

Laugenbrezel	1,20 €
Laugenbrezel mit Moretum*	3,00 €
Brot mit Schmalz, römischer Leberwurst** oder Moretum*	3,00 €
Lukanische Bratwurst** mit Brot	3,00 €
Wiener Würstchen mit Brot	2,50 €
Tageseintopf mit Brot	4,50 € – 7,50 €
<i>je nachdem, was gerade da ist:</i> <i>Karotten-Linsen-Suppe, Kartoffel-Lauch-Senf- Riesling-Suppe, Hühnerfrikassee nach Apicius, Aprikosengulasch nach Apicius</i>	
Hausebackener Kuchen	1,50 € – 2,50 €

* hausgemachter Ziegenfrischkäse mit Kräutern

** exklusiv für das Limeskastell nach Apicius-Rezeptur hergestellt durch die Metzgerei Huber, Katzenelnbogen

ex ovo usque ad malum

– vom Ei zum Apfel, das waren in Rom die geradezu sprichwörtlichen Eckpfeiler eines jeden Essens. Als erster Gang wurde immer eine Eierspeise gereicht. Und den Abschluss bildeten Früchte, vorzugsweise Äpfel. Dazwischen war fast alles möglich.

QUELLE:
HANS PETER VON PESCHKE / WERNER FELDMANN,
KOCHBUCH DER ALTEN RÖMER

www.limeskastell-pohl.de



LIMESkastell
POHL

ESSET UND TRINKET
Cenate et bibite!

Die römischen Grenztruppen haben sich offenbar nicht ausschließlich von *puls*, dem berüchtigten Getreidebrei, und *panis militaris*, einem einfachen Vollkornbrot, ernährt.

Auf der Holzunterlage einer im Kastell *Vindolanda* am britischen Hadrian's Wall gefundenen Wachstafel konnte eine Liste gebräuchlicher Lebensmittel entziffert werden: Wein, keltisches Bier, *posca* (populäres durstlöschendes Getränk aus *acetum* – Essig – und Wasser), *garum* (Fischsauce zum Würzen von Speisen), Schweinefett, Gerste, Gewürze, Ziegenfleisch, Salz, Spanferkel, Schinken, Getreide, Wildbret und Mehl.

QUELLE: EGON SCHALLMEYER, DER LIMES



Softdrinks

Mineralwasser mit/ohne Sprudel	0,25 L 1,50 €
Mineralwasser mit Sprudel	0,75 L 3,50 €
Fanta	
Coca-Cola	0,2 L 2,00 €

AUS REGIONALER HERSTELLUNG

Säfte der Stiftung Scheuern

Apfelsaft	
Apfelsaftschorle	0,2 L 2,00 €
Dreifruchtsaft	
Dreifruchtsaftschorle	0,4 L 3,50 €

Kaffee, Kakao und Tee

Kaffee, Espresso, Kakao	TASSE 1,50 €
Cappuccino	TASSE 2,00 €
Latte Macchiato	GLAS 2,50 €

Biere der Westerwaldbrauerei

Hachenburger Pils mit/ohne Alkohol	
Hachenburger Schwarze	0,33 L 2,00 €
Hachenburger Radler	
Hachenburger Weizen mit/ohne Alkohol	0,5 L 3,50 €
Hachenburger Malzbier	

Vor oder nach dem Essen

Prosecco Stiftung Scheuern	0,1 L 2,00 €
Apfel oder Apfel-Kirsch	
Limes-Kräuterlikör, Obstbrand	2 CL 2,00 €
Mulsum rot oder weiß, auch heiß	0,2 L 3,00 €

Mulsum ist eine römische Weinzubereitung. Es gab verschiedene Arten der Herstellung, meist auf der Basis von Wein, Honig und Gewürzzutaten. Er galt bei den Römern als appetitanregend, verdauungsfördernd, nahrhaft und lebensverlängernd. Unserer kommt vom Weingut Hamm aus Ingelheim.

Weißwein

Weißweinschorle	0,2 L 3,00 €
-----------------	--------------

Weingut Faust, Martinthal
 BIO Martinsthaler Riesling
 halbtrocken

Winzergenossenschaft Loreley, Bornich
 Grauer Burgunder
 trocken

Rosé

Winzergenossenschaft Loreley, Bornich
 Spätburgunder Weißherbst
 feinherb

0,2 L 3,50 €
FLASCHE 11,00 €

Rotwein

Winzergenossenschaft Loreley, Bornich
 Bornicher Rothenack
 Regent
 halbtrocken

Weingut Didinger, Osterspai
 Bopparder Hamm Feuerlay
 Dornfelder
 trocken

Im Kochbuch des Apicius ist die römische Kochkunst des 1. Jahrhunderts nach Christus dokumentiert. Über den Autor sind treffliche Anekdoten zu lesen und sicherlich zeugen Flamingobraten in Dattelsauce und gefüllte Haselmäuse von einer gewissen Dekadenz. Der größte Teil der Rezepte war jedoch durchaus alltagstauglich, sprich »gut bürgerlich«.

Auffällig darin ist die häufige Verwendung von *garum*. Das ist eine Fischsauce, hergestellt aus unausgenommenen kleinen Seefischen und den Innereien größerer Fische. Diese wurden stark gesalzen und über längere Zeit in Bassins der Sonne ausgesetzt. Bei diesem Fermentationsprozess entstand eine Flüssigkeit, welche, durchgeseibt und in Amphoren abgefüllt, als Fertigprodukt vertrieben wurde. Auch das, was im Sieb hängen blieb, fand, gemahlen und zu einer Paste verarbeitet, als Wundauflage Verwendung. Ähnliche Saucen sind übrigens noch heute in ostasiatischen Küchen gebräuchlich.