

A - Z acciuga - bietole

Consegna: Quali die seguenti ingredienti era disponibile in epoca romana?
Quali no? Quali venivano usati di frequente?

	Veniva spesso usato	Esisteva in epoca romana	Non c'era o c'era appena	Commento
acciuga		x		
acerola			x	
aceto		x		
aceto d'acquavite			x	
acetosa	x	x		molte piante a foglia o stelo venivano cotte fino a creare una pappa e consumate con molte spezie, preferite come antipasto
acquavite			x	
aglio		x		
agnello		x		
albicocca		x		
albicocca candita		x		
albicocca secca		x		
alfa alfa			x	
alga bruna		x		
alloro		x		
anacardo			x	
ananas			x	
anatra	x	x		più economica, quindi più frequente rispetto al pollo
anatra selvatica		x		
aneto		x		
aneto secco		x		
anice		x		
arachide			x	
arack			x	
aragosta		x		
arancia			x	
arancia			x	
aringa affumicata			x	
artemisia		x		
asparago		x		
aspic			x	
astice		x		
avena		x		
avocado			x	
bacca di ginepro		x		
bacca di Logan			x	
bacca di sambuco		x		
bacche d'olivello spinoso		x		
bacche di gelso		x		
bacche di sorbo		x		
baguette			x	
banana			x	
banana da cucina			x	
basilico		x		
bietola	x	x		Si mangiavano sia le foglie che le spesse costolature bianche, in particolare come antipasto

A - Z bietole - caviale vero

	Veniva spesso usate	Esisteva in epoca romana	Non c'era o c'era appena	Commento
bietole		x		
bietolone rosso	x	x		molte piante a foglia o stelo venivano cotte fino a creare una pappa e consumate con molte spezie
birra		x		
bisonte			x	Proviene dall'America, di conseguenza non disponibile a quel tempo.
bisonte		x		
bomboloni			x	
borragine		x		
brandy all'albicocca			x	
brie			x	
brioche			x	
broccoli			x	
brodo di carne		x		
brodo di pollo		x		
budino			x	
bulgur (semola di grano pestato)			x	
burro		x		
burro chiarificato		x		
cachi			x	
cachi mela			x	
caffè			x	
cagiù			x	
Calvados			x	
camembert			x	
canederli di fegato			x	
cannella		x		
capesante		x		
capperi	x	x		I germogli di capperi venivano messi sottaceto e mangiati come antipasto
capra		x		
capriolo		x		
carciofo		x		
cardamomo	x	x		tra le spezie che non potevano mancare in una cucina ben fornita
carne affumicata		x		
carne di maiale affumicata		x		
carne di manzo salata			x	
carne Labskaus			x	
carne salmistrata		x		
carne tritata	x	x		I Romani utilizzavano molta carne macinata. Non esisteva però un tritacarne, la carne veniva tritata molto finemente come si usa fare ora per un buon chili con carne
carne tritata		x		
carne vegetale			x	
carpa		x		
castagna		x		
castagna		x		
cavallo		x		I Romani mangiavano ogni tipo di carne che avevano a propria disposizione. L'alta cucina privilegiava le carni particolari.
caviale vero		x		

A - Z cavoletti di Bruxelles - crauti

	Veniva spesso usate	Esisteva in epoca romana	Non c'era o c'era	Commento
cavoletti di Bruxelles		x		
cavolfiore		x		
cavoli	x	x		si mangiavano spesso in insalata conditi con l'aceto
cavolo a foglia		x		
cavolo bianco		x		
cavolo cinese			x	
cavolo rapa		x		
cavolo riccio			x	
ceci	x	x		si mangiavano spesso cotti o in insalata come antipasto
cedro candito			x	
cerfoglio		x		
cervellata			x	
cervellata			x	
cervo		x		
cetrioli sott'aceto			x	
cetriolini misti			x	
cetriolini sottaceto			x	
cetriolo	x	x		Non c'era il tritacarne e la carne veniva tritata molto finemente
champagne			x	
champignon	x	x		tutti i funghi conosciuti venivano mangiati volentieri come parte di primi piatti
chayote (zuchetta abissina)			x	
cherimoya			x	
chicco di cacao			x	
chiodi di garofano	x	x		una spezia che non può mancare in casa
chutney di mela			x	
cialde di mele			x	
cicoria			x	
ciliegia		x		
ciliegina da cocktail			x	
cinghiale		x		
cioccolato			x	
cioccolato da cucina	x	x		Le lepri venivano allevate con poco successo perciò i conigli erano molto meno costosi delle lepri.
ciocolatte al latte			x	
cipolla	x	x		Venivano messe in una sorta di conserva acida e mangiate come antipasto
cipollotto		x		
clementina			x	
cocco			x	
conchiglie e molluschi	x	x		cochiglie e molluschi venivano mangiati crudi o cotti insieme al primo piatto
coniglio		x		
coniglio selvatico		x		
conserva di aringa arrosto			x	
conserva di aringa bismark			x	
conserva di sgombri arrosto			x	
coriandolo		x		
cornflakes			x	
coscia di rana		x		
cozza		x		
cranberry		x		
crauti	x	x		impiegato in tutte le sue varianti

A - Z crescione - formaggio Bel Paese

	Veniva spesso usate	Esisteva in epoca romana	Non c'era o c'era	Commento
crescione		x		
crescione		x		
crescione	x	x		veniva messo sottaceto e mangiato come antipasto
croccante			x	
cumino		x		
cumino		x		
cuore di palma			x	
curacao			x	
curcuma			x	
curry			x	
dado per brodo			x	
dattero	x	x		Frequentemente con la seconda colazione o come dessert a cena
dattero secco		x		
dente di leone		x		
dragoncello		x		
Edamer			x	
Emmental			x	
faggiola		x		
fagiano		x		
fagioli		x		Fave
fagioli cayan		x		
fagioli Goa			x	
fagioli indiani			x	
fagioli kidney			x	
fagiolini		x		
fagiolini		x		
fagiolini secchi		x		
fagiolo cinese			x	
farina		x		
fava	x	x		
fave	x	x		Venivano spesso mangiati come verdura o insalata, come antipasto.
fave	x	x		
fegato d'oca		x		
feta		x		
fico	x	x		come seconda colazione o come dessert a fine cena
fico candito		x		
fico d'india			x	
fico secco		x		
finferli		x		
finocchio		x		
foglia d'alloro	x	x		tra le spezie che non potevano mancare in una cucina ben fornita
fontina			x	
formaggio (in altre forme rispetto a oggi)		x		
formaggio a strati			x	
formaggio Amsterdamer			x	
formaggio Appenzeller			x	
formaggio Bavaria Blu			x	
formaggio Bel Paese			x	

A - Z formaggio Brick - grasso di palma

	Veniva spesso usate	Esisteva in epoca romana	Non c'era o c'era	Commento
formaggio Brick			x	
formaggio Cheddar			x	
formaggio Chester			x	
formaggio Colby			x	
formaggio delle alpi		x		
formaggio dolce a pasta morbida		x		
formaggio erborinato			x	
formaggio fresco		x		
formaggio fuso			x	
formaggio Geheiratkäse			x	
formaggio Greyerzer			x	
formaggio Jerome			x	
formaggio Klosterkäse			x	
formaggio Limburger			x	
formaggio Monterey			x	
formaggio Münster			x	
formaggio Romadur			x	
formaggio Stout			x	
formaggio Tilsit			x	
fortunella			x	
fragola		x		
fragolina di bosco		x		
frollino			x	
frumento		x		
frutta col nocciolo		x		
frutta con nocciolo		x		
frutta selvatica		x		
funghi	x	x		Tutti i funghi conosciuti venivano mangiati come antipasto
funghi secchi		x		
funghi shiitake			x	
fungo di bosco		x		
gamberetti		x		
gambero di fiume		x		
gelato			x	
gelato al latte			x	
gelato alla crema			x	
gelato alla frutta			x	
gelato alla panna			x	
germogli di bambù			x	
germogli di fagioli			x	
giambo			x	
ginepro		x		
giuggiola			x	
glutammato			x	
glutammato di sodio			x	
gombo			x	
gorgonzola			x	
Gouda			x	
granchio		x		
grano saraceno			x	
grano soffiato			x	
grasso di palma			x	

A - Z grits - manioca

	Veniva spesso usate	Esisteva in epoca romana	Non c'era o c'era	Commento
Grits			x	
guave	x	x		Venivano messi sottaceto e mangiati come primo piatto
impasto speziato per salsiccia		x		
infuso alla frutta			x	
jabuticaba			x	
jackfruit			x	
kiwi			x	
lampone		x		
lampone di bosco		x		
laser (=silfio)	x	x		tra le spezie che non potevano mancare in una cucina ben fornita
latte bovino		x		
latte d'asina		x		
latte di capra		x		
latte di cavalla		x		
latticello		x		
lattuga cappuccina		x		
legumi	x	x		mangiati spesso come verdura o in insalata tra gli antipasti
lenticchie		x		
lepre		x		
levistico		x		
lievito		x		
lime			x	
limonata			x	
limone			x	
liquirizia			x	
liquore all'uovo/vov			x	
litchi			x	
lucio perca		x		
lumache	x	x		venivano brasate oppure mangiate salate come antipasto
lupini	x	x		mangiati spesso dai ceti bassi come verdura o in insalata tra gli antipasti
macadamia			x	
macis			x	
maggiorana		x		
maiale	x	x		carne ambita
maialino da latte		x		
maialino da latte	x	x		carne ambita
maionese			x	
mais			x	
mais			x	
mais dolce			x	
malva	x	x		molte piante a foglia o stelo venivano cotte fino a creare una pappa e consumate con molte spezie
mandarino			x	
mandorla		x		
mandorla amara		x		
mango			x	
mangostana			x	
manioca			x	

A - Z manzo - pak choi

	Veniva spesso usate	Esisteva in epoca romana	Non c'era o c'era	Commento
manzo		x		poco utilizzato nell'alta cucina
maracuja			x	
maraschino			x	
margarina			x	
marrone		x		
marshmallow			x	
mela		x		
mela secca		x		
melanzana			x	Arrivò in Europa nel XVI secolo grazie agli Arabi
melanzane			x	Arrivò in Europa nel XVI secolo grazie agli Arabi
melograno	x	x		In tante variazioni come dessert a cena oppure come seconda colazione
melone	x	x		spesso messe sottaceto e mangiate come antipasto
melone di cantalupo			x	
menta piperita		x		
meringa			x	
miele		x		
miglio		x		
mirtillo	x	x		Tutti i funghi conosciuti si mangiavano come antipasto
mirtillo rosso		x		
mora		x		
mora di bosco		x		
morchella		x		
mortadella			x	
mosto		x		
naranjilla			x	
nardo	x	x		tra le spezie che non potevano mancare in una cucina ben fornita
nardo	x	x		una spezia che non deve mancare nelle case
nespolo		x		
nocciola			x	
noce		x		
noce moscata		x		
noci miste			x	
oca		x		
olio d'oliva		x		
olio di palma			x	
olive		x		venivano mangiate sott'aceto come primo piatto
olive nere		x		
olive verdi		x		
origano		x		
ortaggi a foglia		x		
ortica	x	x		Molte piante e foglie venivano cotte fino a diventare un passato, consumate fortemente aromatizzati. preferibilmente come antipasto.
orzo		x		
ostrica		x		
ovolo buono	x	x		Come tutti i funghi conosciuti si mangiavano come antipasto
Ovomaltina			x	
pak choi			x	

A - Z pane - porcini

	Veniva spesso usate	Esisteva in epoca romana	Non c'era o c'era	Commento
pane (in forme diverse da oggi)	x	x		Da quando fu scoperto il grano, si sono diffusi diversi tipi di pane, per ogni occasione. Solo i poveri continuarono a mangiare il Puls (pappa di cereali).
pane ai semi di girasole			x	
pane bigio			x	
pane croccante			x	
pane die Segale Pumpernickel			x	
pane in cassetta			x	
pane piatto		x		Prima dell'avvento del grano nella panificazione era questo il pane più comune
panna acida		x		
papaia			x	
parmigiano			x	
patata			x	
patate americane			x	
paté di fegato			x	
paté di fegato d'oca			x	
pecan		x		
pecora		x		
pepe		x		
pepe di cayenna			x	
peperoncino rosso			x	
peperone			x	
pera		x		
pera candita		x		
pera fresca		x		
pera secca		x		
pernice		x		
pesca		x		
pesce (a seconda della regione)		x		Più caro rispetto alle carni comuni. L'allevamento ittico riusciva solo parzialmente
pesce affumicato		x		
pesce sotto sale		x		
peschi piccoli	x	x		Mangiati spesso come antipasto
piccione		x		
pinoli		x		
piselli	x	x		si mangiavano come verdura o in insalata tra gli antipasti
pistacchi		x		
pollame		x		
pollo arrosto		x		
polpette (di verdure, cereali e legumi)			x	
polpettone con carne d'oca			x	
polpettone Leberkäse			x	
polpettone macinato fine Fleischkäse			x	
pomodoro			x	
pomodoro da insalata			x	
pompelmo			x	
pompelmo			x	
porcini		x		

A - Z porcini secchi - salsiccia di fegato e cipollo

	Veniva spesso usate	Esisteva in epoca romana	Non c'era o c'era	Commento
porcini secchi				
porcino			x	
porro	x	x		messo sottaceto e mangiato come antipasto
porro		x		
prezzemolo		x		
prosciutto alla birra			x	
provolone			x	
prugna		x		
puledro		x		I Romani mangiavano ogni tipo di carne a disposizione. L'alta cucina privilegiava le carni particolari.
quaglia		x		
rabarbaro		x		
rafano		x		
rafano		x		
raperonzolo		x		
ravanelli		x		
ribes nero		x		
ribes rosso		x		
ricci di mare	x	x		venivano mangiati volentieri come antipasto
ricotta quark		x		
riso			x	
riso selvatico			x	
riso soffiato			x	
Roquefort			x	
rosa canina		x		
rosmarino		x		
salame			x	
salamino Landjäger			x	
sale aromatico		x		
sale da cucina		x		
sale iodato			x	
sale marino		x		nell'entroterra il sale era sostituito quasi completamente dal garum, disponibile in tutto l'impero in piccole anfore.
salmone megatterato			x	
salsa al curry			x	
salsa barbecue			x	
salsa kebab			x	
salsa olandese			x	
salsiccia (in forme diverse rispetto a oggi)	x	x		Grande varietà di salsicce di maiale e di manzo
salsiccia al curry			x	
salsiccia alla contadina			x	
salsiccia arrosto		x		
salsiccia arrosto			x	
salsiccia Brühpolnische			x	
salsiccia Brühwurst			x	
salsiccia Debreziner			x	
salsiccia di caccaigione			x	
salsiccia di fegato alla contadina			x	
salsiccia di fegato e cipollo			x	

A - Z salsiccia Göttinger Blasenwurst

	Veniva spesso usate	Esisteva in epoca romana	Non c'era o c'era	Commento
salsiccia Göttinger Blasenwurst			x	
salsiccia Göttinger Schinkenwurst			x	
salsiccia Käseschinkenwurst			x	
salsiccia Krakauer			x	
salsiccia Krakauer Schinkenwurst			x	
salsiccia Landmetwurst			x	
salsiccia Landrotwurst			x	
salsiccia Regensburger			x	
salsiccia Rügenwälder			x	
salsiccia Thüringer Rotwurst			x	
salvia		x		
sanguinaccio		x		
santoreggia	x	x		Tra le spezie che non potevano mancare in una casa ben fornita
sapindo			x	
satsuma			x	
saussurea	x	x		Tra le spezie che non potevano mancare in una casa ben fornita
scalogno		x		
scarola			x	
sciropo di glucosio			x	
scorfano		x		
scorzanera		x		
sedano		x		
sedano di monte		x		
sedano rapa		x		
segale		x		
sego di montone		x		
semi di cotone			x	
semi di papavero		x		
semolino	x	x		Veniva cotto in nitrato e mangiato come verdura in insalata oppure nel primo
senape			x	
sgombro		x		
sidro			x	
siero		x		
silfio	x	x		Faceva parte degli aromi che non potevano mancare in nessuna buona gestione domestica
soia			x	
sorbo selvatico		x		
spinaci		x		
spinaci in foglia		x		
spirulina			x	
spumante			x	
strudel di mele			x	
strutto d'oca		x		
succo d'uva spina		x		
succo di albicocca		x		
succo di frutta al fico		x		
succo di mela		x		
succo di melograno		x		
succo di pera		x		

A - Z susine - zuppa istantanea ai piselli

	Veniva spesso usate	Esisteva in epoca romana	Non c'era o c'era	Commento
susine		x		
tabasco			x	
tacchino			x	
tacchino			x	
tahina/burro di sesamo/crema di sesamo			x	
tamarillo			x	
tapioca			x	
tartufo	x	x		Tutti i funghi conosciuti venivano mangiati volentieri anche come antipasti
tè			x	
tè nero			x	
timo		x		
tofu			x	
tonno bianco			x	
torrone			x	
trigonella	x	x		Molte piante e foglie venivano cotte fino a diventare un passato, consumati fortemente aromatizzati. preferibilmente come antipasto.
tubero giapponese			x	
uccelli piccoli	x	x		ingrassati, disossati e mangiati ripieno
uova		x		
uova di gallina		x		
uova di pesce		x		
uovo d'oca		x		
uva		x		
uva spina		x		
uva spina		x		
uva spina secca		x		
uvetta passa		x		
valerianella		x		
verdura		x		
verdura selvatica		x		
verdure miste da brodo		x		
verza			x	
vitello		x		
vongole		x		
würstel Frankfurter			x	
yogurt		x		
yogurt alla frutta			x	
zafferano	x	x		Tra le spezie che non potevano mancare in una casa ben fornita
zenzero	x	x		Tra le spezie che non potevano mancare in una casa ben fornita
zucca			x	
zucca			x	
zucchini		x		
zuppa istantanea ai piselli			x	