

# Inhalt

|   |           |  |           |
|---|-----------|--|-----------|
| Vorwort . . . . .   | 6         | PVLS EX FARRE ET FABIS<br>(Puls aus Dinkel und Bohnen) . . . . .   | 53        |
| Der historische Gladiator . . . . .   | 7         | PVLS EX FRUMENTO ET FABIS<br>(Puls aus Weizen und Bohnen) . . . . .  | 54        |
| Das Gladiatoren-Projekt . . . . .   | 8         | PVLS EX LENTIBVS RVBRIS ET CICERIBVS<br>ET CAROTIS (Puls aus roten Linsen,<br>Kichererbsen und Karotten) . . . . . | 57        |
| Die Armatura, die Gladiatorentypen . . . . .  | 10        | <b>PANIS (Brot) . . . . .</b>  | <b>59</b> |
| Die fünf Elemente des Kampfes . . . . .   | 13        | PANIS (Brot) . . . . .   | 61        |
| Exercitatio fundamentorum – Grundlagentraining . . . . .  | 15        | PANIS IN PATINA COCTVS (In der Pfanne<br>gebackenes Brot – kurz: Pfannenbrot) . . . . .                            | 62        |
| Exercitatio roboris – Krafttraining . . . . .   | 16        | PLACENTAE PLENAE (Gefüllte Fladen) . . . . .   | 65        |
| Exercitatio pygnavrm – Kampftraining . . . . .  | 17        | PLACENTA CVM FVNGIS ET CEPIBVS<br>(Fladen mit Pilzen und Zwiebeln) . . . . .                                       | 66        |
| Die Ernährung . . . . .   | 18        |  |           |
| Die Einkaufsliste . . . . .   | 29        |  |           |
| <b>PVLS (Eintopfgerichte) . . . . .</b>   | <b>33</b> |  |           |
| PVLS EX HORDEO (Puls aus Gerste) . . . . .  | 34        |  |           |
| PVLS CVM PETROSELINO (Puls mit Petersilie) . . . . .  | 37        |  |           |
| PVLS EX HORDEO CVM FABIS ET CEPIBVS<br>(Puls aus Gerste mit Bohnen und Zwiebeln) . . . . .              | 38        |  |           |
| PVLS EX HORDEO ET CASEO<br>(Puls aus Gerste und Hartkäse) . . . . .                                     | 41        |  |           |
| PVLS EX HORDEO ET ASPARAGO<br>(Puls aus Gerste und grünem Spargel) . . . . .                            | 42        |  |           |
| PVLS EX MILIO ET FABIS<br>(Puls aus Hirse und Bohnen) . . . . .   | 45        |  |           |
| PVLS EX MILIO ET FABIS ET CAPPARIBVS ET<br>OLIVIS (Puls aus Hirse, Bohnen, Kapern und Oliven) . . . . . | 46        |  |           |
| PVLS EX MILIO ET CICERIBVS<br>(Puls aus Hirse und Kichererbsen) . . . . .                               | 49        |  |           |
| PVLS EX MILIO CVM CVCVRBITVLA<br>(Puls aus Hirse mit Zucchini) . . . . .                                | 50        | <b>OLVS ACETARIA<br/>ET SORBITIONES<br/>(Gemüse, Salate und Suppen) . . . . .</b>                                  | <b>69</b> |
|   |           | COCTA BRASSICA ALBA (Gekochter Weißkohl) . . . . .   | 70        |
|   |           | CRVDA BRASSICA ALBA (Roher Weißkohl) . . . . .   | 70        |
|   |           | COCTA BRASSICA SABAVDA (Gekochter Wirsing) . . . . .   | 73        |



|   |    |   |            |
|---|----|---|------------|
| BRASSICA SABAVDA CVM FABIS<br><i>(Wirsing mit Bohnen)</i> . . . . .   | 74 | SORBITIO EX FABIS ET CEPIBVS ET OLIVIS<br><i>(Suppe aus Bohnen, Zwiebeln und Oliven)</i> . . . . .                      | 100        |
| BRASSICA SABAVDA CVM HORDEO<br><i>(Wirsing mit Gerste)</i> . . . . .  | 77 | SORBITIO EX LENTIBVS<br>ET CICERIBVS ET CAROTIS<br><i>(Suppe aus Linsen, Kichererbsen und Möhren)</i> . . . . .         | 103        |
| BRASSICA SABAVDA ALBA CVM<br>CAMMARIS <i>(Weißer Wirsing mit Garnelen)</i> . . . . .                                    | 78 | SORBITIO EX FVNGIS ET CEPIBVS ET CVCVR-<br>BITVLA <i>(Suppe aus Pilzen, Zwiebeln und Zucchini)</i> . . . . .            | 104        |
| BRASSICA ITALICA ET HORDEVM ET<br>CINARAE <i>(Brokkoli, Gerste und Artischocken)</i> . . . . .                          | 81 | SORBITIO EX CVCVMERIBVS ACIDIS<br><i>(Saure-Gurken-Suppe)</i> . . . . .   | 107        |
| BRASSICA ITALICA CAMMARI IN IVRE<br>AMYGDALINO <i>(Brokkoli mit Garnelen in Mandelsoße)</i> . . . . .                   | 82 | <b>MORETVM</b> <i>(Geriebenes)</i> . . . . .  | <b>109</b> |
| FABAE CVM CAPPARIBVS ET OLIVIS<br><i>(Bohnen mit Kapern und Oliven)</i> . . . . .                                       | 85 | MORETVM ALBVM <i>(Weißes Moretum)</i> . . . . .   | 111        |
| CEPAE IN VINO ASSATAE<br><i>(Geschmorte Weinzwiebeln)</i> . . . . .   | 86 | MORETVM VIRIDE <i>(Grünes Moretum)</i> . . . . .  | 112        |
| ACETARIA CVM CAVLE ACIDO ET MALIS<br>ET FABIS <i>(Salat mit Sauerkraut, Apfel und Bohnen)</i> . . . . .                 | 89 | MORETVM EX CICERIBVS<br><i>(Kichererbsenpaste; Hummus)</i> . . . . .  | 115        |
| ACETARIA CVM BETIBVS ET MALIS<br><i>(Rote-Bete-Apfel-Salat)</i> . . . . .   | 90 | MORETVM ALBVM EX FABIS<br><i>(Weißes Bohnen-Moretum)</i> . . . . .  | 116        |
| LACTVCA CVM FRVMENTO COCTO<br><i>(Blattsalat mit Bulgur)</i> . . . . .  | 93 | MORETVM EX FABIS FVSCIS<br><i>(Braunes Bohnen-Moretum)</i> . . . . .  | 117        |
| ACETARIA CVM CVCVMERIBVS ET CASEO<br>OVILLO <i>(Gurkensalat mit Schafskäse)</i> . . . . .                               | 94 | <b>OVA ET CASEVM</b> <i>(Eier und Käse)</i> . . . . .   | <b>119</b> |
| ACETARIA CVM CVCVMERIBVS ET<br>RADICVLIS ET PETROSELINO<br><i>(Gurkensalat mit Radieschen und Petersilie)</i> . . . . . | 97 | OVA MIXTA CVM CASEO OVILLO ET<br>CEPIBVS VERNIS <i>(Eieromelette mit Schafskäse<br/>und Frühlingzwiebeln)</i> . . . . . | 121        |
| ACETARIA CVM CVCVMERIBVS ET OVIS<br><i>(Gurken-Eier-Salat)</i> . . . . .  | 98 | LAGANVM CVM FVNGIS ET CASTANEIS<br><i>(Pfannkuchen mit Pilzen und Maronen)</i> . . . . .                                | 122        |
| ACETARIA CVM FABIS CITO PARATA<br><i>(Schneller Bohnensalat)</i> . . . . .  | 99 | LAGANVM CVM CVCVRBITVLIS<br><i>(Zucchini-Puffer)</i> . . . . .  | 125        |
|   |    | <i>Literaturhinweise</i> . . . . .  | 126        |