



ROMERSKE OPSKRIFTER

PANIS (brød)

Mel (blanding af hvede og fuldkornsmel) 250 g.

Salt $\frac{1}{2}$ tsk.

Gær 7 g.

Lunkent vand

Opløs gær i vand og tilføj salt og mel. Ælt dejen sammen og tilføj vand indtil dejen bliver elastisk og blank. Form dejen til to runde brød og marker en inddeling af brødet i 8 stykker på overfladen. Lad brødet hæve til dobbelt størrelse inden det bages i ovnen ved 220° i 20-25 min. til det er gyldent.

Denne opskrift afviger ikke meget fra mange simple brødsopskrifter i dag. Men fra Herkulanum (en by som blev ødelagt ved et vulkanudbrud) har man bevaret et brød, som er inddelt på denne måde. I den oprindelige romerske opskrift ville man i stedet for en pakke gær, have brugt et hjemmelavet hævemiddel. Dette kunne typisk være en form for surdej.

FARCIMINA, ALITER (pølser på en anden måde), Apicius II, V, 2

Hakket svinekød 400g.

Spæk 200g.

Semulje eller mel 50g.

Mælk 2 dl.

Vand 1 dl.

Pinjekerner 2 spsk.

Garum (fiskesovs) 2 spsk.

(*Fish sauce* kan bruges)

Tarm 2-3 m.

Salt

Peber

Sennep



Mælk og vand koges op og tilføjes ca. $\frac{1}{2}$ tsk. salt og semulje. Dette koges sammen til en grød. Kød, spæk og garum blandes sammen og tilføjes ca. $\frac{1}{2}$ tsk. salt og peber. Derefter røres farsen godt sammen med semuljegrøden og hakkede pinjekerner inden den fyldes i tarmen og formes til pølser. Koldt vand varmes op til ca. 80 grader, hvori pølserne trækker i 15-20 min.

Pølserne tørres af og grilles på panden inden de serveres med sennep til.

Hvis man ikke er til svinekød, kan man lave en udmærket pølse ved udelukkende at bruge hakket oksekød (i stedet for svinekødet og spæk) og lammetarme. For at pølserne ikke skal blive for tørrer og smagløse bør man imidlertid ikke bruge alt for magert oksekød.

**ALITER, FABRICAE** (bønner på en anden måde) Apicius V, VI, 2

Grønne bønner	1 kg.
Bouillon	1 l.
Pinjekerner	2 spsk.
Vineddike	2 spsk.
Honning	2 tsk.
Sennep	1 tsk.
Kommen	1 knsp.
Salt	
Peber	

Kog bønnerne i bouillon i ca. 15 min.. Lav en dressing af knuste pinjekerner og de andre ingredienser. Held dressingen over bønnerne og lad det trække. Smag til med salt og peber. Serveres enten lun eller kold.

ALITER DULCIA (andet sødt) Apicius VII, XIII, 3

Brødskiver (hvidt)
Mælk
Olivenolie
Honning

Skær skorpen af brødskiverne og dyp dem i mælk. Steg derefter skiverne i olie på panden. Til sidst hæld honning over inden de serveres.