

CHRISTIAN ECKERT

# GLADIATOREN KOCHBUCH



Zauberfeder

# Inhalt

Vorwort	6
Der historische Gladiator	7
Das Gladiatoren-Projekt	8
Die Armatura, die Gladiatortypen	10
Die fünf Elemente des Kampfes	13
Exercitatio fundamentorum – Grundlagentraining	15
Exercitatio roboris – Krafttraining	16
Exercitatio pugnarum – Kampftraining	17
Die Ernährung	18
Die Einkaufsliste	29

## PVLS (Eintopfgerichte) 33

PVLS EX HORDEO (Puls aus Gerste)	34
PVLS CVM PETROSELINO (Puls mit Petersilie)	37
PVLS EX HORDEO CVM FABIS ET CEPIBVS (Puls aus Gerste mit Bohnen und Zwiebeln)	38
PVLS EX HORDEO ET CASEO (Puls aus Gerste und Hartkäse)	41
PVLS EX HORDEO ET ASPARAGO (Puls aus Gerste und grünem Spargel)	42
PVLS EX MILIO ET FABIS (Puls aus Hirse und Bohnen)	45
PVLS EX MILIO ET FABIS ET CAPPARIBVS ET OLIVIS (Puls aus Hirse, Bohnen, Kapern und Oliven)	46
PVLS EX MILIO ET CICERIBVS (Puls aus Hirse und Kichererbsen)	49
PVLS EX MILIO CVM CVCVRBITVLA (Puls aus Hirse mit Zucchini)	50

PVLS EX FARRE ET FABIS (Puls aus Dinkel und Bohnen)	53
PVLS EX FRUMENTO ET FABIS (Puls aus Weizen und Bohnen)	54
PVLS EX LENTIBVS RVBRIS ET CICERIBVS ET CAROTIS (Puls aus roten Linsen, Kichererbsen und Karotten)	57

## PANIS (Brot) 59

PANIS (Brot)	61
PANIS IN PATINA COCTVS (In der Pfanne gebackenes Brot – kurz: Pfannenbrot)	62
PLACENTAE PLENAE (Gefüllte Fladen)	65
PLACENTA CVM FVNGIS ET CEPIBVS (Fladen mit Pilzen und Zwiebeln)	66

## OLVS ACETARIA ET SORBITIONES 69

COCTA BRASSICA ALBA (Gekochter Weißkohl)	70
CRVDA BRASSICA ALBA (Rohr Weißkohl)	70
COCTA BRASSICA SABAVDA (Gekochter Wirsing)	73

BRASSICA SABAVDA CVM FABIS (Wirsing mit Bohnen)	74
BRASSICA SABAVDA CVM HORDEO (Wirsing mit Gerste)	77
BRASSICA SABAVDA ALBA CVM CAMMARIS (Weißer Wirsing mit Garnelen)	78
BRASSICA ITALICA ET HORDEVN ET CINARAE (Brokkoli, Gerste und Artischocken)	81
BRASSICA ITALICA CAMMARI IN IVRE AMYGDALINO (Brokkoli mit Garnelen in Mandelsoße)	82
FABAE CVM CAPPARIBVS ET OLIVIS (Bohnen mit Kapern und Oliven)	85
CEPAE IN VINO ASSATAE (Geschmorte Weinzwiebeln)	86
ACETARIA CVM CAVLE ACIDO ET MALIS ET FABIS (Salat mit Sauerkraut, Apfel und Bohnen)	89
ACETARIA CVM BETIBVS ET MALIS (Rote-Bete-Apfel-Salat)	90
LACTVCA CVM FRUMENTO COCTO (Blattsalat mit Bulgur)	93
ACETARIA CVM CVCVMERIBVS ET CASEO OVILLO (Gurkensalat mit Schafskäse)	94
ACETARIA CVM CVCVMERIBVS ET RADICVLIS ET PETROSELINO (Gurkensalat mit Radieschen und Petersilie)	97
ACETARIA CVM CVCVMERIBVS ET OVIS (Gurken-Eier-Salat)	98
ACETARIA CVM FABIS CITO PARATA (Schneller Bohmensalat)	99

SORBITIO EX FABIS ET CEPIBVS ET OLIVIS (Suppe aus Bohnen, Zwiebeln und Oliven)	100
SORBITIO EX LENTIBVS ET CICERIBVS ET CAROTIS (Suppe aus Linsen, Kichererbsen und Möhren)	103
SORBITIO EX FVNGIS ET CEPIBVS ET CVCVR- BITVLA (Suppe aus Pilzen, Zwiebeln und Zucchini)	104
SORBITIO EX CVCVMERIBVS ACIDIS (Saure-Gurken-Suppe)	107

## MORETVN (Geriebenes) 109

MORETVN ALBVM (Weißes Moretum)	111
MORETVN VIRIDE (Grünes Moretum)	112
MORETVN EX CICERIBVS (Kichererbsenpaste; Hummus)	115
MORETVN ALBVM EX FABIS (Weißes Bohnen-Moretum)	116
MORETVN EX FABIS FVSCIS (Braunes Bohnen-Moretum)	117

## OVA ET CASEVM (Eier und Käse) 119

OVA MIXTA CVM CASEO OVILLO ET CEPIBVS VERNIS (Eieromelette mit Schafskäse und Frühlingzwiebeln)	121
LAGANVM CVM FVNGIS ET CASTANEIS (Pfannkuchen mit Pilzen und Maronen)	122
LAGANVM CVM CVCVRBITVLIS (Zucchini-Puffer)	125
Literaturhinweise	126

**WAS KANN VON ALLEN GEMEINSAM TRAINIERT WERDEN UND WO MUSS DIFFERENZIERT WERDEN?**

Für alle gleich sind das Training der Grundlagen, das Training der Bewegungen und der Anteil der Techniken, die sich mit Fallschule, waffenlosen Techniken und dem Kampf Schwert gegen Schwert befassen.

**OMNES ET PAVCI**

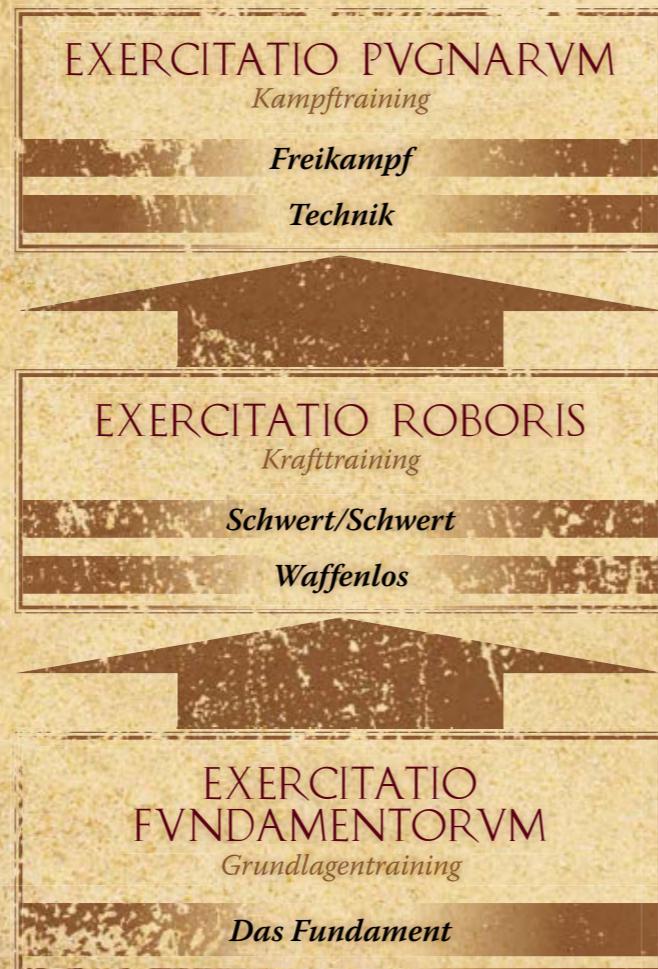
*Alle und wenige*

<i>Strategie</i>
<i>Taktik</i>
<i>Technik</i>
<i>Bewegung</i>
<i>Grundlage</i>

 für alle gleich  speziell

Daraus konnte ein dreigeteiltes Trainingskonzept entwickelt werden, das sich sehr gut bewährte.

**EINTEILUNG DES TRAININGS**



**EXERCITATIO FVNDAMENTORVM**

*Grundlagentraining*

In diesem Teil werden Kampftechniken erlernt und geübt, die für alle Gladiatorentypen Gültigkeit haben, unabhängig von ihrer jeweiligen Bewaffnung.

**FALLSCHULE**

Es wurde eine besondere Fallschule entwickelt, da zum Beispiel normale Rollen mit den schweren Helmen und Schilden unmöglich waren.

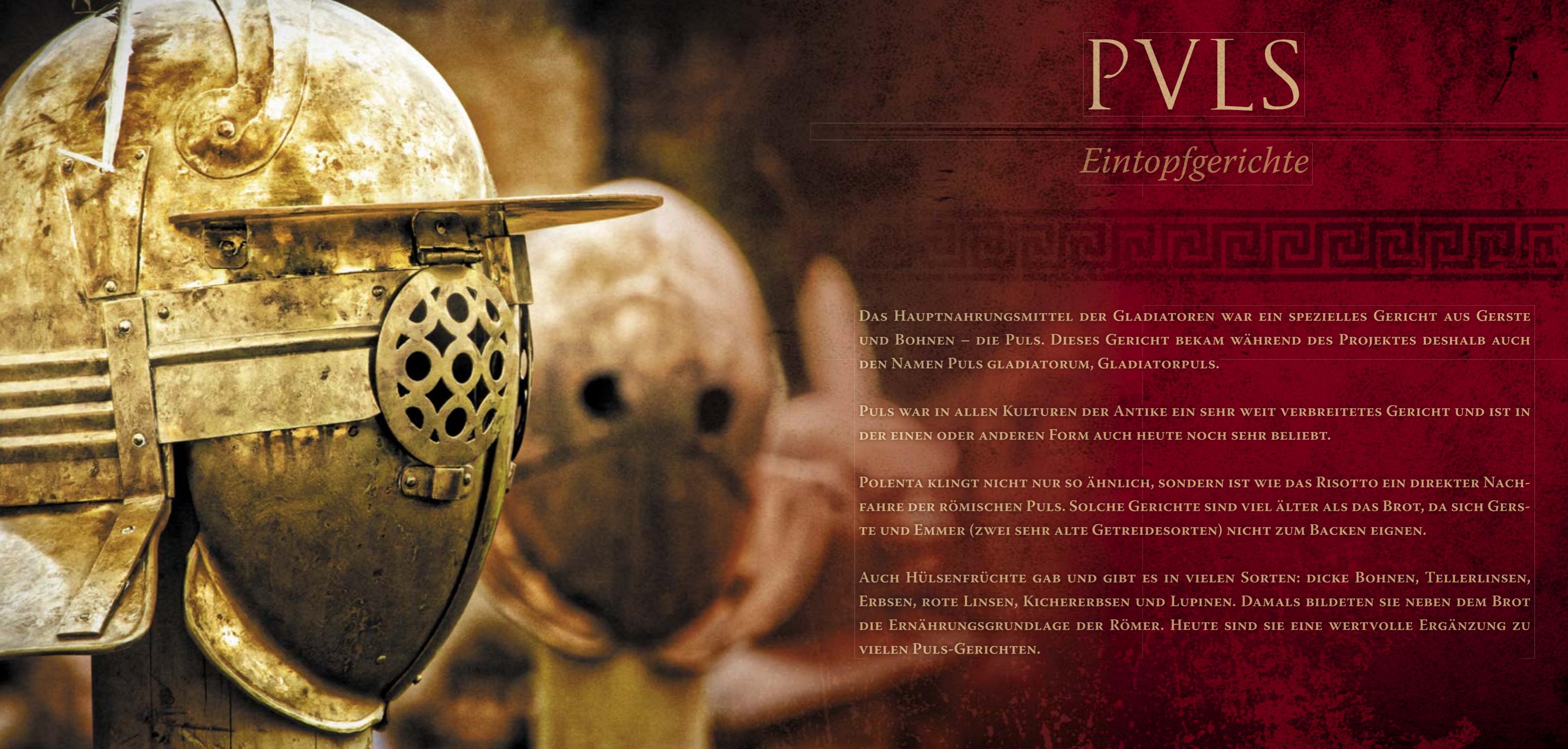


**SCHWERT GEGEN SCHWERT**

Wenn es in einem Kampf zu keiner Entscheidung kam, konnte der Editor veranlassen, dass den Gladiatoren Schilde und Manica (ein Armschutz) genommen wurden. Sie mussten dann nur mit dem Schwert bewaffnet kämpfen. Dieser Fall war sicher nicht die Regel. Dennoch musste jeder Gladiator den Kampf Schwert gegen Schwert beherrschen.

**PANKRATION**

Pankration, der Allkampf, beinhaltet alle waffenunabhängigen Kampftechniken wie Schläge, Tritte und Würfe. Der ringerische Aspekt dieser Sequenz ist ein hervorragendes Kraft- und Ausdauertraining mit sehr hoher Anwendungsnähe und sehr niedriger Verletzungsrate.



# PVLS

## *Eintopfgerichte*

DAS HAUPTNAHRUNGSMITTEL DER GLADIATOREN WAR EIN SPEZIELLES GERICHT AUS GERSTE UND BOHNEN – DIE PULS. DIESES GERICHT BEKAM WÄHREND DES PROJEKTES DESHALB AUCH DEN NAMEN PULS GLADIATORUM, GLADIATORPULS.

PULS WAR IN ALLEN KULTUREN DER ANTIKE EIN SEHR WEIT VERBREITETES GERICHT UND IST IN DER EINEN ODER ANDEREN FORM AUCH HEUTE NOCH SEHR BELIEBT.

POLENTA KLINGT NICHT NUR SO ÄHNLICH, SONDERN IST WIE DAS RISOTTO EIN DIREKTER NACHFAHRE DER RÖMISCHEN PULS. SOLCHE GERICHTE SIND VIEL ÄLTER ALS DAS BROT, DA SICH GERS-TE UND EMMER (ZWEI SEHR ALTE GETREIDESORTEN) NICHT ZUM BACKEN EIGNEN.

AUCH HÜLSENFRÜCHTE GAB UND GIBT ES IN VIELEN SORTEN: DICKE BOHNEN, TELLERLINSEN, ERBSEN, ROTE LINSEN, KICHERERBSEN UND LUPINEN. DAMALS BILDETEN SIE NEBEN DEM BROT DIE ERNÄHRUNGSGRUNDLAGE DER RÖMER. HEUTE SIND SIE EINE WERTVOLLE ERGÄNZUNG ZU VIELEN PULS-GERICHTEN.

# PVLS EX LENTIBVS RVBRIS ET CICERIBVS ET CAROTIS

*Puls aus roten Linsen, Kichererbsen und Karotten*

## ZUTATEN

1 große Zwiebel  
Olivenöl  
1 Tasse rote Linsen  
1 Dose Kichererbsen  
1 Tasse Möhren, klein geschnitten  
Pfeffer  
Cumin (Kreuzkümmel)  
Sojasoße (oder Fischsoße)

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel klein schneiden und in reichlich Olivenöl anbraten. Die roten Linsen dazugeben und das Ganze mit zwei bis drei Tassen Wasser auffüllen, je nachdem welche Konsistenz diese Puls haben soll. Die roten Linsen zerfallen beim Kochen. Das soll auch so sein.

Nach etwa 10 Minuten die gewaschenen Kichererbsen und die klein geschnittenen Möhren sowie jeweils einen Teelöffel gemahlene Pfeffer und gemahlene Kreuzkümmel dazugeben. Anstelle von Salz dieses Gericht – wie die Römer es machten – mit Fischsoße abschmecken, ersatzweise geht auch Sojasoße (siehe Seite 31).

*Dieses Gericht zählt zu meinen absoluten Lieblingen. Es geht schnell, ist einfach und extrem lecker.*



# PLACENTAE PLENAE

*Gefüllte Fladen*

## ZUTATEN

1 Dose weiße Bohnen  
1 Ei  
Pfeffer  
Cumin (Kreuzkümmel)  
Sojasoße  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
4 selbst gemachte Pfannenbrote  
(oder fertige Pitataschen)  
Olivenöl

## ZUBEREITUNG

Die Bohnen waschen und mit dem Ei und den Gewürzen mit einem Stabmixer pürieren. Mit der Sojasoße abschmecken. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken und mit der Paste mischen. Die fertige Füllung in die vorbereiteten Brote geben und in der zugedeckten Pfanne von beiden Seiten etwa 2 Minuten in Olivenöl braten.



# BRASSICA SABAVDA CVM HORDEO

*Wirsing mit Gerste*

## ZUTATEN

1 Zwiebel  
Olivenöl  
1 Tasse Gerste  
1 Wirsing  
Meersalz  
Honig  
Sojasoße

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel klein schneiden und in reichlich Olivenöl anbraten. Sobald die Zwiebelstücke braun sind, die Gerste dazugeben, das Ganze mit zwei Tassen Wasser auffüllen und 15 Minuten kochen lassen.

Die Wirsingblätter klein schneiden und waschen, nach 15 Minuten zu der Gerste geben und alles mit Meersalz, Honig und Sojasoße abschmecken. Das Gericht ist fertig, sobald der Wirsing weich ist.

*Ich verwende für dieses Gericht nur die äußeren dunkelgrünen Blätter. Die helleren gelben Blätter im Inneren benutze ich für ein weiteres Gericht am Folgetag.*

# SORBITIO EX FVNGIS ET CEPIBVS ET CVCVRBITVLA

*Suppe aus Pilzen, Zwiebeln und Zucchini*

## ZUTATEN

2 Zwiebeln  
Olivenöl  
2 mittlere Zucchini  
1 Schälchen braune Champignons  
Pfeffer  
Meersalz  
Thymian  
Oregano  
Honig

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln klein schneiden und in reichlich Olivenöl anbraten. Zucchini und Pilze waschen und in kleine Scheiben schneiden. Sobald die Zwiebeln braun sind, die Pilze und die Zucchini dazugeben. Das Ganze mit drei Tassen Wasser auffüllen. Jeweils einen Teelöffel Pfeffer, Meersalz, Thymian und Oregano im Mörser fein zermahlen und zu der Suppe geben, dazu außerdem einen Esslöffel Honig. Alles 10 Minuten kochen lassen.



# MORETVM VIRIDE

*Grünes Moretum*

## ZUTATEN

- 1 Becher Schafsjoghurt
- 3 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- 1 Block Schafskäse (Feta)
- 1 Handvoll Dill, fein gehackt
- 1 Handvoll Petersilie, fein gehackt
- 1 Handvoll Rucola, fein gehackt

## ZUBEREITUNG

Die Zutaten mischen und mit einem Stabmixer pürieren. So viel Öl dazugeben, dass die Paste die gewünschte Konsistenz erreicht.

