



**TALLER MILITARIA / IX JORNADAS DE CULTURA CLÁSICA / SAGUNTO**

**NOVIEMBRE DE 2011**

En el Taller Didáctico Militar, celebrado en el marco de las IX Jornadas de Cultura Clásica que ha organizado el CEFIRE en Sagunto, se ha tratado el tema de **los alimentos en el mundo militar romano**. Si un legionario no moría en combate, habitualmente su vida era larga, pues el ejercicio y la alimentación que tenían eran muy buenos. Además cabe recordar que la alimentación de un soldado asentado en un campamento era diferente del que iba itinerante y que la dieta variaba según el lugar en el que se encontraba:

**DIETA EN TIEMPOS DE GUERRA PARA EL SOLDADO ITINERANTE**

<b>Alimentos de fácil transporte y conservación</b>	Frumentum (cereales), laridum (panceta), verduras y legumbres	Caseus (queso), oleum (aceite), sal y salazones	Aqua, cervisia, posca y vinum
---	---	---	----------------------------------

**DIETA EN TIEMPOS DE PAZ PARA EL SOLDADO EN CAMPAMENTO ESTABLE**

<b>Mayor diversidad de alimentos</b>	Frumentum (cereales), carne y pescado frescos, huevos, verduras y legumbres	Caseus (queso), oleum (aceite) y sal	Aqua, cervisia, posca y vinum
--------------------------------------	--	--	----------------------------------

La **posca** era una bebida refrescante que se elaboraba mezclando agua con vinagre (**acetum cum aqua mixtum**). Etimológicamente, su origen puede encontrarse en el verbo latino **potō** que significa beber o en el término griego **epoxos**, ya que **oxos** significa vinagre.

Con respecto a la **posca** encontramos mención de ella en Suetonio Vit. 12 que nos comenta que era vendida en las calles a modo de licor: *“Su maestro, algún tiempo después, lo atrapó en Puteoli, vendiendo un licor llamado Posca”*.

Plinio, XIV, 25 habla de la posca como una **bebida virtuosa y civilizada**: *“el vinagre, por otro lado, a pesar de su sabor ácido y acre, que son virtudes muy importantes, y **sin ellas se puede perder muchas de las comodidades de la vida civilizada”***.

Era una bebida tomada generalmente por los soldados romanos, pues calmaba la sed, como nos informa Plutarco, Catón, 1, 13: *“En el ejército no bebía sino agua, o a lo más, cuando tenía **una sed muy ardiente, pedía vinagre**, y si se sentía desfallecido tomaba un poco de vino”* y prevenía contra la disentería al eliminar los gérmenes que pudieran existir en las aguas de los ríos que utilizaban para el consumo. Así vemos en Apiano, Sobre Iberia, 54 y ss como se exhorta a las tropas de Lúculo para que se aprovisionen de esta bebida: *“la falta de costumbre de la comida del país. No tenían vino, sal, **vinagre con agua**, ni aceite y, al comer trigo, cebada, gran cantidad de carne de venado y de liebre cocida y sin sal, enfermaban del vientre y muchos incluso morían.”*

En la crucifixión de Jesucristo podemos leer que los soldados le acercaron a la boca una esponja con refrescante agua y vinagre. S. Mateo, 27, 48: *“Y al instante, corriendo uno de ellos, **tomó una esponja, y la empapó de vinagre**, y poniéndola en una caña, le dio a beber.”* y S. Marcos, 15, 36: *“Y corrió uno, y empapando una **esponja en vinagre**, y poniéndola en una caña, le dio a beber, diciendo: Dejad, veamos si viene Elías a bajarle.”*

No obstante, no sólo era consumida por los *milites Romani*, sino también por algunos ciudadanos que por su condición social no podían acceder al vino por ser su precio elevado, de manera que debían conformarse con esta mezcla. Así podemos leer en Plauto, *Miles Gloriosus*, l. 836 cuando el esclavo Palestrión se refiere a la posca como una bebida de poco valor consumida por los soldados y gente sin recursos: *“¡Unos están borrachos y otros hemos de conformarnos **con agua mezclada con vinagre!**”* La misma idea se repite en Plauto, *Truc*, 610: *“Pero este grande señalándose a sí mismo **está a punto de desayunar posca y la sal**, sin ningún tipo de carne”*

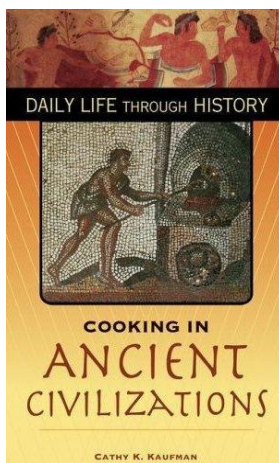
Es importante tener presente que muchos **vinos se avinagraban durante el proceso de fermentación**, de manera que su precio era mucho más accesible, pero como su sabor era desagradable, debía de mezclarse con agua e incluso con especias y hierbas aromáticas que enmascaraban su sabor.

La posca también tenía un **uso medicinal** como podemos leer en Plinio, XXVIII, 14, 56: “Lavar los ojos con **oxicrato (vinagre con agua)** para prevenir las **inflamaciones**”, en Celso, II, 30 nos comenta que el vinagre con agua es bueno para que ciertas comidas sienten bien al estómago si se cocina con él: “Por el contrario, **los intestinos se limitan: el mirlo y las palomas, especialmente cuando se cocina con vinagre diluido**” y en Dioscórides, 3, 18:”Contra **el dolor de muelas** es excelente hervir gatuña con agua y vinagre”. También podemos comprobar en varios escritos que su uso con agua y algún otro ingrediente se consideraba beneficioso para las inflamaciones oculares, intestinales u odontológicas.

En cuanto a su **uso culinario** vemos en Apicio, IV, I, 127, como el vinagre diluido se utilizaba para macerar el pan y elaborar una salsa llamada **Cattabia**: “Sacar la miga de un pan alejandrino y macerarla en agua con vinagre. Machacar en un mortero pimienta, miel, menta, ajo, coriandro, queso de vaca salado, agua y aceite. Recubrir de nieve y servir”

## RECETA PARA PREPARAR LA POSCA

Fuente: *Cooking in Ancient Civilizations The Greenwood Press Daily Life Through History Series: Cooking Up History*. Cathy K. Kaufman, 2006.



### INGREDIENTES

1 taza y ½ de vinagre  
½ taza de miel  
1 cucharada de semillas de cilantro  
4 tazas de agua

### ELABORACIÓN

Mezclar la 1 taza y ½ de vinagre con la ½ taza de miel, la 1 cucharada de semillas de cilantro machacadas y las 4 tazas de agua. A continuación hervir el agua mezclada en una olla para disolver la miel. Después de colar las semillas de cilantro, se puede servir.

Para acompañar a la **posca** se pueden preparar otros dos alimentos: el **buccellatum** y el **popanum**. El **buccellatum** es una especie de galleta aplastada, que se consumía a modo de pan y su etimología es muy curiosa pues es el diminutivo de **bucca** (boca o bocado) por lo que significa “bocadillo, bizcocho o galleta”.



#### INGREDIENTES

2 tazas de harina de trigo integral  
1 cucharada de aceite virgen extra  
1 cucharada de sal fina  
Agua necesaria para hacer la masa

#### ELABORACIÓN

Mezclar los tres ingredientes, añadiendo agua poco a poco hasta conseguir una masa homogénea. Estirar la masa y hacer galletas. Añadir aceitunas, hierbas aromáticas o frutos secos. Meter en el horno hasta que se doren, durante 10 a 15 minutos, a 250°, sobre una rejilla para que se cocine por ambas caras.

También se podía acompañar con el pastel sacrificial llamado **popanum**, que dentro del mundo militar dio nombre, por el parecido que presentaba con este dulce, a un tipo de escudo redondo utilizado por la caballería. El **popanum** era un pastel aplanado, redondo y fino, hecho de **harina, queso y miel** que se ofrendaba en los sacrificios, así lo podemos ver en Porfirio, *Abst*, II 16, 4: *“Sin embargo, cuando se encontró con el hombre, le pidió que le explicara su modo de honrar a los dioses. Clearco le indicó que cumplimentaba sus sacrificios y los ejecutaba con escrupulosidad en sus momentos adecuados, coronando y lustrando, cada mes en la luna nueva, a Hermes, a Hécate y a las estatuas de los demás seres sagrados que le habían legado sus antepasados, y que las honraba con incienso, tortas (popanum) y galletas”*. Lo mismo podemos leer en Menandro, *Dysc*. 450 dice: *“Oh piadosa oblación que con incienso y popanum se hacen en el fuego. Ambas las acepta la divinidad cuando se ponen sobre él”*. También Juvenal, *Sátira*, VI, 541 hace referencia al popanum como pastel sacrificial en honor a Osiris y sus sacerdotes: *“sus lágrimas y estudiados murmullos consiguen que Osiris no niegue el perdón a la culpa, claro está que sobornado por un ganso bien cebado y un fino pastel (popanum)”*.



#### INGREDIENTES

300 gr. de harina, 1 huevo  
150 gr. de queso crema o queso fresco  
5 cucharadas de miel  
Agua y una pizca de sal

#### ELABORACIÓN

Poner la harina en el mármol de la cocina, hacer un volcán, introducir el huevo, el queso, la sal e ir añadiendo agua según necesitemos hasta obtener una masa homogénea. Alisar la masa con un rodillo hasta unos 3 milímetros de grosor y cortar con un molde circular. Meter en el horno sobre la rejilla hasta que estén doradas, aproximadamente unos 10 a 15 minutos a 220°. Servir con un poco de miel.