

## COQVERE N° 13

Charo Marco

(*Saguntina Domus Baebia*)

Ya se cumplen 12 años desde que os presentamos un menú romano variado para trabajarlo en el aula con vuestro alumnado.

<b><i>GVSTATIO</i></b> <b>(ENTRANTES)</b>
--

### ALBONDIGAS DE ALMEJAS, Apicio, II, I, 6

Ingredientes:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Agua</li> <li>◆ Almejas</li> <li>◆ Espelta</li> <li>◆ <i>Garum</i></li> <li>◆ Huevos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Manteca de cerdo</li> <li>◆ Pimienta</li> <li>◆ Piñones</li> <li>◆ Vino con <i>garum</i></li> </ul> |
|--|--|

*Cocer en agua almejas, picarlas y sacarles el nervio. A continuación, triturar espelta, que habrá cocido de las almejas, huevos, pimienta y garum. Preparar las albóndigas, y ponerle piñones con un poco de pimienta. Ponerlas a asar envueltas en sebo, rociar con garum mezclado con vino, y servir.*

### ISICIA EX SFONDILIS

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Alica</i></li> <li>◆ <i>Aqua nitrata</i></li> <li>◆ <i>Liquamen</i></li> <li>◆ <i>Nuclei</i></li> <li>◆ <i>Oenogarum</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Omentum</i></li> <li>◆ <i>Ova</i></li> <li>◆ <i>Piper</i></li> <li>◆ <i>Sfondilus</i></li> </ul> |
|---|--|

*Elixatos sfondilos contere et nervos eorum eximes, deinde cum eis alicam elixatam, ova conteres, piper, liquamen. Isicia ex his facies cum nucleis et pipere. In omento assabis, oenogaro profundes et pro esiciis inferes.*

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

**SALSA PARA LANGOSTA Y CALAMAR, Apicio, XI, I, 1**

Ingredientes:

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| ◆ Aceite       | ◆ Langosta         |
| ◆ Alcaravea    | ◆ <i>Ligústico</i> |
| ◆ Calamares    | ◆ Miel             |
| ◆ Cebolleta    | ◆ Mostaza          |
| ◆ Comino       | ◆ Pimienta         |
| ◆ Dátiles      | ◆ Vinagre          |
| ◆ Defritum     | ◆ Vino             |
| ◆ <i>Garum</i> |                    |

*Prepara una salsa con los siguientes ingredientes: Cebolleta picada, pimienta, ligústico, alcaravea, comino, dátiles, miel, vinagre, vino, garum, aceite y defrito. Si el marisco se come cocido, añadir mostaza.*

**[IVS] IN LOCUSTA**

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| ◆ <i>Acetum</i>     | ◆ <i>Liquamen</i> |
| ◆ <i>Cammari</i>    | ◆ <i>Locusta</i>  |
| ◆ <i>Careum</i>     | ◆ <i>Mel</i>      |
| ◆ <i>Caryotam</i>   | ◆ <i>Oleum</i>    |
| ◆ <i>Cominum</i>    | ◆ <i>Piper</i>    |
| ◆ <i>Defritum</i>   | ◆ <i>Sinapi</i>   |
| ◆ <i>Ligusticum</i> | ◆ <i>Vinum</i>    |

*Ius in locusta et cammari: indura cepam pallachanam concisam, piper, ligusticum, careum, cuminum, caryotam, mel, acetum, vinum, liquamen, oleum, defritum. Hoc ius adicito sinapi in elixuris.*

**SECUNDA MENSA  
(POSTRES)**

**DULCES ROMANOS, Apicio, VII, XI, 3**

Ingredientes:

- |          |        |
|----------|--------|
| ◆ Pan    | ◆ Miel |
| ◆ Leche  |        |
| ◆ Aceite |        |

*Romper en trozos grandes un pan de harina de flor y poner en leche; freírlo y luego untarlo de miel.*

**DVLICIA DOMESTICA**

- ◆ *Lac*
- ◆ *Liquamen*
- ◆ *Oleum*

- ◆ *Panis*

*Aliter dulcia: siligineos rasos frangis, et buccellas maiores facies. In lacte infundis, frigis [et] in oleo, mel superfundis et inferes.*

**Prosit!****VOCABVLA NECESSARIA**

- *Acetum, -i(n): vinagre.*
- *Adicitus, -a, -um: añadido.*
- *Alica, -ae (f): espelta.*
- *Aliter, adv: de otro modo, de distinta manera.*
- *Aqua, -ae (f): agua*
- *Asso (1): asar.*
- *Bucella, -ae (f): bocado*
- *Cammarus, -i (m): calamar.*
- *Caroenum, -i (n): careno (vino denso y muy dulce)*
- *Caryota, -ae (f): dátíl.*
- *Cepa, -ae (f): cebolla.*
- *Condido, -cidi, -cisum: (3ª): cortar.*
- *Contero, -trivi, -tritum (3): triturar, desmenuzar, moler.*
- *Cum, conj: cuando.*
- *Cum, prep+ Abl: con.*
- *Cuminum, -i (n): comino.*
- *Deinde :después*
- *Defritum, -i (n):Vino cocido(era mosto hervido hasta reducirlo a la mitad o a un tercio de su volumen)*
- *Dulcis, -e: dulce.*
- *Elixo, 1: cocer.*
- *Elixatus, -a, -um .PP: cocido/a*
- *Esicium, -ii(n):relleno*
- *Et, conj copulativa.: y.*
- *Ex + abl: de, desde.*
- *Eximo, -emi, -emptum. 3: sacar, extraer.*
- *Facio, feci, factum.3: hacer.*
- *Frango, fregi, fractum (3): romper, quebrar.*
- *Hic, haec, hoc: este, esta, esto.*
- *In+ abl: en.*
- *In+ Ac: a, hacia.*
- *Induro (1): durar, permanecer*
- *Infero, intuli, inlatum: servir, llevar, echar.*
- *Infundo, -fudi, -fusum (3): rociar, verter.*
- *Is, ea, id: él, ella, ello.*
- *Isicium, -i (n): relleno de carne, morcilla, salchicha.*
- *Ius, iuris(n): salsa, caldo, mezcla.*
- *Friigo, -ixi, -ctum.3: freír, tostar.*
- *Lac, lactis (n): leche.*
- *Ligusticum, -i (n): ligústico o aligustre [parecido al enebro o al apio de monte]*
- *Liquamen, -inis (n): garum o salsa de pescado.*
- *Locusta, -ae (f): langosta.*
- *Maior, -ius, cp de magnus: mayor*
- *Mel, mellis (f): miel.*
- *Nervus, i (m): nervio, tendón.*
- *Nucleus, -i (m), pineus, -i(m): piñones.*
- *Oleum, -i (n): aceite de oliva.*
- *Oenogarum, -i (n): vino con garum.*
- *Omentum, -i (n): sebo, grasa*
- *Pallachana, -ae (f): tipo de cebolla*
- *Piper, -eris (n): pimienta.*
- *Pro, prep +abl: delante de.*
- *Profundo, -fudi, -fusum.3: verter, derramar.*
- *Rasus, -a, -um pp de rado: raspar*
- *Siligineus, -a, -um: trigo puro o candeal.*
- *Sinapi/-e (n. indcl): mostaza.*
- *Sfondilum, -i (n): almeja.*
- *Superfundo, -fudi, -fusum(3): verter.*
- *Unum, -i (n): vino.*

## RECETAS GRIEGAS ANTIGUAS

### VINO DE MIRTO SEGÚN UNA RECETA GRIEGA



Esta receta griega nos fue transmitida por Paladio, III, 31, en su Tratado de Agricultura:

*“Se echan en un lienzo ocho onzas de bayas de mirto maduras, secadas a la sombra y después machacadas, se dejan en infusión en vino, se unta el recipiente y se tapa; cuando hayan pasado varios días así, se saca y se usa. Este vino es además de curativo reconstituye la debilidad estomacal, inhibe los vómitos de sangre, corta la diarrea y endurece las deyecciones líquidas”*

### CURIOSIDADES FUMATOR

La **apicultura**, técnica de criar abejas (*apis*, en latín), ya estaba atestiguada en el mundo antiguo, pues la miel tenía diferentes usos:



a) **Medicinal:** para suavizar la garganta, dolor de oídos, picaduras, úlceras, ataques de gota, piel quemada por el sol, etc.

b) **Religioso:** Para realizar ofrendas y libaciones a los dioses.

c) **Alimenticio:** condimento y conservante de carne, dulces o frutas. Para mezclar con el vino puro.

d) **Cosmético:** para el cuidado de la piel, contra las arrugas y para hacer perfumes.

Era necesario el uso de colmenas para aprovechar todos aquellos elementos que producían las abejas como miel, cera, polen, jalea real, propóleos, e incluso, el veneno. Muchos son los autores que hablan de la apicultura, como Aristóteles, Catón, Varrón, Plinio, Columela o Paladio.

Los romanos empleaban colmenas hechas con mimbres, corteza de alcornoque, corcho o recipientes de barro cocido. Para controlar a las abejas utilizaban un utensilio llamado **FUMATOR**, que era un ahumador, con él producían humo para que aturdir a los insectos inhibiendo sus ganas de volar y picar.

Este utensilio ha llegado hasta nuestros días con ciertas mejoras técnicas, pero con la misma función.

Columela, IX, 15, 4, nos describe el funcionamiento del *fumator*:



*"Se introducirá humo de gálbano o de boñiga seca. Esto se echa con ascuas en una vasija de barro. Esta vasija se hace con asas. Cuando el pico de una olla así se introduce en la colmena, al soplar por el otro lado, se hace llegar el humo a las abejas, que no pueden soportar ese olor"*

También Plinio habla de la costumbre de utilizar el ahumador antes de manipular una colmena:

*"Algunos pesan las colmenas al extraer la miel, calculando así la cantidad que van a dejar (...) En primer lugar, es imprescindible que quienes extraen miel estén bien lavados y puros. Las abejas odian el hedor y la menstruación de las mujeres. Cuando se extrae la miel resulta muy útil apartar las abejas con humo (...) el humo más denso sirve para sacudirles la pereza e incitarles al trabajo. Y por eso entre las clases de miel existe la que llaman "sin humo". (HN, L.XI, 30 y ss)*

### ***EQUIPO DE UN APICULTOR***



\*Dibujo y fotografías propias.