



## LA GASTRONOMÍA ROMANA INFORMACIÓN BÁSICA

El alimento básico de la sociedad romana era el trigo.

A su lado, otro alimento destacado en la dieta romana era el vino, aunque la ciencia por conservarlo estaba poco desarrollada. Como se agriaba con facilidad en las ánforas donde se almacenaba, se bebía con especias, o se servía caliente y aguado.

Quienes no se podían permitir grandes dispendios en tiempos de carestía desayunaban sopas de pan y vino. Estas abundaban: de farro, garbanzos y verduras, coles, hojas de olmo, malva, etc.

El romano que podía hacía un gran consumo de leche, de cabra o de oveja. Así como de las aceitunas. La carne más consumida era la de cerdo, a la que con el tiempo se le fueron sumando las de buey, cordero, oveja, cabra, ciervo, gamo y gacela. Incluso la de perro.

Los romanos comían tres o cuatro veces al día:

- Desayuno (ientaculum),
- Almuerzo (prandium)
- Merienda (merenda)
- Cena (cena)

Esta última era la más importante. Se hacía en familia, al final de la jornada. Uno de sus mayores placeres era una buena conversación en torno a la mesa. De la cena diaria a base de lechuga, huevos duros, puerros, gachas y judías con tocino se pasaba a una sofisticada cena de convite con invitados dividida en tres partes:

El gustus o aperitivo para abrir el apetito (melón, atún, trufas, ostras,...), La prima mesa (cabrito, pollo, jamón, marisco, ...) que era el plato fuerte, y La secunda mesa, los postres.

## LÍNEAS GENERALES DE LA GASTRONOMÍA

Más que en los propios manjares la diferencia esencial entre nuestro gusto y el de los antiguos romanos se encuentra en el modo de guisar y en los condimentos. Por ejemplo, Apicio aconseja guisar los pichones con pimienta, dátiles, miel, vinagre, vino, aceite y mostaza, mientras que hoy estas aves se comen muy sencillamente guisadas, asadas o fritas. Como nosotros, los romanos les gustaban mucho las setas, pero las cocían con miel. Entonces, se comían muchos de los pescados que aparecen habitualmente en nuestras mesas, pero los presentaban en guisos extraños, en cuya composición

entraban ingredientes hoy poco comunes como ciruelas, albaricoques, puré de membrillo, miel, helenio, angélica, etc.

Casi dos terceras partes de los ciudadanos romanos vivían bajo la constante amenaza del hambre. La alimentación de las clases pobres estaba reducida a poco más que una papilla de harina, un trozo de pescado salado y fruta de mala calidad. Estas comidas se contemplaban a veces con algunas legumbres u hortalizas cocidas, sobre todo con col. También se tomaban con frecuencia ortigas, acelgas o castañas, todo ello en forma de potajes.

Normalmente se hacían tres comidas. La primera la tomaban a la mañana al levantarse y constaba de un vaso de agua. Hacia media mañana se tomaba un ligero refrigerio que denominaba ientaculum, compuesto casi siempre por unas frutas, un trozo de queso u otros alimentos ligeros. Después, al mediodía, se hacía una comida sencilla que se solía realizar en el mismo lugar en el que se trabajaba. Se denominaba pandrium y casi siempre estaba compuesta por algunos manjares que se comían en frío y que solían ser restos del día anterior. Finalmente a la tarde se realizaba la principal comida del día, la cena, que en los tiempos más primitivos se denominó vesperna.

## VERDURAS Y LEGUMBRES

Entre las hortalizas eran muy apreciadas las coles, de las que se conocían muchas variedades. Las coles fueron desconocidas para los hebreos y los egipcios y en tiempos de Plinio el Viejo para que una col fuera apreciada por los gastrónomos debía tener gran tamaño y conservar, después de ser cocida, un hermoso color verde, para lo cual el cocinero al condimentarla la dejaba previamente en maceración con aceite.

También eran de uso frecuente en la cocina romana las lechugas, de las que Plinio describe diversos tipos, unas espigadas y otras con cogollo. Las lechugas se conservaban para disponer de ellas en todas las estaciones del año, metidas en salmuera. En los tiempos primitivos las lechugas se servían a modo de aperitivo, pero más tarde se presentaban al final de las comidas.

Las acelgas se guisaban como las coles pero se les adicionaba como condimento una generosa cantidad de mostaza para corregir su insipidez. Las ortigas fueron muy estimadas como verdura, llegando a cultivarse. Los ejércitos romanos hacían un gran consumo de esta planta, de la que hacían plantaciones cerca de sus campamentos. Otra verdura hoy caída en desuso fueron las malvas, que se comían en ensalada.

El helenio, que hoy es solo una planta de jardín cuya raíz tiene sabor acre y amargo pero aromática, se tomaba entonces hervido. Los puerros eran apreciados tanto por los bulbos como por sus hojas. Durante muchos años fue utilizada la achicoria silvestre pero solo muy tardíamente se cultivó la escarola.

Los cardos eran una verdura de lujo y tenían especial fama los que se importaban de la Bética o de Cartago. Sus tallos solían confitarse teniéndolos en maceración con una mezcla de vinagre y miel perfumada con selfión y comino. Se han conservado algunas recetas romanas para condimentar los fondos de alcachofa.

Los rábanos fueron una de las primeras raíces que se cultivaron en las huertas pero no en la forma que hoy se hace, pues se dejaban crecer los tallos que eran más apreciados que la propia raíz. También se conocían los nabos y las zanahorias.

Las cebollas eran indispensables en la antigua cocina romana. Se conocían distintas especies y se decía que las redondas eran de mejor calidad. Las rojas eran más acres y las blancas, más dulces. Las cebollas se dejaban secar para conservarlas o también se preparaban en vinagre. Además de las cebollas, ajos y chalotas se consumían otros bulbos que tenían reputación de afrodisíacos, como los de Jacinto, gladiolo y asfódelo.

Las calabazas y calabacines eran usados en las comidas romanas. Se conservaban colgados ante el hogar con lo que adquirían un sabor a humo que era muy apreciado. Los pepinos fueron la hortaliza preferida por el emperador Tiberio, cuyos hortelanos realizaron verdaderos milagros para disponer de ellos en todo momento cultivándolos en bancales móviles que permitían tenerlos expuestos a los rayos de sol durante todo el día.

Las leguminosas más apreciadas eran las lentejas, sobre todo las pequeñas lentejas egipcias, redondas y oscuras que se condimentaban en múltiples guisados. El ejército hacía un consumo muy importante de esta legumbre.

Las habas eran conocidas desde tiempos muy antiguos y jugaban un importante papel en algunas ceremonias religiosas. En ocasiones la harina de habas se mezclaba con la de trigo para hacer pan. En diversos lugares se mencionan los guisantes. Los granos de arveja se comían indistintamente como guisantes.

Los garbanzos eran un manjar muy popular entre las clases humildes y se acostumbraba a venderlos tostados como golosina en los espectáculos públicos.

Los romanos fueron muy aficionados a las setas y conocían muchas variedades como agáricos, boletus... Las más apreciadas eran las conocidas como amanita cesárea. Se cotizaban mucho todas las clases de trufa, la negra de Egipto, la blanca de Cirenaica y el llamado geranión de Tracia. Estos hongos se suponían engendrados por el rayo y se buscaban con ayuda de un cerdo que hozaba en el suelo.

Las aceitunas fueron muy solicitadas por todas las clases sociales, mucho más de lo que lo son en la actualidad. Se preparaban con los más diversos aliños y salmueras desde tiempos muy remotos.

## FRUTAS Y FRUTOS

Las frutas de uso común en la Roma antigua eran en su mayoría las mismas que actualmente se consumen, con excepción de algunos frutos cítricos que se importaron de Oriente, como el limonero. La naranja agria se conoció mucho más tarde, en tiempo de las Cruzadas. Las variedades dulces y la mandarina se trajeron de China en tiempos posteriores.

En la Roma Imperial se conocían más de veinte variedades de manzana, muchas de ellas no identificadas. La mayoría de ellas se importaban de Aquileya. Se comían crudas, cocidas con agua o vino, asadas sobre las brasas y a veces se dejaban secar al sol para hacer sidra. Las peras generalmente se comían de la misma manera y al igual que otras frutas, se confitaban con miel para conservarlas durante largo tiempo.

Para obtener ciruelas de buena calidad los plantones de ciruelo silvestre se injertaban sobre pies de manzano o almendro. Las más apreciadas eran las que se importaban de Damasco en estado de pasas. La cereza era muy popular, pero en los tiempos más remotos sólo se conocían las que crecían de modo espontáneo en Persia, Armenia y en Europa Central. La higuera que crece de modo espontáneo en el

Mediterráneo era el árbol frutal más popular en el mundo antiguo y los higos la fruta más abundante en la ciudad.

El membrillo era originario de Persia y se comía asado o cocido con miel y cubierto con una pasta de harina. Las frutas más caras, que sólo se presentaban en los grandes banquetes, eran el melocotón y el albaricoque. El albaricoque se utilizaba como condimento en muchos guisos famosos como el picadillo de cerdo de Mattius. Ambas frutas comenzaron a cultivarse en Roma a mediados del siglo I a. C. No se conocían los nísperos pero sí las acerolas que se preparaban dejándolas cocer con mosto de uva que se reducía por el calor hasta darle consistencia de jarabe.

Los dátiles gozaban de gran favor y se tomaban como postre. Con ellos se hacía un licor dulce que gustaba mucho y que recibía el nombre de caryotum. Las almendras era costumbre tomarlas al principio de las comidas para excitar la sed. Las uvas eran uno de los postres predilectos en la mesa romana. Se comían frescas o se dejaban secar al sol para convertirlas en pasas.

## LOS CONDIMENTOS

Los condimentos eran de los productos más caros en el Imperio Romano. Eran considerados como verdaderos tesoros y hasta se especulaba con ellos. Era normal que tuvieran gran valor ya que algunos de ellos venían de remotos países y tenían que recorrer tremendas distancias en difíciles condiciones de conservación hasta que llegaban a las manos del consumidor.

Era innumerable la cantidad de hierbas, semillas, frutos y raíces que se empleaban para sazonar los guisos. El azafrán tenía fama de afrodisíaco y se creían que evitaba la gordura. Apicio sólo menciona su uso para preparar un vino aromático y como colorante de determinados manjares.

El hinojo y la alcaravea se usaban sobre todo para aromatizar el pan. Los granos de adormidera eran muy apreciados como aperitivo y se preparaban tostándolos cuidadosamente y luego mezclándolos con miel. El sésamo era mucho menos utilizado de lo que lo fue en la antigua Grecia. El apio silvestre era muy apreciado, tanto por sus hojas como por sus semillas. Sus tallos se confitaban y lo mismo se hacía con los de la angélica.

Se cultivaba el perifollo, mientras el perejil y la ajedrea sólo se usaban en estado silvestre. El hisopo originario de Creta se usaba para corregir la frialdad de las lechugas, y el tomillo y orégano eran de uso corriente, como el laurel. El romero y la albahaca también se usaban, el estragón ni se conocía y era sustituido por el pelitre que hoy en día sólo se emplea en la fabricación de insecticidas. La menta, sobre todo desecada, elevaba el espíritu y excitaba el apetito.

La especia más usada en Europa fue la pimienta que intervenía en casi todos los platos, venía de la India y los romanos la usaban en tres formas diferentes. La llamada pimienta larga, que estaba constituida por la vaina entera conteniendo las semillas, recogida en plena madurez y secada al sol. La pimienta blanca, decorticada, y la pimienta negra, formada por los granos maduros y secados al sol. Su elevado coste hacía que fuera falsificada con bayas de enebro o de mirto.

La mostaza era también muy solicitada y solía prepararse por los cocineros según las recetas más variadas. El vinagre era un producto fundamental en la cocina romana y se obtenían muchas clases, hoy desconocidas: de vino, de calabaza, de peras o de higos.

Muchas de las sustancias aromáticas que hoy son de uso frecuente en nuestras cocinas eran desconocidas en la época romana, así sucedía con la vainilla, la nuez moscada y el clavo de especia, pero conocían una variedad de canela, al parecer muy mediocre.

## SALSAS: *GARUM, LIQUANEM, MURIA Y ALLEC*

La principal característica de la cocina romana consistía en el uso abundante, más bien abusivo, de determinadas salsas de pescado que se obtenían después de un largo proceso de elaboración y que se conservaban en ánforas como preciado tesoro. Estas salsas recibían los nombres de Garum, Liquanem, Muria y Allec. Se preparaban de mil maneras distintas y sus diferentes aromas dependían en gran parte de las técnicas de preparación y en parte de la clase de pescado de que provenían. Algunas citas que se conservan de la antigüedad nos permiten tener una idea de cómo se elaboraban estos extraños condimentos.

Se comenzaba por obtener el llamado liquanem, base fundamental de estos preparados. Para ellos se colocaban en un gran recipiente las entrañas de determinados peces, principalmente caballas, que se mezclaban con la carne desmenuzada de estos mismos peces o con pescados de pequeño tamaño y se removía todo el conjunto hasta transformarlo en una pasta homogénea que se exponía a la acción de los rayos solares, batiéndola con frecuencia para favorecer la fermentación. Cuando por la acción del calor se reducía la parte líquida, se sumergía en la vasija un pequeño canasto y el líquido que se filtraba dentro del mismo era el denominado garum, producto exquisito para el gusto de entonces, que llegaba a alcanzar altísimos precios.

Las heces que quedaban en el recipiente una vez extraído el garum, se denominaban allec, producto menos refinado y por tanto, más barato. El término muria, significaba agua salada o salmuera, aunque se empleó después para designar un tipo determinado de garum.

El buen punto de los manjares dependía en gran parte de la habilidad del cocinero para dosificar el garum, cuyo exceso podía transformar un plato dedicado a un manjar nauseabundo. Este garum, se presentaba aromatizado con diversos productos, en relación a los cuales recibía distintos nombres. Cuando se mezclaba con agua para diluirlo se llamaba hidrogarum, con vino oenogarum, con vinagre oxigarum, con aceite oleogarum, con pimienta garum piperatum... El más cotizado de todos era el denominado garum sociorum, que procedía de Cartagena.

## PAN Y PASTELERÍA

La panificación romana no llegó nunca a estar tan adelantada como la griega pero se hacía pan fermentado, obteniendo la levadura mediante la conservación de la masa de un día para otro. Por regla general los panes se cocían al horno y con frecuencia se adornaban salpicándoles con granos de adormidera, hinojo y perejil. Posteriormente la calidad del pan mejoró mucho y llegaron a prepararse gran variedad de tipos, utilizando harina de diversos cereales, principalmente, cebada, espelta, centeno y trigo.

Todas las labores de panadería podían incluirse en tres clases fundamentales. Pan negro, panisacerosus, plebeius, rusticus, castrensis, o sordibus, variedades que se hacían con harina basta. Panis secundarius, que era más blanco pero no excesivamente fino y por último, panis candidus omundus, pan de trigo.

La pastelería romana tampoco fue tan variada como la griega pero existían muchas golosinas que eran muy apreciadas aunque hasta el final del siglo II a.C. no se establece una verdadera diferencia entre los productos de pastelería y de panadería.

En los recetarios romanos figuran diversas recetas de labores pasteleras, que como el libum, la placenta, el savillum, el globus y la tripatina, compartían las preferencias de los antiguos romanos. También se conocen las recetas de otras muchas especialidades como la scribilita, que era una especie de placenta sin miel, la spira que se hacía con una pasta semejante a la de la placenta, elaborada en forma de trenza y endulzada con miel, el erneum, compuesto de parecidos elementos, pero cocido al baño maría en una pequeña garrafa de barro que era necesario romper para sacar el bollo.

## LECHE Y QUESO

Desde los tiempos más primitivos los pastores del Lacio bebían la leche de sus cabras y ovejas y la cuajaban para hacer queso, utilizando los brotes de higuera de la misma que lo hacían los griegos. Más tarde emplearon el contenido del estómago de los cabritos, corderos, liebres o pollos que sacrificaban.

El requesón obtenido se ponía en cestillos de mimbre donde se amasaba y se le daba la forma debida, luego se prensaba en mayor o menor grado, según el queso estuviera destinado a ser consumido fresco o a conservarse, en cuyo caso se salpicaba de sal tostada y se colocaba debajo de unas tablas sobre las que se disponían piedras. La industria quesera fue mejorando y llegaron a manufacturarse por lo menos dieciocho variedades de queso.

El queso era un elemento indispensable al cocinero romano que lo utilizaba como condimento en muchos guisos y existían algunos platos en los que el principal componente es el propio queso, como el moretum.

## CARNES

La carne constituía entonces un manjar de lujo que la plebe no comía con frecuencia. Además de la oveja, cabra, buey y cerdo se disponía también de las de venado, corzo, gamo, onagro, jabalí y otras muchas, pero sin duda la más apreciada era la del cerdo, sobre todo el jamón, los riñones, las criadillas, las patas, el rabo y especialmente, la ubres y vulvas de marrana.

En los tiempos primitivos las carnicerías estuvieron diseminadas por la población, pero más tarde formaron un gremio. Existía una policía para vigilar los mercados que imponía fuertes multas a los tablajeros que vendían carne que llevara muerta más de cuarenta y ocho horas en invierno y veinticuatro en verano.

Los pequeños lirones se consideraban como un manjar muy delicado por lo que se criaban en cautividad en establecimientos especiales llamados gligaria. Como símbolo de ostentación, se comían especies raras y costosas, aunque realmente no fueran apetitosas, como por ejemplo los flamencos o los fenicópteros. También se servían grullas, cigüeñas, cisnes y hasta papagayos. Como bocados de lujo figuraban también la tórtola y sobre todo el pavo real o pavón. La pintada o la gallina de Guinea era un manjar raro y costoso.

Las ocas eran muy solicitadas y alcanzaban mayor cotización las importadas desde las Galias. Se solían cebar con mijo y papillas de harina de cebada y cuando estaban bien gordas se asaban en asador. El bocado más apreciado de estas aves era su hígado. Cuando se sacrificaba el ave, se le extraía la víscera

para mojarla en leche con miel, pues se creía que así aumentaba más su tamaño. Con estos hígados se preparaba una especie de foie-gras que se vendía carísimo en el mercado.

Los criadores de aves realizaban verdaderas fantasías de hibridación, cruzando pichones domésticos con palomas torcaces para obtener aves más sabrosas a las que cebaban con trigo, cebada y lentejas. También se criaban en cautividad tordos, mirlos, becardas, ortegas, cercetas, becafigos, somormujos y otras aves más o menos estimadas.

La salchichería ofrecía numerosos productos como los circelli, incisia y tomacina, que eran salchichas de diversos tamaños. El pendulus se preparaba con el intestino ciego del puerco, la hilla con su intestino delgado, los tucettini, a base de carne de cerdo y de buey, el Ventre de Falisque, era semejante a una mortadela. Eran famosas las morcillas de Lucania, curadas al humo. Los romanos tenían gran predilección por los picadillos que confeccionaban con los más diversos productos, aromatizados con mil condimentos distintos. Estos preparados se embutían en tripas de cerdo para conservarlos, obteniéndose así singulares embutidos que denominaban botella y farcimina. Estos preparados tenían gran aceptación en los mercados y solían asarse a la vista del público por los propios vendedores, a los que se denominaban botelarii.

## PESCADOS

Puede decirse que en Roma se conocían todos los pescados que pueden capturarse en el Mediterráneo y algunos del Atlántico, del Mar Negro y del Mar Rojo. Sin duda los más apreciados eran la murena, el escaro, la dorada y el salmonete, especialmente cuando eran de gran tamaño. Se pagaban muy bien los rodaballos, las truchas y lucios de lago así como los salmones del Rhin y del Loira, las tortugas del Mar Rojo, los atunes de la Bética, los peces de los ríos y lagos de Persia, las ostras de Narbona y la Armórica y las langostas de Cerdeña.

Cada vez se hacía más difícil procurarse ejemplares extraordinarios y para conseguirlos se establecieron viveros, los más famosos y grandes estanques situados a orillas del mar y para cuya construcción se aprovechaban accidentes naturales de la costa que se completaban con diques y cerramientos de piedra y otros artificios.

Los peces retenidos en los viveros se alimentaban con aquellos cebos que se creían más idóneos, bollos de pan negro, trozos de manzana o higo, queso o los desperdicios de pescado que sobraban en las fábricas de salazones.

Los atunes más jóvenes se denominaban pélamides y eran los más exquisitos. Los grandes se llamaban orcyns, y se pescaban en los alrededores de Samos, aunque los más famosos venían de Hispania. Con estos enormes peces se preparaban multitud de salmueras, reservándose como bocados exquisitos la cola, la garganta, y la ventresca. Eran también muy solicitados los bonitos que se capturaban cerca de Bizancio.

El salmonete era uno de los pescados más solicitado en el mercado y alcanzaba altos precios, sobre todo si se trataba de ejemplares de gran tamaño. El esturión que había pasado de moda en tiempo de Apicio pero volvió a ponerse en boga con el emperador Severo que lo hacía servir en sus banquetes.

El escaro era originario del Mar Egeo pero muy apreciado en Roma, donde alcanzaba altos precios. También eran buscadas las doradas o esparos. La murena más apreciada era la que se pescaba en el

estrecho de Sicilia. En competencia con la murena, el rodaballo era uno de los pescados que se consideraban como de mayor lujo.

Los pulpos tenían fama de ser afrodisíacos pero para la mayoría de los romanos eran un manjar indigesto. Los cocineros los hacían cocer un nitro con lo que tomaban una bella coloración roja. Los calamares también gustaban, sobre todo los grandes, y se comían con una salsa preparada con pimienta, ruda, miel, aceite, garum y vino cocido. Las jibias se presentaban rellenas con un picadillo de sesos de cordero o cerdo y aderezadas con una salsa de garum, miel, pimienta, ajo silvestre, alcaraveay otras hierbas aromáticas.

Eran muy estimadas las langostas que se debían cocer vivas para que conservaran la consistencia de su carne. Las galeras, especie de cigalas más baratas, se usaban mucho en la cocina romana y se apreciaban por su mayor tamaño las que se pescaban en la costa africana. Se empleaban como guarnición en los platos de pescado o se servían asadas a la brasa al fin de los banquetes.

Existían granjas dedicadas a la cría de caracoles que se consideraban como un manjar exquisito. Se clasificaban por variedades y se realizaban cruzamientos entre ellos para obtener mejores ejemplares.

## BEBIDAS

El vino fue un artículo de primera necesidad para los romanos y su prohibición se consideraba como una verdadera desgracia. Era costumbre que en determinadas fiestas se distribuyeran alimentos a la plebe, entre los que figuraban siempre el aceite y el vino. En tiempos de la República todos los vinos italianos eran de muy mala calidad, pero la viticultura y la enología se fueron perfeccionando de forma que los ciudadanos del imperio ya podían elegir entre una treintena de vinos peninsulares de nombre apreciado. Aparte de estos vinos los romanos importaban vinos de Sicilia, Egipto, Dalmacia, Marsella, Tarragona, Bética y especialmente de los griegos.

El primer mosto que se obtenía en el lagar se utilizaba para la preparación del muslum, que se mezclaba con miel y se dejaba envejecer para servirlo al comienzo de los banquetes. El pueblo bajo consumía un tinto ordinario denominado deuterio pero existían muchos de mejor calidad que se cotizaban a precios más altos. Los más famosos eran el alban y el falerno.

Los vinos griegos estaban considerados como de gran lujo, por lo que su importación constituía un negocio muy productivo. Casi todos estaban mezclados con agua de mar y envejecidos al sol. Los más apreciados eran los de Leucochro, Tethla-Somenón, Thaleosite, Coos, Rhodio y Phorinea. También se importaban buenos vinos de Hispania, entre ellos los famoso laletanos, tarraconense y lauronenses.

Los vinos cocidos y aromatizados se empleaban como aperitivos y en calidad de licores. Los procedimientos de obtención eran complicados y en cierto modo semejantes a los que hoy se utilizan para la preparación del vermut, poniendo en maceración en el vino, pimienta, ajeno, hinojo, piñas y otros ingredientes, alguno de los cuales se considera hoy como medicamento. También se bebían aunque con menor frecuencia, vinos de frutas, elaborados a base de granadas, higos, dátiles, membrillos, acerolas, etc.

Los romanos no eran aficionados a la cerveza, aunque conocían varios tipos de ella. Solían consumir raramente el zythum originario de Egipto que era una cerveza ligera y la cervesia, cerveza muy fuerte.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

CACAO

MAÍZ

PATATA

TOMATE

GIRASOL

ALUBIAS

CALABACÍN

PIÑA

PIMIENTO

