

## La gastronomía en la antigua Roma Imperial (I)

Roma es la única de las antiguas civilizaciones de la que tenemos la suerte de tener libro de recetas. Este libro está atribuido a APICIO aunque no se está seguro de que esta confusa y repetitiva, pero fascinante, recopilación de recetas, más bien estuviera dedicada a él que hecha por él. Hubo al menos dos caballeros que llevaron este nombre, vivieron en Roma durante el último siglo antes de Cristo, ambos tuvieron gran reputación como gastrónomos y los aspirantes a Chef habrían estado gustosos de dedicarles sus colecciones de recetas.

Las ediciones de Apicio que han llegado hasta nosotros datan del Siglo III después de Cristo, pero obviamente están basadas en ediciones más tempranas y fácilmente se pueden trazar su origen hasta los grandes días de la República.

En cualquier caso, sea cual sea su origen, tenemos la extraordinaria fortuna de tenerlas y todas las recetas de las que vamos a hablar han sido sacadas del recetario.

Lo que sorprende en el libro de Aparicio es la gran similitud que los platos que él sugiere tienen recetas italianas actuales, lo simple que son la gran parte de ellas y además lo buenas. Los cuentos de glotonería las fiestas de «Trimalchio», los vomitorios y los excesos de Nerón, son solamente

horribles locuras de una civilización en declive.

Los romanos para los que el libro de Apicio fue escrito comía bien y de forma comedida, haciendo uso de los ingredientes locales para crear, comidas deliciosas, bien equilibradas y saludables.

Como cabría de esperar del sur de Italia, los vegetales se utilizan mucho y en una amplia variedad de formas. El marisco del Mediterráneo, las aves de corral, los animales de caza, los cerdos y las vísceras eran muy populares, pero se consumía poco la carne de res y el



*Reconstrucción de una cocina romana.*

cordero. El vino se usaba generosamente, tanto para cocinar como para acompañar las comidas, el aceite era la grasa principal para cocinar y la miel el edulcorante principal. También se usaba la pimienta, el cilantro fresco, el romero, la ruda, el tomillo, el hinojo y el orégano, de forma constante, al igual que el vinagre para dar un toque fuerte a los platos, tanto dulces como salados. Como ocurre en los países del sur de Europa, los pasteles se hacen poco y son las frutas frescas o pasas, las que forman los postres en prácticamente todas las comidas.

Los romanos comían en mesas bajas, tumbados sobre cojines y apoyándose en sus codos, en los «tricliniums». Por muy auténtica que pueda ser esta forma de servir una comida romana, sus invitados pueden que estén más cómodos comiendo sentados de forma convencional.

\* \* \*

### Ejemplo de Menú:

- Setas cocidas en vino con cilantro.
- Pan de pita.
- Guiso de Pez Baian.
- «Pica-higos» (pajarillo del sur de Italia parecido a las Codornices), en salsa de espárragos.
- Ensaladas.
- Compota de fruta verde.

\* \* \*

## RECETAS:

### Setas con vino tinto y cilantro (6 personas)

#### Ingredientes:

- 500 grs. de setas o champiñones.
- 600 ml. de vino tinto (2  $\frac{1}{2}$  tazas).
- 3 cucharadas de cilantro fresco picadito (hierba muy típica de la cocina romana), ó 2 cucharadas de cilantro seco.
- Sal y pimienta negra molida (a gusto).

#### Preparación:

Poner el vino en una sartén o cazuela hasta que hierva y se reduzca a 450 ml. ó 2 tazas. Lavar las setas y quitar los troncos.

Añadir las setas al vino y sazonar con sal y pimienta negra molida.

Volver a llevar a ebullición y dejar cocer durante 5 minutos.

#### Nota:

Si usamos cilantro seco lo debemos añadir nada más retirar del fuego la cazuela. Si usamos cilantro fresco lo pondremos al servir el plato.

#### Modo de servir:

Este plato se puede servir tanto caliente como frío. Servir las setas en cazuelitas de barro como entrante, acompañadas de pan integral fresco.

Este plato también lo podemos consumir como ensalada de verano ó como aperitivo de cóctel, pinchando cada seta en un palillo para aperitivo.

### Remolacha con Puerros y Cilantro (6 personas)

#### Ingredientes:

- 1 Kg. de remolacha pelada y cortada en rodajas gordas.
- 450 grs. de puerros, cortados en pedazos grandes.
- 1 cucharadita de comino molido.
- 1 cucharada de cilantro fresco ó 1 cucharadita si es seco.
- 600 ml. ó (2  $\frac{1}{2}$  tazas) de vino blanco dulce ó vino blanco semiseco o seco endulzado con 1 ó 2 cucharadas de miel.
- Sal y pimienta.

#### Preparación:

Poner la remolacha y los puerros junto con las especias en una sartén honda o cazuela de barro.

Añadimos el vino y lo llevamos a punto de ebullición; dejamos cocer durante unos 30 minutos ó hasta que la remolacha esté tierna.

Añadir sal y pimienta a gusto.

Servir frío o caliente.

#### Nota:

Este plato también se puede preparar en el microondas, así el tiempo de cocción será de 10 minutos.

Este es un excelente plato apiciano que servirá tanto como plato de vegetales caliente ó como plato de ensalada fría.

\* \* \*



## Puré de Lentejas y Castañas (6 personas)

Esta es una mezcla de 2 recetas del libro de Apicio que dan gran flexibilidad a este plato de vegetales que puede ser servido como plato caliente o frío.

Sirve para 6 personas como entrante ó para 4 personas como plato principal.

### Ingredientes para las Lentejas:

- 350 grs. de lentejas rojas.
- 2 puerros pelados y cortados finamente.
- 1 cucharadita de semillas de cilantro trituradas.
- 1 cucharada de cilantro (hojas) fresco ó 1 cucharadita si es cilantro seco.
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto.
- 1 cucharadita de miel.
- 150 ml. ó  $\frac{2}{3}$  de taza de vino blanco.
- 750 ml. ó 3 tazas de caldo vegetal ó caldo de carne.
- Sal.

### Ingredientes para la preparación de las Castañas:

- 225 grs. de castañas cocidas.
- 2 granos de mostaza rallados y una generosa pizca de cominos.
- 1 cucharadita rasa de semillas de cilantro.
- 1 cucharadita de menta fresca o picada ó  $\frac{1}{2}$  de menta seca.
- 1 cucharadita de vinagre de vino.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 90 ml. ó  $\frac{1}{3}$  de taza de caldo de vegetales, ó de carne, ó de agua y vino.

### Preparación:

Ponemos las lentejas en una cazuela junto con todos los ingredientes indicados y dejamos cocer apróx. 20 minutos ó hasta que las lentejas estén cocidas y hayan absorbido el líquido.

Apartamos y reservamos para que no se queden frías.

Colocamos las castañas cocidas en una cazuela junto con todos los ingredientes indicados y dejamos hervir durante 10 minutos, las retiramos del fuego y pasamos el pasapurés.

Finalmente mezclamos las lentejas con el puré de castañas y sazonamos a gusto.

Se sirve en una fuente honda y decorado con hojas de cilantro fresco o picado ó semillas de girasol tostadas ó semilla de sésamo.

Sírvase caliente o a temperatura ambiente, no frío.

\* \* \*

## Apio con Puerros

(Un plato laxante) (6 personas)

No está claro porqué Apicio llama a este plato «Laxante» ya que él sugiere una amplia variedad de platos vegetales sin advertencia igual. No parece que estos efectos alarmantes



*Triclinium romano.*



tengan efecto en los estómagos del siglo XXI.

**Ingredientes:**

- 2 ramas de apio pequeñas, cortadas en pedazos.
- 6 puerros medianos, cortados en pedazos grandes.
- 25 grs. de mantequilla.
- Sal y pimienta negra recién molida.

**Preparación:**

Coloque el apio en una sartén u olla de barro cubriéndolos con agua y déjelos hervir durante 10-15 minutos, hasta que estén cocidos pero ligeramente crujientes.

Lo podemos preparar en microondas y el tiempo de cocción será 5 minutos. Escurrir el apio y reservar el agua de la cocción.

Cocer los puerros cubriéndolos con agua, hasta que estén blandos y el agua se haya reducido  $\frac{1}{3}$ . Escurrirlos y reservar el agua de la cocción.

Mezclar el apio y el puerro cocidos y mantener calientes.

Mezclar el agua de cocción de apio y puerros y reservar.

En una sartén derretimos la mantequilla y añadimos 300 ml. ó  $\frac{1}{4}$  de taza de agua de cocción de los vegetales. Dejamos hervir durante 2 minutos, añadimos sal y pimienta a gusto y vertemos esta salsa sobre los vegetales.

Servir de inmediato.

\* \* \*

**Col cocida con Trigo pelado y Piñones**

(para 6 personas como entrante ó para 4 personas como plato principal)

Este es un excelente plato de vegetales por sí mismo ó como acompañamiento para carnes asadas o guisadas. Si Vd. encuentra que la mezcla de la col con el trigo, las pasas y los piñones es demasiado exótica, puede omitir las pasas, sin que ello afecte al plato.

Los piñones sí los debemos mantener, éstos eran muy apreciados por los romanos.

---

La sección de Gastronomía está patrocinada por el Restaurante «Vandelvira», de Baeza.

---

*En pleno casco histórico de Baeza y ubicado en uno de los innumerables monumentos que cubren esta ciudad, se levanta el Restaurante Vandelvira, cima de la cocina tradicional basada en la permanente evolución de la gastronomía de la zona*

**Restaurante Vandelvira**  
C/ San Francisco, 14. Telf.: 953 748 172 - Fax: 953 748 173  
restaurant@vandelvira.es • 23440 BAEZA (Jaén)

*En el casco antiguo de Baeza, un edificio del siglo XVI, convertido en templo gastronómico de Jaén.*

*Resolando del mejor arte del renacimiento, donde se respira un ambiente noble y elegante.*



*Ingredientes:*

- 450 grs. de col blanca o verde, picada en juliana.
- 1 cebolla picada fina.
- 15 grs. de mantequilla.
- 150 ml. ó  $\frac{2}{3}$  de taza de caldo de vegetales ó de pollo.
- Sal y pimienta.
- 100 grs. de trigo pelado.
- 120 ml. ó  $\frac{1}{2}$  taza de vino blanco.
- 240 ml. ó 1 taza de agua hirviendo.
- 50 grs. de piñones.
- 50 grs. de pasas de corinto.
- 25 grs. de mantequilla.

*Preparación:*

En una sartén sofría la cebolla con los 15 grs. de mante-

quilla hasta que veamos que la cebolla queda transparente. Añadimos la col y mezclamos bien con la cebolla durante dos minutos, añadimos el caldo, un poco de sal y pimienta, tapamos la sartén y dejamos hervir lentamente por unos 15 minutos, ó hasta que veamos que la col está cocida pero ligeramente crujiente.

Si utilizamos microondas la cocción será de 15 minutos a máxima potencia.

Mientras se cocina la col ponemos el trigo en un cazo y añadimos el agua hirviendo y el vino. Cuando el trigo haya absorbido todo el líquido añadimos los piñones y las pasas, mezclándolo con el trigo.

Colocamos la col cocida en una fuente para horno, aña-

dimos la mezcla del trigo, piñones y pasas. Por encima ponemos trocitos de mantequilla (25 grs.). Hornear a 180° durante 20 minutos. Servir de inmediato.

*Traducción:*

**Luis Manuel Pérez García  
Carmen Gómez Campos**

Diciembre/2004



## ESCUELA DE NATURALEZA

# "LAS NOGUERAS"

*En pleno Parque Natural de Despeñaperros*

*Granja Escuela      Deportes Multi-aventura*

*Albergue      Campamentos de verano*

*Educación ambiental*

**INFORMACIÓN Y RESERVAS:** C/ Doctor Castelo, 48 5º - B28009 MADRID  
TEL: 91 573 83 70 • FAX: 91 400 80 00 • e-mail: pedromc@arrakis.es  
Finca "Las Nogueras" 23005 Santa Elena (Jaén) Tel.: 953 66 40 89 / 17  
Página web: [www.lasnogueras.com](http://www.lasnogueras.com)

