

### Ausgangspunkt

Die Hauptmahlzeit der Römer wurde am Abend eingenommen. Sie bestand in der Regel aus vier Gängen. Je nach Vermögen kamen bei jedem Gang drei bis sieben Gerichte auf den Tisch. Der vierte Gang schloss das Mahl mit Obst oder etwas Gebäck ab. Rezepte für die Speisen dieser Gastmähler sind uns durch das Kochbuch des Apicius, eine Rezeptsammlung der Antike, bekannt. Ausgrabungen in Wohnhäusern und Gutshöfen liefern zusätzliche Erkenntnisse zum Kochen und Essen durch Untersuchungen von Geschirr und Speiseabfällen, wie Tierknochen und Pflanzenresten.

### Ablauf

Am Anfang steht eine Einführung zu römischer Kücheneinrichtung und Geschirr, Lebensmitteln und Tischsitten. Nach Rezepten des Apicius wird anschließend mit nur geringfügigen Anpassungen ein Menü gekocht. Es besteht aus Fleisch-, Gemüse- und Süßspeisen und entspricht der antiken Speisenfolge. Zum gemeinsamen Mahl wird der Tisch stilvoll mit Nachbildungen römischen Tafelgeschirrs gedeckt. Die Rezepte können für weitere Kochversuche mit nach Hause genommen werden.

Falls andere Getränke als Wasser gewünscht werden, können diese von der Gruppe mitgebracht werden.

Dauer: 2,5 Std. | Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen

**Kosten:** Pauschal 85,- € + 6,- € Eintritt pro Pers. + 3,- € Zutaten pro Pers.

Informationen und Anmeldung:  
Archäologisches Landesmuseum Baden-Württemberg  
Benediktinerplatz 5 | 78467 Konstanz  
Tel.: 07531/9804-43 oder -0  
Fax: 07531/68452  
muspaed@konstanz.alm-bw.de