

COQVERE N° 14

Charo Marco (*Saguntina Domus Baebia*)

<http://derecoquinaria-sagunt.blogspot.com.es/>

Resumen

Recetas de cocina romana antigua en latín y traducidas, con vocabulario incluido, para poder trabajarlas con el alumnado en semanas culturales o como ejercicio en el aula.

Palabras clave

Cocina romana antigua, recetas romana y griegas, Apicio, De re coquinaria, curiosidades.

En nuestro anual artículo culinario en la Revista Saguntina vamos a preparar este exquisito menú romano:

<i>GVSTATIO</i> (ENTRANTES)

ACELGAS, Apicio, III, XI, 1

Ingredientes:

- | | |
|----------------|------------|
| ◆ Aceite | ◆ Harina |
| ◆ Acelgas | ◆ Puerros |
| ◆ Comino | ◆ Uva pasa |
| ◆ Coriandro | ◆ Vinagre |
| ◆ <i>Garum</i> | |

Cortar en trozos puerro, coriandro, comino, uva pasa, harina, y echarlo todo sobre las acelgas. Amalgamarlo bien, y servir con garum, aceite y vinagre.

BETAS

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ◆ <i>Acetum</i> | ◆ <i>medulla</i> |
| ◆ <i>coriandrum</i> | ◆ <i>Oleum</i> |
| ◆ <i>Cuminum</i> | ◆ <i>Porrum</i> |
| ◆ <i>farina</i> | ◆ <i>Uva passa</i> |
| ◆ <i>Liquamen</i> | |

Concides porrum, coriandrum, cuminum, uvam passam, farinam et omnia in medullam mittes. Ligabis et ita inferes ex liquamine, oleo et aceto.

**PRIMA MENSA
(CARNES Y/O PESCADOS)**

PLATO DE LUCRECIO, Apicio, IV, II, 25

Ingredientes:

- | | |
|--------------|------------|
| ◆ Aceite | ◆ Defritum |
| ◆ Agua | ◆ Garum |
| ◆ Ajedrea | ◆ Miel |
| ◆ Cebolletas | ◆ Pescado |

Limpiar unas cebolletas —a las que se quitará el verde—, cortarlas en una cacerola y por encima colocar el pescado. Añadir un poco de garum, aceite y agua. Durante su cocción, poner en medio la salsa cruda. Cuando esté casi cocido, añadir una cucharada de miel, garum y un poquito de defritum. Catar. Si está falto de sal, añadir garum; si salado, un poco de miel. Espolvorear ajedrea salvaje y dejar hervir.

PATELLAM LVCRETINAM

- | | |
|------------|------------|
| ◆ Acetum | ◆ Liquamen |
| ◆ Aqua | ◆ Mel |
| ◆ Cepas | ◆ Oleum |
| ◆ Defritum | ◆ Pisces |

Cepas pallachanas purgas (viridia earum proicies), in patinam concides et pisces super compones. Adicies liquaminis modicum, oleum et aquam. Dum coquitur, salsum crudum in medium ponis. At ubi eum salso prope cocta fuerit, melle cocleare asparges, aceti et defreti pusillum. Gustas. Si fatuum fuerit, liquamen adicies, si salsum, mellis modicum, et coronam bubulam aspergis et bulliat.

SECUNDA MENSA (POSTRES)

DULCES ROMANOS, Apicio, VII, XI, 5

Ingredientes:

- | | |
|------------|-----------------|
| ◆ Pimienta | ◆ Vino de pasas |
| ◆ Piñones | ◆ Leche |
| ◆ Miel | ◆ Harina |
| ◆ Ruda | ◆ Huevos |

Machacar pimienta, piñones, miel, ruda y vino de pasas; cocerlo con leche y harina. Una vez haya coagulado, poner a cocer con huevos, en poca cantidad. Untar con miel, Espolvorear pimienta y servir.

ALITER DVLCIA

- | | |
|----------|----------------|
| ◆ Farina | ◆ Piper |
| ◆ Lac | ◆ Ruta |
| ◆ Mel | ◆ Vinum Passum |
| ◆ Nuclei | |
| ◆ Ova | |
| ◆ Piper | |

Piper, nucleos, mel, rutam et passum teres, cum lacte [et] tracta coques. Coagulum coque cum modicis ovis. Perfusum melle, aspersionem inferes.

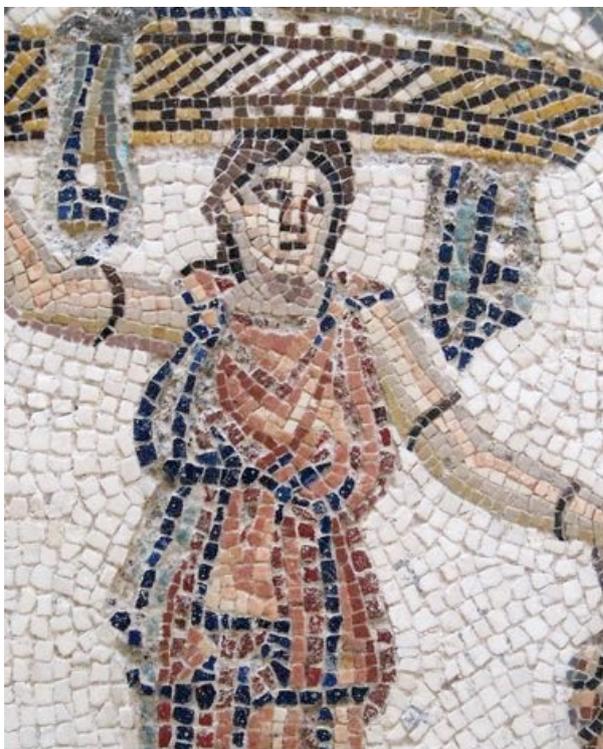
Prosit!

VOCABULA NECESSARIA

- *At*, conj, y, pero
- *Acetum*, -i(n): vinagre.
- *Adicio*, -ieci, -iectum (3): poner, echar.
- *Aqua*, -ae (f): agua
- *Aspargo*, -si, -sum(3^a): rociar, espolvorear
- *Bubulus*, -a, -um: de vaca.
- *Bullio*, -ii, -itum, 4: hervir.
- *Bullo*, 1: hervir.
- *Cepa*, -ae (f): cebolla.
- *Coagulum*, -i(n): cuajo, coágulo
-
- *Condido*, -cidi, -cisum: (3^a): cortar.
- *Crudus*, -a, -um: crudo/a.
- *Coclear*, -is (n): cuchara
- *Dum*, conj: mientras.
- *Coquo*, -coxi, -coctum (3): cocer.
- *Coriandrum*, -i (n): cilantro.
- *Cum*, conj: cuando.
- *Cum*, prep+ Abl: con.
- *Corona*, -ae (f): corona, tipo de ajedrea salvaje
- *Cuminum*, -i (n): comino.
- *Defritum*, -i (n): Vino cocido(era mosto hervido hasta reducirlo a la mitad o a un tercio de su volumen)
- *Et*, conj copulativa.: y.
- *Ex* + abl: de, desde.
- *Farina*, -ae (f): harina.
- *In*+ abl: en.
- *In*+ Ac: a, hacia.
- *Infero*, -intuli, -inlatum: servir, llevar, echar.
- *Is*, ea, id: él, ella, ello.
- *Lac*, lactis (n): leche.
- *Liquamen*, -inis (n): garum o salsa de pescado.
- *Ita...ut. nex.*: hasta que.
- *Tero*, trivi, tritum(3): Machacar.
- *Medulla*, -ae (f): acelga
- *Mel*, mellis (f): miel.
- *Mitto*, misi, missum .3: poner, enviar.
- *Perfundo*, -fudi, -fusum. 3: rociar, verter.
- *Pono*, posui, positum(3^a): poner, colocar.
- *Purgo*, 1: pelar, limpiar.
- *Ligo*, 1: ligar, unir, mezclar
- *Tractus*, -a, -um. PP de traho: molido, tamizado
- *Gusto*, 1 : gustar, probar
-
- *Medius*, -a, -um: medio, mitad
- *Modicus*, -a, -um: medido, medido
- *Fatuus*, -a, -um: falto
- *Nucleus*, -i (m), pineus, -i(m): piñones.
- *Oleum*, -i (n): aceite de oliva.
- *Omnis*, -e: todo/a.
- *Ovum*, -ii (n): huevo.
- *Salsus*, -a, -um: salado.
- *Proicio*, -ieci, -iectum (3): arrojar, poner.
- *Pallachana*, -ae (f): tipo de cebolla
- *Passum*, -i (n): pasa.
- *Pusillus*, -a, -um: muy pequeño/a.
- *Piscis*, is (f y m): pescado.
- *Patina*, -ae (f): fuente para pescados
- *Viridis*, -e: verde
- *Supercompono*, -posui, -positum.3: juntar, poner juntos.
- *Piper*, -eris (n): pimienta.
- *Porrus*, -i (m): puerro.
- *Prope*, adv lugar: cerca, casi
- *Ruta*, -ae (f): ruda.
- *Si*, conj. condicional
- *Ubi*, conj: cuando
- *Salsus*, -a, -um: salado.
- *Sum*, ese, fui: ser, estar.
- *Uinum*, -i (n): vino.
- *Uva*, -ae (f): uva

RECETAS GRIEGAS ANTIGUAS

SESAMÍDES O SESAMOÛS



Se cree que en la antigua Grecia era típico entregar como regalo a la novia unos dulces de miel, aceite y sésamo tostado que presentaban forma de bola según nos ha transmitido Ateneo, en su libro Banquete de los eruditos, XIV, 642 e: *“Es un pastel conforma de bola, hecho con miel, sésamo y aceite. Antifante dice “los sesamídes o pasteles de miel”.*

ADAPTACIÓN RECETA

Ingredientes

150 gr. de semillas de sésamo crudo
 65 gr de harina de espelta
 2 cucharadas de miel
 3 cucharadas de agua
 1 cucharada de aceite de oliva

Elaboración

Tostar las semillas de sésamo hasta que estén doradas en una bandeja de horno con el grill durante unos 2 o 3 minutos o en una sartén hasta que comiencen a saltar y las semillas estén doradas. Es importante remover para que no se quemen.

Añadir el resto de los ingredientes en un bol y amasar hasta conseguir una masa. Se puede agregar más agua si fuera necesario, pero teniendo cuidado en no poner demasiado pues la masa se puede ablandar en exceso.

Dejar la masa reposar durante una hora en una bolsa de plástico.

Mientras precalentamos el horno a 190 °, sobre una tabla enharinada trabajaremos la masa hasta conseguir un rollo fino que cortaremos en discos de unos 5 cm. Colocaremos los discos sobre una bandeja de horno embadurnada con aceite.

Hornear sobre la rejilla durante 8 o 10 minutos.

Dejar enfriar y están listos para comerlos.

CURIOSIDADES

¿POR QUÉ HAY MÁS HOLGURA EN EL LECHO DESPUÉS DE UN BANQUETE?



Plutarco, *Moralia*, V, 679 f y ss, se pregunta por qué hay estrechez en los banquetes al principio y holgura entre los recostados después de cenar cuando realmente debería de ocurrir lo contrario por la saturación tras la cena.

Veamos cuál es la justificación que nos indica dicho autor.

"Pues bien, algunos de nosotros lo achacamos a la forma de recostarnos. Lo normal es que la gente cene recostada boca abajo, ya que tiende la diestra a la mesa, pero ya cenados, se vuelven, más bien de costado, dándole a su cuerpo una inclinación lateral y si tocar, por así decirlo, al sitio en un plano, sino en una línea. Así pues, como las tabas ocupan menos sitio cuando caen de pie que de lado, igualmente cada uno de nosotros al principio se inclina de cara mirando a la mesa, pero, después, se cambia la forma de recostarse de una posición prona a una postura de lado."



No obstante, la mayoría lo atribuía al hundimiento del lecho, pues, oprimido en la acción de recostarse, se ensancha y dilata, como el calzado desgastado, que, al dar de sí poco a poco y abrirse en sus poros, ofrece al pie holgura y movilidad"

Sigamos, pues, el consejo de Ateneo, I, 4 E si queremos estar más cómodos en el lecho: *"que sean tres o cuatro en conjunto o no más de cinco al menos"*.