

COQVERE N° 19

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.

Brindis por los 25 años de los talleres didácticos de cultura clásica de Sagunto.

Palabras clave

Cocina romana antigua, recetas romanas y griegas, Apicio, *De re coquinaria*, aplicación didáctica, 25 años, talleres cultura clásica Sagunto

Nuestro artículo culinario anual en la Revista Saguntina va dedicado a todos aquellos compañeros y compañeras que han hecho posible con su trabajo e ilusión que los talleres didácticos de cultura clásica cumplan 25 años de existencia y que se hayan convertido en un referente a nivel mundial del aprendizaje de la cultura clásica.

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

PLATO DE MEMBRILLOS, Apicio, IV, II, 37

Ingredientes:

- | | |
|-------------------|--------------|
| ◆ Aceite | ◆ Membrillos |
| ◆ Agua | ◆ Miel |
| ◆ <i>Defritum</i> | ◆ Puerros |
| ◆ <i>Garum</i> | |

Cocer membrillos con puerros, miel, *garum*, aceite, *defritum* y servir. Pueden cocerse igualmente con agua y miel.

PATINA DE CYDONEIS

- | | |
|-----------------------|----------------|
| ◆ <i>Aqua</i> | ◆ <i>Oleum</i> |
| ◆ <i>Defritum</i> | ◆ <i>Porri</i> |
| ◆ <i>Liquamen</i> | |
| ◆ <i>Mala Cydonia</i> | |
| ◆ <i>Melle</i> | |

Mala cydonia cum porris, melle, liquamine, oleo, defricto coques et inferes, vel elixata ex melle.

PRIMA MENSA
(CARNES Y/O PESCADOS)

PLATO SALSERA, Apicio, IV, II, 27

Ingredientes:

- | | |
|----------------|------------|
| ◆ Aceite | ◆ Pescado |
| ◆ Coriandro | ◆ Pimienta |
| ◆ <i>Garum</i> | ◆ Puerros |
| ◆ Huevos | ◆ Vino |
| ◆ Ligústico | |
| ◆ Orégano | |

Colocar en una tartera pescado, del gusto de cada uno, crudo. Añadir aceite, *garum*, vino, un manojo de puerros y de coriandro. Durante su cocción, picar pimienta, ligústico, orégano, con el tallo cocido, tritarlo todo, rociar con su propio jugo; batir unos huevos, echarlos en la tartera hasta que ligen. Cuando haya espesado, espolvorear pimienta y servir.

PATINA ZOMOTEGANON

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ◆ <i>Coriandrum</i> | ◆ <i>Piper</i> |
| ◆ <i>Ligusticum</i> | ◆ <i>Pisces</i> |
| ◆ <i>Liquamen</i> | ◆ <i>Porri</i> |
| ◆ <i>Oleum</i> | ◆ <i>Vinum</i> |
| ◆ <i>Origanum</i> | |
| ◆ <i>Ova</i> | |

A crudo quoslibet pisces in patina compones. Adicies oleum, liquamen, vinum, fasciculum porri, coriandri. Dum coquitur, teres piper, ligusticum, origanum, fasciculum coctum, de suo sibi fricabis, suffundes ius de suo sibi, ova cruda dissolves, temperas, exinanes in patinam, facies ut obligetur. Cum tenuerit, piper asparges et inferes.

SECUNDA MENSA

(POSTRES)

GACHAS GUIADAS CON HARINA Y LECHE, Apicio, V, I, 3

Ingredientes:

- ◆ Agua
- ◆ Galletas de harina
- ◆ Leche
- ◆ Miel

Echar en una cacerola medio litro de leche con un poco de agua, y hervir a fuego lento. Romper tres galletas de harina dentro de la cacerola. Remover, y añadir agua para que no se queme. Cuando esté cocido, echar miel sin apartarlo del fuego.

PULTES TRACTOGALATAE

- ◆ *Lac*
- ◆ *Aqua*
- ◆ *Mel*
- ◆ *Orbiculi*

Lactis sextarium et aquae modicum mittes in caccabo novo et lento igni ferveat. tres orbiculos tractae siccas et confringis et partibus in lac summittis. ne uratur, aquam miscendo agitabis. cum cocta fuerit, ut est, super ignem, mittis melle.

VOCABULA NECESSARIA

- *A, ab, prep: de, desde.*
- *Adicio, -ieci, -iectum (3): poner, echar.*
- *Agito (1º): agitar.*
- *Aqua, -ae (f): agua.*
- *Aspargo, -si, -sum(3): rociar, espolvorear.*
- *Caccabus, -i (m): cazuela.*
- *Compono, -posui, -positum.3: juntar, poner juntos.*

- *Confringo, -fregi, -fractum*
(3^a): romper, quebrar.
- *Coquo, coxi, coctum* (3): cocer.
- *Coriandrum, -i* (n): cilantro.
- *Coriandrum, -i* (n): cilantro.
- *Crudus, -a, -um*: crudo/a.
- *Cum, conj*: cuando.
- *Cum, prep+ Abl*: con.
- *Defritum, -i* (n): Vino cocido (era mosto hervido hasta reducirlo a la mitad o a un tercio de su volumen)
- *Dissolvo, -solvi, -solutum*
(3^a): disolver, deshacer.
- *Dum, conj*: mientras.
- *Elixatus, -a, -um .PP*: cocido/a
- *Et, conj copulativa*: y.
- *Exinanio* (4): sustraer, sacar, librar, suprimir.
- *Facio, feci, factum* (3^a mx): Hacer.
- *Fasciculus, -i* (m): manojo.
- *Ferveo, ferveo, 2*: hervir.
- *Frico, -cui, -catum* (1): triturar, frotar, restregar.
- *Ignis, -is* (m): fuego.
- *In+ abl*: en.
- *In+ Ac*: a, hacia.
- *Infero, intuli, inlatum*: servir, llevar, echar
- *Ius, iuris* (n): salsa, caldo, mezcla.
- *Lac, lactis* (n): leche.
- *Lentus, -a, -um*: lento
- *Ligusticum, -i* (n): ligústico [parecido al enebro o a un apio de monte]
- *Liquamen, -inis* (n): garum o salsa de pescado.
- *Malum cydonium, -i* (n): membrillo.
- *Mel, mellis* (f): miel.
- *Misceo, miscui, mixtum* (2): mezclar.
- *Mitto, misi, missum* (3): poner, enviar.
- *Modicus, -a, -um*: medido, medido.
- *Ne: conj. Final*: para que no.
- *Novus, -a, -um*: nuevo.
- *Obligo, 1*: atar, espesar, unir, mezclar.
- *Oleum, -i* (n): aceite de oliva.
- *Orbiculus, -i* (m): galleta.
- *Ovum, -ii* (n): huevo.
- *Pars, partis* (f): parte, lado.
- *Patina, -ae* (f): fuente para pescados
- *Piper, -eris* (n): pimienta.
- *Piscis, is* (f y m): pescado.

- *Porrus, -i (m): puerro.*
- *Quoslibet. Adj. indeclinable: el que se quiera.*
- *Se, sui, sibi, se: reflexivo.*
- *Sextarius, -ii(m): sextario.*
- *Siccus, -a, um: seco/a.*
- *Suffundo, -fudi, -fusum (3): verter.*
- *Sum, ese, fui: ser, estar.*
- *Summitto, -missi, -missum (3): entregar, someter.*
- *Super, prep + Ac: sobre, encima de*
- *Suus, -a, -um, posesivo: su, suyo/a.*
- *Temporo, -avi, -atum (1ª): mezclar.*
- *Teneo, tenui, tentum, 3: coger.*
- *Tero, trivi, tritum (3): Machacar.*
- *Tractus, -a, -um.PP de traho: molido, tamizado*
- *Tres, tria: tres.*
- *Uror (1): estar ardiendo.*
- *Ut, conj: cuando, como.*
- *Vel, Conj. disyuntiva: o.*
- *Vinum, -i (n): vino.*

RECETAS GRIEGAS ANTIGUAS

En el *Banquete de los eruditos* XIV, 662 d-f, Ateneo, nos ha legado una receta curiosa que tiene como nombre **MYMA**, un plato de carne o pescado horneado con muchas hierbas aromáticas.

Veamos la receta original:

“Y tal comida ahora es el myma, que yo, mis amigos, les traigo; de lo que Artemidoro, alumno de Aristófanes, habla en su Diccionario de Cocina, diciendo que se prepara con carne y sangre, con la adición también de una gran cantidad de condimentos. Y Epeneto, en su Tratado sobre la cocina, dice lo siguiente: “Uno debe hacer myma de todo tipo de animal y ave, cortando las partes tiernas de la carne en trozos pequeños, el hígado, los intestinos y la sangre, aderezarlo con vinagre, queso tostado y silfio y semillas de comino, tomillo (fresco o seco), ajedrea, semillas de



cilantro (fresco o seco), puerros y cebollas (limpias y tostadas), semillas de amapola, pasas o miel. Y las pepitas de una granada verde. También puedes hacer este myma de pescado”



ADAPTACIÓN DE LA RECETA

Como leemos en la receta original se puede hacer con carne o con pescado, en nuestro caso lo haremos de pescado, en concreto con bacalao. Se podría hacer igualmente sustituyendo el pescado por pollo, cordero o conejo. Lo importante de esta receta es la salsa.

En el caso de hacer *myma* de pescado se puede evitar el uso de las vísceras y de la sangre que nos comenta Ateneo, pero si se hace con pollo o conejo, se puede utilizar su hígado sofrito y picado para espesar la salsa.

Ingredientes:

- Filetes de bacalao
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 100 gr de queso fresco o queso feta
- 1 cucharita de semillas de comino
- 1 ramita de tomillo fresco
- ½ cucharita de asafétida
- 1 cucharita de ajedrea
- 2 cucharitas de semillas de cilantro
- 1 cucharita de semillas de amapola
- 20 gr de pasas
- 1 cucharada de miel
- Pepitas de granada
- 2 cucharadas de vinagre
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

Comenzamos sofriendo la cebolla y el puerro con un poco de sal en aceite de oliva hasta que estén doradas y transparentes.

Colocamos este sofrito como base en una bandeja de barro. Encima ponemos los filetes de bacalao.

Molemos las semillas de comino y cilantro. A continuación, las unimos al asafétida, a la ajedrea, al tomillo, a las semillas de amapola y a las pasas.

Vertemos esta mezcla sobre el pescado.

Mezclamos el vinagre, la miel y un poco de sal. Con ello aderezamos el pescado por encima.

Deshacemos el queso por encima del pescado.

Horneamos durante aproximadamente una hora a unos 150°

Se sirve con unas pepitas de granada por encima para darle un toque crujiente.

Prosit!

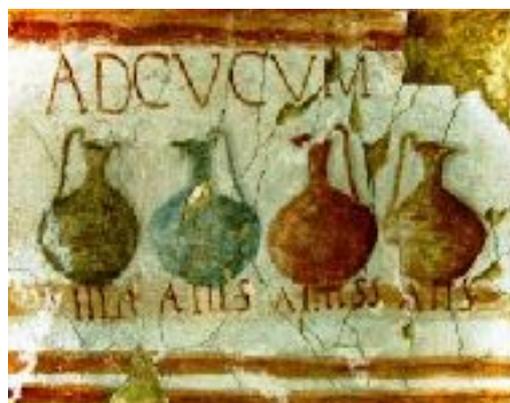
CURIOSIDADES***PASSVM, VINO DE PASAS***

Al consultar algunas recetas de Apicio en su obra *De Re Coquinaria* encontramos frecuentemente el uso de vino de pasas (*passum*), de manera que si queremos reproducirlas es necesario saber cómo elaborarlo.

Así pues, acudamos a Paladio, *Tratado de agricultura*, XI, 19, que nos ha legado cómo hacer vino de pasas:

De passo

Passum nunc fiet ante uindemiam, quod africa suevit uniuersa conficere pingue atque iucundum: et quo ad conditum si utaris mellis uice, ab inflatione te uindices. Leguntur ergo uuae passae quam plurimae et in fiscellis clausae iunco factis aliquatenus rariore contextu uirgis primo fortiter uerberantur. [2] Deinde ubi



uuarum corpus uis contusionis exoluerit, cochleae subposita sporta conprimitur. Hinc passum est, quicquid efluxerit, et conditum uasculo mellis more seruatur.

"El vino de pasas, que en toda África suele hacerse espeso y delicioso, se preparará ahora, antes de la vendimia; y además, si se utiliza para aderezar en lugar de miel, se libra uno del flato.

Se coge, pues, la mayor cantidad posible de uvas pasas y se meten en cestillas hechas con junco de trenzado un tanto abierto.

Primero se varean bien a palos; luego, cuando a fuerza de golpes se deshaga la pulpa de las uvas, se exprime la cestilla poniéndola bajo la prensa y se conserva metido en un recipiente como si fuera miel"

Pero ¿dónde conseguir uva pasa de buena calidad?

De nuevo Paladio nos da la pista, XI, 22:

De uua passa

Vuam passam graecam sic facies. Melioris acini et dulcis et

lucidi botryones in ipsa uite torquebis et patieris sponte marcescere, deinde sublato in umbra suspendes et uuam dstrictam cum pones in uasculis, substernes pampinos sicco algore frigentes et manu conprimes et, ubi uas inpleueris, item pampinos addes nihilo minus non calentes et operculabis ac statues in loco frigido sicco, quem nullus fumus infestet.

"La uva pasa griega se conseguirá del modo siguiente: se irán girando en la propia cepa racimos de uva buena, dulce y pasa transparente, y se dejarán secar por sí solos; después se cortan. Se cuelgan a la sombra y se meten las uvas desgajadas en recipientes; se pone un lecho de pámpanos frescos, que tengan un frío seco, se aprieta con la mano y, cuando el recipiente se haya llenado, se añaden nuevamente pámpanos que tampoco estén, en absoluto, calientes. Se tapará y se colocará en un lugar fresco y seco que no esté contaminado por humo"



Recordad que la uva pasa según nos transmitió Dioscórides, V, 3, 3 otorgaba grandes beneficios a la salud:

Uva pasa

*"La blanca es más **astrigente**. Su carne, comida ella sola con sus pepitas, es beneficiosa para la tráquea y contra la tos, para los riñones, la vejiga y la disentería. Se toma también mezclada con harina de mijo [y de trigo] y con huevo y frita con miel. Mascada ella sola o con pimienta da buenos resultados para **desinflamar**, y, aplicada en forma de emplasto, previamente mezclada con harina de habas y comino, pone fin a la **inflamación de los testículos**. Majada sin las pepitas y aplicada en mezcla con ruda, cura las **ampollas nocturnas, los carbunclos, las lesiones en panal, los abscesos purulentos de las articulaciones y las gangrenas**.*

*Contra la **podagra** se aplica convenientemente en emplasto previamente mezclada con licor de pánace; y aplicada encima como emplasto, arranca más rápidamente las **uñas movedizas**"*

Ya no tenemos excusa para ponernos a cocinar platos romanos antiguos, que además nos proporcionarán salud.

Como ya hemos comentado al principio de esta reseña, queremos alzar nuestras copas de vino de pasas para **brindar por los XXV años de los talleres didácticos de cultura clásica de Sagunto**.

"Esta copa colmada, tras nombraros a todos a una, la beberé yo a la salud de mis amigos, como prueba de amistad"

(Brindis de Ulpiano)

¡Por muchos años más!

