

# Posca

**Posca** war ein einfaches Getränk im antiken Rom, das aus mit Wasser verdünntem saurem Wein oder Weinessig bestand. Es wurde vor allem von Soldaten und einfachen Leuten getrunken, da es billig, erfrischend und keimtötend war.

- [Klassisches Posca-Rezept](#)
- [Posca war in der griechischen ...](#)

# Klassisches Posca-Rezept

Ja, hier sind zwei einfache Rezepte für **Posca**, wie es in der Antike getrunken wurde – leicht angepasst für den heutigen Geschmack:

---

## Zutaten:

- 500 ml Wasser
- 2 EL Weinessig (z. B. Rotweinessig)
- 1 TL Honig (optional)
- Eine Prise Salz
- (Optional: etwas zerstoßener Koriander oder Minze)

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und gut umrühren.
  2. Kalt servieren.
- 

## Würzige Variante

### Zutaten:

- 500 ml Wasser
- 2 EL Apfelessig oder Balsamico
- 1 TL Honig oder Dattelsirup
- 1 Prise gemahlener Koriander oder Kreuzkümmel
- Frische Minze oder ein Stück Zitronenschale (nach Geschmack)

### Zubereitung:

1. Alles gut vermischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
  2. Gekühlt oder bei Zimmertemperatur trinken.
- 

### Hinweis:

Der Geschmack ist säuerlich-herb, aber erfrischend – besonders an heißen Tagen oder nach körperlicher Arbeit. Posca war kein Genussmittel, sondern diente der Flüssigkeitszufuhr und Desinfektion.

# Posca war in der griechischen ...

Posca war in der griechischen und römischen Antike ein beliebtes Erfrischungsgetränk. Man bewahrte sie wohl meist in Tongefäßen (Amphoren) auf. Genaue Rezepte sind nicht überliefert, aber man nimmt heute an, dass die Zusammensetzung wie folgt war: 1 ½ Tassen Weinessig, ½ Tasse Honig, 1 TL gemahlenen Koriander, 4 Tassen Wasser. Die Mischung wird in einer Pfanne erhitzt, um den Honig zu auflösen, der Koriander herausgeseiht und das Getränk vor dem Servieren abgekühlt. Im antiken Griechenland war es noch ein Heiltrank, doch in Rom wurde es dann zu einem Alltagsgetränk der armen und niederen Klassen. Auch wenn es „nur“ eine Arme-Leute-Getränk war, hatte es doch einige gesundheitliche Vorteile: es lieferte Flüssigkeit und Kalorien und half dank des Anteils an Vitamin C, Skorbut vorzubeugen. Man muss bedenken, dass es kein so frei verfügbares Trinkwasser wie heute gab und dass die Säure Bakterien im Wasser abtötete und den schlechten Geschmack des Wassers übertönte.