

Ess- und Trinkkultur

Inhaltsverzeichnis

1. Backen wie die Römer: So wird historisches Pompeji-Brot gebacken
2. Antike Handwerkskunst: So schmeckte der Wein der Römer
3. Bier im Römischen Reich

1. Backen wie die Römer: So wird historisches Pompeji-Brot gebacken (Artikel)

Der Vulkanausbruch des Vesuv im Jahr 79 begrub die römische Stadt Pompeji unter Asche - bis hin zum Brot in den Bäckereien. Farrell Monaco, die sich selbst als „kulinarische Archäologin“ bezeichnet, hat das Rezept eines beliebten Brotes rekonstruiert.

Zutaten für panis quadratus

- 600 g Dinkelmehl
- 600 g Vollkornmehl
- 700 g lauwarmes Wasser
- 200 g Sauerteig (Starterkultur)
- 2 TL Salz
- grob gemahlenes Mehl oder Weizenkleie zum Bestäuben

Außerdem

- Küchenzwirn
- scharfes Messer oder Bäckerklinge

Hinweis: Vor Zubereitungsbeginn sicherstellen, dass der Sauerteig (Starter) 8 Stunden vor dem Mischen gefüttert wurde – [hier findest du Farrell Monacos spezielle Tipps zum Mischen und Füttern von Sauerteig \(englische Sprache\)](#).

Schritt 1: Mischen und Autolyse

Wasser und Starter in einer großen Schüssel mischen und vorsichtig mit einem Löffel oder Schneebesen mischen. Mehl und Salz in einer separaten Schüssel mischen und mit den Flüssigkeiten vermengen. Die nassen und trockenen Zutaten von Hand oder in einem Mixer mischen. Abdecken und eine Stunde stehen lassen.

Schritt 2: Dehnen und Falten

Den Teig nach einer Stunde Autolyse (anfängliche Mischen-und-Gehen-Phase) herausnehmen und ihn vorsichtig mit den Fingerspitzen auf eine saubere Oberfläche schlagen. Den Teig viermal in Schritten von 30 Minuten dehnen und falten. Dieser Schritt ermöglicht es dem Teig, sich zu festigen und aufzugehen, wenn sich die Glutenstruktur bildet. Mit jedem Dehnen und Falten wird der Teig elastischer. Am besten einen Timer verwenden, um die nächste Stretch-and-Fold-Phase nicht zu verpassen. Den Teig dabei wie ein Quadrat behandeln - eine Seite oder Ecke nehmen und zur gegenüberliegenden Seite ziehen, diesen Schritt für alle vier Ecken oder Seiten des Teigs anwenden. Den Teig nach jedem Dehnen und Falten mit einem sauberen Geschirrtuch oder einer umgestürzten Schüssel abdecken und jeweils 30 Minuten ruhen lassen. Nicht vergessen: Dieser Schritt findet viermal statt!

Schritt 3: Teig formen

Wenn die vier Phasen des Dehnens und Faltens abgeschlossen sind, den Teig zu einer Kugel formen. Dabei versuchen, die Nähte unter dem Laib so zu sammeln, dass die Oberseite des Laibs glatt ist. Den Boden des Blechs oder der Form, in der das Brot gebacken werden soll, mit grob gemahlenem Mehl oder Vollkornkleie bestäuben. Das geformte Brot in den Backbehälter legen.

Schritt 4: Schleife binden

Küchenzwirn abmessen, so dass es das Äußere des gesamten Laibs umfassen kann. Dabei genug Länge lassen, um das Garn zu einer Schleife zu binden. Wenn die Schnur dünn ist, die Länge verdoppeln. Die Schnur nicht zu fest um den Teig binden und ihm etwas Platz geben. Der Teig soll um das Garn herum noch aufgehen und eine definierte seitliche Rille entlang der Seite des Teigs erzeugen können. Wenn die Schnur zur Schleife gebunden ist, das Brot mit einem Geschirrtuch bedecken und an einen warmen Ort legen, damit der Teig gehen kann.

Schritt 5: Brot einschneiden

Die Oberseite des Laibs mit Mehl oder Weizenkleie bestreuen, mit der auch die Form ausgekleidet wurde. Mit dem schärfsten Messer der Küche oder einer Bäckerklinge die Brotoberfläche mit vier linearen Schrägstrichen anschneiden, so dass acht gleichmäßige Abschnitte auf dem Laib entstehen. Tiefer als 1 cm müssen die Schnitte nicht sein, weil der Laib beim ersten Backvorgang wieder etwas aufgeht.

Schritt 6: Der Brotstempel

Mit einem Ausstecher, einem Nudelstempel oder einer sauberen, kreisförmigen, quadratischen oder rechteckigen Form vorsichtig eine Vertiefung in einen der Abschnitte drücken. Die Vertiefung kann – wenn der echte Brotstempel fehlt – auch mit Pinienkernen verziert werden.

Schritt 7: Teig gehen lassen

Den Teig gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht hat. Wie lange dies dauert, hängt von der Temperatur der Küche und der Luftfeuchtigkeit des Klimas ab – es kann zwei oder vier Stunden dauern. Das Brot dabei mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken oder es luftdicht verpacken. Das Brot und die Schnur rund um den Laib im Auge behalten und sicherstellen, dass der Teig nicht zu lange geht und zusammenfällt.

Schritt 8: Ofen vorheizen

Sobald das Brot vollständig aufgegangen ist, den Ofen auf 200°C vorheizen (Gas Stufe 6). Beim Vorheizen etwas Wasser in einer Schüssel in den Ofen stellen und während des gesamten Backvorgangs belassen. Das erzeugt Feuchtigkeit in der Backumgebung und sorgt für eine knusprige Kruste.

Schritt 9: Backen

40 bis 45 Minuten backen, bis die Kruste einen mittelbraunen Farbton hat. Sobald das Brot vollständig gebacken ist, den Laib aus dem Ofen nehmen, eine Stunde lang stehen und abkühlen lassen. Das Brot erst dann anschneiden oder brechen, wenn es bis auf Raumtemperatur abgekühlt ist. Die Schnur kann leicht entfernt werden, wenn die Schleife gelöst wird.

2. Antike Handwerkskunst: So schmeckte der Wein der Römer

Der Wein im Alten Rom hatte einen charakteristischen Geschmack. Neue Forschungsergebnisse zeigen, welche Prozesse zu seinen außergewöhnlichen Aromen geführt haben.

Wein war bei den Römern beliebt. So sehr, dass er in manch einer opulenten Villa sogar aus Brunnen sprudelte. Die Popularität des Getränks im Alten Rom ist hinreichend untersucht worden, doch nur wenig Forschung hat sich bisher damit beschäftigt, wie der Lieblingsdrink der Römer schmeckte.

Ein belgisch-polnisches Forschungsteam hat nun die Weinherstellung der Alten Römer genauer untersucht und herausgefunden, welche wichtige Rolle in den Boden eingegrabene Tonfässer dabei

spielten. In Ihrer Studie, die im Fachmagazin *Antiquity* erschienen ist, beschreiben die Forschenden, wie genau diese sogenannten Dolia funktionierten – und wie die im Wein dominierenden Aromen von Äpfeln, Nüssen und Curry zustande kamen.

Antike Weinherstellung in Tongefäßen

Die Idee, die Dolia der Römer genauer zu untersuchen, kam dem Studienautoren Dimitri Van Limbergen, Archäologe an der Universität Gent in Belgien, bei einem Besuch in Georgien. Dort wird Wein bis heute in großem Stil in traditionellen Tongefäßen, die Quevri genannt werden, hergestellt. Diese ähneln den antiken römischen Dolia, von denen man bereits wusste, dass Wein in ihnen gelagert wurde. Die Erkenntnis veranlasste Van Limbergen und seine Mitautorin Paulina Komar von der Universität Warschau in Polen dazu, den Weinherstellungsprozess der antiken Römer genauer zu untersuchen.

Sie verglichen die georgische Technik mit antiken Aufzeichnungen der römischen Weinherstellung und dem Aufbau alter Dolia, die an verschiedenen Fundstellen in Italien entdeckt wurden.

Dabei fanden sie heraus, dass die Dolia-Amphoren eine weitaus größere Rolle bei der Gärung und dem Geschmack des Weines spielten als gedacht. Der Prozess funktionierte so: Die porösen Tonbehälter wurden in den Boden eingegraben und von innen mit einer Mischung aus Harz und Bienenwachs überzogen. Darin ließen die Römer den Most mehrere Monate gären. Weil die Gefäße unten schmal zulaufen, trennten sich dabei die festen Überreste der Trauben nach und nach von der Flüssigkeit und sammelten sich am Boden.

Während dieses Prozesses entwickelten sich an der Oberfläche der Flüssigkeit sogenannte Florhefen, die maßgeblich Geschmack, Textur und Aroma der entstehenden Weine beeinflussen. Wichtig ist dabei, dass die Flüssigkeit ständig in Bewegung bleibt. Das wurde durch den ovalen Aufbau der Gefäße und das bei der Gärung entstehende Kohlendioxid erreicht: Innerhalb der Dolia bildeten sich Strömungen, die den Wein kontinuierlich in Bewegung hielten. Ähnlich funktionieren bis heute auch die Quevri.

Geschmack und Aroma der römischen Weine

Die Erkenntnisse, so Studienautor Van Limbergen, zeugen von einem bisher ungeahnten Fachwissen der Römer. „Durch die Anwendung der von uns beschriebenen Techniken waren die Römer in der Lage, viel bessere, schmackhaftere und stabilere Weine herzustellen, als gemeinhin angenommen wird“, so der Archäologe, der schon lange die Herstellung und Geschichte antiker Weine erforscht.

Der Vergleich des römischen Getränks mit modernen Weinen gestaltet sich allerdings schwierig. „Die Weinfarben wurden beispielsweise nicht standardmäßig in weiß und rot unterteilt (wie es heute der Fall ist), sondern für die Römer gehörten sie zu einem breiten Farbspektrum, das von weiß, gelb, über goldfarben, bernsteinfarben und braun bis hin zu rot und schwarz reichte“, so Van Limbergen.

Nachvollziehen, wie die Weine geschmeckt haben müssen, kann man heute dennoch. Aufgrund des ständigen Kontakts mit dem Ton waren Weine damals komplex, trocken und sehr mineralisch. „Die Bildung von oberirdischen Hefen auf dem Most, die die chemische Verbindung Sotolon produzieren, führten außerdem dazu, dass die Weine würzige, geröstete und brot-ähnliche Aromen sowie Noten von Äpfeln und Curry hatten“, sagt Van Limbergen. Insgesamt, so der Archäologe, sei der Wein extrem genießbar gewesen. Kein Wunder also, dass die Römer ihn liebten.

3. Bier im römischen Reich

Die Römer, auch jene in den Provinzen, bevorzugten Wein statt Bier. Dies ist durch den massiven Import von Wein im ganzen Römischen Reich belegt. Es gibt aber archäologische Quellen für die Herstellung von Bier in den nördlichen Provinzen.

Wieweit die römischen Bewohner dieser Gegend selbst zum Bierkrug statt zum Weinpokal griffen, bleibt allerdings Spekulation. Auch darüber, ob Bier in den nördlichen Provinzen Teil der Militärrationen war (wie etwa in Ägypten), kann nur spekuliert werden, weil kaum schriftliche Quellen darüber bekannt sind – eine Ausnahme ist ein Schreibtäfelchen aus Vindolanda, das eine Nachschublieferung an Bier fordert.

Bier, der Wein der Armen

Überliefert ist auch, dass der Preis von Bier in unterschiedlichen Provinzen und zu unterschiedlichen Zeiten stark variierte. So konnte man im 1. Jh. n. Chr. in Vindolanda für einen Sesterz 27.5 Liter, in Hermopolites 72 Liter, in Tebtynis aber nur 8.7 Liter Bier kaufen. Dennoch war der Preis von Bier generell eher niedrig – nämlich zwei- bis viermal niedriger als jener von Wein der schlechtesten Qualität. Deshalb wird Bier oft auch als Wein der Armen bezeichnet.

In flavischer Zeit kam der Import von Weinamphoren ins Rheinland fast zum Erliegen. Dies könnte damit zusammenhängen, dass die Militäreinheiten am Rhein sukzessive aus nicht-römischen Mannschaften bestanden und so der Markt für Wein infolge einer rückläufigen Nachfrage schrumpfte. Wurde der Wein etwa durch das lokale Bier ersetzt?

Der Archäologe Clive Bridger meint dazu, es sei auch wahrscheinlich, dass nicht die einheimische Bevölkerung ein beliebtes Nahrungsmittel der Besatzungsmacht angenommen hat (Wein), sondern dass die Besatzungsmacht ein lokales Getränk übernahm (Bier).

Die Römer kannten verschiedene Arten von Bier:

- ägyptisches (zythum) Gerstenbier
- spanisches (caelia, cerea) Weizenbier
- dalmatisches (camum), Gerstenbier
- sabaia, Gersten- oder Weizenbier
- gallisches (cervesa)

Bridger nennt für das römische Germanien folgende relevanten Begriffe: *cerves(i)a* / *cervis(i)a*, *camum*. In Spanien, Gallien und Norditalien (keltisch) wurde Bier in verschiedenen Sorten gebraut und nahm vermutlich die Stelle des Weins ein. Das Bier wurde ohne Hopfen gebraut. Vor der Entdeckung der Eigenschaften von Hopfen als Konservierungsmittel und als Geschmackszutat für Bier, war es schwierig, Bier lange frisch zu halten, da es normalerweise einen weit niedrigeren Alkoholgehalt als Wein hatte. Plinius der Ältere berichtet, dass die Spanier eine Methode gehabt hätten, Bier länger haltbar zu machen, er erwähnt aber nicht welche.

Kräuter-Zusätze

Ohne Hopfen hatte das Bier einen muffigen, säuerlichen oder schlicht uninteressanten Geschmack, weshalb verschiedene Zusätze verwendet wurden. Botanische Nachweise solcher Kräuter gibt es von der niederländischen Küste aus der frühen römischen Periode: Gagel (*Myrica gale*) ist auf einigen römerzeitlichen Plätzen nachgewiesen worden, sowohl innerhalb als auch ausserhalb des Limes. Aber auch durch Gagel konnte nicht auf lange Zeit konserviert werden. Man muss also davon ausgehen, dass Bier vor Ort hergestellt und getrunken wurde. Andere Zusätze sind Eichenrinde, Myrte, Mädesüss und Johanniskraut.

Es ist davon auszugehen, dass Bier häufig in Eigenproduktion hergestellt wurde. Das am meisten verwendete Getreide war zuerst Gerste, aber man brauchte auch die Nacktweizenart *triticum*, Hirse, Vogelhirse, Hafer und das Einkorn (*olyra*). Für die Provinzen wird zudem ein Bier erwähnt, das aus Brot hergestellt wurde, also aus Gersten- oder Weizenfladen. Dieser Befund entspricht etwa den Gegebenheiten des alten Ägyptens. Man darf davon ausgehen, dass in den weinarmen Provinzen bedeutend mehr Bier getrunken wurde, als die wenigen archäologischen Nachweise glauben lassen.

Herstellung des Biers in der Römerzeit

Man lässt das Getreide (u.a. Weizen, Gerste, Hirse, Hafer oder Einkorn) keimen. Durch die Umwandlung der Stärke des ausgekeimten Getreides in Dextrin, danach in Zucker, entsteht eine Gärung. Die Vergärung des Zuckers unter der Beteiligung von Hefen erzeugt das alkoholische Gebräu. Da bisher Hopfen im Bier der Antike nicht nachgewiesen werden konnte, geht man von obergäriger Brautechnik aus. Die Biere blieben dadurch ohne bitteren Geschmack, jedoch auch wenig stabil.

Darren: Der Keimvorgang wird durch schonendes Erhitzen in einer *Darre* (Vorrichtung zum Dörren) unterbrochen; geht dabei etwas schief, erhält man anstatt des erwünschten Malzes nur verkohlte Getreidekörner. Mehrere Autoren erwähnen, dass das Bierbrauen wie auch das Brotbacken in den ersten Jahrhunderten n. Chr. zu den Aufgaben der Frau gehörte.

Quellen:

Internetquellen

-> Lamm, Lisa: So schmeckte der Wein der Römer, in: National Geographic online, online verfügbar seit 11.03.2024 unter: <https://www.nationalgeographic.de/geschichte-und-kultur/2024/03/antike-handwerkskunst-so-schmeckte-der-wein-der-roemer>, zuletzt geprüft am 09.04.2025.

-> Löcher, Claudia; Pfyl, Roger: Bier im römischen Reich, in: Museumsblog Museum Aargau online verfügbar seit 10.10.2022 unter: <https://www.museumaargau.ch/blog/artikel/bier-in-den-noerdlichen-provinzen-des-roemischen-reiches>, zuletzt geprüft am 14.07.2025.

-> National Geographic: Backen wie die Römer: So wird historisches Pompeji-Brot gebacken, in: National Geographic online, online verfügbar seit 28.05.2021 unter <https://www.nationalgeographic.de/geschichte-und-kultur/2021/05/backen-wie-die-roemer-so-wird-historisches-pompeji-brot-gebacken-vulkan-asche-rezept>, zuletzt geprüft am 05.04.2025.

Sekundärliteratur

-> Kemkes, Martin u. Wötzel, Judith: Römer, Limes, Welterbe. Das Limesmuseum Aalen, Oppenheim am Rhein 2024, S. 188.

->

->

Revision #12

Created 2 April 2025 16:16:29 by Marlon Zimmermann

Updated 7 July 2026 15:30:43 by Marlon Zimmermann