

# RECETAS PARA UNA COMIDA ROMANA



La comida más importante para los romanos era la cena. La cena debía ser “ab ovo usque mala”, es decir, empezar con huevos y terminar con manzanas.

Una cena romana típica estaba organizada en tres etapas:

- La gustatio, los entrantes
- La prima mensa, el plato principal
- La secunda mensa, los postres

Muchas de las recetas llevaban como ingrediente básico el garum. Se trataba de un producto líquido resultado de un complejo proceso en el que la materia prima era el pescado macerado al sol y luego filtrado. Actualmente un grupo de investigadores de la Universidad de Cádiz ha conseguido recrear el producto y comercializarlo bajo la denominación Flor de garum. Su elevado precio hace difícil su utilización, así que propondremos como alternativa lo que en las recetas que lo necesiten llamaremos liquamen. Se trata de una pasta de anchoas que se elabora batiendo las anchoas de una lata pequeña junto con dos cucharadas de aceite y otras dos de vino aromatizado. Al final se le añade a la pasta una cucharada de miel y un poco de pimienta negra. También se puede hacer añadiendo a cada cucharada de la pasta de anchoas otra de salsa de soja. A veces incluso únicamente la soja da resultado.

Estas son las recetas propuestas para cada etapa de una comida romana típica:

## A) La gustatio (Entrantes):

### MORETUM

Machacas en el mortero dos dientes de ajo con un poco de sal gruesa. Después añades hojas de apio verde picadas, cilantro y rúcula. Se puede agregar para aromatizar un poco de tomillo o eneldo. Poco a poco añades queso de oveja o de cabra y vas trabajando la mezcla añadiendo aceite de oliva y un chorrito de vinagre de Módena. El resultado debe ser una pasta para untar sobre rebanadas de pan.

En otra versión del plato se puede hacer también utilizando un queso curado (tipo Mahón). En ese caso rallamos el queso y lo mezclamos con 2 o 3 dientes de ajo, 10 hojas de menta, unas hojas de cilantro, un tallo de apio con sus hojas, unas hojas de ruda, 10 granos de pimienta y unas cucharadas de aceite para que la masa no quede muy seca. Se añade finalmente una cucharada de miel, tres de salsa de soja y tres de pasta de anchoas. Se deja reposar al menos doce horas fuera de la nevera. Se puede servir con forma de bolas de queso.

### ENSALADA

Ingredientes: Endivias, rúcula, apio fresco, manzanas, nueces, trufas, aceite, vinagre y sal

Cortar la endivia, el apio y las manzanas. Aderezar con una vinagreta con la trufa laminada, el vinagre y el aceite y la sal. Presentar la rúcula con las nueces en el centro y alrededor a modo de corona las manzanas, la endivia y el apio.

### APERITIVO DE MARCIAL:

Cortar en finas capas una lechuga, ponerla como fondo de fuente, colocar sobre dicho fondo unas anchoas en aceite. Picar dos huevos duros y servir con pimienta, aceite, aceitunas negras y alcaparras

## PATÉ DE OLIVAS:

Picar unas aceitunas negras sin hueso, unas anchoas (sin el aceite), unas alcaparras, medio diente de ajo y pimienta verde fresca. Para dar ligereza a la masa, añadir aceite de oliva virgen. Servir sobre unas tostadas de pan

## HUEVOS CON GARUM:

Un huevo cocido por persona. Una vez pelados los huevos se parten por la mitad y se aliñan con una salmuera hecha con aceite de oliva, vino tinto, sal, pimienta, un poco de vainilla y garum (liquamen).

## CHAMPIÑONES CON MIEL:

Cocer los champiñones con la miel. Aderezar con aceite, ajo, garum y pimienta molida. Como en la receta anterior el garum se puede sustituir por la salsa de soja o hacerlo con las anchoas batidas.

## ESPÁRRAGOS:

Tomar unos espárragos, cortar las puntas y triturar. Añadimos al puré un vasito de vino. Molemos pimienta, hojas de apio, cilantro fresco, ajedrea, cebolla, garum y aceite. Añadimos todo al puré y se sirve con pimienta. Se le pueden añadir unos huevos batidos y ponemos todo al baño maría hasta que cuajen los huevos.

## SALA CATTABIA (PASTEL CON PEPINO):

Dispón en un molde unas rebanadas de pan que previamente has mojado (sólo pasarlas) en una mezcla de agua y vinagre y has escurrido. Sobre ellas una capa de queso fresco y sobre él distribuye unas alcaparras. Cubre con rodajas de pepino. Luego otra capa de pan, queso y pepino. La última capa que sea de pepino.

Sobre este pastel echas una salsa elaborada así: Tritura pimienta en grano, 1 cucharada de menta seca, una cucharada de poleo, piñones, un queso de untar de cabra (President tiene unas tarrinas pequeñas muy cómodas), una cucharada de

miel, una cucharada de vinagre, dos cucharadas de salsa de soja, dos yemas de huevos cocidos y dos cucharadas de agua mineral. Lo dejas en la nevera.

## BUCCELLATUM:

El buccellatum era una galleta básica en la alimentación de los soldados romanos.

Ingredientes:

- Dos tazas de harina de trigo integral.
- Una cucharada de aceite virgen extra.
- Una cucharada de sal fina.
- Agua necesaria para hacer la masa.

Mezclar los tres ingredientes, añadiendo agua poco a poco hasta conseguir una masa homogénea. Estirar la masa y hacer galletas. Meter en el horno hasta que se doren, durante 10- 15 m., a 250º, sobre una rejilla para que se cocine por ambas caras.

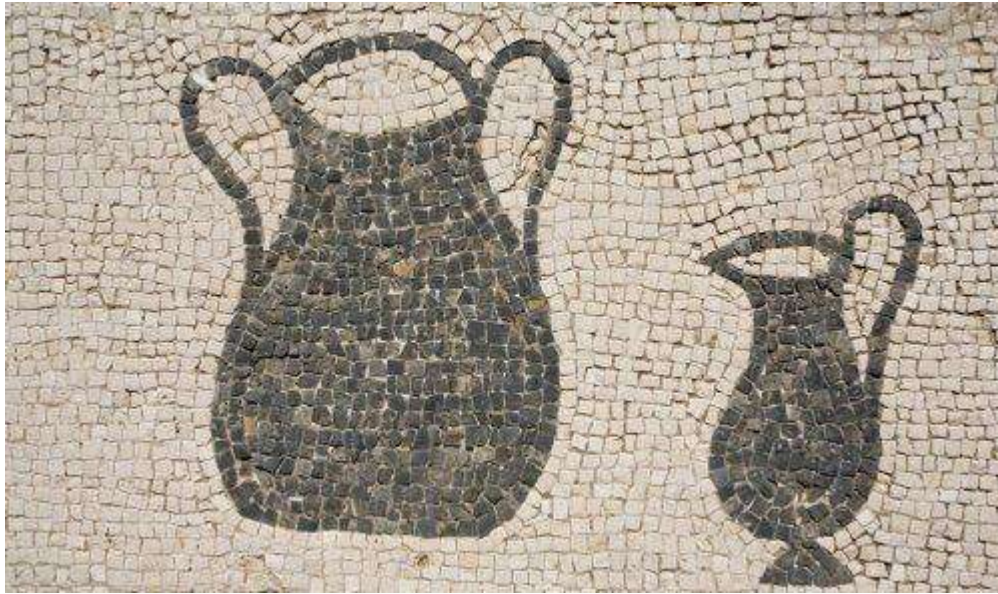
A esta receta se le pueden añadir otros ingredientes como aceitunas, hierbas aromáticas, frutos secos, etc. También se le puede hacer inscripción latina

## HABAS CON ENELDO Y PIÑONES

Cocer las habas en agua salada. Escurrir y condimentar con unos granos de mostaza molidos, comino y piñones tostados. Añadir una salsa de vinagre, miel y eneldo.

## ZANAHORIAS

La zanahoria frita se sirve con una salsa de *garum* mezclada con vino



## B) Prima mensa (Plato principal):

### CERDO CON ALBARICOQUES:

Poner en una cacerola aceite, vino y garum; picar las cebollas y cortar en cuadrados la paletilla de cerdo. Añadir pimienta, comino, menta seca, eneldo, rociar con miel, vino de pasas, vinagre en poca cantidad, amalgamar bien. Echar unos albaricoques u orejones, dejar hervir hasta su completa cocción. Espolvorear con pimienta y servir. En este plato la cebolla queda caramelizada, por lo tanto, se puede poner bastante si es del agrado de los comensales. Conviene echar los orejones cuando el plato esté casi listo para que queden enteros y no se deshagan por la excesiva cocción.

### MINUTAL MACIANO

Se fríe carne de paletilla de cerdo cortada en dados. En una cacerola se ponen dos cucharadas de aceite, cuatro de salsa de soja y otras cuatro de pasta de anchoas, un puerro cortado en trozos de unos dos cm. , una cucharada de hojas de cilantro desmenuzadas, unas cuantas albondiguillas ( se puede usar trozos de longaniza o salchichas tipo würstel) y la carne de cerdo. A mitad de la cocción se incorporan dos manzanas reinetas grandes cortadas en dados sin pelar. Se



prepara mientras continúa la cocción una salsa con granos de pimienta molidos, comino, menta seca o fresca y tres dientes de ajo. Además dos cucharadas de vinagre, dos de miel, dos de vino de Marsala, dos de salsa de soja y otras dos de pasta de anchoas. Se desmenuzan unas crackers saladas y se mezcla todo hasta hervir. Esta salsa se echa sobre la carne un poco antes de que esté lista.

## POLLO CONDÁTILES:

Asa o cuece el ave (si la haces guisada, cuécela en la salsa) **SALSA:** -Media cucharadita de pimienta molida, unas hojas de apio, una pizca comino, una cucharadita de cilantro, una cucharadita de menta seca, una cucharadita de orégano, 25gr de piñones, 4 datiles y una cucharadita de mostaza en grano. - Mezclar con tres cucharadas de salsa de anchoas (liquamen) o sustituir por soja, una cucharada aceite de oliva, una cucharadita colmada de miel, un vaso de jerez seco, una cucharadita de vinagre y pizca sal. -Cuécelo a fuego bajo durante 30 minutos muévelo de vez en cuando. Sirve la salsa sobre el pollo si lo has asado

## ALBÓNDIGAS DE MARISCO:

Se hacen con gambas peladas y cocidas, calamar cocido picado muy fino y palitos de cangrejo. Se mezclan con pan rallado, ajo, perejil, comino, salsa de soja y huevo batido. Se envuelven en pan rallado y se fríen en aceite de oliva a fuego medio para que se hagan bien por dentro

## ATÚN EN SALSA:

En una cacerola pones con aceite, cebolla picada y cuando está un poco pochada, pones encima el atún en trozos, lo pasas un poco y pones pimienta, comino, tomillo, cilantro, uvas pasas, vinagre, miel, vino blanco, y salsa de soja. El líquido debe cubrir el atún, pero no mucho. Dejas cocer unos 5 minutos

## PLATO DE ROSAS SIN ROSAS:

Echar en una cacerola garum (salsa de soja), vino de pasas en cantidad, aceite, caldo de pollo, puerro y cilantro picado, salchichas troceadas, paletilla de cerdo cortada en cuadrados, y a continuación los hígaditos de pollo (opcional). Durante la cocción, picar pimienta, ligústico (sustituir por perejil y ajo o bayas de enebro),

orégano, jugo de la propia salsa, vino tinto. Amalgamar cuidadosamente. Dejar hervir. Después de su ebullición, espolvorear pimienta y servir

### POLLO VARDANO:

Sofreír el pollo troceado. Añadir un litro de vino blanco, puerros troceados, cilantro, 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.

### CARNE COCINADA A LA MANERA DE OSTIA:

Cortar un solomillo de cerdo en rodajas. Tomamos abundante pimienta negra molida, dos ajos picados, perejil, apio, eneldo, comino, laurel, garum o salsa de soja, aceite, un vasito de vino blanco y rociamos con todo esto el lomo. Lo tenemos en la nevera dos días, dándole la vuelta a las rodajas de lomo para que se empapen bien de este adobo. Se puede asar al horno esta carne acompañada de pasas o ciruelas.

### POLLO EN SALSA CON FRUTOS SECOS (RECETA DE APICIO)

Hacer al horno un pollo aderezado con una salsa hecha de pimienta negra molida, ajo, perejil, cilantro seco, menta, orégano, piñones, dátiles, garum, aceite, miel, mostaza y vino blanco.

### OTRA RECETA DE POLLO

Asar un pollo al horno aderezado con una salsa de anís, menta, jengibre, vinagre, dátiles picados, caldo de pollo, mostaza, aceite y vino



## C) Secunda mensa (Postres):

### PLATO DE MANZANAS Y PERAS:

Se cortan unas peras y unas manzanas y se cuecen en vino (oloroso o vino de pasas, depende de lo dulce que quieras que esté). Pones también canela en rama, pasas, unos dátiles y ciruelas pasas. En 10 minutos está lista.

### PLATO DE PERAS

El resultado es una especie de flan de peras. Los ingredientes son:

½ kg. de peras conferencia, 200 ml. de vino tinto, 2 cucharadas de miel, una cucharada de aceite de oliva, 50 ml de vino moscatel o Málaga, una cucharada de garum, 4 huevos, una cucharada de comino tostado y molido y un poco de pimienta.

Cocemos las peras peladas y sin corazón en trozos en el vino tinto y el vino moscatel. Se hace un puré de peras y se añade la miel, el aceite, el garum y los huevos. Se mezcla todo. Tostamos el comino y lo molido y lo añadimos a la mezcla junto con un poco de pimienta. Se mete en el horno a 190º hasta que tenga consistencia de flan. Se espolvorea un poco de pimienta al servirlo.

### DULCE DE HIGOS Y ALMENDRAS:

Cortas los higos secos en unos trozos y las almendras en trozos pequeños. Haces unas bolas y rocías con miel, está mejor si se hace el día anterior



## DÁTILES RELLENOS DE NUECES Y PIÑONES:

Deshuesas los dátiles y los rellenas con una mezcla de nueces y piñones machacados y espolvoreados con pimienta. Rellenas los dátiles y espolvoreas con pimienta

## BIZCOCHO ROMANO PARA LAS SATURNALIA:

Hacer un bizcocho, cortarlo por la mitad, en horizontal. Poner a calar con agua y miel la parte que nos servirá como base. Rellenar el bizcocho de queso fresco sin sal, frutos secos (pasas, dátiles y avellanas) y mermelada de manzana u otra fruta (fresas, albaricoque, melocotón, peras). Tapar el relleno con la mitad del bizcocho sobrante y decorar con nueces, fruta confitada, miel y pimienta. Encima del bizcocho se puede poner una corona de laurel hecha de papel.

Este pastel es parte de un ritual que se celebraba en el mes de diciembre, por tanto, no hay que olvidar introducir un haba seca en el interior del bizcocho, ya que el que la encuentre será coronado **princeps Saturnalicus** y sus órdenes deberán ser cumplidas

## MANZANAS CON FRUTOS SECOS:

Servir unas manzanas asadas con nueces, piñones, orejones y miel. Espolvorear con pimienta

## PULSPUNICA:

Mezclar unos 100 gr. de copos de trigo o avena con 300 gr. de queso rallado (preferiblemente cheddar). Añadir unos 60 gr. de miel. Mezclar bien. Batir un huevo y añadirlo a la mezcla. Amasar y unificar la mezcla. Hornear unos 30 minutos con el horno precalentado a unos 180 °. Se puede servir con un poco de miel y pimienta por encima.

## PASTELES DE SÉSAMO:

Calentar a fuego lento 2 cucharadas de miel hasta que quede diluida. Añadir unos 100 gr. de sésamo y cocinar esta masa unos 5 minutos, removiendo continuamente. Colocar sobre una bandeja previamente engrasada con aceite de oliva o mantequilla y aplanar la masa. Dejar enfriar unas horas, cortar y servir.

## PASTEL DE MEMBRILLO, QUESO Y MANZANAS ASADAS:

Poner en una bandeja una capa fina de queso fresco, otra de membrillo, otra de manzana asada y en cada una de ellas unas pasas. Repetir la operación varias veces. Servir con un poco de pimienta negra y miel.

## TORTILLA DE LECHE:

Cuatro huevos, 1/4 l de leche, 25 gr. de aceite de oliva, miel y pimienta negra.

Batir los huevos, mezclar bien con la leche y el 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.

## LATERCULI

Se trata de una especie de empanadilla rellena de frutos secos, miel y semillas muy energética

### - MASA:

250 gr. de harina integral  
2 cucharadas de aceite de oliva  
150 ml. de agua  
1 huevo

### - RELLENO:

70 gr. de semillas de sésamo  
40 gr. de semillas de adormidera  
300 gr. de nueces tostadas  
60 gr. de miel

Se amasa la harina junto con el aceite y el agua hasta obtener una masa flexible que dejaremos reposar una hora en una bolsa. Mientras tanto se prepara el relleno.

Se extiende la masa con la ayuda de un rodillo hasta obtener una capa fina sin que se rompa. Cortaremos la masa con un molde circular y en el centro pondremos una cucharada de postre del relleno, después cerramos la empanadilla mojando los bordes con un poco de agua. Se bate el huevo y se untan las empanadillas.

En una bandeja de horno algo engrasada horneamos durante 20 minutos a 180°.

Se toma frío acompañado de miel, mermelada o nata

## SESAMIDES

Es un dulce especial que se regalaba a las novias

### INGREDIENTES:

150 gr. de semillas de sésamo crudo

65 gr. de harina de espelta

2 cucharadas de miel

3 cucharadas de agua

1 cucharada de aceite de oliva

Se tuestan en una sartén las semillas de sésamo con cuidado para que no se quemen. En un bol amasamos todos los ingredientes juntos. Dejamos la masa reposar una hora en una bolsa. Precalentamos el horno a 190°. En una tabla enharinada trabajamos la masa hasta obtener un rollo fino que cortaremos en discos de unos 5 cm. Introducimos en el horno los discos sobre papel vegetal durante unos 8 o 10 minutos.



NOTA: La mayoría de las recetas están tomadas del blog [Derecoquinaria](#), en el que Charo Marco hace una tarea encomiable para todos aquellos que disfrutan de la cocina romana. Otras pertenecen al libro [De re coquinaria](#) de Marco Gavio Apicio en la edición de Attilio A. Del Re de la editorial Alba.

Las imágenes pertenecen al mosaico culinario de la Villa romana de Río Verde