

Vorwort – Warum ein Gladiatoren-Kochbuch?

Es war eine äußerst faszinierende Erfahrung, einmal zu erleben, wie sich die Gladiatoren des alten Roms gefühlt haben müssen. Wir trainierten, kämpften und aßen wie die römischen Vorzeigethleten und verbrachten im Rahmen des Projektes der Universität Regensburg einen spannungsgeladenen Sommer im römischen Amphitheater von Carnuntum/Österreich.

Als ich einige Zeit später unterwegs war, um den einen oder anderen Vortrag über dieses Projekt zu halten, berichtete ich nicht zuletzt über die Auswirkungen, die die gladiatorische Ernährung während des Projektes auf unsere Körper gehabt hatte. Das Publikum war begeistert und die Idee zum diesem Buch geboren.

Dennoch hatte ich meine Zweifel an der Realisierbarkeit solch eines Buchprojektes, die der Verleger Heiko Schwartz jedoch recht schnell zerstreuen konnte. Und dann war es endlich fertig – mein Gladiatoren-Kochbuch über das Leben und die Ernährungsweise der römischen Gladiatoren, über die gesundheitlichen Vorzüge einer gladiatorischen Ernährung in der heutigen Zeit und mit einer Vielzahl an Rezepten zum Ausprobieren oder zum Inspirieren lassen.

Ihr Christian Eckert



Achtung: Einige Rezepte sind historisch korrekt, bei anderen wurde historisierend gearbeitet – es wird mit heutigen, leicht zu beziehenden Zutaten gekocht, sodass die Gerichte aussehen und schmecken, wie die römischen Originale es taten, sie sind aber nicht streng authentisch. Schließlich ist dies ein Kochbuch zum Kochen, ein praktisches Kochbuch, um heute mit uns zur Verfügung stehenden Mitteln und Zutaten nachzukochen, was die Gladiatoren aßen.