

Christian Eckert

Gladiatoren-Kochbuch

★★★★(☆)

Zauberfeder 2019 · 128 Seiten · 19.90
978-3-938922-99-6

Der Zauberfeder Verlag hat schon einige Kochbücher mit historischem oder fantastischem Thema herausgebracht, u.a. zwei zur HBO-Serie *Game of Thrones*, ein *Römerkochbuch* und eins mit dem Titel *Kochen wie die Wikinger*. Dieses ist eine überarbeitete Neuauflage des Kochbuchs

von 2014 und hat dasselbe hochwertige und wunder-

schöne Design wie die anderen. Es basiert auf einem Projekt von Christian Eckert, das dieser 2010 an der Universität Regensburg durchgeführt hat. Die Teilnehmer trainierten, kämpften und ernährten sich genau wie die Gladiatoren im alten Rom. Dabei konnte der Autor auch einige Beobachtungen zur Wirkung dieser Ernährung auf den Körper anstellen. Alle seine Erfahrungen aus diesem Projekt konnten in dieses Buch einfließen.



Das Buch beginnt mit einer erstaunlich detaillierten historischen Einführung zu Gladiatoren und ihrem Kampf und einer Beschreibung des Projektes. Der Fokus liegt natürlich auf der Ernährung. Allgemein unterschied diese sich offenbar von der der Soldaten in der Legion oder anderer Volksgruppen.



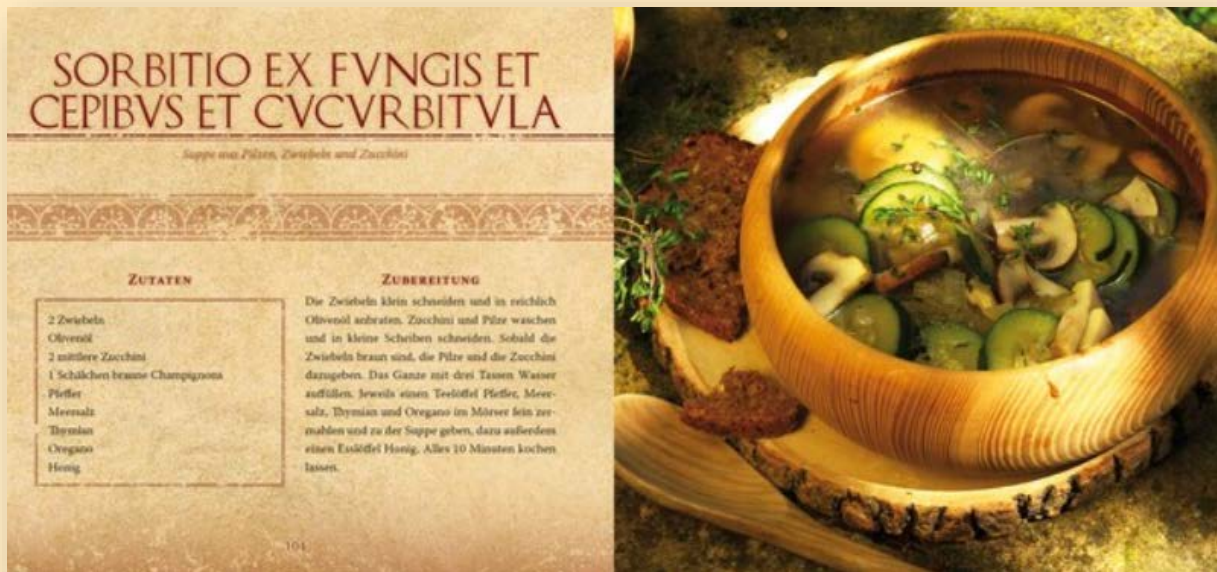
Es werden auch unterschiedliche Arten von Gladiatoren/Kämpfern vorgestellt, die unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse haben und jeweils einen angepassten Essensplan bekommen. Gladiatoren wurden wohl sogar „Körnerfresser“ genannt, weil sie so viel Gerste und Bohnen konsumierten – tatsächlich sind diese Nahrungsmittel in den Rezepten sehr dominant. Wichtig ist außerdem, darauf hinzuweisen, dass kein Rezept Fleisch enthält, da dieses langsamer verdaut wird und daher als weniger geeignet betrachtet wird. Die Kategorien sind „PVLS (Eintopfgerichte)“, „PANIS (Brot)“, „OLVS ACETARIA ET SORBITIONES (Gemüse, Salate und Suppen)“, „MORETVM (Geriebenes)“ und „OVA ET CASEVM (Eier und Käse)“, insgesamt 45 Rezepte. Jedes davon hat einen authentisch-lateinischen Namen und eine deutsche Übersetzung, damit diejenigen, die nicht absolut lateinfest sind, schnell wissen können, was sie da eigentlich kochen. Nicht alle Rezepte sind historisch korrekt, bei einigen wurde mit heute üblichen und daher leicht zu besorgenden Zutaten gearbeitet, um eine Gladiatoren-Ernährung zu simulieren. Insgesamt kommt die Auswahl aber nicht unauthentisch rüber. Die Rezepte nehmen meist eine Doppelseite ein, wobei immer eine Seite das appetitlich angerichtete Gericht zeigt. Die Gerichte sind schnell zubereitet und zugegebenermaßen überwiegend eher schlicht, haben aber einen rustikalen Charme. Rezepte bestehend aus Gerste und Bohnen mit Petersilie, Fischsoße und Gewürzen, Gurkensalat mit Schafskäse oder Hummus repräsentieren den Inhalt recht gut.



Das Schöne an diesem Buch ist, dass sich sein Publikum leicht vergrößern lässt. Man muss kein Gladiatoren-Fan sein, um es interessant zu finden. Von der Ernährung kann laut Autor eigentlich jeder profitieren. Die Teilnehmer des Projektes sollten sich schon fünf Monate vor Beginn entsprechend ernähren und berichteten z.B., dass es dann beim Training kaum zu Muskelkater kam. „Es kam generell zu einer Normalisierung der Physis.“ (S. 18), d.h. Übergewichtige nahmen ab, sehr dünne Menschen nahmen zu, sodass sich diese Ernährung für jeden eignet, der fit, leistungsfähig und „normal gebaut“ sein möchte – was auch immer Letzteres im Einzelnen heißen mag, so ganz lässt sich das meiner Meinung nach sicher nicht verallgemeinern. Mir haben auch die allgemeinen Ernährungshinweise gefallen: Möglichst unbearbeitete und saisonale Lebensmittel



zu essen, ist nicht nur für Gladiatoren oder Sportler ratsam. Zudem soll man sich ruhig sattessen, genießen und sich Tage gönnen, an denen man nicht auf seine Ernährung achtet. Das Ganze macht den Eindruck einer sehr lebensbejahenden „Diät“, die aber natürlich ihre volle Wirkung (wie sie im Buch beschrieben wird) erst erzielt, wenn sie mit Sport kombiniert wird. Die unterschiedlichen Ernährungspläne können gewählt werden, je nachdem mit welcher Körperform man startet.



Mir persönlich ist die Zutatenauswahl einfach zu traurig, als dass ich mich nach diesem Prinzip ernähren wollen würde; das wäre mir eine „Normalisierung der Physis“ nicht wirklich wert. Empfehlen würde ich das Buch aber der oben beschriebenen Zielgruppe und allgemein Menschen, die einen sportlichen Körper ernsthaft anstreben und sich aber auch ein bisschen für Rom interessieren, weil es ansonsten sicher viele Ernährungsratgeber gibt, von denen man mehr hat, wenn man lediglich fit werden möchte.

© der Bilder beim Verlag