviel auf einmal wie getrunken werden soll. Je nach Geschmack mehr Honig oder mehr Wein.

Mulsum war bei den Griechen und Römern ein sehr beliebtes Getränk. Er galt als appetitanregend, verdauungsfördernd und lebensverlängernd. Die Verwendung von Honig um den Wein zu versüßen war typisch für die Römer, die unter anderen fast jede Sauce mit Honig versüßten. Mulsum wurde meistens vor dem Essen oder zur Vorspeise gereicht. Das Anreichen der Vorspeisen wurde deshalb auch als „promulsis“ bezeichnet.

Rezept zu Nachkochen

Zutaten

150g Honig

5 Pfefferkörner

0,75 Liter Weißwein

Zubereitung

- Die Pfefferkörner fein mahlen
- Den Honig leicht erwärmen und mit dem Wein und dem Pfeffer vermischen
- vor dem servieren kalt stellen

Rosenwein – Veilchenwein

Rosatum – violatum

Nimm Rosenblätter, von denen man die weißen Stellen (unteren Teil) entfernt, tue sie in ein leinenes Tuch und nähe sie ein; hierauf übergieße man mehr als die Hälfte mit Wein, in welchem man sie 7 Tage liegen läßt und dann herausnimmt. Nun füge man wiederum frische Blätter hinzu und lasse sie wieder 7 Tage ziehen; nach abermals 7 Tagen entferne man auch diese Blätter und gieße den Wein durch einen Durchschlag. Soll der Wein getrunken werden, so gibt man einen Honigzusatz dazu. Natürlich darf nur eine vorzügliche, gut getrocknete Rosenart verwendet werden. Auf dieselbe Weise verwendet man Veilchen zu Violatum (Veilchenwein).

Falscher Rosenwein

Rosatum ohne Rosenblätter. Die grünen Blätter des Zitronenbaumes werden in einem Bastkörbchen in ein Fäßchen mit Most getan, bevor er gärt. Nach 40 Tagen nimm das Körbchen mit den Blättern heraus, füge Honig hinzu und brauche es als Rosatum.

Rezept zum Nachkochen

Zutaten

30 Rosenblüten (ungespritzt)

1,5 Liter Weißwein

100g Honig

Zubereitung

- Die Rosenblüten waschen und den unteren weißen Teil der Blütenblätter entfernen.