

Menüplan

Spiegeleier von der Ente

Mit Milch gemästete Schnecken

Pouletsalat mit Schafskäse

Randen an Senfsauce

Frische Austern an Eier-Wein-Sauce

Linsen mit Muscheln

Forellenauflauf

Huhn an weisser Sauce

Gefülltes Spanferkel

Gekochter Schinken

Schweinerippchen an Fisch-Dattel-Sauce

Artischocken

Selleriepüree

Süsse Omelette

Birnenauflauf mit Pfeffer und Kümmel

Frische Äpfel

Aus der Rezeptsammlung von Marcus Gavius Apicius:

Linsen mit Muscheln

Nimm einen sauberen Topf und koche die Linsen darin. Zerstampfe in der Reibschüssel Pfeffer, Kümmel, Koriandersamen, Minze, Raute und Flohkraut; befeuchte die Mischung mit Essig; füge Honig, Fischsauce und eingekochten Wein hinzu, schmecke mit Essig ab und giesse dies in einen Topf. Dann hacke gekochte Muscheln, gib sie dazu und lasse das Ganze aufkochen. Wenn es kocht, binde es. Serviere das Gericht in einer Schüssel und giesse bestes Öl darüber.

Linsen mit Kastanien

Koche die Linsen. Nimm einen neuen Topf und gib die sorgfältig gesäuberten Kastanien hinein. Gib Wasser und ein wenig Natron dazu und lass es kochen. Während die Kastanien kochen, stampfe in der Reibschüssel Pfeffer, Kümmel, Koriandersamen, Minze, Raute, Laserwurzel und Flohkraut. Giesse Essig, Honig und Fischsauce dazu, schmecke mit Essig ab und giesse die Mischung über die Kastanien. Gib Öl dazu und lasse alles aufkochen. Rühre kräftig um. (Gib die Kastanien zu den Linsen.) Probiere: Wenn noch etwas fehlt, gib es dazu. Nachdem du es in eine Servierschüssel getan hast, gib noch bestes Öl dazu.

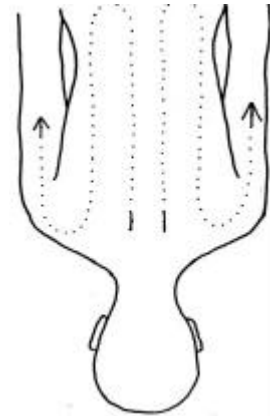
### Massageanleitungen

#### Schultern und Rücken

Dein Partner oder deine Partnerin liegt mit geschlossenen Augen auf dem Bauch.  
Du kniest hinter dem Kopf.

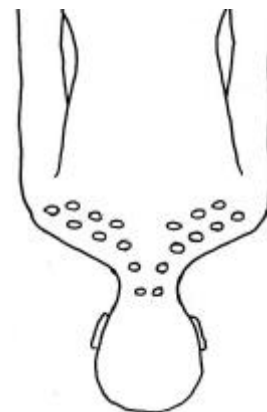
##### 1. Streichen

- Lege beide Hände auf die Schultern seitlich der Wirbelsäule und achte auf das Atmen der Partnerin oder des Partners.
- Streiche beim Ausatmen mit den Händen in einem Zug den Rücken hinunter bis aufs Kreuz.
- Führe die Hände satt am Körper auseinander und an den Körperseiten zurück bis auf die Schulterblätter.
- Streiche über die Arme hinunter bis zu den Händen und warte dort.
- Wiederhole die Streichbewegungen.



##### 2. Kneten

- Mache kleine parallele Rotationen mit dem Daumen auf Schulterpartie und Nacken.



#### Gesicht

Dein Partner oder deine Partnerin liegt mit geschlossenen Augen auf dem Rücken.  
Du kniest hinter dem Kopf.  
Massiere von der Gesichtsmitte nach aussen.

##### 1. Zur Einstimmung:

- Lege die Hände auf Augen und Stirn und warte.

##### 2. Mögliche Massagen:

- Mache mit den Fingerkuppen kleine Rotationen gleichzeitig auf beiden Augenbrauen.
- Massiere die Schläfen kreisend mit den Fingerkuppen.
- Mache kleine Kreise und Streichbewegungen an den Wangen und Kiefern.
- Knete und ziehe an den Ohren.

### Speisekarte

Zum Essen

Punischer Brei

Grüne Bohnen

Kohlspösslinge

Zum Trinken

Edle Weine aus Spanien, Italien und Frankreich

Tafelwein aus der Gegend

Bier

Posca

### Die Rezepte

#### Punischer Brei

Gib ein Pfund Emmer- oder Dinkelgrauen in Wasser und lasse es gut einweichen. Dann schütte den Griess in eine saubere Schüssel, gib drei Pfund Frischkäse, ein halbes Pfund Honig und ein Ei dazu. Mische alles gut durch und schütte es in einen Kochtopf (und koche es).

(Cato der Ältere)

#### Grüne Bohnen

Grüne Feldbohnen werden mit Fischsauce, Öl, frischem Koriander, Kümmel und gehacktem Lauch gekocht serviert.

(Apicius)

#### Kohlspösslinge

Gekochte und in eine Pfanne gelegte Kohlspösslinge werden mit Fischsauce, Öl, unvermischem Wein und Kümmel gewürzt. Darüber streue Lauch, Kümmel und schneide frischen Koriander darüber.

(Apicius)