

CÓMO (Y QUÉ) COMÍAN LOS ROMANOS

MARÍA FRANCISCA FORNIELES MEDINA JUAN FRANCISCO MARTOS MONTIEL

IES Miraflores (Málaga)

Universidad de Málaga

pfornieles@yahoo.es

jfmartos@uma.es

Resumen

Con un fin divulgativo pero sin perder de vista su interés didáctico, especialmente para la clase de Cultura Clásica, este trabajo repasa las costumbres alimentarias de los antiguos romanos, sus alimentos habituales y sus principales usos gastronómicos, seleccionando algunos textos relevantes y señalando una breve bibliografía y diccionario recomendable para ampliar el estudio de estos temas y posibilitar la confección de unidades didácticas específicas.

Palabras clave

Alimentos, vida cotidiana, gastronomía romana.

Tratar la cuestión de la cocina en tiempos de los romanos requiere hacer ciertas generalizaciones previas¹. Por lo pronto, ya en la Italia de los siglos III y II a. C. podía distinguirse, de hecho, dos tipos de cocina diferentes y bien definidos: una cocina de la Italia central y meridional, por una parte, influenciada por las civilizaciones etrusca y griega, y una cocina del norte, por otra, ligada a las tradiciones célticas. Además, en cualquier época y no sólo en Italia, las poblaciones costeras disponían con mayor facilidad de sal, un condimento muy caro en la Antigüedad, y consumían alimentos (pescados, mariscos, moluscos) de los que carecían con frecuencia las poblaciones del interior. Con la posterior expansión militar, política

¹ Una primera versión de este trabajo, que se presenta ahora corregido, ampliado y actualizado, se publicó en el nº 4 (septiembre 2009) de la revista *Temas para la educación*.

y cultural de Roma y la extensión de sus dominios, primero por el Mediterráneo y luego en Oriente, la cocina de los latinos llegó a presentar una gran variedad de ingredientes, platos y costumbres gastronómicas: un ciudadano romano de Egipto o de Hispania, por ejemplo, podía tener un régimen dietético y unas costumbres alimenticias bastante distintas de las de un romano de la capital.

Sin perder de vista estas consideraciones, veamos ahora en líneas generales cómo se alimentaban los romanos.

1. Las comidas del día

Las comidas principales del día eran tres. El desayuno (*ientaculum*) se tomaba a primera hora de la mañana y consistía habitualmente en pan, queso (*caseus*), huevos, hortalizas (*olera*), aceitunas (*olivae*) y vino, tanto puro (*merum*) como con miel (*mulsum*). Los niños podían comer también galletas y dulces. Hacia el mediodía tenía lugar una segunda comida rápida, el *prandium*, que a menudo se tomaba de pie, a base de alimentos similares, preparados en frío o guisados.

La comida propiamente dicha era la *cena*, que comenzaba al caer la tarde y podía prolongarse durante varias horas (en algunos casos incluso durante toda la noche y hasta la mañana siguiente). La *cena*, en la que se reunía la familia y también a menudo los amigos, era entre los romanos uno de los grandes momentos de la jornada, y representaba no sólo el momento de alimentarse (como el desayuno y el *prandium*), sino también una importante ocasión convival y de placer. Los comensales no se limitaban a comer, sino que celebraban un ritual social cotidiano, fundamental para la cohesión de la comunidad. Al final de cada día, el hombre romano se insertaba en su comunidad (familia, amigos, asociación religiosa, etc.) para compartir los placeres de una cena. Sólo quienes no tenían familia ni amigos a quienes invitar o por quienes ser invitado debían contentarse con una comida frugal. Esta mentalidad es la que nos ayuda a comprender el significado de muchos versos horacianos en los que se alude al hecho de cenar solo en casa (tanto para criticarlo, porque denota pobreza, como para alabarlo como símbolo de moderación y vida sana)², o también de las palabras que dirige Catulo a su amigo Fabulo (c. 13):

² Cf. por ejemplo *Sat.* I 6, 111-115: *quacumque libido est, / incedo solus; percontor quanti holus ac far / [...] inde domum me / ad porri et ciceris refero laganique catinum*; II 7, 29-35: *si nusquam es forte vocatus / ad cenam, laudas securus holus ac, velut usquam / vinctus eas, ita te felicem dicis amasque / quod nusquam tibi sit potandum*.

Cenarás bien, Fabulo, amigo mío, en mi casa
dentro de unos días, si los dioses lo permiten,
si traes contigo buena y abundante cena,
sin olvidarte de una linda muchacha,
del vino, de la sal y de todas las risas.
Si traes esto, querido mío, te aseguro
que cenarás bien; porque tu amigo Catulo
tiene la bolsa llena de telarañas.
Pero a cambio recibirás un sincero amor
o algo aún más delicado y exquisito:
te daré un perfume que las Venus
y los Cupidos regalaron a mi amada;
cuando lo huelas, pedirás a los dioses
que te hagan, Fabulo, todo nariz.

Desde comienzos de la época imperial se estableció la costumbre de consumir la *cena* en habitaciones específicas, llamadas *triclinia*, en las que había una especie de divanes dispuestos en forma de *u* sobre los cuales los comensales estaban semitumbados, apoyados sobre el codo izquierdo (quedando así la mano derecha libre para comer). Para los romanos, en efecto, sentarse a la mesa era propio de patanes de campo o de gente provinciana. En el centro de la sala estaba la mesa (*mensa*), sobre la que los esclavos servían las viandas, que antes habían cortado en porciones, y las ofrecían luego a los comensales. Se usaba también una especie de carritos mediante los cuales los invitados podían acceder directamente a las bandejas para servirse. Cada comensal disponía de un plato en el que se servía la comida, que luego se llevaba a la boca directamente con las manos, sin usar tenedores ni cuchillos. De hecho, a los romanos les gustaban los alimentos bien cocidos y muy tiernos, razón por la cual los comensales no solían utilizar cuchillo (*culter*); es más, desconocían el tenedor, un instrumento cuyo uso no llegaría a las mesas occidentales hasta el siglo XI, procedente de Constantinopla. Sólo la cuchara (*ligula*, *cochlear*) era indispensable para los alimentos líquidos o semilíquidos, y esta costumbre duraría hasta la época medieval.

Las cenas de los más pobres se basaban habitualmente en los mismos alimentos en los que consistía el rápido *prandium* matutino; las de los ricos, en cambio, eran verdaderos banquetes (*convivia*, *symposia*). El banquete tenía tres momentos principales. Como entrada o aperitivo (*gustatio*) se servían alimentos que estimularan el apetito, acompañados de vino dulce. No había primer plato, sino que, tras el aperitivo, se pasaba directamente a lo que para nosotros sería el segundo: se trataba de platos a base de verdu-

ras, cereales, huevos, legumbres, carnes y pescados. Al final venían las *secundae mensae*, es decir, el postre, habitualmente con dulces y fruta. Este último momento solía conllevar brindis y juegos, y en ocasiones espectáculos de mimos, canto y danza. Los comensales se colocaban guirnaldas en la cabeza y se perfumaban (*vid.* el citado *carmen* 13 de Catulo), y a veces se les proponía también entretenimientos más o menos licenciosos. Plinio el Joven, por ejemplo, nos informa de que en las *secundae mensae* preferidas por él y sus amigos del círculo íntimo del emperador Trajano se introducía solamente «un recitador, un tocador de lira o un actor» (*Epist.* IX 17, 3), por lo que eran honestas y, aun así, nada aburridas. Muy distinto aparece, en cambio, el banquete de Trimalción, descrito por Petronio en el *Satiricón*, cuyos lujos y excentricidades se mezclan con juegos chabacanos y conversaciones subidas de tono o abiertamente groseras.

2. Los alimentos

Hay que tener en cuenta que en el Lacio, durante la época arcaica, no se usaba el pan, sino una especie de gachas hechas con espelta, cebada o mijo, y posteriormente con trigo (el maíz, como es sabido, no se conoció en Occidente hasta después del descubrimiento de América). Estas gachas, que recibían el nombre de *puls*, en plural *pultes* (de donde viene nuestra palabra «puches», sinónimo de gachas, y también «puchero», de *pultarius*, el recipiente para hacer las *pultes*), constituyeron la base de la alimentación de los latinos durante toda la época antigua. Se preparaba poniendo a hervir en agua o en leche los cereales molidos, y podía enriquecerse añadiéndole lentejas, habas o garbanzos. Sólo más tarde se impuso el uso del pan, tanto ácido como fermentado con levadura. La conocida expresión *panem et circenses* es puramente metafórica, por lo menos hasta el siglo III d. C., pues la plebe no recibía pan, sino trigo, que se usaba para preparar la *puls* u otros platos. En todo caso, en época imperial existían muchísimos tipos de pan: desde el pan que comía habitualmente la gente pobre y sin recursos, llamado *cibarius* (de *cibus*, «comida, alimento»), o el indigesto pan negro (*ater*), que debía su nombre al abundante afrecho con que se hacía, hasta el pan blanco (*candidus*) y tierno de los ricos o el pan dulce (*buccellatum*), similar a un bizcocho, o incluso el pan aderezado con manteca típico del norte de Italia o de la Galia. Los campesinos, los artesanos y los jornaleros, y en general cualquiera que desempeñase un trabajo duro, solían comer hogazas de pan (*placentae*) acompañadas con queso y miel.

En general, la alimentación de los romanos era bastante similar a la de los griegos, basada en los productos típicos del Mediterráneo, como aceite,

vino, hortalizas, frutos secos y fruta³. Una diferencia entre los dos pueblos, sin embargo, estriba en el cereal con que se hacía la *puls*: para los griegos era la cebada, mientras que para los romanos, sobre todo en época más antigua, era la espelta (*spelta*, *alica*). La mayor parte de los platos se preparaba con alimentos de origen vegetal. En la cocina romana se empleaban con profusión los cereales, fundamentales por su valor nutritivo, y las hortalizas (*holera*), entre las que no faltaban nunca la cebolla (*caepa*) y el ajo (*alium*), para dar sabor a los platos. También las legumbres ocupaban un importante lugar en la gastronomía popular romana, como demuestra de manera indirecta el hecho de que muchos nombres propios, algunos de familias notables, se derivaran de ellas: Léntulo (de las lentejas), Fabio (de las habas), Pisón (de los guisantes), Cicerón (de los garbanzos), etc. En cuanto a las frutas, las más apreciadas eran los higos (*ficus*), las manzanas (*mala*, *poma*) y las peras (*pira*) y, entre los frutos secos, las castañas (*castanea*) y las almendras (*amygdala*, *nux graeca*).

La población comía poca carne. La más consumida era la de cerdo (las mamas de cerda se consideraban particularmente deliciosas). De los restos arqueológicos se deduce también que el animal más común en el antiguo Lacio, rico en encinas y carrascos, era efectivamente el cerdo o *porcus* (animal que dio nombre también, por cierto, a los Porcio, una notable familia romana). Para la mesa se empleaban igualmente las carnes ovinas y caprinas, así como las de caza (liebres, faisanes, tordos, etc.). Raramente se comían el becerro o la ternera (*vitulus*, *iuvencus*, *buculus*), considerados animales más aptos para el trabajo o el transporte. Entre el ganado bovino, sólo las reses más viejas o enfermas se sacrificaban con fines alimenticios, y sus carnes se servían cocidas a fuego lento o bien en asado. En los banquetes de los ricos o en las mesas de las poblaciones costeras se consumía sobre todo pescado azul, como caballas (*scombri*), doradas, boquerones y sardinas, al igual que jibias, calamares (*lolligines*) y otros moluscos y mariscos. El pescado provenía también de criaderos (*piscinae*).

El aporte de proteínas animales era, por tanto, más bien escaso y se sustituía por grasas vegetales, en particular aceite de oliva, que era el condimento básico en la Italia central y meridional (en la Galia Cisalpina se usaba como alternativa la manteca y el tocino). El olivo, importado de Grecia, se cultivaba ya a partir del siglo VI a. C. en el Lacio y en Etruria. La cocina romana no disponía de elementos que para nosotros resultan hoy indispensables, como el tomate, las patatas, las berenjenas o los cítricos.

³ Para la gastronomía de la antigua Grecia, origen, junto con la romana, de la famosa dieta mediterránea, es recomendable el libro de M^a J. García Soler, *El arte de comer en la antigua Grecia*, Madrid, 2001.

También la repostería fue a menudo un problema para los cocineros romanos. Sólo unos pocos conocían el *saccharon* (azúcar), que venía importado de Oriente y resultaba carísimo. Para endulzar los alimentos o las bebidas se usaba generalmente miel, dátiles (*dactili*, *phoenicobalani*) o uvas pasas (*astaphides*). Pero la miel de los romanos, dado que los apicultores fumigaban las colmenas para ahuyentar a las abejas y poder extraerla, tenía un regusto particular. La miel y otros productos edulcorantes se utilizaban también ampliamente para las carnes y las verduras, que obtenían así con frecuencia un sabor agridulce. Por otra parte, la miel tenía un precio elevado, casi a la par que el mejor aceite de almazara.

La sal era un ingrediente también bastante caro y no siempre disponible, sobre todo en la mesa de los más pobres: se sustituía habitualmente con el *garum*, una salsa salada, hecha a base de vísceras fermentadas de pescado, que fue muy popular tanto en Italia como en las provincias del Imperio y una de cuyas variedades más reputadas procedía de la Península Ibérica (*vid.* Plinio el Viejo, *N. H.* XXXI 93-94).

Otro elemento que nunca faltaba en la cocina romana era el vino, usado como bebida, a menudo rebajado con agua, o bien como ingrediente en los más diversos platos. El consumo de vino estaba prohibido a las mujeres y a los jóvenes. Los más pobres, los campesinos y los soldados bebían la *posca*, una mezcla de agua y vino peleón un punto avinagrado. En esta bebida estaba empapada la esponja que el legionario romano pasó sobre los labios de Jesús moribundo no como gesto de burla, sino de piedad. La cerveza (*cervisia*), en cambio, siempre fue considerada una bebida de bárbaros.

Mientras que en época arcaica los romanos fueron muy frugales en la cocina, con las conquistas en el Mediterráneo y en Oriente su gastronomía se hizo también más refinada y exótica. A las mesas de los ricos llegaron alimentos y recetas extranjeros, incrementándose así poco a poco tanto el consumo de carne, en lugar de *puls* y *holera*, como el de vino. En época imperial, alimentarse básicamente de productos vegetales, como era común en la Roma de los orígenes, se convirtió en un ideal de vida contrapuesto a la *luxuria* y la degradación moral de los tiempos.

Originalmente eran las mujeres de la casa quienes preparaban la comida, pero en las familias más ricas esta tarea pasó posteriormente a los cocineros (*coqui*), algunos de los cuales alcanzaron una notable fama, hasta el punto de que las familias más pudientes se disputaban sus servicios. Una de las virtudes de los cocineros romanos era la de saber transformar los alimentos hasta dejarlos irreconocibles. Esta costumbre gustaba mucho a los nobles y a los más ricos, que despreciaban los sabores simples y preferían sabores profundamente manipulados, que apenas permitían reconocer el ingrediente base del plato. De ahí que los condimentos fueran importantísimos: entre las hierbas y especias más usadas por los cocineros

estaban la pimienta (*piper*), el comino (*cuminum*), el ligústico (un tipo de apio procedente de la región de Liguria), el azafrán (*crocus*), el jengibre (*zingiber*, *gingiber*) y la menta (*mentha*), además del ajo y la cebolla. En el banquete del rico Trimalción descrito por Petronio en el *Satiricón*, los comensales se quedan pasmados ante la vista y el sabor de los platos que se les presentan y que están preparados con alimentos distintos de lo que aparentan (cf. *Sat.* 33, 3-8; 69, 6-70, 7). La estética de un plato era muy importante: el buen cocinero sabía disponer con extraordinaria creatividad los alimentos en las bandejas, como en ésta que nos describe Petronio con exquisito pormenor no exento de cómica exageración:

Una gran fuente tenía los doce signos del Zodíaco dispuestos en círculo; encima de cada uno el arquitecto había colocado un manjar peculiar y conveniente al tema del signo: sobre Aries garbanzos picudos, sobre Tauro un trozo de ternera, sobre Géminis criadillas y riñones, sobre Cáncer una corona de flores, sobre Leo un higo chumbo, sobre Virgo una matriz de cerda joven, sobre Libra una balanza en uno de cuyos platos había un pastel dulce y en el otro una torta, sobre Escorpio un cangrejo de mar, sobre Sagitario una garza, sobre Capricornio una langosta, sobre Acuario un pato, sobre Piscis dos salmonetes. En el centro un gallón con su césped sostenía un panal (*Sat.* 35, 2-5).

3. La gastronomía en la literatura latina

Además de las valiosas descripciones de comidas y costumbres alimentarias que nos ofrecen obras como el *Satiricón* de Petronio, como acabamos de comprobar, o los epigramas del poeta Marcial, a quien en época medieval y humanística se le solía aplicar precisamente el calificativo de «cocinero» (*coquus* o *cocus*)⁴, en el mundo latino se escribieron muchos libros específicamente sobre gastronomía, pero la obra que mejor se nos ha conservado ha sido *El arte culinaria* (*De re coquinaria*), un recetario escrito en el siglo I d. C. por un tal Apicio. Según las fuentes, este Apicio fue un romano muy rico que derrochó todo su patrimonio en los banquetes y en los placeres de la vida. Cuenta Séneca (*Consol. ad Helv.* 10, 8-10) que, «tras haber dilapidado en comidas cien millones de sestercios [...], agobiado por

⁴ La primera mención de este epíteto aplicado a Marcial se encuentra en un manuscrito del siglo XI conservado en la Catedral de Ivrea, en el Piamonte italiano, en el que, entre otros escritos, se transcribe un centenar largo de epigramas correspondientes al libro XIII con el íncipit *Xenia Martialis poetae cocique*, y se mantendrá en otros manuscritos y obras diversas (como el *Policraticus* de Juan de Salisbury) hasta llegar a la propia *editio princeps* de la obra del Bilibilitano (Milán, 1475). Sobre las distintas hipótesis que se han barajado para explicar esta descripción de Marcial como «poeta y cocinero», véase ahora el artículo de A. Canobbio, «Marziale cuoco e l'Apophoretum 220», *Maia*, 55 (2013) 325-334.

las deudas, se vio obligado a hacer cuentas por primera vez. Calculó así que le quedaban solamente diez millones de sestercios, con los cuales sin duda pasaría hambre. Entonces tomó un veneno y se quitó la vida». Se trata de una noticia obviamente exagerada (diez millones de sestercios eran aún una suma bastante considerable), pero que sin embargo arroja luz sobre la personalidad de Apicio y sobre las exageraciones gastronómicas de los romanos de época imperial, ilustradas también con largueza en el *Satiricón* de Petronio y en los epigramas de Marcial, como hemos dicho. La obra de Apicio, en todo caso, permanece como un testimonio fundamental sobre la gastronomía romana de la época de Tiberio. Traducimos a continuación un par de recetas:

Coles con aceitunas (*Ap.* III 9,5)

Poner en una cazuela las coles cocidas en agua, añadir *garum*, aceite, vino puro, comino, y espolvorear pimienta; echar por encima puerro, comino y coliandro fresco. Mezclar con aceitunas verdes y dejar que hierva todo junto.

Cochinillo asado con salsa de vino (*Ap.*, VIII 7,11)

Preparar el cochinillo para asar al horno con un poco de aceite de oliva y mucha pimienta. Cuando esté asado, acompañar de una salsa elaborada con la siguiente mezcla: vino hervido, caldo, cebolla picada, ajo, ruda y, si se quiere, otras especias. Hervir y reducir. Después verter la salsa sobre el cochinillo junto con unas yemas de huevo cocidas.

4. Una última curiosidad

Vale la pena señalar que, según algunos historiadores modernos, sobre todo anglosajones, los hábitos culinarios de los ricos romanos habrían provocado a lo largo de los siglos un grave proceso de intoxicación, que habría acabado causando un verdadero envenenamiento de la nobleza y la clase dirigente romana. En efecto, según esta teoría, no sólo la exposición al plomo (un metal tóxico, como es sabido) proveniente de las tuberías del sistema de abastecimiento de agua en los principales centros urbanos y el hábito de preparar y cocer los alimentos en ollas de plomo, sino también el consumo excesivo de vinagre y pimienta y el uso de la adormidera y el opio (cuyo monopolio estaba en manos del propio emperador), así como la escasa atención al moho del grano y la excesiva maceración de las carnes consumidas (procedentes a menudo de animales muertos por enfermedad o vejez), junto con otros factores debidos a la poca higiene, habrían comprometido a través de los años la salud de los ricos romanos. Sin embargo, de esta intoxicación general habrían quedado exentos paradójicamente los pobres y los campesinos, que consumían menos vino, bebían agua que no solía pasar por cañerías y se nutrían por lo general de alimentos simples y naturales.

Desde este punto de vista, por tanto, la alimentación habría jugado un papel nada desdeñable en la caída del Imperio Romano.

5. Bibliografía

De entre la extensa bibliografía sobre la gastronomía romana, recomendamos los siguientes títulos:

- André, J., *L'alimentation et la cuisine à Rome*, París, 1981.
- Dalby, A., *Food in the ancient world from A to Z*, Nueva York, 2003.
- Garnsey, P., *Food and Society in Classical Antiquity*, Cambridge, 1999.
- Gasset, C., *El Arte de Comer en Roma*, Mérida, 2004.
- Gold, B. K, & Donahue, J. F. (eds.), *Roman Dining*, Baltimore, 2005 (nº especial [el 124.3] de la revista *American Journal of Philology*).
- Luján, N., *Historia de la Gastronomía*, Barcelona, 1988.
- Slater, W. J., *Dining in a Classical Context*, Ann Arbor, 1991.

En Internet se encuentran también páginas muy interesantes sobre el tema, de las que puede extraerse abundante información y multitud de imágenes ilustrativas. Podemos empezar por la *Wikipedia*, tanto los artículos en español «Gastronomía romana»⁵ y «Vino en la antigua Roma»⁶, como, en la versión inglesa, el titulado «Food and dining in the Roman Empire»⁷. Un blog atractivo y bien escrito es *Abemus incena*⁸, dedicado íntegramente a la gastronomía de la antigua Roma, con algunas calas en el mundo griego, aunque con una frecuencia de entradas algo escasa, al menos en los últimos meses. Pero sin duda la fuente de información más recomendable es el blog *De re coquinaria*⁹, creado y mantenido por la profesora Charo Marco Gascó, promotora además de la modélica Aula Didáctica de Cultura Clásica *Domus Baebia Saguntina*. Junto a entradas amplias, bien escritas e informadas y relativamente frecuentes sobre cocina romana

⁵ http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_Romana [consultado el 12-12-2013].

⁶ http://es.wikipedia.org/wiki/Vino_en_la_Antigua_Roma [consultado el 12-12-2013].

⁷ http://en.wikipedia.org/wiki/Food_and_dining_in_the_Roman_Empire [consultado el 12-12-2013].

⁸ <http://abemus-incena.blogspot.com/es/> [consultado el 12-12-2013]. El título de este blog procede de una *tabula lusoria* hallada a finales del siglo XIX en los *castra pretoria* de Roma y que sirvió para anunciar el menú de una taberna: se trata de EDCS-48700908 (*H*)*abemus in cena(m) / pullum piscem / pernam paonem / benatores*, es decir, «Tenemos para cenar pollo, pescado, jamón, pavo, caza (*venatores*)». Vid. L. Chioffi, *Caro. Il mercato della carne nell'occidente romano. Riflessi epigrafici ed iconografici*, Roma, 1999, pág. 51.

⁹ <http://derecoquinaria-sagunt.blogspot.com/> [consultado el 12-12-2013].

en particular (alimentos, recetas, utensilios, etc.) y en general sobre aspectos culturales relacionados con la gastronomía antigua y su legado en la actualidad (arquitectura doméstica, imágenes, costumbres, etc.), el blog recopila cantidad de enlaces a otros sitios de interés relacionados con el mundo culinario en la Antigüedad y ofrece además gratuitamente un estupendo cuaderno didáctico (titulado igualmente *De re coquinaria*), en el que se recopila de manera ágil y amena información utilísima sobre las cuestiones que hemos tocado en este trabajo (cocina, alimentos, utensilios, etc.) y otras de evidente interés, para captar la atención de los alumnos y hacerles ver la relación existente aún entre la antigua cocina romana y nuestras costumbres alimentarias actuales.