

La tríada mediterránea de la alimentación. El aceite, el pan y el vino en el *De re coquinaria* de Apicio

Amalia Lejavitzer Lapoujade

*Centro de Estudios Clásicos, Instituto de Investigaciones Filológicas
Universidad Nacional Autónoma de México*

RESUMEN. Desde la perspectiva de la filología clásica, mediante el análisis de textos de autores griegos y latinos, y en especial de la revisión del *De re coquinaria* atribuido a Apicio, se expone el valor simbólico y material que tienen el aceite, el vino y el pan (llamados la tríada mediterránea de la alimentación), para la cultura grecorromana de la antigüedad.

PALABRAS CLAVE. Apicio, *De Re Coquinaria*, vino, aceite, pan.

ABSTRACT. From the perspective of the Classic Philology, this is, from the analysis of Greek and Latin authors, as the *De re coquinaria* of Apicius, this paper shows the symbolic and material value that oil, wine and bread (known as the Mediterranean Triad of Food) has in Greco-Roman culture in Antiquity.

KEYWORDS. Apicio, *De Re Coquinaria*, wine, oil, bread.

Introducción

«Dime lo que comes y te diré lo que eres», ha dicho Brillat Savarin, el más célebre ideólogo de la gastronomía moderna,¹ y quizá nunca como hoy esta afirmación se muestra de una inobjetable validez. Actualmente, nuestros hábitos alimenticios constituyen una preocupación cotidiana, porque seguimos considerando que aquello que comemos de alguna manera nos define como individuos, pero también como grupo social y cultural. Hoy en día, la atención que ponemos en nuestra dieta va más allá de una mera preocupación

1. (Brillat Savarin, s/d: 1).

estética, pues somos concientes de lo que muchos siglos antes ya había enunciado Hipócrates: la conservación de la salud depende en gran medida de nuestros hábitos alimentarios. Hoy se vuelve tema de conversación las dietas saludables, las dietas para cuidar el colesterol o las dietas bajas en grasas, o por el contrario, las tan temidas enfermedades causadas por desórdenes alimenticios como la bulimia y la anorexia.

Ahora bien, tal vez sea bueno asomarnos al pasado, para entender mejor quiénes somos, a partir de lo que hemos comido. Sin duda, al menos la mitad de las raíces de las que se nutren nuestras cocinas latinoamericanas, sobre todo aquellas raíces que corresponden al mundo occidental, debemos buscarlas en la llamada tríada mediterránea de la alimentación, es decir, el aceite, el pan y el vino.

Estos tres elementos constituyen los pilares fundamentales sobre los que se basó la alimentación de los pueblos mediterráneos de la antigüedad, y hasta hace pocas décadas incluso la de los pueblos mediterráneos actuales.

La tríada mediterránea: identidad, metáfora y símbolo

Aceite, pan y vino resultan fundamentales para entender las civilizaciones mediterráneas, desde un punto de vista no sólo alimentario, sino también antropológico, cultural, e incluso alegórico, en el ámbito de la metáfora y el símbolo. Así cuando hablamos de tríada mediterránea de la alimentación, estamos hablando de uno de los factores que cohesionó, incluso más que la lengua o las instituciones políticas, y que dio identidad a los antiguos pobladores del Mediterráneo, en particular a griegos y romanos.

Si aceptamos como cierta la afirmación de que cada cultura tiene una cocina y cada cocina representa una cultura, se cierra un círculo, donde esta última define qué elementos son comestibles, cómo deben ser preparados y cómo y con quién se los debe comer. Así, la comida y la cocina se convierten en factores imprescindibles para la identidad de un determinado grupo humano y su demarcación como cultura (Harris, 1999: 12-14).

En efecto, el consumo del vino y del aceite de olivo, por ejemplo, marcó claramente la distinción entre romanos y bárbaros, pues éstos se caracterizaron por beber cerveza y por utilizar manteca,² la cual era considerada «un alimento suntuosísimo».³ Según relata Plinio, los bárbaros

condensan la leche en una agradable, amarga y grasosa manteca. Ésta es espuma de leche, más compacta y espesa que lo que se llama suero; dado

2. Plin., *H. N.*, II, 239; 28, 133, entre otros, para el uso de la manteca; 22, 164, para la cerveza, y otras bebidas elaboradas a base de granos.

3. Plin., *H. N.*, 28, 133: *E lacte fit et butyrum, barbararum gentium lautissimus cibus et qui divites a plebe.*

que no pasan por alto que en ella está el vigor del aceite, de esa manera es usada para untar.⁴

Más aún, los límites geográficos del área mediterránea corresponden a los que trazan las plantaciones de olivares, pues su crecimiento requiere de ciertas condiciones geográficas y climáticas que sólo ofrece la cuenca del Mediterráneo. Ya los autores antiguos, como Teofrasto, fueron conscientes de ello, y afirmaban que el olivo sólo nace en tierras que no estén a más de sesenta kilómetros del mar,⁵ y que, además, exige un clima templado durante todo el año para poder florecer.⁶ Al respecto, Plinio el Joven escribe en una de sus cartas que al pie de los Apeninos «el clima en invierno es frío y gélido; esto impide por completo que haya mirtos, olivos y algunos otros (sc. árboles) que sólo se aclimatan en una continua tibieza».⁷

De igual manera, el trigo y el pan siempre se han asociado con el mundo mediterráneo, en contraposición con el arroz, cereal distintivo de oriente, y del maíz, cuyo culto y cultivo constituye uno de los factores que define y unifica la región conocida como Mesoamérica,⁸ complejo cultural de una enorme multiplicidad étnica y lingüística.

Para los griegos, el pan constituye no sólo un identificador cultural, sino un símbolo de civilización: se vuelve en un rasgo distintivo de la propia naturaleza humana. Homero reconoció este valor «humanizador» del pan, cuando en la *Odisea* nombró a los hombres, *σιτοφαγοι*,⁹ esto es, «comedores de pan», epíteto referido precisamente a la condición humana, en contraste con la del cíclope, «aquel prodigio monstruoso» que «no parecía un hombre que vive de pan», es decir, que no parecía humano.¹⁰

Por otra parte, resulta casi imposible pensar en el imperio romano, sin recordar la universalmente célebre frase de Juvenal: *panem et circenses*,¹¹ «pan y circo», la cual remite a la práctica habitual de repartir cestas llenas de panes entre los espectadores a los juegos,¹² llevadas a cabo no sólo por los emperadores romanos de aquellos días, sino, *lato sensu*, por nuestros gobernantes

4. Plin., *H. N.*, 11, 239: *Mirum barbaras gentes quae lacte vivant ignorare aut spernere tot saeculis casei dotem, densantes id alioqui in acoem iucundum et pingue butyrum. Spuma id est lactis concretior lentiorque quam auod serum vocatur; non omittendum in eo olei vim esse et barbaras omnes infantes nostros ita ungui.*

5. Apud Plin., *H. N.*, 15, 1: *Oleam Theophrastus [...] negavit nisi intra XXXX [milia] passum ab mari nasci.*

6. Plin., *H. N.*, 15, 4: *sine dubio et in iis (sc. oleis) solum maxime caelumque refert.*

7. Plin., *Ep.*, 5, 6, 4: *Caelum est hieme frigidum et gelidum; myrtos oleas quaeque alia assiduo tepore laetantur, aspernatur ac respuit.*

8. Según la muy conocida definición de Paul Kirchoff.

9. *Od.*, 9, 191. Hdt., 4, 109.

10. *Od.*, 9, 190-191.

11. Juv., *S.*, 10, 81.

12. Suet., *Calig.*, 18, 2, 14.

actuales, como un recurso de probada eficacia histórica para mantener al pueblo bajo control.

¡Y qué decir acerca del vino!, este elemento de la tríada mediterránea, sin duda, constituye la «base material y simbólica de la civilización de la cuenca mediterránea» (García, 1999: 122), y su importancia civilizadora resulta insoslayable. Sin el vino, no sería posible entender una de las instituciones culturales más significativas y trascendentes del mundo grecorromano: el *symposium*, es decir, precisamente el momento de beber juntos, mientras se discuten temas de filosofía o de política, se recitan poemas, y se disfruta de danzas y música. El consumo del vino durante el banquete nunca constituyó un fin en sí mismo, sino una herramienta para abrir la mente, vencer la timidez, animar el ingenio y mover a la conversación. Ya lo decía sabia y bellamente Homero: «el vino [...] /ese loco que impulsa a cantar inclusive al muy sabio, /y a reír muellemente, y hace que uno a bailar se levante /y profiera alguna palabra que, cierto, mejor no decirlo».¹³

Ahora bien, aceite, pan y vino alcanzan su más elevada significación al convertirse en símbolos sagrados. Esta trinidad alimentaria deviene el eje simbólico y religioso de las creencias de los pueblos mediterráneos, muy en especial para judíos y cristianos, pero también para griegos y romanos, estos tres elementos tuvieron hondas implicaciones alegóricas.

Desde tiempos remotos, el aceite ha sido tenido por un don divino. En el *Antiguo Testamento*, se dice que la tierra prometida es pródiga en olivares y aceite,¹⁴ igualmente significativo resulta el episodio narrado en el *Génesis*, cuando, después del Diluvio, Noé echa a volar una paloma, a fin de saber si las aguas ya se habían disipado de la tierra, entonces el ave regresa al arca con una rama de olivo en el pico.¹⁵ Esta proverbial imagen, trascendiendo épocas y culturas, se ha convertido en el símbolo por antonomasia de la paz, tanto de Dios con el hombre como de los seres humanos entre sí. Además, para los antiguos judíos el olivo tuvo un empleo importantísimo en la liturgia.¹⁶ Por su parte, los primeros cristianos hicieron suyas las prácticas hebraicas de la unción con óleo, no sólo en los sacramentos de la extremaunción y de la ordenación sacerdotal, sino también en los del bautismo y de la confirmación.

13. *Od.*, 14, 463-466.

14. 2 R, 18, 32: *terram olivatum et olei*; también, *Deut*, 8, 8: *terram [...] in qua ficus et mala granata et oliveta nascuntur, terram olei [...]*.

15. *Gen*, 8, 10-11: *expectatis autem ultra septem diebus alii rursum dimisit columbam ex arca at illa venit ad eum ad vesperam portans ramum olivae virentibus foliis in ore suo intellexit ergo Noe quod cessassent aquae super terram.*

16. Los hebreos se sirvieron de los óleos para mantener siempre encendida la llama del candelabro sagrado, *menorah* (*Ex* 27, 20; *Lev* 24, 2-4); para la unción de los difuntos (*Jn* 19, 40), y, sobre todo, para ungir a sus reyes (*1 S*, 10, 1; 16, 12-13; *1 R*, 1, 39; *2 R*, 9, 6; 11, 12.) y sumos sacerdotes (*Ex*, 29, 7; *Lev*, 4, 3; 5, 16; 8, 12).

En tanto, griegos y romanos vieron en el cultivo del olivo un símbolo de civilización, pues este mítico árbol de las riberas mediterráneas se volvió insignia de la paz, señal de la tierra labrada, en contraposición a las actividades propias de la caza, asociadas de forma metafórica con la guerra. El olivo implica el triunfo de la paz, de la cultura, de la sabiduría —no en vano Atenea es su creadora,¹⁷ además de ser ella misma quien obsequió este árbol a los habitantes del Ática, y les enseñó su cultivo y la obtención de su jugo, el aceite¹⁸— y, asimismo es emblema de la victoria.

Ahora bien, el pan siempre ha representado la metonimia por antonomasia del sustento (Pérez-Rioja, 1971: 335), y la metáfora de todo aquello que alimenta tanto al cuerpo como al espíritu del ser humano. Más aún, el pan ha estado asociado a lo que resulta primordial para subsistencia cotidiana: «lo primero para vivir es agua, pan, vestido y una casa para abrigarse», se lee en el *Eclesiástico* (29, 21). A lo largo del *Antiguo Testamento*, el pan simboliza la providencia de Dios y el alimento primordial de su pueblo; mientras que en el *Nuevo Testamento* se afirma: «no sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de boca de Dios» (*Mt* 4, 4), y, justamente, el pan se volvió el símbolo por antonomasia del alimento espiritual: «yo soy el pan de vida, y el que viene a mí no tendrá hambre» (*Jn* 6, 35), dice Jesús, otorgando a este sencillo y humilde alimento su la más alta trascendencia. Así, el pan deja el terreno de lo profano, para entrar indiscutiblemente al ámbito de lo sagrado. El pan deviene amor, vida eterna, Dios mismo.

Los griegos y los romanos, por su parte, consideraban el pan un alimento humilde y sencillo, y, por ello, símbolo de frugalidad y moderación, tanto en los hábitos alimenticios —cuenta Suetonio que Augusto comía muy poco, y cosas comunes, entre ellas, pan de segunda—,¹⁹ como en la conducta en general.

Cuenta Diógenes Laercio, en sus *Vidas de los filósofos más ilustres*, que Demócrito, ya siendo muy anciano y a punto de morir, a fin de que su hermana pudiera rendir los debidos cultos en la próxima festividad de las Tesmoforias —casualmente, dedicadas a Ceres—, pidió que todos los días le trajeran pan recién horneado, y acercándose a la nariz, se mantuvo con vida durante los tres días que duraron las fiestas, pasados los cuales murió sin dolor alguno.²⁰

17. Verg., *G.*, 1, 18–19: *oleaeque Minerua inuentrix*.

18. Cuenta la leyenda que esta deidad se enfrentó a Poseidón por el dominio del Ática; los dioses, entonces, decidieron dirimir el conflicto, otorgando la victoria a quien entregara el don más valioso a los habitantes de la región; así, mientras Poseidón hizo surgir un lago salado cerca de la Acrópolis, Atenea hizo brotar un árbol de olivo, junto al Erectéon, lo cual le valió el triunfo. (*Ov.*, *Met.*, 6, 70–82).

19. Cfr. Suet., *Aug.*, 76, 1 y 2: *Cibi [...] minimi erat atque vulgaris fere. Secundarium panem Secundarium panem et pisciculos minutos et caseum bubulum manu pressum et ficos virides biferas maxime appetebat.*

20. Cfr. *D. L.*, 9, 43, 12.

Metafóricamente, el pan se vuelve la imagen por excelencia de una vida honesta y moderada y, por ello, sabia; el pan también representa todo aquello, material y espiritual, tangible e intangible, que resulta esencial para la vida humana.

Y así como el pan es considerado el alimento sustancial, el vino representa la bebida por excelencia para los pueblos mediterráneos. El vino es alegría, es fuerza, es energía vital. Para griegos y romanos este néctar representaba la propia sangre de Dioniso o de Baco, y por ello era el licor de la inmortalidad (Chevalier, 1988: 1072-1074; Cooper, 1978: 192-193). En el *Antiguo testamento* el vino es símbolo de todos los dones que Dios ofrece a los hombres,²¹ entre ellos la sabiduría,²² pero sin duda su más elevado contenido simbólico lo alcanza en la Eucaristía, al constituirse en la sangre misma de Cristo: «esta es mi sangre —dice Jesús—, [sangre] de la Alianza, que es derramada por muchos para perdón de los pecados» (*Mt*, 26, 27).

La tríada mediterránea de la alimentación en el *De re coquinaria* de Apicio

Hasta aquí la justificación de la importancia cultural y simbólica de esta tríada mediterránea, pero ¿cuál es el papel que el aceite, el pan y el vino desempeñan en la alimentación en el mundo grecorromano de la antigüedad? Para intentar dar respuesta a esta interrogante, tomaré como punto de partida el *De re coquinaria*, atribuido a Apicio.

Este recetario constituye el único espécimen conservado de la antigüedad grecorromana en materia estrictamente culinaria, pues aunque muchas otras obras como *El banquete de los sabios* de Ateneo o *Las cuestiones convivales* de Plutarco, los tratados de los agrónomos latinos, como Varrón y Columela, las cartas de Cicerón o las de Plinio el Joven, la lírica de Horacio, las sátiras de Juvenal, los epigramas de Marcial, resultan fuentes indiscutibles para conocer los hábitos alimenticios de antiguos griegos y romanos, no dejan de ser testimonios que fueron concebidos desde un enfoque distinto al de la gastronomía, ya que fueron escritos desde la óptica de la ficción literaria o del diálogo filosófico o del relato histórico.

Aunque la tradición ha atribuido la composición de, al menos, un núcleo primigenio de la obra a Apicio, rico aristócrata, que vivió bajo el reinado de Tiberio, en el siglo primero de nuestra era, la redacción del conjunto de la obra tal y como hoy la tenemos data de fines del siglo iv d. C. En ella se agrupan, distribuidas en diez libros, casi quinientas recetas, que recogen el

21. *Gen* 27, 28.

22. *Is* 55, 1-2: ¡Vengan a tomar agua, todos los sedientos, /y el que no tenga dinero, venga también! /Coman gratuitamente su ración de trigo, /y sin pagar, tomen vino y leche. /¿Por qué gastar dinero en algo que no alimenta /y sus ganancias, en algo que no sacia? /Háganme caso, y comerán buena comida, /se deleitarán con sabrosos manjares.

saber alimentario de su tiempo y de tiempos anteriores, pues tal vez a modo de un fichero de cocina diversos compiladores anónimos fueron añadiendo textos de fuentes distintas y con finalidades diversas, pero temáticamente relacionados entre sí y siempre conservando el nombre de Apicio al frente del *corpus* de recetas (Gómez Pallarès, 1996: 175).

El *De re coquinaria* ha sido considerado como la cúspide del exotismo y del refinamiento de la antigua cocina romana, y si bien en parte esta afirmación es cierta, porque el recetario reúne sofisticados platillos habituales en las mesas de los emperadores, sobre todo de época tardía, como las afamadas lenguas de flamencos, también reúne recetas tradicionales, de cuño popular, propias de las mesas humildes, e incluso algunas que, por su contenido medicinal, hoy podríamos llamar recetas de cocina saludable.

Pero ¿qué nos muestra *La cocina*²³ de Apicio, acerca de los usos del aceite, del pan y del vino, y qué conclusiones podemos sacar acerca de la trascendencia de estos tres ingredientes tanto para la cocina como para la cultura grecorromana de la antigüedad?

En *La cocina* de Apicio prevalece el término *oleum*, para referirse el aceite, el cual por antonomasia es el fabricado a partir del olivo.²⁴ En este sentido, el recetario de Apicio es clara muestra del extenso empleo del olivo (frutos y jugo) en la gastronomía romana frente al exiguo empleo de grasas de origen animal; muestra de ello es que en una sola de las casi quinientas recetas se menciona el término *adipes faisiani*, esto es, «grasas de faisán» para preparar unas albóndigas rellenas precisamente de esa materia grasa cortada en forma de pequeños cubos, que sin lugar a dudas representaban un platillo poco ordinario en la mesa cotidiana de los romanos comunes y corrientes.²⁵

Ahora bien, así como una sola receta apiciana incluye grasa en su confección, son más de doscientas cuarenta las que mencionan el aceite. Éste aparece citado para condimentar las verduras;²⁶ como líquido de cocción, para hervir²⁷ y para freír,²⁸ o para untar, antes de asar,²⁹ las diversas clases de carnes y pescados; en suma, para aderezar casi cualquier platillo: se aconseja frecuentemente *oleo condies*, «condimentas con aceite».

Así pues, el libro tercero, titulado «Las hortalizas», ofrece un sinnúmero

23. He decidido traducir el título latino *De re coquinaria* por el castellano *La cocina*.

24. Acerca de los usos del aceite en la vida cotidiana, en general, y particularmente en la cocina, así como de su papel simbólico para la culturas mediterráneas de la antigüedad, véase (Lejavitzer, 2005, «El aceite...»: 37-51).

25. Apic., II, II, 1.

26. Cfr. el libro tercero, «Las hortalizas», donde prácticamente la totalidad de las recetas allí incluidas constituyen un contundente ejemplo de ello.

27. Cfr. Apic., VI, H, 3: *in caccabum mittis anatem cum oleo*.

28. Cfr., por ejemplo, Apic., VII, XVIII, 1: *ex oleo frigis*.

29. Cfr., Apic., VII, XVIII, 2: *sale puro et oleo assabis*; también VIII, 1: *et sic praedurantur in oleo et liquamine, inde assantur in clibano uel craticula*.

de vegetales: calabacitas, coles, brócolis, acelgas, apios, nabos, puerros, lechugas, por citar tan solo los que nos resultan más familiares, servidos crudos o hervidos, en trozos o en puré, pero aliñados siempre con el jugo de la oliva.

Además, el aceite, junto con la miel, es el ingrediente principal en la confección de una enorme variedad de salsas, para acompañar diversos platillos preparados con carne, con pescado con mariscos o con distintas aves.

Sin embargo, el papel del olivo en la cocina apiciana no termina aquí: los postres tampoco escaparon de su dominio. El aceite también fue componente fundamental para la preparación de los dulces romanos, lo cual no es de extrañar, pensemos, por ejemplo, en los buñuelos mexicanos o en las torrijas españolas; afortunadamente, el *De re coquinaria* nos ha conservado un par de recetas de lo que podrían ser los antepasados latinos de aquellos dulces:

Se toma harina, se cocina en agua caliente hasta que haga una masa muy compacta, después la extiendes en una fuente. Cuando haya enfriado, se corta como los dulces y se fríe en aceite de la mejor calidad. Retiras, bañas con miel, espolvoreas pimienta y sirves. Es mejor, si en lugar de agua se pone leche.³⁰

O esta otra:

Se quiebra la corteza de un pan del más puro trigo y se forman trozos grandes. Se mojan en leche, se fríen en aceite, los bañas con miel y sirves.³¹

Esta receta muy similar a lo que hoy en día entendemos por unas torrijas, también llamadas pan francés, me lleva a hablar del pan. Aunque pueda parecer paradójico, en *La cocina* de Apicio, el pan aparece escasamente mencionado: sólo en nueve de las cuatrocientas sesenta y ocho recetas, que conforman el total de la obra. Y en esas nueve, el pan siempre es incluido como un ingrediente más de la preparación, como sucede en la receta anterior, o en ésta para elaborar una cazuela fría, cuyos ingredientes fundamentales son queso, especias y vegetales, como cebolla y pepinos, la cual se come acompañada o mezclada con pan, según la interpretación que se haga:

En un mortero, se pone semilla de apio, poleo seco, menta seca, jengibre, cilantro fresco, uva pasa sin semilla, miel, vinagre, aceite y vino; se muele todo junto. En una cazuela se ponen trozos de pan del Piceno, se intercala carne de pollo, menudencias de cabrito, queso Vestino, piñones, pepinos, cebollas secas cortadas finamente. Se vierte por encima la salsa. Se cubre con nieve por una hora y se lleva a la mesa.³²

30. Apic., VII, XIII, 6.

31. Apic., VII, XIII, 3. Apic., VII, XIII, 9.

32. Apic., IV, I, 2: *Adicies in mortario apii semen, puleium aridum, mentam aridam, gingiber,*

La filiación mediterránea de esta preparación me parece bastante evidente, pues muestra varias coincidencias en cuanto a los ingredientes y al procedimiento con dos platillos típicamente mediterráneos: el gazpacho español y la ensalada toscana, llamada *panzanella*.

La base del gazpacho, considerada una sopa fría, es pan, agua, aceite de olivo, vinagre, ajo, cebolla y pepino. Posteriormente, el gazpacho andaluz agregó jitomates y pimientos, cuando estos productos hicieron su arribo al Viejo Mundo en el siglo xvi; el llamado gazpacho blanco mezcla piñones y almendras; el manchego incluye carnes de cacería, como liebre, conejo y aves de corral. Asimismo, el gazpacho y la receta apiciana también comparten la peculiaridad de que se le agrega hielo y se sirve frío.

Por su parte, los pobladores de la Toscana han inventado un sinnúmero de recetas para aprovechar al máximo todas las sobras de comida. La *panzanella* es una de ellas: se pone en remojo el pan duro, se desmenuza, y después se adiciona aceite de olivo, vinagre, albahaca, y algunas verduras, como pepino y cebolla morada rebanados muy fino. Otras variantes incorporan además apio, arúgula, alcaparras y anchoas, estas últimas, me pregunto, ¿tal vez en recuerdo del antiguo garo romano?³³

Ahora bien, antes de llegar al pan se debe pasar por un largo proceso de transformación alimentaria que inicia con la molienda del grano; luego, esos granos, en un principio toscamente molidos, fueron diluidos en agua o leche, obteniéndose una bebida llamada *ptisana*. Cuando esa mezcla se volvió más espesa y fue cocida al fuego, dio origen a los *pultes*, comida tradicional de los primitivos romanos.³⁴ Por último, esa misma pasta, aún menos líquida y más consistente, fue cocida sobre piedras ardientes o sobre ceniza, con lo cual nació el antepasado del pan, estos panes originarios se llamaron *placentae*, y estuvieron destinados a fines rituales.

El recetario de Apicio, en el capítulo inicial del libro quinto, nos ha dejado testimonio de los *pultes*, primitivas papillas o potajes, elaboradas con trigo molido y tostado, posteriormente cocido diluido en agua o leche, y que en ocasiones se aderezaba con miel. Este procedimiento daba por resultado una pasta más o menos espesa que constituía una comida completa en sí misma. He aquí una de las recetas conservadas por Apicio:

Puches de harina y leche. Viertes medio litro de leche y un poco de agua en un cazo, y haces que hierva a fuego lento. Quiebras tres galletas de harina y las pones, en pedazos, en la leche. Remueves, agregando agua,

coriandrum viridem, uvam passam enucleatam, mel, acetum, oleum et vinum, conteres. Adicies in caccabulo panis Picentini frusta, interpones pulpas pulli, glandulas haedinas, caseum Vestinum, nucleos pineos, cucumeres, cepas aridas minute concisas. Ius supra perfundes. Insuper nivem sub hora asparges et inferes.

33. Sobre este tema, véase Lejavitzer, 2005, «Entre cazuelas...»: pp. 149-163.

34. Cfr. Varr., *R. R.*, 5, 105 y Val. Max., 2, 5, 5; Plin., *H. N.*, 18, 19.

para que no se queme. Cuando se haya cocido, agregas miel sin retirarlo del fuego. Se prepara de la misma manera de pan de mosto con leche, pero le pones sal y un poco de aceite.³⁵

Cuando a los *pultes* se les agregaba una mayor cantidad de líquido, se convertían en *ptisanae*, bebida cuya invención se debe a los griegos.³⁶ Las *ptisanae* constituían remedios eficaces, según la tradición médica y las costumbres populares. El valor terapéutico de las tisanas fue ampliamente reconocido por Galeno, quien destaca que la tisana es una bebida hidratante, altamente nutritiva, y de fácil digestión y asimilación, además señala su doble cualidad: la de ser un alimento grato al paladar y la de ser un remedio sumamente provechoso.³⁷ En *La cocina* de Apicio, aparecen cuatro recetas para preparar estas decocciones de granos, usualmente hechas a base de cebada, pero también de arroz³⁸ o de trigo,³⁹ y adicionadas con hierbas aromáticas y vinagre.

La harina también es usada por Apicio, diluida en aceite para formar una especie de pasta gruesa con la que se recubren las aves⁴⁰ o el jamón⁴¹ antes de hornearlos a fin de evitar que el exterior se reseque demasiado, evitando así que se tuesten por fuera y que queden crudas por dentro, procedimiento culinario que hoy nos recuerda a las actuales carnes hojaldradas, al estilo de la «Terнера Wellington».

Ahora bien, por el contrario de lo que sucede con el pan, en *La cocina* de Apicio, resulta abrumadora la cantidad de menciones explícitas al vino, pues aparece citado casi en trescientas ocasiones, sea como el mosto (*mostum*), simple zumo de la uva, sea en forma pura (*merum*), sea en forma de alguna de sus variedades: vinos dulces (*mulsum*, *passum*), vinos cocidos (*defritum*, *carenum*, *sapa*), o *vina condita* (licores cocidos y condimentados).⁴²

Por ejemplo, el mosto es usado por Apicio para corregir el sabor del garo⁴³ y para preparar los *vina ficticia*,⁴⁴ de los cuales hablaré más adelante. El vino en general, y el *merum* y el *mulsum*, en particular, fueron empleados como aliño, en combinación con el garo y el aceite, especialmente para los

35. Apic., V, 1, 3: *Pultes Tractogalatae. Lactis sextarium et aquae modicum mittes in caccabo novo et lento igni ferueat. tres orbiculos tractae siccas et confringis et partibus in lac summittis. ne uratur, aquam miscendo agitabis. cum cocta fuerit, ut est, super ignem, mittis melle. Ex musteis cum lacte similiter facies, salem et oleum minus mittis.*

36. Plin., *H. N.*, 18, 71. Hor., *Sat.*, 2, 3, 155.

37. Gal., 6, 816-831 K.

38. Plin., *H. N.*, 18, 71. Hor., *Sat.*, 2, 3, 155.

39. Plin., *H. N.*, 22, 136.

40. Apic., VI, v, 6.

41. Apic., VI, ix, 2.

42. Sobre el empleo del vino en la culinaria romana, y en particular en *La cocina* de Apicio, véase Lejavitzer, 2007: 12-19.

43. Apic., I, vi.

44. Apic., I, iii, 2.

vegetales hervidos,⁴⁵ y para los huevos fritos o duros,⁴⁶ al momento de servirlos. También fue usado como líquido de cocción, según muestra Apicio en una de sus recetas: «cortas el pollo en trozos pequeños, y lo haces que hierva con garo, aceite y vino».⁴⁷ Por su contenido en glicerina (Toussaint-Samat, 1987: 111), se le utilizó asimismo para ligar salsas (*iura*),⁴⁸ para cuajar ciertos platillos, llamados *patinae* o *patellae*, tal vez similares a nuestros budines (Somalo, 2000: 78) dulces o salados, y para espesar los ya mencionados *pultes*.⁴⁹

En relación con los licores o *vina dulcia*, es necesario hacer la distinción entre el *passum*, obtenido a partir de las uvas pasas secadas al sol,⁵⁰ y los *vina cocta*, es decir, vinos cocidos. Ambas variedades fueron usadas para endulzar⁵¹ y conservar alimentos;⁵² para dar color a los platillos,⁵³ y para confeccionar casi toda clase de salsas y de aderezos. Estos vinos resultaban tan dulces y tan espesos, debido a la cocción a que eran sometidos, por medio de la cual se reducía el nivel de líquido y se concentraba la fructosa propia del mosto (André, 1981: 163), que muchas veces se empleaban en lugar de miel.⁵⁴ Así, por ejemplo, en esta conserva de moras, quizá semejante a lo que hoy diríamos una mermelada, ya que la naturaleza tan densa de estos vinos los hacía mucho más parecidos a un jarabe que a un licor: «saca de las moras su jugo, y mézclalo con *sapa*; colócalo junto con las moras en un vaso de vidrio. Lo conservarás por mucho tiempo».⁵⁵

Ahora bien, los *vina condita* —también llamados «vinos artificiales», *vina ficticia*— son vinos no sólo cocidos, sino condimentados con especias y hierbas de olor. Estos caldos se obtenían mediante la maceración en mosto de hierbas de olor, aderezadas con pimienta, o con otras especias, como el azafrán, y con resinas, como la almáciga, y se empleaban sobre todo como me-

45. Apic., III, IV, 4; IX, 3; X, 1; XX, 2, por citar unos pocos ejemplos.

46. Apic., VII, XIX, 1 y 2.

47. Apic., V, IV, 5: *Concidis pullum minutatim, liquamine, oleo et uino ferueat*. Véase también Apic., V, IV, 1 y 2.

48. Apic., VI, III, 3. Apic., VIII, 1, 8.

49. Apic., V, 1, 4.

50. Varr. *apud Nonio* 551 M., 41, 1-3: *passam nominabant si in uindemia uam diutius coctam legerent eamque passi essent in sole aduri; uino ad- dito <uel> lorea passum uocare coeperunt <quod ex ea expressum>*.

51. Apic., IV, II, 21: *suffundes <passum> ut dulcis sit*; IV, v, 2: *passum ut dulce sit*; VII, IV, 1: *et passum modicum, ut dulce fiat*.

52. Apic., III, VI, 3 y VII: *mel uel passum*.

53. Apic., III, IV, 1; VI, II, 1 y 3; VI, 1; VII, VI, 10: *defrito coloras*; VIII, 1, 8: *coloras defrito*; VIII, IV, 1: *passum ad colorem*.

54. Era frecuente, por ejemplo, conservar en miel no sólo las frutas, sino los vegetales, e incluso la carne.

55. Apic., I, XII, 6: Moraut Div Durent. *Ex moris sucum facito et cum sapa misce et in vitro vase cum mora mitte: custodies multo tempore*.

dicamentos,⁵⁶ digestivos o tónicos reconstituyentes, como el ajenjo.⁵⁷ Para prepararlo, Apicio sugiere moler

una onza de ajenjo del Ponto, limpio, con un dátíl de Tebas, tres gr. de almáciga, 3 gr. de hojas de nardo, 6 gr. de costo, 3 gr. de azafrán y 10 litros de vino de la misma calidad.⁵⁸

Por último, cabe mencionar que en sus recetas Apicio también recurrió ampliamente al vinagre (*acetum*), producido cuando el vino se vuelve agrio a causa de una segunda fermentación provocada por la presencia de la bacteria que produce el ácido acético. El uso del vinagre en *La cocina* de Apicio es muy semejante al que tiene en la cocina contemporánea: constituye el aliño preferido para las verduras crudas o cocidas, y la base, junto con la miel y la mostaza, de diversos aderezos para ensaladas.⁵⁹

En suma, en el recetario de Apicio el vino se manifiesta como un ingrediente fundamental de la culinaria romana, sea en su forma pura, sea mezclado con miel o con agua, sea cocido o condimentado con especias, y según se advierte resultó un líquido sumamente versátil para la gastronomía romana de la antigüedad: además de ser la bebida por antonomasia para acompañar la comida, sirvió para aderezar y guisar alimentos; para ligar salsas y diversos platillos, para dar color a las preparaciones; para endulzar y para conservar alimentos, y hasta para preparar remedios.

Conclusión

En suma, de los tres elementos de la tríada, el vino es el que mayor representación alcanza en *De re coquinaria*, seguido muy de cerca por el aceite, el cual fue utilizado como el aliño por excelencia de casi todos los platillos, como líquido de cocción y como ingrediente fundamental (junto con la miel) para la confección no sólo de salsas, sino de postres y dulces. Por último, el pan resulta el elemento de la tríada con menor participación en el recetario, lo cual a mi juicio podría explicarse por al menos dos razones. Primero, debido a la sencillez proverbial del pan, con seguridad el autor del compendio habría considerado innecesario incluir recetas que enseñaran cómo elaborarlo,

56. Plin., *H. N.*, 14, 18, 98 y ss. Billiard, 1997: 230. André, 1981: 166.

57. Otros tónicos digestivos o reconstituyentes son el *conditum paradoxum* (Apic., I, III, 1) y el *conditum viatorium melizomum* (Apic., I, III, 2).

58. Apic., I, II: v. *Absinthium Romanum. Absinthium Romanum sic facies: conditi Camerini praeceptis utique pro absinthio cessante, in cuius vicem absinthi Pontici purgati terendique unciam, Thebaicam dabis, masticis, folii <scrupulos> III, costi scrupulos senos, croci scrupulos III, vini eius modi sextarios XVIII. carbones amaritudo non exigit.*

59. Apic., VIII, 1, 2, como aderezo junto con la mostaza, cfr. también IX, II, 2; x, 6-7; XI; X, i, 4-5; usado como aderezo para vegetales: III, IV, 1-3; 8; xvi; *passim*.

puesto que para hacer pan sólo se necesita harina y agua, y esto obviamente era bien sabido. Segundo, debido a que, entre los romanos, el panadero (*pistor*) se encargaba de la confección de los panes tanto dulces como salados —además de que con frecuencia él mismo los vendía—,⁶⁰ y no el cocinero (*coquus*), quien sin duda fue no sólo autor del recetario, sino también destinatario de la obra.

Para concluir, el recetario de Apicio, a mi juicio, resulta no sólo un vívido testimonio de los hábitos alimentarios y de las prácticas culinarias de los antiguos griegos y romanos, sino un fiel reflejo de sus culturas, las cuales, al igual que su cocina, no pueden ser concebidas sin el aceite, el pan y el vino. A mi parecer, la gastronomía desempeña una función global e integradora, ya que subraya «el papel central que la comida desempeña en la vida social, política, religiosa y económica de una sociedad» (Armélagos, 1996: 105).

Aceite, pan y vino constituyen, pues, un factor esencial e indiscutible de la identidad mediterránea, ya que no sólo definen y distinguen de manera categórica, los hábitos alimenticios de los pobladores de esa región, sino que representan la base sobre la que se erigieron material, espiritual y simbólicamente las culturas de la cuenca del Mediterráneo. En consecuencia, la obra de Apicio se vuelve una fuente indispensable para el conocimiento de esas culturas, pues, como diría Marinetti, «se piensa, se sueña y se actúa según aquello que se bebe y se come» (Marinetti, 1985: 25).

Referencias

- André, Jacques. (1981). *L'Alimentation et la cuisine a Rome*. París: Les Belles Lettres.
- Armélagos, G. (1996). «Cultura y contacto: el choque de dos cocinas mundiales». En Janet Long (coord.). *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. Unam, Instituto de Investigaciones Históricas, México.
- Billiard, Raymond. (1997). *La vigne dans l'antiquité*. Marseille: Jeanne Laffite.
- Brillat Savarin, Jean Anthelme. (s/f). *Fisiología del paladar. Meditaciones de gastronomía transcendental*. R&B Ediciones.
- Chevalier, Jean y Alain Gheerbrant. (1988). *Diccionario de los símbolos*. Herder: Barcelona.
- Cooper, J. C. (1978). *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols*. Londres: Thames and Hudson.
- García, L. Jacinto. (1999). *Comer como Dios manda*. Barcelona: Destino.
- Gómez Pallarès, Joan. (1996). «La transmisión textual del *De re coquinaria* de Apicio: último estado de la cuestión». *Fortunatae*, 8: 173-189.
- Harris, Marvin. (1999). *Bueno para comer*. Madrid: Alianza.

60. Cfr. Mart., 14, 223: *Surgite: iam uendit pueris ientacula pistor./Cristataeque sonant indique lucis aves.*

- Kirchhoff, Paul. (1943). *Mesoamérica*. México: Escuela Nacional de Antropología e Historia.
- Lejavitzer, Amalia. (2005). «Entre cazuelas y salazones: *sala cattabia* en Apicio IV, I, 1-3». *Noua tellus*, 23 (1): 149-163.
- . (2005). «El aceite en la antigüedad: luminoso triunfo de la paz». *Estudios. Filosofía, Historia, Letras*, 75: 37-51.
- . (2007). «El vino en la gastronomía romana antigua: clases y usos en *De re coquinaria* de Apicio». *Universum*, 22 (1): 12-19.
- Marinetti et Fillia, F.T. (1985). *La cocina futurista*. Barcelona: Gedisa.
- Pérez-Rioja, J. A. (1971). *Diccionario de símbolos y mitos*. Madrid: Tecnos.
- Somalo, Rosa Francia. (2000). «La cocina romana: acotaciones estéticas». *Mediterranea*, 6: 69-90.
- Toussaint-Samat, Maguelonne. (1987). *Historia natural y moral de los alimentos. El aceite, el pan y el vino*. Madrid: Alianza.

RECIBIDO 20/09/08 • ACEPTADO 1/12/08

AMALIA LEJAVITZER LAPOUJADE es licenciada y maestra en Letras Clásicas por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Es profesora de asignatura de la Facultad de Filosofía y Letras e investigadora de tiempo completo en el Centro de Estudios Clásicos del Instituto de Investigaciones Filológicas de la UNAM. Es estudiosa de la obra del poeta latino Marco Valerio Marcial, así como de la alimentación y de la cocina en la antigua Roma. Actualmente, está inscrita en el Programa de Doctorado en Letras con el proyecto «Alimentación y cultura: el *De re coquinaria* de Apicio». Entre sus publicaciones se cuentan varios artículos especializados y los libros: *Hacia una génesis del epigrama en Marcial: Xenia y Apophoreta. Estudio, traducción y notas* (México, UNAM, 2000), y *Aprender a investigar. Cómo elaborar trabajos escolares y tesis* (México, Santillana, 2002). Su correo electrónico es lejavitzer@gmail.com.