

**ATELIER TO GO - heute:**

# Kochen wie die Römer

## *MORETUM – ein bäuerlich-göttliches Gericht*

Die urtümliche Küche der Römerzeit war gekennzeichnet von einfacher, bäuerlicher Kost. Erst im Zuge der Eingliederung anderer Kulturen in das römische Reich wie der Etrusker und der Griechen wandelte sich das Aussehen der Speisetafeln hin zu Üppigkeit und Essluxus, der in exzessiven Banketten der römischen Kaiserzeit gipfelte. Exklusive Lebensmittel wie Flamingozungen, Hahnenkämme und teure Importgewürze füllten Töpfe und Schüsseln der reichen Oberschicht. Stundenlange Gastmähler führten zu Sitten wie „vomere“, dem Erbrechen zwischen einzelnen Gängen. Von einem Gelage des Kaisers Elagabal wird beispielsweise berichtet:

*„In Nachahmung des Apicius verzehrte er wiederholt Kamelsfersen und Kämme, die man lebenden Hähnen abgeschnitten hatte, Zungen von Pfauen und Nachtigallen...Er tischte auch zehn Tage hintereinander täglich dreißig Wildschweinseuter mit den zugehörigen Sautaschen auf, auch gab es Erbsen mit Goldstücken, Linsen mit Katzenaugen, Bohnen mit Bernstein, Reis mit Perlen. Anstelle von Pfeffer streute er außerdem weiße Perlen auf Fischgerichte und Trüffel... Die Kosten seiner Hauptmahlzeit beliefen sich nie auf weniger als hunderttausend Sesterze, das sind dreißig Pfund Silber; manchmal speiste er aber für drei Millionen...“*

(Historia Augusta, Heliogabalus XVI,6 – XXX,5, Übersetzung E. Hohl)

Diese Quelle beschreibt zwar den Extremfall eines Gelages, das so auch nicht für die tägliche Tafel der Reichen vorstellbar ist. Jedoch übten bereits in der Antike Autoren und Staatsmänner wie Seneca und Tacitus Kritik an der Verschwendungssucht ihrer Zeitgenossen, die die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter auseinandertrieb. Mit dieser Entwicklung einhergehend sehnte man sich nach der „guten, alten Zeit“ zurück, aus der auch *Moretum* stammt, eine Kräuter-Käse-Paste, die als Klassiker der römischen Küche trotz ihrer Einfachheit sogar Göttern vorgesetzt werden darf. Über die Herstellung berichtet ein Lehrgedicht, das das idyllische Landleben des Bauern Simulus und seiner Magd Cybale beschreibt:

## **MORETUM Rezept I**

*„...Jetzt auch solcher Gesinnungen voll, betrat er [Simulus] den Garten.  
Aber zuerst, da er leise das Land mit dem Finger gelockert,  
Zieht er heraus vier Stangen mit vielfachen Knollen des Knoblauchs;*

*Drauf des Eppiches [Sellerie] zartes Gesproß, und die starrende Raute,  
Rupfet er, samt Koriander, an haarigen Dolden erzitternd.  
Dies nun trägt er hinein, und sitzt ans fröhliche Feuer,  
Fordert darauf von der Magd mit lauter Stimme den Mörser.  
Jegliches Haupt entblößt er von zahlreich hüllender Rinde,*

*Und wie die oberen Häutchen er abzieht, streut er verachtend  
Rings auf die Erde sie hin; und die Knoll', auf Grase bewahret,  
Spület er, senket sie dann in des Steins gehöhlete Rundung.  
Körniges Salz nun streut er; und hart von zerfressenem Salze,  
Kommt ein Käse dazu; drauf schüttet er alle die Kräuter.*

*Jezo hält ihm die Link' um den zottigen Leib das Gewand fest;  
Aber die Rechte zerquetscht mit der Keule den duftenden Knoblauch  
Stampfend, und reibt dann alles zu gleich gemengetem Saft.  
Ringsum dreht sich die Hand: allmählich schwindet zusammen  
Jede besondere Kraft; und die Farb' ist aus mehreren Eine:*

*Weder grün durchaus, da es milchichte Krumen verbieten,  
Noch erhellt von der Milch, die mit mancherlei Kraute gefleckt ward.  
Oft daß streng' in des Manns einathmender Nase der Aushauch  
Steigt, und mit krausem Gesicht sein eigenes Mahl er verdammet;  
Oft daß mit oberer Hand die thränenden Augen er abwischt,*

*Gegen den Rauch anwütend mit unverschuldeter Schmähung.  
Vorwärts rückte das Werk. Nicht höckerig mehr, wie im Anfang,  
Ging bereits schwerfällig die Keul' im langsamen Umlauf.  
Darum tröpfelt er drauf des paladischen Oeles ein wenig,  
Gießt auch ein wenig hinzu von der Kraft des beißenden Essigs;*

*Dann von neuem vermischt er das Werk, und wieder von neuem.  
Endlich kehrt er den Mörser mit zwei umlaufenden Fingern  
Rings, und preßt das zerstreute zu einer ballenden Kugel.  
So wird Form und Namen dem fertigen Mörsergerichte...“*

(Appendix Vergiliana, MORETUM, Übersetzung J.H. Voss)

**ZUTATEN:** Harter Schafskäse (z.B. Pecorino) oder Feta, Knoblauchzehen, Koriandergrün, Selleriegrün, Weinraute, Salz, Weißweinessig, Olivenöl

Das Aussehen der angesprochenen Reibschüssel, einem *Mortarium* (in dieser Übersetzung als Mörser bezeichnet), ist durch zahlreiche archäologische Funde bekannt. Sie besteht aus Ton mit einem angerauhten Boden, in den kleine scharfkantige Steinchen eingetöpft sind. Mittels eines Stößels aus Holz können Gartenkräuter wie Sellerie, Weinraute, Koriander und Knoblauch mit Käse, Essig, Öl und Salz zu *Moretum* zerrieben werden, was Simulus zusammen mit Brot verspeist.



Moretum-Zubereitung in einer römischen Reibschale (Mortarium) © Th. Martin

Für *Moretum* gab es aber nicht die eine, ultimative Rezept – vielmehr konnte es variiert werden und schwankt zwischen einem Kräuterkäse und einer Art Pesto. Columella, ein römischer Autor, der ein Handbuch zum richtigen Betrieb eines Bauernhofs geschrieben hat, nennt gleich drei Rezeptvarianten von *Moretum*:

## **MORETUM Rezept II/III/IV**

*„Tu in einen Mörser Bohnenkraut, Minze, Weinraute, Koriander, Eppich, Schnittporee oder in Ermangelung dessen frische Zwiebel, Blätter von Lattich und Rauke, grünen Thymian [oder] Katzenminze sowie grünen Polei; dazu gib frischen gesalzenen Käse; reibe alles gründlich durcheinander und rühre dann Pfefferessig hinein. Nach dem Anrichten dieser Mischung auf einer Schüssel gieße Öl darüber. Ein anderes Rezept: Stampfe die oben genannten Grünkräuter, reibe dann Walnußkerne in beliebiger Menge darunter, rühre etwas Pfefferessig hinein und gieße Öl darauf. Drittes Rezept: Reibe leicht gerösteten Sesam mit den oben genannten Kräutern zusammen, rühre wie vorher etwas Pfefferessig hinein und gieße Öl darüber...“*

Columella, De re rustica 12, 59, 1-3 (Übersetzung K. Ahrens)

**ZUTATEN:** Lauch oder milde Zwiebel, Selleriegrün, Rucola, Romanasalatblätter, Pfefferminze, Bohnenkraut, Weinraute, Thymian, Pfefferessig (Weißweinessig mit Pfefferkörnern), Olivenöl, harter Schafskäse (z.B. Pecorino) oder geschälte Nüsse oder Sesam

## **NACHKOCHEN HEUTE**

Eine solche römische Reibschale wird heute wahrscheinlich fast niemand zu Hause haben (Gibt es als benutzbare Replik sogar zu bestellen). Dennoch kann man das Gericht leicht in der modernen Küche nachkochen: zuerst alle Kräuter in einem Mixer und mit dem Pürierstab zerkleinern, dann den kleingebröselten oder geriebenen Käse unterrühren und mit Essig, Öl und Salz abschmecken. Und fertig ist das Göttergericht! Es schmeckt auch gut, Pecorino und Fetakäse zu mischen.

Geheimtipp von unserem Museumsarchäologen: kleine Weißbrotscheiben mit *Moretum* (Rezept I) bestreichen, mit etwas Honig betropfen und kurz im Backofen anrösten.

**BENE SAPIAT!**

---

Museum für Vor- und Frühgeschichte  
Schlossplatz 16  
66111 Saarbrücken

Römische Villa Nennig  
Römerstraße  
66706 Perl-Nennig

info@vorgeschichte.de  
vorgeschichte.de  
facebook.com/MuseumVorUndFruehgeschichte