

LIVRO I  
O COZINHEIRO APLICADO



4) IV — Vinho de rosas

- I Vinho condimentado maravilhoso
- II Vinho condimentado com mel para viagens
- III Absinto romano
- IV Vinho de rosas e vinho de violetas
- V Preparação do azeite da Libúrnica
- VI Preparação de vinho branco a partir de tinto
- VII Sobre o *liquamen*
- VIII Para conservar a carne sempre fresca, sem a salgar

- IX Para conservar coirato de porco ou de vaca e mãozinhas cozidas
- X Para dessalgar a carne
- XI Para conservar peixe frito
- XII Para conservar ostras
- XIII Para fazer durar uma onça de *laser* o tempo que quiser
- XIV Para conservar doces de mel
- XV Para tornar bom o mel de má qualidade
- XVI Para reconhecer mel falsificado
- XVII Para conservar uvas
- XVIII Para conservar maçãs e romãs
- XIX Para conservar marmelos
- XX Para conservar muito tempo figos frescos, maçãs, ameixas, peras e cerejas
- XXI Para conservar cidras
- XXII Para conservar amoras
- XXIII Para conservar legumes
- XXIV Para conservar rábanos
- XXV Para conservar túberas
- XXVI Para conservar pêssegos durázios
- XXVII Sal condimentado para diversos fins
- XXVIII Como conservar azeitonas verdes para se poder fazer azeite em qualquer ocasião
- XXIX Molho de cominhos para ostras e outros moluscos de concha
- XXX Molho de *laser*
- XXXI *Garum* de vinho para túberas
- XXXII Digestivo
- XXXIII Molho de ervas
- XXXIV *Garum* de vinagre digestivo
- XXXV Moreto

### 1) I.1 — Vinho condimentado maravilhoso

Preparação do vinho aromatizado maravilhoso: deite 15 libras de mel num recipiente de cobre onde antes se verteram dois sextários de vinho, para, na cozedura do mel, se reduzir o vinho. Aqueça tudo em lume brando de lenha seca e mexa com uma espátula enquanto coze;

se começar a ferver baixa-se a fervura com gotas de vinho, embora baixe por si ao ser retirado do lume. Quando arrefecer põe-se de novo ao lume. Proceda deste modo uma segunda e uma terceira vez e retira-se do lume só então; no dia seguinte tira-se a espuma. Deite depois 4 onças de pimenta moída, 3 escrúpulos de mástique, uma dracma de folhas de nardo e uma de açafião, cinco caroços torrados de tâmaras, sendo as tâmaras amolecidas em vinho, cobrindo-se antes com vinho de qualidade em quantidade suficiente para tornar a mistura mais agradável. Estando tudo preparado, regue com 18 sextários de vinho doce. Depois de pronto junte carvão.

Receita de um vinho melado, *mulsum*, de influência grega, como o próprio nome, *paradoxum*, indica. Tornaram-se famosos na Antiguidade os vinhos condimentados, *uina condita* (Plínio, *Nat. hist.* 14, 108), cujo odor era semelhante ao dos perfumes. Os ingredientes eram normalmente deitados no mosto em fermentação, para impregná-lo bem com o sabor das especiarias escolhidas, ou então o vinho era condimentado nas próprias jarras no momento de servir. Muitos destes vinhos com ervas estão na base dos actuais vermouths.

Relativamente ao modo de preparar, é curioso verificarmos a permanência da tripla cocção nos xaropes medievais andaluzes: reduzia-se a  $\frac{2}{3}$  e, entre cada cozedura, deixava-se uma noite de intervalo para facilitar a fermentação.

Nesta receita, encontramos duas ervas, folhas de nardo e de açafião, às quais se acrescentam os caroços de tâmara torrados, técnica típica dos preparados medicinais para a garganta. Este facto revela-nos a influência dos preparados terapêuticos à base de vinho, com o mel por excipiente. É de notar o uso de mel (15 libras na fermentação) não para adoçar, mas para aumentar a graduação alcoólica. Só o vinho doce, adicionado no final, é que desempenha a função de adoçante, na medida em que o vinho da melhor qualidade, antes acrescentado, é certamente um vinho puro envelhecido e, como tal, amargo e de consistência xaroposa.

Segundo Plínio, o resultado do envelhecimento era frequentemente uma espécie de mel azedo, apreciado quando misturado ou cortado por outros vinhos mais recentes. A alteração explica-se pelo desconhecimento de técnicas de envelhecimento, ficando um bom vinho cerca de quinze a vinte anos (Ateneu 1, 26c) exposto às doenças bacteriológicas, próprias das grandes castas. Enólogos actuais confirmam as descrições de Plínio. Justifica-se, assim, a nossa tradução «para tornar a mistura mais agradável» e não doce,

já que a função do vinho de qualidade é dar sabor, constituindo o adoçar uma terceira etapa. O amargor, todavia, perdurava, sendo necessário o uso de carvão — deitado a arder dentro do vinho — cuja propriedade não era apenas purificar, mas reduzir o mau gosto. A cozedura em lenha seca, no início da preparação, correspondia também a uma precaução tradicional para evitar cheiros desagradáveis. O uso de 3 escrúpulos de mástique (goma resinosa de almécega), destinado a reduzir a acidez do vinho (Plínio, *Nat. hist.* 14, 122), também permite inscrever este vinho entre as bebidas afrodisíacas.

## 2) II — Vinho condimentado com mel para viagens

Vinho aromatizado com mel de conservação permanente que pode ser utilizado pelos viajantes durante o caminho: numa cuba pequena ponha pimenta moída com mel escumado, como se fosse para vinho aromatizado e, sempre que quiser, ou retire mel ou misture vinho em função da quantidade a beber; mas, se for noutro recipiente, no vinho aromatizado com mel, deite um pouco de vinho, que se adiciona para tornar mais fluida a saída, devido ao mel.

Receita igualmente de origem grega. J. André aproxima o original *melizonum* do gr. *peperozomos*, «cozido com pimenta» (*Apicius...*, p. 134). Trata-se de um *mulsum* fortemente apimentado, razão por que se denominavam estes vinhos de *uina piperata* (Plínio, *Nat. hist.* 14, 108). Entraram de tal modo em voga na época imperial, que era costume os viajantes levarem a sua pequena cuba (com abertura para uma colher) ou um vaso (de boca estreita) com a mistura feita, a que, no momento de beber, se juntava mais vinho.

## 3) III — Absinto romano

O absinto romano faz-se do seguinte modo: segundo a receita do vinho aromatizado de Caméria, sempre que falte absinto, empregue em sua substituição uma onça de absinto do Ponto purificado, que se pisa, acrescente uma tâmara de Tebas, 3 escrúpulos de mástique e folhas de nardo, seis escrúpulos de costo, 3 escrúpulos de açafraão e 18 sextários de vinho idêntico. O amargor não exige o uso de carvões.

Verdadeiramente enjoativos para o paladar moderno, os vinhos artificiais, *uina ficticia*, tiveram grande aceitação na Antiguidade. A receita consistia em macerar um ingrediente vegetal em mosto (Plínio, *Nat. hist.* 14, 107). O resultado era uma bebida sobretudo para aperitivo — *propoma* —, como o absinto ou os vinhos de flores. De início, as infusões com plantas odoríferas surgiram pela necessidade de corrigir o sabor dos vinhos envelhecidos, mas depressa se tornaram uma moda requintada. O título «absinto romano» sugere a Brandt (citado por J. André, *Apicius...*, p. 135) que se trataria de uma receita originária de um livro grego. Caméria, segundo J. André (*ibid*), tanto pode ser uma referência à cidade do Lácio como a um antropónimo. A primeira hipótese parece-nos mais plausível, pois refere-se também um absinto do Ponto.

Dado o absinto ser normalmente receitado como bebida medicinal, por a planta conter um alcalóide conhecido pelas suas virtudes tónicas e febrífugas, a pouca quantidade de absinto desta receita levou alguns autores a considerarem-na igualmente de origem medicinal, em confronto com as quantidades do absinto para aperitivo indicadas por Plínio, *Nat. hist.* 14, 109: 1 libra de absinto para 40 sextários de mosto. Estas bebidas eram apreciadas pelo seu sabor anisado, a que o costo, ainda no século passado utilizado pelos fabricantes de cerveja rústica do Sul da Europa, emprestava um aroma forte.

#### 4) IV — Vinho de rosas e vinho de violetas

1. O vinho de rosas faz-se do seguinte modo: depois de extrair a unha branca, enfie pétalas de rosas num fio, de modo a formar coroas e mergulhe o maior número possível, para estarem em vinho durante sete dias. Decorridos estes sete dias, retire as rosas do vinho e ponha novas fiadas a repousarem outros sete dias no vinho, tire as rosas. Proceda de igual modo uma terceira vez, volte a tirar as rosas e coe o vinho. Quando quiser utilizá-lo para beber, adicione mel e prepare o vinho de rosas, tendo o cuidado de usar rosas sem humidade do orvalho e de boa qualidade. Tal como acima se indicou, faça com violetas o vinho de violetas e misture igualmente com mel.

Entre os vinhos aromatizados ficaram célebres os que eram perfumados com flores, a que os Gregos chamavam *anthosmias* (Ateneu 1, 29e e 1, 31f), cujo sabor e aroma foram apreciados até à Idade Média. Era também famoso

um vinho denominado *sáprias* (Ateneu 1, 29e), que exalava um cheiro a violeta, a rosa ou a jacinto (*idem*). O mel tem nesta receita duas funções: alcoolar durante a fermentação e adoçar no momento de servir. O aspecto desta bebida seria semelhante ao nosso licor, com a diferença de não ser clarificado.

Além do Édito de Diocleciano 2, 19, há diversos testemunhos de autores sobre a comercialização destes vinhos perfumados. O vinho de rosas contava-se igualmente entre as bebidas de cunho afrodisíaco. Plínio, *Nat. hist.* 14, 106, apresenta uma receita de vinho de rosas idêntica, mas com uma infusão de pétalas em mosto durante três meses. Para outras receitas de vinhos com flores, cf. Dioscórides, *Materia medica* 5, 27; Paládio, *De re rustica* 5, 5.

## 5) 2. Preparação do vinho de rosas sem rosas:

Num pote, com mosto por fermentar, ponha folhas verdes de cidreira colocadas numa cestinha de palma e retire após quarenta dias. Se for necessário, adicione mel e use como vinho de rosas.

A substituição das pétalas de rosa por folhas de cidreira não era, de modo algum, motivada pela economia, pois a cidreira começou por ser muito rara na Itália. Embora já fosse conhecida dos Gregos desde o século IV a. C., é referida pela primeira vez entre os Romanos, por Virgílio, nas *Georg.* 2, 126, como uma cultura exótica e não aclimatada na Itália. Os frescos de Pompeios com cidras, imitação de motivos helenísticos, eram anteriores a Virgílio. No Édito de Diocleciano, o preço de uma cidra de primeira qualidade é de 29 dinheiros, enquanto para as de segunda categoria é de 16, preços elevadíssimos em relação a outros frutos. A sua utilização era generalizada sobretudo na medicina e na perfumaria devido ao cheiro muito forte. Este odor intenso pode ser a razão pela qual Apício aconselha as suas folhas para substituir as rosas. Em Paládio 11, 15, citado por J. André (*Apicius...*, p. 135), encontramos a mesma receita:

«Agora prepare deste modo o vinho de rosas sem rosas: coloque folhas verdes de cidreira numa cesta de palma dentro de um vaso com mosto ainda por fermentar, feche e ponha de parte durante 40 dias depois de ter adicionado mel, como se fosse para vinho de rosas, quando desejar, utilize.»

Ainda hoje, na Córsega, se aproveitam as folhas de cidreira para preparar a *Cedratina*, um licor de cheiro e paladar intensos.

#### 6) V — Preparação do azeite da Libúrnia:

Em azeite da Hispânia coloque énulla, junça e folhas de louro frescas, tudo pisado e crivado até ficar reduzido a um pó finíssimo, sal torrado e refinado. Misture muito bem durante três dias ou mais. Deixe depois repousar por algum tempo e todos pensarão tratar-se de azeite da Libúrnia.

O azeite da Libúrnia era um dos mais apreciados pelos Romanos devido ao sabor e perfume agradáveis. Nessa zona (Sul da Ístria, hoje pertencente à Eslovénia) era hábito temperar o azeite com énulla, junça e folhas de louro frescas, como na receita de Paládio 12, 18. Apesar de, em Itália, a produção de azeite ser bastante elevada, continuou sempre a importar-se algum azeite, não por necessidade mas por luxo, já que os sabores diferiam. O azeite da Hispânia era mais denso e o seu preço não era muito elevado. Era, por isso, aproveitado para confeccionar outras qualidades de azeite. A adição de sal refinado constitui um indicador da classe social a quem se destinava a receita, pois só os ricos usavam o sal torrado e refinado. Por outro lado, a utilização de sal parece indicar um gosto pronunciado pela comida salgada, já que a própria prensagem do azeite era feita com sal grosso (cf. comentário à receita n.º 30).

#### 7) VI — Preparação de vinho branco a partir de tinto:

Numa bilha de barro ponha farinha de fava ou três claras de ovo e agite durante muito tempo. No dia seguinte o vinho estará branco. Também as cinzas da videira branca produzem o mesmo efeito.

O vinho branco era o mais utilizado em Roma, mesmo o clarificado, isto é, o preparado a partir do vinho tinto. Esta preferência deve-se, em parte, ao facto de ser possível prensar a uva branca logo após a vindima, sendo embora necessário prensar com mais força. Quanto à uva para vinho tinto, retirava-se-lhe o bagaço (depois aproveitado para água-pé ou aguardente)

e só depois se fazia o vinho. Esta razão de ordem técnica está na origem da maior difusão de vinhos brancos entre os Romanos. Os médicos eram os primeiros a elogiar as virtudes do vinho branco, considerado um diurético e digestivo: «o vinho branco é fraco e leve» (Ateneu 1, 26c); «O vinho branco pela sua natureza é mais leve, diurético, quente e fácil de digerir e, por isso, deixa a cabeça a arder» (Ateneu 1, 32c). Os processos de clarificação referidos nesta receita eram comuns. Estão igualmente atestados o uso de argila, sangue de porco e até cola de esturção.

### 8) VII — Como corrigir o *liquamen*:

Se o *liquamen* tiver ganho mau cheiro, fumigue com louro e cipeste um recipiente vazio voltado para baixo e deite aí o *liquamen* previamente arejado. Se estiver salgado, acrescente um sextário de mel e mexa (...) e fica bom. Mas também o mosto fresco garante o mesmo resultado.

O *liquamen* era um molho de peixe largamente divulgado na confecção culinária (cf. Introdução), cujo emprego na alimentação data, segundo Ateneu 2, 75a, de cerca do século v a. C. Encontramo-lo em cerca de 90 % das receitas romanas. O mais célebre era o da Hispânia, confeccionado com escombros (Plínio, *Nat. hist.* 31, 94) e distribuído em ânforas que permitiam uma boa conservação.

### 9) VIII — Para conservar a carne sempre fresca, sem a salgar:

Cubra com mel qualquer tipo de carne fresca, mas suspenda o recipiente. Utilize-a quando desejar. Ficará melhor no Inverno e durará poucos dias no Verão. Proceda de igual modo com carne cozida.

As carnes que não fossem logo consumidas eram normalmente salgadas. Todavia, a partir do século I d. C., quando a produção de mel começou a ser suficiente, generalizou-se a técnica de revestimento com mel, por o sal não ser muito barato. Ainda hoje existem comunidades na Índia que envolvem com mel as carnes para as conservarem durante um ano inteiro (M. Toussaint-

-Samat, *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, p. 26). Columela 12, 42, 3sq. cita igualmente algumas variantes do uso de suspensão (prática ainda hoje seguida nas nossas aldeias). Como se observa, Apício acumula este processo com o revestimento com mel: a conjunção adversativa *mas* sublinha a necessidade de utilizar simultaneamente as duas técnicas. O resultado agridoce de muitas receitas proviria certamente da conservação em mel e posterior condimentação avinagrada, processo que se manteria na cozinha medieval.

#### 10) IX — Para conservar coirato de porco ou de vaca e mãozinhas cozidas:

Coloque de modo a ficarem mergulhados em mostarda misturada com vinagre, sal e mel. Utilize quando quiser. Ficarà admirado.

A conservação é feita numa espécie de salmoura de mostarda (mistura de grãos de mostarda com vinagre, que assim conservam a acidez, acrescida de sal e mel). Note-se a semelhança com o condimento de mostarda usado nos nossos dias: o mel é substituído por açúcar, a que se acrescenta farinha, para engrossar, e especiarias, para dar cor amarelada (a planta da mostarda é branca). Havia, igualmente uma mostarda de servir à mesa, muito fluida, confeccionada com amêndoas e pinhões triturados.

#### 11) X — Para dessalgar a carne:

Para tornar fresca a carne salgada, coza-a primeiro em leite e depois em água.

A carne conservada em sal punha-se primeiro de molho, e, em seguida podia-se cozê-la em leite e depois em água, como em certas receitas portuguesas para bacalhau.

#### 12) XI — Para conservar peixe frito:

Depois de frito, retire e regue com vinagre quente.

Note-se a semelhança com o actual processo caseiro para *pickles*. Como é evidente, os antigos já conheciam a função anti-séptica do vinagre.

### 13) XII — Para conservar ostras:

Lave-as com vinagre ou guarde as ostras num pequeno recipiente passado por vinagre e embreado.

O vocábulo *ostrea* ou *ostreum* foi, de início, utilizado para designar todo o tipo de moluscos de concha. Mais tarde passou a designar apenas a *Ostrea edulis* L., o molusco mais apreciado na Antiguidade, como o ilustram as receitas deste tratado que citam as ostras em primeiro lugar (cf. receitas n.ºs 31, 32 e 413).

Tanto os Gregos como os Romanos preferiam as ostras provenientes de lagoas ou embocaduras dos rios, por estas apanharem mais sol do que as do fundo do mar e, por isso, serem maiores e terem mais sabor (Plínio, *Nat. hist.* 32, 60). Estas ostras grandes ficaram conhecidas entre os *gourmets* da Antiguidade por *tridacna*, isto é, seriam necessárias três dentadas para comer cada uma (Plínio, *Nat. hist.* 32, 63). As *tridacnae* mais famosas eram as de Circeios, no Lácio, as de Brundísio, as do Lago Averno, na Campânia (Plínio, *Nat. hist.* 32, 61-72) e as de Tarento. Mais tarde, com a conquista da Britânia, passaram a fazer-se grandes carregamentos de ostras nos porões dos barcos (Plínio, *Nat. hist.* 9, 169; 32, 62). Da Grécia, principalmente do Helesponto, descarregavam-se em Roma grandes quantidades de ostras frescas. Para as conservar durante o transporte, os Romanos aperfeiçoaram os reservatórios nos porões. Um dos Apícios referidos na Introdução chegou a enviar a Trajano, então na Pártia (113-115 d. C.), ostras frescas conservadas segundo um processo da sua autoria (Ateneu 1, 7d). Entre os métodos utilizados desenvolveu-se a conservação em salmoura, para grandes períodos, e em ânforas embreadas para pouco tempo. J. André põe a hipótese de se tratar de ostras fritas ou marinadas, mas a receita é omissa a esse respeito.

### 14) XIII — Para fazer durar uma onça de *laser*:

Num pequeno pote bojudo de vidro, coloque *laser* e uns vinte pinhões. Quando for preciso utilizar *laser*, esmague os pinhões e ficará