

## Wie war die Lebensmittelversorgung?

*Die Nahrung der Römer bestand fast überall aus heimischen Produkten, Importe waren die Ausnahme (außer Wein, Öl und Fischsoße).*

Heute ist die Landwirtschaft mechanisiert mit Traktoren, Mähdreschern und Lastwagen. Die römische Landwirtschaft war Handarbeit. Die Ernte wurde mit Viehwagen abtransportiert. Geerntet wurde von Hand, nur in Gallien gab es einen Zweiradkarren (vallus) mit einem Abreißkamm für Kornähren, also eine primitive halbmechanische Erntehilfe.

Die meisten Lebensmittel gab es nur frisch oder gar nicht, eingelegte Früchte oder Fleisch waren die Ausnahme. Eine eigene Art der Konserve ist der Wein, das wichtigste Getränk außer Wasser, das man in Rom kannte. Eine echte Konserve war anscheinend nur das garum, eine in Südspanien und Marokko produzierte eingedickte Fischsoße, welche die Römer zu fast allen Gerichten als Gewürz verwendeten.

Die Grundnahrung der Römer bestand aus Getreide. Daraus bereitete man einen Mehlbrei, der mit Gewürzen und Öl vermischt und mit Gemüse gegessen wurde. Früchte gab es in Hülle und Fülle, Fleisch für die Ärmern nur an Feiertagen, für die Reichen im Übermaß. Verglichen mit unserer heutigen Ernährung, die oft nur aus Konserven und Fertigprodukten besteht, haben sich die Durchschnittsrömer gesund ernährt.

