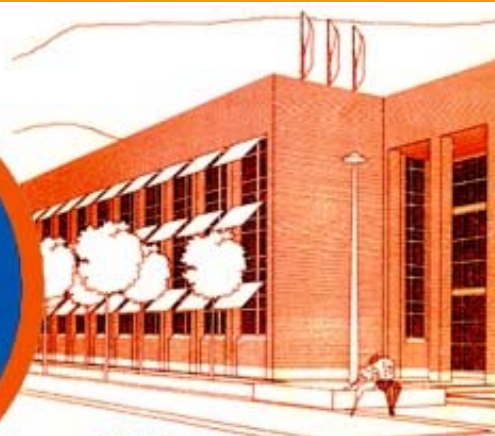




Junta de
Castilla y León

I.E.S. Arca Real
C/ General Shelly nº1
47013 - Valladolid
ies-arca.real@jcy1.es



Curso 2013-2014

PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

LAS FRUTAS Y
HORTALIZAS EN LA
COCINA GRECORROMANA
(RECETAS DE COCINA
GRECORROMANA)

GRUPO 3

DE RE COQVINARIA <http://derecoquinaria-sagunt.blogspot.com.es>

SOPA DE CEBOLLAS -PATELLAM LUCRETIANAM-RECETA LATINA

Limpiar unas cebollas, quitando la parte verde. En una cazuela poner garum, aceite y agua. Poner a calentar la cazuela y en el momento que esté caliente, añadir las cebollas. A mitad de cocción añade, de manera decorativa sobre las cebollas, un pescado ahumado (arenques o salmón). Antes de terminar su cocción añade una cucharada de miel, un poco de vinagre y mosto cocido. Espolvorear tomillo hervir un poco y servir tibio.

Echar en una cazuela un sextario de leche con un poco de agua y poner a hervir a fuego lento. Coger tres tortas de pasta, las troceas y las echas a la leche. Removed añadiendo agua para que no se queme. Cuando ha cocido, añadir miel, sin retirar del fuego.



PURÉ DE LENTEJAS CON REMOLACHAS .

GALENO, SOBRE LAS POTESTADES DE LAS COMIDAS, I, 1, 43

“YO A VECES SIRVO UN PLATO DE REMOLACHA Y LENTEJAS. HERACLIDES DE TARENTO A MENUDO LO UTILIZA PARA PERSONAS SIN PROBLEMAS DE SALUD COMO PARA LOS QUE ESTÁN MAL. PRIMERO PONGO MUCHA REMOLACHA, DESPUÉS PARA CONDIMENTARLA SUELO AÑADIR UN POCO MÁS DE SAL O ALGO DE SALSA DE PESCADO PORQUE ASÍ ES MÁS LAXANTE” (GALENO)

ADAPTACIÓN DE LA RECETA

INGREDIENTES

200 GR. DE LENTEJAS 250 GR. DE REMOLACHA AGUA ACEITE DE OLIVA

GARUM

SAL PAN TOSTADO O PIÑONES

ELABORACIÓN

TRAS PELAR Y CORTAR LAS REMOLACHAS, PONERLAS A HERVIR EN UNA OLLA CON UN LITRO DE AGUA DURANTE UNOS 20 MINUTOS A FUEGO LENTO. PASADO EL TIEMPO DE COCCIÓN, BATIR LA MEZCLA HASTA CONSEGUIR UN PURÉ QUE SAZONAREMOS CON SAL. PARA SERVIRLO LO ADEREZAREMOS CON UNAS GOTAS DE GARUM, UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y UNOS PICATOSTES DE PAN TOSTADO O UNOS PIÑONES FRITOS.





KÁTILLOS ORNÂTOS. DULCE DE LECHUGA CON VINO Y HARINA

"Tras lavar unas hojas de lechuga se rallan y se machacan en un mortero con vino. A continuación colar el jugo, mezclarlo con harina fina y dejar reposar.

Después, amasar añadiendo manteca de cerdo y pimienta. Alisar la masa y cortarla en trozos que freiremos en aceite muy caliente"

(Ateneo, XIV, 647 e)

CALABAZA COCIDA CONDIMENTADA CON COMINO Y ACEITE

"Cortar la calabaza y ponerla a hervir con agua, tras rociarla con jugo de comino y un poco de aceite por encima. Cuando esté hervida, servirla" (Apicio, III, 3, 4)

calabaza

Cucurbita pepo - *Cucurbitaceae*

fruto pepónide



PUERROS CON GARUM

"MEZCLAR AGUA Y ACEITE CON UN PUÑADO DE SAL. COCER EN ELLA LOS PUERROS Y LUEGO SACARLOS. ALIÑAR CON ACEITE, GARUM Y VINO PURO. SERVIR ASÍ" (APICIO, III, 3, 10)

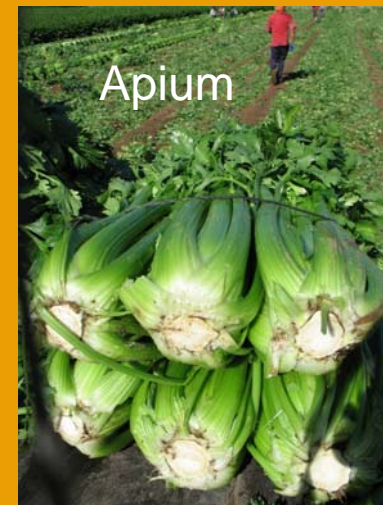


PATO CON DÁTILES, AJO, PERERJIL, APIO, GARUM, Y OTRAS ESPECIAS.

"ASAR UN PATO AL HORNO ADEREZADO CON UNA SALSA DE PIMIENTA, PEREJIL, AJO, APIO, CILANTRO, MENTA, DÁTILES, MIEL, VINAGRE, GARUM, MOSTAZA Y DEFRITUM" (APICIO, VI, 3, 6)



Petroselinum
perejil



Apium

ENSALADA DE REPOLLO SIGUIENDO LAS RECETAS DE APICIO:

“REPOLLO ADEREZADO CON COMINO, SAL, VINO AÑEJO Y ACEITE. SI SE DESEA SE PUEDE AÑADIR TAMBIÉN PIMIENTA, MENTA Y CILANTRO”. “ADEREZAR CON PIÑONES ASADOS Y PASAS. SERVIR CON UN POCO DE ACEITE, SAL Y UN POCO DE PIMIENTA ESPOLVOREADA”.



ESPÁRRAGOS

Sobre sus beneficios y conveniencia para la salud vemos que Galeno, VI 642 afirma que es bueno para el estómago, amargo y diurético, pero perjudicial si su consumo es excesivo para el riñón, la vejiga y la vista, lo calificó como "limpiador y sano".

También Ateneo, II 62 comenta que : "Dífilo dice que el espárrago de berza es más digestivo y más fácil de evacuar, pero dañino a la vista. Es por otra parte, acre y diurético, y perjudica a los riñones y a la vejiga. Son los áticos los que llaman hórmenos al tallo brotado de la berza."

Dioscórides, II, 125 también habla de ellos:

"Los espárragos de roca, cuyo tallo cocido y comido molifica el vientre y provoca la orina. La decocción de sus raíces, bebida, socorre a los que padecen disuria, ictericia, ciática. Si la decocción se hace con vino, es conveniente contra las mordeduras de tarántulas; y si se mantiene la decocción en el diente que duele, lo es contra las odontalgias. Su simiente, bebida, es eficaz para las mismas cosas. Dicen también que, si los perros beben su decocción mueren. Algunos cuentan que, si se maceran los cuernos de un carnero y se meren bajo tierra, nacen espárragos"

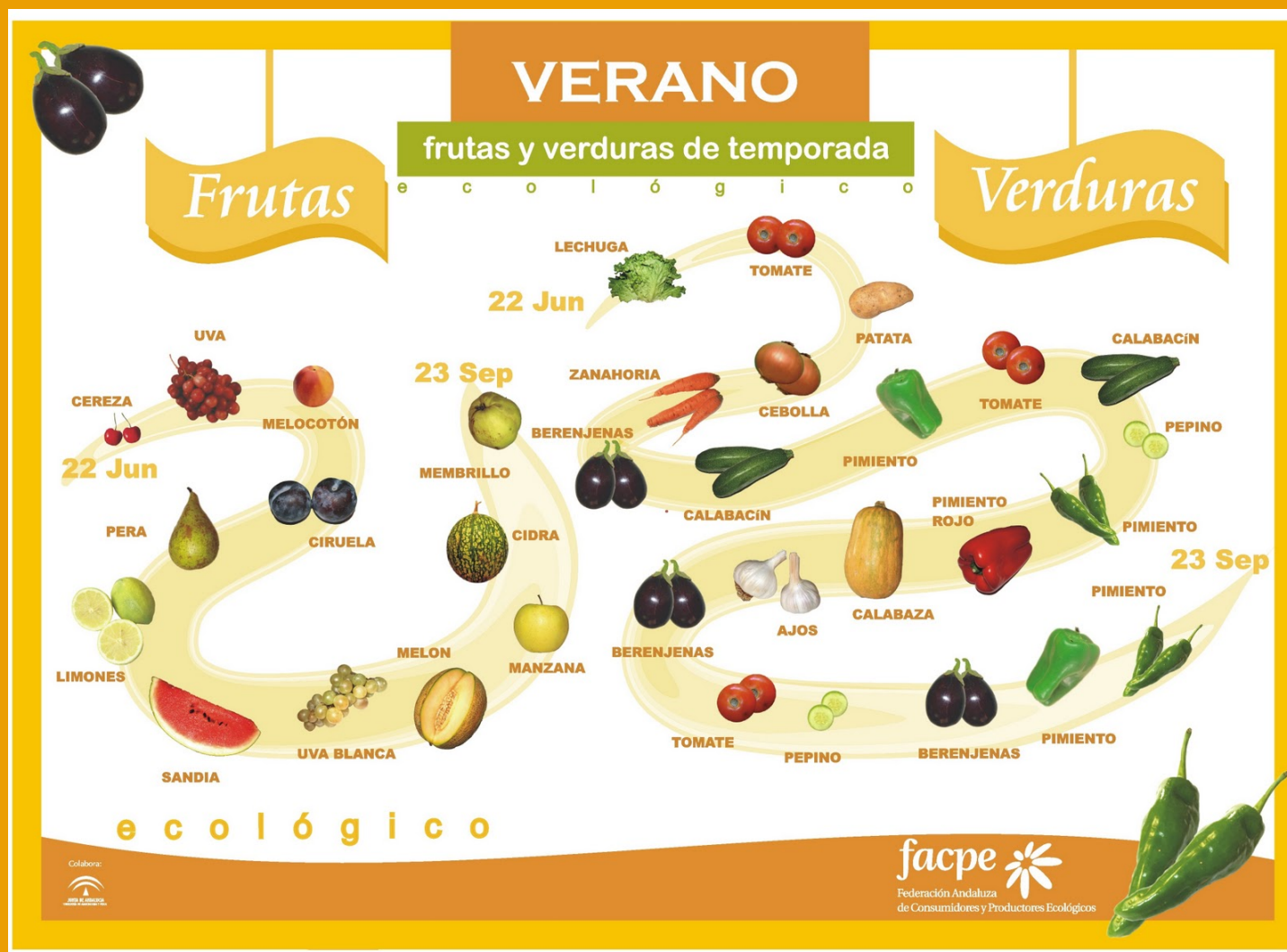
TRES RECETAS DE APICIO, DE RE COQUINARIA de Apicio:

"Mojar unos espárragos, luego secarlos; volverlos a meter en agua caliente: de esta manera se pondrán más duros" (Apicio, III, 3)

"Coger unos espárragos limpios, picarlos en un mortero, cubrirlos de agua y escurrir y pasar por el tamiz. Limpiar unas ficédulas o papafigos y juntar con los espárragos. Picar en un mortero 10 gr. de pimienta, añadir garum, mezclar con un ciato de vino y uno de vino de pasas. Ponerlo en una marmita con 280 gr. de aceite y dejar que hierva. Engrasar una cacerola, echar 6 huevos con vino mezclado con garum y ponerla, con el jugo del espárrago, sobre las brasas. Añadir el preparado indicado y echar seguidamente las ficédulas o papafigos. Cocerlo, espolvorear pimienta y servir." (Apicio, IV, 2, 5)

"Poner en un mortero los extremos desechables de los espárragos, rociar con vino y colar. Picar pimienta, ligústico (o bayas de enebro), colliandro fresco, ajedrea, cebolla y macerar con garum y aceite. Trasladar el puré a una cacerola engrasada,...

RECETAS DE FRUTAS



LAS FRUTAS, RECETAS ROMANAS DE APICIO

En la cocina romana, la fruta también fue usada como guarnición de los platos principales, por ejemplo, los membrillos, aderezados con garo, pimienta, laserpicio y un poco de aceite, para acompañar la carne de vaca o de ternera (Apicio 8, 5, 2).

Los membrillos, asimismo, aparecen mencionados en una salsa para el pescado asado, hecha con: “pimienta, ligústico, cilantro, menta, ruda seca, membrillo cocido, miel, vino, garo, aceite” (Apicio 10, 2, 12)⁵.

Igualmente para preparar una salsa agridulce, pero en este caso para servir con el atún, se empleaban los dátiles o las uvas pasas (Apicio 10, 2, 10 y 11).

Las frutas, junto con el pan y algunos vegetales, forman parte de la comida de los pobres (10-11), pero que también integran el curso de los banquetes de lujo, donde los platos de fruta fresca, mariscos, aves, peces y otras delicias se suceden unos tras otros (11). La segunda, un poco más adelante, cuando afirman que los postres habituales son “pasteles, confituras, queso, frutas secas y nueces” (12). La fruta constituía uno de los elementos de la primera comida —especie de desayuno— de los romanos acomodados, quienes tomaban, a modo de aperitivo, alimentos frugales de mínima preparación, mientras que reservaban para la comida de la tarde, llamada cena, el consumo de platillos elaborados, los cuales implicaban toda una experiencia gourmet



membrillo

Cydonia oblonga - Rosaceae

fruto pomo

LAS FRUTAS : SOLA COCIDA, EN ALMÍBAR, ASADAS O EN GUARNICIÓN

SEGÚN APICIO, LA FRUTA SE EMPLEÓ NO SOLO COMO ENTRADA, SINO COMO INGREDIENTE DE ALGUNOS GUISADOS QUE TAMBIÉN PODÍAN CONSTITUIR LOS PLATOS PRINCIPALES DEL BANQUETE. ADEMÁS, LA FRUTA SE USÓ COMO GUARNICIÓN O COMO INGREDIENTE DE LAS SALSAS DE ACOMPAÑAMIENTO PARA CARNES, AVES Y PESCADOS. POR ÚLTIMO, FRESCAS, SECAS O EN CONSERVA, LAS FRUTAS, JUNTO CON LAS NUECES, FORMARON PARTE DE LOS DULCES Y SE OFRECIERON COMO POSTRES.

EL MINUTAL APICIO

ENTRE LOS PLATOS PRINCIPALES ELABORADOS CON FRUTAS, SE ENCUENTRA UN GUIZO LLAMADO MINUTAL, DEBIDO A LA MANERA DE PREPARARLO: TODOS SUS INGREDIENTES ERAN TROZADOS DE MANERA DIMINUTA (MINUTATIM). TALES GUIZOS PODÍAN INCLUIR CARNES, MENUDENCIAS DE AVES, PESCADOS, MARISCOS, VERDURAS, QUESOS E INCLUSIVE FRUTAS, COMO ESTE GUISADO DE CERDO CON MANZANAS: EN UN CAZO, AÑADIRÁS ACEITE, GARO, CALDO DE LA COCCIÓN, CORTARÁS PUERRO, CILANTRO, ALBÓNDIGAS PEQUEÑAS. CORTARÁS EN FORMA DE CUBITOS UNA PALETA DE CERDO COCIDA CON SU PROPIA PIEL. COCINA TODO JUNTO. A MEDIA COCCIÓN, ECHARÁS MANZANAS, DESPOJADAS DEL CENTRO, CORTADAS EN FORMA DE CUBITOS. MIENTRAS SE COCINA, MOLERÁS PIMIENTA, COMINO, CILANTRO FRESCO O SEMILLA, MENTA, RAÍZ DE LASERPICIO, VIERTES VINAGRE, MIEL, GARO, VINO COCIDO CON MODERACIÓN Y SU PROPIO JUGO, SUAVIZARÁS CON UN POCO DE VINAGRE. HIERVE. CUANDO HAYA HERVIDO, QUEBRARÁS PASTA Y DESPUÉS CON ELLA LIGAS. ESPOLVOREAS PIMIENTA Y SIRVES (APICIO 4, 3, 4).³

RECETA PARA PREPARAR UNA ENTRADA DE ALBARICOQUES DE APICIO:

Limpias los albaricoques, les quitas el centro, los echas en agua fría y los dispones en una fuente. Molerás pimienta, menta seca, viertes garo, añadirás miel, vino paso, vino y vinagre. Viertes en el platón sobre los albaricoques, echas un poco de aceite y que hierva a fuego lento. Cuando haya hervido, ligas con fécula. Espolvoreas pimienta, y sirves (Apicio 4, 5, 4).

albaricoque

Prunus armeniaca - Rosaceae

fruto drupa



Cerezas<kerasion>>Prunus cerasus L. y Prunus avium L. Oriundas del Ponto Euxino

Plinio,XV, 102



El Prunus avium L. que es el cerezo silvestre que con el tiempo pasó a ser cultivado, pero se conocía otro Prunus cerasus L. que se trataba del llamado guindo. Las fuentes clásicas no hacen referencia a su uso culinario, por lo que suponemos que se consumirían frescas, como fruta de temporada y secas como nos cuenta Plinio, XV, 102 sobre su conservación: “La fruta a veces se seca al sol, y en conserva, como las aceitunas, en barrica”.

Como fruta de temporada, sería perseguida no sólo por las personas sino también por los pajarillos como bien nos muestra este fresco.

cereza

Prunus avium - Rosaceae



fruto drupa

PETRONIO, INVITADOS A LA CENA DE TRIMALCIÓN. ENSALADA DE VERDURAS Y MANZANA

SOBRE EL CÁNCER, UNA ENSALADA PRESENTADA A MODO DE CORONA

INGREDIENTES: ENDIVIA, RÚCULA, APIO FRESCO, MANZANAS, NUECES, TRUFAS, ACEITE, VINAGRE Y SAL.

ELABORACIÓN: CORTAR LA ENDIVIA, EL APIO Y LAS MANZANAS. ADEREZAR CON UNA VINAGRETA HECHA CON LAS TRUFAS LAMINADAS, ACEITE, VINAGRE Y SAL. SERVIR EN EL CENTRO DE LA FUENTE LA RÚCULA CON LAS NUECES Y A SU ALREDEDOR A MODO DE CORONA LA ENDIVIA, EL APIO Y LAS MANZANAS.



PETRONIO LA CENA DE TRIMALCION

SOBRE ACUARIO, POLLO CON SALSA DE DÁTILES, JENJIBRE, VINO Y MOSTAZA, ETC.

INGREDIENTES: ANÍS, MENTA SECA, JENGIBRE, DÁTILES, VINAGRE, ACEITE DE OLIVA, MOSTAZA, VINO, UN POLLO Y CALDO DE POLLO.

ELABORACIÓN: ASAR AL HORNO UN POLLO ACOMPAÑADO DE LA SIGUIENTE SALSA: ANÍS, MENTA, JENGIBRE, VINAGRE, DÁTILES PICADOS, CALDO, MOSTAZA, ACEITE Y VINO.

NUESTROS SIGNOS ZODIACALES ESTARÁN ILUMINADOS POR UNA BANDEJA LLENA DE PANECILLOS CIRCULARES CALIENTES.



CON LAS FRUTAS MACERADAS EN VINO SE ELABORABAN TODO TIPO DE LICORES Y ORUJOS DE MANZANA, PERA, MORA, FRESA, MELOCOTÓN, DE FLORES Y DE HIERBAS COMO AHORA.

RECOGEMOS SOLO UNA MUESTRA DE VINO DE GRANADAS QUE NOS HA TRANSMITIDO DIOSCÓRIDES, V, 26 QUE SE PREPARA DE LA SIGUIENTE MANERA:

“TOMA GRANADAS MADURAS SIN PEPITAS, EXPRÍMELAS Y ALMACENA SU ZUMO, O, CUÉCELO HASTA QUE QUEDE DE ÉL UNA TERCERA PARTE Y ALMACÉNALO ASÍ” .

TAMBIÉN ELABORABAN VINOS DE FLORES COMO VINO DE ROSAS (ROSATUM):

APICIO. DE RE COQ. I, III, 1: “QUITAR LA PARTE BLANCA DE LA EXTREMIDAD DE LOS PÉTALOS, ENFILAD ÉSTOS EN ROSARIOS Y PONEDLOS A MACERAR DURANTE SIETE DÍAS EN EL VINO. PASADO ESTE TIEMPO, SACAD LAS ROSAS DEL VINO. PREPARAD DE LA MISMA MANERA OTROS COLLARES DE PÉTALOS FRESCOS, PONEDLOS A MACERAR SIETE DÍAS EN EL VINO Y LUEGO SACAR LAS ROSAS COMO HICISTEIS CON LAS ANTERIORES. HACED LO MISMO UNA TERCERA VEZ, SACAD LAS ROSAS Y FILTRAD EL VINO. CUANDO VAYÁIS A BEBERLO, AÑADIDLE MIEL, PROCURAD EMPLEAR LAS ROSAS DE LA MEJOR CALIDAD Y QUE NO ESTÉN HUMEDECIDAS POR EL ROCÍO”

VINO DE VIOLETAS CUYA RECETA NOS HA NARRADO PALADIO, V, V: “AÑADIR CINCO ONZAS DE VIOLETAS BIEN LIMPIAS A DIEZ SEXTARIOS DE VINO. AL CABO DE TREINTA DÍAS LO COLAREMOS Y LO SERVIREMOS CON MIEL”

E INCLUSO VINOS DE ESPECIAS, HECHOS TRAS DEJAR MACERAR LA SEMILLA DURANTE UN PERIODO DE TIEMPO, COMO POR EJEMPLO LOS DE PEREJIL, ENELDO O HINOJO:

“MACERAR 40 GR, DE SEMILLAS DE HINOJO DURANTE 15 DÍAS EN UN VINO TINTO. COLAR Y SERVIR. EL RESULTADO ES UN VINO APERITIVO EXCELENTE”.

Bibliografía consultada:

- De re coquinaria de Charo Marco
- Dialnet el Papel de La Fruta en la Gastronomía Romana de época Imperial - 3852414
- Imágenes de Rafael Tormo Molina