

Romeins driegangenmenu



Eet smakelijk!

Deze drie recepten komen uit het enige echte kookboek dat bewaard is gebleven uit de Romeinse tijd, 'De Re Coquinaria' of 'Over de kookkunst'. De ingrediënten in deze recepten kwamen in Den Haag ook voor, geïmporteerd of lokaal verbouwd. In het originele kookboek staan geen hoeveelheden, dat is op basis van ervaring aan onze recepten toegevoegd.

Gekookte eieren in pijnboompittensaus

Ingrediënten

- 10 eieren
- 100 gram pijnboompitten
- 2 theelepels peperkorrels
- 3 eetlepels honing
- 3 eetlepels azijn
- 1 theelepel garum (of vissaus)
- 1 theelepel lavas (of maggi)



Bereiden

Week de pijnboompitten een nacht in vers water. Maal de peperkorrels en de pijnboompitten in een vijzel fijn. Voeg de vissaus er aan toe. Roer vervolgens de honing, azijn en lavas goed door elkaar. Voeg dit mengsel aan de pijnboompitten toe tot het de dikte van een saus heeft. Kook de eieren in 5 minuten gaar en halveer ze. Leg de halve eieren op een schaal er giet er de saus er overheen.

Wist je dat?

Garum is een Romeinse vissaus gemaakt van gedroogde rottende vis. Het werd in bijna alle recepten gebruikt in plaats van zout. De saus was berucht om zijn enorme stank. Het is een beetje te vergelijken met Aziatische vissaus van tegenwoordig.

Romeinse maaltijdsoep

Ingrediënten

- 1 kip
- 2,5 liter water
- 1 spitskool
- 2 uien
- ½ bosje selderij
- 1 handje parelgort
- 1 handje voorgeweekte linzen
- 150 gram champignons
- Een scheutje garum (of vissaus)
- 1 eetlepel honing
- Versgemalen peper naar smaak



Bereiden

Breng het water met de kip aan de kook en laat de kip in ongeveer een uur gaar worden. Haal de kip uit het water en snijd het vlees in stukjes. Houd het vlees apart. Voeg aan het water al roerende de linzen en parelgort toe en kook deze gaar. Snijd de kool, selderij, uien en champignons fijn en voeg ze samen met het kippenvlees aan de soep toe. Laat de soep nog even zachtjes doorkoken en breng op smaak met de vissaus, honing en peper.

Wist je dat?

De Romeinen namen het soep eten over van de Germanen. Soep was vooral populair bij de soldaten. Dit blijkt uit het aardewerk dat gevonden is. In het begin platte borden, maar later heel veel diepe borden en kommetjes, perfect om soep uit te eten.

Notentaartje

Ingrediënten

- 200 gram pijnboompitten
- 400 gram gemengde noten (bv. walnoten, hazelnoten en amandelen)
- 100 gram honing
- 4 eieren
- 1 dl rode wijn
- 1 dl volle melk
- Een scheutje garum (of vissaus)
- Peper naar smaak
- Olijfolie om in te vetten



Bereiden

Rooster de pijnboompitten. Laat ze afkoelen en maal ze fijn. Maal ook de andere noten fijn en voeg ze toe aan de pijnboompitten. Meng de honing en de wijn in een pannetje en breng al roerend aan de kook tot de wijn verdampt is. Roer de notenmix door de honing en laat het afkoelen. Klop de eieren los met de melk, de vissaus en wat peper. Voeg het honing-notenmengsel toe aan de eieren en roer alles voorzichtig door elkaar. Vet een bakvorm in met olijfolie en giet het mengsel hier in. Bak het gerecht op 175 graden voor 25 minuten, tot de eieren gestold zijn. Laat de taart afkoelen en snijd hem los uit de bakvorm.

Wist je dat?

Een Romeins nagerecht bestond vaak uit fruit en noten. Pijnboompitten en amandelen werden geëxporteerd naar ons kustgebied, maar walnootbomen bleken hier ook prima te groeien.