

COQVERE N° 21

Charo Marco Gascó

(Saguntina Domus Baebia)

DE RE COQVINARIA

SAGUNT

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)

POTAJE PARA EL VIENTRE, Apicio, III, II, 1

Ingredientes:

- ◆ Acelgas
- ◆ Agua
- ◆ Comino
- ◆ *Garum*
- ◆ Pimienta
- ◆ Puerros
- ◆ Vino de pasas

Cocer en agua acelgas troceadas y puerros frescos. Poner en una cacerola. Picar pimienta, comino, rociar con *garum* y vino de pasas para endulzarlo. Dejar que hierva, y después servir.

PVLMENTARIVM AD VENTREM

- ◆ *Aqua*
- ◆ *Betas*
- ◆ *Cuminum*
- ◆ *Liquamen*
- ◆ *passum*
- ◆ *Piper*
- ◆ *Porri*

Betas minutas et porros requietos elixabis, in patina compones. Teres piper, cuminum, suffundes liquamen, passum, ut quaedam dulcedo sit. Facias ut ferveat. Cum ferbuerit, inferes.

PRIMA MENSA
(CARNES Y/O PESCADOS)

ANCHOAS FRITAS, Apicio, IV, II, 20

Ingredientes:

- ◆ Aceite
- ◆ Anchoa
- ◆ *Garum*
- ◆ Huevos
- ◆ Pimienta
- ◆ Vino

Lavar la anchoa, romper unos huevos y mezclar con la anchoa. Añadir *garum*, vino, aceite y ponerlo a hervir. Cuando hierva, echar la anchoa. Una vez mezclado todo, remover cuidadosamente. Dejar que coja color, rociar con vino mezclado con vino ordinario, espolvorear pimienta y servir.

PATINA DE APVA FRICTA

- ◆ *Apua*
- ◆ *Liquamen*
- ◆ *Oleum*
- ◆ *oneagarum*
- ◆ *Oneogarum*
- ◆ *Ova*
- ◆ *Piper*
- ◆ *Vinum*

Apuam lavas, ova confringes et cum apua commisces. Adicies liquamen, vinum, oleum, facies ut ferveat et, cum ferbuerit, mittes apuam. Cum duxerit, subtiliter versas. Facies ut coloret, oenogarum simplex perfundes, piper asparges et inferes.

SECUNDA MENSA
(POSTRES)

OTRA RECETA DE DULCES, Apicio, VII, XI, 6

Ingredientes:

- ◆ Aceite
- ◆ Agua
- ◆ Flor de harina
- ◆ Leche
- ◆ Miel
- ◆ Pimienta

Cocer en agua caliente flor de harina, de manera que quede una masa espesa que se extenderá en una sartén. Cuando se haya enfriado, cortar en trozos y freír con aceite de la mejor calidad. Sacar de la sartén, untar con miel, espolvorear pimienta y servir. Sabrá mejor si, en lugar de agua, se cuece con leche.

ALITER DVLCIA

- ◆ *Aqua*
- ◆ *Lac*
- ◆ *Mel*
- ◆ *Oleum*
- ◆ *Piper*
- ◆ *Similago*

Accipies similam, coques [et] in aqua calida, ita ut durissimam pultem facias, deinde in patellam expandis. cum refrixerit, concidis quasi dulcia et frigis in oleo optimo. levas, perfundis mel, piper aspargis et inferes. melius feceris, si lac pro aqua miseris.

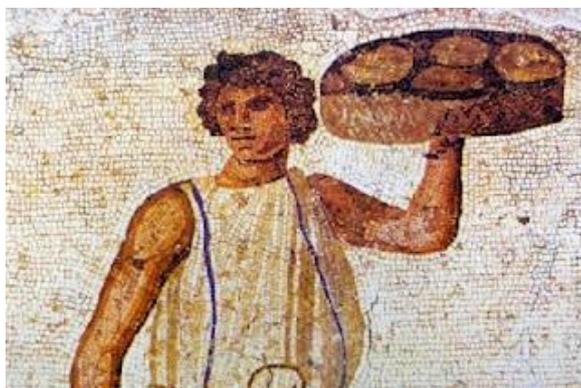
VOCABVLA NECESSARIA

- *Accipio, accepi, acceptum (3):*
aceptar, recibir.
- *Apua, -ae (f): anchoa, boquerón.*
- *Subtiliter, adv.*
Cuidadosamente.
- *Levo, 1: colocar.*
- *Melius, -a, -um: mejor.*
- *Requietus, -a, -um: troceado.*
- *Quidam, quaedam, quiddam.*
Adj. Indefinido: alguno, cierto.
- *Adicio, -ieci, -iectum (3):*
poner, echar.
- *Aqua, -ae (f): agua.*
- *Committo, -misi, -missum (3):*
comenzar.
- *Dulcedo, dulcenis (f): dulzura.*
- *Deinde :después*
- *Aspargo, -si, -sum(3^a): rociar,*
espolvorear
- *Beta, -ae (f): acelga.*
- *Pro, prep +abl: delante de.*
- *Calidus, -a, -um: cálido,*
caliente.
- *Colo (1): colar, dar color.*
- *Quasi: Adv: casi*
- *Optimus, -a, um: mejor, óptimo*
- *Elixo, 1: cocer.*
- *Compono, -posui, -positum.3:*
juntar, poner juntos.
- *Condido, -cidi, -cisum: (3^a):*
cortar.

- *Confringo, -fregi,-fractum*
(3^a):romper, quebrar.
- *Coquo, coxi, coctum* (3): cocer.
- *Expando* (1): extender,
expandir.
- *Cum, conj:* cuando.
- *Cum, prep+ Abl:* con.
- *Duco, duxi, ductum*.3: espesar
- *Dulcis, -e:* dulce.
- *Durissimus, -a,.um sup. Durus,-*
a,-um
- *Et, conj copulativa.:* y.
- *Facio, feci, factum* (3^a mx):
Hacer.
- *Ferveo, ferbui, 2:* hervir.
- *Frigo,-ixi,-ctum*.3: freír, tostar.
- *In+ abl:* en.
- *In+ Ac:* a, hacia.
- *Infero, intuli, inlatum:* servir,
llevar, echar
- *Ita...ut. nex.:* hasta que.
- *Lac, lactis* (n): leche.
- *Lavo* (1). Lavar.
- *Liquamen,-inis* (n): garum o
salsa de pescado.
- *Mel, mellis* (f): miel.
- *Minutus,-a.-um:* pequeño,-a.
- *Mitto, misi, missum* (3): poner,
enviar.
- *Oenogarum,-i* (n): vino con
garum.
- *Oleum, -i* (n): aceite de oliva.
- *Ovum,-ii* (n): huevo.
- *Passum, -i* (n): pasa.
- *Patella, -ae* (f): sartén.
- *Patina, -ae* (f): fuente para
pescados
- *Perfundo, -fudi, -fusum.* 3:
rociar, verter.
- *Piper, -eris* (n): pimienta.
- *Puls, pultis* (f): gacha.
- *Porrus, -i* (m): puerro.
- *Refrigero, refrixi, refrectum*
(3): enfriar, refrigerar.
- *Simplex, simplicis:* simple,
ordinario.
- *Si, conj. condicional*
- *Similago, -inis* (f): flor de
harina.
- *Suffundo,-fudi,-fusum* (3):
verter.
- *Sum, ese, fui:* ser, estar.
- *Tero, trivi, tritum*(3):
Machacar.
- *Ut, conj:* cuando, como.
- *Versas de verto, verti, versum*.3:
girar, dar la vuelta.
- *Vinum, -i* (n): vino.

RECETAS GRIEGAS ANTIGUAS

KYBOI- PAN DE ENELDO Y QUESO



Ateneo en su libro III, 114 a nos ha legado la receta de un delicioso y curioso pan con forma cuadrada, especiado con eneldo y queso.

Ambos elementos proporcionan una textura y un sabor exquisito a este pan.

El texto original dice: *“¿Cómo podríais vosotros saber que dados (kyboi), no ésos que tenéis siempre a mano, son también unos panes cuadrados, sazonados con eneldo, queso y aceite, según dice Heráclides en su Tratado culinario?”*

Se trata de una receta sencilla que podríamos adaptar de la siguiente manera.

ADAPTACIÓN DE LA RECETA

Ingredientes

1 cucharada de levadura seca

1 cucharada de miel

2 cucharadas de eneldo seco

200 ml de agua tibia

25 gr de queso cheddar rallado

350 gr de harina integral

50 ml de aceite de oliva

Una pizca de sal marina

Elaboración

Tras calentar la mitad del agua, disolveremos en ella la miel. A continuación incorporamos la levadura seca, removemos bien y dejamos activar la levadura durante unos 10 minutos.

En un bol ponemos la harina con la pizca de sal y las hojas de eneldo. Hacemos un pequeño volcán, se le añade la levadura activada, el aceite de oliva y lo que ha quedado de agua tibia.

Amasamos durante un rato, hasta que quede homogénea. Cubrimos con un paño o papel film el bol y dejamos fermentar durante dos horas en un lugar cálido.

Cuando veamos que la masa se ha duplicado, volvemos a amasar durante unos minutos. Ya amasada, la dividimos en tres partes iguales. Reservamos.

A continuación, engrasamos con aceite y harina un molde cuadrado de unos 15 cm.

Empezamos poniendo una de las masas reservadas en el fondo del molde, alisamos bien. Sobre ella ponemos un tercio del queso rallado. Repetimos esta acción con las otras dos porciones de masa.

Dejamos reposar de nuevo la mezcla del molde, durante una hora, tapándola con un plástico en un lugar cálido para que continúe su fermentación.

Pasado este tiempo, introducimos el molde en el horno que ha sido precalentado a unos 200°. Cocemos el pan de queso durante unos 35 minutos.

Para terminar, sacaremos el pan, espolvoreamos por encima un poco de queso y horneamos de nuevo para que quede gratinado y crujiente.

Prosit!!!

CURIOSIDADES

VALOR SAGRADO DEL TRICLINIVM



El *triclinium romanum* no sólo era la sala de banquetes en las *domus* patricias, sino que tenía un papel sagrado, mágico y cósmico pues simbolizaba el **universo del "dominus"** y debía proteger al anfitrión de las envidias de sus invitados.

A su vez, todos los rituales que envolvían a una *cena romana* eran respetados por los convidados que, al llegar a casa del anfitrión, se quitaban la toga para sustituirla por un traje de festín llamado *synthesis*. Retiraban sus zapatos, purificaban sus pies y, tras entrar en el *triclinium* con el pie derecho, se recostaban descalzos, sin cinturones ni anillos pues el nudo evocaba el círculo cerrado e impedía la comunicación mágica con los espíritus:

“Desconcertado por el presagio, Trimalción mandó verter vino bajo la mesa y rociar también las lámparas con vino puro. Además se quitó el anillo de la mano izquierda y se lo puso en la derecha” (Petronio, *Cena de Trimalción*, 44)

“Por lo tanto, cuando estamos en la mesa, por ejemplo, es la práctica universal, vemos, quitar el anillo del dedo” (Plinio, *NH*, XXVIII, 5)

PLANO CELESTIAL

Representado por el techo de la sala y su artesonado que simbolizaría el **CIELO**.

Dos autores nos hablan de las curiosidades de algunos artesonados, Suetonio, *Nerón*, 31: *“Hizo construir la Domus Aurea. ... El techo de los comedores estaba formado de tablillas de marfil movibles, por algunas aberturas de los cuales brotaban flores y perfumes”*

Y Petronio, *Cena de Trimalción*, 60: *“No se nos dio mucho tiempo para admirar tan elegante pantomima; pues, de pronto, empezó a retumbar el artesonado y tembló todo el comedor. Yo, alarmado, me puse en pie y temí ver a algún equilibrista bajar del techo. No menos extrañados, también los demás invitados levantaron la cabeza en espera de alguna novedad enviada del cielo. He aquí, pues, que se abre de pronto el artesonado y descende un gran aro, arrancado sin duda de alguna enorme cuba; en*

toda la extensión de su circunferencia colgaban coronas de oro con frascos de perfume"

PLANO TERRENAL

Representado por la mesa que simbolizaba la **MADRE TIERRA**, EL **HOGAR FAMILIAR Y LA RECONCILIACIÓN SOCIAL**.

En el centro de los tres lechos se encontraba una mesa llamada *cilliba*, que tenía la función de sostener los alimentos entregados por la madre tierra.

Varrón L L, 5, 118: *"A la mesa de comer solían llamar cilliba: tenía forma cuadrada ...más tarde se hicieron redondas, debido a que entre nosotros es media (ocupa el centro) y entre los griegos μεσα, puede denominarse mesa. Pero su nombre también puede explicarse por el hecho de que, a la hora de la comida, la mayor parte de los platos se servían dosificados (mensa)"*



Horacio, *Sátiras*, 1, 6, 116-118 nos comenta que podía ser de otro material que no fuera madera: *"Una pequeña mesa de mármol blanco me sostiene dos copas y un vaso, hay también un salero sencillo y una vinagrera con su vaso"*

Además había otra mesa auxiliar donde se ubicaba el vino y otros alimentos, llamada *repositorium o cilibantum* según Varrón LL, V, 118: *"la mesa redonda para el vino era designada con el nombre de cilibantum como lo es aún ahora en los campamentos. Parece haberse obtenido por transformación del griego Kylikeion, armario para recipientes para beber y éste a partir del de una copa cylix que estaba en ella"*

A su vez, la colocación de los *lecti* alrededor de esta mesa central a modo de **círculo mágico de supersticiones y creencias**. Representaba la unidad de los comensales, le daba un valor sagrado al espacio y protegía a todos los asistentes, de ahí la acción de

respeto que leemos en Petronio, *Cena de Trimalción*, 64 cuando los asistentes besan la mesa para ahuyentar las brujas: *“Los invitados nos miramos los unos a los otros bastante asustados y, dando por ciertos los relatos, besamos la mesa para conjurar a las brujas a permanecer en sus casas y no molestarnos”*

Esta mesa central jamás podía estar vacía pues representaba la fertilidad de la tierra: *“Leucio, dijo que recordaba haber oído a su abuela que la mesa era algo sagrado y que nada sagrado debía estar vacío; «y a mí me parecía también, dijo, que la mesa era una imitación de la tierra, pues, aparte de alimentarnos, es redonda, y firme y es bien llamada por algunos 'hogar', pues lo mismo que tenemos por justo que la tierra*



tenga y nos aporte siempre algo útil, así tampoco creemos que la mesa debe estar vacía o quedar sin peso” (Plutarco, *Cuestiones Romanas*, VII, 7)

Sobre ella siempre se colocaba un salero que simbolizaba la hospitalidad: *“Vive feliz con poca cosa el que en su mesa no recargada ve lucir el salero de sus padres y ni el temor ni la vil avaricia le roban el ligero sueño”* (Horacio, *Odas*, II, 16,13)

PLANO INFERNAL

Representado por el **SUELO**, donde residían los **ESPÍRITUS DE LOS ANTEPASADOS** o **MANES**, que se alimentaban de los restos de comida que caían al suelo por ello no se recogían los alimentos por pensar que podía ser motivo de mal augurio:

“Si cuando alguien se levanta de la mesa se barre el suelo o mientras que el invitado está bebiendo se quita la mesa o los cubiertos, se considera de pésimo augurio” (Plinio, *NH XXVIII*, 5, 26).

“En el bullicio, un plato de postre se le fue accidentalmente de la mano a un esclavo, que intentó recogerlo del suelo. Trimalción, que se dio cuenta de ello, mandó abofetear al esclavo y tirar otra vez aquel plato” (Petronio, *Cena de Trimalción*, 74)

“Cuando la comida caía de la mano de un invitado, era costumbre devolverla colocándola sobre la mesa, y estaba prohibido soplar sobre él, con el propósito de limpiarlo” (Plinio, *NH XXVIII*, 5, 26)

Los suelos de los *triclinia* podían estar decorados con mosaicos diversos, por ejemplo:

- El típico pavimento de "suelo sin barrer" o asarôtos oikos. Se trataba de un mosaico en el que estaban representado los restos de alimentos como espinas, huesos, cáscaras de mariscos o huevos, frutas, etc.



- También se representaban esqueletos que recordaban a los comensales que debían disfrutar con la comida y la bebida porque la vida es efímera ("*carpe diem*").

- Era frecuente encontrar decoraciones pavimentales con motivos de **vegetación y fauna** para dar fecundidad y prosperidad a los que estaban en el *triclinium* y para los familiares de esa *domus*.

- Podemos encontrar la **cabeza de Gorgona** como motivo central, ante los ojos de los comensales reclinados en sus *lecti*. Tendría una función apotropaica de proteger al anfitrión de las envidias y miradas nocivas de sus invitados.

A su vez el espacio estaba iluminado por lámparas de aceite que jamás podían ser apagadas por representar la **LLAMA SAGRADA Y HOGAR DOMÉSTICO**:

“Se creía que por el parentesco con el fuego inextinguible y divino los antiguos se abstendían por razones religiosas de destruir cualquier fuego; pues hay dos tipos de destrucciones, como en el hombre: uno, cuando se apaga violentamente y el otro cuando se extingue, por así decirlo, de acuerdo con la naturaleza. Pues bien, al sagrado lo defienden de ambas, alimentándolo y cuidándolo siempre; al otro, en cambio, toleran que se extinga por sí mismo, sin que ellos mismos lo violenten ni maltraten” (Plutarco, *Cuestiones Romanas*, VII, 4)