

La alimentación de los romanos (y III)

Las hortalizas, que en principio eran consumidas por todo el pueblo romano, cuando aumentaron las riquezas, quedaron como comida exclusiva de los más desfavorecidos. Las más comunes eran las hierbas silvestres, que crecían en el campo sin necesidad de ser cultivadas (probablemente entre éstas se encuentran las romazas y los cardillos, que se consumen todavía en la zona de Mérida en tortillas o rebozados); la col, que la comían tanto cruda como cocida y a la que consideraban la primera entre todas las hortalizas; acelgas, cuya parte más apreciada eran sus pencas blancas; las malvas, utilizadas sobre todo como laxantes; la escarola, para ensalada; alcachofas y sus cardos; zanahorias, rábanos, verdolagas, ortigas, ajos, puerros, espárragos, hongos, setas, champiñones y cebollas son algunas otras verduras con las que se alimentaban los romanos.

Entre las frutas podemos destacar los higos, consumidos por todos los pueblos mediterráneos y que se comían tanto frescos como pasados; además, en muchos lugares, eran consumidos en lugar del pan. De la higuera consumían también sus ramas tiernas; las ciruelas; las cerezas, que fueron introducidas en Roma por Lúculo al volver de su victoria sobre Mitridates, según Plinio; uvas, frescas y pasas; moras; dátiles, que se comían secos y cuyo precio era prohibitivo para los pobres; fresas, que se servían maceradas con leche, en bebida o en jaleas confitadas con miel; nueces; almendras; avellanas; etc.

"Los campos italianos proveían a los romanos de carne y productos lácteos, quesos de Trebula y de los Vestinos, así como todo tipo de verduras y legumbres: coles y lentejas, habas y lechugas, melones y espárragos. Las comarcas de Picenum y Sabina eran famosas por la calidad de sus aceites. De Hispania venía la salmuera con la que se sazonaban los huevos; de Galia la charcutería; del Oriente, las especias, y de todas las regiones de Italia y del Universo los vinos y las frutas, manzanas y peras, higos de Chios, limones y granadas de África, dátiles de los oasis, ciruelas de Damasco"(1).

La evolución en la economía romana conllevó un gran cambio en la forma de alimentarse los romanos, que ahora no se contentaban con la dieta vegetariana que había sido la base de su alimentación. Aunque la carne no había faltado nunca en la mesa de un pueblo ganadero y agricultor, como dijimos anteriormente, fue el contacto con los pueblos orientales el que disparó el gusto por este alimento, que comía fresca, curada o embutida. La carne fresca la consumían asada, cocida o frita. En cuanto a la carne seca, apreciaban sobre todo la de cerdo y la de jabalí que fueron los primeros animales que se mataron para salarlos. Las partes que se solí-



Tinajas. Museo de arte romano de Mérida

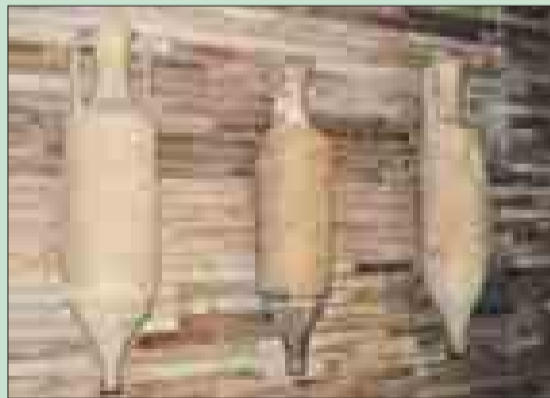
an salar eran los lomos, los jamones, el tocino, la cabeza y las costillas. Catón nos da la receta para preparar el jamón: " Cuando compres unas piernas de cerdo, córtalas las patas. Mételas en la sal. Cuando hayan estado cinco días en la sal, sácalas de ella, y cuélgalas dos días al viento..., cuélgalas otros dos días al humo del lar... y luego en la despena de carne" (2).

Los embutidos también estaban presentes en la mesa romana, de los que preparaban una gran variedad, según las recetas de Apicio. A esta carne triturada que se mete en los intestinos se le agregaban una gran cantidad de ingredientes, entre los que podemos citar nueces, cebollas, pimienta, incienso, etc. Del cerdo se apreciaba sobre todo las patas, las orejas, la papada, los sesos, y los testículos de los machos; de las hembras a las que se alimentaba de higos, para que su ubre resultara más blanda y jugosa, lo que más se apreciaba era la vulva. Los tostones eran considerados un bocado exquisito. De la carne de vacuno pensaban, sino era muy tierna, que era pesada y de difícil digestión. Tampoco era apreciada la carne de cabra ni la de carnero, si éste no había sido previamente castrado. De la carne de ciervo no les gustaba su gusto salvaje, lo mismo que no era apreciada la carne de asno. "En tiempos antiguos aparece servida en las mesas la carne de perro, e incluso todavía en tiempo de Plinio se servían perritos tiernos en los festines de carácter religioso. Entre otras figuraban en las dietas romanas la liebre, que sabían preparar de muchas formas; los conejos, procedentes de Hispania que solían comer en el período de lactancia o arrancados del vientre de las madres; el lirón, difícil de atrapar en libertad, por lo que se criaba en viveros.

De las aves comían la carne de todas las que se criaban en su país; respetando algunas que consideraban beneficiosas como los ibis y las cigüeñas, que limpiaban las charcas de serpientes. "En Tesalia había pena de muerte para quien abatiera

una cigüeña, y en Roma un individuo que osó servirse a la mesa una cigüeña fue castigado por las críticas del pueblo". (2). También respetaban a las golondrinas y a los vencejos, porque libraban a la atmósfera de mosquitos. De la codorniz, pensaban que se alimentaban de hierbas venenosas, por lo que no la consumían. Al buen gusto gastronómico de los romanos debemos la aclimatación de la gallina de Guinea, procedente de África y del pavo real, traído de la India. "En Roma fue el orador Hortensio el primero que hizo servir pavo en el banquete que dio al festejar su ingreso en el colegio sacerdotal de los augu-

El pescado constituía uno de los bocados más exquisitos de las mesas romanas y sin su carne no se celebraba ningún banquete de trascendencia. A veces se servían a la mesa vivos, en recipientes de vidrio...



Anforas. Museo de arte romano de Mérida.

res. Al poco tiempo no podía celebrarse un banquete suntuoso en que no se sirviera este manjar, más apreciado, por cierto, por su plumaje que por su carne". (2)

El loro, introducido desde Grecia era el máximo exponente del lujo en las mesas romanas y auténticas delicias los mirlos, los estorninos y la oropéndola. De las palomas consumían grandes cantidades, ya que las criaban en palomares; utilizaban su sangre para preparar con ella platos especiales y para curar las heridas. Otras aves que se consumen en la mesa romana son el fai-

sán; el urogallo, criado en cautividad; el francolín, para las ocasiones solemnes; la perdiz, excelente para el estómago; la avutarda, de carne mala; la grulla, de la que apreciaban sobre todo su grasa; el flamenco, apreciado, por la exquisitez de su lengua; los patos, los gansos, las cercetas, los cisnes y las ocas, que criaban en lagos artificiales y que se cebaban con higos para engordar su hígado, que era la parte más solicitada de ellos. Entre los huevos, los más buscados eran los de pava, los de faisán y los de gallina, que se preparaban de variadas maneras.

Respecto al pescado, parece ser que consumían más de 150 especies, pero nosotros vamos a tratar sólo las más buscadas por los romanos. Constituían uno de los bocados más exquisitos de las mesas romanas y sin su carne no se celebraba ningún banquete de trascendencia. Muchas veces se servían a la mesa vivos, en grandes recipientes de vidrio, para que los comensales los vieran morir en su presencia; después se preparaban para ser consumidos. Comían lampreas; rayas; tiburones; esturiones, el pescado más apreciado en las mesas romanas; el siluro de los grandes ríos de Europa; la anguila; la murena; los congrios; las sardinas; y las anchoas. No faltaban tampoco las carpas, los barbos ni las tencas. El atún es uno de los pescados preferidos de los antiguos, los ejemplares de mayor tamaño se servían en rodajas secas y los más jóvenes se servían cortados en taquitos, acompañados de huevo duro. De los mújoles de apreciaba sobre todo la cabeza y las huevas; de los salmonetes, el hígado con el que se hacía una salsa con vino para acompañar cualquier plato. Entre los restantes peces de renombre, el que goza de más favor y el más abundante es el salmonete, aunque es de tamaño mediano, pues raramente supera

las dos libras de peso, y no crece en viveros ni estanques. Lenguados y rodaballos eran muy buscados, así como la langosta, los cangrejos, las sepias, las lapas, las ostras y todo tipo de mariscos.

De este recorrido por la forma de alimentarse los romanos podemos sacar la conclusión de que la dieta era variadísima y excesiva para unos pocos, y pobre y monótona para los demás, que eran la mayoría.

(1). Carcopino, J.: La vida cotidiana en Roma en el apogeo del Imperio. Ed. Temas de Hoy. Madrid 1993.

(2). (Citado por José Guillén: Urbs Roma. Ed. Sígueme. Salamanca 1995).



Nicolás Suárez Alarcón

Enfermero y Antropólogo