

## COQVERE N° 16

**Charo Marco Gascó (*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 romanas y griegas, Apicio, *De re coquinaria*, aplicación didáctica.

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

### *GVSTATIO*

#### (ENTRANTES)

### COLES, Apicio, III, IX, 2

Ingredientes:

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| ◆ Aceite  | ◆ Comino        |
| ◆ Agua    | ◆ Coriandro     |
| ◆ Cebolla | ◆ Pimienta      |
| ◆ Coles   | ◆ Vino de pasas |

### COLES

Cortar por la mitad las coles, hervirlas en agua, picar el extremo de las hojas con coriandro, cebolla, comino, pimienta, rociar vino de pasas o careno y un poco de aceite.

### *COLICVLI*

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ◆ <i>Aqua</i>    | ◆ <i>Cepa</i>     |
| ◆ <i>Carenum</i> | ◆ <i>Coliculi</i> |

- ◆ *Coriandrum*
- ◆ *Cuminum*
- ◆ *Oleum*
- ◆ *Piper*

*Coliculos elixatos mediabis, summa foliarum teres cum coriandro, cepa, cumino, piper, passo vel careno et oleo modico.*

|  |
|--|
| <p><b><i>PRIMA MENSA</i></b><br/> <b>(CARNES Y/O PESCADOS)</b></p> |
|--|

**POLLO AL MODO DE PARTIA, Apicio, VI, VIII, 2**

Ingredientes:

- ◆ Agua
- ◆ Alcaravea
- ◆ Benjuí fresco
- ◆ Comino
- ◆ *Garum*
- ◆ Ligústico
- ◆ Pimienta
- ◆ Pollo
- ◆ Vino

Abrir un pollo a lo largo. Machacar pimienta, ligústico, un poco de alcaravea, rociar con *garum* y amalgamar con vino. Colocar el pollo en un recipiente, y encima echar la salsa. Disolver en agua caliente benjuí fresco y verterlo sobre el pollo. Ponerlo a cocer. Espolvorear pimienta y servir.

***PVLLVM PARTHICVM***

- ◆ *Aqua*
- ◆ *Carum carvi*
- ◆ *Cominum*
- ◆ *Laser*
- ◆ *Ligusticum*
- ◆ *Liquamen*
- ◆ *Piper*
- ◆ *Pullum*
- ◆ *Vinum*

*Pullum aperies a navi et in quadrato ornas. Teres piper, ligusticum, carei modicum. suffunde liquamen. Vino temperas. Componis in cunama pullum et condituram super pullum facies. Laser [et] vivum in tepida dissolvis, et in pullum mittis simul, et coques. piper aspersum inferes.*

**SECUNDA MENSA**

**(POSTRES)**

**PLATO DE PERAS, Apicio, IV, II, 35**

Ingredientes:

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| ◆ Aceite       | ◆ Miel          |
| ◆ Agua         | ◆ Peras         |
| ◆ Comino       | ◆ Pimienta      |
| ◆ <i>Garum</i> | ◆ Vino de pasas |
| ◆ Huevos       |                 |

Cocer en agua peras y sacarles el corazón. Macerarlas con pimienta, comino, miel, vino de pasas, *garum* y un poco de aceite. Añadir huevos y preparar una bandeja. Espolvorear pimienta y servir.

***PATINA DE PIRIS***

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| ◆ <i>Aqua</i>    | ◆ <i>Ova</i>    |
| ◆ <i>Cominum</i> | ◆ <i>Passum</i> |
| ◆ <i>Mel</i>     | ◆ <i>Piper</i>  |
| ◆ <i>Oleum</i>   | ◆ <i>Pira</i>   |
| ◆ <i>Oleum</i>   |                 |

*Pira elixa et purgata e medio teres cum pipere, cumino, melle, passo, liquamine, oleo modico. Ovis missis patinam facies, piper super aspargis et inferes.*

***Prosit!***

### VOCABULA NECESSARIA

- *Aqua, -ae (f): agua.*
- *A, ab, prep: de, desde.*
- *Aperio, -erui,-ertum (4): abrir.*
- *Aspargo,-si,-sum(3):rociar, espolvorear*
- *Cepa, -ae (f): cebolla.*
- *Coliculus, -i (m): col.*
- *Condido, -cidi,-cisum: (3): cortar.*
- *Compono,-posui,-positum.3: juntar, poner juntos.*
- *Caroenum, -i (n): careno (vino denso y muy dulce)*
- *Coriandrum, -i (n): cilantro.*
- *Coquo, coxi, coctum (3): cocer.*
- *Cum, conj: cuando.*
- *Cunama,-ae (f): cazuela.*
- *Cum, prep+ Abl: con.*
- *Cuminum, -i (n): comino.*
- *Dissolvo,-solvi,-solutum(3<sup>a</sup>):disolver, deshacer.*
- *Elixatus, -a,-um .PP: cocido/a*
- *Elixo, (1): cocer.*
- *Et, conj copulativa.: y.*
- *E, ex + abl: de, desde.*
- *Facio, feci, factum (3): hacer.*
- *Folia, -ae (f): hoja.*
- *Medius, -a, -um: medio, mitad*
- *In+ abl: en.*
- *In+ Ac: a, hacia.*
- *Infero, intuli, inlatum (3): servir, llevar, echar.*
- *Ligusticum, -i (n): ligústico [parecido al enebro o a un apio de monte]*
- *Liquamen,-inis (n): garum o salsa de pescado.*
- *Mel, mellis (f): miel.*
- *Mitto, misi, missum (3): poner, enviar.*
- *Modicus,-a,-um: medido, medido.*
- *Navis, -is (f): nave, a lo largo.*
- *Oleum, -i (n): aceite de oliva.*
- *Orno (1): preparar.*
- *Ovum,-ii (n): huevo.*
- *Passum, -i (n): pasa.*
- *Patella, -ae (f): sartén.*
- *Patina, -ae (f): fuente para pescados*
- *Pyra,-ae(f): pera.*
- *Piper, -eris (n): pimienta.*
- *Pullum, -i(n): pollo.*
- *Purgo, 1: pelar, limpiar.*
- *Quadratus,-a,-um: cuadrado.*
- *Simul. Adv: juntos.*
- *Summus, -a, -um: extremo*
- *Suffundo,-fudi,-fusum(3): verter.*

- *Super, prep + Ac: sobre, encima de*
- *Tepidus, -a, -um: tibio.*
- *Tempero, -avi, -atum(1): mezclar.*
- *Tero, trivi, tritum (3): Machacar.*
- *Vel, conj. disyuntiva: o.*
- *Vinum, -i (n): vino.*
- *Vivus, -a, -um: vivo, fresco.*

## RECETAS GRIEGAS ANTIGUAS

### *EREBINTHOI SYN XEROI TYROI*

#### GARBANZOS CON QUESO

La receta original dice así:



*“El garbanzo hervido en agua suele ser consumido por muchas personas, algunas de ellas servidas con sencillez, otras sazonadas con un poco de sal. Aquellos que viven donde yo hago una especie de harina de queso seco y espolvorean los garbanzos con esto”*

Galeno, *Sobre los alimentos*, 1.22/ 6533K

Se trata de un plato sencillo, fácil de comer con los dedos a modo de aperitivo y muy saludable.

### ADAPTACIÓN DE LA RECETA

#### Ingredientes

Agua

300 gr. de garbanzos

200 gr. de queso parmesano o en su defecto, el pecorino

Sal gruesa



### Elaboración

Poner a remojo los garbanzos la noche de antes, al día siguiente hervirlos con agua y sal durante unos 40 minutos aproximadamente. A continuación escurrirlos bien.

Rallar el queso y espolvorearlo sobre los garbanzos hasta cubrirlos con una capa.

Están más buenos si se sirven un poco calientes.

## CURIOSIDADES

### USOS DE LAS ALGAS EN LA ANTIGÜEDAD

Gracias a Dioscórides, IV, 99 sabemos cuáles eran sus **usos médicos**: *“Todas tienen virtud **astrigente**; son eficaces, aplicadas en forma de emplasto, contra las dolencias de **podagra** y otras **inflamaciones**. Deben emplearse cuando aún están jugosas, antes de secarse. Nicandro dice que la roja es un buen antídoto **contra el veneno**; algunos creían que era la que las mujeres empleaban, pero ésta es una raicilla llamada, con el mismo nombre, *phýkos* (‘alga’)”*

Su utilización médica es muy variada: como antídoto, para inflamaciones en general, para tratamientos como la gota y con un uso astringente. Siempre empleado como emplasto o cataplasma.

Paladio nos cita su **uso como fertilizante** en los campos por su alto contenido en nitrógeno: *“sedimentos del mar se bañan en agua dulce y se mezclan con los demás, harán a su vez de **estiércol**.”* (I, 33)

*“Hay otros que **amontonan junto a las raíces algas marinas**, a las que algunos añaden estiércol de asno y cerdo. Si no tiene flor, se mezclará orina añeja con otro tanto de agua, y se verterá en las raíces tres veces al año (basta echar un ánfora por árbol); o se pone alpechín desalado, o se **arriman algas a las raíces** y se regará dos*

veces al mes, o bien se rodeará el tronco del árbol que está en flor con una abrazadera de plomo, o se envolverá con la camisa de una culebra. [...] Los más cuidadosos incluso untan la extremidad superior por ambas partes en estiércol de buey, **o bien la tapan con algas marinas**, o recubren las puntas de los dos lados con un mortero de arcilla y la plantan de tal guisa en un suelo cavado.” (IV, 10)

En el Libro X habla de los frutales y de nuevo recomienda el uso de algas como **fertilizante**: “Se pondrá en un terreno graso y recién cavado, **metiendo por debajo una capa de conchas y algas de mar**; una gran parte del vástago se introducirá en la tierra.

Al hablar del cultivo de la col afirma la conveniencia del uso de las algas: “**Columela recomienda rodear las raíces de la planta con algas marinas para conservar el verdor y al mismo tiempo darles abono**” (III y IV)

#### **Para hacer un nido**

Plinio, IX, 26 habla de un pescado llamado mena: “**las menas se vuelven más negras en verano. Lo muda también el gobio, de diversos colores en primavera y el tiempo restante, blanco; es este el único de los peces que hace un nido con algas y desova en él**”

**Uso como tinte** extraído principalmente del alga *fucus*, empleada para hacer **coloretos y tintes de ropa e incluso para maquillaje**.

Teofrasto, IV, 6: “**En Creta crecen sobre las rocas, cerca de la tierra, las orchillas de mar, abundantísimas y excelentes, con las que se tiñen no sólo las cintas, sino también la lana y los vestidos. Y, mientras el tinte está reciente, el color es mucho más hermoso que el de la púrpura...La «encina» la usan las mujeres para teñir la lana. En las ramas se encuentran adheridos algunos animalejos conchíferos y, abajo, pegados al mismo tallo, se encuentran también y, a veces, los cubren totalmente. Y entre éstos encuentran refugio las cochinitas y otros bichejos, amén de uno que semeja una jibia**”

Plinio, XIII, 48, 49: “**Hay otro tipo de arbusto marino, conocido con el nombre de "bryon;" que tiene la hoja de la lechuga, sólo que es de una apariencia más arrugada; crece más cerca de la tierra, también, que la anterior. A lo lejos, en el mar, nos encontramos con un abeto y un roble, cada uno un codo de altura; conchas se encuentran adheridas a sus ramas. Se dice que este roble de mar se utiliza para la tinción de lana, y que algunos de ellos incluso oso bellotas en el mar, un hecho que ha sido comprobada por los náufragos y buceadores.... Los phycos que crecen en las**

*rocas en Creta, se utiliza también para el teñido de púrpura; siendo el mejor tipo que se produce en el lado norte de la isla, que es también el caso de las esponjas de la mejor calidad”*

**Para embalar los vidrios**, de ahí el nombre de alga de vidrieros gracias a sus largos y anchos filamentos.

Teofrasto, IV, 6: *“Más allá de las Columnas de Hércules existe un sargazo azucarado, admirable por su tamaño, según dicen, y es más ancha (la hoja) que la del **alga de vidrieros**, como de un palmo. Esta alga es transportada al mar interior juntamente con la corriente del mar exterior y la llaman ((sargazo azucarado)). En algunas partes de este mar alcanza una altura que rebasa el ombligo de un hombre. Se dice que es anual y nace al término de la primavera, cobra vigor en el verano, se marchita en el otoño, y en el invierno perece y va a parar a la costa arrastrada por las olas. Todas las demás plantas marítimas dicen- se hacen más flojas y débiles en el invierno. Éstas son, pues, **las plantas marinas que, según se dice, viven cerca de la playa**. Pero el alga de los vidrieros del océano, que los pescadores de esponjas extraen, prospera en el mar abierto”*

**Para hacer pulseras y collares**

Plinio XIII, CAP. 52: *“Juba relata que sobre las islas de los trogloditas hay un arbusto descubierto en el mar, que se conoce como el "aire de Isis" , dice que tiene un gran parecido con el coral, es indigente de hojas, y si el corte cambiará de color, se volverá bastante negro y duro, y tan frágil como para romperse si se cae. Habla también de otra planta marina, a la que da el nombre de "Charito-blepharon" y que, según él, **es particularmente eficaz en los encantos del amor, pulseras y collares están hechos de ella**. Él dice también que es sensible cuando está a punto de ser tomado, y que se vuelve tan duro como un cuerno, tan duro, de hecho, como para embotar el filo del hierro. Si, por otro lado, se corta antes de que sea sensible al peligro, inmediatamente se transforma en piedra”*

**Para rellenar colchones y descansar sobre ellas**

Horacio, *Metamorfosis*, VIII, 653: *“En el centro hay una cama con un **colchón de algas blandas** encima, con armazón y patas de madera de sauce [; y sacuden un colchón de blandas algas de río, y lo ponen sobre un lecho, cuyo armazón y patas son de madera de sauce]”*

Teócrito, *Idilio*, XXI: *“Sobre un lecho de algas secas, tendido en una cabaña hecha de ramas, descansaban juntos dos viejos pescadores contra el muro de hojas [...] pues ¿qué va a hacer uno tumbado en una yacija de algas junto al mar sin dormir ”*

### **En los viveros y piscinas**

Columela, 8, 18 recomienda el uso de algas en las piscinas para que los peces



estén en su hábitat natural: *“si la anchura de ellas lo permitiere, no será fuera de propósito que queden dentro algunos peñascos de la orilla, repartidos en el espacio que ocupan, sobre todo los que están cubiertos de alga, a fin de que representen, en cuanto puede alcanzar el ingenio del hombre, la imagen de un verdadero mar, y que los peces que*

*estén encerrados en ellas sientan su prisión lo menos que sea posible ”*

### **Como vivienda, alimento de algunos peces y para pescarlos**

Ateneo, VII, 306 A y comenta que el *“Pez cítara (kitharos). Aristóteles, en su tratado Sobre los animales o Sobre los peces, dice [fr. 210 Gigon]: «El pez cítara tiene dientes puntiagudos, es solitario, se alimenta de algas”*

Lo mismo ocurre con el pez *“La vieja colorada (skaros). Aristóteles cuenta [fr. 233 Gigon] que es de dientes puntiagudos, solitaria y carnívora; que posee una boca pequeña y una lengua no demasiado adherida; el corazón, triangular; el hígado, blanco y de tres lóbulos;...Le gusta la alimentación a base de algas, y por eso se la captura también con ellas”*. (Ateneo, VII, 306 F)

Ateneo en el libro VIII continúa describiendo a diferentes peces que se alimentan de estas maravillosas plantas marinas:

*“...Una cabrilla o un «hermoso pez», alguna vez un verrugato, [otras, un mero, o un glauco que pasa entre resplandecientes algas marinas [...]] Cabracho (skorpios) Es también solitario, y come algas [...] Y las salpas, peces de igual dimensión, que llaman «vacas» los pescadores con nasa que viven en el [mar, porque en pro de su estómago trituran continuamente algas con los dientes”*

Opiano 11, 649 explica que los mújoles *“Comen verdes algas marinas e incluso el mismo barro y se lamen los cuerpos los unos a los otros”*

También Eliano, I, habla sobre otros peces que utilizan las algas como base de su alimentación: *“El escaro se alimenta de hierbas marinas y de algas, y es de todos los peces el más lujurioso, y su insaciable apetito de hembra es causa de su captura”*

*“[...] El mirlo marino encuentra en los profundos agujeros y cerca de las rocas abundancia de algas, que les sirven de alimento”*

*“Yo he oído decir que la comadreja de mar vive entre las rocas, se alimenta de algas y, como la terrestre, se come los ojos de todos los cuerpos que encuentra muerto”* (Eliano, XV, 11)

Incluso encontramos peces **que viven entre las algas** como es el caso de los camarones: *“Hay tres clases de camarones: los primeros son como los que ya he mencionado, los segundos viven entre las algas y los terceros viven en las rocas”* (Eliano, I, 30)

El melanuro *“cuando el mar está sosegado y tranquilo, permanece quieto en las rocas y entre las algas, con las cuales se cubren, lo mejor que pueden, tratando de ocultar su cuerpo”* (Eliano, I, 41)

Parece que *“también el fango cría cangrejos, y las algas marinas y la arena”* (Eliano, VII, 24)

En el libro XIII, 3, Eliano nos describe además el hábitat de los pescados: *“Muchas son las moradas de los peces: unos viven entre las rocas, otros en la arena, quienes entre las hierbas. Porque también hay hierbas marinas: unas se llaman lechugas de mar, otras clemátides marinas, algunas viñas de mar, y otros hongos. Hay también una hierba marina que se llama, según parece, berza y unas algas que se llaman “cabellos”. Unos peces se alimentan con un tipo de hierbas, otros con otros y el pez acostumbrado al alimento con el que se crio y que es, por así decirlo, afín a él no querrá tocar ningún otro”*

Ya hemos comentado que se **utilizaban para pescar** así Opiano III comenta sobre la salpa lo siguiente: *“Días antes el pescador navega siempre al mismo lugar, y arroja allí entre las olas piedras de tamaño fácil de manejar, alrededor de las cuales ha atado frescas algas; pero, cuando a la quinta mañana revisa su trabajo, y ve que las salpas reunidas se alimentan en torno a ese paraje, entonces prepara su astuta nasa. En su interior echa piedras envueltas en algas, y alrededor de la abertura ata*

*hierbas marinas de las especies que agradan a las salpas y a otros peces que se nutren de plantas. Entonces los peces se reúnen allí, y toman las hierbas, y después se precipitan en su interior. En seguida el pescador navega rápidamente a aquel lugar e iza la nasa. Se realiza su trabajo en silencio, los hombres no hablan y los remos van acallados. Porque el silencio es muy provechoso en toda la pesca, pero sobre todo en el caso de las salpas, puesto que son de índole fácilmente asustadiza, y el miedo hace vaina la labor del pescador”*

Eliano explica en su libro XII, 43 el arte de la pesca de nasa y el **uso de las algas** entre otros: *“La pesca con nasa es una pesca que requiere mucha astucia y plan bien meditado. Parece poco recomendable a personas libres. Necesita juncos secos, sauzgatillo, una piedra ancha, áncoras, **algas marinas**, hojas de junco y de ciprés, corchos, trozos de madera, un cebo y una pequeña barca”*

Ovidio en *Haliéutica* 85 y ss comenta los lugares de pesca: *“Y, sin embargo, no te aconsejaría que te dirigieras a los lugares centrales del piélago y tantearas las vastas profundidades del mar: entre uno y otro delimitarás una zona mejor. (“Averigua”) si son lugares erizados de rocas –pues los tales exigen flexibles cañas, redes, en cambio, el litoral abierto-, si un monte deja caer desde bien alto espantables sombras al mar –pues de modo diverso ciertos peces huyen de ellas o las buscan-, si los bajos fondos verdean de hierbas flotantes\*\*\* y **deleita su estancia y sirve a las suaves algas”***

#### **Para hervir las hojas verdes y mantengan su verdor**

Plinio 31, 115, Apicio, 3, 1 y Columela 11, 3, 23 hablan del uso de las algas para cocer y conservar el verde sin tener que añadir carbonato de sodio: *“La col se debe trasplantar cuando tenga seis hojas, no poniéndola sin untar antes su raíz con estiércol líquido, y haberla envuelto en **tres tirillas de alga**. Pues esto hace que cuando se cuece se ponga más pronto tierna y conserve su color verde sin echarle nitro”*