

GASTRONOMÍA

RES COQUINARIA

IBERO - CARTAGINESA - ROMANA



WWW.FIESTASDECASTULO.COM
WWW.TURISMOLINARES.ES



RECETAS ÍBERAS

Hacían guisados en cazuelas. Usaban también morteros con unas pequeñas incrustaciones en el fondo que se cree que servían para rayar o picar mejor los alimentos. Cocían potajes tipo gachas de habas, de harina de trigo que comían en escudillas de cerámica. Sus animales predilectos eran el cerdo, la gallina, la oveja, la cabra, según el autor romano Estrabón los iberos del norte hacían jamones, también sabemos que elaboraban quesos y se supone que panificaban la harina. Las frutas tampoco faltaban en su mesa, peras, manzanas, higos, uvas y sobre todo almendras y avellanas completan su dieta.

ESCABECHE

Ingredientes

- 1 kg de conejo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias cortadas en tiras
- 5 dientes de ajo aplastados
- Laurel
- Sal
- ½ l de aceite
- ¼ l de vinagre

Elaboración

En una cazuela con aceite dorar los trozos de conejo salpimentados. Añadir las verduras y sofreír a fuego lento. Añadir el vino blanco y dejar reducir. Después el vino blanco y dejar reducir la mitad. A continuación añadir el aceite dejar a fuego muy suave unos minutos. Dejar reposar tapado a temperatura ambiente. Dejar en la nevera y disfrutarlo al cabo de 24 horas frío.

GALLETAS DE MIEL E HIGOS (BAZYMA)

Ingredientes

- 50 gr de nueces trituradas
- 50 gr de higos
- 30 gr de harina
- 40gr de miel

Elaboración

Mezclar la harina, la harina de nueces y la miel. Amasar y hacer bolas con trozos de higo dentro.

Recuerde que también puede elaborar una masa de pasta quebrada añadiendo las nueces trituradas. A continuación hacer las bolas y añadir trozos grandes de higo dentro. Cocer en el horno.

RECETAS CARTAGINESAS

La alimentación de los fenicios y cartagineses se basaba en el consumo de cereales, legumbres, verduras y frutos secos variados, como los melocotones, manzanas, higos, nueces, dátiles y granadas. También eran buenos consumidores de aceitunas, tanto secas como aderezadas, y de aceite de oliva. Se desarrollaron generalmente en las costas ibéricas por eso destacaron en la industria de las salazones y empleaban la sal como conservante de muchos productos básicos, como carne, pescado o aceitunas, esta circunstancia condicionó su alimentación, estrechamente ligada con el mar.

El pescado constituía una parte importante en su dieta, en donde abundaban atunes, meros, doradas y lisas. Unas veces los consumían frescos y otros ahumados o en salazón. Otro tipo de alimentación y a veces prioritaria era la de la carne, aunque esta se comía sólo en los días festivos, sobre todo de vacuno y ovino. Otra de las costumbres que prevalecían era la de no consumir jamás carne de cerdo, pero si comían continuamente carne de perro, cosa que siempre fue criticada por otras civilizaciones que vivieron en la misma época. La leche, el queso, la mantequilla, la miel y pos supuesto el vino eran sumamente estimados y formaban parte del diario comer del pueblo fenicio ya asentado en Iberia.

GARUM DE ANCHOAS

Ingredientes

- 500 g de aceitunas negras
- Entre 60 y 100 g de anchoas en aceite de oliva escurridas (2 o 3 latas de las pequeñas)
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharadita rasa de orégano.
- Una pizca de cayena (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

Deshuesar las aceitunas y procesar con un robot o batidora junto con las anchoas, el orégano y (si se quiere) la cayena. Conviene no poner todas las anchoas, e ir

añadiendo hasta alcanzar el punto de sal adecuado. Añadir un poco de aceite hasta conseguir una textura pastosa y fácil de untar.

Pelar los dientes de ajo y chafarlos un poco sin llegar a romperlos. Meterlos dentro de la pasta, dar unas vueltas y dejar reposar unas horas en la nevera. Sacar los ajos y servir con las verduras cortadas en bastones gruesos y triángulos de pan de pita tostado.

CAZUELA DE LENGUADOS

Ingredientes

50 gr de nueces trituradas, 50 gr de higos 30 gr de harina 40gr de miel

Elaboración

Hay que colocar cuatro filetes de lenguado en un recipiente con aceite y sal. Se añade un poco de vino blanco por encima. A continuación, se tritura pimienta, hinojo y orégano, y se trincha todo. Mezcla el jugo obtenido y cuatro huevos hasta formar una pasta compacta. Se cubre con ella los filetes de lenguado y se cuece todo a fuego lento. Una vez finalizada la cocción, se espolvorea el plato con pimienta y se sirve.

RECETAS ROMANAS

Marco Gavio Apicio, que vivió bajo el reinado de Tiberio, escribió un manual práctico de cocina: estaba ilustrado, utilizaba términos técnicos desconocidos fuera del ámbito de la gastronomía, describía trucos prácticos para utilizar las sobras o para preparar platos similares pero de complejidad y coste diferentes. Sugería presentaciones divertidas para confundir a los invitados (por ejemplo un pudín con forma de pez pero no tiene pescado en su elaboración).

Se sabe que fue riquísimo, derrochador y totalmente dedicado a los placeres de la gula, dispuesto a gastar cifras desorbitadas para asegurarse los mejores ingredientes y experimentar nuevas recetas.

PULLUS VARDANUS (POLLO VARDANO)

Ingredientes

- 1 pollo troceado
- 1/2 litro de vino tinto
- 3 puerros
- 1/2 cucharada de Coriandro
- 2 cucharadas de Ajedrea
- 2 cucharadas de Piñones
- Pimienta negra

- 1 vaso de leche
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Sal
- 2 huevos cocidos.

Elaboración

Cocemos los huevos, picamos y reservamos. Ponemos en la cazuela aceite de oliva virgen extra junto con el pollo, limpio, troceado y salpimentado. Cuando ya el pollo esté cambiando de color, añadimos el puerro cortado. Dejamos que el puerro y el pollo se doren. Incorporamos los piñones. El coriandro, las semillas de cilantro. La ajedrea la picamos un poco con las manos antes de añadirla. Mezclamos y dejamos cocinar unos minutos. Añadimos el vino tinto y dejamos que se cocine todo unos 25 o 30 minutos. Pasado el tiempo, el vino casi se ha consumido. Añadimos el huevo cocido y picado. Mezclamos y dejamos cocinar un par de minutos más.

MANZANAS ASADAS CON FRUTOS SECOS

Ingredientes

- 4 manzanas
- 4 cucharaditas de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de canela
- 4 cucharas de vino dulce
- Azúcar (para decorar)
- nueces, piñones y otros frutos secos

Elaboración

Se lavan las manzanas y se corta la parte superior (donde va el rabito). Se hace también un pequeño corte en la base, para poder asentarlas de manera correcta en la bandeja donde se tenga intención hornearlas. Se les quita el corazón con ayuda de un descorazonador y se coloca una parte del cilindro que se ha retirado (la parte sin pepitas) de nuevo en su sitio. Así se evita que la manzana se rompa en exceso y aguante bien, si se quiere rellenar después con algún tipo de crema.

Se ponen las manzanas en la bandeja que se utilizará para hornear y se espolvorean ligeramente con azúcar, o se endulzan con una cucharadita de miel. Se añade un trocito de mantequilla en el hueco que se ha hecho con el descorazonador. También se puede espolvorear un poco de canela o, si se prefiere el sabor de la vainilla, endulzar con un azúcar avainillado.

Se tapa la bandeja con papel de aluminio para evitar que se queme la superficie y así facilitar un caramelizado y cocción uniformes. Se introduce en el horno a 200 °C, con calor arriba y abajo (o con aire continuo), durante aproximadamente una hora. El tiempo dependerá un poco del tipo de manzana, su grado de madurez y la

cantidad de manzanas que se asen a la vez, pero se necesitan, al menos, 45 minutos.

Si al sacarlas del horno se ve que no están del todo caramelizadas, con ayuda de una cuchara hay que bañarlas con los jugos que han soltado y se les da un golpe de calor fuerte durante cinco minutos en el horno en modo de gratinado o grill, para que se caramelicé la superficie. Una vez asadas, se sacan del horno y se deja que se templen antes de servir las regadas por su propio jugo de cocción.

Adornarlas para servir con nueces, piñones y otros frutos secos. Espolvorear con pimienta.

