

„mella fluant tibi“

Bienen und Honig im antiken Rom

An einem Sommertag treffen sich im alten Rom zwei Imker und grüßen sich mit „mella fluant tibi“, das soviel bedeutet wie „möge dir der Honig fließen“. Heute würden die Imker sagen: „Wie viel hast du denn geschleudert“.

Bei den Römern zählte Bienenhaltung zur Allgemeinbildung. Die Imkerei war im Römischen Reich weit verbreitet und der Profit so gut, dass sich jeder römische Gutsherr wenigstens einen Bienensklaven hielt, der das Melarium, das Bienenhaus, betreute. Die stolzen Gewinne führten dazu, dass viele Berufsimker sogar zusätzliche Bienenstände auf dem Land pachteten. Insgesamt erreichte die Bienenzucht ein hohes Niveau. Honig wurde als universelles Heilmittel bewundert, die Anwendungen reichten von der Behandlung von Fieber, Potenzstörungen und Wunden bis zu Depressionen. Ein Leitsatz der römischen Ärzte war: „Iss Honig, und du bleibst gesund“.

Nach allgemein vorherrschender Meinung, soll das Imkereiwesen von Ägypten aus zunächst nach Griechenland und dann nach Rom gelangt sein. In Griechenland ist die Imkerei vor dem 8. Jahrhundert v. Chr. bekannt und folglich auch nur wenig später in Rom. Als der beste und süßeste Honig galt für die Römer der aus der Gegend Attikas, genauer aus den weiten Baumbeständen des felsigen Hymettos. Dieser attisch-hymettische Honig war in Rom zu Zeiten der Republik noch nicht geläufig, wohl aber in der Kaiserzeit und findet an zwei Stellen in der Cena Trimalchionis Erwähnung. Der beste Honig aus italienischem Gebiet war der aus Sizilien, wohingegen jener aus Korsika oder Sardinien als schlecht eingeschätzt wurde.

Welch hohe Position der Honig in der Ernährungskultur der Römer einnahm, zeigt die Tatsache, dass so gut wie jede Landwirtschaft ihre eigenen Bienenstöcke hatte. In der Regel wurde die Bienenzucht jedoch nicht vom Gutsherrn selbst überwacht, dazu hatte er einen Beauftragten, den *apiarius*, den Bienensklaven, der dann die alleinige Verantwortung dafür trug. Man kann sich natürlich gut vorstellen, dass so eine Stellung am Land, bei den Sklaven sehr begehrt war.

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 und 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 Badebesuch, 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.

Verwendung von Honig

Nicht nur für Süßspeisen wurde der Honig verwendet, man nahm ihn auch gerne für Saucen und Dressings aller Art. Gleich, ob die Sauce einfach oder raffiniert zubereitet wurde, ob sie zu Gemüse, Fisch, Fleisch, Wildbret oder Obst gedacht war, eine Zutat durfte ihr nie fehlen: der Honig. Sehr interessant ist außerdem, dass man ihn als Glasur für Schinken empfahl. Dazu sollte man die Haut des Schinkens abziehen, die Speckschicht mit Kreuzen einkerben und den Honig dann hineinreiben. Außergewöhnlich ist dieses Rezept deshalb, weil es in dieser Form bis heute gebräuchlich ist.

Auch Getränke süßte man mit dem Honig, als Beispiel seien hier das beliebte Honigwasser „aqua mulsa“ und das berühmte „mulsum“, der mit Honig versetzte Wein erwähnt.

Mulsum, der Honigwein

Außer Wasser, das seit etwa 300 v. Chr. in guter Qualität überall in Rom zu haben war und das warm oder auch schneegekühlt getrunken wurde, gab es mulsum, eine Mischung aus Wein und Honig, sowie Wein selbst, der üblicherweise mit Wasser verdünnt getrunken wurde. Der Wein wurde oft sehr stark verfälscht, so gab es Rezepte, wie aus Rotwein Weißwein zu machen sei und umgekehrt. Es gab auch einen Vorläufer des Glühweins,

conditum paradoxum, eine Mischung aus Wein, Honig, Pfeffer, Lorbeer, Datteln, Mastix und Safran, die heiß, oder mehrmals aufgekocht oder auch kalt getrunken wurde.

Bei einer comissatio wurde stets ein Trinkkönig gewählt, der das Mischverhältnis von Wasser und Wein sowie die von jedem Anwesenden zu trinkende Menge bestimmen durfte. Außerdem konnte er von den Teilnehmern Gedichte und andere Vorträge fordern.

Schöne junge Mundschenken mischten die Getränke und brachten sie zu den Gästen. Diese trugen Kränze, ursprünglich wohl, um sie vor Kopfschmerzen und anderen negativen Auswirkungen des reichlichen Alkoholismus zu schützen, später auch einfach als Schmuck.

Mulsum galt den antiken Römern als appetitanregend, verdauungsfördernd, als zusätzlich benötigte Kalorienzufuhr und als lebensverlängernd. Letzteres dadurch, dass die Zahnlosen Brot im Mulsum einweichten. Erwärmt getrunken, soll es auch ein Mittel gegen den Durchfall gewesen sein. Laut Plinius antwortete der über hundertjährige Romilius Pollio auf die Frage, wie er sein hohes Alter erreicht habe:“ Innen mit Mulsum, außen mit Öl.“

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 kochen 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 anwärmen 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.
- 0,3 l Weißwein mit dem Honig und den Rosenblüten in einem Topf aufkochen lassen und 1 Tag ziehen lassen.
- Am nächsten Tag den Rosenfond mit dem restlichen Weißwein vermischen und durch ein Sieb passieren.
- In Flaschen abfüllen und kalt stellen.
- Sollten keine frischen Rosenblätter zur Verfügung stehen, kann durch Verwendung von getrockneten Rosenblättern (ca. 40), ein fast gleichwertiges Ergebnis erzielt werden.

Die Händler

Händler und Kaufleute gehörten keiner einheitlichen Schicht an: Es gab kleine Händler (mercatores), die oft auch ihre Produkte selbst herstellten, wie z.B. den saponarius, der Seifen herstellte und verkaufte, oder den vascularius, einen Hersteller und Vertreiber von Metallgefäßen. Sie verkauften ihre Ware meist in kleinem Umfeld auf den Märkten der Städte oder Dörfer. Viele Dörfer besaßen die Genehmigung, mehrmals im Monat abzuhalten und teilweise auch für Jahrmärkte. Auf den Märkten wurde meist von den Händlern eine Standgebühr oder eine Verkaufssteuer erhoben. Zu dieser Händlergruppe gehörte auch ein Aristomenes aus Aigon:

„Ihr sollt auch hören, mit welchem Gewerbe ich mich am Leben halte. Mit Honig, Käse und derartigen Waren für Schenken ziehe ich hin und her durch Thessalien, Ätolien und Boiotien.“

Des Weiteren gab es auch Kaufleute (negotiatores), die große Mengen Waren interregional ankauften und auf Märkten oder Ladengeschäften verkauften. Dies geschah oft über Seewege und die dazu benötigten Schiffe gehörten nur selten den Händlern selber, meist mieteten mehrere Händler zusammen ein Schiff, um die Risiken zu minimieren. Die Großhändler schlossen sich meist im Gegensatz zu den Kleinhändlern in Berufsvereinen (collegia oder corpora) zusammen.

Körperpflege und Kosmetik mit Bienenwachs und Honig

Im Laufe der Zeit entwickelte sich eine große Badekultur in Rom. Grundsätzlich waren die Bäder der Frauen weniger prunkvoll als die der Männer, sofern die Bäder räumlich, und nicht wie meist üblich nach Geschlechtern getrennt wurden. Ein Bad bestand aus mehreren unterschiedlichen Badegängen. So wurden mehrere Räume mit Heißbädern, Bädern mit lauwarmen Wasser, Heißlufträumen (vergleichbar etwa mit der heutigen Sauna) durchlaufen. Zwischen den Badegängen und nach Abschluss des Badens wurde der Körper mit Ölen gepflegt. Da es nur in den wenigsten Thermen üblich war, nackt zu baden, und dies als etwas unanständig galt, war Badebekleidung bereits üblich: Das Äquivalent zu unserer Bikinihose – subligar – oder dem Badeanzug – balnearis vestitis. Nach dem Bad kam der Epilator zum Zuge. Der Römerin wurden von einem Sklaven überflüssige Körperhaare ausgezupft. Da diese Prozedur den Damen damals – im Übrigen im Gegensatz zu den Herren, die sich ebenfalls unerwünschte Körperhaare entfernen ließen – meist zu schmerzhaft war, griffen sie bei der Haarentfernung zu Bimsstein, Harz und Bienenwachs. Bei Prostituierten gehörte auch die Intimirasur zur (teils berufsbedingten) Körperpflege. Im Allgemeinen galt die Körperpflege an sich eher als hygienische Maßnahme denn als ästhetisches Bedürfnis. So wurden Arme und Beine täglich von Schmutz und Schweiß gereinigt, ein Vollbad mit Eselsmilch und Honig wurde einmal wöchentlich genommen. Im Gegensatz zum Mittelalter war die römische Frau also wesentlich reinlicher und gepflegter.

Ovid schreibt in seinem für die damalige Zeit bahnbrechenden Werk „ars amatoria“ im Kapitel „medicamina faciei femineae“ (Mittel der weiblichen Gesichtspflege): „Cura dabit faciem“; frei: „ Sorgfalt macht das Gesicht erst schön.“ Dem ist also leicht zu entnehmen, dass das Schminken in allen Schichten auch bei Männern weit verbreitet war. Das altertümliche Make-Up wurde am Vorabend auf das Gesicht aufgetragen und war wegen des unangenehmen Geruchs, bedingt durch das Fett der Schafswolle, aus dem es hergestellt wurde, stark parfümiert. Juvenal überliefert etwas zynisch: „Der Ehemann konnte bereits am Geruch abends im Ehebett erahnen, dass seine Frau ihren Liebhaber am nächsten Tag mit dem Make-Up verführen wollte.“ Zum Schminken waren Spiegel aus poliertem Metall mit aufwendigen Verzierungen auf der Rückseite unabdingbar. Natürlich war nicht nur das Make-Up populär: Lidschatten auf Ruß, Wimperntusche und Lippenstift, dessen Farbe aus Ocker gewonnen wurde, waren genauso beliebt. Kalkweiß oder weißes Blei wurden als Puder verwandt, da braune Haut wie im Mittelalter schwere Landarbeit anzeigen würde und als ordinär galt. Cremes, Salben, Masken aus Eselsmilch, Honig und

Mehl erfreuten sich großer Beliebtheit. Des Weiteren galt Hirschmarksalbe als ein durchaus gängiges Mittel zur Zahnpflege. Unabdingbar waren lackierte Finger- und Fußnägel, die die Füße in schicken Schuhen noch anziehender wirken ließen.