



# Zu Gast bei Cäsar und Cleopatra – speisen wie im alten Rom

Das römische Reich umfasst die Zeit vom 6. Jahrhundert vor Christus bis zum 5. Jahrhundert nach Christus. Die griechische Kultur beeinflusste unter anderem die Esskultur der RömerInnen. Das Essen teilte sich früher noch in drei Mahlzeiten pro Tag: „Ientaculum“, das Frühstück, „Prandium“, leichtes Mittagessen und schließlich „Cena“, das Abenmahl. Das Abendessen war die wichtigste Mahlzeit am Tag und begann schon ab 15 Uhr.

? 1. Was denkst du, wie die Tischsitten der alten RömerInnen waren?  
Sind sie bei Tisch ...

- ?  a ... gegessen
- ?  b ... gelegen
- ?  c ... gestanden

? 2. Was bedeutet der Spruch „post prandium pausa“?

- ?  a ... nach dem Essen sollst du ruhen
- ?  b ... nach dem Essen sollst du tun
- ?  c ... nach dem Essen sollst du gehen



Hat sich unsere Ernährungsweise seit den römischen Zeiten verändert?

Welche Lebensmittel wurden vor allem in Zeiten von Cäsar und Cleopatra geschlemmt?

### Moretum:

#### Rezept eines römischen Kräutertopfens

- 150 g Schafkäse
  - 100 g Topfen
  - 1/2 TL Koriander, zerkleinert
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 Schuss Essig
  - 1 Schuss Olivenöl
- Einfach den Käse zerkrümeln und mit dem Topfen mischen. Die restlichen Zutaten dazu und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

.....

.....

.....

.....

.....