

Romeinse boodschappenlijst

- Bakje olijven naar smaak (*let op: geen bakje waar op rode pepers in zitten, die bestonden nog niet*)
- Stokbroodje
- Stukje manchego of andere kaas
- Bakje met nootjes, zoals amandelen of pistachenoten
- Een tros druiven
- Een fles(je) witte of rode wijn
- Wat fruit dat in het seizoen is (*de romeinen aten vooral veel appels, peren, vijgen, druiven, kweeperen, cederappels (de vruchten van de sukadeboom), aardbeien, bramen, vlierbessen, zwarte bessen, pruimen, dadels, meloenen en granaatappels. Kersen en abrikozen werden geïntroduceerd in de eerste eeuw BCE, en namen snel in populariteit toe.*)
- Eventueel nog wat groenten om op te bakken met wat knoflook en olijfolie. (*groenten die jullie mogen kiezen zijn onder andere: wortels, selderij, kool (verscheidene soorten), broccoli (oorspronkelijk in iets andere vorm, maar vooruit), sla, andijvie, ui, prei, asperges, radijsjes, knolrapen, pastinaak, bieten, groene erwten, snijbiet en komkommer.*)

Verder staat het jullie natuurlijk vrij om nog te kopen wat jullie willen, maar officieel mogen jullie *niets met toegevoegde suiker kopen*, want de romeinen hadden nog geen toegang tot geraffineerde suiker.

Verder mogen jullie de *volgende groenten niet kopen*: spinazie, aubergine, tomaten, aardappelen, paprika's of pepers of mais, want al die groenten hadden ze nog niet! **En, geen aardappelen betekent ook: geen chips** 😊