COCINA Y GASTRONOMÍA ROMANA, por José Manuel Mójica Legarre, Escritor, amo y señor de los fogones



Despensa romana

Los primeros habitantes de la zona del Lacio eran básicamente agricultores y guerreros, manteniéndose con una alimentación prácticamente vegetal: los guisantes, los cereales hervidos, habas, lentejas, garbanzos, coles, lechugas, cebollas y ajos, eran la base de su pitanza cotidiana. La importancia de la agricultura en aquellos primeros tiempos hizo que muchas familias guardaran, el sobrenombre de algún antepasado dedicado al cultivo, dando origen a los Lentulus, Fabus, Piso o Lactucius, como si fuese un apellido del que estar verdaderamente orgullosos. Sin ninguna duda fue la civilización griega la que enseñó a los romanos el arte culinario; pero el dinero, como siempre, fue el detonante de un cambio drástico ya que los ricos romanos se dieron cuenta de que era muy caro introducir a los cocineros griegos en Roma para practicar lo que se había dado en llamar el «ars magirica» –la palabra en griego para designar al cocinero es magiros-. Curiosamente, hasta que llegaron noticias sobre los cocineros griegos, los rancheros se contaban en roma entre los esclavos menos apreciados. La influencia griega en la

primitiva gastronomía romana era tal que, todavía en los albores del siglo I a.C., sólo se servía una clase de vino griego en los banquetes más suntuosos. Es muy posible que la costumbre española de admirar todo lo que viene del extranjero, menospreciando lo propio, sea una herencia de los romanos que dominaron Hispania durante algunos siglos; lo que sucede es que, como es natural, hemos sido capaces de aumentar y mejorar esta moda para llevarla a la excelencia del desdén a todo lo que sea español, sea un profesional o el himno nacional. Para darnos una idea de la nula especialización que había en el terreno culinario, antes del año 180 a.C., eran las mujeres quienes se encargaban de amasar y cocer el pan para la familia, puesto que en las ciudades todavía no había ningún panadero profesional.

Con la supremacía de Roma en los países de Ultramar, unida al intensivo cambalache de productos con los pueblos de la costa mediterránea, la forma de mirar la cocina y la gastronomía dio un giro. La prosperidad de los negocios y el aumento de la renta per cápita entre los más favorecidos, acabó convirtiendo los productos alimenticios consumidos en el extranjero en una exigencia para demostrar la riqueza personal de quienes hacían fortuna. A causa de las reciprocidades comerciales cada vez más extendidas, no tarda en tenerse noticias en Roma de "delicatesen" como el pescado de Pesino, los dátiles de Egipto, los Cabritillos de Ambrosía, las ostras de Tarento, de los rojizos escaros pescados en Creta, el garum de Cártago Nova e Hispania y constituía un privilegio para los patricios el tener pagar los precios más altos por aquellas delicias gastronómicas. Los "yuppies" de la época, como los de la actualidad, eran capaces de pagar lo que fuese, aunque no les entusiasmara el producto, con tal de que el resto de los mortales viera que tenían mucho dinero; algo así como los que hoy en día han convertido un simple "Gin-tonic" en una aventura snob que transcurre entre pepinos, fresas, arándanos y cincuenta clases de ginebra. Durante el Imperio Romano se produce un suceso que no se repetirá hasta el siglo XVI con el

descubrimiento de América: La adaptación de nuevos productos venidos de todas partes del mundo. Aunque en el caso de América este hecho se produjo rápidamente, en el caso de los romanos se introdujeron de manera paulatina una serie de culturas desconocidas y de animales exóticos propios para la alimentación, y todo esto consiguió que se refinaran los pucheros con lo que la gastronomía se convirtió en un agente de civilización. Ya desde los últimos años de la república romana, se estaban introduciendo en Roma plantas y animales destinados a los fogones de las familias más pudientes de aquel entonces. Una de las primeras aves que llegó fue la gallina; pero hay que recordar que en aquel tiempo, el gallo y la gallina tenían la consideración de animales decorativos. Por esto en el año 161 hubo un gran escándalo porque se mataban gallinas para comerlas, e incluso se prohibió hacerlo ya que la gallina, llegada de Persia, era considerada un ave exótica; pero poco tiempo después se retiró dicha prohibición. Igual suerte corrieron el pavo real, el faisán y el flamenco rosa, del que se decía era una comida portentosa y, aunque se servía generalmente entero, la lengua era considerada un bocado muy exquisito que ponía de relieve el refinamiento de quien lo consumía. Se comenta a menudo la predilección de los romanos por las ubres y por las vulvas de cerda virgen, y no es de extrañar ya que las ubres todavía se sirven en algunas regiones italianas. Para nadie debe ser una novedad la afición de los italianos a las ubres; basta con observar hacia dónde se dirigen las miradas de los turistas de esta nacionalidad que recalan en nuestras playas. Pero en cuestión de carnes, seamos serios, los romanos escogían el lechón, el cabrito y el cordero, por este mismo orden de preferencia. Las carnes de res, para ellos, no eran delicadas. En cuanto a la caza, sobre todo distinguían la de las aves, como avestruces, pavos reales, flamencos y grullas. Dentro de las aves de corral, se inclinaban por el pato, el capón y la pintada, además de la gallina. Hay que resaltar que en su cocina se encuentran muchos platos hechos con picadillos, albóndigas y algo parecido a las croquetas actuales. Se deleitaban mucho con los

embutidos, y no nos referimos no sólo al cerdo sino que también eran aficionados a embutir el pescado; por poner un ejemplo de esta inclinación, se puede decir que en sus recetarios hay una receta de salchichas de ostras. Esto significa que la polvareda levantada por el cocinero Jasper White, de Nueva Inglaterra cuando “inventó” su famosa “Lobster Saussage” -salchicha de langosta-, no es sino otro caso de plagio entre los muchos que se pueden ver en la llamada “cocina de autor”.



Festín romano

En este Tiempo se inicia la industria de las piscifactorías, logrando adaptar en un pez muy apreciado entonces, que sólo vivía en el mar de Creta y Rodas: el escaro, que vive en los arrecifes coralinos y por su vivo color rojo más que por su sabor, era buscado y querido por los nobles romanos. Del mismo modo, los viveros artificiales de ostras, que imitando los viveros griegos de la isla de Lesbos –aunque lo normal en esta isla hubiera sido el cultivo de almejas, mejillones y la invención de la tortilla ¿lo pillan?-, se instalaron en el lago Lucrino. Sin embargo, los viveros de ostras en aquélla época no fueron exclusivos del Imperio Romano, sino de todo el continente europeo.

Respecto a la agricultura, parece ser que había vid y olivos en Italia, pero fueron los griegos quienes refinaron el cultivo y los procedimientos para el vino y el aceite, a pesar de lo que quieran contarnos los galos a propósito del vino. Trabajaron la almendra que ellos llamaban nuez griega y es muy posible que también conocieran la castaña. Plinio menciona en sus escritos una cantidad verdaderamente extraordinaria de diversidades de ciruelas, siendo la más fina de todas las variedades la conocida como ciruela de Damasco. El garum, Plinio lo llama «licor exquisito», era un condimento que se elaboraba de diversos pescados, puestos en salmuera alternando capas de pescados, sal y hierbas aromáticas y se dejaban fermentar y descomponer en ánforas enterradas. Aunque existían múltiples recetas, según todos los textos clásicos, la caballa era considerada como el pescado ideal para elaborar este adobo. Otros lo preparaban, de menor calidad –de marca blanca se diría hoy-, con los desperdicios de los atunes añadiéndoles su sangre. A la mezcla del garum se le atribuían varias virtudes, decían que mejoraba la digestión e incluso algunos médicos la utilizaban como remedio. El garum fue sin duda en Roma uno de los más grandes condimentos, que perduró muchos siglos y, como anécdota, diremos que antes que el aceite de oliva, este condimento es el primer gran producto español de exportación, que se impone al mundo civilizado por su gran calidad. Este condimento indispensable en la cocina romana, se puede imitar batiendo una lata de anchoas en salmuera con dos cucharadas de aceite de oliva y vino aromatizado hasta conseguir una textura parecida a una crema espesa, añadiendo después un poco de miel y un poco de pimienta.

A finales del Imperio Romano ya se cultivaban la mayoría de vegetales conocidos en el mundo antiguo. Entre las plantas exóticas introducidas en los mercados estuvieron el loto, el melocotón, el albaricoque -manzanas persas-, el pistacho, el melón, los limones, la naranja etc. Como puede advertirse, la tabla alimenticia había aumentado asombrosamente, y por ello no es de extrañar que los grandes banquetes que celebraban las

familias más pudientes pasaran a la historia, no sólo por el suntuosidad de las viandas, sino también por los exquisitos ornamentos de las mesas, por los impresionantes entretenimientos que se ofrecían en el transcurso de las cenas, por la opulencia de las vajillas y por la fastuosidad de las flores, en especial de las rosas, que eran las flores preferidas para estas fiestas y eran muy caras en los primeros tiempos, porque venían de Oriente. Vitelio, quien fue emperador romano, inventó un plato increíble. El banquete fue en honor de su hermano. Dicen que para esta comida prepararon dos mil peces y siete mil aves. El propio emperador logró eclipsar a los invitados a esta fiesta con este abrumador plato que el propio emperador llamó el «Escudo de Minerva». Plinio escribió que para su preparación hubo de construirse un horno al aire libre. Allí fueron mezclados los ingredientes más exóticos: peces de muchas especies, hígados de escaro, morena, huevos de Lamprea, sesos de faisán y de pavo real entre otras magnificencias, también había lenguas de flamenco, que para conseguir la cantidad suficiente envió barcos desde Pafia hasta España. A poco que se esfuercen podrán ver que muchos ejecutivos de empresas públicas, tienen las mismas manías gastronómicas que Vitelio, en lo que se refiere al lujo y al precio de los manjares que consumen ¡Lástima que ya no existan las costumbres de entonces! Lo digo porque a Vitelio, abandonado por todos debido a su amor al derroche, le dieron pasaporte.

En Roma, además de grandes tragones y yuppies, también había grandes gastrónomos y uno de los más conocido fue Lúculo. Lucius Licinius Lucullus ha alcanzado la máxima celebridad gracias a una frase que le atribuye Plutarco.

Les relataré la anécdota: La casa de Lúculo era frecuentada por todos los capitanes que iban de Asia, y todos los embajadores que venían de Roma por lo que prácticamente todas las noches había jarana. Un día que cenaba solo y que no tenía ningún invitado a la mesa, sus criados le sirvieron una cena

mediocre, el menú del día, y protestó por aquella pitanza sin lujos. El mayordomo adujo que, como no había ningún invitado, no creyó que debía servir una cena suntuosa. «¡Cómo bribón -respondió Lúculo- , no sabías que Lúculo cenaba esta noche en casa de Lúculo!». Con esta expresión quiso hacer comprender a su mayordomo que el verdadero sibarita, lo es siempre en todo momento de su vida, sin necesidad de tener invitados. Lúculo, murió envenenado, no se sabe si por un filtro amoroso que le dio su criado Calístenes para que se le "levantase la moral" o por llamar la atención con frecuencia a su mayordomo. El más antiguo de los libros latinos de cocina que se conservan es el recetario de Apicio: "Apitii Celii de Re Coquinaria libri decem", más conocido como "De re coquinaria". El sibaritismo de Apicio y sus costumbres gastronómicas son pasmosos. Se dice que, para conseguir mejor sabor en las carnes, engordaba los cerdos con higos secos, les daba vino con miel y los mataba por sorpresa para extirpar su hígado en las mejores condiciones para su gusto. Su formulario consta de 477 platos, siendo el más cumplido que se conoce de la cocina antigua. Las recetas están transcritas, conforme a las bases fundamentales de la cocina arcaica, que se caracterizó por la profusión de especias y de hierbas aromáticas, y por las mixturas de lo salado con lo dulce.



Esclavos romanos trabajando en la cocina

El 90% de las preparaciones llevaban forzosamente el garum, que a veces se usaba como sal, aunque también se usaba la sal común que era más cara. Marcus Gabius Apicius se suicidó ya que, por un error de su tesorero que calculó mal la fortuna del tragaldabas, creyó que ya no podría seguir llevando el mismo tren de vida. De entre las especialidades romanas entresacaremos un platillo llamado «Pastel de rosas» que llevaba: pétalos de rosas, salsa (hierbas aromáticas, especias, vinagre y extractos de pescados marinados), se agregan sesos, se mezclan con huevo y vino y se cocinan fritos. Pero no crean que Apicio, Lúculo y Vitelio eran únicos en su afición a la buena mesa. Se sabe que el emperador Calígula organizó un convite capaz de avergonzar a todos los grandes vividores de Roma. En él se derrocharon dos toneladas y media de oro. Calígula, que podía haber pasado a la historia perfectamente como Calígula I “El gorrón”, acostumbraba anunciarse al medio día en varias casas y la suma mínima que

costaba su comida, solo la suya, era de 400 sestercios. Los romanos de clase media hacían tres comidas principales, aunque quienes trabajaban en los campos comían algo antes de la cena y, si esta se retrasaba, tomaban una colación llamada vesperna. La primera de las comidas de la clase media, el desayuno, se llamaba ientaculum y consistía normalmente en queso y una rebanada de pan untado con aceite, ajo y sal, o bien empapado en vino. Aquí hago un pequeño paréntesis para puntualizar que este tipo de rebanadas de pan untadas, a las que llamábamos "turradas" puesto que si eran de aceite se colocaban en el fogón para que se tostaran, eran la merienda corriente en mis años niños.

En algunas ocasiones, dependiendo del poder adquisitivo, se tomaban higos, huevos, aceitunas, frutos secos, miel, uvas, dátiles o fruta fresca. Al medio día, tomaban un pequeño refrigerio que normalmente consistía en huevos, frutas y pescado. Al final del día tenía lugar la comida más fuerte del día, la Cena, que se solía tomar después del baño en la que, además de los alimentos ya citados, se consumía el pulmentum, que era algo parecido a una papilla hecha con harina de trigo. Los grandes banquetes romanos solían comenzar sobre la hora octava o novena -se empezaban a contar las horas del día a partir de las seis de la mañana- lo que sitúa el principio de estas comidas a las tres o las cuatro de la tarde y, salvo en las casas de mayor lujo, terminaban antes de que llegase la noche. Cada uno de los invitados llegaba al banquete con su esclavo personal, un personaje que le atendía y que era conocido como "servum ad pedes", que también era el encargado de transportar hasta la casa de su amo los regalos que se sorteaban al final de la comida conocidos como apophoreta. Así mismo, este esclavo llevaba una especie de servilleta grande llamada mappa que, además de servir para limpiarse y evitar las manchas, se utilizaba para llevarse a casa los alimentos no consumidos. O sea que la próxima vez que vean en una boda a alguien recogiendo langostinos en bolsas, no es que sea un "miserias", es que sigue la tradición romana. El protocolo

imponía que cuando entraban en el comedor, se reclinaban en una especie de cama de piedra o madera cubierta con telas llamada triclinium, según el orden dispuesto por el encargado de acomodar a los invitados que era el nomenclator. Después de las libaciones en ofrenda a los dioses, que eran obligatorias, se pasaba a la cena que constaba de tres partes principales. Entrantes, llamados Gustatio, que estaban compuestos de ensaladas, aceitunas, pescados, champiñones, verduras, huevos y ostras, que se acompañaban con mulsum que era vino caliente con miel. Estos entrantes servían para estimular el apetito de los invitados. El siguiente paso eran los platos fuertes, la llamada Prima mensa, en el que se colocaban sobre las mesas aves, carnes y pescados en gran abundancia y variedad. Perdices, pollos, tordos y palomas compartían espacio con cabrito, cordero, jabalí, cerdo, anguilas, lenguados y salmonetes. Por último llegaba el postre, llamado Secunda mensa, en el que se servían frutos secos, dulces y fruta fresca.



Fresco de un banquete encontrado en la casa Amanti, Ruinas de Pompeya, Italia

Una vez terminada la cena se hacía una nueva libación a los dioses -esta parte de la fiesta que estaba animada por diferentes espectáculos sólo podía ser disfrutada por los

hombres-, y si así lo disponía el dueño de la casa, que era casi siempre, se procedía a celebrar la comissatio, una especie de sobremesa en la que se bebían grandes cantidades de vino que mezclaba con agua el llamado arbiter bibendi mientras que los invitados se colocaban sobre la cabeza coronas hechas con hojas de laurel, hojas de hiedra y flores puesto que tenían la creencia de que así no les afectaba el vino. En la actualidad, si se fijan bien, algunos siguen esta costumbre pero, como no hay laurel a mano, se colocan la corbata en la cabeza.

GUSTATIO

PATINA DE APUA FRICTA (Anchoas fritas) Primero se lavan bien las anchoas frescas, se baten unos huevos y se mezclan con el pescado. Después se mezcla garum, aceite y vino, y se pone a hervir. Una vez que comience a hervir esta mezcla, se añade la anchoa y se remueve con mucho cuidado tratando de no romper las anchoas. Cuando el pescado tome un poco de color, rociar con vino tinto, espolvorear con pimienta y servir. CURCUBITAS MORE ALEXANDRINO (Calabazas a la manera de Alejandría) Se hacen hervir en agua unas calabazas troceadas y después se escurren y se conservan en la olla. Se muele pimienta, coriandro, comino y menta fresca, añadiendo después vinagre. Luego se añaden piñones dátiles picados, miel, garum, vino cocido y aceite de oliva y se echa todo por encima de las calabazas acercando la olla al fuego. Una vez que hierva, se espolvorea con pimienta y se sirve.

CAULES (Coles) De entre las muchas maneras de cocinar las coles podemos escoger algunas. Se pueden hervir unas coles troceadas añadiéndoles piñones y pasas y espolvoreando pimienta, o bien agregar vino tinto, aceite de oliva, comino molido y pimienta, o bien, agregando a las coles cebolla, coriandro, pimienta molida y comino, rociando con aceite de oliva y vino tinto. OLUS MOLLE EX FOLIIS LACTUARUM CUM CEPIS (Lechuga y cebolla en puré) Se cuecen en agua con un poco de bicarbonato, unas hojas de lechuga y, después de escurrirlas

se cortan en trozos. En un mortero se machaca semilla de apio, menta seca, pimienta y cebolla, se añade garum, vino tinto y aceite de oliva y se echa sobre las lechugas mezclando bien.

OVA ELIXA (Huevos cocidos)
Se cuecen los huevos en agua con sal, se dejan enfriar y se pelan.
Después se rocían con una mezcla hecha con vino tinto, pimienta, garum y aceite de oliva.
IN OVIS APALIS (Huevos revueltos con piñones)
Se mezclan huevos crudos batidos con pimienta y piñones, se rocían bien con garum, vinagre y miel y se fríen con muy poco aceite de oliva.
CUM FABA (Habas cocinadas)
Se cuecen unas habas en abundante agua con sal. Se machaca bien comino, coriando y pimienta, se añade garum y se echa todo
en una cacerola junto con las habas. Se agrega aceite de oliva y se
deja hervir a fuego lento.
BETAS MINUTAS (Una especie de potaje de acelgas)
Una vez que se hayan cocido en agua con sal acelgas y puerros troceados, se añade garum, comino, pimienta y vino de pasas. Se
deja hervir y se sirve.
CAROETAE FRICTAE (Zanahorias fritas)
Cortar la zanahoria en trozos, freírla en aceite de oliva y servir
rociándola con una mezcla de garum y vino tinto.

PRIMA MENSA

OFELLAS GARATAS (Carne en garum) Freír filetes de lomo de cerdo en aceite de oliva y se reservan en caliente. En el mismo aceite se añade una buena cucharada de garum junto con dos de miel y se deja que comience a hervir. Se añaden los filetes a la sartén hasta que tomen sabor.

ALITER HAEDINAM SIVE AGNINAM EXCALDATAMI (Cabrito o cordero a

la parrilla) Primero se cuece la carne con aceite de oliva y garum. Después de cocido se saca y se espolvorea con pimienta negra se pinta con garum y aceite de oliva y se coloca en la parrilla. Una vez hecha la carne, se cubre con la salsa de la cocción y se sirve. ALITER HAEDUS SIVE AGNUS SYRINGATUS (Cordero asado) Se unta el cordero con aceite de oliva, se le añade sal, pimienta y coriandro en grano. Llevar al horno y asar. Se debe servir como sale del horno.

PATINA MULLORUM LOCO SALSI (Receta de salmonetes) Limpiar los salmonetes y rellenar con pescado salado. Colocarlos en una olla con aceite y cocinar tapado. Una vez que haya hervido, se añade encima vino de pasas, se espolvorea con pimienta y se sirve. PULLUM PAROPTUM (Pechugas de pollo con salsa) Se fríen las pechugas de pollo en aceite y se reservan. En una cacerola se pone a cocer tallo de lechuga bien picado, agua, aceite de oliva y garum. Se cuece bien, se añade huevo batido, se liga la salsa, se espolvorea con pimienta y se añade a las pechugas.

LOCUSTA ELIXA CUM CUMINATO (Pescado hervido con salsa) Una vez hervido el pescado, se reserva caliente en una fuente. Aparte, se machaca en un mortero ajedrea, cebolla, pimienta, cebolla, una yema de huevo cocido, vinagre, garum, aceite de oliva y vino de pasas. Se rocía el pescado con esta salsa y se sirve. PATELLAM TIROTARICHAM EX QUOCUMQUE SALSO VOLUERIS (Plato de pescado) Se cuecen unos sesos, se pican bien y se ponen a fríe en aceite de oliva junto con trozos de pescado fresco, queso fresco, huevos cocidos troceados y unos hígados de pollo y reservar. Machacar en un mortero perejil, cilantro, pimienta, ruda, comino y orégano a lo que se añade, miel, aceite de oliva y vino tinto y cocer todo a fuego muy lento. Añadir a la fritura, cubrir todo con huevos crudos y servirlo todo espolvoreado con comino molido. PATINA PISCIUM (Plato de pescado) En el fondo de una cacerola se coloca una capa de cebollas picadas. Encima se coloca el pescado y se añade garum junto con aceite de oliva, un poco de ajedrea y vinagre.

Servir en cuanto esté cocido. PULLUM (Receta de pollo) Una vez que el pollo esté troceado, se sofríe en aceite de oliva. Se pone en una cacerola con el aceite de freír y se añade vino tinto en abundancia, puerros troceados, ajedrea y coriandro. Mientras se está cociendo el pollo, se machacan en un mortero piñones, pimienta negra, un vaso de leche entera y un poco del caldo en el que cuece el pollo. Se echa la mezcla del mortero en la olla del pollo y se deja hervir. Se retira el pollo y se coloca en una fuente y,
antes de servir, se mezcla el caldo de cocción con dos huevos cocidos bien picados, hasta conseguir una salsa que se echa sobre
el pollo antes de servir.
IN POLIPO (Plato de pulpo)
Se cuece un pulpo, se corta en rodajas y se sazona con pimienta
molida y garum.

SECUNDA MENSA

DULCIA (Budín) Se mezclan ½ litro de leche y 200 gramos de harina de trigo hasta conseguir una masa homogénea. Se agregan 800 gramos de queso fresco, 100 gramos de miel y tres huevos de uno en uno. Se coloca en un molde y se cocina. Servir frío. DULCIA PIPEROTA (Dulces pimentados) En un recipiente se mezclan vino de pasas, ruda, vino tinto y miel. Se añaden nueces picadas, espelta cocida en agua y piñones. Terminar agregando pimienta molida y avellanas tostadas. ALITER DULCIA (Dulces) Poner en una cacerola pimienta, leche y miel junto con huevos batidos, agregar piñones tostados y nueces. Calentar, añadir aceite de oliva y servir. PERSICA (Melocotones) Se pelan los melocotones, se les quita el hueso y se cortan en trozos. Se disponen en una bandeja, se espolvorean con comino y se le echa un poco de aceite de oliva. PATINA PIRIS (Plato de peras) Se cuecen en agua peras entera y, una vez cocidas se les quita el corazón. Se ponen a macerar con garum, miel, comino, pasas, aceite y pimienta. Se le agregan huevos cocidos troceados, se espolvorea con

pimienta y se sirve. OVA SPONGIA EX LACTE (Tortilla de leche) Se baten cuatro huevos junto con dos cucharadas de aceite y un cuarto de litro de leche, hasta que esté todo bien mezclado. Poner un poco de aceite en una sartén, echar la mezcla y, cuando esté cocida por un lado, darle la vuelta, untar con miel, espolvorearcon pimienta y servir.

PANIS CUM LACTE (Torrijas)
Meter una rebanada de pan en leche. Cuando se haya absorbido, poner unos minutos en el horno. Sacar del horno, untar con miel
mientras esté bien caliente, pinchando para que penetre la miel,
espolvorear con pimienta y servir.

BEBIDAS

HIDROMELE (Hidromiel) Se mezclan dos vasos de agua con un vaso de miel hasta que se disuelva. Se pone la mezcla en un tarro tapado y se coloca al sol durante cuarenta días y cuarenta noches. Se sirve frío.

VINUM FICUS (Vino de higos) Se machacan bien los higos hasta convertirlos en una pasta, se mezcla bien con agua, se pone la mezcla en un tarro y se deja macerar durante dos días. Esta bebida se conserva diez días como máximo. ROSATUM SIC FACIES (Vino de rosas) Se quita la parte blanca del, extremo de los pétalos y se ensartan en un hilo poniéndolos a macerar en vino blanco seco durante siete días. Al cabo de este tiempo, se sacan los pétalos y se sustituyen por otros frescos. Repetir esta operación tres o cuatro veces. Cuando hayáis terminado, filtrad el vino y añadidle un poco de miel. También puede hacerse vino de violetas con el mismo sistema. Como curiosidad, añadiré que los romanos convertían a veces el vino tinto en vino blanco con una receta que está bajo el epígrafe “Oleum liburnicum sic facies”, añadiendo al vino blanco tres claras de huevo por litro; luego lo agitaban bien y lo dejaban reposar durante veinticuatro horas. Durante el tiempo de la dominación romana, fue ciertamente acreditada la explotación

agrícola de Hispania, que era tan rica en cereales que se la llegó a conocer como «el granero de Roma».

Los cartagineses habían traído a la península desde Egipto, cuna de la panificación y la cerveza, técnicas de cultivo muy avanzadas que mejoraron la producción de grano. Las regiones donde los cartagineses se asentaron en la época, producían una monumental cantidad de trigo y cebada. Turdetania, región que abarcaba el valle del Guadalquivir desde el Algarve hasta Sierra Morena ocupando la mayor parte de la actual Andalucía, era maravillosamente fértil, tenía toda clase de frutos, y sus habitantes fueron desarrollando y pluralizando su producción hasta llegar al mejor período económico, gracias a su lenta pero profunda romanización.

Dentro de los productos más importantes que Hispania exportaba hacia la metrópoli, estaba el óleum hispanicum, el aceite de oliva que fue famoso no sólo por su categoría en la alimentación, sino como producto farmacéutico. El aceite más apreciado, gastronómicamente hablando, era el procedente del territorio italiano de Menafrio; pero el aceite hispano, desde que llegó a Roma, fue uno de los productos más estimados de la época Imperial, aunque esto los italianos no lo reconocerán jamás. A la par del aceite estaba la exportación del jamón ibérico. Muchos escritores romanos mencionan la cría de cerdos en España y la extraordinaria calidad de las bellotas con las que eran alimentados, dando como resultado uno de los jamones más exquisitos, sobre todo en ciertas zonas como Cantabria. La fama del jamón ibérico llega hasta tal punto que aparece en el “libro” Expositio totius mundi, datada en el año 359, que es el último censo de los grandes productos de la roma Imperial. Esta obra que, entre otras, recoge la descripción de Hispania y de sus perspectivas mercantiles, es una demostración de suma trascendencia por haber sido escrita por un negociante oriental que vivía en Tiro, aunque era originario de Mesopotamia, ya que los artículos citados en ella, serían más tarde comerciados en Oriente.

También eran muy reconocidas en roma las salazones y, como ya he dicho, el famoso «garum». Sin duda una de las influencias gastronómicas más importantes de Hispania en los mercados de Roma, fueron las salazones de pescado y el garum. Uno de los negocios más sólidos de los Púnicos, fue la conserva del pescado, cuyo arte llevaron a la península ibérica. Los productos de la pesca del atún, esturión, morena y la del escaro, así como la sardina, fueron sus materias primas. Todo esto aunado a las salinas de las cercanías de Cartagena, o de Cádiz, dieron origen al desarrollo de una gran industria de salazones. El cultivo de las ostras llegó desde Roma, aunque cinco siglos atrás, el médico griego Oribasio hablaba sin escatimar elogios de la cantidad y calidad de las ostras que salían de las costas de Tarragona. Parece ser que los criaderos de ostras se perdieron con la llegada de los bárbaros, pero siguieron en Barcelona, tierra de gran riqueza ostrícola. En lo que se refiere a bebidas, Hispania exportó vinos a Roma, que fueron apreciados de manera diversa; pero a pesar de la fama de los vinos, lo que bebían los naturales de Hispania era cerveza. Las tribus celtas y celtibéricas la habían conocido a través de los púnicos, que habían traído la fórmula para elaborarla desde Egipto.

La receta de la cerveza era explicada del siguiente modo: «se extrae este jugo por medio del fuego del verano de la espiga humedecida; se deja secar y reducir a harina, se mezcla con un jugo suave con cuyo fermento se le da un sabor áspero y un calor embriagador».

Una bebida que también llegó a Roma, y causó sensación, fue la llamada «bebida de las cien mil hierbas», que al parecer se hacía en Cantabria. Era un brebaje muy aromático que se elaboraba mezclando vino con miel y con una gran cantidad de hierbas silvestres. Se tenía por algo exquisito y de irrefutables cualidades medicinales. Resumiendo, antes del boom turístico de los años sesenta del siglo XX, Hispania ya era conocida en todo el mundo como un territorio fantástico

para el asunto del bebercio y la zampa. Dejando a Hispania de lado, uno de los enigmas de la historia que ha preocupado a los historiadores, ha sido el de la decadencia del Imperio Romano. Los galo-romanos, hispano-romanos, y los de todas las provincias del Imperio, se fraccionaron en diversos reinos y así las cortes bárbaras más ambiciosas, tomaron el poder y, una vez instalados, trataron de imitar la suntuosidad y rituales de los banquetes de la antigua Roma y Bizancio; pero el ocio, orgulloso y natural de aquel lujo no volvió a renacer.



Bar en Pompeya, Italia