

AÑO 2015-2016

GUSTATIO- ENTRANTES

PLATO DE MEMBRILLOS, IV, II, 37

“Cocer membrillos con puerros, miel, garum, aceite, defritum, y servir. Pueden cocerse igualmente con agua y miel”

PRIMA MENSA- CARNES O PESCADOS

TERNERA O BUEY CON PUERROS, CON MEMBRILLO, CON CEBOLLA O CON COLOCASIA, IV, V, 2

“Garum, pimienta, benjuí y un poco de aceite”

SALSA PARA EL DENTÓN ASADO, X, 2, 12

“Pimienta, ligústico, coliandro, menta, ruda seca, membrillo cocido, miel, vino, garum y aceite. Poner a calentar y envolver con almidón”

CARNE AL MODO DE APICIO

Sacar los huesos a un trozo grande de carne, envolverla, pasarle un pincho y meter al horno.

Cuando se haya puesto dura, sacarla, y para que eche el líquido, ponerla sobre la parrilla a fuego lento, cuidando de que no se queme. Machacar pimienta, ligústico, chufa y comino, amalgamar con garum y vino de pasas. Poner la carne en una cazuela junto con esta salsa. Una vez cocida, sacarla y secar. Servir sin la salsa, espolvorear pimienta y presentarla. Si fuere demasiado grasa, quitar la piel en el momento de sacar el pincho.

Puede asimismo prepararse esta carne con la tripa de cerdo.

Otra receta de asado

Una hoja de perejil, una de benjuí, una de jengibre, cinco bayas de laurel, finas hierbas, 5 gr. De raíz de benjuí, 5 gr. de orégano, 5 de chufa, costo en poca cantidad, 5 gr. de pelitre, 5 gr. de apio en grano 10 gr. de pimienta, garum y aceite en cantidad suficiente.

Otra receta de asado

5 gr. de pimienta, 5 gr. de ligústico, una hoja de perejil, 5 gr. de apio en grano, 5 gr. de eneldo, 5 gr. de raíz de benjuí, 5 gr. de nardo, pelitre en muy poca cantidad,

5 gr. de chufa, 5 de alcaravea, 5 de comino, 5 de jengibre, 250 gr. de garum y 50 de aceite.

ASADO DE ATÚN, Ateneo, 303 f

”Consigue una cola de hembra de atún. Córtala y ásala bien toda ella, tras salpicarla sólo con un pellizco de sal, untarla con aceite. Hay que tomar los filetes calientes, sumergirlo en picante salsa de salmuera. También si quieres comerlos secos están buenos. Si los sirves con vinagre los arruinas”

ATÚN EN SALSA TRAS ASAR O HERVIR EL ATÚN, Apicio, X

Salsa para el atún asado

Pimienta, ligústico, apio en grano, menta, ruda, dátiles, miel, vinagre, vino y aceite. Esta salsa también puede utilizarse para la sarda.

Pelamys y atún en salazón

Pimienta, ligústico, comino, cebolla, menta, ruda, avellana, dátiles, miel, vinagre, mostaza y aceite.

Salsa para el atún

Pimienta, comino, tomillo, coliandro, cebolla, uva pasa, vinagre, miel, vino, garum y aceite. Poner a calentar y envolver con almidón.

Salsa para el atún hervido

Pimienta, ligústico, tomillo, los ingredientes que se echan al almodrote, cebolla, dátiles, miel, vinagre, garum, aceite y mostaza.

Con ACELGAS

Ateneo, 303 f: “y el filete central se oculta tras las desgarradas envolturas de alcelgas”

SECUNDA MENSA- POSTRES

DULCE DE MEMBRILLO, Paladio, 11, 20

“Se cortan los membrillos maduros en trocitos muy pequeños y muy delgados, después de quitarles la monda, y se tira de membrillo el carozo duro que tienen por dentro. Después se hierven en miel hasta que se suma una mitad y al cocer se rocían con pimienta fina.

DULCE DE MEMBRILLO, Catón, De Agricultura, CXXI

Se mezclan dos sextarios de zumo de membrillo, un sextario y medio de vinagre y dos de miel, y se cuecen hasta que toda la masa cobre un espesor similar al de la miel pura. Seguidamente se añadirán dos onzas de pimienta molida y jengibre”

MVSTACEVM

"Haz panes de mosto [vino dulce] así. Rocía de vino dulce un modio de harina de trigo candeal: añade anís, comino, dos péndulos de manteca, una libra de queso, y ralla una vara de laurel, y cuando lo hayas amasado, pon debajo hojas de laurel. Entonces se cuece"

POSIBLE ADAPTACIÓN DE LA RECETA

500 gr. de harina

250 ml. de mosto de uva roja

25 gr. de levadura fresca ó 1 sobre y 1/2 de levadura seca granulada

2 cucharadas de miel

1 cucharadas de sal

2 huevos

50 gr. de mantequilla

Relleno: 150 gr. de miel, 3 cucharadas de semillas de anís y comino, 200 gr. de queso rallado, canela en polvo al gusto

Hojas de laurel para presentación

Mezclamos el mosto tibio con la levadura, la miel y 3 cucharadas de harina. Lo dejamos reposar tapado en un lugar cálido durante 10 minutos.

En un bol mezclamos la harina con la sal, los huevos y la mantequilla que tendremos a temperatura ambiente.

Agrega la masa que hemos dejado reposar y amasa enérgicamente durante 10 minutos sobre la tabla, añadiendo poco a poco más harina hasta obtener una masa lisa y elástica que no se pegue.

Hacemos una bola y la dejamos reposar en el bol tapado con un paño y en un lugar cálido, durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la masa haya doblado su volumen.

Pasado este tiempo, amasamos nuevamente para eliminar los gases que se hayan podido formar y estiramos dando forma rectangular. Debe quedar delgada, menos de medio centímetro de grosor.

Añadimos el relleno por toda la superficie. Podemos enrollar y cortar rollitos de 3 cm. de ancho más o menos. Los colocamos sobre hojas de laurel en la bandeja del horno.

Tapamos con un paño seco y los dejamos reposar en un lugar cálido durante 30 minutos.

Precalentamos el horno a 180° y horneamos hasta que veamos que están doraditos.

Se sirven sobre las hojas de laurel.

PATINA DE PIRIS

Pira elixa et purgata e medio teres cum pipere, cumino, melle, passo, liquamine, oleo modico. Ovis missis patinam facies, piper super aspargis et inferes.

Cocer en agua peras y sacarles el corazón. Macerarlas con pimienta, comino, miel, vino de pasas, garum y un poco de aceite.

Añadir huevos y preparar una bandeja. Espolvorear pimienta y servir.

ADAPTACIÓN DE LA RECETA

- 1/2 kg. de peras conferencia
- 200 ml de vino tinto
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50 ml de passum (podemos utilizar un poco de Málaga Virgen o de moscatel)
- 1 cucharada de garum
- 4 huevos
- 1 cucharada de comino tostado y molido
- Un poco de pimienta negra molida

Pelar las peras y quitarles el corazón. A continuación, cortarlas en cuatro trozos.

Cocerlas a fuego lento en el vino tinto y el passum.

Pasar las peras por el tamiz hasta conseguir un puré. Añadir la miel, el aceite de oliva, el garum y los cuatro huevos. Mezclar de nuevo todos los ingredientes.

Tostar el comino y moler para que tenga más sabor. Añadir el comino y un poco de pimienta negra molida.

Colocar la mezcla en una fuente engrasada y hornear a 190 grados hasta que los huevos estén cuajados y tenga consistencia de flan.

Servir tibio con un poco más de pimienta espolvoreada por encima.

LATERCVLI, Plauto, El Joven Cartaginés, I, II, 325

Milfión: “Nil nisi laterculos, sesumam papaveremque, triticum et frictas nucs”

”Pues sí, puros pastelitos, sésamo, adormidera, harina de trigo y nueces tostadas”

Se trata de una especie de empanadilla rellena de semillas, nueces y miel.

GÁSTRIS, Ateneo, XIV, 647 f y 648 a

“Crisipo de Tiana describe esta receta: “En Creta, dice, hacen un pastelito que llaman gástris. Se hace de la siguiente manera: nueces de Tasos y del Ponto, almendras y además adormidera, que después de tostarlas debes elaborar bien y triturar cuidadosamente en un mortero limpio.

Cuando hayas mezclado la fruta seca, suavízalo con miel cocida y tras añadir bastante pimienta suavízalo también.

Se vuelve negro a causa de la adormidera. Aplanándolo forma un cuadrado.

Luego machaca sésamo blanco suavízalo con miel cocida, forma dos tortas y pon una debajo y la otra arriba, para que la negra quede en medio y disponlo en un orden armonioso”

ADAPTACIÓN DE LA RECETA

Ingredientes

PARA LA MASA

250 gr de harina integral

2 cucharadas de aceite de oliva

150 ml de agua

1 huevo

PARA EL RELLENO

70 gr de semillas de sésamo

40 gr de semillas de adormidera

300 gr de nueces tostadas

60 gr de miel.

Amasar conjuntamente la harina, el aceite y el agua hasta conseguir una masa flexible. Cuando esté bien amasado, dejar reposar en una bolsa durante una hora.

Mientras tanto mezclar todos los ingredientes para el relleno.

A continuación, extender la masa con la ayuda de un rodillo lo más fino que sea posible sin que se rompa y cortarla con un molde en forma circular.

En el centro de la masa poner una cucharita de postre con el relleno que teníamos reservado y cerrar la masa como si fuera una empanadilla mojando los bordes con un poco de agua.

Batir el huevo y untar las empanadillas.

Colocar las conchas sobre una bandeja de horno ligeramente engrasada y hornear durante uno 20 minutos a 180 °

Se toma frío acompañado de un puré de frutas, mermelada, miel o nata.

SESAMIDES, Ateneo, XIV, 647 f y 648 a / XIV, 642 e

Se trata de un pastel que se regalaba a la novia, de manera que coincidiendo con la celebración del día de San Valentín, es una posible receta con la que obsequiar a la persona amada: “Se ha dicho que se lo traen a la novia como regalo: pasteles de sésamo...”

Dulces de miel, aceite y sésamo tostado que presentaban forma de bola, se cree que era típico entregarlo como regalo a la novia. “es un pastel conforma de bola, hecho con miel, sésamo juntos y aceite. Antifante dice “los sesamídes o pasteles de miel”.

ADAPTACIÓN RECETA

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

Aceite de oliva para la bandeja del horno

Tostar las semillas de sésamo hasta que estén doradas en una sartén . Es importante remover para que no se quemen.

Añadir el resto de los ingredientes en un bol y amasar hasta conseguir una masa.

Se puede agregar más agua si fuera necesario, pero teniendo cuidado en no poner demasiado pues la masa se puede ablandar en exceso.

Dejar la masa reposar durante una hora en una bolsa de plástico.

Mientras precalentamos el horno a 190 °, sobre una tabla enharinada trabajaremos la masa hasta conseguir un rollo fino que cortaremos en discos de unos 5 cms. Colocaremos los discos sobre papel vegetal con un poco de aceite y hornear sobre la rejilla durante 8 ó 10 minutos.

Dejar enfriar y están listos para comerlos.

ELAFOS, EN HONOR A ÁRTEMIS

Los habitantes de la Fócida en las ELAFEBOLIAS (Έλαφηβόλια) elaboraban unas tortas de miel, sésamo y espelta (ἔλαφος) que presentaban forma de ciervo y que ofrendaban a Ártemis, la diosa de la caza.

Ateneo, XV, 646: “Una torta plana en forma de un ciervo sirve en el festival Elaphebolia hecha de harina de espelta, miel y semillas de sésamo”

ADAPTACIÓN DE LA RECETA

Ingredientes

150 gr de harina de espelta

150 gr de semillas de sésamo

150 ml de agua

65 gr de miel

Un poco de aceite de oliva para untar la bandeja del horno

Mezclar bien todos los ingredientes en un bol, excepto el aceite, hasta conseguir una masa homogénea.

A continuación, extender la masa sobre una superficie enharinada con ayuda de un rodillo.

Si se tiene mucha habilidad se puede cortar la masa con forma de ciervo, si no, se puede utilizar un molde de pastelería con esa forma o emplear una plantilla.

Untar la bandeja de hornear con un poco de aceite y colocar los pasteles en ella.

Hornear unos 40 minutos a 180°.

Se pueden servir acompañados de algún tipo de mermelada.

OTRAS RECETAS

ACEITE DE LIBURNIA

Mezclar con aceite español helenio, hojas frescas de chufa y de laurel, todo triturado y pasado por el tamiz hasta hacerse un polvo muy fino, sal frita bien

desmenuzada. Mezclar todo con cuidado durante 3 días o más. Dejar reposar algún tiempo, y todos creerán que es aceite de Liburnia.

ACEITE PARECIDO AL ISTRIO, Casiano Baso en Geopónicas IX, 27, 1

Echa en aceite onfacino émula campana seca, hojas de laurel y juncia seca, todo desmenuzado, pulverizado y pasado por un tamiz, y sal, pulverizada y tostada. Luego incorpóraselo y mover para mezclarlo todo, cuando se asiente, guárdalo dos o tres días, incluso más, tapándolo. Este es el aceite libúrnico y ellos los istrianos.

MILIVM IN IENTACVLO, GACHAS DE MIJO

Antimo en su obra De observatione ciborum, 71 nos legó una sencilla receta para ser consumida en el ientaculum (desayuno): “et milium in calda pura primo praeduretur, et quando incipit frangere granum, coquatur in aqua et sic lactis capruni mittantur, et sic coquant lente, quomodo de oriza diximus”

“Hervir primero el mijo en agua caliente y, cuando los granos comiencen a abrirse, añadimos al agua leche de cabra. Los cocinamos lentamente de la misma manera que dijimos sobre el arroz”

ADAPTACIÓN DE LA RECETA

Ingredientes

200 gr de mijo

650 ml de leche de cabra

500 ml de agua

1 pizca de sal o un poco miel (opcional)

En una cazuela poner a hervir a fuego lento el mijo y el agua durante unos 30 minutos hasta que los gramos estén blandos y se abran. En ese momento se añade la leche de cabra y lo dejamos cocer a fuego lento durante 30 minutos más, removiendo cada vez para evitar que se pegue a la cazuela.

*Se puede servir con miel o con sal, solo o como acompañamiento de otros alimentos en el desayuno.

BEBIDAS

HYDROMEL (ὕδωρ « agua » y μέλι « miel »)

"1. Toma agua vieja de lluvia, o si no es posible hervida hasta reducirla a un tercio, mezcla con ella una cantidad suficiente de miel y échala en un recipiente, poniéndola diez días a la sombra y dejándole un orificio de ventilación, y consúmelo, así; si se deja envejecer estará mejor.

2. Los médicos expertos lo administran para la debilidad, sabiendo que se compone sólo de agua y miel.
3. Otros mezclan con miel nieve pura, lo agitan y lo reservan, y se convierte en un remedio contra las quemaduras. Lo llaman 'nievemiel'"

ADAPTACIONES

OPCIÓN 1

Ingredientes:

- Un vaso de miel de buena calidad.
- Dos vasos de agua mineral.

Se mezclan ambos ingredientes, se va agitando hasta que se disuelva bien la miel en el agua.

Se pasa a un tarro con tapa y se pone al sol durante cuarenta días, con sus respectivas noches.

Pasado ese tiempo, está lista para ser degustada.

OPCIÓN 2

Ingredientes:

- 250 ml de zumo de manzana.
- 450 ml de miel de buena calidad.
- 650 ml de agua mineral.

Mezclar todos los ingredientes en un cazo, poner a hervir a fuego lento durante 30 minutos. Cuando se enfríe, colar y poner en el frigorífico para consumir muy fresco.

RHODOMELI, ROSAMIEL, Casiano Baso, Geopónicas 8, 29

"Después de quitar las espinas, desmenuza rosas hermosas de monte, si las hay, exprímelas en un tornillo y coge dos sextarios de jugo y un sextario de miel. Tras quitar la espuma a la miel, agregar al jugo de rosas, batiéndolo enérgicamente en un recipiente. Para terminar, se guarda en un sitio sin humedad"

ADAPTACIÓN DE LA RECETA

Ingredientes

60 gr. de miel

120 ml de agua de rosas que compraremos en una herboristería.

Mezcla muy bien los ingredientes. Esteriliza un recipiente de cristal y guarda la bebida en él, que se mantendrá en perfectas condiciones durante varios meses.

La receta de rosamiel se puede gastar para aromatizar bebidas como vino, infusiones, dulces o panes.

VINO DE MEMBRILLO

KYDONITES, Dioscórides, 5, 21: "El vino de membrillo, al que algunos llaman mēlītēs, se prepara así: saca la simiente de los membrillos y córtalos en rodajas, echa 12 minas de ellos en una metreta de mosto durante 30 días; luego, cuélalo y almacénalo. Se prepara también de otra manera: tras majar y exprimir los membrillos, hay que mezclar 10 sextarios de su jugo con uno de miel y almacenarlo así. Es astringente, estomacal, conveniente para las disenterías, para los que padecen del hígado, del riñón y de dificultades urinarias"

VINO DE MEMBRILLO Y MIEL

MELOMIEL, Dioscórides, 5, 21: "También el vino de membrillo y miel, al que también se llama kydōnómeli, se prepara, una vez han sido extraídas las semillas de los membrillos, echándolos en miel en la mayor cantidad de ella posible de forma que queden cubiertos. Después de un año la miel se vuelve suave, parecida al vino mulso. Es conveniente para las mismas cosas que la preparación anterior"

VINO DE MEMBRILLO Y AGUA

HYDROMELON, Dioscórides, 5, 22: "El vino de membrillo y agua se prepara mezclándose una metreta de vino de membrillo y miel con dos de agua cocida y poniéndolo al sol en los días de la canícula. La virtud de éste también es la misma"

VINO AROMATIZADO, Dioscórides, 5, 54:

"El vino aromático se prepara así: maja un quénice de cada, de dátiles, de aspálato, de caña, de nardo céltico, amásalo con mosto dulce y haz tortas de buen tamaño y échalas luego en 12 sextarios de mosto seco y déjalo estar durante 40 días, tras haber taponado el recipiente, cuélalo y almacénalo.

Se prepara también de otra manera]: maja 8 dracmas de caña, 7 dracmas de valeriana, 2 dracmas de costo, 6 dracmas de nardo montano, 8 dracmas de canela de China, 4 dracmas de azafrán, 5 dracmas de amomo, 4 dracmas de ásaro, [todo al mismo tiempo], ata todo ello dentro de un lienzo a modo de

envoltorio y échalo en una metreta de mosto, y, después de que haya parado de hervir, trasvasa el vino.

Es eficaz, bebido, contra los dolores del pecho, de costado, de pulmón, para las dificultades urinarias, los escalofríos febriles, la menstruación retenida, para los que caminan por parajes glaciales y los que generan humores gruesos. Procura también buen color, es somnífero y analgésico, y conveniente para las afecciones de vejiga y de riñones"

ADAPTACIÓN

Partiendo de las dos maneras de hacer este vino que nos ha legado Dioscórides vamos a presentar nuestra posible receta cambiando algunas de las hierbas por otras pues es difícil encontrarlas por estar su venta prohibida o por no existir ya en la actualidad.

Ingredientes

- 2 l de vino tinto
- 450 gr. De miel
- Una pizca de pimienta, valeriana, bayas de enebro, canela, cardamomo y azafrán
- Dos hojas de laurel
- 10 dátiles secos, deshuesados

Calentamos 1 l de vino a fuego lento para poder diluir bien la miel. A continuación añadimos el resto de ingredientes y dejamos hervir unos 5 minutos aproximadamente.

Veremos que el vino reduce, en ese momento, está preparado para poderlo colar.

En una botella de cristal ponemos el otro litro de vino a temperatura ambiente y le añadimos la reducción del vino con las especias y la miel.

Obtendremos un vino aromatizado que es ideal para tomar caliente.