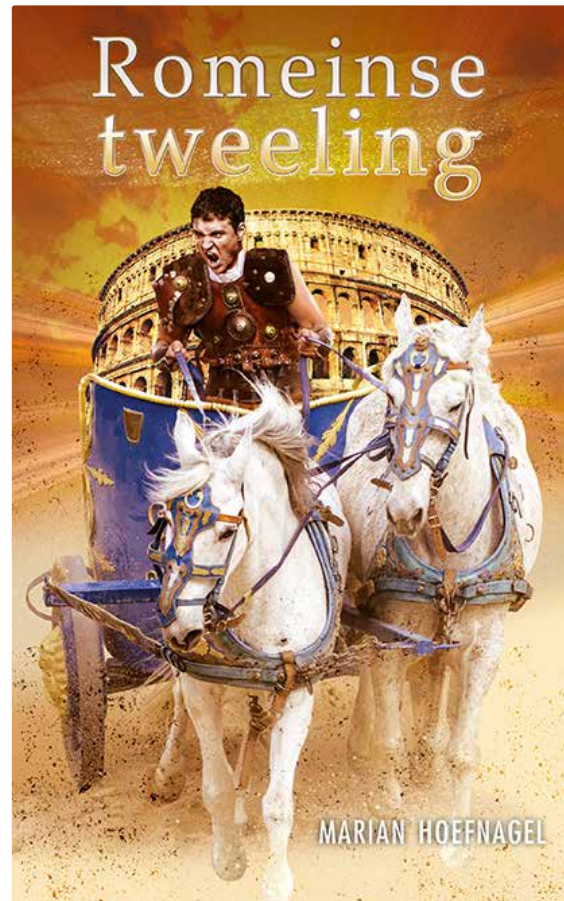


RECEPTEN

Het boek *Romeinse tweeling* speelt zich af in de eerste eeuw na Christus. Ben je benieuwd wat de mensen toen aten? Probeer dan deze recepten uit. Ze komen van verschillende websites en zijn allemaal gebaseerd op het Romeinse kookboek van Apicius. Dat heet *De re coquinaria* en is waarschijnlijk geschreven in de eerste eeuw voor Christus.



Titel Romeinse Tweeling
Auteur Marian Hoefnagel
Serie Veertien | De tijd van je leven
Uitgever Eenvoudig Communiceren
ISBN 978 90 8696 224 2
93 pagina's | gebonden | geïllustreerd



Broodje warm vlees

Je zou het misschien niet verwachten, maar de Romeinen aten al hamburgers bij een snackbar. In het Oude Rome stond op veel straathoeken een stenen oven. Daaromheen een soort bar aan twee kanten, waar voorbijgangers aan konden eten, meestal staand. Op de hete stenen van de oven werden platte broodjes gebakken. Tussen twee platte broodjes werd gemalen vlees gedaan, vooral schapenvlees of geitenvlees. Het

is goed mogelijk dat er over het vlees

nog een vissaus ging: garum.

De Romeinen waren gek op die saus, maar wij vinden de smaak vaak veel te sterk.



Garum

Garum werd gemaakt van ingewanden en afval van makreel of tonijn. Daaraan werd heel veel zout toegevoegd. Daarna ging het goedje met wijn in grote vaten om te gisten. Dat duurde twee tot drie maanden en gaf een afschuwelijke stank.

De Romeinen gebruikten de zoute saus garum heel veel. Waarschijnlijk ook om het voedsel langer goed te houden. Want Rome had een warm klimaat, en er waren nog geen ijskasten.

Wat aten de Romeinen?

Misschien heb je wel eens verhalen gehoord over de decadente* maaltijden van de Oude Romeinen. Met gerechten als gebakken muis met honing, hersentjes van pauwen, slakken-eitjes, levertjes van nachtegalen, flamingo-tongetjes, enzovoort. Dure maaltijden, waarbij zoveel werd gegeten dat er halverwege slaven langskwamen met kotschalen. Na het kotsen ging de maaltijd gewoon verder, want de maag was weer leeg.



Veel gewoner

Dit beeld van de Romeinen klopt niet. Een paar rijkards zullen zulke maaltijden wel eens hebben gegeten, maar bijna alle Romeinen aten veel gewoner. Armere Romeinen hadden niet eens een keuken, maar haalden hun eten af bij de taverna's (een soort snackbars). Dat waren heel eenvoudige maaltijden:

- Brood met kaas, honing en olijven.
- Pap gemaakt van gierst.**
- Linzen, bonen, erwten met wat groente en soms ook wat vlees.

Feestmaaltijd

Als feestmaaltijd aten de wat rijkere Romeinen 's avonds een driegangenmenu. Dat menu werd klaargemaakt in hun eigen keuken, door de slaven. De feestmaaltijd voor Gaius kan er zo hebben uitgezien:



Voorgerecht

Romeinse erwten

Ingrediënten voor 4 personen

- Twee kopjes erwten (doperwten, tuinboontjes en/of capucijners)
- 1 eetlepel fijngehakte verse kruiden: dille, basilicum en koriander
- 2 blaadjes lavas (maggiblad), gehakt
- 1 teen knoflook, geperst
- 3 eetlepels prei in heel dunne, halve ringetjes
- 1/8 liter witte wijn
- 1/8 liter groentebouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- Vissaus

Bereiden

- Bak de prei en knoflook in de olijfolie.
- Voeg de erwten toe.
- Voeg de wijn en bouillon toe.
- Laat 5 minuten koken onder voortdurend roeren.
- Voeg de rest van de kruiden toe.
- Laat koken totdat de erwten zacht en gaar zijn.
- Serveer met brood, bijvoorbeeld chiabatta, en vissaus.



> Dille.



> Basilicum.



> Koriander.



> Lavas (maggiblad).



> tuinboontjes.

Hoofdgerecht

Gekruide haas met linzen

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 bouten van de haas (slager)
- 3 kopjes wijn
- 1 eetlepel vissaus
- 2 theelepels mosterdzaad
- Een paar takjes dille
- 1 prei in ringen
- 1 theelepel peperkorrels
- 1 theelepel bonenkruid
- 1 ui
- 5 dadels
- 2 pruimen
- Vissaus
- Olijfolie
- Maïzena of bloem
- 1 blik linzen (400 gr)



> Pruimen.

Bereiden

- Kook de haas in 2 kopjes wijn, vissaus, water, mosterdzaad, dille en prei.
- Maak ondertussen de saus. Meng de peper, het bonenkruid, een schijfje ui, de dadels, de pruimen (zonder pit), 1 kopje wijn, scheutje vissaus en een scheutje olie. Gebruik een blender of staafmizer.
- Verwarm de saus op laag vuur.
- Is de saus te dun? Voeg dan een beetje maïzena of bloem toe, en laat nog even pruttelen.
- Giet de saus over de haas.
- Serveer met linzen (even opwarmen en koriander erover strooien) en brood.



Nagerecht

Dadels, noten en honing

Ingrediënten voor 4 personen

- 20 dadels
- 20 amandelen en/of walnoten
- kaneel of peper
- zout
- vloeibare honing
- beetje boter



Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Vet een ovenschaaltje in met boter.
- Haal de pitten uit de dadels.
- Vul de dadels met de walnoot en/of amandelen en een beetje kaneel (voor de echte Romeinse smaak gebruik je peper in plaats van kaneel).
- Leg de dadels in de ovenschaal en bestrooi ze met zout.
- Giet de honing erover.
- Bak de dadels 10 minuten in oven.



> Amandelen en walnoten.

* Decadent betekent 'veel te luxe'.

** Gierst is een soort graan met kleine korreltjes.