

Inhaltsverzeichnis

Der historische Gladiator	4
Das Gladiatoren-Projekt	5
Die ARMATVRA.....	7
Die fünf Elemente des Kampfes	9
EXERCITATIO ROBORIS	12
EXERCITATIO FVNDAMENTORVM	13
EXERCITATIO PVGNARVM	14
Die Ernährung	16
Körnerfresser.....	17
Nicht sauer, sondern basisch.....	19
Bohnen machen Zucker langsam.....	19
Gut kombiniert.....	20
Feste feiern.....	21
Merkel.....	22
Die drei Varianten.....	23
Einkaufsliste	27
PVLS – Eintopfgerichte	31
Puls aus Gerste	32
Puls mit Petersilie.....	35
Puls aus Gerste mit Bohnen und Zwiebeln.....	36
Puls aus Gerste und Hartkäse	39
Puls aus Gerste und grünem Spargel.....	40
Puls aus Hirse und Bohnen	43
Puls aus Hirse, Bohnen, Kapern und Oliven	44
Puls aus Hirse und Kichererbsen.....	47
Puls aus Hirse mit Zucchini.....	48
Puls aus Dinkel und Bohnen.....	51
Puls aus Weizen mit Bohnen	52
Puls aus roten Linsen, Kichererbsen und Karotten...53	53
Suppe aus Bohnen, Zwiebeln und Oliven.....	54
Suppe mit Linsen, Kichererbsen und Möhren.....	57
PANIS – Brot	58
Brot	61
Pfannenbrot	62
Gefüllte Fladen	65
Fladen mit Pilzen und Zwiebeln	66
OLVS ET ACETARIA – Gemüse und Salate	69
Gekochter Weißkohl.....	70
Roher Weißkohl.....	70
Gekochter Wirsing.....	73
Wirsing mit Bohnen.....	74
Wirsing mit Gerste.....	77
Weißer Wirsing mit Garnelen	78
Broccoli, Gerste und Artischocken.....	81
Broccoli mit Garnelen in Mandelsoße	82
Bohnen mit Kapern und Oliven	85
Suppe aus Pilzen, Zwiebeln und Zucchini.....	86
Saure Gurkensuppe	87
Geschmorte Weinzwiebeln.....	88
Salat mit Sauerkraut, Apfel und Bohnen.....	91
Rote-Bete-Apfel-Salat	92
Blattsalat mit Bulgur.....	95
Gurkensalat mit Schafskäse.....	96
Gurkensalat mit Radieschen und Petersilie.....	99
Gurken-Eier-Salat.....	100
Schneller Bohnensalat	101
MORETVM – Geriebenes	102
Weißes Moretum	105
Grünes Moretum	106
Kichererbsenpaste (Hummus).....	109
Weißes Bohnen-Moretum	110
Braunes Bohnen-Moretum	113
OVM ET CASEA – Eier und Käse.....	114
Eieromelette mit Schafskäse und Frühlingszwiebeln.....	117
Pfannkuchen mit Pilzen und Maronen.....	118
Zucchini-Puffer	119

Bei meinen Rezepten reicht die Menge für 2 „normale“ Personen oder einen sehr hungrigen Athleten.