

Epityrum negro y blanco

EPITYRVM NIGRVM ET EPITYRVM ALBVM

Con este nombre era conocido, en época romana, un plato de origen griego que llevaba por nombre epityrós y que significa, etimológicamente, "comido después (o encima) del queso". Ahora bien, ya era conocido y consumido por los romanos, como mínimo, desde el siglo II a. C., probablemente desde el momento de la conquista de la Magna Grecia, en el sur de la península itálica.

El ingrediente principal de esta receta eran las aceitunas, pero el gusto podía variar en función de dos factores básicos: el primero, por supuesto, el propio sabor de las aceitunas, resultado de las diversas hierbas que se usaban para adobarlas así como el tipo de aceituna utilizado. El segundo el sabor que les proporcionaban los diversos condimentos utilizados para la elaboración específica de la receta.

Por otra parte, existían diferentes maneras de preparar el epityrum, según las fuentes que utilizamos. Además de las fuentes griegas, existen dos autores romanos que hablan: Catón (s. II a. C.) y Columela (s. I d. C.), este último nacido en Cádiz.

INGREDIENTES

- Aceitunas verdes i negras (se hacen por separado)
- Hojas de coriandro
- Hinojo (puede servir en grano, pero tenga en cuenta que tiene un sabor más potente que la planta verde),
- Cominos
- 2 hojas de ruda
- Hojas de menta
- Aceite
- Vinagre

1

PROCEDIMIENTO:

La elaboración es simple y se realiza en frío. Pueden irse probando las cantidades a voluntad. Jugando con los aromas de cada una de las hierbas, teniendo presente que la menta le da un sabor muy refrescante.

De ruda, sólo unas hojitas, ¡se ha de tener medida!

En primer lugar hay que sacar el hueso a las aceitunas y trocearlas con un cuchillo.

A continuación, en un mortero tritúrese la mezcla de hierbas secas y / o frescas.

Agréguese a continuación la pulpa de las aceitunas en el mortero, mezclando lentamente el aceite.

Al finalizar, se salpica sobre el mortero una pizca de vinagre y se remueve.

Ya se puede emplatar y servir sobre tostadas, acompañando un platillo de queso o de *moretum* (véase la receta correspondiente).

Fuente: Catón, "De Agricultura", XIX

Pan ácimo

PANIS AZIMVS SVBCINERICIVS

El pan ácimo (panis azimus) es, seguramente, el primer pan elaborado por la mano del hombre.

Para la época romana contamos con un documento de excepción: el poema Moretum del libro conocido como Apéndice virgiliano.

En este poema culinario, se nos habla de un tipo de pan cocido bajo las cenizas. Isidoro de Sevilla menciona también este pan, que llama focacius, y asegura que era un manjar de lujo.

Proponemos una receta sencilla que puede realizarse sencillamente dentro de una sartén.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de harina de trigo (si se dispone de otros tipos de harina de varios cereales o de legumbres, se puede hacer una mezcla muy sabrosa)
- 1.200 ml de agua tibia
- 1 cucharadita rasa de aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

Primeramente, poner la harina en forma de volcán.

Dentro del cráter de este volcán, añadir agua tibia y una cucharada de aceite.

Seguidamente durante unos 15 minutos aproximadamente, formar una especie de bola y dejarla reposar envuelta en un paño un poco húmedo durante 50-60 minutos en un lugar caliente y sin corrientes de aire.

Pasado ese tiempo, allanar la masa bien delgada con la ayuda de un rodillo (en este momento, se le puede añadir por encima un poco de agua y poner semillas de amapola, de hinojo, anís verde, eneldo, orégano, ajo en polvo ...).

A continuación, calentar la sartén o plancha, untándola levemente con aceite.

Finalmente, vaya dando vueltas al pan hasta que quede bien cocido.

Fuente: Appendix virgiliana, "Moretum"

Almodrote a la manera de Virgilio

MORETVM

Pocas veces se puede tener la oportunidad de encontrar una receta de cocina en verso. Hoy podemos deleitarnos con un sabroso caso, el *moretum*. No sabemos con certeza quién escribió aquel breve poema del mismo nombre que se recoge dentro de la obra conocida como *Apéndice Virgiliano*, aunque se trataba de una persona del círculo de autores relacionados con Virgilio, si no era el mismo poeta, y, a pesar de que otros autores latinos nos ofrecen diversas versiones de este mismo plato (Catón, Ovidio, Columella, Apicio...), ninguno de ellos expresó una información de ámbito culinario tan completa ni con la belleza lírica de este poema. La composición poética no hace más que recoger un plato que debió ser bastante habitual entre los romanos y que, probablemente, constituyó el *ientaculum* (desayuno) de muchos de ellos.

¿Qué era el *moretum*? Consistía en una especie de salsa más o menos sólida hecha, según el poema, de queso más bien seco, que se trituraba y mezclaba dentro de un mortero, aromatizándolo con ajo, una pizca de sal, apio, cilantro, aceite y un poco de vinagre, todo bien mezclado con paciencia y sabiduría pragmática. Una evocación nos viene a la memoria: ¡un alioli! Pues tal vez este *moretum* sea una de las primeras expresiones de nuestra salsa actual que acompaña todo género de platos, aromatizando y completando sabiamente sabores de arroces, pastas, carnes, verduras o pescados.

De todas maneras, como en cualquier evolución, hubo un camino muy largo hasta llegar a nuestros tiempos. Esta salsa fue muy conocida en la Península Ibérica en época medieval y moderna bajo los nombres de *almadroc* o *almodrote*, palabras de origen mozárabe, probablemente evolucionadas del latín *moretum* por entrecruzamiento con el árabe *madrus* (masticado, pulverizado). Su uso constante se halla testimoniado por recetas de los libros más antiguos de la cocina medieval del reino de Aragón y de los otros reinos cristianos de la Península Ibérica -los de *Sent Soví* y *Nola*- y da lugar a múltiples variantes con la aplicación de nuevos elementos: yemas de huevos duros, manteca, caldo de cordero, especias, leche de almendras...

Pero vayamos al grano, y puesto que la receta y su autor han sido anunciados, parece haber llegado el momento de atender a la lectura de un fragmento de ese evocador poema:

“(85) Aquel día, pues, pensando en algún alimento (Símla, el protagonista), había entrado en el huerto; y en seguida, hurgando ligeramente la tierra, hunde los dedos y saca cuatro cabezas de ajo con las raíces fibrosas; después arranca unas gráciles cabelleras de apio, un brote de ruda y unos cilantros que cuelgan aferrados a un hilo sutil. Una vez cogido todo, se sienta cerca de una lumbrera alegre y pide a la sirvienta, en voz alta, un mortero. Entonces desnuda cada cabeza de ajo de su envoltorio nudoso, la despoja de sus vainas externas, que con desdén lanza aquí y allá por tierra y aleja. Sólo conserva de la planta los bulbos, los moja de agua y los deja caer en la cavidad de la piedra (el mortero). Extiende granos de sal, añade costras de queso que la sal va endureciendo, lo liga todo con las hierbas de que he hablado, y, con la mano izquierda, se arremanga la túnica hasta las ancas peludas; con su derecha comienza a triturar bajo la mano del mortero los ajos olorosos, y, a continuación, muele todas las hierbas que entremezclan los jugos. Su mano gira en círculo: poco a poco cada planta pierde su propia virtud; de todos los colores se hará uno solo, pero no todo verde, porque las porciones lácteas se le oponen, ni de un fulgor de leche, porque estas hierbas de todo tipo la han alterado. A menudo un acre olor embiste las narices abiertas del hombre, y su comida maldita le provoca una mueca; a menudo, con el revés de la mano se enjuga los ojos lacrimosos y, enfurecido, maldice al humo que no tiene culpa. Proseguía la tarea; ya no saltaba como antes la mano del mortero, sino que giraba, más pesadamente, en círculos lentos. Es el momento en que Símla vierte unas gotas de aceite de Palas (de oliva, porque Palas es la diosa del olivo) y espolvorea por encima lo picante; da un golpe de vinagre y vuelve a mezclar la pasta, y, una vez bien mezclada, la remueve. Entonces, por fin, con dos dedos contornea los bordes del mortero y amasa las porciones separadas de la pasta en una sola masa para conseguir el aspecto y el nombre de un moretum bien hecho (119)”.

3

Y ahora, en nuestra cocina, tomaremos el mortero y... ¡manos a la obra!

EL MORETUM ROMANO (*Apéndice Virgiliano*, escrito aproximadamente a finales del siglo I aC)

INGREDIENTES

- Queso de cabra o de oveja (receta efectiva para reciclar sobras de queso)
- 1/2 dientes de ajo (a voluntad)
- sal gruesa (con moderación, pues el queso ya es salado)
- unas cuantas hojas verdes de apio
- unas hojas de ruda (podemos variar la receta con otra planta olorosa: los romanos añadían también tomillo, menta, eneldo, rúcula, etc. Pueden ser estas hierbas un buen sustituto de la ruda, por si no se consigue esta planta).
- unas hojas de cilantro verde (si no, vale en semilla, que pulverizaremos en el mortero previamente)
- aceite de oliva virgen extra para ligarlo.
- Vinagre, el suficiente para darle un punto gustativo

PROCEDIMIENTO

Machacar en un mortero los dientes de ajo remojados, con unos granos de sal gruesa, hojas de apio, un poco de ruda y cilantro. Se mezcla todo con el queso, trabajándolo poco a poco, de manera circular mientras se le va añadiendo el aceite de oliva que va ligando la salsa. Una vez amalgamado, se acidifica moderadamente con un poco de vinagre. Ha

de quedar una salsa de una consistencia densa. Sírvasse sobre una rebanada de pan tostado: resulta un excelente aperitivo.