

## De gustibus non est disputandum.

Étkezési szokások az ókori Rómában

- A régi rómaiak egyszerűen és mérték tartóan éltek; étkezésük életmódjukhoz igazodott: sovány reggeli, szűkös ebéd, bőséges estebéd. Nem túl változatos étlap, rusztikus egyszerűség; inkább mennyiség, mint minőség.
- Változás a második pun háború után.
- Külön kell választani a gazdagok és a szegények étkezési szokásait.
  
- A rómaiak napjában háromszor étkeztek.
  1. **ientaculum** (= reggeli, 6-7 órakor): méz, gyümölcs, sajt, borba mártogatott kenyér
  2. **prandium** (= villásreggeli, 11-12 óra tájban): meleg vagy hideg húsételek, hal, kása, főzelék, gyümölcs; must vagy borból és mézből készült édes ital
  3. **cena**, általában három részből **Ab ovo usque ad mala.**
    - **gustus/gustatio**: étvágykeltő ételek: tojás, saláta, osztriga, olajbogyó, apró sós halak, az ezekből készített mártások, zöldségek; méhser
    - **cena**: mindenféle húsok (sokféle fűszerrel), halak, mártások (*garum*), kenyér
    - **mensae secundae**: sajtból, befőzött és friss gyümölcsökből, főként almából álló csemege
- Az ételeket hatalmas fatálcákon tálalták; kést vagy villát nem használtak (gyakori kézmosás-, törlés). Az asztali készletek, tálak, tányérok fából, égetett agyagból készültek; etruszk és görög hatásra aztán később elterjedtek a fémből való tálaló- és étkezőedények.  
(+ *terra sigillata*) // SEUSO-kincs



- Az étkezések helye kezdetben az *atrium* volt, később külön ebédlőt (*triclinium*). Ennek közepén négyszögletű asztal, három oldalról pamlagok. Az asztalnak szabadon hagyott negyedik oldalán át tálaltak.



- A szakács általában alacsony származású, gyakran felszabadított rabszolga volt. Falusi birtokokon és az egyszerűbb emberek házában a háziasszony kötelessége volt a főzés.

- **Apicius**: *De re coquinaria*; egyetlen ránk maradt ókori szakácskönyv, kb. 300 eredeti recepttel.