

# APICIUS DE RE COQUINARIA

*Receptek és szakácsfortélyok az ókorból*



PRO AQUINCO  
ALAPÍTVÁNY

# TARTALOM

Előszó	9
Az Apicius-féle szakácskönyv históriája ( <i>Kirchhof Anita</i> )	11
<b>Érdekességek és fortélyok a római gasztronómiából</b>	15
<b>Étkezési szokások és az étkezés helyszínei, eszközei</b>	17
<i>Ab ovo usque ad mala</i> – A tojástól az almáig. Étkezés a római korban ( <i>Lengyelne Kurucz Katalin</i> )	19
Konyha – tűzhely – étkészlet – Konyha és konyhafelszerelés Apicius korában ( <i>Gabler Dénes</i> )	25
A pannoniai spájz – Avagy mit látunk a pillanatfelvételen, ha bekukkantunk a pannoniaiak éléskamrájába? ( <i>Dálnoki Orsolya</i> )	29
Messziről jött luxus – Amphorában érkezett italok és ételek a római kori Dunántúlon ( <i>Magyar-Hárshegyi Piroska</i> )	35
Egy kosárnyi múlt – A római gasztronómia fonott kosárkái és egyéb fonatai ( <i>Kirchhof Anita</i> )	41
Végy egy csirkét! – A modern kori plázák őse: a <i>macellum</i> ( <i>Láng Orsolya</i> )	47
Étkezés házon kívül – Étkezdék, lakoma- és rendezvénytermek, fogadók Aquincumban ( <i>Zsidi Paula</i> )	51
<b>Hozzávalók, ételkülönlegességek, meghökkentő elkészítési fortélyok: kenyér, hús, fűszerek, desszert</b>	55
<i>Panem et circenses!</i> – Avagy a szórakozás mellett miért éppen kenyeret kért a római nép uralkodótól? ( <i>Vukics Adrienn</i> )	57
Szárnyát vagy combját? – Állati eredetű konyhai alapanyagok Pannoniában ( <i>Biller Anna Zsófia</i> )	61
A trójai malac és gasztronómiai utóélete ( <i>Kirchhof Anita</i> )	65
Római fűszerek – Illatos rejtélyek ( <i>Fráter Erzsébet</i> )	71
Öntsd egy mozsárba! – Avagy ókori fűszerek, fűszeres szószok készítési módja ( <i>Kölcze Bettina</i> )	77
Elixír a tengerből – Az ókori ételek különleges összetevője: a <i>garum</i> ( <i>Csontos Katalin</i> )	81
Adj hozzá egy kanál mézet! – A méz szerepe és felhasználási módjai az ókorban ( <i>Varga Nikolett</i> )	87
A római mézeskalács ( <i>Fényes Gabriella</i> )	91

<b>Apicius recepteskönyve</b>		95
<i>Libri decem qui dicuntur de re coquinaria et excerpta a Vinidario viro inlustri –</i>		
Tíz könyv a konyhaművészetről Vinidarius vir illustris szemelvényeivel		
⟨I Epimeles	I. könyv Epimeles: Előkészületek, tartósítás	97
II Sarcoptes	II. könyv Sarcoptes: Vagdalt húsok	113
III Cepuros	III. könyv Cepuros: Zöldségek	123
IV Pandecter	IV. könyv Pandecter: Vegyes ételek	137
V Ospreon	V. könyv Ospreon: Hüvelyesek	157
VI [Tropetes] Aeropetes⟩	VI. könyv Tropetes, aeropetes: Szárnyasok	169
⟨V⟩II Polyteles [voluntaria] volatilia	VII. könyv Polyteles: Ínyencségek	181
⟨V⟩III Tetrapus quadripedia	VIII. könyv Tetrapus: Négylábúak	199
⟨IX⟩ Thalassa mare	IX. könyv Thalassa: Tenger gyümölcsei	217
⟨X⟩ Halieus piscatura	X. könyv Halieus: Halak	227
Apici excerpta a Vinidario	Apicius-szemelvények Vinidariustól	235
<b>Receptajánlatok</b>		249
Apicius a modern konyhában ( <i>Lengyelne Kurucz Katalin</i> )		
<b>Függelék</b>		
Mértékegységek ( <i>Barta Andrea</i> )		255
Szószedet a recepteskönyvben említett konyhai eszközökhöz ( <i>Barta Andrea</i> )		256
Apicius növényei, fűszernövényei ( <i>Fráter Erzsébet – Kölcze Bettina</i> )		257
Mutató Apicius receptgyűjteményének főbb növényi és állati alapanyagaihoz		264
Válogatott irodalomjegyzék		268
Illusztrációk forrásai		280

# VÉGY EGY CSIRKÉT!

## *A modern kori plázák őse: a macellum*

A Római Birodalom kis- és nagyvárosaiban – így Aquincumban is – számos bolt, kifőzde, műhely és piac működött, amelyek romjai ma is több helyen megtekinthetők. A régészeti, azaz ásatások és az onnan előkerült leletek segítségével sokszor igen nehezen azonosítható funkciójú épületek vagy helyiségek pontos szerepének meghatározásában képi ábrázolások, írott források és más városok jól ismert, hasonló jellegű épületei is segíthetnek.

A városok utcaképeinek leggyakoribb elemei a kis alapterületű, változatos profilú boltok (*tabernae*) és a piacok voltak, amelyekkel elsősorban a forgalmas főútvonalak mentén találkozhatunk. Ez utóbbi – a modern piacterek őse – latin neve a *macellum*, amely eredetileg húspiacot jelentett. Rómában az első, írott forrásokból is jól ismert *macellum* építése a Kr. e. 3–2. századra tehető: a korábban több helyen, szétosztottan álló, egy-egy áruféleségre specializálódott piacokat ugyanis összevonták (*forum boarium* – marhapiac, *forum piscarium* – halpiac, *forum holitorium* – zöldség-, fűszernövény- és olajpiac, *forum Cuppedinis* – csemegek, édességek piaca stb.), miután Kr. e. 210-ben a *forum piscarium* leégett. Helyettük Kr. e. 179-ben Q. Fulvius Nobilior és Q. Fabius Maximus *ensorok* irányításával Rómában



Az aquincumi *macellum* rekonstruált képe

# IX. KÖNYV: THALASSA

## Tenger gyümölcsei

I. Mártások langusztához; II. Mártások zsibbasztó rájához; III. Mártások kalmárhoz; IV. Mártások tintahalhoz; V. Mártás poliphoz; VI. Mártás osztrigához; VII. Mártás mindenfajta kisebb kagylóhoz; VIII. Mártások tengeri sünhöz; IX. Mártás nagyobb kagylókhoz; X. Mártások szardíniához, apró tonhalhoz; XI. Baiae-i ragu



### I. MÁRTÁSOK LANGUSZTÁHOZ

1. Mártás langusztához és tengeri rákhoz: Piríts keményre felaprított póréhagymát, vöröshagymát mártás [hiányos szöveg] bors, lestyán, fűszerkömény, római kömény, jerikói datolya, méz, ecet, bor, *liquamen*, olaj, *defrutum*. Ezt a mártást mustárral főttekhez add.
2. Sült langusztá készítése: A langusztát nyissuk fel a szokásos módon, a páncéljával együtt, locsoljuk meg borsos, korianderes mártással, és így süssük meg rostélyon. Amikor kiszáradna, locsold meg mártással a rostélyon, ahányszor csak kiszáradna, egészen addig, amíg jól át nem sül, majd szolgáld fel.
3. Főtt langusztá római köményes mártással: Bors, lestyán, petrezselyem, szárított menta, nagyobb adag római kömény, méz, ecet, *liquamen*. Ha akarsz, adj hozzá babérlevelet és *malabathrumot*.<sup>139</sup>
4. Langusztá másként: Így készíts kolbászt a langusztá farkából: először fentről lefelé távolítsd el az ártalmas szelvényeket, főzd meg, majd a húst vagdald fel, keverd össze *liquamen*nel, borssal és tojással, formázz kolbászokat.
5. Mártás főtt langusztához: Bors, római kömény, ruta, méz, ecet, *liquamen* és olaj.
6. Mártás langusztához másként: Bors, lestyán, római kömény, menta, ruta, fenyőmag, méz, ecet, *liquamen* és bor.

<sup>139</sup> Cserjeszerű távol-keleti növény, leveleiből értékes illóolaj készült.



# APICIUS A MODERN KONYHÁBAN

Az alábbiakban néhány a modern konyhában is elkészíthető, hozzáférhető alapanyagokból összeállítható étel receptjét ajánljuk 4 főre, amelyek eredetije Apicius receptgyűjteményében olvasható. A modern konyhai eszközök anyaga, a korszerű tűzhelyek használata és a napjainkban beszerezhető hozzávalók minősége azonban befolyásolja a végeredményt. Az így elkészített ételek ízvilága csak hasonlítani fog a római eredetihez – de „római módra” főzni mindenképpen nagy élményt jelent.



## SALA CATTABIA APICIANA (APIC. 4,1,2)

### HOZZÁVALÓK

Öntet: ½ teáskanál zellermag, 1 teáskanál szárított menta, 2 teáskanál friss gyömbér, reszelve, 1 teáskanál friss koriander, aprítva (helyettesíthető petrezselyemmel), 1 evőkanál méz, 1 evőkanál ecet, 2 teáskanál olívaolaj, 1 evőkanál bor, 1 evőkanál mazsola

Saláta: 1 csésze (tönköly) kenyérkocka, 1 csésze kockára vágott főtt csirkehús, 56 gramm (füstölt) kecskesajt, morzsolva, 1 púpos evőkanál fenyőmag, ½ uborka, meghámozva, felkockázva, 1 evőkanál apróra vágott (mogyoró)hagyma, fekete bors ízlés szerint

### ELKÉSZÍTÉS

A recept alapján készítsük el a salátaöntetet, és tegyük félre.

A fenyőmagot száraz serpenyőben óvatosan pirítsuk barnára, utána szedjük ki, és a kenyérkockákat is pirítsuk meg. (Az eredeti recept nem említi a kenyér pirítását, de így sokkal finomabb, mint a borban előzetesen beáztatott, „szétázott” kenyér.)

A megpirított kenyérkockákat tegyük egy tálalótál aljára. Erre kerül a felkockázott csirke, kecskesajt, uborka, hagyma és fenyőmag fele, majd ezt a rétegezést ismételjük meg még egyszer. Öntsük rá az öntetet, és ízlés szerint szórjuk meg borssal. Azonnal fogyaszthatjuk, de hűtőbe is tehetjük egy órára, hogy összeérjenek az ízek.

