

## GUSTATIO – ENTREMESES

### PANECILLOS DE LAUREL (Libum)

Columela en De Agricultura, XII, 58, nos ha transmitido un refrescante plato de apio al vapor.

La receta original dice así: "Antes de que el Smyrnum olusatrum eche su tallo, arranque su raíz en enero o incluso en febrero. Limpiar cuidadosamente de modo que no quede nada de tierra en él. Poner en vinagre y sal. Después de 30 días sacar y pelar. Picar la parte interna y ponerla en un frasco de vidrio o en una nueva olla de barro y añadir el líquido, que debe hacerse como se detalla a continuación. Tomar menta, pasas y una pequeña cebolla seca. Triturar todo y añadir un poco de trigo tostado y un poco de miel. Cuando estos hayan sido hecho puré, mezclar con dos partes de mosto hervido (defritum) o un tercio de su volumen original y una parte de vinagre. Verter esta mezcla en el frasco y cerrar con una tapa de piel. Cuando desee utilizarlo sacar las raíces trituradas con su propio jugo y añadir aceite"

#### ADAPTACIÓN DE LA RECETA

Ingredientes:

- Un manojo de apio
- 100 gr de pasas
- 50 ml de vinagre de vino tinto
- 50 ml de zumo de uvas
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de harina de espelta
- 2 cucharas de cebolla seca
- menta fresca
- aceite de oliva
- sal (opcional)

Elaboración:

Poner a remojo las pasas con el zumo de uva y el vinagre hasta que se hidraten. A continuación añadir la harina de espelta, la cebolla seca y la miel. Batir todo bien hasta conseguir una salsa fina.

Mientras tanto limpiar un manojo de apio. Cocer al vapor y cuando esté tierno colocar en una fuente y servir la salsa por encima. Si se puede sazonar con un poco de aceite, sal y menta fresca picada.

El apio tiene muchas propiedades como ser diurético, baja el colesterol, tiene mucha fibra, es antioxidante y antiinflamatorio, así pues, si os animáis a incorporarlo en vuestra dieta he aquí otra receta clásica en esta ocasión de Apicio:

### APIO (olus molle)

Hervir con agua y bicarbonato. Cortar en pequeños trozos. Picar pimienta, ligústico, ajedrea seca, cebolla seca, garum y macerar con vino y aceite. Añadir la mezcla, tras haberla cocido, al apio y servir.

### PURÉ DE LENTEJAS CON REMOLACHAS

“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.

Sugerencias: la remolacha se puede sustituir por unas hojas de espinacas o acelgas rehogadas con ajos y piñones.

### LENTEJAS CON CORIANDRO Y ZUMAQUE SIRIO

“Las lentejas son buenas cuando se lavan y se cuecen cuidadosamente en agua fresca. En primer lugar hervir en agua durante un rato y después cambiar el agua y dejarlas hervir lentamente. Cuando estén cocidas añada para sazonar un poco de vinagre y una especia llamada zumaque sirio. Déjelas hervir con este condimento para que cojan sabor. A

continuación, sacar las lentejas y servir. Se puede añadir una cucharada de aceite de oliva, coriandro picado y sal” (Antimo)

#### ADAPTACIÓN DE LA RECETA

##### Ingredientes

200 gr. de lentejas

Agua

Aceite de oliva

Sal

Coriandro fresco y en semillas

Vasito de vinagre

Sustituir el zumaque por zumo de limón

##### Elaboración

Tras hervir las lentejas durante 30 minutos a fuego lento en una olla con un litro de agua, escúrralas bien. Añadir el vinagre, el zumo de limón, la ralladura de medio limón, el aceite de oliva, medio vasito de agua, unas semillas de coriandro molido y sal. Cocer de nuevo durante 20 minutos a fuego lento. Para servir, trocear unas hojas de coriandro fresco y espolvorear por encima.

#### ALBÓNDIGAS DE ALMEJAS (*Isicia ex spondylis*)

Cocer en agua almejas, picarlas y sacarles el nervio. A continuación añadir espelta triturada, que habrá cocido con caldo de las almejas, huevos cocidos, piñones, garum y pimienta.

Preparar las albóndigas, y ponerle piñones con un poco de pimienta.

\* Garum: se puede elaborar de la siguiente manera: Tomar una lata de anchoas, batirla junto a dos cucharadas de aceite y de vino aromatizado hasta que quede como una crema espesa. Añadir pimienta y una cucharada de miel.

#### RECETA CLÁSICA

“Cortar el repollo con un cuchillo bien afilado, después lavarla y escurrirla bien. Al repollo troceado, añadir coriandro y ruda picada. A continuación, aderezar con vinagre mielado y una ralladura de silphium”

#### ADAPTACIÓN DE LA RECETA

##### Ingredientes

Un repollo

30 ml. de vinagre de uvas

120 gr. de miel

Unas hojas de coriandro fresco (que podemos dejar un ratito en maceración con aceite de oliva)

Unas hojas de ruda que puede ser sustituida por hinojo.

Un poco de sal

Una pizca de polvo de asafoetida

Elaboración

Primero haremos el vinagre mielado siguiendo las instrucciones de Galeno:

Herviremos la miel, desespumamos y después añadimos el vinagre. Hervimos de nuevo conjuntamente hasta que reduzca un poco.

Después cortamos el repollo, lo lavamos y escurrimos bien. Añadimos las hierbas picadas, tres cucharadas de vinagre, un poco de asafoetida y si queremos, una pizca de sal.

También podemos aderezar la ensalada de repollo siguiendo las recetas de Apicio:

“Rapollo 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”.

#### PATINA DE ASPARAGIS

"Colocar en un mortero las puntas de los espárragos que normalmente se quitan, se trituran, se vierte por encima vino y se tamiza. Moler pimienta, aligustre, culantro verde, ajedrea, cebolla, vino, garum y aceite. Pasar el puré a una cazuela engrasada y si se quiere añadir huevos para ligarla mezcla. Al servir, espolvorear con pimienta"

#### OVA ELIXA

"Hervir unos huevos y rociarlos con una mezcla de garum, vino, pimienta, aceite y benjuí"

### **PRIMA MENSA O PLATO FUERTE**

Apicio VII, 3, 1 y 2 nos detalla diferentes recetas de la oca doméstica:

#### OCA RELLENA DE ACEITUNAS

“Rellenar la tripa de aceitunas verdes abiertas, cerrarla y cocer. Cuando haya cocido, sacar las aceitunas”

#### OCA COCIDA CON SALSA FRÍA

“Machacar pimienta. Ligústico, coriandro en grano, menta y ruda, rociar con garum y un poco de aceite, macerarlo. Secar la oca cocida con un paño limpio, cubrir con la salsa y servir”

#### SALSA BLANCA PARA LA OCA

“Pimienta, alcaravea, comino, apio en grano, tomillo, cebolla, benjuí, piñones tostados, miel, vinagre, garum y aceite”

#### ALITER HAEDUS SIVE AGNUS SYRINGIATUS

"Untar con aceite el cordero, echarle pimienta, sal y muchos granos de coriandro. Meterlo en el horno y servir".

#### PATINAM SOLEARUM

"Cocer el lenguado en aceite, vino, garum, puerros y cilantro. Picar pimienta, orégano, añadir caldo de la cocción y unos huevos crudos batidos. Poner esta mezcla a fuego lento para que ligue completamente. Una vez alcance el punto de cocción, espolvorear pimienta y servir"

#### PLATO SALSERA (Patina zomoteganona)

Colocar en una tartera pescado crudo del gusto de cada uno. Añadir aceite, garum, vino, un manojo de puerros y coriandro. Durante su cocción picar pimienta, ligústico y orégano. Rociar con su propio jugo. Batir unos huevos y echarlos en la tartera hasta que ligen junto a la salsa. Cuando haya espesado, espolvorear pimienta y servir.

\* Ligústico: sustituir por ajo y perejil o bayas de enebro.

## SECUNDA MENSA O POSTRES

#### GLOBI

“Haz buñuelos así: mezcla queso con espelta, como se comentó antes. Con esta masa se pueden hacer cuantos se quieran. Calienta abundante aceite en una sartén profunda, fríelos de dos en dos. Ya fritos se untan con miel y espolvorea con semillas de amapola.”

#### LIBA

Haz “libum” [pan para los sacrificios] de esta manera: coloca dos libras de queso en un mortero, cuando esté bien desmenuzado, pon una libra de harina de trigo candeal, o si quieres que esté más tierno, media libra de sémola. Mezcla bien con el queso. Añadir un huevo y después mézclalo bien. De esta masa haz pan, colócalo sobre unas hojas y cuécelo a fuego lento en una olla de barro”

#### PULTES TRACTOGALATAE

"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"

#### TORTILLA DE LECHE (Ova spongia ex lacte)

Batir 4 huevos, mezclar bien con  $\frac{1}{4}$  l de leche y 25 gr de aceite hasta que quede disuelto. Poner aceite (en muy poca cantidad) en una sartén pequeña y echar el preparado cuando esté caliente. En el momento que esté cocido por una parte, darle la vuelta, untar con miel, espolvorear con pimienta y servir.

## PLACENTA

Veamos la receta original de Catón:

“Haz placenta así: dos libras de harina de trigo candeal para hacer la base exterior; Haz unas tiras de pasta con cuatro libras de harina y dos de espelta. Pero antes pon la espelta a remojo, cuando esté crecida, ponla dentro de un mortero, después de haberla escurrido bien. Amásalo bien, cuando ya esté bien trabajado, añadir las cuatro libras de harina, a continuación forma con esta masa unas tiras y colócalas en un cuenco para que se seque. Cuando estén secas, hay que pasarles un trapo humedecido con aceite de oliva. Cocina estas tiras en una olla de barro con tapa a fuego fuerte. Después hay que amasar con agua las dos libras de harina de trigo candeal para hacer una base muy delgada. Pon en agua catorce libras de queso de oveja, que no esté agrio y que sea muy tierno, déjalo macerar con agua y cámbiale el agua tres veces. Escúrrelo bien y después pásalo al mortero con un tamiz. Ponle cuatro libras de miel y mezcla bien el queso y la miel. Después sobre una mesa limpia, que mida 12 x 12 pulgadas, extiende unas hojas de laurel aceitadas, sobre estas hojas hay que colocar la base de harina ya preparada y se comienza a hacer la placenta. Coloca una tira de pasta sobre la base, cúbreala con la crema de queso y miel. Después coloca encima otra tira y repite la operación, hasta que todas las tiras y crema sean utilizadas. Coloca la placenta para cocinar en una olla de barro con tapa a fuego muy lento. Destapa a menudo para ver cómo se va cocinando. Se sirve con mucha miel.”

## ADAPTACIÓN DE LA RECETA

Ingredientes:

Para el relleno:

5 cucharadas de miel

450 gr. de queso feta

1 cucharadita de sal

Para la base:

250 gr. de harina de trigo integral

2 cucharadas de aceite de oliva

150 ml de agua

Para las tiras de pastelería:

250 gr. de harina

1 cucharada de aceite de oliva

130 ml de agua

Aceite de oliva para untar

Miel para servir el pastel

Elaboración:

Comenzaremos preparando la base del dulce, para ello mezclaremos la harina integral, el aceite y el agua hasta conseguir una masa flexible. Si fuera necesario se puede añadir un poco más de harina o agua.

Dejaremos reposar la masa durante una hora en el frigorífico.

Mientras tanto prepararemos las tiras de pastelería, para ello mezclaremos la harina, el aceite y el agua hasta conseguir una masa que sea maleable. Colocaremos la masa en una superficie enharinada y tras aplanarla bien con el rodillo, cortaremos finas tiras que dejaremos reposar unos 30- 35 minutos.

A continuación nos centramos en el relleno que haremos de la siguiente manera:

Amasaremos conjuntamente el queso feta, la miel y la sal. Lo reservaremos hasta que empecemos a montar el pastel.

Sacamos de la nevera la base del pastel. Dividimos la masa en tres partes. Cada una de estas partes la aplanaremos bien con el rodillo. Tomaremos una de ellas y la colocaremos en un recipiente para hornear que habremos untado con aceite de oliva. [También cabe la posibilidad de poner en la base del recipiente una capa de hojas de laurel untadas con aceite].

Sobre esa base pondremos un poco del relleno y después unas tiras de pastelería untadas con aceite de oliva. Esta operación la repetiremos con las otras dos bases que hemos preparado.

La última capa se decora, como queramos, con las tiras de pastelería. Es importante untarlas con aceite de oliva.

Hornearemos a 190º durante unos 40-45 minutos o hasta que lo veamos que ya esté dorado.

Se sirve con miel por encima.

DEPSTICI (Catón, DA, LXXVIII)

"Poner aceite en una sartén, cuando esté caliente, verter harina de espelta que se ha amasado con agua y sal. Freír y servir con miel y pimienta".

PLACENTA (Catón, DA, LXXVI)

"Mezclar harina de espelta con un poco de sal y amasar con agua. Hacer una masa delgada con la harina y en su interior poner queso fresco con miel. Hornear este pastelito a 160 ° durante 30 min. Servir con mucha miel".

## BEBIDAS

Dioscórides, V, 6, 4:

"El vino de uvas agraces llamado omphakítēs se prepara particularmente en Lesbos: cuando no está del todo madura la uva y todavía está en agraz, se pone a secar al sol sobre zarzos durante 3 o 4 días, hasta que los racimos se arruguen, y después de exprimirlos, el vino se pone al sol en recipiente de barro. Tiene virtud astringente y estomacal. Es apropiado para los que sufren malas digestiones y relajación de estómago, para las embarazadas con antojos y para los que padecen íleo. Parece que, sorbido, sirve de ayuda también a los que se encuentran en situaciones de pestilencia.

Los vinos de esta especie deben ser de muchos años, pues de lo contrario no son buenos para beber"

Paladio, XI, XVIII

"Se preparará ahora el "defrito", "careno" y "sapa". Dado que todos se hacen de mosto, de igual guisa, el método será el que hará variar sus propiedades y se denominación. En efecto, el defrito, derivado de "deferveo", se obtiene después de despumarlo mucho, en cuanto espesa; el careno, cuando se haya evaporado un tercio y queden los otros dos; el sapa, cuando queda reducido a un tercio. No obstante, éste mejora cociendo a la vez membrillos y poniendo a arder leña de higuera"

El más famoso era el mulsum consumido durante la gustatio. Su receta nos la han transmitido diferentes autores clásicos como Columela, 12,41: "diez libras de miel por 13 litros de vino"

Paladio 11, 17:"una parte de miel por cuatro de mosto fermentado durante veinte días"

En Dioscórides V, 39 encontramos la receta de un vino de ajeno:

"El vino de ajeno se prepara de variadas maneras. Unos, mezclan con 48 sextarios de mosto, [un ánfora italiana], una libra de ajeno del Ponto, lo cuecen hasta que quede la tercera parte; luego, tras verter encima 90 sextarios de vinagre y mezclar con él cuidadosamente media libra de ajeno, trasvasan la mezcla; y tras filtrarlo una vez se haya asentado, lo almacenan. Otros echan a un ánfora una mina de ajeno o lo ponen en remojo en una metreta de mosto durante tres meses, tras majarlo y atarlo en un paño ralo durante dos meses. Otros toman 3 onzas de ajeno –algunos 4– y 2 onzas de cada uno de estos productos: nardo de Siria, canela de Ceilán, canela de China, cálamo aromático, esquenanto, palmera; después de majar la mezcla en un mortero, la echan en una metreta de mosto, que tapan y dejan en reposo durante dos meses [o tres]. Luego, una vez colado y trasvasado, lo almacenan. Otros echan en una metreta de mosto 14 dracmas de nardo céltico y 40 dracmas de ajeno, tras atarlo dentro de un lienzo, y después de 40 días lo trasvasan. Otros echan en 20 sextarios de mosto 1 libra de ajeno y 2 onzas de resina seca de pino y después de 10 días lo cuelan y lo almacenan.

Es estomacal, diurético, útil para los que padecen del hígado, del riñón, para los que sufren ictericia, y para los de digestión pesada, para los faltos de apetito aquejados de males estomacales, contra la dilatación duradera de los hipocondrios, flatulencias, lombrices redondas, menstruaciones retenidas. Bebido en gran cantidad y seguidamente vomitado va bien contra la ingestión de ajonjera”.

Encontramos también vinos de flores como Vino de rosas (rosatum):

Apicio. De Recoq. 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”.

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”.

Vino de cedro, Dioscórides V, 36: “El vino de cedro, o de enebro (arkeúthinos), o de ciprés (kyparíssinos), o de laurel (dáphninos), o de pino (pitýinos), o de abeto (elátinos) se preparan de la misma forma. Es preciso escindir los ramos de troncos recién cortados, cuando están produciendo el fruto, y ponerlos al sol o en la sala de baño o junto al fuego, de modo que suden todos ellos juntamente, y mezclar una mina con un congio de vino, y, tras mezclarlo bien, dejarlo estar durante dos meses. Después, trasvasarlo, y una vez soleado, almacenarlo. De estos vinos así preparados se deben colmar los jarros, pues los medio vacíos se agrian. Los vinos medicinales, pese a todo, son inadecuados para los que están sanos. Todos ellos son caloríficos, diuréticos, y un tanto astringentes. El de laurel, no obstante, es el más calorífico. Se hace también un vino del fruto de los cedros mayores. Hay que mezclar media mina de cédrides majadas con un congio de mosto y solearlo durante 40 días. Y después de eso, hay que colarlo y trasvasarlo”

Vino de pera, Dioscórides V, 24: “El vino de pera se prepara igual que el de membrillo, pero que no estén las peras demasiado maduras. Y el de algarrobas, el de nísperos y el del fruto del cornejo se preparan igualmente. Todos ellos son astringentes, acerbos, estomacales, y retentivos de los flujos internos”

Vino de mirto, Paladio, II, 18: “De las bayas se hace un vino de mirto con esta receta: en diez sextarios romanos de vino añejo echas tres sextarios romanos (1/2 l) de grano de mirto

triturado, dejándolos a remojo durante 19 días. Después, cuando estén bien exprimidos los granos de mirto, se cuele y en tal vino echas medio escrúpulo de azafrán y uno de hoja, y se sazona todo con 10 libras de miel muy buena”

Otra receta de vino de mirto, Paladio, III, 27: “A comienzos de marzo se hará vino de mirto con esta receta: se echa en un recipiente diez sextarios de vino añejo y se añadirá cinco libras de bayas de mirto. Cuando hayan estado mezclados un periodo de 22 días, durante los cuales habrá que agitar el recipiente diariamente, se colará por un cesto de palma y a los diez sextarios en cuestión se añadirá cinco pesos de miel muy buena y muy bien filtrada”

Vino de mirto según una receta griega, Paladio, III, 31: “Se echan en un lienzo ocho onzas de bayas de mirto maduras, secadas a la sombra y después machacadas, se dejan en infusión en vino, se unta el recipiente y se tapa; cuando hayan pasado varios días así, se saca y se usa. Este vino es además de curativo reconstituye la debilidad estomacal, inhibe los vómitos de sangre, corta la diarrea y endurece las deyecciones líquidas”

También Dioscórides, V, 31 nos habla de cómo hacer este vino: “El vino de bayas de mirto se debe preparar [así], coge las bayas de mirto negras y bien maduras, májalas, exprime su zumo con la prensa y trasvásalo. Otros también lo cuecen hasta que quede reducido a su tercera parte. Algunos lo ponen previamente a secar al sol y, después de haberlo secado, mezclan con un quénice de bayas majadas tres cotilas de agua y la misma cantidad de vino añejo seco; y así lo exprimen y lo almacenan. Es bastante astringente y estomacal. Es útil contra el flujo estomacal y de vientre, y asimismo contra las ulceraciones y el flujo interno. Ennegrece también los pelos de la cabeza”

Receta de vino de loto y dátiles. Pol. Hª. XXII, 2 y Plin. HN. XIII, 106: “El loto es parecido a los dátiles o a los higos, si se machaca y mezcla con agua, sale un vino semejante al vino con miel. Se bebe sin añadir agua. Se conserva sólo durante 10 días”

Vino de dátiles, Plin. XIV, 102, con el mismo procedimiento que el de loto, pero con dátiles.

También Dioscórides, V, 31 nos transmite la receta:

“Coge dátiles comunes maduros, échalos en un tonel con un agujero en su base y con una caña empegada ajustada en él, deja el orificio tapado con un lienzo. Vierte 3 congios de agua sobre diez quénices de dátiles. Y si no quieres que quede demasiado dulce, echa cinco congios de agua. Déjalo durante 10 días. Al undécimo día quita el lienzo que taponaba la caña, recoge el vino, dulce y grueso, y almacénalo. Es dulce, pero produce dolores de cabeza; es eficaz contra los flujos porque astringe, por lo que va bien a los que padecen del estómago, o flujos del vientre o a los que escupen sangre. Algunos mezclan de nuevo con los mismos dátiles igual cantidad de agua y luego recogen el caldo y hacen esto tres, cuatro y cinco veces, cuando al fin se vuelve ácido”

## **OTRAS RECETAS**

### **BOLETINO, UN PAN EN FORMA DE HONGO**

Se trataba de un pan con forma de hongo, pero veamos qué nos cuenta Ateneo, III, 113 c:

"El pan llamado Boletino imita la forma de un hongo.

La artesa se engrasa, esparciéndose por el fondo semillas de adormidera, sobre las que se pone la masa, y mientras fermenta no se pega a la tapa de la adormidera.

Cuando se mete en el horno, se esparce en el cacharro de barro algo de sémola por el fondo, a continuación se coloca encima el pan, y adquiere un color hermosísimo, parecido al del queso ahumado"

#### ADAPTACIÓN DE LA RECETA

##### Ingredientes

500 ml de agua caliente

550 gr de harina blanca

2 cucharadas de levadura seca

1 cucharada y media de miel

1 cucharada pequeña de sal

1 cucharada de aceite de oliva

1 huevo

5 cucharadas de semillas de amapola

2 cucharadas de copos de trigo

##### Elaboración

Poner a calentar el agua. Cuando esté caliente, desharemos la miel en 100 ml de agua caliente.

A continuación añadiremos la levadura, removeremos y dejaremos reposar unos 15 minutos.

Mientras mezclaremos en un bol la harina, el aceite, la sal, el agua con la levadura y el resto del agua, amasaremos hasta conseguir una masa flexible.

Untaremos el molde con aceite y después espolvorearemos la base con las semillas de amapola.

Colocaremos la masa en el molde y la dejaremos reposar, alrededor de unas dos horas, tapada con un trapo. Debe aumentar lo suficiente hasta adquirir la forma de una seta; estará cuando rebose por encima del molde.

Tras quitar el trapo, untamos con el huevo batido la parte alta de la masa y la espolvoreamos con copos de trigo.

Hornearemos a unos 200 ° hasta que veamos a fuego medio, unos 40- 45 minutos. Para hacer el vinagre mielado (oxymeli) podemos seguir las indicaciones de varios autores:

Dioscórides, V, 14:

“El ojimiel se prepara así: toma 5 cotilas de vinagre, una mina de sal marina, 10 minas de miel, 10 cotilas de agua, mézclalo todo y cuécelo hasta que haya echado a hervir diez veces. Y tras haberlo dejado enfriar, échalo en jarros.

El ojimiel ingerido parece que arrastra los humores gruesos, siendo beneficioso para los afectados de ciática, para los que sufren de las articulaciones y los epilépticos. Socorre, asimismo, a los mordidos por la víbora llamada “eslizón”, a los que bebieron meconio o ajonjera. Es un provechoso gargarismo contra las anginas.”

Plinio, 23, 29

“De Dieuches aprendemos la manera en que oxymeli fue elaborado por los antiguos. En un caldero se ponen diez minas de miel, cinco heminas de vinagre viejo, una libra y un cuarto de sal marina, y cinco sextarios de agua de lluvia, la mezcla se hierve. Luego todo junto se cocina unas diez veces, después de lo cual se vierte fuera. Asclepiades, sin embargo, condenó esta preparación. Aún así, sin embargo, se admite generalmente que era útil para la cura de las picaduras causadas por la serpiente, actúa como un antídoto al opio y al muérdago. Se emplea también, caliente, para hacer gárgaras para amigdalitis y enfermedades de los oídos, y para afecciones de la boca y la garganta, para todos estos fines”.

Galeno, 4, 6

“Hervir miel hasta que comience a espumar, desespumar bien, añadir bastante vinagre hasta conseguir que esté ni demasiado fuerte ni demasiado dulce. Hervir de nuevo. Se utiliza mezclado con agua siguiendo las pautas del vino mezclado con agua”

Sobre el foie-gras encontramos dos recetas en Apicio VII, 3, 1:

#### GARUM AL VINO PARA EL FOIE-GRAS

“Machacar pimienta, tomillo, ligústico, garum, un poco de vino y aceite”

#### OTRA RECETA

“Cortar el hígado con una caña y bañarlo con garum. Machacar pimienta, ligústico, dos bayas de laurel, envolver en una membrana de cerdo, asarlo a la parrilla y servir”