

quellen

Informationen über antike Gerichte liefern Autoren wie der Gourmet Apicius, der Politiker Cato d. Ä. oder der Agrarschriftsteller Columella.

Neben den Schriftquellen liefern bildliche Darstellungen und archäologische Funde bedeutende Hinweise.

römische mahlzeiten

süß-sauer

Eine eigenwillige Wahl der Gewürze ist charakteristisch für die römische Küche. Nach modernen europäischen Maßstäben ist das Essen geradezu eigentümlich gewürzt.

Bei *garum* etwa handelte es sich um eine Sauce aus fermentiertem Fisch, die ähnlich häufig wie heute Salz verwendet wurde.

Die sehr süße römische Küche weist – vergleichbar zur ostasiatischen Küche – oft entgegengesetzte Geschmacksrichtungen auf, wie das Würzen von Wein mit Honig und Pfeffer.

früh. mittag. abend

Abhängig vom Vermögen nahm man etwa seit dem 5. Jh. v. Chr. ein bescheidenes Frühstück nach Sonnenaufgang (*ientaculum*) und zu Mittag die *cena* als Hauptmahlzeit ein.

Am Spätnachmittag folgte eine *merenda* und ein leichtes Abendessen (*vesperna*) vor Sonnenuntergang.

Etwa seit dem 2. Jh. v. Chr. folgte dem Frühstück gegen Mittag ein schlichtes, kaltes oder warmes Mittagessen (*prandium*).

Die *vesperna* wurde zu dieser Zeit durch die mehrgängige Hauptmahlzeit *cena* ersetzt, *merenda* und *vesperna* entfielen.