

2. Die Entstehung der Diätmoral oder die Vertreibung des Genusses

2.1. Antike

2.1.1. Hippokrates

In der Antike galt Hippokrates als Spiritus Rector der naturheilkundlichen Medizin und bis heute wird er als deren Stammvater angesehen. Bedeutende Philosophen wie Platon oder Aristoteles zweifelten nicht daran, dass er ein höchst einflussreicher und zukunftsweisender Arzt ist. Platon beschreibt ihn als einen Wissenschaftler, der besonders die „Natur des Ganzen“ (Leven 2008, S. 21f) (griech. *tou holou physis*) in seiner medizinischen Behandlung berücksichtigt. Das bekannteste Werk ist das *Corpus Hippocraticum*, welches 60 Texte umfasst und hauptsächlich im 5. und 4. Jahrhundert v. Chr. entstanden ist. Mit dem Aufgriff der hippokratischen Lehren durch Galen gelangten sie zu außerordentlichem Ruhm und wurden nahezu ein Jahrtausend in zahlreichen Kulturkreisen praktiziert. Sie lieferten Konzepte, unter anderem die Humoralpathologie, welche sowohl für die praktische Anwendung als auch für die Ausbildung geeignet waren. Die Nachvollziehbarkeit und öffentliche Relevanz sorgten dafür, dass jene medizinische Grundkenntnisse, insbesondere die der Diätetik beziehungsweise Lebensführung, bald zur Allgemeinbildung gehörten. Durch die Orientierung der hippokratischen Medizin an der (natur-)philosophischen Theorienbildung wurde das Fundament für den Anspruch auf Wissenschaftlichkeit gelegt, was letztlich dazu führte, dass die Medizin eine der vier Gründungsfakultäten der Universität werden sollte. (Leven 2008)

Die Viersäftelehre

Vor der Hippokratischen Krankheitslehre, gingen Gelehrte, die sich mit der menschlichen Natur beschäftigten, davon aus, dass der Körper, was er auch sei, eins sei. Hippokrates hingegen widersprach diese Ansicht. In seiner Schrift *Über die Natur des Menschen*, Kap. 4 schildert er Folgendes:

„Der Körper des Menschen enthält in sich Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle, sie stellen die Natur seines Körpers dar, und ihrerwegen empfindet er Schmerz und ist er gesund. Gesund ist er nun besonders dann, wenn diese Substanzen in ihrer wechselseitigen Wirkung und in ihrer Menge das richtige Verhältnis ausweisen und am besten gemischt sind; Schmerzen empfin-

det er, wenn sich eine von diesen Substanzen in geringerer oder größerer Menge im Körper absondert und nicht mit allen genannten gemischt ist.“ (Kollesch und Nickel 1994, S. 73)

Begründet ist diese Lehre auf der empedokleischen Kosmologie, die vier Grundelemente annimmt: Feuer, Wasser, Luft und Erde. Dementsprechend setzt sich nach Empedokles auch die Natur des Menschen aus diesen vier Elementen zusammen. Des Weiteren geht auf Alkmaions säftetheoretische Medizin die Annahme der natürlichen Grundqualitäten des Körpers, wie trocken, feucht, kalt, warm, süß, bitter usw., zurück. (Lemke 2007)

Die Diätlehre

Im Gegensatz zum heutigen Sprachgebrauch ist die ‚Diät‘ bei Hippokrates nicht als eine bestimmte Kostform zu verstehen, sondern als *δίαιτα*. (Krug 1985)

In der griechischen Antike wird der Begriff *δίαιτα* vor allem dazu verwendet, um die Lebensweisen und Sitten, besonders die Ernährung fremder Völker zu beschreiben. *δίαιτα* ist für sie die allumfassende Art zu leben. Eine Veränderung der *δίαιτα* geht immer mit einer Veränderung des Charakters einher. (Wöhrl 1990)

Nach Foucault finden sich in dem Buch der *Epidemien* folgende Bereiche, die eine Diät abzudecken hat: Die Übungen (*ponoi*), die Speisen (*sitia*), die Getränke (*potá*), der Schlaf (*hýpnoi*) und die sexuellen Beziehungen (*aphrodisia*). In den Büchern des Hippokrates’ wurden somit diese Faktoren erstmals messbar definiert. Man unterscheidet beispielsweise die natürlichen Übungen (gehen, spazieren) von den gewaltsamen (Lauf, Kampf) und legt fest, welche man mit entsprechender Intensität zu welcher Tageszeit, in welcher Jahreszeit, mit welchem Lebensalter und in welchem Verhältnis zur Nahrungsaufnahme betreiben soll. Ebenso wurden bezüglich der Ernährungsweise Art und Menge genau definiert. Dennoch ist klar, dass die ‚Diät‘ als Lebensweise verstanden wird. Sie bestimmt, wie der Mensch seine Existenz zu führen hat und belegt diese mit individuellen Regeln. Die ‚Diät‘ wird somit als eine Art Lebenskunst verstanden. (Foucault 1986)

In Hippokrates’ Schrift *Die Diät, Teil I* werden zwei Komponenten, die alle Lebewesen beeinflussen, beschrieben: das Feuer, dem die Eigenschaften warm und trocken zugeordnet werden, und das Wasser mit den Eigenschaften kalt und feucht.

„Es bestehen nun die Lebewesen, sowohl alle übrigen als auch der Mensch, aus zweierlei – in der Wirkung zwar verschieden, dem Nutzen nach aber gleichartig – nämlich: aus Feuer und Wasser. (...) Jedes von diesen beiden hat nun folgende Wirkungskraft: Das Feuer kann fortwährend alles in Bewegung bringen, das Wasser kann fortwährend alles (festmachen und dadurch) ernähren.“ (Kapferer 1995, Seite III/27 f.)

Diese Elemente und ihre Eigenschaften prägen nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Das Mischungsverhältnis bestimmt also Intelligenz und Dummheit, Stärke und Schwäche, sogar das Geschlecht. Jedoch darf man sich von der Einfachheit dieses Grundschemas nicht täuschen lassen, denn letztlich ergibt sich daraus ein äußerst differenziertes Bild. Beispielsweise werden dem Mann grundsätzlich die Eigenschaften warm-trocken zugeordnet. Diese verändern sich jedoch die Lebensjahre hindurch: das Kind ist noch warm-feucht, der Jüngling verliert die Feuchtigkeit, der Mann schließlich auch die Wärme, da seine Entwicklung zum Stillstand kommt, der Greis aber nimmt die Feuchtigkeit wieder auf, bleibt aber kalt, da das Leben spendende Feuer aus ihm verschwunden ist. (Krug 1985)

Letztlich gilt es, um Wohlbefinden von Psyche und Körper zu erhalten, die Elemente ins Gleichgewicht zu bringen. Trotz der Vorstellung von der Erhaltung der Materie, die einen in sich geschlossenen Kreislauf voraussetzt, wurde der Nahrung, welche ja von außen zugeführt wird, als aufbauender Stoff hierbei große Bedeutung beigemessen. Von den vier Büchern der ‚Diät‘ widmet Hippokrates deshalb das zweite Buch den Nahrungsmitteln, weiterhin auch körperlichen Aktivitäten wie Sport, Bad, Ruhe oder Schlaf. (Krug 1985)

Es werden einzelne Nahrungsmittel und die entsprechende Eigenschaft, sowie der Einfluss der Zubereitungsart und schließlich entsprechend die körperliche Bewegung beschrieben. (Krug 1985)

So zum Beispiel Knoblauch:

„Knoblauch ist warm, führt ab und treibt den Harn. Er ist gut für den Körper, aber schlecht für die Augen. Indem er nämlich eine reichliche Reinigung des Körpers bewirkt, schädigt er das Auge. Er führt ab und treibt den Harn wegen seiner reinigenden Kraft. Gekocht ist er schwächer als roh. Blähungen verursacht er wegen der Aufhäufung der Luft.“ (Kapferer 1995, Seite III/82)

Und ähnlich die körperlichen Aktivitäten:

„Schlafen in nüchternen Zustand macht mager und kalt, falls er nicht zu lange dauert, indem er die vorhandene Feuchtigkeit ausscheidet. Dauert er aber länger, so bringt er durch die Erwärmung das Fleisch zum Abschmelzen, er löst den Körper auf und macht ihn schwach. Schlafen nach dem Essen macht warm und feucht, weil es die Nahrung auf den Körper verteilt. [...] Bequemlichkeit macht feucht und schwächt den Körper. [...] Anstrengung dagegen macht trocken und stärkt den Körper.“ (Kapferer 1995, Seite III/89)

Dem entsprechend kann dem Ungleichgewicht der Säfte, welches letztlich Krankheiten hervorruft, durch eine entsprechende Nahrungskombination entgegen gewirkt werden. Als Allheilmittel bei akuten Krankheiten gilt beispielsweise der Gerstenschleim. (Klotter 1990)

Das Krankheitsbild

Besonders großen Einfluss übten die Schriften des Hippokrates' auf das vorherrschende Krankheitsbild aus, welches durch die vorsokratischen Naturphilosophen religiös bestimmt war, also als gottgegeben angesehen wurde. Mit Hippokrates wird die Krankheit nun erstmals als etwas Natürliches begriffen, womit er die Rationalisierung und Säkularisierung der Heilkunst vollzieht. (Klotter 1990)

Über den Obskurantismus der althergebrachten Behandlungsweisen von beispielsweise Geisteskrankheiten, die zu seiner Zeit als schicksalhaft und gottgewollt angesehen wurden, macht sich Hippokrates geradezu lustig. (Lemke 2007) So schreibt er in seinem Buch *Über die heilige Krankheit, Kap. 1*:

„Zu der Auffassung, dass sie [die Geisteskrankheit, Anm. d. A.] eine göttliche Gegebenheit sei, kamen die Menschen aus Ratlosigkeit und Verwunderung, weil sie den anderen Krankheiten in nichts gleicht. Und entsprechend ihrer Ratlosigkeit, sie zu erkennen, bleibt der göttliche Charakter erhalten, doch entsprechend der Leichtigkeit des Heilverfahrens, mit dem sie sie behandeln, geht er verloren.“ (Kollesch und Nickel 1994, S. 157)

Hippokrates hingegen möchte mit wissenschaftlicher Herangehensweise die empirischen Ursachen für menschliches Wohl- oder Unwohlsein ergründen. Dabei fokussiert er vor allem den Ernährungsstoffwechsel, an dem er sich die wahren Ursachen einer Krankheit erklärt: (Lemke 2007)

„Wenn aber diese Dinge dadurch, daß man sie ißt und zu sich nimmt, die Krankheit hervorrußen und fördern und sie dadurch, daß man sie nicht ißt, heilen, dann ist nicht mehr die Gottheit verantwortlich, und dann helfen auch nicht die Reinigungsriten, sondern dann sind die Speisen das Heilende und Schädigende, das Eingreifen der Gottheit aber verschwindet.“ (Kollesch und Nickel 1994, S. 159)

Indem er so die Ernährung in Bezug zur Medizin stellt, macht er sich zum Begründer einer naturheilkundlichen Gesundheitsküche mit der Maxime: *Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein!* Damit verwirklicht er die Ethik des gesundheitlich guten Lebens mit der Praxis einer gesunden Ernährung. (Lemke 2007)

Der Körper als Bioindikator

Ein zentraler Aspekt der Gesundheitslehre Hippokrates' ist somit, nach Meinung der Autorin, stets einen Ausgleich zu schaffen und den Körper bzw. „die Säfte“ im Gleichgewicht zu halten. Dennoch bleibt die Frage: Was ist das Gleichgewicht, oder was ist Gesundheit?

Würden wir heute einen Ernährungswissenschaftler fragen, hätte er die Möglichkeit dies in ganz konkreten Zahlen zu definieren: ein BMI von 18,5 bis 24,9, ein Taillenumfang von unter 80 cm für Frauen und unter 94 cm für Männer, vielleicht würde er auch Blutdruck, Blutzucker-, Fett-, Cholesterolverwerte und zahlreiche andere Parameter anführen. (DGE 2009)

Auch Hippokrates beschäftigte diese Frage. Er schreibt dazu:

„Es ist also nötig, sich nach einem bestimmten Maß umzusehen. Als Maß aber auf das man sich beziehen könnte, um Sicherheit über die Quantität und Qualität der Speisen zu gewinnen, wird man weder ein Gewicht noch eine Zahl noch etwas anderes finden, sondern nur das Gefühl des Körpers.“ (Kapferer 1994, Seite II/20)

Indem er also davon ausgeht, dass der menschliche Leib grundsätzlich das Wahre und Gute ist und als Maß zum Erhalt dessen die körperliche Wahrnehmung anführt, definiert er den menschlichen Leib als Bioindikator. Weiterhin setzt er das gesundheitlich Gute mit dem leiblichen Wohlergehen gleich, anstatt, wie es die Naturphilosophen seiner Zeit taten, mit Hilfe einer spekulativen Kosmologie einen hypothetischen gesunden Körper des Menschen zu entwerfen. Er begründet somit die Naturwissenschaft auf dem Begriff des menschlichen Leibs als das physisch Gute. Dieser ist gleichzeitig der maßgebliche Austragungsort der Stoffwechselvorgänge, bei denen Wohl oder Unwohlsein des Menschen letztlich das verkörpern, was er sich einverleibt. (Lemke 2007)

2.1.2. Antike Philosophen

Pythagoras

Ein erstmals moraltheoretisches Nachdenken über das Essen finden wir in der griechischen Antike. Pythagoras kann als der Begründer des ethischen Vegetarismus bezeichnet werden. Dies entspringt aus dem Glauben Pythagoras' an die Seelenwanderung nach dem Tod und die Beseelung aller lebenden Dinge, wie auch Pflanzen und Tiere. Für ihn ist es eine Frage des Respekts und der Gerechtigkeit Tiere nur dann zu töten, wenn es unabdingbar ist. Tiere allein aus karnivoren Genusslüssen zu töten bedeutet hingegen unnötiges Unrecht. Er setzt damit die Diskussion um die moralische Pflicht der Ernährung in Gang. Pythagoras selbst lebt dieses Ideal, nicht nur aus ethischen, sondern auch aus diätetischen Gründen. (Lemke 2007)

Weiterhin gab es bei den Pythagoreern zahlreiche weitere Vorschriften wie das berühmte Bohnenverbot. Empedokles, der zu den bedeutendsten Pythagoreern zählt, verbietet die Lorbeerblätter. Über die Ernährung hinaus werden auch für viele andere Bereiche Gebote ausgesprochen. Beispielsweise soll man nicht der Sonne zugewendet urinieren oder beim Schuheanziehen mit dem rechten, beim Fußwaschen mit dem linken Fuß anfangen. (Bechtle 2001)

Somit hatten auch die Pythagoreer bereits eine durch Verbots- und Gebotsvorschriften streng definierte Diätetik. Einigen (beispielsweise J. Schumacher, *Antike Medizin*) ist es ohne Zweifel, dass die Pythagoreer die Begründer (bereits

vor Hippokrates, Anm. d. A.) der antiken Medizin waren oder wenigstens deren Entwicklung entscheidend vorangetrieben haben. (Wöhrle 1990)

Platon

Platon hingegen beschäftigt sich weniger mit ethischen, als vielmehr mit diätetischen Aspekten der Nahrung. Er misst dem Essen eine fast ausschließlich gesundheitliche, lebenserhaltende Bedeutung bei. Über die Küche, die nur nach kulinarischen Genüssen strebt, echauffiert er sich regelrecht, da diese, weder als Wissenschaft noch als Kunst, vollkommen bar jeglicher Vernunft lediglich der Lust frönt und dabei nicht weiß, was „die besten Speisen für den Leib“ seien. (Platon, Gorgias, 1818, S. 464) Für ihn ist die einzige Lust, die Essen bewirken sollte, dass es dem Leib zuträglich ist. Er setzt somit kulinarischen Genuss mit funktioneller Sättigung und Gesunderhaltung des Körpers gleich. Als Grund für seine fundamentale Kritik an der genussorientierten Unvernunft lassen sich die kulinarischen Ausschweifungen seiner Zeitgenossen annehmen, welche im nächsten Kapitel erläutert werden. (Lemke 2007)

Ebenso kritisiert Platon das andere Extrem: zum einen den athletischen Exzess, zum anderen das übertriebene ‚Kränkeln‘, womit ein ständiges Analysieren der eigenen Gesundheit gemeint ist, bei dem bereits dem kleinsten Anzeichen einer Krankheit größte Aufmerksamkeit gewidmet wird. (Foucault 1986) Die übertriebene Athletik, bei der man etwa das Bild eines Herkules Farnese vor Augen hat, wurde, beispielsweise auch von Xenophanes, Euripides, Galen oder Cato und Cicero, kritisiert, vor allem aufgrund der Nutzlosigkeit und dem Schaden gegenüber der Allgemeinheit, da sie sich nicht an militärischen Anforderungen orientiert und der polis zwar Ruhm bringt, aber die Kammern nicht fett macht. Außerdem seien athletische Körperkonstitutionen empfindlicher gegenüber Krankheiten. Auf der anderen Seite wurde auch der Schaden für das Individuum kritisiert: es lässt die Seele verkümmern und die körperliche Spitzenkondition, welche auf Dauer nicht gehalten werden kann, führt bald zu einem Umschlag ins Schlechtere. (Wöhrle 1990)

Hier wird deutlich, dass die Einhaltung einer bestimmten Diät über die Dimension der reinen Gesunderhaltung körperlicher Konstitutionen hinausgeht. Es geht um das richtige Maß, durch das moralische Festigkeit erlangt werden kann. (Foucault 1986) Der moralische Aspekt der Diätetik spielt in der Antike eine wichtige Rolle. Sie bestimmt, wie der freie Bürger einer polis sein Leben zu führen hat und wie er den natürlichen Trieben gegenüber tritt. Bestimmend ist hierbei das richtige Maß, welches zwar generell Extreme ausschließt, jedoch niemals objektive Normen aufstellt, sondern immer für jeden individuell ist. Das

ist ein bedeutender Unterschied zu heutigen Diäten und Normen, die für alle gleichermaßen verbindlich sein wollen. (Klotter 1990)

Aristoteles

Aristoteles vertritt den Standpunkt der kulinarischen Mäßigkeit ebenso wie Platon, wobei er eine tief greifende Beschäftigung mit der Kochkunst oder dem Genuss für unwürdig hält. Dies unterliegt niederen Trieben, vollkommen fern des Geistes und ist einer Erwähnung kaum wert. Eher nähert er sich dem Thema von einer biochemischen Seite, unterteilt die Nahrung in sechs Qualitäten, wobei Geschmacks- und Geruchssinn lediglich dazu dienen diese Qualitäten zu unterscheiden. Kulinarisch gesehen bezieht er nur einem Thema gegenüber klar Stellung: dem ethischen Vegetarismus, als dessen Gegner er sich deutlich ausspricht. Er vertritt eine hierarchische, anthropozentrische Theorie, der zufolge die Tiere der Menschen wegen da sind, für Nahrung, Kleidung und Ausrüstungsgegenstände. (Lemke 2007)

Auch bei den Aussagen, welche Aristoteles über den Geschmackssinn macht, wird seine nüchtern wissenschaftliche Herangehensweise deutlich. Er beschreibt ihn als eine Art Tastsinn für die Nahrung, da die Zunge besonders sensibel auf Berührung reagiert. Dadurch können Eindrücke wie Materialbeschaffenheit aber auch Temperatur und natürlich Geschmacksrichtungen wahrgenommen werden. Ein gut ausgeprägter Geschmackssinn, wie ihn beispielsweise die Schlangen oder die Seehunde haben sollen, ist allerdings nicht immer von Vorteil, da er die Lebewesen gefräßig macht. Im Gegensatz dazu wird der Geschmackssinn in hippokratischen Schriften mit dem Gehör verglichen, der eine Vielzahl von Geschmacksrichtungen wahrnehmen kann. Wohlgeschmack zeichnet sich dadurch aus, dass die einzelnen Komponenten der Speisen, ähnlich einem wohlklingenden Akkord, perfekt aufeinander abgestimmt sind. (Oser-Grote 2004)

Sokrates

Sokrates' *δίατα* hingegen ist schwieriger darzustellen. Da sich in den Berichten über dessen Lebensweise deutlich die Lebensweisen der Berichterstatter widerspiegeln, ist es nicht leicht ein wahrhaftiges Bild dessen zu umreißen. Xenophons Sokrates ist äußerst sparsam, lebt lieber in spartanischen Verhältnissen und zielt auf die Abhärtung seines Körpers. Besonders hervorgehoben wird die Eigenart bei jeder Witterung barfuß zu gehen. Er bemüht sich auch um körperliche Ertüchtigung, liebäugelt mit der Gymnastik und betont die große Bedeutung eines gesunden Körpers für einen leistungsfähigen Geist. Das richtige Maß steht

auch für ihn im Vordergrund. Er missbilligt es sowohl im Übermaß zu essen, als auch im Übermaß zu trainieren. Nur ungern zieht er den Rat von Ärzten heran. Welche Speisen, Getränke und Übungen dem einzelnen nützen, müsse jeder selbst durch lebenslanges Austarieren der Lebensweise herausfinden. (Wöhrle 1990)

Lemke hingegen skizziert einen Sokrates, dessen Diätmoral als krasser Widerspruch zur Auffassung Platons verstanden werden kann. Dabei ist sich Lemke wohl darüber bewusst, dass die sokratische Philosophie nie etwas anderes war als eine Mischung aus Dichtung und Wahrheit. Zunächst wird das Interesse Sokrates' für die Kochkunst angeführt. Offenbar beschäftigte sich Sokrates mit technischen Fragen wie das optimale Material von Küchengeräten und nimmt ästhetisch-kulinarische Fragen durchaus ernst. Die verwendeten Grundzutaten sollten von hoher Qualität sein und schonend zubereitet werden, da das beste Essen nur wenig Würze bedarf. Generell ist er der Meinung, ein Philosoph sollte auch gut kochen können. Denn ethisch relevant oder vermeintlich nicht, letztlich geht es darum eine gute Alltagspraxis zu verwirklichen. Damit entscheidet sich, ob ‚das Gute‘ in die Welt gelangt, was ein philosophisches Ziel ist. In den Dingen des sinnlichen Genusses verhält sich Sokrates maßlos. Er beteiligt sich gerne an den bacchantischen Praktiken seiner Zeitgenossen und verträgt problemlos größere Mengen Alkohol. Fleisch beschreibt er als eine schmackhafte Zutat. Dennoch schließt die gelegentliche Unmäßigkeit eine gesundheitliche Maxime nicht aus. Er praktiziert beziehungsweise antizipiert eine hippokratische Medizin, die die Sorge um die eigene Gesundheit in den Mittelpunkt stellt und sich auf medizinisches und ernährungswissenschaftliches Wissen stützt. Die sokratische Maxime *Erkenne dich selbst* nimmt hier einen zentralen Stellenwert ein. (Lemke 2007)

Foucault macht es noch deutlicher. Ihm zufolge schärfte Sokrates seinen Schülern ein um ihre Gesundheit Sorge zu tragen und zwar mittels genauer Selbstbeobachtung, was Verträglichkeit von Nahrungsmitteln angeht oder welche Übungen dem Körper gut tun. Die Beobachtungen sollten in schriftlichen Aufzeichnungen festgehalten werden. Wer diesen Ratschlag befolgt, könne schwerlich einen Arzt finden, der besser über die eigene Gesundheit urteilen kann. Letztlich zielt diese Strategie also darauf ab, das Individuum selbst mit den nötigen Kompetenzen zu rüsten, damit ein verständiges Verhalten möglich wird. (Foucault 1986)

2.1.3. *Apicius und Lucullus*

Apicus – ein luxuriöser Feinschmecker und berühmter Rezeptfinder

Apicius lebte zur Zeit des römischen Kaisers Tiberius (25 v. Chr. bis 42 n. Chr.). Von ihm soll das älteste, erhaltene Kochbuch stammen. (Lemke 2007) Athenäus beispielsweise berichtete bereits über die Kochkünste des Apicius'. Er soll zahlreiche Speisen, besonders Käsekuchen und dergleichen erfunden haben, außerdem aber auch eine Art Galantine, Schweinsrouladen oder verschiedenen Füllsel, ähnlich denen, womit wir heute die Königin-Pastetchen füllen. Befremdend ist allerdings, dass Athenäus mit keinem Wort das Kochbuch des Apicius' erwähnt. Weiterhin ist uns keines der apicianischen Kochbücher in der Urfassung überliefert, obwohl es zur Zeit des Apicius' sehr verbreitet gewesen sein muss. Die älteste Schrift dieses Kochbuchs wurde im 15. Jahrhundert auf Geheiß des damaligen Papstes im Kloster von Fulda entdeckt. Sie stammt aus dem 9. Jahrhundert und war bereits zu dieser Zeit unvollständig und teilweise stark beschädigt. Die Interpretationen der beschädigten Titelseite sorgten dafür, dass zuerst angenommen wurde, die Bücher stammen von einem Mann namens Caelius. Außerdem wurde die Fuldaer Schrift mehrmals kopiert und dabei verfälscht und abgeändert. Nach Edward Brandt, der sich in ausgedehnten Studien mit den Büchern des Apicius' beschäftigte, entspricht bereits die Fuldaer Schrift nicht dem Originalzustand. Denn ursprünglich soll der sehr reiche Apicius ein Buch für Prunkmähler geschrieben haben, dass aber für das gewöhnliche Volk mehr oder weniger unbrauchbar war. So wurde schon gegen Ende des 4. Jahrhunderts das berühmte Kochbuch mittels bäuerlicher Handbücher und sogar medizinischer Werke zu einem allen Bedürfnissen entsprechenden Handbuch für die Küche gemacht. Das uns heute bekannte Kochbuch des Apicius' ist also ein Sammelsurium verschiedener Kochkünste, dessen Quellen sich über mehrere Jahrhunderte erstrecken. Nichts desto trotz stammt der Hauptteil des Buches von dem überaus reichen Gourmand namens Markus Gavius Apicius. (Schraemli 1949)

Äußerst interessant sind die Geschichten über den exzessiven Aufwand, den er für seine luxuriöse Küche betrieb. So soll er nach Athenäus ein fanatischer Liebhaber von Krebsen gewesen sein. Als ihm einst zu Ohren kam, dass man an der afrikanischen Küste besonders große Tiere fangen könnte, charterte er sofort ein Schiff und segelte dort hin. Die Fischer in der Nähe der Küste reichten ihm einige gefangene Exemplare hinauf. Jedoch musste er feststellen, dass die Krebse in seiner Heimatstadt Minturæ wesentlich größer waren und so machte er sich gleich wieder auf den Heimweg, ohne auch nur einen Fuß an Land gesetzt zu haben. (Schraemli, 1949)

Weit verbreitet ist auch die Geschichte über seinen spektakulären Tod. Denn als er bereits von seinem großem Vermögen über hundert Millionen Sesterzien verprasst haben soll und nur noch zehn Millionen übrig waren (etwa so viel wie heute 1,5 Millionen Schweizerfranken), befand er, dass dies keineswegs ausreiche, um zu überleben. So veranstaltete er vom übrigen Geld ein Prunkmahl und vergiftete sich am Ende der Feier. (Schraemli 1949)

Auch wenn das heute vorliegende Kochbuch des Apicius⁴ durch die zahlreichen Abschriften verfälscht wurde, ist es unumstritten, dass er ein weit bekannter Feinschmecker und hoch gelobter Erfinder von extravaganten Gerichten war. Seine Rezepte zeichnen aus, dass beispielsweise keine Mengenangaben verwendet wurden, da es sich offenbar an erfahrene Köche wandte, die solcher Angaben nicht bedurften. Weiterhin verwendete er stets eine große Menge an Kräutern, die der heutigen Küche teilweise gänzlich unbekannt sind. Wichtig ist auch die Zutat *liquamen* oder griechisch *garum*: eine Zubereitung aus Salz und Fisch, die ähnlich der heutigen Worcestersauce verwendet wurde. Von zentraler Bedeutung sind außerdem verschiedene Weinpräparationen, wie eingedickter Rotwein oder Most, die je nach Konzentrationsgrad *caroenum*, *defrutum* oder *sapa* hießen. *Sapa*, der auf ein Drittel seines Volumens eingekocht wurde, konnte während des Einkochens mit Quitten und der Zugabe von Feigenholz zum Feuerholz noch verfeinert werden. Ein römisches Menu bestand immer aus drei Hauptgängen, von denen jeder mehrere Gerichte enthielt. Zum ersten Gang dem *gustatio* reichte man verschieden Hors-d'œuvres wie Eierspeisen, rohes und gekochtes Gemüse, darunter Spargel, Gurke, grüner Salat oder Pilze, außerdem gesalzenen Fisch, Austern und Muscheln. Als Getränk wird zum *gustatio* immer *mulsum*, eine Art süßer Most serviert. Zum Hauptgang, dem *mensae primae*, gab es hauptsächlich Fleisch und Geflügel, gekocht oder gebraten. Dazu wurde Wein, oft gemischt mit Wasser, getrunken. Der letzte Gang, *secundae mensae*, bestand meist aus Obst und Süßigkeit, in früheren Zeiten wurden auch gesalzene Speisen serviert und bei dem berühmten „Gastmahl des Trimalchio“ werden auch Muscheln und Schnecken aufgetischt. (Alföldi-Rosenbaum 1988)

Zurückzuführen ist dieser ‚Boom um die Feinschmeckerküche‘ zur Zeit des Apicius⁴ auf eine von den Sabinerinnen eingeräumte Vergünstigung, die die römische Hausfrau von der Verpflichtung zu kochen befreite. So wurde es in den reicheren Haushalten üblich sich einen eigenen Koch anzustellen, dessen Gehalt oft höher lag als das eines gebildeten Verwalters. In diesem Zusammenhang bringt das alte Rom Starköche hervor, deren Ansehen und Gehalt mit dem der heutigen Spitzensportler zu vergleichen ist. Der Historiker Sallust zum Beispiel bietet für einen Koch 100.000 Sesterzen, um diesen abzuwerben. (Ein einfacher Landarbeiter verdient 4 Sesterzen pro Tag.) Da nimmt es nicht Wunder, dass Köche aus dieser Zeit als arrogant beschrieben werden. Apicius wiederum zieht

Genussrevolte

Von der Diät zu einer neuen Esskultur

Endres, E.-M.

2012, IV, 116 S. 7 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-531-19626-8