

SECUNDA MENSA

BIZCOCHO ROMANO

Ingredientes: bizcocho, miel, queso fresco sin sal, un haba seca, frutos secos (pasas, dátiles y avellanas), mermelada de manzana (u otra fruta), fruta confitada, pimienta

Traer un bizcocho ya hecho, cortarlo por la mitad, en horizontal. Poner a calar con agua y miel una de las partes cortadas que nos servirá de base. Rellenar el bizcocho de queso fresco sin sal, frutos secos (pasas, dátiles y avellanas) y mermelada de manzana u otra fruta. Tapar el relleno con la mitad del bizcocho sobrante y decorar con nueces, fruta confitada, miel y pimienta. No hay que olvidarse de introducir en su interior un haba seca para el juego rex bibendi.

BUÑUELOS (Catón, RR, XXVIII)

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.

ΚΟΚΚΩΠΑ (Ateneo, XIV, 645 b)

Ingredientes: RELLENO: 100 gr. de nueces, 40 gr. de higos secos; MASA: 250 gr, de harina, 65 ml de aceite de oliva, 90 ml de agua; DECORACIÓN Y PRESENTACIÓN: 90 ml de miel

Mezclar todos los ingredientes necesarios para hacer la masa en un bol. Amasar hasta conseguir una masa ligera y suave (si fuera necesario se puede añadir más agua o harina). Dejar reposar la masa durante aproximadamente una hora. Mientras tanto picar o moler las nueces y los higos.

Cuando ya tengamos la pasta la aplanamos lo más fino que podamos sin romperla. A continuación cortamos círculos que rellenaremos con las nueces y los higos. Les daremos forma de bolsitas bien cerradas. Freiremos cada bolsita en abundante aceite de oliva hasta que estén crujientes y doradas. Las colocaremos sobre un papel de cocina para que absorba el aceite restante.

Serviremos los pastelitos cubiertos de miel templada.

POPANUM

Ingredientes: 300 gr. de harina, 150 gr. de queso cremoso o queso fresco, 1 huevo, 5 cucharadas de miel, agua necesaria para hacer la masa, una pizca de sal.

Poner la harina en el mármol de la cocina, hacer un volcán, introducir el huevo, el queso, la sal e ir añadiendo agua según necesitemos hasta obtener una masa homogénea. Alisar la masa con un rodillo hasta unos 3 milímetros de grosor y cortar con un molde circular. Meter en el horno sobre la rejilla hasta que estén doradas, aproximadamente unos 10- 15 m., a 220°. Servir con un poco de miel.

TARTA FRÍA CON MIEL CALIENTE

Sobre una base de hojaldre colocar diferentes frutos secos tostados, pasas y dátiles. Servir con miel caliente por encima.

PASTELITOS DE SÉMOLA CON MIEL (Apicio, VII, XIII, 6)

Cocer en agua caliente flor de harina, de manera que quede una masa espesa que se extenderá en una sartén. Cuando se haya enfriado, cortar en trozos y freír con aceite de la mejor calidad. Sacar de la sartén, eliminar el exceso de aceite con un papel de cocina, untar con miel, espolvorear pimienta y servir. Sabrá mejor sí, en lugar de agua, se cuece con leche.

PASTELES DE SÉSAMO (Ateneo, 14, 646 d)

Pastel realizado con semillas de sésamo y miel. Anacreonte nos dice esto: “almorcé un pedazo de itrion y un poco de vino”.

Calentar a fuego lento 2 cucharadas de miel hasta que tome una textura más diluida. Añadir unos 100 gr de sésamo y cocinar esta masa unos 5 minutos, removiendo continuamente. Colocar en una bandeja engrasada ligeramente con aceite de oliva o mantequilla y aplanar la masa. Dejar enfriar unas horas y cortar en pedazos para servir.

PASTELES DE SEMILLAS DE AMAPOLA, SÉSAMO Y NUECES (Plauto, Poenulus, 329)

Son puros pastelillos sésamo, adormidera, harina de trigo y nueces tostadas.

Prepararemos unos moldes para contener los pastelillos. Los moldes los haremos con unos 200 gr de harina de trigo, un huevo, dos cucharadas de aceite y un vaso de agua. Mezclar bien todos los ingredientes y amasar con un rodillo. A continuación, colocar la masa resultante en unos moldes para hacer madalenas y hornear durante unos 20 minutos a 180 °. Cuando estén fríos, se dejan en una bandeja preparados para rellenar con la masa resultante de unir las semillas de sésamo (unos 50 gr.), las semillas de amapola (unos 20 gr.), las nueces tostadas (unos 200 gr.) y miel (unos 50 gr. aproximadamente). Los pastelitos se pueden acompañar de algún tipo de mermelada.

MELONES Apicio, III, 7

“Pimienta, poleo, miel o vino de pasas, garum y vinagre. Puede añadirse laserpicio”

DULCE DE QUESO llamado Phthoîs:

“Machaca queso después de haberlo escurrido y echándolo en un cedazo de bronce cuécelo, añade luego miel y una hémina (1/4 de litro) de harina fina y amásalo hasta hacer una pasta uniforme” (Ateneo, VII 278 b-c)

Ingredientes

1/4 l. Harina, miel (al gusto) , 500 gr. Queso feta o requesón

Elaboración

Batir el queso en un cuenco hasta que quede como una pasta suave. Agregar la harina y un poco de miel. Hacer pequeñas galletitas de queso. Hornear a 200° C hasta que estén doradas.

Se puede servir con un poco más de miel.

PASTEL DE QUESO (Apicio, VII, 13, 6)

Ingredientes: 60 gr. de harina, 150 ml de agua o leche, aceite para freír, miel y pimienta negra.

Poner a hervir el agua o la leche y cuando empiece a hervir añadir la harina. No dejar de remover para que no se pegue. Cocer durante unos minutos hasta que espese. Sacar la masa y dejarla enfriar sobre una tabla o el mármol de la cocina. Ya frío, cortar en bastoncitos, cuadros o dar la forma que se desee. Estos pasteles se freirán cuando el aceite esté en su punto en una freidora. Según estén dorados los colocaremos en una fuente con papel que absorba el aceite sobrante. Mientras estén calientes los espolvorearemos con pimienta negra recién molida y miel.

Este dulce se puede acompañar con nueces, con piñones tostados, con semillas de sésamo, con queso fresco, etc.

PASTEL DE HIGO CON ALMENDRAS

Ingredientes: 100 gr. de higos secos y unas almendras.

Cortar unos higos secos en cuadraditos. Unirlos a unas almendras fileteadas y hacer una masa. Cuando estén los ingredientes bien mezclados, hacer unas bolitas a modo de pastelitos. Servir con miel por encima

PASTEL DE MEMBRILLO, MANZANA Y QUESO

Ingredientes: queso fresco, membrillo, manzana previamente asada, un haba seca, frutos secos (pasas, nueces y almendras molidas) y pimienta.

Hacer un pastel con una capa fina de queso fresco, otra de membrillo, otra de manzana asada y en cada una de ellas con frutos secos como pasas, nueces o almendras molidas. Repetir la operación varias veces. Servir con un poco de pimienta negra. No hay que olvidarse de introducir en su interior un haba seca para el juego rex bibendi.

HOJALDRES CON NUECES Y PASAS

Ingredientes: Pasta de hojaldre, nueces, pasas y miel.

Tras cortar la pasta de hojaldre en diferentes formas, rellenar con nueces y pasas. Dar color a cada uno de los pasteles con miel. Cocer al horno hasta que la pasta esté dorada.

HOJALDRES RELLENOS II

Ingredientes: Pasta de hojaldre, piñones, almendras tostadas y miel.

Tras cortar la pasta de hojaldre en diferentes formas, rellenar con piñones y almendras tostadas. Dar color a cada uno de los pasteles con miel. Cocer al horno hasta que la pasta esté dorada.

HOJALDRES RELLENOS III

Ingredientes: Pasta de hojaldre, avellanas, nueces, higos secos, pimienta y miel.

Tras cortar la pasta de hojaldre en diferentes formas, rellenar con avellanas, nueces e higos secos. Dar color a cada uno de los pasteles con miel. Cocer al horno hasta que la pasta esté dorada. Para servir espolvorear con pimienta.

HOJALDRES RELLENOS IV

Ingredientes: Pasta de hojaldre, mermelada de melocotón, nueces y miel.

Tras cortar la pasta de hojaldre en diferentes formas, rellenar con mermelada de melocotón y nueces. Dar color a cada uno de los pasteles con miel. Cocer al horno hasta que la pasta esté dorada.

TIROPATINAM (flan)

Ingredientes : 500 ml de leche, 6 huevos, 3 cuch. de miel, un poco de pimienta.

Poner leche en un plato en una cantidad proporcionada para el tamaño de éste. Amalgamar con miel. Echar los huevos para ½ l de leche y batirlos con la leche hasta que quede bien disuelto. Cocer a fuego suave hasta hervir. Sazonar con pimienta y servir.

FLAN DE QUESO

Ingredientes: 3 o 4 cucharadas de miel de milflores o otra miel, 5 huevos, 250gr de queso feta (o esta mezcla: 100 g de requesón, 50 g de queso de cabra, 100 g de queso feta), 600 ml de leche entera.

Desmigalar un poco el queso, y mezclar todos los ingredientes, pasar por el pasapuré para homogeneizar la mezcla. Poner en un recipiente cerrado y cocer al baño maría. Después lo dejas reposar hasta el día siguiente.

FLAN DE FRUTOS SECOS

Ingredientes: 250gr nueces, 50gr piñones, 4 cucharada miel mejor si es mil flores, 1/2 l de leche, 3 huevos, 2 cucharadas de aceite oliva, una puntita de cucharilla de canela (poca da mucho sabor), liquamen.

Triturar las nueces y piñones con un mortero. En un bol depositar la leche e ir agregando todos los ingredientes arriba señalados hasta la completa disolución de todos, menos las nueces y piñones que no queremos pulverizarlos; agregarlos después. Por último, depositar este liquido en una flanera herméticamente cerrada (sellar con papel aluminio la flanera con el fin de que no entre agua al flan) y dejar cocer al baño maría

30' a fuego lento. Trascorrido ese tiempo, dejar reposar hasta el día siguiente sin abrir la olla (como un flan de huevo normal).

DÁTILES RELLENOS

Ingredientes: 40 ó 50 dátiles secos, 10 nueces peladas, 40 piñones, 20 pimientas negras en grano, sal fina, miel abundante.

Se deshuesan los dátiles haciéndoles un corte a lo largo, corte que servirá para poder rellenarlos con medias nueces, un par de piñones o un par de granos de pimienta. Se pasan por la sal fina, como si fuera harina, y se fríen en miel caliente. Cuando están bien caramelizados, se sacan a un plato con el fondo ligeramente aceitado para evitar que se peguen, se pinchan con un palillo, y se sirven.

ALITER DOLCIA

Ingredientes: 250 g de nueces ligeramente picadas, 100 g de piñones pelados y picados, 3-4 cucharadas de miel, pimienta, ruda picada, 50 cc de passum, 50 cc de leche, 2 huevos.

Hacer una masa con la pimienta, los piñones, las nueces, la ruda y el passum incorporándoles la leche y los huevos. Hervir la masa. Servirla coronada con miel y espolvoreándole otra pizca de pimienta.

POSTRE DE ALBARICOQUES (*gustum de praecoquis*)

Ingredientes : 1kg de albaricoques o nectarinas, 200ml de vino blanco, 250ml de passum, menta seca, liquamen, maicena, un poco de vinagre y miel

Lavar, cortar en trocitos el albaricoque (o cualquier fruta de temporada) y ponerlos en una cacerola con agua fría, junto con pimienta y menta seca. Añadir liquamen, miel, passum, vino y vinagre. Verter un poco de aceite. Cocer aprox. 20m a fuego suave. Después de hervir, y agregar maicena hasta espesar la salsa. Condimentar con pimienta y servir.

PLATO DE PERAS

“Sacar el corazón de unas peras y cocer en agua. Macerarlas con pimienta, comino, miel, garum, vino de pasas y un poco de aceite. Añadir huevos cocidos y prepararlo todo en una bandeja. Espolvorear con pimienta y servir”

CRÊPES CON LECHE (*ova sfongia ex lacte*)

Ingredientes: 8 huevos, 600 ml de leche, 100 ml de aceite, un poco de miel, un poco de pimienta.

Mezclar los huevos, la leche y el aceite. Freír en una sartén bien caliente capas muy finas de la masa resultante. Servir cubierto de miel y de pimienta.

PANIS CUM LACTE (TOSTAS DE PAN)

"Poner en leche pan. Cuando haya absorbido poner un momento en el horno para que no se seque su interior. Sacar del horno y untar con miel mientras esté caliente, pinchar para que absorba. Espolvorear con pimienta y servir."

PULTES TRACTOGALATAE (PURÉ DE PASTA DE LECHE)

Ingredientes: leche, tortas de pasta y miel.

Echar en una cazuela $\frac{1}{2}$ l de leche con un poco de agua y poner a hervir a fuego lento. Cogor 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.

DULCE DE LECHE I

Ingredientes: Pimienta, piñones, miel, ruda, vino de pasas, leche, unos huevos.

Se muele pimienta, piñones, miel, ruda y vino de pasas y se cuece con leche. Cuando la cocción lo vaya espesando se añaden unos pocos huevos. Se sirve rociado con miel y espolvoreado con pimienta.

DULCE DE LECHE II

Ingredientes: Un pan, leche, aceite y miel.

Se parten unos panes de trigo tierno, después de haberles quitado la corteza y se hacen trozos bastante grandes. Se ponen a remojar en leche, se fríen en aceite, se rocían con miel y se sirven.

DULCE DE LECHE III

Ingredientes: Pan, leche, miel y pimienta.

Elaboración: Poner en leche la miga del pan, cuando haya absorbido bien la leche, ponerlo en el horno sólo un momento, para evitar que se seque. Sacar, y untarlo con miel mientras esté caliente, pinchándolo para que la absorba. Espolvorear con pimienta y servir.

DULCE DE MEMBRILLO

Ingredientes: 1 Kg de membrillos maduros pero con la piel sin defectos, miel en gran cantidad, 3 cucharadas de liquamen

Pela los membrillos y trocéalos, vete echándolos a un cuenco de agua para que se hidraten (llénalo de agua hasta arriba para que no se /oxiden/ ennegrezcan). Una vez que has terminado de pelarlos todos, transvásalos a una cazuela, pero tira el agua de hidratación menos un culito de vaso. Ponlos a cocer (no mucho) los membrillos a fuego muy suave, hasta que estén cocidos; después pásalo por el pasapuré sin que quede grumos. Pesa el membrillo: si tienes 1 kg, pon $\frac{3}{4}$ de la misma cantidad de miel. Pon el liquamen. Cuece el membrillo con la miel a fuego muy suave. Ponlo en moldes y déjalo enfriar.

MANZANAS ASADAS CON FRUTOS SECOS

Ingredientes: manzanas asadas, nueces, piñones, orejones, miel y pimienta.

Tomar unas manzanas asadas y adornarlas para servir con nueces, piñones, orejones y miel. Espolvorear con pimienta.

LIQVAMEN DE PIRIS- POSIBLE GARVM VEGETARIANO

"Zumo de peras: el casto zumo de peras se preparará así:

Se pisan peras muy maduras con sal gorda. Cuando su carne esté deshecha, se meten en tonelitos, o recipientes de barro embetunados con pez; al cabo de tres meses la pulpa en suspensión desprende un líquido de sabor agradable pero de un color blancuzco. Contra este inconveniente será bueno que al tiempo que se salan, se mezcle una dosis de vino tinto"

Ingredientes

6 peras maduras, 300 gr de sal gruesa, 600 ml de agua, 100 ml de vino tinto

Elaboración

En una cazuela poner a hervir el agua y la sal. Remover bien la sal hasta que se disuelva. A continuación licuar las peras tras quitarles el corazón. Añadir el zumo de las peras al agua y después el vino tinto que le dará una tonalidad oscura. Cocerlo a fuego lento durante media hora, moviendo en alguna ocasión. Dejar enfriar y poner en un bote esterilizado para utilizarlo como salsa cuando se cocine.

PANIS NAUTICVS

Ingredientes:

500 gramos de harina, 150 ml de agua, 1 cucharada de manteca o mantequilla, 10 gr. de sal (opcional, si queremos que las galletas estén más sabrosas), 10 gr. de levadura

*Para untar la bandeja del horno: aceite de oliva o pan rallado

*Para darles color: aceite de oliva.

Elaboración:

Tras calentar un poco el agua, disolvemos en ella la levadura y la sal. A continuación agregamos la harina y amasamos bien.

A la masa, le incorporamos la manteca y volvemos a amasar. Hacemos bolas y después las aplanamos con un rodillo. Después las colocamos sobre la bandeja del horno que podemos engrasar con un poco de aceite o con un poco de pan rallado para que no se peguen.

Ya en la bandeja las dejamos reposar unos 10 ó 15 minutos.

Antes de ponerlas en el horno debemos pincharlas con un tenedor y pintarlas con un poco de aceite por encima.

El horno debe estar a unos 190 ° y las hornearemos durante unos 15 minutos hasta que estén doraditas.

DULCES VARIOS

Ingredientes: piñones, nueces, miel, leche, huevos y aceite.

Tostar piñones, nueces y añadir a una cazuela con miel, pimienta, leche y huevos batidos. Calentar y añadir un poco de aceite. Servir.

DULCES CON PIMIENTA I (Dulcia piperota)

Ingredientes: miel, vino, vino de pasas, ruda, piñones, pimienta, nueces y avellanas.

Mezclar miel, vino puro, vino de pasas (rancio) y ruda. Añadir piñones y nueces. Finalmente, echar nueces cortadas y avellanas tostadas.

DULCES CON PIMIENTA II (Dulcia piperota)

Ingredientes: pimienta, miel, vino, vino de pasas, ruda, piñones, nueces y avellanas.

Machacar pimienta, piñones, miel, ruda y vino de pasas; cocerlo con leche y harina. Una vez haya cuajado, poner a cocer con huevos, en poca cantidad. Untar con miel y espolvorear con pimienta antes de servir.

MELCA (LECHE AGRIA)

Ingredientes: leche, pimienta, garum, aceite y culantro.

Hervir leche con pimienta, garum o sal, aceite y culantro.

PULS PUNICA (Catón, De Agr. 85)

Ingredientes: 200 gr. de harina, ½ l de leche, 800 gr. de requesón, 100 gr. de miel, pimienta y 3 huevos.

Mezclar unos 200 gr. de copos de trigo o avena con 800 gr. de queso rallado (preferiblemente cheddar). A continuación añadir unos 100 gr. de miel. Mezclar bien. Batir tres huevos y añadir a la mezcla. Amasar y unificar la mezcla. Hornear unos 30 minutos al horno previamente precalentado a unos 180 °. Se puede servir con un poco de miel y pimienta por encima.

FRUTOS SECOS TOSTADOS

Tostar piñones, nueces peladas, mezclar con miel, pimienta, garum, leche, huevos, un poco de vino puro y aceite

APOTHERMUM CON FRUTOS SECOS (Apicio, II, II, 10)

Poner a hervir en una cazuela ½ l. de leche, dos cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de miel, dos cucharadas de piñones, uvas pasas y almendras, un poco de pimienta. Cuando empiece a hervir añadir unos 40 gr. de sémola y ½ vaso de vino blanco dulce. Cocer a fuego muy lento y removiendo sin cesar durante cinco minutos. Servir en vasitos individuales a los que se les pondrán unos piñones tostados y un poco de pimienta.

GALLETAS DULCES

Ingredientes: galletas con frutos secos-miel o calabaza-manzana asada-queso-pimienta o confitura-queso-frutos secos

Cualquier galleta de cereales se puede decorar: con frutos secos y miel; con calabaza o manzana asada servida con queso fresco y pimienta; con cualquier confitura de frutas con queso fresco y frutos secos.

TORTITAS DE MIEL o DEPSTICI (Catón DA, L. XXIII)

Ingredientes: aceite, harina de trigo, garum, miel y pimienta.

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

PLACENTA (Catón, D.A, LXXVI)

Ingredientes: harina, garum, queso fresco y miel.

Mezclar harina 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.

CALABAZAS A LA ALEJANDRINA

"Sobre una calabaza asada añadir por encima dátiles, pasas, piñones y cominos. Para servirla, espolvorear con pimienta y un poco de miel".

No hay que olvidarse de introducir en su interior un haba seca.

QUESO FRESCO CON HIERBAS (Columella, RR, XII, LIX, 2)

Mezclar queso fresco y queso manchego muy cremoso con menta, cilantro, cebollino fresco, hojas de lechuga troceadas, tomillo, apio, poleo, rúcula, comino, aceite y un poco de vinagre.

QUESO CON NUECES (Columella, RR, XII, LIX, 2)

Mezclar queso fresco o queso cremoso con nueces picadas, aderezar con un poco de aceite, vinagre y pimienta.

QUESO CON SÉSAMO (Columella, RR, XII, LIX 2)

Mezclar queso fresco a las finas hierbas con sésamo tostado, aderezar con un poco de aceite, vinagre y pimienta.

QUESO CON PIÑONES (Columella, RR, LIX, 2)

Mezclar queso parmesano con tomillo, orégano, poleo, piñones, aceite y vinagre.

RECETA DE MUSTACEUM (Catón De Agricultura, CXXI)

"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"

HIDROMIEL

Ingredientes: miel y agua.

Mezclar un vaso de miel de buena calidad y dos vasos de agua mineral, remover y agitar la mezcla durante cinco horas, para disolver bien la miel en el agua. Se pasa a un jarro con tapa, que se pone al sol durante cuarenta días, con sus respectivas noches. Pasado ese tiempo, está lista para ser degustada.

BAKLAVÁS (receta griega actual)

Ingredientes: hojas de pasta filo, nueces, azúcar, miel, canela y ralladura de limón. Un almíbar con agua, azúcar y canela (se le puede incluir algún licor)

Poner capas de pasta filo (6 ó 7 capas), alternando con una mezcla de la nuez machacada con azúcar, miel y canela. Poner al horno y cocer durante una media hora. Hacer un almíbar con el agua, azúcar y canela en rama. Cuando esté frío, añadir el almíbar caliente

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"

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. Hornaremos a unos 200 ° hasta que veamos a fuego medio, unos 40- 45 minutos.

OJIMIEL (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”