



www.gemina.nl

Romeinse Recepten

De recepten komen uit het kookboek *De Re Coquinaria* (Over de Kookkunst) van de Romeinse kok Apicius (midden 1e eeuw). Hoewel het boek in de middeleeuwen bewerkt lijkt te zijn is het vandaag de dag de enige en meest betrouwbare directe bron. Apicius schreef voor zijn collega koks, en ging er van uit dat bepaalde basisbereidingstechnieken eenvoudig bekend waren. Ook worden er over het algemeen geen hoeveelheden vermeld. Daarnaast zijn sommige van de in het boek genoemde ingrediënten zijn niet meer verkrijgbaar (o.a. laser), andere zijn tegenwoordig beschermd of verboden (o.a. zwaan, pauw, reiger).

Onderstaande recepten zijn derhalve onze interpretaties die na lang experimenteren en raadpleging van aanvullende bronnen hun vorm hebben gekregen.

In de Taberna (Romeins eethuis) koken wij vaak uit de losse pols, de hoeveelheden hieronder zijn daarom een leidraad. Ga altijd uit van je eigen smaak. Houdt er echter rekening mee dat de Romeinse keuken vaak stevig van smaak is. Ter oriëntatie kan je de Indiase, Noord-Afrikaanse en Midden-Oosterse keukens aanhouden. Grijp bij twijfel in elk geval niet terug op de huidige Italiaanse keuken, deze is zeer verschillend van de Romeinse keuken.

Veel gebruikte ingrediënten:

Garum (vissaus):

De in de recepten genoemde garum(vissaus) is een zoute smaakmaker die goed verkrijgbaar is bij Aziatische kookwinkels onder de naam Nam Pla. De saus kan koud en warm worden gebruikt. Vermijdt imitatieproducten uit de supermarkt die een vieze smaak aan de gerechten kunnen geven.

Lavas (magiekruid):

Verse lavas kan gekocht/besteld worden bij een tuincentrum.

Gedroogde lavas kan gekocht worden bij winkels zoals Erica Kruidenrijen <http://www.ericakruidenrijen.nl>

Let op: lavas mag niet gegeten worden door zwangere vrouwen. Het bevordert de doorbloeding van oa het bekkenorgaan.

Wijnruit:

Hoewel het praktisch onmogelijk is om de smaak en het aroma van wijnruit te vervangen, komt kervel enigszins in de buurt.

Verse wijnruit kan gekocht/besteld worden bij een tuincentrum.

Gedroogde lavas kan gekocht worden bij winkels zoals Erica Kruidenrijen <http://www.ericakruidenrijen.nl>

Let op: wijnruit mag niet gegeten worden door zwangere vrouwen. Het bevordert vruchtafdrijving.



www.gemina.nl

Moretum op simpele wijze

Ingrediënten:

- 200 gram verse kaas
- 1/3 bos verse munt
- 1/3 bos verse koriander
- 2 eetlepels honing
- snufje grof gemalen zwarte peper
- 1 knoflookteen
- 1/2 thee lepel garum

Bereiding:

Doe de verse kaas in een kom. Verwijder de onfrisse blaadjes uit de bossen verse kruiden. Snij daarna ongeveer 1/3 van de bos munt fijn, totdat je een volle hand hebt. Doe hetzelfde met ongeveer 1/3 van de koriander, totdat je ook daarvan een volle hand hebt. Voeg beide kruiden toe aan de kaas. Voeg twee eetlepels honing toe. Voeg een snufje grof gemalen zwarte peper toe. Snij of pers 1 knoflookteen en voeg deze toe. Voeg een beetje garum toe (maximaal halve theelepels). Meng alles goed door elkaar. Proef en voeg na eigen smaak eventueel een van de ingrediënten extra toe.

Opmerking:

Lekker op zuurdesem brood.

Extra mogelijke kruiden:

- 1 takje verse lavas
- 2 takjes verse wijnruit
- 4 takjes venkel(groen)

Paddenstoelen op Romeinse wijze

Ingrediënten:

- 250 gram paddenstoelen en/of champignons
- 3 takjes verse lavas, gebruik bij heel dikke stelen alleen de blaadjes
- 3 knoflooktenen
- 1 theelepels garum
- 1/2 theelepels grof gemalen zwarte peper
- olijfolie

Bereiding:

Bedek de bodem van de pan met olijfolie. Voeg de champignons/paddenstoelen toe. Bak/smoor deze langzaam voor een paar minuten zodat ze de olijfolie opnemen. Voeg de fijngesneden/geperste knoflook toe, pak deze mee voor ongeveer een minuut. Voeg de fijngesneden lavas toe. Maak op smaak met peper en garum.



www.gemina.nl

Opmerking:

Lekker als voor of bijgerecht, ook lekker op zuurdesem brood.

Ook lekker door een gemengde salade.

Luxe Puls: Romeinse risotto

Hoofdgerecht voor 4-6 personen.

Duur: 3-4 uur

- 300 gram gepelde tarwe (of gepelde spelt of parelgort)
- 300 gram gerookt spek
- 4 wortelen/penen
- 1-2 knollen zoals meiraapje
- 1 prei
- 4 rode uien
- 1 knoflookbol
- olijfolie
- 1/2 liter witte wijn of 1/3 pot honing
- Wijnruit. Vers 4 takjes of droog 1 eetlepel
- Lavas. Vers 3 takjes of droog 1 eetlepel
- 1 eetlepel karwij (ongemalen).
- 1 theelepels zwarte peper
- 1,5 eetlepel garum

Doe de olijfolie in de pan. Snij het spek klein en bak deze, maar laat ze niet krokant worden. Voeg de gesneden ui en knoflook toe. Fruit samen voor een paar minuten. Voeg de tarwe/spelt toe. Voeg de wijn toe. Het graan moet nu bedekt zijn met wijn, zo niet voeg dan extra water toe. Laat zachtjes pruttelen. Snij ondertussen de overige ingrediënten klein. Voeg deze toe. Voeg alle kruiden toe. Voeg weer water toe totdat alle ingrediënten ruimschoots bedekt zijn. Laat langzaam pruttelen voor 2-3 uur. Mocht je spelt gebruiken dan duurt het iets langer. Zorg ervoor dat het graan altijd vochtig is zodat het wijn/water kan opnemen. Dus steeds wat water toevoegen.

Proef tussendoor en voeg kruiden toe waar nodig. Let op: door het sudderen (verdamping) worden de smaken intenser. Voeg dus pas laat in het kookproces extra kruiden toe. De graankorrel moet 3-4 keer zo groot worden en de beet moet niet hard aanvoelen in de mond. Dan is het klaar.

Opmerking:

Tarwe en spelt kan tegen een zeer schappelijke prijs gekocht worden bij Turkse en Oost-Europese supermarkten. Ook verkrijgbaar bij biologische supermarkten, maar dan is het duurder.

Romeinse hamburger in rode wijn

Duur 2 uur (door het inkoken van de Defrutum)

- Ingrediënten:
- 2 liter rode druivensap



www.gemina.nl

- 500 gram half-om-half gehakt
- 1 glas rode wijn (gebruik een volle, droge wijn)
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 1 eetlepel honing
- 1 theelepel grof gemalen zwarte peper
- 1 eetlepel garum
- 1/2 witbrood fijngesneden en verkruimeld (voorkeur) of 100 gram paneermeel
- olijfolie

Kook alle rode druivensap in tot 1/2 liter. Het wordt dan een stroperige saus. Dit heet in de Romeinse tijd defrutum. Pas op: in de laatste fase van het inkoken is het suiker gehalte zo hoog dat bij hoog vuur verbranding kan optreden, de defrutum wordt dan bitter.

Ondertussen: meng alle overige ingrediënten door elkaar. maak balletjes zo groot als een golfbal, druk deze plat in je hand. Bak de mini hamburgers in ruime olijfolie totdat ze bruin zijn. De honing zorgt ervoor dat de buitenkant karameliseert. Let op dat de uit de hamburgertjes vrijkomende suikers (honing, wijn) niet verbranden, dan worden ze bitter. Doe de defrutum in een aparte pan. Voeg de gebakken hamburgers toe en warm ze even door zodat ze de saus opnemen. Dien op met een lepeltje defrutum over de hamburger.

Tip: bak eerst een proef-burgertje zodat je kan vaststellen of je nog iets in de smaak mist.

Opmerking:

Je kan de hamburgers serveren op een plak geroosterd zuurdesem brood voor een heerlijke lunch. Je kan de hamburgers ook serveren zonder defrutum. Het is mogelijk om de hamburgers een dag van te voren te maken en op te warmen in de defrutum. Defrutum is door het hoge suikergehalte zeer lang houdbaar in de koelkast, mits goed afgesloten.