

Römisches Kochen

Wir haben am 30.05.2023 die Möglichkeit bekommen, in der Schule an einem römischen Kochkurs teilzunehmen.

Geleitet wurde dieser Kurs von einem Koch, der André hieß. Er hat uns gezeigt, welche Lebensmittel die Römer zum kochen benutzt haben und was für Gerichte sie wann und wie gekocht haben.

Wir haben ein Brot gebacken, das aus einem Schafskäse und Wein (alternativ auch Traubensaft) besteht. Zubereitet wurde es in einer Springform und als Backpapier haben wir wie die Römer Bärlauchblätter verwendet. Das Brot heißt „moretum“.

Außerdem haben wir noch ein zweites Brot gebacken, welches die römischen Soldaten viel gegessen haben, es heißt „panis militaris“ und besteht aus einfachen Zutaten. Dann haben wir noch Brötchen gemacht mit Oliven drinnen und zu den Broten und Brötchen gab es verschiedene Dips. Es gab einen mit Ei, einen mit Käse und einen mit Oliven.

Als Hauptgericht haben wir einen Schweinebraten mit Honigbutter und Ruccula gefüllt und zum Schluss wurde er mit Bacon umwickelt und zum Zubinden haben wir Lauch benutzt, wie die Römer früher.

Außerdem gab es noch eine Suppe mit verschiedenem Gemüse und Rinderwürstchen und Rindfleisch.

Als Nachspeise haben wir Grießbällchen mit Honig gemacht, die „Globuli“, welche die meisten auch am leckersten fanden.

In fast allen herzhaften Gerichten war eine Fischsoße, die sehr würzig und intensiv schmeckt, daher haben wir auch nicht sehr viel in das Essen gemacht. Die Würzsoße haben die Römer zum Würzen der Gerichte, statt zum Beispiel Salz oder andere Gewürzen genommen. Diese Fischsoße haben die Römer auch „Garum“ genannt.



Wir fanden das römische Kochen hat sehr viel Spaß gemacht. Es war toll das man sich ein bisschen in die Römerzeit zurückversetzen konnte und deren Gerichte probieren konnte. Es hat sehr viel Spaß gemacht zu kochen und am Ende auch die Gerichte zu probieren. Außerdem haben uns die meisten Gerichte auch sehr gut geschmeckt. Doch die „Globoli“ haben uns trotzdem am besten von allem geschmeckt. Außerdem war der Koch André auch sehr nett und hat uns einiges dazu erzählt und auch manchmal geholfen.

