

# Selber machen – Rezeptsammlung Römische Getränke



# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung

- Allgemeiner Hinweis zu den Rezepten
- Römische Getränke – von Wasser bis zum exquisiten Wein

## Rezeptsammlung

- Alkoholfreie Getränke:
  - Posca
  - Hydromeli
  - Rhodomeli
- Alkoholische Getränke:
  - Erlesener Würzwein
  - Gewürzte Honig- oder Birnensuppe
  - Absintum Romanum

# Einleitung

## Allgemeiner Hinweis zu den Rezepten

Die Rezepte beruhen auf römischen Überlieferungen, wurden aber hinsichtlich Mengenangaben und den modern entsprechenden Zutaten angepasst. Die Zutatenangaben sind eine Orientierung und dürfen je nach individuellem Geschmack angepasst werden. Bei den Gewürzen ist jedoch mit der Dosis Vorsicht geboten und auf Allergien oder Unverträglichkeiten zu achten.

## Römische Getränke – von Wasser bis zum exquisiten Gewürzwein

In Augusta Raurica wurde die Wasserzufuhr durch ein Aquädukt garantiert, welches frisches Wasser von der ca. 10km entfernten heutigen Ortschaft Lausen herführte. Im römischen Stadtgebiet wurde es durch unterirdische Wasserleitungen aus Holz und Blei zu diversen Privathäusern und öffentlichen Bauten gebracht. Aber auch zahlreiche Sod- und Laufbrunnen gab es in der Stadt. Ebenso diente der Rhein, die Ergolz, das Rauschenbächlein und der Violenbach als Wasserquellen.

Neben Wasser tranken die Römer:innen auch gerne Most und eingedickten Traubensaft. Bei einem reichen römischen Mahl durfte Wein nicht fehlen. Dieser wurde von Griechenland, Italien und Spanien importiert. Im Gegensatz zu heute wurde der Wein nicht pur getrunken, sondern mit Wasser verdünnt und mit Gewürzen versehen. Der Wein wurde z.B. mit Pfeffer, Lorbeer oder Safran gewürzt. Weniger exotisch aber auch beliebt war die Zubereitung mit Essig, Rosmarin oder Honig.



Ausschnitt der Wasserleitung nach Augusta Raurica



[...]INVS HIC BIBET: «Aus diesem Becher wird (Reg)inus trinken»  
 Trinkbecher aus Augusta Raurica mit eingeritzter Inschrift.

Weine gab es in verschiedenen Qualitäten, z.B. den exklusiven italienischen Falerner, welcher nur bedeutende Persönlichkeiten erhielten. Teuren mit billigem Wein zu mischen galt als Schankbetrug.

Auf römischen Bechern werden manchmal eingeritzte oder aufgemalte Trinksprüche entdeckt, bei welchen die Liebe zum Wein genannt oder zum Mischen des Weines aufgefordert wird. Auch in Augusta Raurica gibt es ab und zu kleine Graffiti auf Trinkbechern, bei denen meist der Besitzer des Bechers genannt wird.



*Diese Authepsa – ein Gefäß zum Warmhalten von Wein – stammt aus dem 1. Jh. n. Chr. und wurde in Augusta Raurica gefunden. Mit heisser Kohle in einem Metallrohr im inneren des Gefässes wurde die Flüssigkeit während Stunden warmgehalten. Der Ausguss erkennt man in Form des Stierkopfes.*



*Moderne Darstellung eines reichen römischen Mahls.*

# Posca

*νδωρ δ' εχινεν ε'πι'ατρατείας, πλιν ειποτε δι-ιυ ψήνας περιφλεγώς όζος ἱπι<ίεν η Ιοχύος ε'νδιδουής ίπιλάβοι μικρόν οίνάριον.*

*- Plutarch, Marcus Cato 1,10-12*

Im Felde trank er (Cato) nur Wasser, außer dass er zuweilen, wenn er sehr heftigen Durst hatte, Essig verlangte oder bei großer Erschöpfung einen Schluck Wein nahm.

## Zutaten

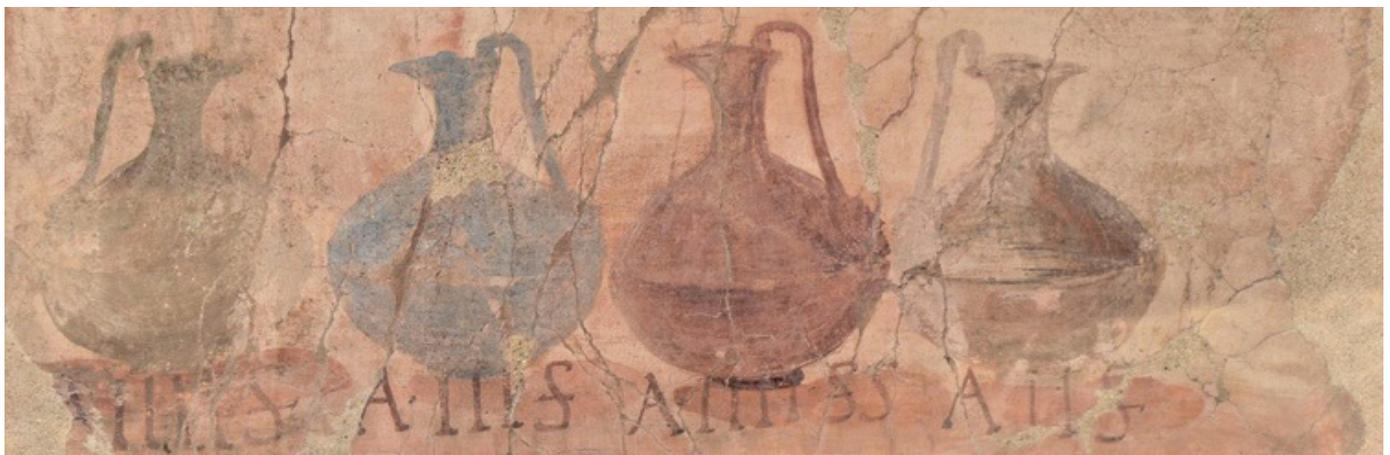
1 Liter	Wasser
20 ml	Essig

## Zubereitung

- Wasser mit Essig mischen und geniessen
- bei Bedarf die Mischung weniger oder stärker verdünnen

## Hinweis:

- Essigwasser hat eine kühlende Wirkung und kann im Sommer dem Körper helfen, mit den hohen Temperaturen klar zu kommen



Wandmalerei aus Herculaneum, Italien.

# Hydromeli

*Fit vinum et ex aqua ac melle tantum. quinquennio ad hoc servari caelestem iubent. alii prudentiores statim ad tertias partes decocunt et tertiam veteris mellis adiciunt, dein XL diebus Canis ortu in sole habent; alii diffusa ita decimo die obturant. hoc vocatur hydromeli et vetustate saporem vini adsequitur, nusquam laudatius quam in Phrygia.*

- *Plinius, Naturalis Histroiae XIV 113.*

Man bereitet Wein auch nur aus Wasser und Honig. Zu diesem Zweck soll man Regenwasser fünf Jahre lang aufbewahren. Die einen, die klügeren, kochen dieses sogleich bis auf ein Drittel ein und fügen den dritten Teil vom alten Honig hinzu, dann lassen sie <es> beim Aufgang des Hundesterns vierzig Tage an der Sonne stehen; die anderen füllen es ab und verschliessen es so am zehnten Tag luftdicht. Man nennt das ‚Wasserhonig‘ [hydrómeli], und im Alter bekommt es den Geschmack des Weines; es wird nirgends mehr gelobt als in Phrygien.

## Zutaten

1 Liter	Wasser
100 g	Honig

## Zubereitung

- Wasser und Honig miteinander vermischen, bis sich der Honig vollständig aufgelöst hat

## Hinweis:

- Um den Honig besser aufzulösen kann entweder das Wasser erwärmt werden, oder das ganze mit einem Schwingbesen gerührt werden.
- Damit das Honigwasser nicht zu Gären beginnt, sollte es kühl gelagert werden, am besten immer frisch zubereiten.



# Rhodomeli

*Rezept für Rosenhonig: feine Rosen, möglichst Wildrosen. Schneiden Sie den weißen Teil am Ende der Rosenblütenblätter ab, pressen Sie sie in einer Presse aus und nehmen Sie zwei Pfund Saft und einen Pfund Honig. Den Schaum auf dem Honig abschöpfen, den Honig zum Rosensaft geben und in ein Glas füllen; kräftig umrühren und an einem nicht zu feuchten Ort aufbewahren.*

*- Cassianus Bassus, Geoponica*

## Zutaten

1 Liter	Wasser
1 dl	Rosenwasser
100 g	Honig

## Zubereitung

- Wasser mit Rosenwasser und Honig mischen, bis der Honig vollständig gelöst ist

### Hinweis:

- Um den Honig besser aufzulösen kann entweder das Wasser erwärmt werden, oder das ganze mit einem Schwingbesen gerührt werden.
- Damit das Rhodomeli nicht zu Gären beginnt, sollte es kühl gelagert werden, am besten im Kühlschrank.

# Erlesener Würzwein

*Conditi paradoxi compositio: mellis p.XV in aeneum aus mittuntur, praemissi<s> vini sextariis duobus, ut in cocturam mellis vinum decoquas. Quod igni lento et aridis lignis calefactum, commotum ferula dum coyuitur, si effervere coeperit, vini rore compescitur, praeter quod subtracto igni in se redit. Cum perfrixerit, rursus accenditur. Hoc secundo ac tertio fiet, aac tum demum remotum a foco postridie despumatur. Tum <mittis> piperis unicias IV iam triti, masticis scripulos III, folii et croci dragmas singulas, dactylorum ossibus torridis quinque, isdemque dactylis vino mollitis, intercedente prius suffusione vini de suo modo ac numero, ut tritura lenis habeatur. His omnibus paratis supermittis vini lenis sextarios XVIII. Carbones perfecto aderunt.*

- Apicius I, 1

Zubereitung von paradoxem Gewürzwein: 15 Pfund Honig werden zu zwei Sextarien Wein in ein Bronzegefäß gegeben, so dass du den Wein zu einer Honigbrühe einkochst. Dieser wird auf einer kleinen Flamme von trockenem Holz erhitzt und mit einem Schneebecken umgerührt, während er kocht. Wenn er anfängt aufzuschäumen, wird er durch Besprengen mit Wein abgelöscht, ausser was in sich zurückgeht, wenn das Feuer nicht mehr einwirkt. Wenn er abgekühlt ist, wird das Feuer wieder angefacht. Das geschieht noch ein zweites und drittes Mal, und dann erst wird er vom Herd genommen und am folgenden Tag abgeschäumt. Dann gib 4 Unzen Pfeffer dazu, 3 Skrupel gemahlener Mastix, je eine Drachme Lorbeerblätter und Safran, 5 geröstete Dattelkerne samt der vorher in Wein eingeweichten Datteln, vorher aber gib nach Menge und Anzahl soviel Wein dazu, dass man eine milde Gewürzmischung erhält. Wenn das alles fertig ist, gibt 18 Sextarien milden Weines dazu. Kohle wird helfen, es zu vollenden.

## Zutaten

1 Liter	Rotwein
200 g	Honig
3	Lorbeerblätter
½ Teelöffel	Mastix (erhärtlich im Gewürzhandel oder Reformhäusern)
½ Teelöffel	gemahlener Pfeffer
1	Dattel mit Kern
1 Brief	Safran



## Zubereitung

- Die Datteln entsteinen und den Kern in einer Pfanne rösten
- Mastix in der Reibschüssel etwas zerstößeln
- Wein vorsichtig erwärmen, Honig einrühren, Mastix, Lorbeerblätter, und eingeweichte Dattel und den gerösteten Kern dazugeben
- Vom Feuer nehmen, Safran einrühren und Pfeffer zugeben
- Den Wein abkühlen lassen und 1 Tag ziehen lassen

# Gewürzte Birnensuppe

*Conditum melizomum viatorium. Conditum melizomum perpetuum, quod subministratur per viam peregrinanti: piper tritum cum melle despumato in cupellam mittis conditi loco, et ad momentum quantum sit bibendum, tantum aut mellis proferas aut vini misceas. Sed, si <maius> vas erit, nonnihil vini melizomo mitas, adiciendum propter mellis exitum solutiorem.*

- Apicius I, 2

Gewürzte Honigsuppe für die Reise: lang haltbare gewürzte Honigsuppe, die dem Reisenden auf dem Weg dargereicht wird. Gib gemahlene Pfeffer mit abgeschäumtem Honig an Stelle von Gewürzwein in einen kleinen Kessel, und wenn etwas getrunken werden soll, nimm soviel Honig heraus oder mische soviel Wein dazu, wie du brauchst. Wenn du aber ein <grösseres> Gefäss hast, gib etwas Wein zu der Honigsuppe, damit sich der Honig besser löst.

## Zutaten

1 Liter	Weisswein
100 g	Honig oder Birnel als vegane Alternative
ca. 3	Lorbeerblätter
½ Teelöffel	gemahlener Pfeffer



## Zubereitung

- Wein vorsichtig erwärmen
- Honig oder Birnel einrühren, Lorbeerblätter dazugeben
- Vom Feuer nehmen und Pfeffer dazugeben
- Den Wein kühl stellen und 1 Tag ziehen lassen

# Absintum Romanum

*Absintum romanum sic facies: Conditi Camerini praeceptis, utique pro absintio cessante; in cuius uicem absinti Pontici purgati terendique unciam, Thebaicam dabis, masticis, folii <scripulos> III, costi scripulos senos, croci scripulos III, vini eius modi sextarios XVIII. Carbones amaritudo non exigit.*

- Apicius, *De Re Coquinaria* I 2

Römischer Absinth bereitet man auf folgende Weise: nach den Rezepten für camerinischen Würzwein, wenn man keinen Absinth hat. Statt dessen nimmt man 30 g gereinigten und gemahlten pontischen Absinth, 1 Dattel (von Theben), je 8g Mastix, Gewürzblätter (etwa Lorbeerblätter) und Kostwurz, 4g Safran und knapp 10 l Wein geeigneter Qualität. Da das Getränk bitter sein soll, braucht man keine Kohle zuzufügen.

## Zutaten

1 Liter	Weisswein
100 g	Honig
5 g	Wermutkraut, getrocknet
1 Briefchen	Safranpulver

## Zubereitung

- Wein aufkochen
- Von der Hitze nehmen und Wermutkraut kurz darin ziehen lassen
- Honig und Safranpulver darin auflösen
- Den Wein kühl stellen und 1 Tag ziehen lassen

## Hinweis:

- Damit der Wein nicht zu bitter wird sollte das Wermutkraut nur kurz im heissen Wein ziehen (wie Tee) eine Minute sollte bereits ausreichen, bei Bedarf kann das Wermutkraut auch länger im Wein ziehen, der Wein wird dadurch bitterer.