

COQVERE N° 20
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, talleres cultura clásica Sagunto

GVSTATIO

(ENTRANTES)

CREMA DE CEBADA O ESPELTA, Apicio, V, V, 1

Ingredientes:

- ◆ Agua
- ◆ Ajedrea
- ◆ Cebolla seca
- ◆ Comino
- ◆ Coriandro fresco
- ◆ *Defritum*
- ◆ Eneldo
- ◆ Espelta o cebada
- ◆ *Garum*
- ◆ Jamón
- ◆ Pimienta
- ◆ Poleo seco
- ◆ Sal
- ◆ Séseli
- ◆ Vinagre

Machacar la espelta o la cebada, puesta en agua el día anterior. Poner a hervir; y cuando alcance el punto de cocción, echar aceite en cantidad suficiente y un pequeño manojito de eneldo, cebolla seca, ajedrea y un trozo de jamón para que dé una salsa. Añadir coriandro fresco y sal, picado conjuntamente. Cuando hierva, sacar el manojito, traspasar la crema de cebada a otra cazuela, evitando que se queme. Quitar bien los grumos y colarlo en la cazuela sobre el jamón. Machacar pimienta, ligústico, un poco de poleo

seco, comino y séseli frito. Rociar con miel, vinagre, *defritum*, *garum*. Echarlo en la cazuela encima del jamón, de manera que quede bien cubierto. Dejar hervir a fuego lento.

TISANAM ET ALICAM

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| ◆ <i>Acetum</i> | ◆ <i>Piper</i> |
| ◆ <i>Aqua</i> | ◆ <i>Ligusticum</i> |
| ◆ <i>Defritum</i> | ◆ <i>Puleum</i> |
| ◆ <i>Liquamen</i> | ◆ <i>Cuminum</i> |
| ◆ <i>Tisana aut alica</i> | ◆ <i>Silfum</i> |
| ◆ <i>Cepa</i> | |
| ◆ <i>Coriandrum</i> | |

Tisanam vel alicam lavando fricas, quam ante diem infundis. imponis supra ignem. [vel dum] cum bullierit, mittis olei satis et anethi modicum fasciculum, cepam siccam, satureiam et coloefium, ut ibi coquantur propter sucum. mittis coriandrum viridem et salem simul tritum et facies ut ferveat. cum bene ferbuerit, tollis fasciculum et transferes in alterum caccabum tisanam sic, ne fundum tangat propter combusturam. lias bene et colas in caccabo super acronem coloefium. teres piper, ligusticum, pulei aridi modicum, cuminum, silfi frictum [ut bene tegatur]. suffundis mel, acetum, defritum, liquamen, refundis in caccabum super coloefium acronem ut bene tegatur. facies ut ferveat super ignem lentum.

PRIMA MENSA
(CARNES Y/O PESCADOS)

CARACOLES COCIDOS CON LECHE, Apicio, VII, XVI, 1

Ingredientes:

- | | |
|----------------|---------|
| ◆ Aceite | ◆ Leche |
| ◆ Caracoles | ◆ Sal |
| ◆ <i>Garum</i> | ◆ Vino |

Limpiar los caracoles, sacarles la membrana para que puedan salir. Ponerlos en un recipiente con leche y sal durante un día, y con leche sola los otros días. Limpiarlos continuamente. Cuando se hayan hinchado hasta el punto de que no puedan esconderse en su concha, freírlos con aceite. Echar *garum* mezclado con vino. Asimismo, pueden cocinarse con legumbres.

COCHLEAS LACTE PASTAS

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ◆ <i>cochleae</i> | ◆ <i>oneagarum</i> |
| ◆ <i>Liquamen</i> | ◆ <i>sal</i> |
| ◆ <i>Oleum</i> | ◆ <i>Vinum</i> |

Accipies cochleas, spongizabis, membranam tolles, ut possint prodire. adicies in vas lac et salem uno die, ceteris diebus [in] lac per se, et omni hora mundabis stercus. cum pastae fuerint, ut non possint se retrahere . . . et ex oleo friges. Mittes oenogarum. similiter et pultae pasci possunt.

<p>SECVND A MENSA (POSTRES)</p>

GACHAS GUIADAS CON HARINA Y LECHE, Apicio, IV, II, 16

Ingredientes:

- | | |
|----------------|------------|
| ◆ Aceite | ◆ Pimienta |
| ◆ <i>Garum</i> | ◆ Piñones |
| ◆ Huevos | ◆ Vino |
| ◆ Leche | |
| ◆ Miel | |
| ◆ Nueces | |

Tostar piñones, nueces peladas; mezclar con miel, pimienta, *garum*, leche, huevos, un poco de vino puro y aceite.

PATINA VERSATILIS VICE DULCI.

- ◆ *Lac*
- ◆ *Liquamen*
- ◆ *Mel*
- ◆ *Nuces*
- ◆ *Nuclei*
- ◆ *Oleum*
- ◆ *Ova*
- ◆ *Piper*
- ◆ *Vinum*

Nucleos pinos, nuces fractas et purgatas, attorebis eas, teres cum melle, pipere, liquamine, lacte, ovis, modico mero et oleo.

VOCABVLA NECESSARIA

- Accipio, accepi, acceptum (3):*
aceptar, recibir.
- Acetum, -i(n):* vinagre.
- Acro, acronis (m):* extremidad.
- Adicio, -ieci, -iectum (3):*
poner, echar.
- Alica, -ae (f):* espelta.
- Alterus, -a, -um:* otro/a
- Anetum, -i (n):* Eneldo.
- Ante:* prep + *Ac:* delante de,
ante.
- Aqua, -ae (f):* agua.
- Aridus, -a, -um:* seco, árido.
- Attollo, 3ª:* levantar, elevar,
realzar
- Bene, adv:* bien.
- Bullio, -ii, -itum, 4:* hervir.
- Caccabus, -i (m):* cazuela.
- Cepa, -ae (f):* cebolla.
- Ceterus, -a, -um:* otro, demás,
restante.
- Cochlea, -ae (f):* caracol.
- Colo (1):* colar.
- Coloefium, -i (n):* jamón.
- Comburo, -bussi, -bustum (3):*
quemar.
- Coquo, coxi, coctum (3):* cocer.
- Coriandrum, -i (n):* cilantro.
- 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)
- Dies, -ei (m):* día.
- Dum, conj:* mientras.
- Et, conj copulativa.:* y.
- Ex + abl:* de, desde.

- Facio, feci, factum (3^a mx):*
Hacer.
- Fasciculus, -i (m):* manojó.
- Ferveo, ferbui, 2:* hervir.
- Ferveo, ferbui, 2:* hervir.
- Frango, fregi, fractum (3):*
romper, quebrar.
- Frico, -cui, -catum (1):* triturar,
frotar, restregar.
- Friego, -ixi, -ctum. 3:* freír, tostar.
- Fundus, -i (m):* fondo.
- Hora, -ae (f):* hora.
- Ibi. Adv:* allí, una vez.
- Ignis, -is (m):* fuego.
- Impono, -posui, -positum. 3:*
poner dentro, poner en.
- In + abl:* en.
- In + Ac:* a, hacia.
- Infundo, -fudi, -fusum (3):*
rociar, verter.
- Is, ea, id:* él, ella, ello.
- Lac, lactis (n):* leche.
- Lavo (1). Lavar.*
- Lentus, -a, -um:* lento
- Ligusticum, -i (n):* ligústico
[parecido al enebro o a un apio de monte]
- Lio (1):* quitar los grumos,
limpiar.
- Liquamen, -inis (n):* garum o
salsa de pescado.
- Mel, mellis (f):* miel.
- Membrana, -ae (f):*
película, membrana,
pergamino.
- Merus, -a, -um:* puro, sin mezcla
- Mitto, misi, missum (3):* poner,
enviar.
- Modicum, adv:* un poco.
- Modicus, -a, -um:*
mesurado, medido.
- Mundo (1):* lavar, limpiar.
- Ne: conj. Final:* para que no.
- Non, adv. Neg:* no.
- Nucleus, -i (m), pineus, -i (m):*
piñones.
- Nux, nucis (m):* nuez
- Oenogarum, -i (n):* vino
con garum.
- Oleum, -i (n):* aceite de oliva.
- Omnis, -e:* todo/a.
- Ovum, -ii (n):* huevo.
- Pasco, pavi, pastum*
(3): hinchar, pastar.
- Per: prep. +ac:* a través de,
durante
- Pinus, -i (m):* pino.
- Piper, -eris (n):* pimienta.
- Possum, potui, irr:* poder.
- Prodeo, prodii, proditum (3):*
aparecer.
- Propter adv/conj:* porque, ya
que.
- Puleium, -i (n):* poleo.
- Pulta, -ae (f):* legumbre.
- Purgo, 1:* pelar, limpiar.

- Quam: que.*
- Refundo, -fudi, -fusum. 3:*
rociar; verter.
- Retraho, retraxi, retractum (3):*
retirar.
- Sal, salis (m y n): sal*
- Satis, adv. Bastante.*
- Satureia,-ae (f): ajedrea.*
- Se, sui, sibi, se: reflexivo.*
- Sic: adv: así, de este modo, de tal*
manera.
- Siccus,-a, um: seco/a*
- Silphium,-i (n): laserpicio.*
- Similiter, adv: asimismo.*
- Simul. Adv: juntos.*
- Spongizo (1): limpiar, extraer la*
suciedad.
- Stercus, stercoris (n): suciedad.*
- Sucus, -i (m): puré, jugo*
- Suffundo,-fudi,-fusum (3):*
verter.
- Sum, ese, fui: ser, estar.*
- Super, prep + Ac:*
sobre, encima de
- Supra, adv: arriba.*
- Tango, tetigi, tactum:*
(3): tocar, conmmover, meter.
- Tego, texi, tectum (3): cubrir.*
- Tero, trivi,*
tritum(3): Machacar.
- Tisana, -ae (f): crema.*
- Tollo, sustuli,*
sublatum(3): alzar, sacar,
levantar
- Transfero, -tuli, -latum (3):*
pasar.
- Unus,-a,-um. num: uno.*
- Ut, conj: cuando, como.*
- Vas, vasis (m): barril, vaso,*
recipiente.
- Vel, Conj. disyuntiva: o.*
- Vinum, -i (n): vino.*
- Viridis, -e: verde*

RECETAS GRIEGAS ANTIGUAS



Ateneo en su libro XIV, 646 c nos habla de un pan hecho con aceite y queso, llamado **NANOS**: *“Pan de la naturaleza de placoûntes, con la consistencia de un pastel, preparado con queso y aceite”*

Aunque la receta no es muy concreta con respecto a los ingredientes, podríamos asociar este pan a la focaccia italiana, así que nos vamos a arriesgar a presentar una posible adaptación.

ADAPTACIÓN DE LA RECETA

Ingredientes

250 ml de agua caliente
1 cucharada y media de levadura seca
1 cucharada de sal
60 ml de aceite de oliva
1 cucharada de azúcar
400 gr de harina de harina de espelta
60 gr de queso de cabra
Aceite para la bandeja

Elaboración

Comenzaremos disolviendo el azúcar en el agua caliente, añadiremos la levadura y mezclaremos bien.



Taparemos con un paño esta masa durante 15 minutos para que se reactive, mejor si está en un lugar cálido.

Mientras tamizaremos la harina y añadiremos la sal. A continuación, ponemos la harina en el bol de la levadura y le agregamos también el aceite de oliva.

Amasamos hasta conseguir una masa flexible y homogénea.

Cuando esté todo bien amasado tapamos de nuevo con el paño durante unas 2 horas.

Pasadas las dos horas amasamos de nuevo en una superficie enharinada y cortamos en dos trozos la masa. Las trabajamos hasta conseguir dos masas finas que colocaremos en unas bandejas que habremos untado previamente con aceite.

De nuevo, taparemos las bandejas con un paño durante una hora.

Pasada la hora, hacemos unos orificios con los dedos en la masa y vamos colocando trozos de queso de cabra en su interior.

A continuación, cocemos en el horno previamente precalentado a 200° durante unos 25 minutos.

El resultado es exquisito.

Prosit!!!

CURIOSIDADES

HIDROMIEL



En esta ocasión será con un poco de **hidromiel** casero, una adaptación de la receta clásica de CASIANO BASO, que en su *Geopónica* 8, 28 nos transmitió una recopilación de recetas de vinos, entre los que destaca cómo hacer un exquisito hidromiel. Veamos la receta antigua:

HYDROMEL (ὕδωρ « agua » y μέλι « miel »)



"1. Toma agua vieja de lluvia, o si no es posible hervida hasta reducirla a un tercio, mezcla con ella una cantidad suficiente de miel y échala en un recipiente, poniéndola diez días a la sombra y dejándole un orificio de ventilación, y consúmelo, así; si se deja envejecer estará mejor.

2. Los médicos expertos lo administran para la debilidad, sabiendo que se compone sólo de agua y miel.

3. *Otros mezclan con miel nieve pura, lo agitan y lo reservan, y se convierte en un remedio contra las quemaduras. Lo llaman ‘nievemiel’”*

POSIBLES ADAPTACIONES DE LA RECETA

OPCIÓN 1



Ingredientes:

- Un vaso de miel de buena calidad.
- Dos vasos de agua mineral.

Modo de hacerlo:

Se mezclan ambos ingredientes, se va agitando hasta que se disuelva bien la miel en el agua.

Se pasa a un tarro con tapa y se pone al sol durante cuarenta días, con sus respectivas noches.

Pasado ese tiempo, está lista para ser degustada.

OPCIÓN 2

Ingredientes:

- 250 ml de zumo de manzana.
- 450 ml de miel de buena calidad.
- 650 ml de agua mineral.

Modo de hacerlo:

Mezclar todos los ingredientes en un cazo, poner a hervir a fuego lento durante 30 minutos. Cuando se enfríe, colar y poner en el frigorífico para consumir muy fresco.

Prosit!!

