

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
<i>Körnerfresser.....</i>	<i>17</i>
<i>Nicht sauer, sondern basisch.....</i>	<i>19</i>
<i>Bohnen machen Zucker langsam.....</i>	<i>19</i>
<i>Gut kombiniert.....</i>	<i>20</i>
<i>Feste feiern.....</i>	<i>21</i>
<i>Merkel.....</i>	<i>22</i>
<i>Die drei Varianten.....</i>	<i>23</i>
<i>Einkaufsliste</i>	<i>27</i>
PVLS – Eintopfgerichte	31
<i>Puls aus Gerste.....</i>	<i>32</i>
<i>Puls mit Petersilie.....</i>	<i>35</i>
<i>Puls aus Gerste mit Bohnen und Zwiebeln.....</i>	<i>36</i>
<i>Puls aus Gerste und Hartkäse</i>	<i>39</i>
<i>Puls aus Gerste und grünem Spargel.....</i>	<i>40</i>
<i>Puls aus Hirse und Bohnen.....</i>	<i>43</i>
<i>Puls aus Hirse, Bohnen, Kapern und Oliven.....</i>	<i>44</i>
<i>Puls aus Hirse und Kichererbsen.....</i>	<i>47</i>
<i>Puls aus Hirse mit Zucchini.....</i>	<i>48</i>
<i>Puls aus Dinkel und Bohnen.....</i>	<i>51</i>
<i>Puls aus Weizen mit Bohnen</i>	<i>52</i>
<i>Puls aus roten Linsen, Kichererbsen und Karotten.....</i>	<i>53</i>
<i>Suppe aus Bohnen, Zwiebeln und Oliven.....</i>	<i>54</i>
<i>Suppe mit Linsen, Kichererbsen und Möhren.....</i>	<i>57</i>
PANIS – Brot	58
<i>Brot.....</i>	<i>61</i>
<i>Pfannenbrot.....</i>	<i>62</i>
<i>Gefüllte Fladen</i>	<i>65</i>
<i>Fladen mit Pilzen und Zwiebeln</i>	<i>66</i>

OLVS ET ACETARIA –	
Gemüse und Salate	69
<i>Gekochter Weißkohl.....</i>	<i>70</i>
<i>Roher Weißkohl.....</i>	<i>70</i>
<i>Gekochter Wirsing.....</i>	<i>73</i>
<i>Wirsing mit Bohnen.....</i>	<i>74</i>
<i>Wirsing mit Gerste.....</i>	<i>77</i>
<i>Weißer Wirsing mit Garnelen</i>	<i>78</i>
<i>Broccoli, Gerste und Artischocken.....</i>	<i>81</i>
<i>Broccoli mit Garnelen in Mandelsoße.....</i>	<i>82</i>
<i>Bohnen mit Kapern und Oliven</i>	<i>85</i>
<i>Suppe aus Pilzen, Zwiebeln und Zucchini.....</i>	<i>86</i>
<i>Saure Gurkensuppe</i>	<i>87</i>
<i>Geschmorte Weinzwiebeln.....</i>	<i>88</i>
<i>Salat mit Sauerkraut, Apfel und Bohnen.....</i>	<i>91</i>
<i>Rote-Bete-Apfel-Salat.....</i>	<i>92</i>
<i>Blattsalat mit Bulgur.....</i>	<i>95</i>
<i>Gurkensalat mit Schafskäse.....</i>	<i>96</i>
<i>Gurkensalat mit Radieschen und Petersilie.....</i>	<i>99</i>
<i>Gurken-Eier-Salat.....</i>	<i>100</i>
<i>Schneller Bohnensalat.....</i>	<i>101</i>
MORETVM – Geriebene	102
<i>Weißes Moretum</i>	<i>105</i>
<i>Grünes Moretum</i>	<i>106</i>
<i>Kichererbsenpaste (Hummus).....</i>	<i>109</i>
<i>Weißes Bohnen-Moretum.....</i>	<i>110</i>
<i>Braunes Bohnen-Moretum.....</i>	<i>113</i>
OVVM ET CASEA – Eier und Käse.....	114
<i>Eieromelette mit Schafskäse und</i>	
<i>Frühlingszwiebeln.....</i>	<i>117</i>
<i>Pfannkuchen mit Pilzen und Maronen.....</i>	<i>118</i>
<i>Zucchini-Puffer.....</i>	<i>119</i>

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