

# Koken met de Romeinen

Wie denkt er bij Romeins eten niet aan de overvloedige banketten, waar urenlang werd aangelegd om de meest buitenissige hapjes naar binnen te werken? Slaven werkten zich in het zweet om hun meesters op hun wenken te bedienen. Er werden hele pauwenpopulaties uitgeroeid om hun tongetjes, de gebraden zangvogels en duiven waren niet aan te slepen, en aan het keizerlijke hof at men graag gevulde giraffennek. Maar is dat het hele verhaal?

**Nicole van der Steen**  
is redacteur van Kleio.

**W**ie zich verdiept in het échte Romeinse menu ontdekt dat het veel overeenkomsten heeft met de huidige mediterrane eetcultuur. Romeinen aten pesto en kruidenkaas, belegden platte broden met groentes, vlees en kaas, en conserveerden van alles in olie, zure wijn en zout. Overal werd rode wijn bij gedronken, soms gemengd met honing, en er was met honing gezoet gebak toe. Dat is een feest van herkenning, maar er is meer. Het blijkt dat op allerlei plaatsen waar de Romeinen huishielden nog hun gerechten worden gegeten, die vrijwel onveranderd zijn. Met leerlingen nadenken over overeenkomsten

**Fresco uit Pompeï**  
waarop de verkoop van  
broden is afgebeeld.  
Bron: Nationaal  
Archeologisch Museum  
te Napels.



en verschillen legt meteen verbanden met latere tijdvakken: waarom deden de Romeinen geen tomatensaus op hun pizza's? Waarom waren er geen aardappelstukjes bij de knoflooksaus? De Romeinse eetmomenten hebben meer weg van wat nu in West-Europa gebruikelijk is: een Romein deed aan ontbijt (met restjes van de vorige dag, maar kinderen kregen brood en melk), lunch (meestal een snack), een namiddaghapje en een diner, dat voor de meer welvarende Romeinen bestond uit voorgerecht, hoofdgerecht en een zoet toetje. Als er gasten waren, werden verschillende gerechtjes per gang opgediend.

## Brood, brood en nog eens brood

In de opgegraven Romeinse steden Pompeï, Herculaneum en Ostia zijn sporen gevonden van wat een stadsbewoner zoal at. De vele kleine graanmolens bij de bakkerijen vertellen dat brood het basisvoedsel was. Niet voor niets hield een keizer het volk te vriend met 'brood en spelen'. Er blijken zeker tien soorten te zijn geweest, van volkoren tot zoet brood met kruiden. In de onder lava en as bedolven steden is perfect geconserveerd, verkoold brood gevonden, dat er precies zo uitziet als dat op een bekende muurschildering uit Pompeï. Wat die spelen betreft, op de banken van de theaters zijn de resten gevonden van wat de toeschouwers zoal snackten. Verkoelde eieren, olijven, dadels, vijgen, walnoten, vogelbotjes en pijnboompitten geven een beeld van populaire hapjes. Overgeleverde recepten voor kleine en grote gerechten bevatten precies deze ingrediënten. Met vaak ook perziken en citroenen, en daarnaast nog een keur aan groentes als bieten, kool, wortelen, sla, peulvruchten, uien, prei en komkommers, vaak verwerkt in minestrone-achtige soepen. Vooral asperges (de groene) waren geliefd. We weten dat ook kaas, vis en worsten graag gegeten werden. Het vlees dat op tafel kwam, was meestal van varkens, klein wild en gevogelte. Koeien werkten op het land en werden niet als erg eetbaar beschouwd. De gewone man vulde zijn maag verder met een dikke graanpap, vergelijkbaar met de polenta van nu (de naam is afgeleid van het Latijnse *pulmentum*), destijds niet gemaakt van maïs, vaak wel gemengd met gemalen vlees of vis (dan werd het *pulmentarium*) of opgediend met braadworst.



## Ham in deeg

Romeinen hielden van de combinatie zoet-zout.

### Ingrediënten

- 1 tot 1,5 kilo ham (rauw of gekookt, aan 1 stuk)
- 225 gram gedroogde vijgen
- 3 laurierblaadjes
- 3 eetlepels honing
- 3,5 kop bloem (= ongeveer 440 gram)
- 1 eetlepel zout
- olijfolie, genoeg voor vochtig deeg

### Bereiding

Kook de rauwe ham in water waaraan de vijgen en laurierblaadjes zijn toegevoegd (ongeveer 2 uur laten pruttelen). Als er huid op zit: verwijder die. Snijd de ham kruislings in en bestrijk met de honing.

Een voorgekookte ham kun je ook kruislings insnijden, vul de openingen dan met stukjes gedroogde vijg en laurierblad en bestrijk daarna met de honing.

Maak een lap deeg van de bloem, de olie en het zout. Wikkel de ham erin en bak hem ongeveer een half uur in de oven op 200 °C.

Bron: Apicius, nr. 290.

## Romeinse snackbar

In de opgegraven steden zijn tientallen *thermopolia* aangetroffen, bijna één voor elke straathoek, in Rome moeten er honderden geweest zijn. Het woord komt uit het Grieks en betekent letterlijk 'een plaats waar iets warm wordt verkocht'. Dat verklaart de ovens en haarden die er zijn aangetroffen waar de maaltijden werden opgewarmd. Ze waren er in verschillende soorten, bijvoorbeeld klein en eenvoudig gedecoreerd, als een 'snackloket'. Maar ook groter en mooi ingericht, met gekleurd marmer in het interieur, met stoelen en tafels, soms met een aparte kamer met aanligbedden, soms met achterkamertjes voor extra vertier met de plaatselijke prostituees. Ook de badhuizen waren vaak voorzien van een snackhoekje. In elk geval waren de *thermopolia* ontmoetingsplaatsen, vergelijkbaar met onze snackbars en cafés.

Het voedsel en de wijn werden er bewaard in *dolia*, bolle voorraadkruiken die waren ingemetseld in de toonbank. Met het bestaan van *thermopolia* vangen we ook een glimp op van de maatschappelijke verhoudingen, het waren namelijk niet de rijken die er kwamen kletsen of hun dagelijkse maaltijd haalden. De rijken, in hun grote *domus* waar niet alleen een keuken, een zomer- én een wintereetkamer was, maar waar ook een hele keukenbrigade in paste, keken erop neer. Het waren de bewoners van de *insulae* die op de afhaalmaaltijden aangewezen waren. *Insulae* waren flatgebouwen waar op de bovenste, goedkoopste etages, die grotendeels van hout waren, niet werd gekookt. Koken was sowieso gevaarlijk. Zelfs in de huizen van de rijken was de keuken klein en zonder rookkanaal. ▶

Een 'snackbar' uit het Romeinse Pompeï. Warm eten werd geserveerd uit de kruiken die in de bar zaten.



## Garum (ook wel liquamen of muria)

Gebruik vette vis, bijvoorbeeld sardines of makreel\*, en een goed afsluitbare pot. Doe hier een flinke laag aromatische kruiden met een sterke smaak in, zoals dille, koriander, venkel, selderij, munt, oregano. Leg er dan een laag vis op: als ze klein zijn in hun geheel, grote vissen in stukken gesneden.

Leg hierop een vingerdikke laag zout.

Herhaal deze drie lagen tot de pot gevuld is. Sluit de pot goed af en laat deze zeven dagen rusten op een plaats in de zon. Schep daarna 21 dagen lang dagelijks de inhoud goed om. Daarna zou het een vloeibare saus moeten zijn geworden.

Bron: Gargilius Martialis, *De medicina et de virtute herbarum*, 62.

\* Het is de bedoeling dat rauwe vis wordt gebruikt. De duurste en beste garum werd gemaakt met alleen makreel.

De overblijfselen van een bakkerij in Pompeï. In de bakkerij waren zowel maalstenen als ovens aanwezig.

## Internationale keuken

Veel van het beschikbare voedsel in het Romeinse Rijk kwam uit de directe omgeving. In het welvarende vroege keizerrijk werd op boerenbedrijven steeds meer geproduceerd voor de groeiende, veeleisende stadsbevolking. Rond de rijke stadjes Pompeï en Herculaneum was de vulkanische bodem zo vruchtbaar dat er twee keer kon worden geoogst. Daarnaast bloeiden de handelscontacten

met Afrika en Azië in deze tijd, ook omdat de inwoners van Rome niet meer voldoende hadden aan wat Italië zelf produceerde. Graan kwam uit Noord-Afrika, parelhoenders werden uit Numidië ingevoerd. Specerijen en exotische fruitbomen werden uit het Oosten gehaald. Uit Gallië kwamen gerookte hammen en blauwschimmelkaas. Het luchtige, met biergist gemaakte Gallische en Egyptische brood werd meer gewaardeerd dan het harde Romeinse brood, waardoor het voortaan de norm werd. Zelfs de koks werden van elders ingevlogen, een Griekse slaaf als chef was chique, maar ook Egyptische of Syrische koks waren in. Als ze geen onderdeel van het huishouden waren, konden ze op de markt worden gehoord.

De verkoop van de steeds diversere eetwaren gebeurde in Rome aanvankelijk in winkeltjes rond het Forum. Vanaf 179 v.Chr. was er een soort overdekte markthal, het *Macellum*. De glorieuze opvolger hiervan, de (inmiddels prachtig gerestaureerde) Markt van Traianus, vormde met zijn honderdvijftig winkels op zes halfronde verdiepingen een gigantisch winkelcentrum, opgenomen in het enorme complex van het Forum van Traianus. Op de zesde verdieping werden levende vissen verkocht vanuit grote bakken met zout en zoet water. Om een beeld te vormen: vanaf deze verdieping was de top van de Zuil van Traianus, die nog altijd op de originele plaats staat, op ooghoogte.

## Liggend eten en servetjes mee

Luxe en exotische waren gingen voornamelijk naar de welvarende huishoudens. Een beetje patriëer of *self-made man* organiseerde enige



malen per week een banket met amusement voor zijn rijke en belangrijke vrienden, waar ook de van zijn gulheid afhankelijke *clientes* mochten aanschuiven. Zo etaleerde hij zijn status en werkte hij aan zijn nuttige contacten. In het *triclinium*, de eetkamer, waren de drie grote aanligbedden rond de tafel elk verdeeld in drieën: de heer des huizes en zijn eregast namen de twee vaste, belangrijkste plaatsen in, de andere gasten kregen door de heer een plaats toegewezen. In deze rijke families mochten de vrouwen ook aanliggen, bij 'gewone' gezinnen zaten ze op een stoel. Omdat bij liggend eten knoeien haast onvermijdelijk was, kregen de gasten soms een speciaal eethemd uitgereikt. Van de zeer uitgebreide gangen ging lang niet alles op, en dat was ook niet de bedoeling. Er was een vast ritueel van het vullen van een van huis meegenomen servet met favoriete hapjes, als presentjes. Orgieën met extreem buitenissige en erotische elementen moeten echt als excessen beschouwd worden. Er zijn keizers geweest die zich waarschijnlijk daaraan bezondigden, maar we moeten hier ook rekening houden met kwaadaardig geroddel in de antieke bronnen, en er zal weleens een patriciër uit de bocht zijn gevlogen. Veel gedronken werd er wel, verdunde wijn weliswaar, maar in grote hoeveelheden. Het gangbare beeld van Romeinse banketten is deels bepaald door *Het diner van Trimalchio* van Petronius. Maar dat is een satire en juist bedoeld om het exhibitionisme van de 'nieuwe rijken' belachelijk te maken. Trimalchio is een vrijgelatene, die bijzonder goed geboerd heeft en het dan ook heel breed laat hangen. Destijds moet de beschrijving van zijn protserige banket hilarisch zijn geweest:

*'Achter [de rondrennende jachthonden] kwam een schaal met een reusachtig everzwijn, en wel met een vrijheidsmuts op. Aan zijn slagstanden hingen twee mandjes van gevlochten palmbblad, eentje met verse dadels en eentje met gedroogde. Eromheen waren kleine biggetjes van koek zo gedrapeerd dat het leek alsof ze zich wilden laten zogen. [...] [Een als jager verklede slaaf] trok zijn jachtmes en ging het zwijn krachtig in de flank te lijf. Uit de gapende wond fladderden ineens lijsters op. Er stonden vogelvangsters met lijmstokken klaar en in een mum van tijd hadden ze de in de eetkamer rondvliegende diertjes te pakken.'*

Wat ons nu in elk geval opvalt, is dat de smaak van het Romeinse voedsel nogal sterk moet zijn geweest. Er werd heel veel peper gebruikt en bijna overal ging *garum* doorheen, zelfs door zoete gerechten. *Garum* was een heel zoute, sterk gekruide saus van gefermenteerde vis, verkrijgbaar in verschillende kwaliteiten. De vis, of de goedkopere ingewanden, werd in grote kruiken ingemaakt met zout, kruiden en wijn en tot twee maanden in de zon gezet. De bedrijven die zich hiermee

bezighielden, werden zoveel mogelijk buiten de stad gehouden, want het moet ongelofelijk gestonken hebben. Het vloeibare eindproduct was goed houdbaar en werd gebruikt als smaakmaker. De amforen waarin het verscheept werd, zijn in het hele rijk teruggevonden. Waarom de Romeinen van heel sterke smaken hielden? Daarvoor is een plausibele theorie bedacht. Meel werd bewaard in loden bakken en wijn werd gemaakt in grote loden potten. En wat is het eerste symptoom van loodvergiftiging? Het verlies van smaak! ■

Een verkoold en versteend brood uit Pompeï. Bron: Nationaal Archeologisch Museum te Napels.



### Verder lezen

- **Wina Born**, *Eten door de eeuwen. De geschiedenis van de culinaire cultuur* (Baarn 1989), Hs. IV, pp. 67-89. Een behoorlijk volledig en verrassend beeld van Romeins eten en drinken. De tekst is te lezen op [tiny.cc/winaborn](http://tiny.cc/winaborn).
- **Petronius**, *Het diner van Trimalchio*. Vertaald door Vincent Hunink (Amsterdam 2017). Hilarische verhalen over eten bij een exorbitant rijke vrijgelatene.
- **Ilaria Gozzini Giacosa**, *A Taste of Ancient Rome*. Translated by Anna Herklotz (Chicago/Londen 1994). Originele Romeinse recepten van onder meer de beroemde Romeinse kookschrijver Apicius (*De re coquinaria*), maar dan in een maakbare vorm.
- **[www.romeinspompeii.net/eten](http://www.romeinspompeii.net/eten)**. Extra informatie, toegespitst op de vondsten in Pompeï.