

COQVERE N° 22
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)

RECETA DE ACELGAS, DADA POR VARRÓN, Apicio, III, II, 4

Ingredientes:

- | | |
|-----------|--------|
| ◆ Aceite | ◆ Miel |
| ◆ Acelgas | ◆ Sal |
| ◆ Agua | ◆ Vino |

Coger unas acelgas, que sean negras —dice Varrón—, limpiar el tallo, cocer con vino y miel, un poco de sal y aceite, o bien solamente en agua, sal y aceite: Dan un jugo que puede beberse. Sabrán mucho mejor si se cuece con ellas un pollo.

ALITER BETACIOS VARRONIS

- | | |
|----------------|----------------|
| ◆ <i>Aqua</i> | ◆ <i>Oleum</i> |
| ◆ <i>Betas</i> | ◆ <i>Sal</i> |
| ◆ <i>Mel</i> | ◆ <i>Vinum</i> |

Varro: iBetacios, sed nigros, quorum detersas radices et mulso decoctas cum sale modico et oleo vel sale, aqua et oleo in se coctas iusculum facere et potari, melius etiam si in eo pullus sit decoctusî.

PRIMA MENSA
(CARNES Y/O PESCADOS)

GRULLA O PATO CON NABOS, Apicio, VI, II, 3

Ingredientes:

- | | |
|-------------------|------------|
| ◆ Aceite | ◆ Nabos |
| ◆ Agua | ◆ Pato |
| ◆ Benjuí | ◆ Pimienta |
| ◆ Comino | ◆ Puerros |
| ◆ Coriandro | ◆ Sal |
| ◆ <i>Defritum</i> | ◆ Vinagre |
| ◆ Eneldo | |
| ◆ <i>Garum</i> | |

Lavarlo, prepararlo y cocerlo en una olla con agua, sal y eneldo hasta media cocción. Cocer unos nabos para quitarles el sabor amargo. Sacar el pato de la olla, lavarlo de nuevo y echarlo en una cazuela con aceite, *garum* y un manojo de puerro y de coriandro. Echar por encima un nabo lavado y cortado en finas rodajas. Dejar hervir. A media cocción, añadir un poco de de-frito para que coja color. Preparar la salsa siguiente: pimienta, comino, coriandro, raíz de benjuí, rociar con vinagre y el propio jugo, verter sobre el pato y dejar hervir. Cuando esté, envolver con almidón y echar sobre los nabos. Espolvorear pimienta y servir.

GRVEM VEL ANATEM EX RAPIS

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ◆ <i>Acetum</i> | ◆ <i>Liquamen</i> |
| ◆ <i>Anas</i> | ◆ <i>Oleum</i> |
| ◆ <i>Anetum</i> | ◆ <i>Defritum</i> |
| ◆ <i>Aqua</i> | ◆ <i>Piper</i> |
| ◆ <i>Cominum</i> | ◆ <i>Porrus</i> |
| ◆ <i>Coriandrum</i> | ◆ <i>Rapa</i> |
| ◆ <i>Laser</i> | ◆ <i>Sal</i> |

Lavas, ornas et in olla elixabis cum aqua, sale et anetho dimidia coctura. rapas coque, ut exbromari possint. levabis de olla, et iterum lavabis, et in caccabum mittis anatem cum oleo et liquamine et fasciculo porri et coriandri. rapam lotam et minutatim concisam desuper mittis, facies ut coquatur. modica coctura mittis defritum ut coloret. ius tale parabis: piper, cuminum, coriandrum, laseris radicem, suffundis acetum et ius de suo sibi, reexinanes super anatem ut ferveat. Cum ferbuerit, amulo obligabis, et super rapas adicies. piper aspargis et adponis.

**SECVND A MENSA
(POSTRES)**

RECETA DE APOTERMO, Apicio, II, II, 10

Ingredientes:

- | | |
|--------|------------|
| ◆ Agua | ◆ Almendra |
|--------|------------|

◆ Espelta

◆ Uvas pasas

◆ Pimienta

◆ Vino de pasas

◆ Piñones

Cocer espelta con piñones y almendras peladas, puestas previamente en agua y lavadas con tierra arcillosa —la que se usa para limpiar la plata—, a fin de que se pongan muy blancas. Mezclar con todo eso uvas pasas, careno o vino de pasas. Espolvorear pimienta molida y servirlo en una bandeja.

APOTHEMVM SIC FACIES.

◆ *Amygdalum*

◆ *Passum*

◆ *Alica*

◆ *Piper*

◆ *Aqua*

◆ *Uva passa*

◆ *Nucleus*

Alicam elixa cum nucleis et amigdalibus depilatis et in aqua infusis et lotis ex creta argentaria ut ad candorem partier perducantur. Cui ammisceris uvam passam, carenum vel passum. Desuper piper confectum asparges et in boletari inferes.

VOCABVLA NECESSARIA

□ *Acetum, -i(n): vinagre.*

□ *Adicio, -ieci, -iectum (3): poner, echar.*

□ *Ad, prep + ac: a, hacia.*

□ *Adpono, -posui, -positum. 3: poner dentro, poner en, llevar.*

- *Alica, -ae (f): espelta.*
- *Ammisco, -miscui, -mixtum, 3: mezclar.*
- *Amygdalum, -i (n): almendra.*
- *Amylum, -i (n): almidón, fécula.*
- *Anas, antis (f): pato.*
- *Anetum, -i (n): Eneldo.*
- *Aqua, -ae (f): agua.*
- *Argentarius, -a, -um: de plata.*
- *Aspargo, -si, -sum(3^a): rociar, espolvorear*
- *Beta, -ae (f): acelga.*
- *Boletar, -aris (n): fuente o plato, fuente para setas.*
- *Caccabus, -i (m): cazuela.*
- *Candor, -oris (f): blancura.*
- *Caroenum, -i (n): careno (vino denso y muy dulce)*
- *Cocturus, -ura, -urum: cocido/a.*
- *Coloro (1): colorar.*
- *Conciscus, -a, -um: PP de concido: cortado*
- *Confractus, -a, -um, de confrigo, 3: moler.*
- *Coquo, coxi, coctum (3): cocer.*
- *Coriandrum, -i (n): cilantro.*
- *Creta, -ae (f): arcilla.*
- *Cum, conj: cuando.*
- *Cum, prep+ Abl: con.*
- *Cuminum, -i (n): comino.*
- *De, prep + Abl: de, desde.*
- *Decoctus, -a, -um: cocido/-a.*
- *Defritum, -i (n): Vino cocido(era mosto hervido hasta reducirlo a la mitad o a un tercio de su volumen)*
- *Depilatus, -a, -um, de depilo, 1: pelar*
- *Desuper, adv: desde arriba.*

- *Detersus, -a, -um: limpio/a.*
- *Dimidius, -a, -um: medio/a.*
- *Elixo, 1: cocer.*
- *Et, conj copulativa.: y.*
- *Etiam: incluso.*
- *Ex + abl: de, desde.*
- *Exbromo (1): sacar el amargor.*
- *Facio, feci, factum (3^a mx):
Hacer.*
- *Fasciculus, -i (m): manojo.*
- *Ferveo, ferbui, 2: hervir.*
- *In+ abl: en.*
- *In+ Ac: a, hacia.*
- *Infero, intuli, inlatum: servir,
llevar, echar*
- *Infundo, -fudi, -fusum (3):
rociar, verter.*
- *Is, ea, id: él, ella, ello.*
- *Iterum. Adv: de nuevo.*
- *Ius, iuris (n): salsa, caldo,
mezcla.*
- *Iusculum, -i (n): jugo.*
- *Laser, laseris (m): benjuí.*
- *Lavo (1). Lavar.*
- *Levo, 1: colocar.*
- *Liquamen, -inis (n): garum o
salsa de pescado.*
- *Lotus, -a, -um, de lavo, 1: lavar.*
- *Mel, mellis (f): miel.*
- *Melius, -a, -um: mejor*
- *Minutatim, adv:
minuciosamente.*
- *Mitto, misi, missum (3): poner,
enviar.*
- *Modicus, -a, -um: medido,
mesurado,*
- *Mulsum, -in (n): vino con miel.*
- *Niger, nigra, nigrum: negro/a.*

- *Nucleus, -i (m), pineus,-i(m):*
piñones.
- *Obligo, 1: atar, espesar, unir,*
mezclar.
- *Oleum, -i (n): aceite de oliva.*
- *Olla,-ae (f): olla.*
- *Orno (1): preparar.*
- *Paro (1): unir, juntar.*
- *Pariter, adv: igual, con*
igualdad.
- *Passum, -i (n): pasa.*
- *Perduco, -duxi, -ductum, 3:*
llevar, conseguir.
- *Piper, -eris (n): pimienta.*
- *Porrus, -i (m): puerro.*
- *Possum, potui, irr: poder.*
- *Poto (1): beber.*
- *Pullum,-i(n): pollo.*
- *Radix,-icis (n): raíz.*
- *Rapa, -ae (m): nabo.*
- *Rexinatio,-iui, -itum, 4: vaciar,*
verter.
- *Sal, salis (m y n): sal*
- *Se, sui, sibi, se: reflexivo.*
- *Sed, conj adv: pero, sino.*
- *Si, conj. condicional*
- *Suffundo,-fudi,-fusum (3):*
verter.
- *Sum, ese, fui: ser, estar.*
- *Super, prep + Ac: sobre, encima*
de
- *Suus,-a,-um, posesivo: su,*
suyo/a.
- *Tale (adv): siguiente.*
- *Ut, conj: cuando, como.*
- *Uva, -ae(f): uva*
- *Varro, -onis (m): Varrón.*
- *Vel, Conj. disyuntiva: o.*

□ *Vinum, -i (n): vino.*

RECETAS GRIEGAS ANTIGUAS

MYSTRON



Ateneo, III, 126 b-c nos ha legado una receta muy sencilla de gachas que vamos a adaptar a continuación.

“En cambio, de buena gana me comería unas gachas con abundancia de caparazones de piña o piñones”. Y, una vez que se las trajeron, añadió: “Dame una cuchara; pues yo no emplearía la palabra mystron, que no ha sido utilizada por nadie antes de nuestra época”.

“Eres olvidadizo, varón singular — dijo Emiliano— pues no eres tú el que siempre has admirado a Nicandro de Colofón, el poeta épico, como a un autor amante de la antigüedad y muy erudito. ¿Y no lo citaste porque menciona la pimienta?

Pues bien el mismo, en el libro primero de sus Geórgicas, al explicar el uso de las gachas, emplea también la palabra mystron, en estos versos [Nicandro, fr: 68 G.-Sch.]: Pero cuando te prepares un plato de cabrito recién degollado, o también de cordero, o de insigne ave, maja unas espigas tostadas, tras esparcirlas en cóncavos recipientes, e incorpóralo en una mezcla con aceite aromático.

Cuando el caldo este hirviendo, después de verterlo [...] [...] y cuécelo tras cubrirlo con una tapadera. Pues al cocerse se hincha la pesada harina. Sácalo ligeramente tibio con cóncavas cucharas”.

ADAPTACIÓN DE LA RECETA

Ingredientes

2 tazas de cebada en grano o también llamada perlada

1 l. de caldo de pollo

60 ml de aceite de oliva

Sal

Elaboración

Poner en una sartén o en cazuela la cebada, la sal, el caldo de pollo y el aceite.

Llevar a ebullición y después cocer a fuego muy lento, durante al menos una hora y removiendo de vez en cuando.

Estas gachas pueden acompañar a cualquier guiso de carne o a verduras.

Prosit!!!

CURIOSIDADES

VINOS AFRUTADOS



Se obtenían tras dejar fermentar el jugo de frutas, excepto las salvajes por ser poco dulces. Se elaboraban y consumían en regiones en las que el clima imposibilitaba el cultivo de viñas.

Muchos de ellos eran considerados medicinales. Algunos ejemplos son:

Vino de granadas que nos ha transmitido Dioscórides, V, 26 que se prepara de la siguiente manera: *“toma granadas maduras sin pepitas, exprímelas y almacena su zumo, o, cuécelo hasta que quede de él una tercera parte y almacénalo así”*.

Vino de cedro, Dioscórides V, 36: *“El vino de cedro, o de enebro (arkeúthinos), o de ciprés (kyparíssinos), o de laurel (dáphninos), o de pino (pitýinos), o de abeto (elátinos) se preparan de la misma forma. Es preciso escindir los ramos de troncos recién cortados, cuando están produciendo el fruto, y ponerlos al sol o en la sala de baño o junto al fuego, de modo que suden todos ellos juntamente, y mezclar una mina con un congio de vino, y, tras mezclarlo bien, dejarlo estar durante dos meses. Después, trasvasarlo, y una vez asoleado, almacenarlo. De estos vinos así preparados se deben colmar los jarros, pues los medio vacíos se agrian. Los vinos medicinales, pese a todo, son inadecuados para los que están sanos. Todos ellos son caloríficos, diuréticos, y un tanto astringentes. El de laurel, no obstante, es el más calorífico. Se hace también un vino del fruto de los cedros mayores. Hay que mezclar media mina de cédrides majadas con un congio de mosto y solearlo durante 40 días. Y después de eso, hay que colarlo y trasvasarlo”.*

Vino de pera, Dioscórides V, 24: *“El vino de pera se prepara igual que el de membrillo, pero que no estén las peras demasiado maduras. Y el de algarrobas, el de nisperos y el del fruto del cornejo se preparan igualmente. Todos ellos son astringentes, acerbos, estomacales, y retentivos de los flujos internos”.*

Vino de mirto, Paladio, II, 18: *“De las bayas se hace un vino de mirto con esta receta: en diez sextarios romanos de vino añejo echas tres sextarios romanos (1/2 l) de grano de mirto triturado, dejándolos a remojo durante 19 días. Después, cuando estén bien exprimidos los granos de mirto, se cuele y en tal vino echas medio escrúpulo de azafrán y uno de hoja, y se sazona todo con 10 libras de miel muy buena”.*

Otra receta de **vino de mirto**, Paladio, III, 27: *“A comienzos de marzo se hará vino de mirto con esta receta: se echa en un recipiente diez sextarios de vino añejo y se añadirá cinco libras de bayas de mirto. Cuando hayan estado mezclados un periodo de 22 días, durante los cuales habrá que agitar el recipiente diariamente, se colará por un cesto de palma y a los diez sextarios en cuestión se añadirá cinco pesos de miel muy buena y muy bien filtrada”.*

Vino de mirto según una receta griega, Paladio, III, 31: *“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”*.

También Dioscórides, V, 31 nos habla de cómo hacer este vino: *“El vino de bayas de mirto se debe preparar [así], coge las bayas de mirto negras y bien maduras, májalas, exprime su zumo con la prensa y trasvásalo. Otros también lo cuecen hasta que quede reducido a su tercera parte. Algunos lo ponen previamente a secar al sol y, después de haberlo secado, mezclan con un quénice de bayas majadas tres cotilas de agua y la misma cantidad de vino añejo seco; y así lo exprimen y lo almacenan. Es bastante astringente y estomacal. Es útil contra el flujo estomacal y de vientre, y asimismo contra las ulceraciones y el flujo interno. Ennegrece también los pelos de la cabeza”*.



Receta de **vino de loto y dátiles**. Pol. H^a. XXII, 2 y Plinio HN. XIII, 106: *“El loto es parecido a los dátiles o a los higos, si se machaca y mezcla con agua, sale un vino semejante al vino con miel. Se bebe sin añadir agua. Se conserva sólo durante 10 días”*.

Vino de dátiles, Plinio XIV, 102, con el mismo procedimiento que el de loto, pero con dátiles. También Dioscórides, V, 31 nos transmite la receta:

“Coge dátiles comunes maduros, échalos en un tonel con un agujero en su base y con una caña empegada ajustada en él, deja el orificio tapado con un lienzo. Vierte 3 congios de agua sobre diez quénices de dátiles. Y si no quieres que quede demasiado dulce, echa cinco congios de agua. Déjalo durante 10 días. Al undécimo día quita el lienzo que taponaba la caña, recoge el vino, dulce y grueso, y almacénalo. Es dulce, pero produce dolores de cabeza; es eficaz contra los flujos porque astringe, por lo que va bien a los que padecen del estómago, o flujos del vientre o a los que escupen sangre. Algunos mezclan de nuevo con los mismos dátiles igual cantidad de agua y luego recogen el caldo y hacen esto tres, cuatro y cinco veces, cuando al fin se vuelve ácido”.