

Alimentación de las élites romanas

Almudena Villegas Becerril*

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

1. PERMANENCIA DE LAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS ARISTOCRÁTICAS

Entre la tipología alimentaria que caracteriza a una sociedad, es habitual que perviva la memoria de la alta gastronomía, de las comidas realizadas por las élites¹. Los medios con que cuentan las clases populares, la economía, la disposición de tiempo y otros factores, hacen más difícil, en primer lugar, que el contexto de los alimentos preparados adquiera categoría de perdurabilidad, y en segundo lugar que las preparaciones resulten suficientemente importantes como para trascender. La gastronomía es una artesanía, un arte, en definitiva una actividad humana cuyo disfrute está reservado a pocos. Es el hecho alimentario elevado a gozo y no solamente destinado a la satisfacción de una necesidad básica de supervivencia. Para que la gastronomía exista se requiere una premisa básica: la capacidad económica suficiente para poder llegar a consumir alimentos considerados exquisitos por una sociedad, que suelen ser, habitualmente, los más costosos. Como vemos, son los grupos de clase alta los que pudieron permitirse transformar parte de sus excedentes económicos en satisfacer este placer. Los estratos sociales más desfavorecidos en Roma se alimentaron con comidas más sencillas y que les resultaban más cercanas: productos sustanciosos, generalmente consistentes en hidratos de carbono y elementos de origen vegetal -verduras y legumbres-, que primaban sobre las proteínas, y que eran mucho más económicas². La tecnología³ desplegada en las mesas elitistas era sofisticada y muy elaborada, además de contar con una gran experiencia, caracte-

terísticas que determinaron en gran parte las tendencias predominantes en la cocina aristocrática romana.

Ciertamente, las élites cuentan con varios factores que facilitan que su forma de alimentación se transforme en gastronomía, y que, como tal, permanezca en el recuerdo a lo largo del tiempo gracias a las fuentes literarias y arqueológicas. La categoría de las preparaciones aristocráticas requiere una importante infraestructura que resulta decisiva para que la memoria permanezca. Los edificios⁴ que pertenecieron a este grupo social fueron mansiones bien construidas, con materiales de calidad, que determinaron la existencia de cocinas bien dotadas para la preparación de platos sofisticados. En estas casas hubo espacios destinados a cumplir funciones de comedor⁵, en los que un grupo de comensales pudiera dedicarse a disfrutar de los placeres de la buena mesa.

Después de esta primera cuestión de carácter arquitectónico y funcional, encontramos la necesidad de la existencia de sirvientes que se ocuparan de mantener en buenas condiciones la vivienda, así como de atender el servicio de mesa y cuidar la preparación, mantenimiento e intendencia de las cocinas, bodegas y despensas⁶. Los cocineros de prestigio que se ocupaban de la gastronomía en las grandes casas, eran de origen griego⁷. Fue un momento histórico en el que la gastronomía adquirió una gran importancia social⁸, y que requería para su desarrollo, por la propia categoría de la *domus*, cocineros expertos. Los griegos estuvieron mejor considerados que otros, quizás no tanto por cuestión de conocimiento profesional como de buena reputación por su origen.

* Premio Nacional de Investigación en Gastronomía 2003.

¹Para TANNAHILL, R., *The fine art of food*, Londres, 1968, 19-25, es gastronomía únicamente la alimentación de las élites, cuyos hábitos analiza de forma global en su obra. Estudia la historia de la alimentación a través de una panorámica general en distintas épocas históricas a partir del análisis de los hábitos de estas élites.

²A partir de un texto de Alexis, Ateneo -*Deipnós*, 55A- retrata a un grupo social pobre que se alimenta de pan, legumbres como habas, altramuces y garbanzos, verduras variadas, bellotas, peras, higos, algarobas y arvejas.

³Sobre la tecnología de la alimentación en la Antigüedad, CURTIS, R., *Ancient food technology*, Leyden, 2001.

⁴Para FERNANDEZ VEGA, *La casa romana*, Madrid, 1999, 448, el edificio físico cumplía un rol social, actuando como "sede de relaciones de un modo especialmente intenso en una sociedad en que el *status* exigía una morada acorde, digna del reconocimiento merecido y hasta de la posición política ocupada, al menos desde la época tardorepublicana".

⁵El *triclinium* era la pieza que hacía las funciones de comedor en la *domus*. También se llamó así al conjunto de lechos sobre los que se recostaban para comer, costumbre de origen griego. Alrededor de cada mesa se disponían tres lechos, cada uno de los cuales tenía espacio para tres personas. Sobre la ocupación de cada uno de los lechos existió un protocolo estricto. En épocas tempranas no se utilizó el *triclinium*, comían sentados alrededor de una mesa.

⁶Los esclavos que se ocupaban del servicio de mesa eran jóvenes y hermosos, de aspecto cuidado. Los que limpiaban y recogían no necesitaban estas condiciones físicas. El mundo del trabajo en las cocinas aristocráticas se multiplicó, hubo jefes de cocina que dirigieron a los numerosos especialistas en cada uno de los quehaceres: trinchadores, pasteleros, panaderos, despenseros, ayudantes, pinches y otros esclavos con quehaceres más generales, freganchines y pinches. GUILLÉN, J., *Urbs Roma*, II, 1995, 245.

⁷Sobre los cocineros, los precios que llegaron a alcanzar y su papel en la *domus*, VILLEGAS, A., *Gastronomía Romana y Dieta Mediterránea*, Córdoba, 2001, 33-34.

⁸Livio -39, 6, 9-, recoge que, después de la guerra contra Antófo el Grande, finalizada en el 188 a. C., fue cuando los cocineros comenzaron a apreciarse, y su trabajo pasó de considerarse un servicio a un arte.

El análisis que presentamos sobre la alimentación de las élites romanas está situado en época republicana tardía y alto imperial. Era necesario centrar el análisis en un tiempo histórico concreto, dejando aparte la monarquía y república temprana además del bajo imperio en este caso, ya que son momentos muy diferentes en los usos alimentarios. No podemos hablar genéricamente de una "alimentación romana", porque el panorama que presentaríamos de esta forma no sería coherente, ya que es una cultura que cubre un prolongado lapso temporal. Por esta prolongada vitalidad, las costumbres, productos y tecnología fueron muy diferentes entre sí en las distintas etapas históricas. A partir de la llegada de las costumbres orientales, en el s. II a. C., el panorama alimentario en Roma se transformó, provocando una auténtica revolución que resultó un hito fundamental en la historia de la alimentación. Una revolución comparable a la sufrida a partir de la conquista del Nuevo Mundo tanto por Europa como por América. A Roma comenzaron a llegar nuevos productos, tanto vegetales como animales, además de diferentes variedades de los ya conocidos gracias a las técnicas de injerto⁹ con los nuevos frutos. También llegaron novedosas técnicas de conservación y cocinado: la tecnología alimentaria sufrió una transformación muy relevante. Cambiaron sensiblemente los aspectos sociológicos, las costumbres y hábitos de vida y en particular aquellas relacionadas con los usos alimentarios. Los modos de comer, los espacios domésticos dedicados a esta actividad, las proporciones y el equilibrio entre alimentos, las recetas y las actividades relacionadas con la comida sufrieron unas alteraciones que modificaron definitivamente el panorama alimentario romano y con éste, el europeo. Estos cambios afectaron especialmente a las élites, más que a las clases populares, ya que para integrarlas en las formas de vida fue necesario pagar un precio muy alto. También fue necesario habituarse a las novedades, a los cambios de hábitos de alimentación. Algunos grupos aristocráticos pagaron los altos precios y aceptaron el cambio alimentario. Progresivamente, algunos de estos cambios fueron afectando a otros estratos sociales.

2. LEYENDA NEGRA DE LOS BANQUETES ROMANOS

Una de las ideas más populares con respecto a la tipología de la gastronomía romana: la cotidianidad de los excesos. Sin embargo, podemos aclarar sobre este punto que los banquetes en Roma no fueron lo que tan sugerentemente ha pintado la imaginación popular. Esto se debe a que han pervivido las referencias de las costumbres de las élites, de las cuales encontramos reflejo en las fuentes literarias y constancia en los testimonios arqueológicos. Sin embargo, es necesario matizar en qué circunstancias se produjeron estos banquetes y de qué forma se celebraron.

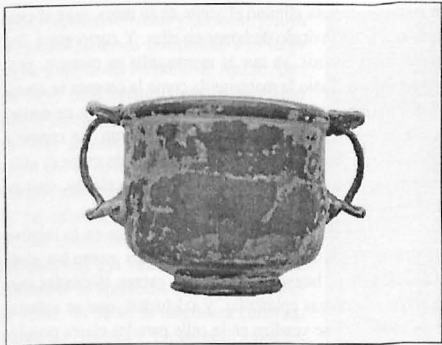
El importante espacio que ocupaba en las mansio-

nes de los aristócratas romanos la sala de banquetes no era casual, como tampoco lo era su decoración, sus pinturas o la riqueza de los triclinios. El lujo desplegado en elementos de uso y ornamentales como vajillas, cristalerías y otras piezas fundamentales para componer el ambiente que enmarcaba un banquete de lujo tampoco era fortuito. El lujo no fue únicamente una cuestión estética, sino que tuvo matices más profundos que hablaron de los cambios producidos en la sociedad romana. Se consideró que los excesos llegaron a tal extremo que fueron incluso contemplados por la legislación en época de Augusto -Suet., *Vit. Aug.*, 34- quién dictó una ley contra el lujo¹⁰ que consideró descontrolado. Esta actitud hay que someterla a una cierta revisión: Augusto era un admirador de las costumbres de la "vieja escuela", de la tradición republicana de sencillez y austeridad, costumbres que utilizó políticamente en su favor y que han creado la sensación de la existencia generalizada de excesos en su época. El choque cultural que sufrió la tradicional sociedad campesina con la llegada de las costumbres griegas y orientales hizo que cambiaran muchas costumbres. El refinamiento, la confortabilidad y la presencia de un lujo desconocido hasta entonces, supusieron la apertura de un panorama de vida muy diferente al romano tradicional.

Los datos aportados por las fuentes sobre el carácter decadente de los banquetes de época altoimperial han sobrevivido a la memoria de otras muchas formas de alimentación que se dieron cita en otros momentos de la historia romana. Aquellos banquetes desmedidos, efectivamente, sí tuvieron lugar, pero es necesario revisar las circunstancias y la forma en que sucedieron. Independientemente de la labor de los investigadores especializados en el tema, la labor divulgativa de cierto tipo de literatura y del cine, con la amplia difusión con que cuentan actualmente, han conseguido que la idea más generalizada sobre los romanos sea que comían desmesuradamente y sin medida, y que los banquetes se sucedían continuamente. Efectivamente los banquetes ostentosos sin duda alguna, tuvieron lugar, y un importante sector de la sociedad romana concurría a ellos. Pero es necesario puntualizar el carácter ocasional de dichas reuniones. No fueron la norma cotidiana, aunque bajo algunos emperadores se sucedieran con más frecuencia. *Nitelio -Suet., Vit. Nitel., 13- N. Helio-gábalo -Lamp., Vit. Helio., 19; 21; 22; 24; 27; 30; 32-* por ejemplo, fueron seres singulares que sobrepasaron los umbrales de muchos excesos en sus actuaciones, y uno de ellos fue el gastronómico. La extrañeza que muestran las fuentes antiguas sobre los derroches de la mesa, la feroz crítica que se realizó contra los desmanes gastronómicos se debió en parte a la ocasionalidad de estos abusos. También a las mismas fuentes que los critican. La extrema austeridad de un Séneca -*Ad Luc.*, 15, 95-, por ejemplo, contrastaría llamativamente con este sibaritismo. Todo le debían parecer excesos, máxime cuando su vida se desenvolvía muy íntimamente ligada a

⁹Las técnicas de injerto se conocían desde época temprana, aunque no se descubrió su potencial hasta la llegada de frutas orientales como la cereza, el melocotón o variedades de ciruela. Teofrasto -*H.*, P., 2, 1, 1-4; 1, 4, 1- hace una descripción de la tipología conocida a principios del s. II a. C., cultivo, cuidados y de las formas de realizar las técnicas de injerto. Sin embargo, las mejores frutas estaban destinadas a las mesas de élite, no eran fuente alimentaria de las clases populares.

¹⁰Augusto dictó una ley suntuaria contra excesos en materia de alimentación y otros aspectos de la vida privada.



Tazón con asas 50-100 a. C. Museo Británico.

los círculos imperiales y se veía obligado a soportar estoicamente las conductas que le desagradaban. Su propia actitud ante la vida explica el por qué de sus constantes críticas respecto a los lujos de la buena mesa.

La imagen que se ha presentado con romanos continuamente de banquetes, orgías y excesos de todo tipo, no es una visión exacta. A lo largo del día no se comía prácticamente nada. Se rompía el ayuno con un trozo de pan, un poco de fruta, o alguna comida fría que hubiera sobrado. La costumbre tradicional era hacer una sola comida caliente al día, la cena, que se realizaba aproximadamente a las tres de la tarde, y que se celebraba siempre entre amigos, en las casas de particulares y nunca en establecimientos públicos. Hubo excesos, sí, pero fueron sobre todo consecuencia de las costumbres de algunos emperadores o de privados muy ricos. No fueron la norma¹¹. Es necesario tener en cuenta para comprender el entorno que envolvió estos importantes momentos de encuentro gastronómico, que el banquete era la ocasión de reunión, el momento en el que las grandes familias demostraban su poder, su influencia política y la importancia de su red de relaciones. Era la exposición de una situación que entrelazaba el ascendente político, la influencia social y el poder económico. Durante los primeros tiempos de la República, el espíritu del banquete daba forma a una reunión básicamente familiar, de carácter moralizador para los hijos y la familia, con un sentido de comunidad que simbolizaba el vínculo familiar. Pero llegó un momento en que el banquete cambió su sentido, convirtiéndose en la ocasión de organizar un encuentro, una reunión que podía ser la promoción de un *cursus honorum*, la manera de asegurarse apoyos o de impresionar a los contrarios.

Por dichas razones, la memoria de estos banquetes excepcionales ha quedado como una leyenda negra que, como vemos, es una visión parcial de la realidad del mundo romano. Las comidas cotidianas, incluso en las casas de aquellas familias con un gran prestigio social, no tenían nada que ver con esa imagen de excesos, y sí más bien con la de una cierta frugalidad heredada de los antepasados campesinos. Los pescados de viveros, los animales que provenían de granjas de estabulación -caracoles o lirones, por ejemplo- y las grandes piezas de caza, se dejaban para agasajar a los invitados y para ocasiones especiales. Y mientras, en las casas, se comía pan, legumbres, aceitunas, frutas y verdura de temporada, muchas veces producidas por los huertos particulares, carnes secas, cerdo y cordero, y los niños tomaban *puls*¹², bollos y pastelillos de miel -Mart., *Sat.*, 14, 223-. Un panorama bien distinto del que propone la imaginación popular con romanos comiendo diariamente lenguas de ruisenior y sesos de pájaros. Se consumieron frecuentemente distintas variedades de embutidos -salchichas, morcillas, y otros muy elaborados- y en cuanto a las técnicas de preparación, se cocinaban cotidianamente guisos y estofados de legumbres y carnes, y se tomaba también fruta¹³ y verdura. El pescado se consumió más ocasionalmente, fue una comida menos cotidiana y sí destinada a momentos especiales y celebraciones. El cereal bajo diversas formas resultó el gran protagonista de la alimentación en el mundo romano: pan, tortas, pastelillos o *puls*.

3. CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN DE LAS ÉLITES

La alimentación de las élites era más variada, de mejor calidad y más elaborada que la de las clases populares, sostenidas habitualmente por pan o tortas, *puls*, higos y aceitunas, ingredientes básicos en la alimentación del campesino romano. Estas clases privilegiadas eran las que organizaban los grandes banquetes que han quedado como estereotipo de la cocina de la Roma antigua. A pesar de la existencia real de estos banquetes, no fueron celebraciones habituales de la vida cotidiana de una gran parte de las élites. Dentro de éstas, sí, existieron los excesos más llamativos que nos ha proporcionado la literatura latina clásica: Un Trimalción imaginario y pantagruélico, un Vitelio -Suet., *Vit.*, *Vitel.*, 16- glotón, que huyó en compañía de su cocinero y su panadero, o un depravado Heliogábalo. La normalidad era bien distinta a estos conocidos tópicos.

La cocina de élite, representada a la perfección por la colección de recetas de Apicio¹⁴, es una muestra bastante

¹¹Resulta muy interesante el análisis comparativo que ya hace más de un siglo realizó Friedländer, acerca de lo que se consideró lujo excesivo en Roma con respecto a otras etapas históricas. Para este autor, la leyenda negra data desde la publicación de la obra de Meursius *Romo luxurians sive de luxu Romanorum*, en el año 1605, y era necesario desmontarla puesto que "Me pareció, sobre todo, que era necesario recurrir, para poner de relieve su falsedad, a comparaciones con el lujo de otras épocas... (y así) rhuir los errores que son poco menos que inevitables cuando se manejan datos reunidos casi al azar y tomados casi siempre de fuentes de segunda mano". FRIEDLÄNDER, *La sociedad romana*, Madrid, 1982, 759.

¹²El *puls* era un puré espeso, realizado con agua y harina cocidas lentamente, como unas gachas. A esta preparación base se podían añadir queso, carne o condimentos, y aunque la receta tradicional se hacía con harina de trigo, también se podía mezclar con harina de legumbres. DALBY, A., *Food in the Ancient World*, Londres, 2003, 271. Catón y Plinio dejan recetas de *puls*, -Cat., *R.*, 85; Plin., *N.*, *H.*, 18, 72-.

¹³Las frutas más consumidas fueron los higos, las uvas, las manzanas o las peras, que se podían tomar frescas o desecar, para consumir como conserva durante todo el año. El grupo de frutas más exóticas como las cerezas o los melocotones, llegaron a alcanzar altos precios.

¹⁴La edición más exacta y cuidada para el estudio de la obra de Apicio es la de J. André, traducida y comentada, en edición bilingüe francés-latín y publicada por Les Belles Lettres en 1987.

fiel de la mejor culinaria de la época. Trabaja una amplia muestra de alimentos con unas técnicas muy sofisticadas, además de utilizar una gran variedad de métodos de cocinado. Más que incidir en el exotismo de los productos, enseña que en Roma se conocían muy a fondo las cualidades de los alimentos existentes, la tecnología de la alimentación. Como ejemplo, encontramos una sola receta que hace referencia a un insólito animal para el consumo de mesa, la cotorra -Apic., *De re coq.*, 272- y sin embargo hay una gran cantidad de recetas de cerdo, de guisos, estofados o despojos -es decir, recetas de aprovechamiento-. La variedad de pescados utilizados es muy alta¹⁵, así como las diferentes maneras de prepararlos. Apicio también utilizó huevos y *garum* en abundancia. Las técnicas que mejoraban el aspecto y sabor de algunas recetas incluían algunos aditivos, utilizados como colorantes, espesantes y conservantes. Guisos, estofados, *pulses*, componen el mayor número de recetas de Apicio. Destinadas a las cocinas más sofisticadas, también añade una gran cantidad de indicaciones sobre salsas adecuadas a distintos tipos de comidas. Con respecto al tipo de grasas utilizadas, una sola receta utiliza grasa añadida para cocinar. Es una acción que estuvo fuera de las normas habituales de la cocina romana, una grasa difícil de conseguir, la de faisán -Apic., *De re coq.*, 49- por el tamaño del animal y el porcentaje de grasa aprovechable. En el resto de las recetas utilizó aceite de oliva, que fue uno de los alimentos omnipresentes, tanto a lo largo de la historia de Roma como en todos los órdenes sociales. El aceite de oliva y la aceituna.

Es corriente, cuando se trata del aceite, centrar el interés sobre cualquiera de los aspectos del zumo. Sin embargo, en la Antigüedad, la aceituna¹⁶, su uso, cualidades y presencia en la alimentación fueron tan importantes como el aceite. En el medio rústico, aliñar la aceituna era una forma práctica de mantener un alimento durante todo el año. Se preparaba aceite para el consumo anual de la familia en las pequeñas propiedades y, si se producían excedentes, se vendían en el mercado. La comida poco elaborada de los campesinos era un medio adecuado para introducir el aceite. Se tomaba sobre el pan, se utilizaba para freír buñuelos, como la receta que nos deja Catón -*R., R.*, 79- de los *globi*, unos buñuelos de queso, y también se añadía a los guisos y estofados. Las aceitunas, ligeramente aliñadas, abrían y cerraban la comida, estaban presentes durante todo el tiempo que duraba el banquete, sobre la mesa. Y los esclavos tomaban *sampsas*, una masa preparada con aceitunas blanqueadas y molidas con sal, a veces adobadas con otros condimentos. Comida corriente, producida en el fundo, acompañaría a la mano de obra para reponerse a lo largo del día: vino, aceitunas, pan o tortas duras para empapar en el vino. Frutas de temporada o pan de higos, higos secos, y las masas de aceitunas, para acompañar el pan. Siendo un alimento rústico,

ningún aristócrata eliminó el aceite de su mesa, muy al contrario, fue un invitado de honor en ellas. Y como grasa, fue única para cocinar, ya que la mantequilla se conocía, pero no se utilizó. Tanto la mantequilla como la cerveza se consideraron alimentos barbaros, poco civilizados, y en consecuencia, los romanos apenas los consumieron. En cuanto a otro tipo de grasas, el tocino de cerdo y el de oveja se utilizaron para guisar, no en las comidas aristocráticas, sino en las más sencillas.

Una de las técnicas más importantes en lo relativo al aceite, fue la fritura. Se freían buñuelos -como los *globi* ya señalados-, huevos, pescados y carnes troceadas, pequeñas albóndigas aplastadas, y salchichas, que se aplastaban también y se vendían en la calle para las clases populares. Se freían boquerones previamente marinados -Apic., *De re coq.*, 12- y fritos. Las élites integraron magníficamente el aceite de oliva en sus comidas. Antes de convertirse en élites urbanas, cuando eran una aristocracia rural, lo añadían en comidas sencillas y con frecuencia en crudo, igual que los campesinos. A partir de esta época, en que la cultura alimentaria era más sencilla y menos técnica, las costumbres evolucionaron y los hábitos alimentarios se sofisticaron y se hacen más complejos. Las élites cambiaron la forma de alimentarse, pasando a tomar unas comidas más elaboradas, pero preparadas siempre con aceite de oliva. Incluso en los banquetes importantes, como sucede en el famoso de Trimalción -Petron., *Satyri.*, 31, 9- se tomaron distintos tipos de aceitunas: verdes y moradas.

Continuando con las recetas de las élites y el recetario de Apicio, se utilizaron frutas en todo tipo de platos, no solamente en los postres. También se prepararon caldos y recetas para mejorar la salud, buscando sobre todo alimentos que favorecían la digestión o aliviaban problemas digestivos. La condimentación por su parte, fue un aspecto extraordinario de la alimentación. Prescindiendo de la diferencia entre los gustos de entonces y los actuales, diferencia que por otra parte es cultural y aprehendida, el muestrario de hierbas, salsas, especias y otros ingredientes con los que se enriqueció la cocina fue enorme. Desde los distintos tipos de vinos o miel, utilizados para suavizar y matizar sabores o aromas hasta el apreciado *silphion*¹⁷. Además de las variedades de *garum*, Apicio añadió con este tipo de ingredientes una gran dosis de imaginación y creatividad a sus recetas.

El tratado *De re coquinaria* representa una muestra de la alimentación disfrutada por la alta sociedad romana, con un elevado número de recetas bien detalladas. A pesar de su calidad, o quizás por este motivo, en ningún caso encontramos recetas del tipo "Escudo de Minerva", preparadas con unas proporciones desmesuradas, según cuenta Suetonio¹⁸ -*Vit., Vitel.*, 13- y que tanto gustaron al emperador Viteho. La cocina romana tuvo algunas particularidades

¹⁵Los pescados eran un alimento destinado a las élites, cuidados y reproducidos en piscifactorías, donde se podían encontrar una gran variedad de ellos en cautividad. En los mercados hubo lugares especialmente diseñados para la venta de los pescados. Eran pequeños estanques donde el comprador podía elegirlos aún vivos, y llevarlos a su casa frescos.

¹⁶Sobre los usos de la aceituna en las dietas romanas, VILLEGAS, A., *Acete de oliva y cocina antigua*, Córdoba, 2003, 33-39.

¹⁷Una especie muy costosa, originaria de Cirene, en Libia, que no se pudo llegar a cultivar. Como consecuencia, a principios del s. I d. C., estaba prácticamente extinguido, sustituyéndose por otra umbelífera, la asafoetida.

¹⁸Plato de tamaño desmesurado, que estaba compuesto por hígados de escaros, sesos de faisanes y pavos reales, lenguas de flamencos y lechas de morenas. Es una de las recetas que llaman la atención por su exorbitado precio y por los elementos que la componen.

que la hicieron diferente y personal, y cuya presencia podemos comprobar a lo largo de las páginas del recetario de Apicio. Una de estas características que le aportaron mayor personalidad y que la diferenciaron de otras cocinas de la Antigüedad fue el gusto por la novedad, por la creación elaborada, que primaba sobre la autenticidad de los sabores. Hoy puede resultar extraño este condicionamiento del gusto romano, pero hay que valorarlo en su contexto. En Roma se apreciaba más el *ager* sobre el *saltus*, es decir, la naturaleza cultivada frente a la inculta¹⁹. En general, todos los elementos producidos por la mano del hombre eran especialmente apreciados, como todo aquello que suponía la introducción de un factor de elaboración o pensamiento. Ocurrió igualmente con los alimentos. Por esta razón, sumada a la búsqueda de novedades gastronómicas, el gusto romano derivó hacia la apreciación de productos que no estuvieran en su estado natural, sino especialmente trabajados, componiendo así otro producto distinto y aparentemente novedoso. Esto explica el gusto por las mezclas²⁰, por el comentario de Apicio²¹ -*De re coq.*, 139- "así, nadie reconocerá lo que come". La combinación, transformada a veces en revoltillo, conseguía sorprender al comensal, que efectivamente, no podía adivinar qué estaba comiendo, de qué elementos estaba compuesto el plato que tenía delante. Esta pasión por el trabajo civilizador, fruto del conocimiento del hombre y de su poder sobre la tierra, lo vemos en la producción del vino y el vinagre, del aceite y de los quesos. Estos últimos eran preferidos por delante de la leche, propia de la alimentación de los considerados bárbaros pueblos del norte, cuyas preparaciones eran más toscas que las romanas, y que consumían los alimentos preparados con más sencillez.

El trasfondo culinario de estas mesas de élite era complejo y sofisticado, porque debía prever tanto las ocasiones excepcionales, los banquetes y grandes celebraciones como la cotidianidad, más sencilla y austera. En estos acontecimientos se le concedía una gran importancia a todos los sentidos, no solamente al gusto: a la vista, el olfato e incluso el tacto, ya que las comidas se tomaban con los dedos pulgar e índice, a modo de pinza. El cuidado puesto por Apicio en la presentación de sus platos, que adornaba con diferentes elementos, coloreando y dando formas sugerentes, consiguió que resultaran más gratos. La percepción del alimento bien presentado hace que éste sea deseado por aquéllos a quienes se ofrece. Y siempre en mayor grado



Pintura mural, Nápoles 30-50 d. C. Museo Británico.

que la misma receta preparada descuidadamente. El aroma precede también a los platos, despertando el apetito, y el tacto de una carne bien preparada, de un pastel crujiente o de una salsa densa y especiada donde mojar los trozos, previamente partidos por el encargado de trocear los grandes platos, harían que las delicias de ese banquete preparado cuidadosamente se multiplicaran.

En las mesas romanas de categoría era corriente encontrar frutos secos formando parte del conjunto de un plato²². Los piñones eran los más consumidos y además tenían una cualidad muy valorada: la de absorber aromas. Se solían colocar en vasijas junto a otras especias caras, como el *silphion*, de manera que absorbieran parte de su perfume. Después, los piñones así condimentados se introducían en las comidas. También se utilizaban las nueces, almendras, avellanas, y otras frutas de alto contenido calórico, como los dátiles. Sin embargo, dos frutos tan mediterráneos como la castaña o la bellota apenas son tratados por Apicio, ya que su consumo se consideró un rasgo primitivo y de poca categoría. También trufas y setas encontraron un lugar importante en la alimentación, y se consideraron *delicatessen*. Para estas últimas hubo técnicas especiales de cocinado y una serie de salsas adecuadas como acompañamiento.

Sin embargo, Apicio no despreció el conjunto de elementos procedentes del mundo vegetal, entre ellos las populares y económicas legumbres y también los cereales. Entre las legumbres prefirió los guisantes y las judías verdes sobre los garbanzos, lentejas, habas y alholva, aunque todos fueron alimentos que utilizó como ingredientes de su recetario. Estos alimentos se cocinaban en estofados, y además como espesantes o parte de rellenos más complicados.

¹⁹CRUZ, J., *Alimentación y cultura. Antropología de la conducta alimentaria*, Pamplona, 1991, 188. Recoge los dos modelos de producción y consumo europeos en la Antigüedad: el germánico y el clásico. El modelo clásico mediterráneo que analizamos, se basa en un sistema de producción más elaborado y complejo, en la cerealicultura y arboricultura, en definitiva, la tríada mediterránea: trigo, aceite, vino. Este modelo valora el cultivo, la producción en la que interviene el conocimiento humano, desestimando, sin embargo, el alimento que es fruto de zonas sin cultivar y boscosas.

²⁰Costumbre que es visible a través de diferentes preparaciones del recetario de Apicio -*De re coq.*, 139; 140; 141; 142 -, así como de las fuentes literarias -Mart., *Sat.*, 11, 31; Aten., *Deipnos.*, 1, 7E-.

²¹"*Ad mensam nemo agnoscat quid manducet*".

²²Sobre el uso de los frutos secos dentro de la alimentación romana, VILLEGAS, A., *Gastronomía Romana y Dieta Mediterránea*, Córdoba, 2001, 41-44.

Entre las verduras, la cebolla y los puerros fueron los más utilizados, seguidos de la col, los cardos, las acelgas y el apio. Dentro del grupo de alimentos de origen vegetal, existió un grupo más exquisito que los mencionados anteriormente: las flores. Se usaban para condimentar vinos y salsas, para combinar en ensaladas y para aromatizar aceites comestibles. Además de las flores de las verduras, como la del *silphio*, la flor del perejil o la de la calabaza, las más apreciadas y aromáticas eran los pétalos de rosas, violetas y malvas. Las flores comestibles formaron parte habitual de la alimentación, hecho que, junto a otros factores, nos indica que con el paso del tiempo hemos limitado la lista de alimentos comestibles del ecosistema mediterráneo, utilizando progresivamente un número menor de ellos.

En cuanto al uso de cereales, Apicio introdujo harina de trigo y cebada y también arroz²³. Los utilizó sobre todo como elementos auxiliares, para espesar salsas, concentrar guisos o preparar masas con las que realizar pasteles de carne y verdura. Utilizó la harina de trigo para preparar un antiguo plato, el *puls*, unas gachas realizadas con harina y agua cocidas que se comían como plato básico y sólido, cotidianamente, en épocas anteriores, y que en épocas posteriores se tomaban acompañadas de legumbres y verduras. También se podían preparar con habas y guisantes triturados y cocidos lentamente, y solían ser la comida habitual de campesinos y de las clases pobres urbanas. La novedad de las costumbres orientales no desplazó, sin embargo, el *puls* de las mesas romanas, ni siquiera de las aristocráticas, y Apicio explica cómo preparar algunas variedades de estas gachas. El *puls* ha trascendido hasta la actualidad en forma de la conocida polenta, plato típico italiano que se prepara con harina de maíz en lugar de trigo, y cuya textura es más sólida de lo que debió ser el antiguo *puls*.

Entre las frutas²⁴, la calabaza fue la más utilizada, pero Apicio también incluyó membrillos, higos, melocotones, aceitunas, serbas, peras, manzanas, uvas y cidros. Se utilizaron formando parte de preparaciones muy elaboradas, acompañando a carnes o aves, pero en ningún caso con pescados o en pastelería. No se consideraban "alimento para postres", y ocupaban el mismo lugar que otros ingredientes de origen vegetal. Incluso se utilizaban para preparar salsas que acompañaban platos fuertes como carnes, mezcladas con otros vegetales y condimentadas.

Con respecto a las carnes, el grupo de las vísceras y despojos es el más numeroso, usando sesos, hígado, vulva y testas de cerda, pulmón, riñones o redaños. Después de éstos, el grupo de aves: pollo, tordo, perdiz y pato. Las menos utilizadas entre ellas fueron las carnes rojas, ya que las vacas y los bueyes eran animales usados como fuerza de tiro, y su matanza se realizaba cuando eran viejos, de manera que la carne, fibrosa y dura, era de escasa calidad, y no fue bien aceptada en las mesas aristocráticas. Por otra

parte, tampoco eran animales tan bien adaptados al ecosistema mediterráneo como las cabras y ovejas, ni capaces de aceptar bien la transhumancia, de manera que, como los pastos para el vacuno escaseaban, sería una medida antieconómica aumentar su proporción con respecto al ganado ovino. Sin embargo, la carne proveniente de la caza estaba mejor considerada y Apicio ofrece recetas de jabalí, gamo y ciervo. El cerdo y el ganado ovino presentan un alto número de preparaciones, convirtiéndose sin duda en las carnes más consumidas. Las técnicas de cocinado de las carnes son variadísimas: doble cocción, asados, guisos con salsas y pasteles de carne, algún asado "en costra" y hervidos. Todo un panorama completo y complejo que afectó a la experiencia y habilidad en distintos aspectos alimentarios: desde el conocimiento anatómico de las piezas para ser descuartizadas, la experiencia técnica de los cocineros para saber prepararlas y utilizarlas, el estudio sobre las propiedades de los alimentos, la intuición de imaginar mil formas diferentes de cocinado, y finalmente la condimentación, arte que estuvo especialmente cuidado por los cocineros²⁵.

La otra gran fuente de proteínas, el pescado, también fue un elemento muy utilizado para la alimentación de las élites. Apicio incluyó recetas de bivalvos y crustáceos, de pescado blanco y azul, de cefalópodos y cartilagosos, de ortigas de mar, pescado en salazón y otros cuyas especies no están bien determinadas. Las especies que utiliza en *De re coquinaria* pertenecen al ecosistema mediterráneo. Con respecto a los pescados, como sucede en otro tipo de recetas, hay que destacar las técnicas con que se cocinan: rellenos, en papillote, cocidos y mezclados con otros alimentos, formando budines o flanes. También explica cómo se preparan conservas de pescado y salsas destinadas especialmente a ellos. El tercer gran grupo con alto contenido proteínico fueron los huevos, y a lo largo del recetario, vemos cómo se utilizaron en un gran número de recetas. Fueron un alimento "todoterreno" que se adaptó a cualquier guiso: en budines y flanes, como espesante eficaz, para adornar, clarificar vinos o incluso preparados como sencillos y clásicos huevos fritos, acompañados de *garum*.

En resumen, aquella minoría aristocrática romana pudo disfrutar de la buena mesa por varios motivos importantes: tenía recursos económicos para permitirse estos lujos, había llegado a un grado de sensibilidad cultural que le hacía apreciar la comida como un arte, y por último era una forma de manifestar su estatus. Así, el menú de las élites romanas de época imperial estaba muy bien surtido, pero excepto en esas ocasiones especiales de las que hablábamos anteriormente, lo habitual era que los productos no resultaran especialmente extravagantes. Con las conquistas, la "Grecia cautiva conquistó a los vencedores" -Hor., *Ep.*, 2, 1, 156-, y muchos productos orientales se introdujeron fá-

²³El arroz apenas se consumía, y mucho menos como se toma actualmente. Se usaba triturado, en forma de harina, como espesante, y muy ocasionalmente. Era un producto caro que se importaba de Oriente -es originario del valle del Ganges-, y cuyos usos eran fundamentalmente médicos. DALBY, A., *Food in the Ancient World*, Londres, 2003, 281-282.

²⁴Podemos encontrar la descripción de la tipología, frecuencia y usos de las frutas en *De re coquinaria*: VILLEGAS, A., *Gastronomía Romana y Dieta Mediterránea*, Córdoba, 2001, 55-64.

²⁵DOSI, A., SCHNELL, F., *Le abitudini alimentari dei romani*, Roma, 1992, 43.

cilmente en Roma, de cuyos hábitos gastronómicos formaron parte con rapidez. Las élites comían más carne y pescado que las clases populares, tenían cocineros de origen griego y se alimentaban con un repertorio mejor surtido de productos. Pero el punto más cuidado de sus mesas, de su gastronomía, fueron las técnicas de cocinado, el conocimiento de una muy bien elaborada tecnología conservera, la imaginación derrochada con la condimentación, el cuidado con que se vigilaban todos los detalles en el entorno del banquete y finalmente una presentación exquisita y fuera de lo común en los platos ofrecidos en las mesas.

4. BIBLIOGRAFÍA

- ANDRÉ, J., *Apicius, l'art culinaire*, París, 1987.
- ATENEO, *Deipnosophistas*, Trad., Rodríguez-Noriega, L., Madrid, 1998.
- CATÓN, *De Re Rustica*, Trad., William Davis, H., Londres, 1967.
- COLUMELA, *De Re Rustica*, Trad. J. Castro, C., Barcelona, 1959.
- GARNSEY, P., *Famine and food-supply in the Graeco-Roman world*, Worcester, 1988.
- Food and society in classical antiquity-*, Cambridge, 1999.
- HORACIO, *Epodos y Odas*, Trad., López, V.C., Madrid, 1985.
- LAMPRIDIO, *Vit., Heliog.*, Madrid, 1969.
- MARCIAL, *Epigramas*, vols. I-II, Trad. Fdez. Valverde, J.; Ramirez de Verger, A., Madrid, 1997.
- PETRONIO, *El Satiricón*, Trad. Rubio Fernández, L., Madrid, 1988.
- PLINIO, *Historia Natural*, (36 vols.) París, 1950- 1985.
- PONSICH, M., *Aceite de oliva y salazones de pescado*, Madrid, 1988.
- SÉNECA, *Ad Lucilium*, Madrid, 1966.
- SUETONIO, *Vit., Vitel.*, Madrid, 1969.
- Vit., Aug.*, Madrid, 1969.
- TEOFRASTO, *Historia Plantarum*, Madrid, 1998.
- TITO LIVIO, *Ab Urbe Condita*, Madrid, 1993.