



Visigodos

Gastronomía

Arquería

(El rastro escrito, a pie y a caballo)



## RASTRO ESCRITO

- Pueblo nómada que no documentaba nada.
- Pueblo federado romano.
- No es fácil encontrar el rastro de arqueros visigodos en textos clásicos.
- Registros oficiales, historiadores y cronistas de las campañas.





## RASTRO ESCRITO

¿Arqueros a pie o a caballo? Pues ambos, según el texto: desde sólo a pie hasta unidades de arqueros a caballo de los pueblos aliados orientales (*equites sagittarii*).

**Vegecio, *De rei militaris*:**

*“Un tercio o un cuarto de los soldados más jóvenes y capaces deben también ejercitarse en el poste con arcos y flechas contruidos expresamente con este propósito. Los instructores de este arma deben ser elegidos con cuidado y deben aplicarse diligentemente para enseñar a los hombres a agarrar el arco en la posición adecuada, a tensarlo con fuerza, a mantener la mano*

*izquierda estable, a tirar acertadamente con la derecha, a dirigir su atención y su mirada al objetivo y a tomar puntería con igual precisión tanto a pie como a caballo. Pero esto no se adquiere sin gran dedicación, ni se conserva sin ejercicio diario y práctica.”*



## RASTRO ESCRITO – Arqueros temibles

Procopio, *Historias de las guerras*, I.1:

*“Los arqueros de hoy en día entrenan en combate armados con coraza y con grebas bien ajustadas hasta las rodilla. De su costado derecho van colgadas las flechas, y del otro la espada. Hay quienes también llevan suspendida y sujeta al cuerpo una lanza y sobre cada hombro una especie de escudo pequeño sin brazal, apto para cubrir la zona de la cara y el cuello. Montan a caballo perfectamente y, hasta cuando van a galope tendido, son capaces de tensar sin dificultad sus arcos hacia uno y otro lado y dispararles a los enemigos tanto en una persecución como en una huida.”*



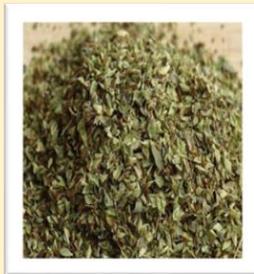
## RASTRO ESCRITO – Arqueros a caballo y a pie

Procopio, *Bellum Gothicum*, I.27.27:

*“La diferencia, sostenía él (Belisario), era que prácticamente todos los romanos y sus aliados hunos son buenos arqueros a caballo, mientras que ni uno solo de los godos tiene práctica en ese tipo de acción, sino que, por el contrario, sus soldados de caballería acostumbran a emplear únicamente lanzas y espadas, y sus arqueros entran en batalla a pie y cubiertos por los hombres con armamento pesado.”*

¿Y entonces?

# Garum “moderno”



## Ingredientes

- 200 gr de aceitunas negras
- ½ cucharada de orégano fresco
- ½ cucharada de mejorana fresca
- ½ cucharada de eneldo fresco
- ½ cucharada de albahaca fresca
- 6 sardinas o anchoas en salazón
- 500 gr de miel cruda
- *Vino mulsum*  
(ver *Arco con H (de Histórico #5* o busca el contenido en la sección Codex para **socios** de SIAH <https://siah.ac/codex/>)

## Preparación

- ❁ Deshuesar las aceitunas.
- ❁ Picar finamente las hierbas y las aceitunas.
- ❁ Alternar en una olla de barro capas de hierbas mezcladas con las aceitunas y sardinas alternadas, acabando con las hierbas y la miel cruda encima. Reservar en el frigorífico 7 días.
- ❁ Abrir recipiente y sacar por el lado el líquido que se haya formado (pura esencia *garum*). Usar como potenciador.
- ❁ Triturar el resto y mezclar T.P.T con vino *mulsum* (*oenagarum*), con agua (*hidrogarum*) o con aceite (*oleogarum*).

# Cabrito adobado en leche y salsa *mulsum*

## Ingredientes

- 900 gr de pierna de cabrito deshuesada
- ½ litro de leche de cabra
- 1 cucharada de cilantro molido
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de sal
- 100 gr de aceite de oliva
- 200 ml de vino *mulsum*
- 25 ml de *garum*
- Hinojo fresco
- Romero
- Ralladura de limón

## Preparación

- ☼ Cortar la carne en trozos de 4 cm aproximadamente.
- ☼ Hacer un adobo con todos los ingredientes menos el hinojo, el romero y el aceite.
- ☼ Sumergir la carne en él y dejarla macerar 24 horas en el frigorífico.
- ☼ Alternar en brochetas carne y trozos de hinojo.
- ☼ Hacer a la brasa con un poco de aceite y romero.
- ☼ Reducir la salsa en un cazo y servir como salsa para la carne.



# Pronto mucho más sobre visigodos, gastronomía y arquiería...

