

COQVERE N° 17

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:

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

**NABOS, Apicio, III, XIII, 1**

Ingredientes: Aceite

- |          |                   |           |
|----------|-------------------|-----------|
| ◆ Agua   | ◆ <i>Defritum</i> | ◆ Nabos   |
| ◆ Benjuí | ◆ <i>Garum</i>    | ◆ Ruda    |
| ◆ Comino | ◆ Miel            | ◆ Vinagre |

Saguntina, vol. 17 (2021)  
ISSN: 1887-6331

Cocerlos en agua y escurrirlos. A continuación, picar gran cantidad de comino, algo menos de ruda, benjuí de Partia, macerar con miel, vinagre, *garum*, *defritum* y un poco de aceite. Hervir, y servir.

### ***RAPAS SIVE NAPOS***

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ◆ <i>Acetum</i>   | ◆ <i>Liquamen</i> |
| ◆ <i>Aqua</i>     | ◆ <i>mel</i>      |
| ◆ <i>Cuminum</i>  | ◆ <i>Napos</i>    |
| ◆ <i>Defritum</i> | ◆ <i>Oleum</i>    |
| ◆ <i>Laser</i>    | ◆ <i>Ruta</i>     |

*Elixatos exprimes, deinde teres cuminum plurimum, rutam minus, laser parthicum, mel, acetum, liquamen, defritum et oleum modice. Fervere facies et inferes.*

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

### **SALSA PARA LAS ALMEJAS, Apicio, IX, IX, 1**

Ingredientes:

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| ◆ Agua         | ◆ Puerro        |
| ◆ Ajedrea      | ◆ Vino          |
| ◆ comino       | ◆ Vino de pasas |
| ◆ <i>Garum</i> |                 |

*Garum*, puerro picado, comino, vino de pasas, ajedrea y vino. Echar agua, y cocer en esta salsa las almejas.

**IN MITVLI**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ◆ <i>Agua</i>     | ◆ <i>Porrum</i>   |
| ◆ <i>Cominum</i>  | ◆ <i>satureia</i> |
| ◆ <i>Liquamen</i> | ◆ <i>Vinum</i>    |
| ◆ <i>Passum</i>   |                   |

*In mitulis: liquamen, porrum concisum, cuminum, passum, satureiam, vinum. mixta facies aquatius et ibi mitulos coques.*

**SECUNDA MENSA****(POSTRES)****APERITIVO DE ALBARICOQUES, Apicio, IV, V, 4**

Ingredientes:

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| ◆ Aceite       | ◆ Menta         |
| ◆ Agua         | ◆ Miel          |
| ◆ Albaricoques | ◆ Pimienta      |
| ◆ Almidón      | ◆ Vinagre       |
| ◆ <i>Garum</i> | ◆ Vino de pasas |

Limpiar y sacar el hueso a unos albaricoques (que sean pequeños y de piel dura), ponerlos en agua fría y colocar en una marmita. Picar pimienta, menta seca, rociar con *garum*, añadir miel, vino de pasas y vinagre. Echarlo en la marmita sobre los albaricoques, añadir un poco de aceite y hervir a fuego lento. Cuando esté, envolver con almidón, espolvorear pimienta y servir

**GVSTVM DE PRAECOQVIS**

- |                 |                   |                 |                     |
|-----------------|-------------------|-----------------|---------------------|
| ◆ <i>Acetum</i> | ◆ <i>Liquamen</i> | ◆ <i>Oleum</i>  | ◆ <i>Praecoquia</i> |
| ◆ <i>Amylum</i> | ◆ <i>Mel</i>      | ◆ <i>Passum</i> |                     |
| ◆ <i>Aqua</i>   | ◆ <i>Menta</i>    | ◆ <i>Piper</i>  |                     |

*Duracina primotica pusilla. Praecoquia purgas, enucleas, in frigidam mittis, in patina componis. Teres piper, mentam siccam, suffundis liquamen, adicies mel, passum, vinum et acetum. Refundis in patina super praecoquia, olei modicum mittis et lento igni ferveat. Cum ferbuerit amulo obligas aspargis et inferes.*

### VOCABVLA NECESSARIA

- *Aqua, -ae (f): agua.*
- *Parthicus, -i (m): Partia*
- *Acetum, -i(n): vinagre.*
- *Adicio, -ieci, -iectum (3): poner, echar.*
- *Amylum, -i (n): almidón, fécula.*
- *Deinde :después*
- *Aperio, -erui, -ertum (4): abrir.*
- *Lentus, -a, -um: lento*
- *Frigidus, -a, -um: frío/a.*
- *Enucleo (1ª): quitar el hueso.*
- *Satureia, -ae (f): ajedrea.*
- *Aspargo, -si, -sum(3): rociar, espolvorear*
- *Pusillus, -a, -um: muy pequeño/a.*
- *Praecoquium, -i (n): albaricoque.*
- *Obligo, 1: atar, espesar, unir, mezclar.*
- *Ruta, -ae (f): ruda.*
- *Ferveo, ferbui, 2: hervir.*
- *Plurimus, -a, -um: mucho*
- *Mentha, -ae (f): menta.*
- *Laser, laseris (m): benjuí.*
- *Condido, -cidi, -cisum: (3): cortar.*
- *Compono, -posui, -positum.3: juntar, poner juntos.*
- *Coquo, coxi, coctum (3): cocer.*
- *Cum, conj: cuando.*
- *Cum, prep+ Abl: con.*
- *Cuminum, -i (n): comino.*
- *Refundo, -fudi, -fusum. 3: rociar, verter.*
- *Suffundo, -fudi, -fusum(3): verter.*
- *Primoticus, -a, -um: primerizos.*
- *Duracinus, -a, -um: de piel dura.*
- *Exprimo, -pressi, -pressum. 3: exprimir.*
- *Minus, -a, -um: menos.*
- *Mitulus, -i (m): mejillón, almeja.*
- *Defritum, -i (n): Vino cocido(era mosto hervido hasta reducirlo a la mitad o a un tercio de su volumen)*
- *Siccus, -a, um: seco/a*
- *Mixtus, -a, -um .pp de misceo: mezclar.*
- *Modice: moderadamente, moderado.*
- *Ignis, -is (m): fuego.*
- *Ferveo, ferbui, 2: hervir.*
- *Elixatus, -a, -um .PP: cocido/a*
- *Elixo, (1): cocer.*
- *Et, conj copulativa.: y.*
- *Facio, feci, factum (3): hacer.*
- *In+ abl: en.*

- *In+ Ac: a, hacia.*
- *Infero, intuli, inlatum (3): servir, llevar, echar.*
- *Liquamen,-inis (n): garum o salsa de pescado.*
- *Mel, mellis (f): miel.*
- *Mitto, misi, missum (3): poner, enviar.*
- *Modicus,-a,-um: medido, medido.*
- *Ibi. Adv: allí, una vez.*
- *Oleum, -i (n): aceite de oliva.*
- *Passum, -i (n): pasa.*
- *Patina, -ae (f): fuente para pescados*
- *Porrus, -i (m): puerro.*
- *Piper, -eris (n): pimienta.*
- *Purgo, 1: pelar, limpiar.*
- *Super, prep + Ac: sobre, encima de*
- *Tero, trivi, tritum (3): Machacar.*
- *Vinum, -i (n): vino.*

## RECETAS GRIEGAS ANTIGUAS

### HUEVOS ESCALFADOS

Esta receta la conocemos a través de Ateneo, VI 706-7.

Se trata de unos huevos condimentados con aceite, *garum* y vino. Muy sencillos de hacer y muy sabrosos:

#### RECETA ORIGINAL:

*“Mejor que los cocidos y los asados son los llamados **escalfados**. Se preparan de la siguiente manera. Tras empaparlos con aceite, gáros y un poco de vino, se pone el recipiente en una olla que tenga agua caliente, luego se tapa por encima completamente y se dejan en la lumbre hasta que tengan una consistencia intermedia”*



## ADAPTACIÓN RECETA

### Ingredientes

- Aceite
- Agua
- *Garum* que se puede elaborar de la siguiente manera: Tomar una lata de anchoas, batirla junto a dos cucharadas de aceite y de vino aromatizado hasta que quede como una crema espesa. Añadir pimienta y una cucharada de miel.
- 1 huevo por comensal
- Vino blanco

### Elaboración

Poner a hervir agua caliente. Mientras tanto en un papel de cocina transparente-film poner el huevo condimentado con aceite, *garum* y un poco de vino. Cerrar bien el film y poner en el agua hirviendo hasta que los huevos estén cuajados.

## CURIOSIDADES

### MANERAS DE ALIÑAR LAS ACEITUNAS SEGÚN LOS CLÁSICOS

Paladio, *Tratado de agricultura*, XII, 22, nos explica las siguientes variedades:

**RECETA 1** *“En los cañizos de las aceitunas se esparce poleo y se echa miel, vinagre y un poquito de sal formando una capa intercalada”.*

**RECETA 2** *“Esparcir las aceitunas sobre una capa de hojas de hinojo, eneldo o lentisco; se colocan unas ramitas de olivo y se vierte por encima una hemina de vinagre y salmuera, y se irá superponiendo piso por piso hasta rellenar el recipiente”*

**RECETA 3** *“Poner a ablandar aceitunas selectas en salmuera; a los cuarenta días se vierte toda la salmuera y, a continuación, se echarán en el recipiente dos partes de arrope, una de vinagre, menta cortada fina y se cubrirán las aceitunas de forma que queden flotando en la justa cantidad de caldo”*





**RECETA 4** *“Coger con una sola mano aceitunas durante una noche entera y se dejan al vapor de los baños, colocadas sobre un cañizo. Por la mañana se rocían con sal fina y sirven para el consumo. Estas aceitunas sólo se conservan ocho días”*

**RECETA 5** *“Poner aceitunas sanas en salmuera. A los cuarenta días se sacarán y partirán en dos con una caña afilada; si se prefieren más dulces se les añadirán dos partes de vino cocido y una parte de vinagre; si se quieren amargas, dos de vinagre por una de vino cocido”*

**RECETA 6** *“Mezclar un sextario de vino de pasas, ceniza bien tamizada, una dracma de vina añejo y unas hojas de ciprés. Todos estos ingredientes mezclados se echan sobre las aceitunas, se aplastan y haciendo capas sucesivas se rellenará hasta el borde superior de los recipientes”*

**RECETA 7** *“Se recogen las aceitunas tiradas por el suelo que estén ajadas por las arrugas y se extienden, después de espolvorearles sal fina, hasta que se sequen al sol. Luego se ordenarán en sucesivas hileras los cañizos de aceitunas separados por capas de laurel; seguidamente, se pone a hervir a borbotones, dos o tres veces, arrope con un ramillete de ajedrea; así que se entibie, se vierte sobre las aceitunas aliñadas mezclándole una pizca de sal se añade un manojo de orégano y se derrama por encima toda esta salsa”*



**RECETA 8** *“Se aliñarán las aceitunas inmediatamente después de cogerlas del árbol, se extenderá entre medias de cada hilera ruda y perejil, y por encima, se añadirá una rociada de sal con comino. Por último se echa miel y vinagre y, como remate final, se añadirá una pizquita de aceite de primera calidad”*

**RECETA 9** *“Se cogen del árbol aceitunas negras y se ponen a aliñar en un baño de salmuera. Seguidamente se echan en una vasija dos partes de miel, una de vino y media de arropo. Cuando haya hervido todo un tiempo, se retira, se revuelve u se le mezcla vinagre. Una vez haya enfriado se extienden sobre las aceitunas ramitas de orégano y se verterá por encima todo el líquido”*

**RECETA 10** *“Se arrancan con la mano las aceitunas con sus rabitos y se ponen a remojo en agua durante tres días. Después se meten en salmuera y al cabo de siete días se sacan y se echan en un recipiente con una proporción de mosto y vinagre; cuando el recipiente esté lleno se tatará de manera que quede algún respiradero”*

Otro autor nos da sugerencias de aliños, Catón, *De agricultura*, CXVII: *“Como son adobadas las aceitunas verdes: Antes de que se hagan negras, se pisan y se ponen en remojo: cambia el agua seguido. Después, cuando estén muy reblandecidas, las escurres, las pones en vinagre, se les añade aceite y media libra de sal por modio de aceitunas. Adoba separadamente hinojo y lentisco con vinagre. Si lo quieres mezclar con las aceitunas, sírvelo pronto: ponlo dentro de una jarrita. Cuando quieras comer, sácalas con las manos secas.”*

CXVIII. *“Adereza así la aceituna verde que quieras consumir durante la vendimia: pon un tanto de vino dulce y otro tanto de vinagre: el resto, aderézala como antes se ha descrito.”* · *“Adoba gran cantidad de las olivas que caen, para pulmentario de la familia. Y luego, incluso, las aceitunas sinceras, pero que dan poco aceite, ponlas en conserva, y hazlo de forma que duren mucho tiempo”*

CXIX. *“«Epityrum» [aceitunas conservadas en aceite y vinagre] blanco, negro, variado, hazlo así. Saca los huesos a las aceitunas verdes, añadeles aceites. Adereza así: pícalas, añade aceite, vinagre, coriandro, comino, hinojo, ruda, menta. Ponlo todo dentro de una jarra con un techo de aceite encima. Así empléalo”*

***Prosit!***