

INDICE

UN VIAJE CULINARIO A LA ANTIGUA ROMA

- *Introducción a la cocina romana antigua.*
Características.....pág. 2-3
- *Un banquete romano. Rituales y colocación de los invitados.....pág. 4-5*
- *Una cocina romana. Sus utensilios.....pág. 6-8*
- *Las técnicas de conservación.....pág. 9-10*
- *Recetas para realizar un taller de cocina romana antigua.....pág. 11-14*
- *Pasatiempos sobre cocina romana.....pág. 15-19*
- *Soluciones a los pasatiempos.....pág. 20*
- *Bibliografía sobre cocina romana antigua.....pág. 21-22*



"UN VIAJE CULINARIO A LA ANTIGUA ROMA"

INTRODUCCIÓN A LA COCINA ROMANA ANTIGUA

En cualquier civilización el arte culinario muestra una característica muy importante de su cultura, su forma de vivir y de pensar, por ello, estudiando qué comían y cómo comían los romanos podremos aprender más sobre nuestros antepasados y su legado en nuestra cultura occidental.

El conocimiento de la cocina romana antigua (sus productos, recetas, métodos de conservación, elaboración, utensilios, etc.) se basa en el estudio de todos aquellos indicios que nos ha legado la Antigüedad.

Gracias a los **restos arqueológicos**, principalmente de las ciudades de Pompeya y Herculano, podemos reconstruir el pasado. La fatídica erupción del Vesubio detuvo en un instante y conservó para nosotros nada menos que dos ciudades romanas enteras. La información recogida en estos restos se ve complementada con el estudio de los fondos marinos, las letrinas de los campamentos, las cloacas de una villa, los sedimentos de un lago o zona pantanosa, el estudio palinológico (estudio de los granos de polen), etc.

También podemos reconstruir el pasado culinario con los **mosaicos, relieves arquitectónicos y pinturas murales**.

Los tratados de **medicina**, los trabajos de los **agrónomos** y los **documentos fiscales** nos proporcionan grandes pistas.

La **literatura** es un gran punto de partida para el estudio del mundo antiguo, por lo que también la cocina está presente en los escritos. Así pues, autores como Apicio, Plinio, el viejo, Catón, Varrón, Cicerón, Marcial, Horacio, Ovidio, Juvenal, Suetonio y Petronio, entre otros, nos ayudarán a reconstruir el arte culinario.

Veamos que características presentaba la cocina romana antigua:

Lo primero que nos sorprendería si nos trasladáramos en el tiempo a un antiguo mercado de la ciudad de Roma, sería que todos los productos nos resultan familiares, a excepción, obviamente, de los alimentos de origen americano (patata, maíz, pimiento, té, tomate, café, chocolate, etc).



Reconstrucción de una cocina romana

En un pueblo de agricultores y pastores no faltaban jamás productos como las hortalizas y las carnes, pero el gusto por el lujo y la ostentación hace que los alimentos de origen animal tengan un papel importante en su alimentación cotidiana.

Así pues, ¿cuál es la peculiaridad de la cocina romana antigua, si tienen a su alcance todos los alimentos que nosotros conocemos? La respuesta es fácil, como cualquier cultura, crea su propia seña de identidad que la caracteriza.

La cocina romana, en un principio era **sencilla**. Como cualquier pueblo antiguo, su alimentación se basaba en **la agricultura, ganadería y pesca**, para ir evolucionando con el tiempo, pero, ya en el Imperio, nació un interés por lo refinado y sibarita, hecho que se reflejó también en el arte culinario. Se tendió a la combinación de alimentos y su gran condimentación para buscar nuevos sabores y provocar admiración a los invitados.

A su vez, la cultura romana y su cocina sería la **conjunción de otras culturas** como la etrusca, la fenicia, la egipcia y, principalmente, la griega.

A la hora de realizar sus recetas conocían las mismas **técnicas de elaboración** de hoy en día, alimentos asados, hervidos y fritos con aceite, *garum* (salsa de pescado) y gran cantidad de especias, hecho que hace que sea una **cocina muy condimentada**, llena de olores y sabores exóticos y diferentes a los nuestros. Eran conocedores de las técnicas de elaboración del aceite y del vino. E incluso sabían de la cerveza, considerada bebida de pobres.



En conclusión, vemos que su cultura culinaria ha dejado un gran legado en nuestra cultura occidental, no sólo en nuestra dieta mediterránea, sino también en nuestras costumbres cotidianas.

Sabemos que los antiguos romanos realizaban tres comidas al día:

- ***Ientaculum***: equivaldría a nuestro desayuno (7 u 8 h), basado en queso, leche y pan untado con aceite, ajo y sal o remojado en vino. A veces se tomaba miel, queso, higos, huevos, fruta fresca o seca, uva, dátiles, olivas adobadas,...
- Al desarrollarse la pastelería, se desayunaba unos bizcochos con vino de pasas. Los niños llevaban este dulce a la escuela.
- ***Prandium***: tentempié al medio día, compuesto de pan, carne fría, verduras, pescados, huevos y frutas. Se comía de pie, frío y muy rápido.
- Frente a estas dos comidas tan ligeras y poco alimenticias, encontramos la comida fuerte del día llamada ***Cena***, llevada a cabo a la hora octava o nona del día (14 ó 15 h) después del baño. Es importante remarcar que hasta el S.II a.C la *cena* era muy simple, puesto que se tomaba el *puls* o *pulmentum*, una especie de papilla de harina de trigo, junto a los alimentos procedentes del campo.

Se sabe que los trabajadores del campo realizaban una pequeña merienda y, cuando por algún motivo, se demoraba la cena se tomaba un refrigerio llamado ***vesperna***.

UN BANQUETE ROMANO

Cuando pensamos en una *cena romana* siempre imaginamos una fiesta descomunal con abundante comida, bebida y orgía, a pesar de esto, no todos los banquetes tenían este carácter.

Las "*cenae*" tenían una **función social y familiar de convivencia**, en las que no se busca el placer del comer, sino el gusto de convivir.

En los tiempos de decadencia las reuniones para potenciar la amistad, en muchas ocasiones, fueron relegadas por festines en los que el objetivo primordial era mostrar a los invitados el lujo y la opulencia en los que vivía el anfitrión de la casa. Un ejemplo evidente de esta decadencia es la cena de Trimalción de Petronio, o la de Nasidieno de Horacio o los epigramas de Marcial.



Reconstrucción de un *triclinium* romano

Rituales de un banquete romano

Un banquete solía comenzar al término de la hora octava en invierno y de la nona en verano. La duración de dicho evento variaba según fuera una cena sencilla o un gran festín, aunque era recomendable que vieran su fin antes de ser noche cerrada. La duración de dicho evento variaba según fuera.

Los banquetes seguían unas pautas concretas.

Cada invitado acudía a un banquete con su ***servus ad pedes*** (esclavo personal) que le atendía durante el convite y transportaba, una vez terminada la velada, los ***apophoreta*** o regalos sorteados al final del banquete. A su vez, disponía de una ***mappa*** (servilleta) que no sólo se utilizaba para evitar mancharse, sino también para llevarse al final los alimentos o manjares no consumidos. Al entrar al ***triclinium*** (comedor) los comensales tomaban asiento siguiendo el orden dispuesto por el ***nomenclator*** (acomodador).

Tras efectuarse una libación u ofrenda de vino puro a los dioses, comenzaban a distribuirse los platos de los que constaba el menú.

Sabemos que una *cena romana* constaba de, al menos, siete platos o *fercula* distribuidos en tres partes.

La célebre frase de Horacio "***de ovo usque ad mala***", nos resume qué partes tenía una comida romana, comienza con huevos para finalizar con frutas.

Así pues, encontramos las siguientes partes:

Gustatio* o entremeses:** Este primer plato se componía de verduras, ensaladas, aceitunas, pescados en salmuera, ostras, champiñones y huevos, acompañados de un vino caliente llamado "mulsum***" (vino tinto con miel). El objetivo de la *gustatio* era estimular el apetito. Se solían presentar tres entradas.

Prima mensa: Plato fuerte de la cena, lo comprenden aves (tordos, perdices, lirones, tórtolas, pollos, etc.), carnes (cordero, cabrito, cerdo, jabalí, etc.) y pescados (salmonetes, anguilas, lenguados, etc.). Generalmente se servían dos o tres platos.

Secunda mensa o postre: Se suelen servir frutas frescas, dulces o frutos secos.

Al igual que al comienzo, tenía lugar una nueva libación a los dioses, acompañada de un brindis de carácter patriótico y religioso, como indicación de que la velada había llegado a su fin. En algunas ocasiones, la celebración se prolongaba con una **comissatio**, sobremesa en la que se consumía gran cantidad de vino, siguiendo las instrucciones de una persona encargada de mezclar el vino y el agua (**arbiter bibendi**). Esta parte del banquete, en la que los participantes coronaban sus cabezas con flores, hiedra o laurel porque pensaban que esta práctica reducía los efectos del vino, estaba amenizada con bufones, danzas, castañuelas, cantos, recitales de poesía, etc. De la **comissatio** sólo podían participar los varones.

Colocación de los invitados

La ubicación del banquete romano varió a lo largo de los años, puesto que conocemos que en un primer momento se llevaba a cabo en el *atrium*, para pasar después a una habitación llamada *cenaculum*, y por último, por influencia helénica, crearon una estancia denominada *triclinium*, por los tres *lectus* o lechos de tres plazas llamados triclinia. A partir de este momento, las clases altas se acostumbraron a comer recostados, salvo las mujeres, que en un principio, comían sentadas a los pies del marido.

Estos tres lechos con sus cojines, cubrecamas y colchones que servían para separar cada plaza (***lectus imus, medius y summus***) estaban colocados en forma de "u", alrededor de una mesa cuadrada o circular en la que se colocaban las viandas, un salero, una jarra de vino, una vinagrera y los cubiertos (conocidos los mismos que hoy en día, salvo los tenedores que eran sustituidos por mondadientes o por los dedos).

La colocación de cada invitado (un mínimo de tres y un máximo de nueve), como hemos comentado, estaba designado de antemano. Se sentaban oblicuamente en el lecho, con los pies descalzos y lavados por un esclavo antes de entrar al *triclinium*, coronadas con flores sus cabezas y sus cuerpos ungidos con aceite perfumado.

Reconstrucción de la ubicación en un *triclinium*



Colocación de los invitados



UNA COCINA ROMANA SUS UTENSILIOS

Sabemos que en la estructura original de la *domus* romana no se disponía de cocina, con el tiempo se creó una estancia pequeña situada normalmente detrás del *atrium*, en la que se realizaban las comidas. Sus partes eran muy sencillas: un banco de ladrillo sobre el que se cocinaba con uno o varios hornillos (**focus**), las cazuelas y ollas se colocaban sobre trípodes o parrillas. Este *focus* no disponía de chimenea; debajo del banco de ladrillo se ubicaba la leña.

Para facilitar el lavado de manos, cerca de la cocina se encontraba un pequeño baño (**lavatrina**) y un fregadero y, para cocer pan u otros alimentos, un horno siempre fuera de la casa, cerca del jardín.

Para poder poner en funcionamiento el almacenamiento de los productos adquiridos en los mercados fueron precisas grandes despensas (**penus**), orientadas al norte para evitar los rayos del sol y los insectos, y personal especializado para distribuir, contabilizar, controlar, trinchar, hacer conservas, escanciar, etc.

Además de estas despensas, sabemos de la existencia de **cámaras** (incluso, subterráneas) para conservar el vino, el aceite y productos preparados para permanecer durante un tiempo (salazones, conservas, embutidos,...).

El material de cocina y mesa encontrado es muy numeroso y variado, solían ser de hierro, barro, bronce, tierra cocida, oro, cristal, plata, etc.



Restos de una cocina romana



Clibanius

A continuación, pasamos a nombrar algunos de los instrumentos de cocina más característicos:

UTENSILIOS DE COCINA

Hornos: Sus tamaños eran diversos según las piezas a hornear.

Filtros y cestillas: Introducir el guiso dentro de una olla.

Morterarium: Picar y triturar, era de piedra, mármol, metal, madera,...

Cacabo cacabulus: Olla con tapadera, sin asas, forma redonda y base cónica.

Clibanius: Horno pequeño para cocer o mantener calientes los alimentos.

Cucuma: Cazuela, de la que no se sabe bien su forma.

Sartago: Era una sartén o paella que se empleaba para freír. Tenía formas diversas (redonda, alargada, rectangular).



Sartago

Marmita: Olla de gran tamaño, podía tener su base con agujeros para cocer al vapor.

Craticula: Son parrillas o grill para asar sobre las brasas.

Moldes: Con usos diferentes, para pasteles, panes, quesos, budines, etc.

Patina: Cazuela cóncava y ovalada con tapadera que servía para cocer en el horno.

Olla: Olla grande, alta y gruesa, podía ser de metal o barro.

Redaños o redes: Sirven para introducir productos con el objetivo que no se deshagan al ser cocinados.

Ánforas: Recipientes de barro para conservar vino, aceite, olivas, etc.

Cestas de mimbre: Recipientes para conservar frutas, legumbres, entre otras cosas.

Colmenas o panales: Conservar la miel.

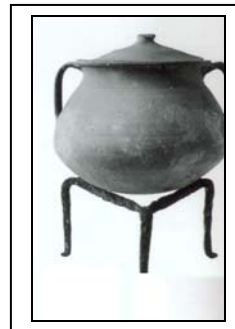
Urceus: Jarra para conservar el *garum*.

Cubas: Solían ser de madera para la elaboración del vino en sus bodegas.

Balanzas: Para pesar las cantidades a utilizar en las diversas recetas.

Maderas: Para cortar o picar los alimentos en la cocina.

Colgadores: Piezas de hierro que servían para colgar los alimentos en la cocina.



Marmita



Marmita para cocer al vapor

Urceus



Colador de bronce



UTENSILIOS DE LA MESA Y DEL BANQUETE

Cuchara (cochlear): Principalmente para vaciar huevos y ostras. Podía ser de plata y se solían obsequiar al comensal.

Cucharilla (lígula): Cuchara de dulces.

Mantile: Lienzo de gran tamaño que se utilizaba como mantel.

Mappa: Servilleta que llevaba cada invitado que servía para llevarse los presentes regalados por el anfitrión de la comida o las sobras de cena.

Recipiente de agua caliente (caldarium) y vino (oenóphorum): Los romanos no bebían el vino puro, por lo que estos recipientes contenían el agua y el vino a mezclar y colocar en una *cratera* o en un *oinochoe*.



Jarra y plato hondo



Cuchara



Copa y recipiente para conservar el vino

Cratera y trulla o cyatus: Recipiente que contiene el vino mezclado con agua con cucharón de mango largo para extraer la mezcla.

Sácculus línteus o colum nivarium (colador lleno de nieve): Colador para filtrar las impurezas que tenía el vino conservado en ánforas embadurnadas en su interior con pez negra.

Copas (pócula): Nombre genérico para las copas, que ofrecían formas, colores y materiales diversos (oro, plata, cristal). Las *vasae múrrhinae* eran muy codiciadas por tener una gema especial en su relieve.

Salero (salinum): Imprescindible en las mesas por tener un sentido ritual.

Platos hondos (catinus): Para los manjares líquidos.

Platos llanos (platina, platella): Para los sólidos.

Mesas adicionales (repositoria): Eran mesas supletorias para colocar los alimentos antes de ponerlas en la propia de los triclinios, que siempre tenía tres patas.

Vajillas: De plata (*argentum escaurium*).

Vasos: De plata (*argentum potorium*).

Cálices o paterae: Vasos para tomar el vino mezclado.

Calentador portátil de líquidos: Se usaba para calentar durante el banquete los líquidos, principalmente, el vino.

Brasero de metal portátil: Para calentar los alimentos sólidos durante el banquete.

Salseras, jarras, fuentes, bandejas: Facilitan el servicio de los productos durante la comida.

Cálix a caldo: Tazón para caldo.

Acetabulum: Aceitera para aliñar.

Huevera junto a bandeja: Instrumento muy útil para utilizar a lo largo del banquete, puesto que tiene un doble empleo: por un lado sirve para colocar los huevos y, por otro, cuando ya se han terminado, se utiliza como bandeja.



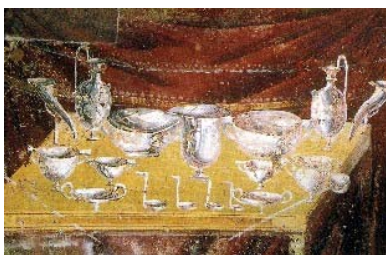
Copa de bronce



Bandejas plata



Utensilios varios



TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN

En una sociedad en la que no tenían a su alcance los avances tecnológicos que nos envuelven hoy en día, fue necesario la creación de métodos de conservación que les permitiera prolongar la duración de los alimentos y facilitar su utilización al consumidor.

Así pues, tomando como punto de partida la obra de Apicio, podemos comentar cuales eran las técnicas de conservación utilizadas por los antiguos romanos y romanas.

Pasemos a enumerar estas técnicas y, a continuación, a través de las fuentes escritas podremos comprobar lo expuesto:

SISTEMAS DE CONSERVACIÓN

a) **Salar**, era la técnica más utilizada por los antiguos. La sal era un producto a su alcance y muy rentable en lo referente a la conservación. Para que su posterior utilización sea perfecta, era necesario desalar convenientemente (con leche y agua). Se utilizaba con las carnes y pescados, principalmente.

b) **Vinagre**, conservar en este ácido, creado por la fermentación del vino, fue otro de los métodos más frecuente en la antigüedad junto a salar por evitar el crecimiento bacteriano. Se podía utilizar sólo o acompañado de mostaza, sal y miel, salsa con la que se cubrían los alimentos escogidos para conservar, ya carnes o pescados, ya legumbres. Estos alimentos podían ser frescos o estar cocidos o fritos.

c) **Ahumar**, al poner un alimento en contacto con el humo se adquiría un sabor peculiar. Para ello se utilizaban ahumaderos especiales. Empleado para carnes y pescados.

d) **Salmuera**, está técnica de sumergir un producto en agua con sal y otros condimentos se empleaba para las carnes, pescados, legumbres y aceitunas.

e) **Conservar** en aceite de oliva, las legumbres, el queso y, acompañados con vinagre, los pescados.

f) Conservar por **fermentación**, alcohólica: el vino y la cerveza; láctea: el yogurt y los quesos.

g) **En miel**, se cubría el alimento con miel y se dejaba secar. Este proceso se realizaba, principalmente, en invierno (por la temperatura ambiental) y para las carnes (frescas o cocidas), frutas (siempre con el pedúnculo para que no se deshidratara) y legumbres (éstas, además de la miel, podían llevar *defritum*, vino hervido). Era importante que las piezas conservadas en miel no se rozaran entre ellas.

h) **Secado al aire**, esta técnica permitía eliminar el agua del producto, conservarlo a temperatura ambiente y utilizarlo con facilidad. Se empleaba para las frutas, principalmente.

i) **Sumergir en agua hirviendo** (si podía ser de lluvia, mejor) durante unos minutos y colgar, sobre todo para frutas y legumbres (para que se conserven mejor las frutas siempre con pedúnculo). Las frutas y legumbres se colocaban en un recipiente que se sellaba tapándolo con pez y colgándolo al aire en lugar fresco.

j) **Cocer en vino**, técnica empleada para conservar las frutas.

k) **Tras la matanza**, se realizaban los embutidos, las salchichas y morcillas, para conservar la carne durante más tiempo.

l) **Envasar** en un recipiente perfectamente cerrado, que contenía el alimento a conservar. Su tapadera se enyesaba o se cubría con pez negra. Además se colgaba para que quedara a la exposición del aire. Tenemos noticias de otro medio de envasar, principalmente las trufas, introduciéndolas crudas en un recipiente, separadas por capas de serrín preservándolas de la humedad. A continuación se sellaba y colocaba en lugar fresco.

Como podemos ver las técnicas de conservación eran muy numerosas, hecho justificable por el factor de la temporalidad de los alimentos, es decir, no sólo por la caducidad de ellos, sino también para poder consumir alimentos en otras estaciones del año en las que no se producían.



Tinajas de almacenamiento



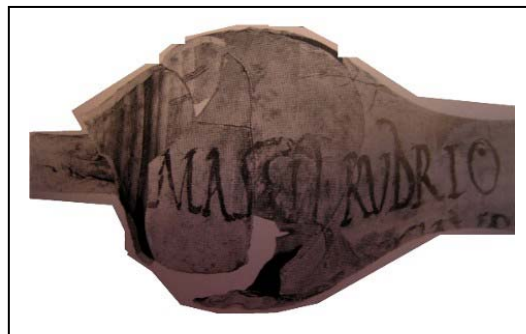
Ánforas



taberna o *thermopolium*



Reconstrucción de cocina romana



Ánfora con graffiti

RECETAS PARA UN TALLER DE COCINA ROMANA ANTIGUA



GARUM FALSO

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.

GUSTATIO

POTAJE (*Betas minutas*)

Cocer en agua acelgas troceadas y puerros frescos, cuando ya estén cocidos, añadir pimienta, comino, rociar con *garum* y vino de pasas para endulzarlo. Dejar que hierva y servir.

CALABAZAS A LA ALEJANDRINA (*Cucúrbitas more Alexandrino*)

Hervir unas calabazas en agua, escurrirlas, echarles sal. Moler pimienta, comino, colliandro en grano, menta fresca y raíz de benjuí; echar vinagre. Luego añadir dátiles y piñones, picarlo todo. Mezclar con miel, vinagre, *garum*, *defritum* (vino hervido) y aceite, todo ello se echará por encima de las calabazas. Cuando haya hervido espolvorear con pimienta y servir.

COLES (*Caules*)

- a) Hervir unas coles en agua, picar colliandro, cebolla, comino, pimienta, rociar con vino y un poco de aceite. Servir.
- b) A unas coles hervidas añadir aceite, vino puro, comino, espolvorear pimienta. A continuación echar por encima un puerro picado, comino y colliandro fresco.
- c) A unas coles hervidas echar por encima piñones y pasas. Espolvorear pimienta.

HUEVOS DUROS (*Ova elixa*)

Hervir los huevos y rociar con una mezcla de *garum*, vino, pimienta, aceite y benjuí.

HUEVOS REVUELTOS (*In ovis apalis*)

Mezclar los huevos con pimienta, ligústico y piñones. Rociar con miel, vinagre, *garum* y amalgamar.

ANCHOAS FRITAS (*Patina de apua fricta*)

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

PURÉ DE LECHUGA CON CEBOLLA (*Olus molle ex foliis lactucarum cum cepis*)

Cocer en agua con bicarbonato unas hojas de lechuga; cortarlas, una vez escurridas, en pequeños trozos. Picar en un mortero pimienta, ligústico, semilla de apio, menta seca, cebolla y, macerar con *garum*, aceite y vino tinto.

ZANAHORAS (*Caroetae frictae*)

Servir zanahoria frita con *garum* mezclado con vino.

PLATO DE HABAS (*Cum faba*)

Cocer unas habas. Machacar pimienta, ligústico, comino, coliandro fresco, rociar con *garum*, y echarlo en la cazuela con las habas. Añadir aceite. Hervir a fuego lento y servir.

PRIMA MENSA

PECHUGA DE POLLO (*Pullum paroptym*)

Picar el tallo de una lechuga con pimienta, agua, *garum*, aceite y careno. Cocer, ligar con huevo, espolvorear con pimienta y añadirlo a las pechugas de pollo fritas anteriormente.

PESCADO SALADO Y QUESO (*Patellam tirotaricham ex quocumque salso volueris*)

Cocer en aceite unos sesos cocidos, carne de pescado a escoger, queso fresco, huevos duros y unos higaditos de pollo. Picar pimienta, ligústico, orégano, perejil, culantro, comino y ruda. Macerar con vino, con vino con miel y aceite. Cocer la salsa a fuego lento. Añadir cuando esté cocido al pescado. Cubrir con unos huevos crudos y servir espolvoreado con comino molido.



PLATO DE PESCADO (*Patina piscium*)

Poner en la base de una cacerola cebollas secas y colocar el pescado que se quiera encima. Añadir *garum* y aceite. Cocer. Se puede agregar a la cocción un poco de vinagre y ajedrea.

PATINA DE SALMONETES (*Patina mullorum loco salsi*)

Descamar los salmonetes y ponerlos en una fuente; añadir el aceite que sea preciso, colocando en medio pescado en salazón y poner a hervir. Cuando haya hervido, se vierte vino dulce, espolvorear con pimienta y servir.

CORDERO O CABRITO ASADO (*Aliter haedinam sive agninam ex caldatami*)

Cocer la carne con aceite y *garum*, cortarlo y echarle pimienta negra, benjuí, *garum*, un poco de aceite y asarla a la parrilla. Cubrirla con esta salsa, espolvorear con pimienta y servir.

POLLO VARDANO (*Pullum*)

Sofreír el pollo troceado. Añadir un litro de vino tinto, puerros troceados, coliandro, y ajedrea. Mientras esto se cuece, se machaca en el mortero pimienta negra, piñones, mezclados con $\frac{1}{4}$ l de leche y un poco de salsa del pollo. Se vierte el contenido del mortero en el pollo y se lleva a ebullición. Cuando ya ha hervido, se retira el pollo. Se mezcla la salsa con 2 huevos duros picados hasta conseguir una salsa homogénea y se vierte sobre el pollo antes de servir.

CORDERO SAZONADO EN CRUDO (*Aliter haedus sive agnus syringiatus*)

Untar con aceite el cordero, echarle pimienta, sal y muchos granos de coliandro. Meterlo en el horno y servir.

CARNE AL GARUM (*Offellas Garatas*)

En una sartén con aceite se fríen filetes de cerdo. Se sacan y al aceite de la sartén se le añade una cucharada de *garum* y dos de miel. Se vuelve a poner la carne en la sartén para que tomen el sabor de la salsa.

PULPO (*In polipo*)

Partir un pulpo cocido en rodajas, condimentar con garum y pimienta molida.

PESCADO HERVIDO CON SALSA (*Locusta elixa cum cuminato*)

Tras hervir el pescado y machacar en el mortero: pimienta negra, ligústico, coliadro, ajedrea, cebolla, una yema de huevo duro, vino de pasas, vinagre, aceite y *garum*, rociar el pescado.

SECUNDA MENSA

MELOCOTONES (*Persica*)

Limpiar unos melocotones, cortar en trozos y ponerlos en una bandeja. Echar unas gotas de aceite y comino. Servir.

TOSTAS DE PAN (*Panis cum lacte*)

Poner en leche pan. Cuando haya absorbido poner un momento en el horno para que no se seque su interior. Sacar del horno y untar con miel mientras esté caliente, pinchar para que absorba. Espolvorear con pimienta y servir.

DULCES CASEROS (*Aliter dulcia*)

Poner en leche una miga de pan, cuando haya absorbido bien la leche, ponerlo en el horno sólo un momento para evitar que se seque. Sacarlo y untarlo con miel, mientras está caliente (pincharlo para que absorba la miel). Espolvorear con pimienta y servir.



DULCES VARIOS (*Aliter dulcia*)

Tostar piñones, nueces y añadir a una cazuela con miel, pimienta, leche y huevos batidos. Calentar y añadir un poco de aceite. Servir.

PLATO DE PERAS (*Patina de piris*)

Cocer en agua peras y sacarles el corazón. Macerarlas con pimienta, comino, miel, *garum*, vino de pasas y un poco de aceite. Añadir huevos cocidos y prepararlo todo en una bandeja. Espolvorear con pimienta y servir.

DULCES CON PIMIENTA (*Dulcia piperota*)

Mezclar miel, vino puro, vino de pasas y ruda. Añadir piñones, nueces y espelta cocida con agua. Finalmente, echar nueces cortadas y avellanas tostadas.

TORTILLA DE LECHE (*Ova spongja ex lacte*)

Batir 4 huevos, mezclar bien con ¼ l de leche y 25 gr. de aceite hasta que quede disuelto. Poner aceite (en muy poca cantidad) en una sartén pequeña y echar el preparado cuando esté caliente. En el momento que esté cocido por una parte, darle la vuelta, untar con miel, espolvorear con pimienta y servir.

BUDÍN CARTAGINÉS

Mezclar 200 gr. de harina con ½ l de leche, se trabaja hasta conseguir una masa uniforme. Añadir 800 gr. de requesón, 100 gr. de miel y 3 huevos paulatinamente. Poner en un molde a cocer. Dejar enfriar antes de consumir.

BEBIDAS

HIDROMIEL

Mezclar un vaso de miel y dos vasos de agua mineral. Remover la mezcla muy bien para disolver bien la miel en el agua.

Pasado a un tarro con tapa y ponerlo al sol durante cuarenta días, con sus respectivas noches. Pasado ese tiempo, está lista para ser degustada.

RECETA PARA CONVERTIR EN BLANCO EL VINO TINTO (*Oleum liburnicum sic facies*)

Echar en la botella harina de haba, o bien la clara de tres huevos, y agitar durante mucho tiempo. Al día siguiente el vino será blanco.

VINO DE DÁTILES O HIGOS

Machacar dátiles o higos, mezclar con agua, se deja macerar dos días y se obtiene un vino semejante al vino con miel o *mulsum*. Se conserva sólo durante 10 días.

VINO DE ROSAS (*Rosatium sic facies*)

Quitar la parte blanca de la extremidad de los pétalos, enfilad éstos en rosarios y ponedlos a macerar durante siete días en el vino (blanco). Pasado este tiempo, sacad las rosas del vino. Preparad de la misma manera otros collares de pétalos frescos, ponedlos a macerar siete días en el vino y luego sacar las rosas como hicisteis con las anteriores. Haced lo mismo una tercera vez, sacad las rosas y filtrad el vino. Cuando vayáis a beberlo, añadidle miel, procurad emplear las rosas de la mejor calidad y que no estén humedecidas por el rocío.

El vino de violetas se realiza igual, salvo que se utiliza dicha flor.



LUSUS

1) LITTERARUM IUSCULUM (SOPA DE LETRAS).

Localiza los nombres de 10 condimentos utilizados en la cocina romana. Completa la lista según los descubras:

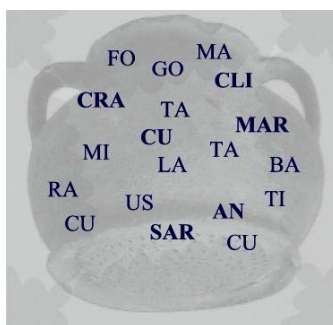
L	R	T	S	O	N	I	M	O	C
A	E	S	A	P	A	L	O	M	V
U	A	E	V	I	N	A	G	R	I
R	R	L	E	M	E	J	A	E	N
E	O	L	F	I	M	E	R	S	O
L	M	A	T	E	U	D	U	D	I
D	I	D	U	N	M	R	M	C	S
A	D	U	R	T	O	E	O	V	C
M	E	N	T	A	T	A	N	E	M
Z	C	O	R	I	A	N	D	R	O

I.....
 II.....
 III.....
 IV.....
 V.....

VI.....
 VII.....
 VIII.....
 IX.....
 X.....

2) OLLA FERVIT (BUSCAR PALABRAS)

Busca en la marmita las sílabas necesarias para formar los nombres de 6 utensilios de cocina. La sílaba inicial de cada una de las sílabas aparece en **negrita**. Completa la lista según los descubras:



I.....
 II.....
 III.....

IV.....
 V.....
 VI.....

3) ACROSTICHIS (ACRÓSTICO)

En la línea de trazo más grueso aparecerá el nombre en latín de un pescado muy utilizado en la cocina, para averiguarlo tendrás que responder a las preguntas. Completa la lista.

I										
II										
III										
IV										
V										
VI										

- I. Autor latino de unos libros llamados Epigramas:
- II. Molusco muy apreciado por los antiguos romanos por su carne y sus perlas:
- III. Flor que utilizaban para hacer vino perfumado:
- IV. Verdura considerada afrodisíaca:
- V. Quinta letra del término latino equivalente a harina:
- VI. Nombre que se da a los residuos o parte sólida del *Garum*:

4) TRICLINIUM

Completa estos "*lecti*" con las respuestas adecuadas referentes al banquete y ordénalos según el número de letras:

- Nombre latino que se le da al siervo que acompaña a un banquete.
- Nombre del anfitrión de un banquete romano muy célebre, escrito por Petronio.
- Nombre en latín del primer plato servido en un banquete.

5) VERUS AUT FALSUS (VERDADERO O FALSO)

De las siguientes afirmaciones sobre la *cocina romana*, unas son verdaderas otras falsas, averígalas:

AFIRMACIÓN	V	F
Los romanos utilizaban mucho las patatas en sus recetas		
Ya conocían el café		
Utilizaban una salsa llamada Garum como condimento		
Comían sentados alrededor de la mesa		
Existían los hornos portátiles		
El coco era su fruta favorita		
El ientaculum era la comida principal del día		
La comissatio era una parte del banquete		
Tomaban vino con miel		

6) EQUUS SALIT (SALTO DEL CABALLO)

Siguiendo el movimiento del caballo en el ajedrez y comenzando siempre por la casilla con negrita, localiza en el tablero *6 técnicas de cocinado* utilizadas por los antiguos romanos. Completa la lista.

			DE		LAR		
	PA					ZAR	
				SA	HER		
	DO	PI		TE			RE
				VI		JAR	
SA			LLO			DE	
			DO				MA
	A				A		

- | | |
|----------|---------|
| I..... | IV..... |
| II..... | V..... |
| III..... | VI..... |

7) VERBA

Buscar derivados en lenguas romances de estos términos latinos referentes a la *alimentación*.

LACTEM ("leche"):

AQUA ("agua"):

CALIDUS ("caliente"):

FARINA ("harina"):

CULINA ("cocina"):

8) VESTIGIUM (HUELLAS DEL PASADO)

Enumera aquellas cosas que han pervivido en nuestra cultura que tenga su origen en la alimentación, banquete, utensilios y técnicas culinarias.

ALIMENTACIÓN Y ALIMENTOS	BANQUETE	UTENSILIOS	TÉCNICAS CULINARIAS

9) AUGURATIO

Averigua si estos alimentos eran conocidos por los antiguos romanos

producto	conocido	desconocido	producto	conocido	desconocido
Café			Patata		
comino			huevos		
piñones			maíz		
cebada			caracoles		
fresas			trufas		
tomate			perdiz		
granada			cerezas		
dátil			pimiento		
té			azúcar		

10) IDENTIFICA LAS SIGUIENTES IMÁGENES:

Pon junto a la imagen el nombre y su función: *cratera*, *molino*, *tijeras*, *ánfora*, *glirarium*, *mortero*, *anfoscrico*, *igniarius*.



Ilustración 1



Ilustración 2



Ilustración 3

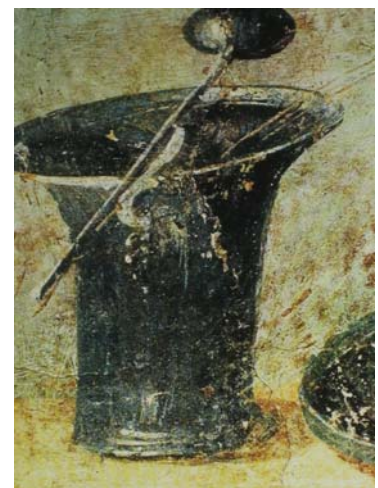


Ilustración 4

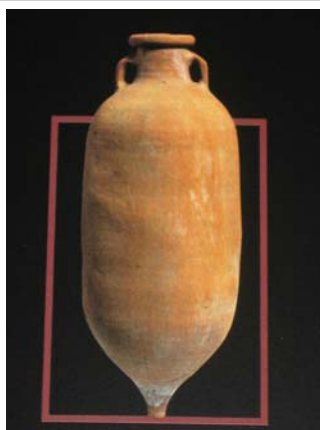


Ilustración 6



Ilustración 5



Ilustración 8



Ilustración 7

SOLUCIONES

1) LITTERARUM IUSCULUM

Vino, garum, pimienta, cominos, ajedrea, ruda, coriandro, laurel, sal, menta.

2) OLLA FERUIT

Ánfora, cucuma, sartago, marmita, craticula, clibanus.

3) ACROSTICUS

I: Marcial, II: ostras, III: rosa, IV: espárrago, V: harina, VI: allex. MORENA.

4) CONVIVIUM

I: Gustatio; II: sevus ad pedes; III: Trimalción.

5) VERUS AUT FALSUS.

F, F, V, F, V, F, F, V, V

6) EQUUS SALIT

Papillotte, hervido, desalar, asado, majar, aderezar.

7) y 8) RESPUESTA LIBRE.

9) AUGURATIO: Conocidos: comino, piñones, cebada, fresas, granada, dátil, huevos, caracoles, trufas, perdiz, cerezas.

10) IDENTIFICA LAS IMÁGENES: 1: glirarium (para criar lirones); 2: anforisco (para cerrar las ánforas); 3: igniarium (para encender fuego); 4: cratera (para mezclar vino y agua); 5: tijeras (para cortar); 6: ánfora (para conservar sólidos y líquidos); 7: mortero (para triturar); 8: molino (para moler harina).



BIBLIOGRAFÍA SOBRE COCINA ROMANA

Para investigar más sobre cocina romana se puede acudir a:

BIBLIOGRAFÍA SOBRE EL TEMA CULINARIO:

- Apicio. La cocina en la antigua Roma. Madrid .Ed. Generales. Anaya. 1985
- Apicio. Gastronomía en la antigua Roma Imperial. R & B Sugar. 1995
- Revel,J.F. Un festín en palabras. Barna. Ed. Tusquets, 1980
- Blanc, N y Nercessian, A. La cuisine romaine antique.Paris. Ed .Glénat, 1994.
- Bàguena,N. De l´antiga Roma a la teva cuina.Tarragona. Ed. El Mèdol. 1997
- André. J . L´ alimentation et la cuisine a Rome. Paris Ed. Klincksieck, 1961
- Núria Bàguena i Marances. De l´antiga Roma a la teva cuina.Tarragona.Ed.El Mèdol. 1997.
- A.Villegas Becerril.Gastronomía Romana y Dieta Mediterránea. El recetario de Apicio. Universidad de Córdoba.2001
- Millo L. Divagaciones sobre gastronomía clásica. Valencia. Ed. Prometeo.1974.
- L. Benavides- Barajas. La cocina del Imperio Romano y su historia. Granada. Ed. Dulcinea.2000.
- VV.AA: El arte de comer en Roma. Mérida. Fundación de estudios romanos. 2004.
- E. Salza Prina Ricotti. Ricette della cucina romana a Pompei. L´Erma de Bretschneider. 2000
- M.J. García Soler.El arte de comer en la antigua Grecia. Madrid. Ed. Biblioteca Nueva. 2001.
- A. Dalby & S. Grainger. The classical cookbook. London. Ed. B. Museum. 2000.
- A. Salza. Ricette Della cucina romana a Pompeii. Roma.Ed. L´erma di Bretschneider. 2000.
- A.A. del Re. De Re Coquinaria. Antología de recetas de la Roma Imperial. Bna. Ed. Alba. 2005

FUENTES DOCUMENTALES (necesarias para las lecturas complementarias sobre cocina romana)

- Marcial. Epigramas. Barcelona.Ed. Iberia. 1995.
- Juvenal. Sátiras .Madrid.Ed.Gredos.2001.
- Suetonio. La vida de los doce Césares.Madrid.Ed. Gredos . 2001
- Plinio. el viejo, Historia Natural, Madrid.Ed. Gredos. 2001
- Petronio. Satiricón. Madrid.Ed . Gredos.2001.
- Horacio. Sátiras .Madrid.Ed . Gredos. 1987
- Virgilio. Eneida. Geórgicas. Madrid.Ed. Gredos.1987
- Plauto. Comedias.Madrid.Ed. Cátedra .1995
- Ovidio. Arte de amar. Remedios de amor.Afeites.Barcelona. Bosch.1983.
- Terencio. Comedias. Paris.Budé.1961
- Plutarco. Vidas paralelas: Lúculo. Moralia: quaestiones convivales. Madrid.Ed. Gredos.1987
- Cató. D´agricolia. Barcelona. Ed. Fundació Bernat Metge. 1927.

RECURSOS INTERNET



Blog de cocina romana antigua:

<http://derecoquinaria-sagunt.blogspot.com/>

- <http://culturaclasica.net> (información concreta sobre el mundo clásico, ejercicios y talleres sobre el mundo antiguo)
- <http://culturaclasica.com/> (información sobre el mundo clásico, verbum ludi y vestuario clásico)
- [http://www.afuegolento.com/noticias/80/firmas/agazquez/3073/\(receta garum\)](http://www.afuegolento.com/noticias/80/firmas/agazquez/3073/(receta%20garum))
- <http://www.jimena.com/cocina/apartados/Culina.htm>. www.capitolium.org
- http://www.ateneu.com/receptes/apicio_vino.htm.
- http://www.ateneu.com/receptes/apicio_cabrito.htm.
- <http://www.cartagena-virtual.com/users/angane/Diccionario.htm>
- <http://www.verdemente.com/cocinaroma.htm>
- <http://members.nbci.com/>
- <http://webs.sinectis.com.ar/mcagnani/algode.htm>
- <http://www.cristiandad.org/bonuvinum.htm>
- <http://www.aceitedeoliva.com/historia02.htm>
- <http://www.mnat.es/esp:mnat/marq/marq3l.htm>
- http://personales.mundivia.es/flipi/Cuadernos/cuaderno_16/Ceramica_comu.htm
- <http://www.2cs.cmu.edu/mjw/recipes/ethnic/historical/ant-rom/coll.html>.
- <http://www.ukans.edu/history/index/europe/ancient-rome/>
- <http://www.realm-of-shade.com/sweetlady/cuisine/cookbook.html> (con recetas en inglés)
- <http://www.umich.edu/kelseydb/Exhibits/food/text/> (Especialmente indicada para consulta bibliográfica sobre el tema)
- <http://www.historiaviva.org/roma/enlaces.shtml.Food.html>
- <http://www.geocities.com/Athens-forum69> (texto en latín de Apicius *De re Coquinaria*, recetas explicadas en latín)
- http://www.tourelles.com/article.php?id_article=146 (página Web de vinos romanos y bodegas)
- <http://www.historiacocina.com/monograficos/vino.htm> (historia del vino y recetas)