

Bevezetés

A táplálkozás a mindennapi életünk egy szerves része. Manapság nem nagyon fektetünk rá nagy hangsúlyt. A mai rohanó világban az ember eszik pár falaltot, mikor épp van pár perc ideje. A rómaiaknál ez nem így volt, ők nem sajnálták az időt egy kiadós lakomára. Az ókori rómaiaknál, akárcsak a görögöknél egyfajta szertartást jelentett az étkezés, így annak meg is adták a módját.

A lakoma szokásai meghatározzák az emberek vallási hovatartozását, szokásait, etnikumát és kapcsolatait.¹ Ezért nagyon fontos alaposan megérteni a lakomák minden mozzanatát és így nem csak egy egyszerű étkezésnek foghatjuk fel, hanem rituális szokásnak, és megérthetjük, hogy miért volt olyan fontos egy ókori ember életében, hogy tökéletes lakomával szolgálhasson vendégeinek.

A közmondás úgy tartja, mondd el, mit eszel, és én megmondom ki vagy.² Arról már sok tanulmány született, hogy kik a rómaiak, most bővebben taglaljuk azt, hogy mit is ettek ők.

Több írásos forrás is tanúskodik arról, hogyan zajlott le egy római lakoma, kezdetben ennek részleteit vizsgáljuk meg. A következő fejezetben az ókor egyik leghíresebb szakácsáról és annak fennmaradt szakácskönyvéről nyerhetünk információkat. Néhány receptjét részletesebben is megvizsgáljuk. Ezt követi majd egy „biztos forrás” elemzése, Pompeiből fenn maradt étkezésre utaló leletekről ejtünk majd pár szót, főleg a kenyérsütésre kitérve benne. Majd az étkezéshez szükséges edényekről és bútorzatokról lesz szó a következő fejezetben és azt követi majd magáról a táplálkozásról, és egy mindennapi étrendről szóló fejezet. A fennebb említett részek mind az ókori Rómára vonatkoznak, így az ez után következő részekben már a Dáciában fennmaradt leletekből próbáljuk megállapítani, hogy abban a térségben milyen ételek terjedtek el, mennyire egyeznek meg a Róma lakosaival. Mivel a legtöbb lelet, ami az ételről tanúskodik az

¹ H.E.M Cool, 1.

² H.E.M Cool, XIII.

állati csontok, és növényi maradványokból tevődik össze, a tanulmányban főleg ezekre fogunk kitérni.

Azt mondják két fajta ember van, aki azért él, hogy egyen és aki, azért eszik, hogy éljen. Elolvasva a tanulmányt majd mindenki eldöntheti, hogy az ókori rómaiak melyik kategóriába tartoztak.

Kutatástörténet

A római ételek kutatása mindig is foglalkoztatta az embereket. Pontosítva nem is az ételek kutatása inkább a lakomák menetének és szokásainak leírásai. A római lakomákról forrásokat már az ókorból találhatunk, mivel az ókori szerzők igen kedvenc témája volt ez. Nem egy ókori író foglalta epigrammaiba és verseibe a híres római lakomákat. Ezekből, a forrásokból is nyerhetünk információkat az ételek sokféleségét illetően. Ilyen ókori íróként említhetjük meg Petroniust és Martialist, akik előszeretettel és néha némi iróniával írták le a fényűzést és pompát, ami egy ilyen ünnepségen jellemző volt.

A római ételek kutatását nagyon megkönnyíti az ókorból fenn maradt szakácskönyv, melyet egy gazdag ínyenc írt –Apicius szakácskönyve–, melyből, első kézből juthatunk információkhoz a római konyhát illetően.

Másik alapvető és igen megbízható forrás, a Pompeiből fenn maradt leletekről szóló tanulmányok. A kenyérsütésről például Apicius nem ad tanácsokat, viszont a Pompei-i leírásokból igen sok információt nyerhetünk ezzel kapcsolatban. Ezen kívül még több cikk is született, melyben a rómaiak étrendjéről, ételek elkészítési módjáról és étkezési szokásokról írnak.

A Dáciában élő rómaiaknál már egyáltalán nem ilyen egyszerű a helyzet. Onnan nem maradt fenn ilyen értékes forrás, mint a szakácskönyv és más források sem maradtak fenn az ételek elkészítési módját illetően. Ebben a térségben apró információ szilánkokból kell összerakni azt, amit tudunk. Állati csontok, megkövesedett gabona magvak, néhány fenn maradt edény, nagyjából ennyiből tudunk következtetni a Dáciában élő rómaiak étrendjéről. Nagyon fontos forrásnak tekintjük így Alexandru I Gudea tanulmányait, aki nagyon sokat foglalkozik az állatcsontok tanulmányozásával Dáciában, főleg a katonai légióknál. Ebből a forrásból megtudhatjuk, legalábbis sejthetjük, hogy mit ettek a katonák Dáciában. Rajta kívül még született pár tanulmányt, ezt a témát érintve, de én most Gudea nevét emeltem ki, kis ízelítőt adva a témához.

Római lakomák

A lakomázás nagyon fontos volt a római ember életében. Bár, ahogy napjainkban is, az ókori Rómában is megvoltak a szegényebb és módosabb rétegek. Így valójában nem sok ember engedhette meg magának, hogy egetverő lakomát adjon felebarátainak. A lakoma kifejezést Trimalchio lakomájában olvashatjuk először bővebben kifejtve.

Voltak olyan szegények, akiknek a mindennapi betevőre is alig jutott, nemhogy másokat vendégljenek meg. Az ilyen emberek gyakran beállítottak hívatlanul oda, ahol épp az a hír járta, hogy fergeteges lakomára kerül sor. Az ilyen embereket Martialis „parazitának”,³ nevezi, akik meghivatják magukat a potyavacsorára, és parazitaként élőködnek más konyháján. A „potyavacsora” kifejezést Petroniusnál is megtalálhatjuk, így ez a jelenség elég elterjedt volt. Viszont azok, akik megtehették, hogy lakomát adjanak, mindent megtettek annak érdekében, hogy vendégeik elégedettek legyenek, jól érezzék magukat. A cél az volt minden tehetősebb lakomaadónál, hogy az ő lakomája legyen a legszínvonalasabb a környékről, és az ő nevét senki se felejtse el. Így a lakomázást egyfajta versenyként is meghatározhatjuk. Egy jól sikerült lakoma státusz szimbólumot jelentett a vendégvárónak. A lakomaadók egy ilyen összejövetel során megpróbálták túlszárnyalni egymást, mindegyik megakarta mutatni, hogy az ő lakomája jobb mint, amin ő részt vett.

A lakomák menete meg volt határozva, Martialisnál olvasható, hogy az ő idejében külön kézikönyvek léteztek, melyben le voltak írva, hogy mi szükséges egy igazi jó lakomához. Természetesen ahhoz, hogy a lakomaadók felülmúlják egymást, mindegyik vitt valami újítást a lakomák menetébe.

Morzának hívnak. Mi vagyok? Tudod: egy kis ebédlő/ S Caesar sírboltját láthatod ám odakint/ Nyomd heverőd, önts bort, kérj rózsát, kend csak a nárdust/ még ez az isten int: el ne feledd a halált. (Martialis, II.59)⁴

³ Bálint 2005, 32.

⁴ Bálint 2005, 37.

*Tölts a falernusiból, Callistus, dupla pohárral,/ s nyáron hóval hűtsd Alcinus ezt a nedűt/
Illatozó balzsam csillogjon fürtjeimen és/ ott rajtuk legyen egy rózsavirág-koszorú/
Szemben a nagy mauzóleum is példázza, hogy éljünk:/ mert hisz meghalnak isteneink
maguk is. (Martialis, V.64)⁵* Fenti idézetek Martialis epigrammáiból származnak, jól szemléltetik mit jelent az akkori ember számára a lakoma.

Martialis epigrammaíró, akinek a Flavius császárok idejében futott be a karrierje. Sok versében olvashatunk a társasági összejövetelekről –lakomákról-. Megemlíti a lakoma székhelyét, ami a *triclinium* volt. Verseiben leírja, hogy mennyire költségesek voltak ezek a lakomák és ezért nem adatott meg sok embernek, hogy ilyeneket rendezzenek.⁶ Martialis ideje előtt úgy tartották, hogy egy lakomán a maximális létszám a 9 ember lehet, mivel az ebédlőben 3 háromrészes heverő vette körül az asztalt. De később kibővítették az ebédlőt, és az lett a lényeg, hogy minél több vendég elférjen, mert minél több ember vett részt a lakomán az annál színvonalasabbnak számított. Martialis leírásai között találhatunk olyan esetet is, mikor egy jobb módú hatalmas lakomát szervez de, nem marad pénze ételre, így illatos olajokat szolgál fel.⁷ Viszont több esetben is előfordult, hogy a vendégek nem laktak jól, vagy azért mert kevés volt az étel, vagy azért, mert a felszolgálók túl hamar elvitték a tálakat. Sok lakomán viszont az emberek betegre ették magukat mohóságuk és torkosságuk miatt. Martialis is jómaga tartott lakomákat, ahogyan az illet, de ő megpróbálta elkerülni a fényűzést és nem hívott meg több tucat embert. Ezeknek, az összejöveteleknek az étel mellett a másik fő kelléke a verselés volt. Ezekben az estéken különböző ókori költők verseit szavalták, híresebb művekből idéztek.

Petronius leírásaiból is átlátható képet kapunk a lakomákról. Trimalchió című művében leírja, hogy Trimalchió egy nagyon gazdag polgár vacsorát ad és ő is megadja ennek a módját.

Mikor a vendégek megérkeznek, körülnéznek a házba majd helyet foglalnak az ebédlőben. Az ebédlőasztalnál alexandria-i rabszolgák mossák le hóléval a vendégek kezeit majd lábukhoz, látnak, (1. ábra). és körmeiket levagdossák, mindeközbe

⁵ Bálint 2005, 37.

⁶ Bálint 2005, 32.

⁷ Bálint 2005, 34.

énekelnek.⁸ Ezután elkezdődhet az ételek végtelen sora. Minden felszolgáló miközben behoz egy fogást, elénekel egy dalt. Természetesen az előétellel kezdik, előételes tálon khorintuszi bronzból vert csacsi,⁹ olajbogyók, méz, mák, kolbászok, syriai szilva, gránátalma, boros tojássárgájába bújtatott fügemadár sorakozik fel a tálon. Eközben hozzák be a házigazdát is, aki eddig nem volt jelen. Étél mellé mézes bort szolgálnak fel, Petrónius szavaival élve, borban az élet.¹⁰ Ezek után következett a fő fogás, mely Trimalchió egyik újítása volt, nem jellemző minden esetre. Kerek tálcán kirakták az állatkör 12 jegyét és mindegyik felé odaillő húsokat tettek. Ezen kívül még felszolgálásra került hizott szárnyas, sertéstőgy, felcírázott nyúl és hal borsos mártással. A főétel elfogyasztása után a vendégek hozzáálltak nagyobb mennyiségben a boriváshoz és a társalgás is elkezdődött. Majd asztalra került a sült vaddisznó és sült vadmalac. Mindeközbe szárított datolyát osztogattak a szolgák a lakmározók között. A lakomán minden megengedett volt, a vendégek bármit tehettek, a lényeg az volt, hogy jól érezzék magukat. Petrónius leírja, hogy Trimalchió még azt is megengedte vendégeinek, hogy szükség esetén az ebédlőben végezzék el dolgukat, mert ha felpuffadnak rossz lesz a kedélyük. Mindeközben folyt a társalgás, a kordax-mely egy görög eredetű pajzán tánc, színészek, komédiások szórakoztatták a vendégeket a kiadós vacsora közben. Ezután még mindig nem volt vége az ételek sorának, leforrázott borjút szolgáltak fel, és ezt követte a desszert. Közbe a vendégek ajándékba finom illatszereket kaptak. Desszertként süteményestálak és gyümölcsöstálak lettek felszolgálva. Étkezés közben, hogy a vendégek hálájukat kinyilváníthassák, egy aranyszobrocska járt végig az ebédlőben kézről- kézre, mely a házigazdát ábrázolta és ezt a vendégek csókolgatták. A desszert után lettek felszolgálva az igazi csemegék, mint a hizott tyúk töltött tojással, majd ezután következtek az utóételek: búzalisztból sült aszú, szőlővel és dióval töltött rigók,¹¹ sündisznóhoz hasonló tüskéssel teleszúrt birsalma, hizott liba, körülötte madarak, halak, de mindez szemfényvesztés volt, mert az egész disznóhúsból volt megformálva. Miközben a vendégek élvezhették az ízkavalkádot, a szolgák olajjal és kenőcsökkel

⁸ Petron.1983, 10.

⁹ Petron.1983, 11.

¹⁰ Petron.1983, 12.

¹¹ Petron.1983, 43.

kengették lábaikat, bokájuk köré virágfűzért aggattak. A lakoma lerészegedéssel és fürdőzéssel zárult.

A fennebb említett művekből kiderül, hogy akinek volt pénze az nem sajnálta költeni minél kiadósabb lakomára, csak azért, hogy elnyerje az emberek elismerését.

Ókori római receptek- Apicius szakácskönyve

Marcus Apicius Kr. u. I század elején élt- Tiberius uralkodása alatt-. Előkelő, gazdag családból származott, vagyonát különböző ingyenségek, előállítására költötte, a források szerint 100 millió sestertius költött erre.¹² Kortársa, Plinius, szerint, Apiciust a luxus, a kicsapongás, tékozlás, élvezethajhászás jellemezte. Amikor már csak 10 millió sestertiusa maradt úgy gondolta, hogy ennyi nem elég életszínvonalának a fenntartásához, ezért mérget ivott.¹³ Seneca- a család barátja- szerint Apicius tudományá avatta a konyhaművészetet.¹⁴

Apicius nevét több boros amphorán is megtalálhatjuk- *APIC[IVU]*- tehát létezését nem vonhatjuk kétségbe.

Két szakácskönyvet írt, egyet általános használatra, benne saját találmányait leírva, a másik pedig a közismertté vált és egyben az utókor számára fennmaradt szakácskönyve, melyben különlegességeket, speciális ételeket, drágaságokat sorakoztat fel. A kézirat latin eredetű, mely körülbelül 850-ből maradt ránk. A torursi bencés kolostorban másolták, kezdetben nem szakácskönyvnek indult, hanem szépirodalmi műként volt számon tartva. Az első nyomtatása 1498-ban készült el. Nagy része eredeti, de vannak benne hozzátoldott receptek is. Ez a könyv nem a főzni nem tudók számára lett megírva, hanem azoknak, akik már jártasak a konyhában, épp ezért sok receptnél a jártasságra való tekintettel, meg se adja a mennyiséget. A mű 3/5- e származik Apiciustól, Kr.e I. század vége fele bővült egy görög területen megírt szakácskönyv részével, és Kr. e II. századtól. Ezek az Apuleius, Aranyszamár című művéből is átvett részeket.

Receptkönyvéből könnyen megállapítható korának történelmi háttere, ami szintén magyarázatot ad arra, hogyan és miért változtak meg az emberek ízlései, mi befolyásolta őket minden területen, beleértve a konyhában is, abban, hogy fogékonyak legyenek az újra, új ízeket fedezzenek fel. Róma új ízekkel ismerkedett meg a Krisztus születése körüli évtizedekben, ezek az új ízek Görögországból és a hellenizált vidékekről

¹² Apicius 1996, 13.

¹³ Apicius 1996, 13.

¹⁴ Apicius 1996, 14.

származtak. A receptek hozzávalóit a legtávolabbi vidékekről importálták, tehát beindult a távkereskedelem. Ezzel egy időben új étkezési szokások honosodtak meg, ugyancsak Görögországból, a hellenizált vidékekről és Egyiptomból. Ilyen körülmények között Apicius ismertté vált különlegesebbnél- különlegesebb ételeivel, melyekhez a különleges hozzávalók beszerzése már nem jelentett akkora gondot, mint azelőtt.

Apicius a szakácskönyv elején kitérőt tesz a római konyha elengedhetetlen anyagaira. Az első ilyen elengedhetetlen alapanyag a *liquament*, mely szardellapasztát vagy halszószt jelent. Apicius korában a leghíresebb halszószt üzemek Pompej-ben, Leptis Magna-ban voltak találhatóak. Másik ilyen nagyon fontos tartozék a búzaliszt, melyet Choison vagy Creta szigetén őröltek, vagy a búzaőrlemény, mely Egyiptomból volt importálva. Azért volt nagyon fontos hozzávaló, mert ezt használták rántásokhoz és tartósításokhoz. Mivel akkor nem létezett hűtőszekrény fontos procedúra volt a tartósítás. A tartósítás alapja az ecet, só, méz és mustár volt, és a romlandó ételeket gipsszel lezárt légmentes edényekben tárolták. Szinte minden ételben elengedhetetlen a fűszerek keveréke, ezeknek beszerzési helye volt a legváltozatosabb- *laserpitium* vagy *silphium* gyökereket Cyrenaicból importálták.¹⁵ Ezek voltak a legfontosabbak a fűszerek közül.¹⁶ Borok főzéséhez a legjobb minőségű borok Hispániából és Numidiából származtak. Olajtermelés Tarraconensis és Észak Afrika területére volt a jellemző. A gyakori borfogyasztást a tiszta ivóvíz hiányának is besorolhatjuk. Kis mértékben még gyógyító hatása is volt, Hippokratész hashajtóként is előírta a bort. Az osztrigatermelés is megjelenik a receptek között, de ez természetesen luxusnak számított. Könyve elején tanácsokat ad arról, hogy az állatokat hogyan és mivel tömjék, annak érdekében, hogy annak húsa minél ízletesebb legyen.¹⁷ Így meg van írva, hogy a sertést szárított fügevél kell etetni, és levágás előtt *mulsummal*- mézes borral- kell itatni.

A korabeli ételek jellegzetes ízei erős, csípős fűszerek és túl édes borok kombinációjából tevődtek össze. Ezzel az ízkavalkáddal helyettesítették a sót, vizet és a cukrot. Mivel

¹⁵ Apicius 1996, 14.

¹⁶ Átlalában a fűszernövényeket az ókorban másra is használták, így például már akkor tisztába voltak vele, hogy a fokhagyma afrodisziákum, és tudták, hogy melyek azok a fűszerek, melyekből fogamzásgátlót, vizelet vagy hashajtó szereket, menstruáció előidőzésének gyógyszereket készítettek. A főzéshez elengedhetetlen anyagnak számítottak a fűszerek, de a mindennapi életben, más területeken is felhasználták őket.

¹⁷ Apicius 1996, 16.

nagy volt az ivóvíz hiánya, így azt a főzésben is must és bor hosszantartó főzésével helyettesítették. Ezt *coroneum-nak*, *defretum-nak* vagy *sapa-nak*¹⁸ nevezték és a kereskedők ezeket amphórákban árusították. A só ritkasága miatt szinte minden ételben megtaláljuk a halsószt, mely görög neve *garum*, latin neve pedig *liquamen*. A szakácskönyvben mindkét kifejezéssel találkozhatunk, mindkét kifejezés ismert és használt. Ha ezt a halsószt vízzel és ecettel hígítjuk, és mézzel ízesítjük, akkor *oenegarumot* vagy *hydrogarum-ot* kapunk. Ezt a sószt is házilag készítették és egyaránt megtalálható volt a kereskedelemben is.

A fényűzés Róma területén nagyon hamar elterjedt, nem volt ez másképp az ingyencségek területén sem. Ezért még Apicius idejében korlátozásokat hoztak, Lucius Sulla diktátor törvényjavaslatot terjesztett: ünnepek vagy játékok idején 300 sestertius volt a megengedett összeg, amit lakomázásra lehetett fordítani, más napokon pedig 30-20 sestertius.¹⁹ Cato elrendelte, hogy csak nyitott kapuk és ajtók mellett szabad étkezni, és előírta a meghívható vendégek számát.²⁰

Apicius recept gyűjteménye X könyvből áll. Minden könyvnek külön címe van, és minden könyvben más kategóriájú ételek jelennek meg:

- I. Könyv- Gondos szakács,
- II. Könyv- Húsvagdoló,
- III. Könyv- Kertész,
- IV. Könyv- Vegyes receptek,
- V. Könyv- Hüvelyesek,
- VI. Könyv- Szárnyasok,
- VII. Könyv- Ingyenc,
- VIII. Könyv- Négy lábúak,
- IX. Könyv- Tenger gyümölcsei,
- X. Könyv- A halász.

Első könyvében tanácsokat ad az olvasóknak különböző „szakmai kérdésekre”. Ilyen fontos jó tanácsok, a borok ízesítései, garum tisztítása, hogy ne legyen bűdös, húsok

¹⁸Apicius 1996, 18.

¹⁹Apicius 1996, 20.

²⁰http://www.europa2000.hu/digtan/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=18

frissességének megőrzése, ételek tartósítása, emésztést elősegítő fűszerek felsorolása. Következő könyveiben már az érdekesebbnél- érdekesebb recepteket olvashatjuk. Húsos receptnél szinte minden húst szigorúan megöntözték garummal. Gyakori szárnyasok: csirke, galamb, strucc, daru, flamingó, fogoly, páva, fácán és mindegyikhez speciális mártások; négylábúak: sertés, marha, vaddisznó, juh, őz, vadjuh, gödölye, nyúl, bárány; tenger gyümölcsei: tengeri sünn, zsibbasztó rája, languszta, angolna, kalmár, tintahal, osztriga, polip, kagylók; hüvelyesek: lencse, bab, borsó, főzelékek, árpa, tönköly, csicserei borsó; ínyencségek: sülték, pacal, erdei gombák, édességek. A receptek között megtalálhatóak egyszerűen elkészíthető és szerény alapanyagú ételek, és bonyolult, babrás, nehéz beszerzésű menük is egyaránt.

Apicius külön jegyzeteket készített azokról a fűszerekről, melyek egy háztartásban nélkülözhetetlenek: fűszermagok, szárított fűszernövények, diófélék, szárított gyümölcsök. Külön részt szentel a gyorsan elkészíthető ételeknek,²¹ mint például a tojásrántotta.

²¹Apicius 1996, 118.

Kenyérsütés és garumkészítés- miről árulkodnak a Pompeji-i leletek?

Rómában egyetlen pék sem volt a Perszeusszal való háború idejéig, vagyis 580 esztendőn keresztül, a város alapításától számítva. A római polgárok maguk sütötték a kenyereiket, ez főleg az asszonyok dolga volt. (Plinius).²²

Plinius idézetével ellentétben viszont a városi polgárok azért általában a pékektől vásárolták meg a kenyeret. Pompejiben körülbelül 40 pékműhely működhetett, egy sütőde 500- 700 embert látott el kenyérral. Gyakran ugyanabban a házban volt megtalálható a malom, sütőde és a bolt. Mivel a szélmalmot még nem ismerték, a vízimalmot használták- vízi nimfák, hajtják a súlyos malomköveket,²³ ezért volt lehetséges egybe építeni a malmot a sütődével.

A kovásztolt kenyeret egészségesebbnek tartották, mint a kovásztalant. A kovász alatt, régebbi, savanyított tésztát kell érteni. A kenyértésztát kézzel dagasztották, de nagyobb pékségeknél dagasztógépeket is használtak. Ez a dagasztógép a Pompejiben fennmaradt festményeken is látható. A kemencét két részre osztották, volt egy kenyérdagasztó része és egy kenyér raktár része. Pompeji egyik legnagyobb sütődéjének a részei: őrlőhelyiség, istálló, kemence, dagasztóműhely, kenyérraktár, rabszolgák lakása és a kenyérboltok.

Az itáliai pékek csak búzakenyeret sütöttek, rozst nem is vetettek, úgy tartották, hogy káros a gyomornak. Általában a gladiátorok kaptak árpakenyeret. Sokféle búzakenyér volt ismeretes, az volt a kérdés, hogy épp milyen kenyérből készítették, és mivel fűszereztek. Három féle kenyeret különíthetünk el. A legjobb minőségű a fehér vagy tiszta kenyér-*panis candidus* vagy *panis mundus*-, ez elsőbrendűnek számított. Ez a legfinomabb lisztből készült. A második csoportba sorolható a másodlagos kenyér²⁴-*panis secundaris*- ez másodrendű volt. A harmadik és utolsó csoportba tartozik a fekete

²² Szergejenko 1960, 123.

²³ Szergejenko 1960, 123.

²⁴ Szergejenko 1960, 131.

kenyér-*panis acerosus, plebeius*- ez durván szitált, nagyon korpás lisztből készült. A hadseregnek külön katonakenyere²⁵ volt.

A *clibanos* egy különleges kemence volt, melyben a kenyér egyenletesebben és jobban átsült, így jobban emészthető volt a gyomornak. A kenyérnek több formája volt, a Pompeji-i leletek között találtak kis, hosszúkás formájút, és lapos kereket is. Sütés előtt a pék kereszt alakú metszetet jelölt a kenyérbe, hogy sütés után könnyebben el tudta osztani azt, mivel az asztali kés használata nem volt szokásos. A kenyereket általában 4, 8, 9, vagy 10 részre osztották. A kenyérsütés és annak árusítása hatalmas hasznot jelentett. Apuleios Aranyszamár című művében olvasható, hogy a malmoknál dolgozni kényszermunkának számított, valóságos rabszolgamunka volt. Embertelen, kegyetlen bánásmódban részesültek úgy az emberek, mint az állatok. Egy akkori Pompeji-i pékműhely leírása: „egyhangú, idegölő munka, csípő, maró lisztpor, a homályos helyiség, a kemence forrósága, a napfény és a friss levegő hiánya...az akkori pékműhelyt pokollá tegye.”²⁶

Pompeji nagyon híres volt a garumkészítésről. Martiális szerint a garum igazán drága ajándék.²⁷ Viszont Seneca és Plinius másképp vélekedik erről, az emberek rothadó halak vérsavójával mérgezik meg magukat.²⁸ A vélemények megoszlanak a garumról, viszont az tény, hogy az illatszerek után ez volt a legdrágább folyadék. Egy római lakoma elképzelhetetlen volt garum nélkül. Legkiválóbb alkatrésze a makréla és apró halak keveréke, A halakat besózták 2-3 hónapig a napon érlelték, közbe kevergették majd mikor megaszalódott sűrű folyadék lett belőle, fogyasztották. Megkülönböztetünk tiszta és böjti garumot. A tiszta garumot nem keverték vízzel, borral vagy ecettel, a böjti garumot pedig pikkelyestől besózott halakból készítették.

A római törvények szerint a halászathoz bárkinek joga volt, erre adót sem kellett fizetnie. Így nem jelentett gondot az embereknek a garum készítése, és szükség volt is rá, mivel szinte minden étel alaprésszeként szerepel.

²⁵ Szergejenko 1960 131.

²⁶ Szergejenko 1960 138.

²⁷ Szergejenko 1960 140.

²⁸ Szergejenko 1960 140.

Pompejiben feltárt leletekből megállapítható, hogy a gabonafélék a rómaiak megélhetésének fő forrását jelentették. Jellemző volt még a kiváló gyümölcsök és zöldségek termesztése. A két legjövedelmezőbb ókori földművelési terméknek számított az olívaolaj és a szőlő, és az ebből nyert bor és olaj nagyon ismert volt. Pompejiből előkerültek olajsütők, szőlőprések, tároló és érlelő berendezések, különleges formájú amphorák, melyekben szintén élelmiszert tároltak: csúcsos aljú, hengeres testű, kétfülű vagy légmentes amphorák.

A Pompeji-i leletekből is kiderül, hogy a rómaiak ételei és szokásai nagyban függenek attól is, hogy milyen rétegről van szó. A kenyérsütés nagy szerepet játszott a rómaiak életében, így a gabona és gabonafélék elkészítése nagyrészt foglal el étrendjükbe, azon kívül a zöldségeket és gyümölcsöket előszeretettel fogyasztották, és természetesen nem maradhatnak ki az étrendből a különböző féle húsok, melyek többségükben a híres garum szósszal voltak átítatva.

Ókori táplálkozás

A római kori főzés sajátosságai, közé tartozik, hogy a feleség, a háziasszony kötelessége volt a főzés, bevásárlás. Jómódú családokban szakácsot fogattak, aki általában hímnemű volt, egyszerű családból származott vagy felszabadított rabszolgaként került a családhoz. A khorintosziak álltak a legjobb szakács hírében.

A bevásárlás színhelye a városokban a vásárcsarnok - *macellum*- volt. Ez egy görög eredetű szó, egész elrendezése a hellenisztikus Keletről származik. Rómában az első ilyen piac Kr.e 179-ben épül meg. Ezekben, a vásárcsarnokokban nagyon fontosnak tartották a közegészséget, így a szemét elszállítása mindennapos volt. Itt tisztított húsokat, megpikkelyezett halakat, félig megtisztított zöldségeket árultak, és mindent meg lehetett kapni, amire a konyhában szükség volt. A *macellum* egy fedett helyet jelentett melynek padlózata kőlapokkal volt ellátva, amit a tisztaság miatt kétóránként felmostak. Ez egy téglalap alapú udvart jelentett, mely azonos méretű bolthelyiségekkel rendelkezett. Az udvar közepén a mérlegház állt a *Mercurius*, aki a kereskedelem istene is volt egyben. Szobrot állítottak itt neki, hogy ellenőrizhesse a súlyokat, mérlegeket.

A városi lakásokban a konyhák viszonylag kicsik voltak, így gondot jelentett az ételek tárolása. Ez okból vagy mindent frissen vettek meg, vagy jó sokáig főzték az ételeket, így biztosítva tartósságuk megőrzését. A konyhák általában a ház hátsó részében helyezkedtek el, vagy külön toldaléképületben. A konyha állt a: tűzhelyből, asztalból, esetleg egy víztartályból és kemencéből, így zsúfoltságig tele volt. Trapéz, vagy téglalap formájúak voltak és elég sötétek.

A friss húst, kolbászt a lacikonyhából -*cauponából*- vitték haza. Süteményt, lepényt a *pistor dulciarius*nal vagy *pistor crustularius*nal vásárolták meg. Ezeknek a mai megfelelői a pizzériák és cukrászdák. Nyáron a konyha hősege kibírhatatlan volt, ezért az asszonyok inkább megvásárolták az ételt, minthogy megfőzzék azt. A szakácsok és a pékek *collegium cocorum* néven császári engedéllyel egyesületekbe tömörültek.²⁹ Az

²⁹ Apicius 1996, 125.

állami vagy nagy ünnepek idején, a körmenetek közbe, a nép megvendégelése volt a szokás: *crustulum et musulum*.³⁰ mézeskalács és mézzel édesített bor osztogatása. Ilyen mézeskalácsformák ismeretesek Savariából, Arrabonából, Gorsiumból, Intercisából, Albertfalvából, Aquinicumból³¹(Magyarország területéről).

A köztársaság idején a főzés nagyon egyszerű műveletnek számított,³²sokszor a szabadban húsokat, egytálételeket készítettek. Alap táplálékként szolgált a kása –*puls* vagy *polenta*-, melyet sós vízben áztattak, és a puliszkához hasonló *apulmentum*. Nagy változatosság ebben az időben nem figyelhető meg az étrendjükben, a lakosság nagy része egyszerűen étkezett. Húst ritkábban fogyasztottak –szárnyast, sertést vagy halat-, inkább áldozatbemutatáskor került erre sor. Mindennapi eledelnek számított a kovással készült kenyér. Egy átlag ember napi eledele volt a korpás lisztből dagasztott kelesztés nélküli kenyér és az olcsó kalács –*fars*-. Legelterjedtebb gabonafajta a búza, rozs, köles, árpa és zab; zöldség: káposzta, répa, saláta, cékla, hagyma, uborka, tök és spárga; gyümölcs: dió, barack, szőlő, alma, szelídgesztenye. Fő táplálék a: kenyér, hagyma és sajt. Meleg ételt maximum egyszer ettek egy nap, inkább zöldségeket fogyasztottak nyersen.³³

Kr.e az I. század folyamán viszont megváltozik az étrend. Ahogy a hódítások egyre nagyobb teret nyernek, és Róma egyre több civilizációval ismerkedik meg, egyre jobban bővül a rómaiak világképe, úgy az emberek étkezési szokásai is változnak, kibővül a menüsor, egyre változatosabb és többféle ételt fogyasztanak el. Már nem jellemzi érdektelenség és megszokás az étrendjüket. Szokásba jön a napi háromszori étkezés: reggeli, ebéd és vacsora.

- 1) A reggeli –*ientaculum*- 7 és 9 óra között zajlott, más forrás szerint 6 és 7 óra között.³⁴ Ilyenkor borba mártogatott kenyeret, mézet, sajtot és gyümölcsöt fogyasztottak. A kenyeret gyakran megpirították. A teát, kávékat nem ismerték, csak mézzel kevert tejet vagy bort fogyasztottak.

³⁰Apicius 1996, 126.

³¹Apicius 1996, 126.

³²Apicius 1996, 130.

³³Apicius 1996, 130.

³⁴http://www.europa2000.hu/digtan/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=18

- 2) A második étkezés a *prandium* 11 és 15 vagy 11 és 12 óra között zajlott. Nagyrészt egy tál meleg ételt ettek, főzeléket sült húsokkal, vagy salátákat, gyümölcsöt és bort vagy mustot ittak mellé. A krumplit, kukoricát, rizset nem ismerték, így köretként a húsok mellé párolt zöldségeket főztek.
- 3) A vacsora *coena* számított a főétkezésnek. Megkülönböztetünk *coena recta*-t és *comessatio*-t. Az első a szűk vacsorát jelenti, a második a zenével, orgiával összekötött lakomát. A coenára délután, a munka, fürdés után került sor. Módosabb családoknál 3 órát tartott, mert három részből állt: előétel, cena és desszert. Az első rész a *gustus/ gustatio* vagy *promulsis*. Ebben a részben étvágygerjesztőket fogyasztottak el, *mulsomot* (erjesztett must) és *caldart* ittak, zöldségeket, salátákat, sós halakt, olajbogyót, pikáns mártásokat ettek. A második részt *coena*-nak vagy *mensae primae*-nak nevezték, ez 2-3 húsos fogást jelentett, mint például: vadkan, fácán, pulyka, angolna... A harmadik, egyben utolsó rész, *mensae secundae* vagy *coena secundae*: desszertek, sütemények. Édességek, gyümölcsök. Ez volt egy teljes menüsor Kr. e I. századtól a rómaiaknál.

Úgy tartották, hogy *Ab ovo ad mala* (Tojástól az almáig),³⁵ tehát az elejétől, a végéig kell elfogyasztani az ételeket. Az étkezések színhelye kezdetben az *atrium*, majd a császárság korában a *triclinium* volt. Evőeszközt nem használtak, ezért adogatták többször is körbe a vizet. Evés közben keveset ittak, viszont étkezés után elkezdődött a multság, amibe beletartozott a borkirály *-rex bibendi-* választása.³⁶ A bort mindig keverték valamivel, fűszerezték, édesítették. Márkásabb boroknak számítottak: falernumi, setai, calcutnusi borok, gyengébb borok, úgynevezett kocsisborok: vaticanus. A nőknek tilos volt a borfogyasztás. Kr e II. századból ókori szerzők olyan esetet is leírnak, ahol a férj meggyilkolta a feleségét, mert az, titokban lelopózott a borospincébe. Később ez enyhült, Augustus idejében már nem vették olyan komolyan a nők borivási tilalmát.

A zöldségek közül a káposztát nagyon kedvelték, ezért nagyon sok fajtáját termelték. Eleinte a káposztából a torzsáját fogyasztották el. Gazdag gyümölcskínálatról árulkodnak a források, 23 almafajtáról tudunk, amiből lekvárt és kompotót főztek. Különleges

³⁵ Apicius 1996, 130.

³⁶ A borkirályt mindig kockavetéssel sorsolták ki, és tőle függött, hogy mikor, kinek az egészségére kell inni. Ugyancsak a borkirály határozta meg az egyes borok keverési arányát.

csemegének számított a körte, belőle körtebort és ecetet főztek. A szilvát, cseresznyét nem igazán kedvelték. Az őszibarack és a sárgabarack csak a császárság korában honosodott meg. Ismert gyümölcs volt még a füge, szőlő, citrom és narancs. A sertéshús nagyon kedvelt volt, de a római korról vége is szakadt, manapság az olaszok kevés sertéshúst fogyasztanak. A hal nagyon fontos eledelnek számított. A fűszerezés jóval intenzívebb volt, mint amit manapság használunk a konyhában, pikánsabb ízeket kedvelték, mint manapság az emberek.

Ahogy manapság is, az ókorban is az emberek nemcsak otthon étkeztek. Néha nekik is szükségük volt egy kis változatosságra, és aki megengedhette magának, vagy esetleg épp lusta volt főzni az a városban étkezett. Régészeti leletekből kiderül, hogy már akkor is léteztek éttermek, konyhák, lacikonyhák. A városok főutcáin boltok sorakoztak – *tabernae*- melyekből ételt lehetett vásárolni. A rómaiak kedvenc itala a forralt bor volt, melyet itt szintén meglehetett kapni. A kocsmákban az ételek általában nem voltak drágák.

Bútorzat, edény típusok

Sok falfestmény, mozaik témája az „étkezés ceremóniája, ez alátámaszta a lakomákról eddig megtudott információk hitelességét. A falfestményekből információkat nyerünk az akkori bútorzatról és kapunk egy vizuális képet is a lakomák lefolyásáról.

A római kori lakásokban nem használtak sok bútorzatot. A lakomák hangsúlyos színhelye az ebédlő –*tablinum*-. Az ebédlő állt: egy étkezőasztalból, tálalóasztalkából, kerevetekből,³⁷ az asztal mellett támlás és karos székek sorakoztak és edénypolcok. Az étkezőágyakat befalazták a padlózatba, az asztal köré. A császárok idejében ez az ágy típus már félkör alakú volt: szigma ágyak. A falak szabadon voltak hagyva, azért, hogy mindenki számára láthatóak legyenek a színes falképek. A köztársaság korában terítő nélküli kő vagy faasztal volt a divatos, viszont a császárság korában már elkezdték használni a hímezett asztalterítőket.³⁸ Mivel evőeszközöket nem használtak a kéztörlő –*sudarium*- elengedhetetlen volt egy háztartásban. Tehetősebb családoknál kézmosás céljából illatos vizet szolgáltak fel.

Előkelő, jómódú házaknál, patkóalakban elhelyezett heverőkön fekvve, bal karra könyökölve fogyasztották az ételt.³⁹ (2. ábra) Így a jobb kéz használata volt a szokás. Az ételt nem kellett szeletelni, mindent úgy szolgáltak fel, hogy azt el is tudják fogyasztani, pálcikákra húzták rá. Az evőeszközök közül nagyon ritkán a kanalat használták. Leginkább bronz kanalak használata volt a jellemző.

A kézmosáshoz szükséges illatos vizet különleges formájú kancsókból tárolták (3. ábra). A pálcikákra felszúrt ételt különböző mártásokba mártogatták, melyeket kis csészékben szolgáltak fel. A leveseket csészékből itták, így ha használtak is kanalat, azt a desszerthez használták.

Az edények fából, üvegből vagy kerámiából készültek. A kerámia kapcsán meg kell említeni a római korra jellemző *terra sigillata*. Ahogy változtak és bővültek az ételek

³⁷ Apicius 1996, 127.

³⁸ Apicius 1996, 127.

³⁹ Apicius 1996, 127.

fajtái, úgy bővültek az edények formái és fajtái is. Mivel nagyon sok fogás került terítékre már nem volt elég egy mélytányér használata az egész lakoma alatt, ezért különféle edények jelentek meg. A különleges alkalmakkor, ünnepeken az úgynevezett import porcelánnal terítették.⁴⁰ Az alap edénykészlet 12 darabból állt: 4 lapos tál – *catillus*-, 4 nagy csésze –*paropsis*-, 4 kis csésze –*acetabulum*- és tálalóedények, tálcák. Különböző edényfajta nevei ismeretesek: csésze –*paropsis*-, kétfülű pohár –*scyphus*-, reliefdíszes edények –*panna*, *patina*-, kétfülű korsó –*kantharos*-, serpenyő –*laux*-, kétfülű szállítóedény –*amphora*-.⁴¹Fennmaradtak még kőből vagy kerámiából mozsarak, dörzstálak, lábosok.

Az ülésrend az asztal körül szigorúan meg volt szabva. A díszhely a középső kerevet jobb szélét jelentette –*lectus medicus*-, ez consuli hely volt –*locus consularis*- vagy a családban a házigazda helyének számított. A fontos vendég mindig a házigazda jobb oldalára került. Továbbá a díszhelyen kívül még volt egy felső ágy –*lectus summus*- és egy alsó ágy –*lectus immus*-, ami még 6 férőhelyet jelentett. A nők és a gyerekek ülve vannak ábrázolva az asztal körül étkezés közben, viszont a háziasszonynak csak egy karosszék járt.

⁴⁰Apicius 1996, 128 o.

⁴¹Apicius 1996, 128 o.

Mit mesélnek az állati csontok? Állattenyésztés Dáciában

A fenti fejezetekből kiderült, hogy az ókori rómaiak hogyan éltek a táplálkozás terén, mit ettek, hogyan főzték azt meg és milyen szokások fűződtek az adott étrendjükhöz továbbiakban az kerül megfigyelés alá, hogy mit ettek a rómaiak Dáciában, milyen ételek jutottak el az ókori római világból hozzánk is. Meglátjuk, hogy vannak-e hasonlóságok a Dáciában élő rómaiak és a többi római étrendje között.

Először az állati eledeleket tanulmányozzuk, és abból próbálunk levonni következtetéseket. Hogyan készítették el, és mire használták fel Dáciában a húst?

A hozzáértő tudósok nagyon sok mindent meg tudnak állapítani a fennmaradt állatcsontok tanulmányozásából. A fiatal állatcsontok háziasított állatra, utalnak, mivel a vadászok különböző hiedelmek miatt megkímélték általában a kis állatokat. Azokat az állatokat, amiket nehéz volt szaporítani, fiatalon ölték le. Az idős háziállatok jelenléte a másodlagos háziasításra utalnak: igavonásra fogták be őket, vagy tejet, bundát nyertek belőlük és csak azután vágták le, miután már ezekre a dolgokra nem tudták hasznosítani.⁴² A csontokon megfigyelhetőek elsődleges és másodlagos vágás nyomai is. Az elsődleges vágás mindig a trancsírozásra utal, a másodlagos pedig a konyhában történő műveletekre. A sütés, főzés nyoma nehezen, de kimutatható a csontokon. A főzés csökkenti a csont zsírtartalmát, ami az anyag kifehéredéséhez vezet⁴³, ezenkívül még barna foltok is megfigyelhetőek a csonton. A pásztorkodás, mely egy latin eredetű szóból ered- *pastus* = legelő-, a háziasítás magas színvonalát jelképezte. A rómaiak tudatos, tervszerű állattenyésztést folytattak, és Dáciába is általuk jutott el az állattenyésztés. Az első igazi haszonállat a juh vagy a kecske volt, melyeknek maradványai nagyon hasonlóak, így nehéz őket azonosítani.⁴⁴ Két csontban térnek el egymástól: a szarv és a koponya. A szarvasmarhát a rideg pásztorkodás jellemzi, a sertésnek pedig több vízre van

⁴² Bartosiewicz 2006, 65.

⁴³ Bartosiewicz 2006, 68.

⁴⁴ Bartosiewicz 2006, 96.

szüksége, mint a többi háziállatnak. A sertés nagymértékben hasznosítható, nagyon sok részét felhasználták, legértékesebb része a háta. A madarak csontváza alapvetően különbözik az emlősétől. A római korra igen jellemző volt a házityúk, házigalamb, de megtalálható még a házilúd, házikacsa, pulyka is. A csontok felosztásából a fej és a lábvég ipari hulladéknak számított, ez jellemezte a rómaiakat is.

A római katonák a gabona mellett kaptak olajat, bort, húst- nagyrészt sonkát és szalonnát-, tejtermékeket –túrót-, és tojást. Az állatot nemcsak húsáért tenyésztették, hanem felhasználták a bundáját és a csontját fegyverekhez, szerszámokhoz. Dácia területén és környékén megtalálható maradványok: marha, juh, kecske, sertés, bárány és néhány vadállat: őz, szarvas, vaddisznó.⁴⁵ A hadsereg napi ételadagja: 500-646 g hús, 96 g szalonna, 27 g túró.⁴⁶ Egy ezer tagú hadseregnek például 2000 kecskét kell leölnie, ahhoz, hogy elegendő étel jusson, és a szarvának is nagy hasznát vették. A katonáknak energiára volt szükségük, így nem hiányolhatták az energia dús táplálkozást.

A kecskét elsősorban a bőréért és tejéért tartották, húsa csak másodlagos fontosságú volt. Marhát csak felnőtt korában vágták le, de ettől függetlenül húsáért tartották. A sertést fiatalon ölték le, madarak közül a legtöbb csont tyúké, így arra lehet következtetni, hogy az volt divatos Dáciában a katonák körében.

Pannóniában és Moesiában a felmérések szerint a talált csontok alapján: a marhából van a legtöbb 23%-tól 70%-ig, utána jön a sertés 10%-tól 30%-ig, majd a kecske szintén 10%-tól 30%-ig,⁴⁷ de kevesebb van belőle általában, mint a sertésből. A marhát általában 2 és 3,5 év között, vagy 3,5 év fölött vágták le,⁴⁸ a sertést süldő, fiatal vagy idősebb korában,⁴⁹ a kecskéről kevés az információ, de általában 3, 5 év fölött vágták le.⁵⁰

Összegzés képpen a legelterjedtebb fajok Dáciában és annak szomszédságában: marha, sertés, kecske, madarak- főleg tyúkok-, és néhány vadállat, mint őz, szarvas, vaddisznó és emellett a ló és kutya csont is nagyszámba elterjedt volt. A ló és kutya csontok igen kérdésesek, mit lehet velük kezdeni. Nem lehet tudni, hogy csak használták

⁴⁵ Gudea 2009, 16.

⁴⁶ Gudea 2009, 16.

⁴⁷ Gudea 2009, 37.

⁴⁸ Gudea 2009, 40.

⁴⁹ Gudea 2009, 40.

⁵⁰ Gudea 2009, 41.

őket, vagy meg is ették, az eddigi kutatásokból nem derült ki. A kutya esetében viszont, nem valószínű, hogy megették őket. A római receptek között sem találunk kutyára utaló receptet, így nem valószínű, hogy Dáciában megették volna őket, de a többi római provinciában már nem.

Legtöbb esetben az állatokat felhasználták munkálatokra, vagy tejtermelésükért vagy bundájukért tartották őket; és csak azután vágták le miután elérték teljes testsúlyukat, vagy már nem voltak alkalmasak a munkához, ez átlagban olyan 3, 4, 5 éves korban történt. A legtöbb esetben a háziállatok csontjai vannak többségben, de van egy pár eset, ahol a vadállatoké. Ez azért lehetséges, mert a légió előszeretettel vadászott, ha volt ideje. Úgymond „hobby” szinten üzték, nem feltétlenül azért, mert rá voltak szorulva. Dáciában egy katonai telepen marha aránya 40-50%,⁵¹ a kecske arány 15-20%,⁵² a sertésé 30-35% és a madaraké 2-3%.⁵³

⁵¹ Gudea 2009, 78.

⁵² Gudea 2009, 79.

⁵³ Gudea 2009, 80.

Következtetések

A tanulmányt elolvasva levonhatjuk azt a következtetést, hogy a rómaiak tudták, hogyan kényeztessék a gyomrukat. Aki megtehetette pénzt és időt nem sajnált arra, hogy megadja egy kiadós vacsora módját, így megvendégelve az egész szomszédságot. A lakomákból mindenki jól járt, aki adta a lakomát annak a nevét nem felejtették el, aki meg nem engedhette meg magának, hogy ilyen lakomát rendezzen és éhezett, az betoppant egy-egy este egy ilyen mulatságra és megvolt az aznapi betevője.

Részletes információkat kaphatunk az ókori mulatságokról az antik íróktól, akik olykor maguk is vendégvárók voltak egy ilyen mulatságon. Később ezek a pompás, fényűző lakomák annyira elterjedtek, hogy külön törvényt kellett szabni ezek szabályozására. Egy hiteles példa erre Apicius, akinek 10 fejezetből álló mai napig fennmaradt szakácskönyve nagy kincs az utókor számára. Ő olyan nagy ínyenc volt, hogy az összes pénzét különlegesebbnél-különlegesebb ételekre költötte, és ez a szenvedély okozta majd a vesztét.

Nemcsak az antik írók műveiből és a szakácskönyvből informálódhatunk a római ételeket illetően, hanem a Pompejiből fennmaradt leletekből is. Így világos képet kaphatunk arról, hogyan zajlódhatott le a rómaiaknál a kenyérsütés.

Olvasva a szakácskönyvet megfigyelhetjük, hogy a legegyszerűbb recepttől elkezdve a legbonyolultabb, és legkülönlegesebb összetevőjű ételig mindent megtalálhatunk. Mégis általános alap és fő táplálékként a gabonát, sajtot, gyümölcsöket könyvelhetjük el.

A Dáciában élő rómaiakat illetően már nincs ilyen könnyű dolgunk. Ennek a térségnek az ételeiről antik írók sem emlékeztek meg műveikben, és fennmaradt szakácskönyvet sem olvashatunk. Így a régészeti leletek maradnak az egyedüli használható források, melyekből következtetéseket vonhatunk le, hogy milyen ételeket ehettek a Dáciában élő rómaiak. Ennek kutatása sok hátrahagyott kérdést hordoz még magában.

Függelék

Egy kis ízelítő az ókori római receptekből:

Kocaemlő:

„Töltött kocaemlő. Törj össze borsot, köményt és sózott tengeri sünt. (Töltsd meg az emlőt.) Varrd össze, s főzd meg. Allec-mártással és mustárral fogyaszd.”⁵⁴

Éti csiga:

„Tejen hizlalt éti csiga. Fogd a csigákat, és törölgesd le őket egy szivaccsal. Szedd le a hártájukat, hogy ki tudjanak mászni a házukból. Tedd őket egy napra sós tejbe, aztán néhány napra csak tejbe, és ürüléküket óránként távolítsd el. Mikor annyira meghíztak, hogy nem tudnak visszabújni a házukba, süsd meg őket olajban, s tálald fel oenogarummal. Sűrű szőlőlével is lehet őket hizlalni.”⁵⁵

Tojáskrém:

A tejet keverjük össze a mézzel. Ehhez adjuk az elkevert tojásokat. Ezzel simára keverjük, és egy edényben kis lángon addig főzzük, amíg be nem sűrűsödik. Ekkor megszórjuk borssal, és tálaljuk.

Édesség másképpen:

Fehérkenyérnek vágd le a héját, a belét tépkedd nagyobb darabokra. Áztasd tejbe, süsd ki olajban, önts rá mézet és tálald.

Édesség másképpen:

Végy a legjobb minőségű keményítőlisztből, és főzd vízben jó sűrű péppé. Terítsd egy tálcára. Ha kihűlt, vágd fel, ahogy az édes tésztát és süsd ki igen jó fajta olajban. Szedd ki, önts rá mézet, borsozd meg, s tálald. Még finomabb, ha víz helyett tejbe készíted.

⁵⁴ Apicius 1996, 99.

⁵⁵ Apicius 1996, 104.

Bibliográfia

- Apicius 1996.** Marcus Gavius Apicius: *Szakácskönyv a római császárkorból*, Enciklopédia, Budapest, 1996.
- Apuleius 1983.** Apuleius: *Aranyszamár*, Europa, Debrecen 1983.
- Bálint 2005.** Bálint Gábor: A római lakomák Martialis szemével, In: *Ókor*, IV. évfolyam, 3. szám, 2005, 32-37.
- Bartosiewicz 2006.** Bartosiewicz László: *Régenvolt háziállatok- Bevezetés a régészeti állattanba*, L'Harmattan, Budapest, 2006.
- Castiglione 1979.** Castiglione László: *Pompei Herculaneum*, Gondolat.Magyar Helikon, Budapest, 1979.
- Gradvohl 2005.** Gradvohl Edina: Asklépios konyhája, In: *Ókor*, IV.évfolyam, 3.szám, 2005, 78-82.
- Gudea 2009.** Alexandru I. Gudea: *Soldatul roman în Dacia (106- 275 p.Chr.)*, Mega, Cluj-Napoca, 2009.
- H.E.M Cool** H.E.M Cool: *Eating and drinking in Romain Britain*, Cambridge, 1-13.
- Petron 1983.** Petronius: *Trimalchio lakomája*, Europa, Debrecen, 1983.
- Szergejenko 1960.** Marja J. Szergejenko: *Pompeji*, Gondolat, Budapest, 1960.
http://www.europa2000.hu/digtan/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=18

Ábrák



1.ábra



2.ábra



3.ábra

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
Kutatástörténet	3
Római lakomák	4
<i>Ókori római receptek- Apicius szakácskönyve</i>	<i>8</i>
<i>Kenyérsütés és garumkészítés- miről árulkodnak a Pompeji-i leletek?</i>	<i>12</i>
<i>Ókori táplálkozás</i>	<i>15</i>
<i>Bútorzat, edény típusok</i>	<i>19</i>
Mit mesélnek az állati csontok? Állattenyésztés Dáciában	21
Következtetések	24
Függelék	25
Bibliográfia	26
Ábrák	27