

Emiliano Hernández Carrión  
Estefanía Gandía Cutillas

# ¿Qué se comía por tierras murcianas en época romana?

**Resumen:** En el presente artículo se hace un somero análisis de las costumbres culinarias de la antigua Roma, así como de sus ritos y costumbres más arraigadas a la hora de ir a la mesa. Costumbres y tipos de platos cocinados que se extendieron por todos los rincones del Imperio.

**Palabras clave:** Roma, Gastronomía, Alimentos, Pan, Garum.

**Abstract:** This research shows a brief analysis of the culinary customs of ancient Rome, as well as its most deeply rooted rites and customs when it comes to going to the table. Customs and types of cooked dishes that spread to all corners of the Empire.

**Keywords:** Rome, Gastronomy, Food, Bread, Garum

## Introducción

Los gustos gastronómicos, dietas, costumbres y ritos en la ingesta de alimentos en la antigua Roma fueron evolucionando con la propia sociedad y cultura romanas y, desde la capital del Imperio, se fueron trasladando a todas y cada una de las provincias que lo conformaban como parte de la cultura que irradiaba y que unificaba a su vez al propio imperio.

Esta difusión gastronómica experimentó un proceso de retroalimentación, incorporando costumbres y productos alimentarios propios desde todos los puntos del Imperio, sobre todo en lo que a las especias se refiere, lo que permitió ampliar la variedad de platos que se servían en cada ocasión.

Para un rincón del Imperio Romano como es la Región de Murcia, que formaba parte, primero de la provincia Tarraconense y después de la Cartaginense, es difícil acceder a la información gastronómica del mundo romano, pues la literatura es escasa o inexistente, y además no hubo literatos que se ocuparan del tema, por lo que como acabamos de exponer, las costumbres culinarias de Roma, se expandían con cierta rapidez por todo el Impero llegando, por ende, hasta nuestras tierras.

## Desayuno, comida y cena

Durante los períodos de Monarquía y República, los platos tenían un importante y esencial componente de vegetales y frutas, donde escaseaban las carnes y por supuesto el pescado fresco. Es la época que Plutarco denomina con ironía de los “comedores de hierba”, y donde el plato principal era una especie de gachas realizada con harina de trigo “farro” (*Triticum dicoccum*), una especie de trigo antiguo, muy duro, mezclado con manteca y sal, llamado “puls” y que era muy común tomarlo en el desayuno, llamado “ientáculum”. Según las zonas estas mismas gachas se hacía con cebada (*Hordeum vulgare*) con la que también se hacían unas tortas que se consumían con queso, miel, vino, huevos, aceitunas, mojadas en aceite, etc. Durante el Bajo Imperio, el farro se sustituyó por trigo harinero (*Triticum aestivum*) mucho más blando y con mayores aplicaciones culinarias.

Tras el desayuno, que se consumía con los primeros rayos de sol, llegado el medio día (nuestras 12 horas solares) se tomaba el almuerzo, en latín “prándium”, una comida muy frugal donde se comían las sobras de la cena del día anterior, o bien se hacía una especie de papilla de harina de trigo, queso, legumbres y fruta, llamada “pulmentum”. Todas las comidas descritas hasta ahora, se con-

sumían sentados en una silla y con las viandas sobre una mesa alta.



Preparando la comida. Ilustración de Juan Espallardo

La comida más importante de época romana era la cena (“cena”), tan es así que no ha cambiado el nombre del latín al castellano, y que es la base de nuestros almuerzos actuales. Es lo que conocemos como banquete, copiado de la tradición griega del simposio. Generalmente se cenaba en el *triclinium*, donde había tres “lectus triclinaris”, una especie de sillón, lecho o diván, para acoger tres personas reclinadas, de aquí su nombre. Los sillones se disponían en formade U, por lo que solamente podían asistir al banquete nueve personas. Las *villae* rústicas romanas, tan abundantes en la Región de Murcia, solían tener un triclinium de verano en el exterior, en ocasiones hecho en piedra, y otro de invierno en el interior de la casa. A la cena se invitaban a familiares, amigos, políticos, artistas, etc. pues se consideraba un acto familiar, social y de convivencia, en el que se recitaban poesías, había música, contadores de historias, etc. pero sobre todo se disfrutaba

siempre de una animada tertulia, generalmente de la actualidad política. Es curioso que se tenía por vulgar el que se realizaran bailes o danzas durante la cena, algo que se introdujo en los momentos finales del Imperio. Cada invitado debía asistir a la cena con su esclavo personal, “servus ad pedes” y con su propia servilleta “mappa”, en la que al final de la velada se llevaría la comida sobrante, hecho que se consideraba un acto de educación y cortesía hacia el anfitrión. En los primeros momentos, a la mujer no se le permitía asistir a estas cenas-banquetes y, si lo hacían, debían estar sentadas junto a sus maridos o en sillas. Con el tiempo la mujer se incorporó a los banquetes como uno más, incluso se organizaban cenas solamente de mujeres.

Las cenas comenzaban a las cinco de la tarde, siempre después del baño, y se prolongaban una vez entrada la noche. El rito iniciático era una ofrenda a los dioses, tras lo cual se servían tres platos: los entrantes o “gustatio”, donde se consumían, entre otras cosas, ensaladas, huevos, pescado en salmuera, champiñones, aceitunas, ostras, almejas, etc. todo ello acompañado de un vino caliente llamado “mulsum”, del que hablaremos más adelante. El segundo plato denominado “prima mensa”, es lo que denominamos en la actualidad el plato principal, que al igual que hoy, es de carne o pescado, a los que nos referiremos, evidentemente todo regado con gran cantidad de vino. Y un tercer plato “secunda mensa”, lo que llamamos actualmente postre, que consistía en dulces, fruta fresca y frutos secos, al principio de los tiempos (República) las ostras y las almejas se servían como postre. Al final de todo había lo que se llamaba “comissatio”, que era una especie de ronda de bebidas alcohólicas, pero sobre todo vino dulce.

Las clases menos pudientes, como los agricultores, no podían hacer este tipo de banquetes, por lo que su cena consistía en una especie de merienda llamada “vesperna”, mucho menos copiosa, pero igualmente con importante aporte calórico.

El alimento estrella de los romanos era el pan, del que consumían distintos tipos, y gustaban experimentar con las harinas que mezclaban con mil cosas. Utilizaban todo tipo de cereales, como hemos visto incluso la cebada, tenían pan con sal o sin sal, pan ácimo, es decir, hecho sin añadirle levadura, y también con levadura, el pan fermentado y pan de molde. Las harinas se mezclaban con: hierbas aromáticas, con especias, con miel, con queso, con pasas, con aceite, con leche, con pimienta, etc. Como vemos todo un gran abanico





Ánfora de vino. Museo Arqueológico Municipal de Águilas.

de sabores y texturas del pan, De hecho, en Roma existía un Colegio de Panaderos y se calcula que a finales de la República había ya 300 hornos de pan en la ciudad. Era tan apreciado que los propios panaderos tenían uno, con los que marcaban sus productos, sellos de cerámica, que nos ha aportado numerosos ejemplares la arqueología.

La variedad de carnes era abrumadora, pues se consumía, sobre todo cerdo, buey, cabras y oveja, ciervo, gacela, gamo, jabalí, pollos, incluso perro, pollos, gavilanes, ocas, loros y flamencos, pero no se consumía carne de cigüeña, pues como se alimentaban de reptiles, sobre todo de serpientes, consideraban que la carne llevaría parte del veneno de las culebras, ni tampoco comían golondrinas, pues al alimentarse de mosquitos, las enfermedades que transmitían estos insectos se

podía trasladar al ser humano. También consumían una gran cantidad de pescados, sobre todo en salmuera, salvo las zonas de costa y durante el imperio se aficionaron al consumo de marisco.

Los platos se elaboraban con abundantes condimentos, a los que eran muy aficionados, y que fueron incorporando según se ampliaba el territorio imperial, además de abundantes hierbas aromáticas, eran muy apreciados el azafrán de Armenia, los cominos de Etiopía, la mostaza de Egipto o la pimienta de la India, amén de la salvia, el laurel, la ruda, el lentisco o la ortiga, etc. Pero los condimentos estrella del mundo romano fueron el vinagre y el garum. El vinagre se usaba también como conservante, mezclado con mostaza sal y miel, se cubrían carnes y pescados y evitaba el crecimiento de bacterias. De hecho, Plinio el Viejo, en su Historia Natural habla de los beneficios y propiedades del vinagre y cita el “posca” una bebida refrescante hecha con agua fría y vinagre. El garum o garo, se elaboraba con vísceras de pescado fermentadas y maceradas con vino, aceite, vinagre, sal, sangre y agua, se ponía en unas balsas al sol, para facilitar la fermentación y luego era envasado, para su comercialización. El garum se elaboraba principalmente en las costas mediterráneas, balsas para la elaboración de esta salsa y hacer salazones, se han hallado en el Puerto de Mazarrón, en concreto en la villa romana del Alamillo, junto a la costa. Plinio el Viejo ensalzaba el garum elaborado en Cartago Nova y sus alrededores.



Salazones. Archivo Catalá-Roca. AGRM.

Hay una gran variedad de vinos que existían en el antiguo imperio romano. Por supuesto está el podríamos llamar vino puro (“Vina mera”), sin ningún tipo de añadido o manipulación, el vino fermentado sin más. El ya citado “mulsum”, vino mezclado con miel y especias; “Passum”, un vino fuerte, de sabor dulce por estar hecho con pasas secadas al sol, y que se le atribuye origen cartaginés: El “conditum paradoxum”, un vino que se consumía caliente, con mucho cuerpo, al estar mezclado con miel, pimienta negra, laurel, dátiles, lentisco y azafrán, todo ello cocinado. “Vina Myrteum” un vino macerado con bayas de mirto. Hay muchas más variedades, Queremos destacar, que los vinos más apreciados eran los de la provincia Tarraconense, donde está incluida Murcia. Recordemos aquí las palabras de Estrabón del libro III de su Geografía que dice que la Turdetania es u país casi civilizado, porque tiene reyes, leyes y sobre todo vino y aceite en grandes cantidades y además excelente. Plinio, cuando habla de los vinos de Hispania, destaca su “seleccionada calidad”. Respecto a las aceitunas, en esta época se conocían 21 variedades de aceitunas, y se diferenciaba el aceite de unas variedades u otras, y por supuesto había numerosas formas de aderezo de las aceitunas.



Ánfora Dresell 20 de aceite. Museo Arqueológico Municipal de Cartagena

Con la ampliación de los platos y la diversificación de las formas de elaboración de los manjares,

dio lugar a la aparición a la profesión de cocinero, personas que eran contratadas para eventos y celebraciones, aunque los autores clásicos romanos coinciden en que tenían sueldos muy altos, y algunos rozaban la extravagancia a la hora de elaborar un plato, con la inclusión de ingredientes exóticos. Este hecho también propició que apareciera la repostería, con una gran proliferación de dulces elaborados con frutas, todo tipo de harinas, leche, miel, pimienta y azafrán, ente otros elementos.

Un aspecto importante y que tuvo un gran desarrollo durante la antigüedad fue la conservación de alimentos. En ello los romanos no fueron menos, utilizaron técnicas como la ya mencionada de untar los alimentos con vinagre con mostaza, sal y miel para evitar la proliferación de bacterias, precisamente el salado de carnes y la salmuera de todo tipo de pescados fue muy frecuente. La elaboración de embutidos tras la matanza de varios cerdos, para hacer más llevadero el invierno, que eran colgados en lugares de ambiente fresco y con poca luz fue otra forma de conservación de alimentos, así como ahumar una gran variedad de pescados y determinadas carnes.



Ánfora Dresell 10 de salazones. Museo Arqueológico Municipal de Cartagena



Otra forma de conservar los pescados era macerarlos con una mezcla de aceite y vinagre; también el aceite permitía conservar los quesos determinadas carnes; hervir determinadas frutas y legumbres era otra forma de conservar estos alimentos; determinadas frutas, como la uva para hacerla pasa, los higos antes de ser cocidos, o frutas de hueso, eran secados al aire en lugares muy ventilados. Por último, existía el envasado en recipientes cerámicos, como las ánforas y selladas con yeso o con pez. Como vemos casi todas estas técnicas de conservación de alimentos se han conservado hasta el siglo XX con la irrupción de neveras, frigoríficos y congeladores.

### Otros aspectos “gastronómicos”

El carácter social de las cenas fue desvirtuado por algunos ciudadanos para aparentar lo que no eran, o no tenían y hacerse notar en la alta sociedad, para ello los banquetes se convirtieron en auténticos festines, más proclives al exceso y a la orgía, que al espíritu inicial de las cenas normales. Esto provocó que el emperador Claudio regulara la cantidad de alimentos que se podían servir en un banquete, ya desde época republicana se dictaron varias leyes suntuarias, para evitar los excesos alimentarios que eran perjudiciales para la salud y a la vez restringir los signos de ostentación social. Estas leyes decayeron con la llegada del Imperio. Es curioso el decreto del emperador Claudio, por el que además de poder eructar durante los banquetes, se pudiese también ventosear, ya que se consideraba una falta de cortesía, abandonar la cena para hacer necesidades fisiológicas. La deriva de las cenas a fiestas de ostentación fue muy criticada por autores como Petronio, Horacio o Marcial, que atacaron con dureza y fino humos los fastos gastronómicos de personajes carentes de presencia o escala social.

También existían las llamadas tiendas o casas de comidas (restaurantes), las más populares eran las “popinae”, tiendas muy populares donde incluso se hacía comida para llevar. Las “cuppediae” y los “thermopolium”, eran como las anteriores, pero para gente adinerada (restaurantes de lujo) aunque también se elaboraban comidas para llevar. Las “tabernae”, el propio nombre lo dice todo, son nuestras tabernas, en

algunas de ellas se podía incluso pernoctar y las “mansio”, que eran como las ventas y ventorrillos actuales, localizadas a la orilla de las calzadas más transitadas, disponían de todos los servicios para el viajero y las caballerías, con servicio de pernocta.

Por último, es obligatorio citar al primer recopilador de recetas romanas, Marco Gavio Apicio, también conocido como Cayo Apicio, que imitando el libro de recetas que elaboró en griego Arquestrato (siglo IV a.C.) cuya obra se considera el primer tratado de cocina, Apicio hizo lo mismo, pero en época romana. Vivió en el siglo I, durante el mandato de los emperadores Augusto y Tiberio. Rico hacendado se arruinó buscando elementos cada vez más extravagantes para elaborar sus platos, hasta el extremo, que cuando se vio arruinado se suicidó. Tuvo enfrente a enemigos tan poderosos como Séneca y Plinio el Viejo, que lo criticaron ferozmente. Su obra “De re coquinaria libri decem”, los diez libros de cocina, se ha publicado hasta la saciedad por toda Europa, incluso se sabe que algunos capítulos han sido modificados.

Como podemos ver tras lo expuesto up supra, gran parte de los rituales gastronómicos que tenemos en la actualidad es una herencia del imperio romano, que además del idioma, nos dejó otras costumbres más sabrosas.

Veamos algunas de las recetas recogidas por Apicio:

- TORTILLA DE LECHE Y MIEL. - Se baten los huevos mezclados con leche y un poco de aceite. Se fríe en aceite como si fuese una tortilla, es decir, por los dos lados, después se unta con miel y se espolvorea con pimienta.
- DÁTILES CON FRUTOS SECOS. - Se extrae el hueso de los dátiles y se rellena con frutos secos, se fríen con miel cocida y al final se espolvorean con sal.
- APERITIVO DE MARCIAL. - Se coloca una capa de lechuga en el fondo de la fuente, sobre la que se pone una capa de anchoas en aceite, y sobre éstas se echan huevos duros picados, para terminar, añadiendo pimienta, aceitunas negras en trocitos, alcaparras y un poco de aceite.
- MELÓN Y SANDÍA A LA PIMIENTA. - Se parten en trocitos el melón y la sandía, se mezcla todo con miel y pimienta. Se debe servir muy frío.

## Bibliografía

- Apicio (1985): La cocina en la antigua Roma. Madrid. Anaya
- Benavides- Barajas, L. (2000): La cocina del Imperio Romano y su historia. Granada. Ed. Dulcinea
- Horacio (1987): Sátiras. Madrid. Ed. Gredos
- Marcial (1995): Epigramas. Barcelona. Ed. Iberia
- Plinio. el viejo (2001): Historia Natural, Madrid. Ed. Gredos
- Villegas Becerril, A. (2001): Gastronomía Romana y Dieta Mediterránea. El recetario de Apicio. Universidad de Córdoba
- VV.AA. (2004): El arte de comer en Roma. Mérida. Fundación de estudios romanos

Agradecemos a Miguel Martín Camino, Juan de Dios Hernández y Juan Espallardo la aportación de las imágenes.