

Costums, receptes,
curiositats, història.



UOM

"Brevis oratio et longa
manducatio"



MORTERO (mármol)
Usado para machacar sustancias sólidas.
Alto Imperio Romano
50[ca]-150[ca]
Cartuja, Granada.

...AL GRAN IMPERI.

Cuina

Fundada el Segle IX abans de Crist, la seva màxima expansió tingué lloc entre l'any 509 i 31 abans de Crist. Roma dominava tot el món conegut, era un poble sobri, format per agricultors i guerrers, però amb les seves conquestes va anar absorbint totes les característiques dels pobles sotmesos, sobretot de Grècia.

Al principi Roma era un poble pràctic, feien una arquitectura sòlida i útil, com per exemple, ponts, viaductes, circs etc. I també era un poble quasi vegetarià i les cebes i els alls formaven part essencial dins la seva dieta. Les grans famílies romanes solien tenir un mal nom, quasi sempre relacionat amb temes del camp: Cicerone (Cigró), Flavius (Fava), Lentulus (l'entia), etc.



Els primers cuiners romans eren els esclaus. No fou fins a les guerres amb Grècia, que tingueren notícies dels bons cuiners grecs. També amb les guerres descobrien molts productes abans desconeguts per a ells, com per exemple el peix SCARUS CRETENSIS, ara extint però amb un cert semblant al nostre Raó. Aquest peix sols es pescava a Creta i era molt apreciat, possiblement pel seu encisador color vermell.

Aquest fet de descobrir una quantitat tant elevada de nous productes no es torna a donar fins a la descoberta del Nou Món, per Cristòfol Colom, 1500 anys més tard. Com a conseqüència d'aquesta aclimatació de nous productes es desenvolupa l'agricultura i es realitzen molts de tractats sobre aquest tema, alguns d'ells han arribat al nostres dies; "De Agricultura" de Cató i "Re Rustica" de Varró.

La gastronomia, que abans no era apreciada, es converteix en un factor de civilització. Es creen viviers d'ostres (originals de Grècia), i arriben a esser les més famoses les de BARCINO, Barcelona. S'introdueixen les aus domèstiques: gallines de l' Índia, faisans i indiots; tots ells molt apreciats possiblement pel seu vistós plomatge, cosa que atreia molt als Romans de l'època. El flamenc rosa també era molt consumit, sobre tot la seva llengua, que era considerada com un menjar molt exquisit.

GAUDINT DELS PLAERS DE LA VIDA



AGRICULTURA : A Roma ja hi havia oliveres, parres i figueres, però les tècniques del seu cultiu foren millorades. També eren molt apreciades les pruneres de Damasc, els albercocs, cireres i melons foren importats d'Àsia; la taronja agra aparegué més tard amb els àrabs.

"ELS ROMANS ENGREIXAVEN ELS PORCS AMB FIGUES I ELS HI FEIEN BEURE VI AMB MEL, AIXÒ CREAVA UN PORC AMB LA CARN EXQUISIDA. PERÒ EL QUE REALMENT SORPRÈN DE LA CUINA ROMANA ES LA GRAN QUANTITAT DE MATÈRIES PRIMERES QUE FEIEN SERVIR, LA MESCLA DE DOLÇ I SALAT, I ELS EXCESSOS QUE ES FEIEN ALS GRAN BANQUETS; EREN VERITABLES ORGIES CULINÀRIES"

GASTRONOMIA: Lúcul era un dels més grans gastrònoms, la seva vida fou tan especial com la seva mort, morí per un excés de filtre amorós. Un altre gastrònom Romà fou Apicius, del que ens han arribat fins als nostres dies varis receptaris de cuina romana. També tingué una mort un tant estranya: Quan un dels seus tresorers li digué que ja no tenien més doblers per a seguir vivint amb els excessos de l'època, ell, perquè no el cataloguessin de pobre, decidí suïcidar-se.



EXCENTRICITAT

a taula

El principal condiment era el pebre bo, considerat un prestigi el tenir-ne.

L'altre condiment que usaven era el Garum, una salsa d'origen grec feta amb vísceres de peixos, peixets petits i sang de peix, fermentat dins aigua i sal. A més de les aplicacions culinàries també posseïa qualitats curatives; doncs afavoria la gana i curava el raquitisme. El més apreciat era el Garum de Càrtago. Així com nosaltres, els romans també feien 3 grans menjades al dia: lentaculum, prandium i cena, semblants al nostre berenar, dinar i sopar.

Els cuiners vinguts de Grècia formen una acadèmia a Roma i eren dels més ben pagats de tot l'imperi. El cuiners a Roma ja realitzaven escabetxos, salaven olives i feien conserves. Es pot dir que el més consumit a tot l'imperi Romà era la carn .El gust per la carn a Roma era impressionant: consumien qualsevol animal; conills, porcs, ases, flamencs, oronelles, porcs senglars , elefants , etc. La Cuina Romana més tardana es pot catalogar d'excèntrica .



curiositats i característiques

- Remarcar que ja a l'època dels romans el vi de Mallorca era molt apreciat . Però a més del vi elaborat de raïm també posseïen un extens catàleg de vins variats: vi dolç, vi cuit, vi de moltes fruites, vi perfumat, etc. El vi Romà era la principal mercaderia que creuava tot el mediterrani; per fer-ho , el guardaven dins àmfores segellades hermèticament, i així es com ens han arribat als nostres dies mostres d'aquesta riquesa vinícola .
- Dins la cuina ja hi havia persones amb feines definides amb diverses partides: hi havia un cap de cuina, un encarregat de compra i d'enmagatzamen; el Coctor, que era l'encarregat de coure
 - el Focarius, l'encarregat de mantenir els focs encesos; un encarregat de realitzar les salses, un per les begudes, un pel servici d'aigua
 - el Praegustato, una de les figures més importants a les cases nobles, ja que era el catador d'aliments i begudes dels senyors, així es podien evitar possibles enverinaments a la família de la casa.





Garum, una preparació bàsica.

PEIX I SAL COM A
CONSERVANTS

Importada des de Grècia , els romans elaboraven una salsa estrella, que era component imprescindible de les seves taules, el garum, salsa que com ja he indicat va perdurar fins al Renaixement. A l'actualitat existeixen múltiples receptes per a elaborar el garum , però encara no ha estat plenament acceptada dins el mon gastronòmic.

El garum va tenir la seva màxima expansió a l'Imperi romà , procedent dels cuiners grecs, que Roma, com amb casi tot va fer seus. De fet el seu nom també origen grec GAROS o GARON, el pren del peix del que s'extreien els seus intestins per a la seva elaboració. Aquesta salsa s'elaborava per maceració i fermentació amb sal , de restes visceralis i petits peixos com la tonyina, el congre o l'esturió, aquest darrer mol usat per fer el garum a l'època mitjaval.



IENTACULUM, PRANDIUM i CENA

LES BASES DEL MÈNU
ACTUAL

Els romans realitzaven tres menjades al llarg del dia:

- **Ientaculum:** Equivalent al nostre berenar, compost principalment de formatges, llet i pa untat amb all
- **Prandium:** A la meitat del dia consumien pa, carn freda, verdures i fruites. Normalment es menjava de drets i quasi sempre menjar freds
- **Cena:** Després de les dues frugals menjades anteriors arribaven al que era, sens dubte, el moment més esperat del dia. Aquesta "cena", es duia terme a la hora "octava" o "nona" del dia (+/- 16:00h) i sempre després de banyar-se. És important remarcar que fins al segle II abans de Crist la "cena" era molt simple i que consistia en el "puls" o "pulmentum", una espècie de puré de farina de blat, juntament amb altres menjars. No fou fins molt més tard, (a l'inici de la decadència de l'imperi Romà); quan la "cena" esdevingué en les opípres i fastuoses ingestes que tantes vegades en ha ensenyat el cine o la literatura.

A l'hora ,aquestes menjades, i principalment la "cena", estaven formades per tres parts bens diferenciades: (sempre parlant dels banquets de les grans famílies, ja que la resta de població era si mes no, camperola, pobre o esclava)

- **Gustatio** . Aquest primer plat estava compost per verdures, amanides, olives, peixos salats, ostres, bolets i ous; tot ell acompanyat d'un vi negre calent anomenat "mulsum" (vi negre amb mel). L'objectiu del "gustatio" era estimular la gana, abans dels tres plats forts següents.
- **Prima mensa**: Plat fort de la "cena". Es servien tot tipus de carns i aus, a més de peixos.
- **Secunda mensa** (postres). Fruites fresques, dolços i fruits secs.
- **Comissatio** (sobretaula) . Un cop acabats els plats importants, i mentre es consumien més dolços i fruites; es solia servir una gran quantitat de vi, que era servit dins copes i posteriorment ingerit d'un sol glop seguint les instruccions d'una persona encarregada de l'acte l "arbiter bibendi" , que indicava com s'havia de servir i beure cada tipus de vi , com brindar etc. Aquesta part es solia amenitzar amb espectacles de bufons, danses , cant i poesia. De la "comissatio" sols podien participar-hi el homes.



TRICLINIUM

Tots els actes gastronòmics es duïen a terme en un principi a una sala anomenada "atrium", que posteriorment passà a nomenar-se "cenaculum" i ja més tard, i amb la influència helènica s'anomena "triclinium", que consistia en tres llits o divans anomenats "lectus" de tres places anomenats "triclinia". A partir dels contactes amb el poble grec, les classes més adinerades s'acostumaren a menjar tombats, llevat de les dones, que menjaven assegudes als peus del seu marit

Aquest tres llits, amb els seus coixins i teles, que servien per a separar cada plaça (lectus imus, medius i summus), estaven col·locats en forma de U; envoltant una taula quadrada o rodona on es disposaven els menjars, la sal, el vi i els coberts (s'ha de dir que usaven sols al cullera i el ganivets, ja que la forqueta no era coneguda per aquell temps), en el seu lloc usaven escuradents, pals o les mans. La col·locació de cada comensal (mínim 3 màxim 9), estava designada per avançat; per això un esclau anomenat "nomenclator" assignava els llocs. Tant de llit com la plaça que havien d'ocupar. S'asseien obliquament, descalços i amb els peus rentats per els esclaus abans d'entrar al "triclinium"; amb els cossos perfumats i untats amb oli.



CUCUMERES DE PLINI

UN TAST PER LA HISTÒRIA

"Ingredients

- 1 cogombre gran
- 3 cullerades vinagre de vi blanc o de poma i 3 cullerades oli d'oliva
- 1 culleradeta xarop d'arròs o d'atzavara o de mel. 1/8 culleradeta sal

Elaboració: Rentau be el cogombre i tallau-lo a rodanxes gruixades.

Encalentiu l'oli d'oliva en una pella gran i heu de daurar lleugerament el cogombre a foc mitjà

Afegiu-hi el vinagre, xarop i sal i mescalu-ho bé.

Remena-ho fins que estigui melós i serveiu-lo.

SALSA GARUM (S-I A L I V D. C.)

(Recepta original): A distintes poblacions d'arreu d'Espanya s'han trobat varies àmfores amb restes de la salsa típica Romana el Garum : troballes a Adra (Antiga Abdera), Fuengirola, Puerto de Santa María, etc. Aquesta salsa, bàsicament , es preparava dins piques de pedra on es col·locaven els peixos (principalment tonyina i varat) entre herbes, sal i espècies. (També empraven despulls de peixos). Aquesta mescla esdeixava al sol que l'assecava Aquesta salsa resultava ésser indispensable a totes les amílies acomodades de l'imperi Romà .

SALSA GARUM (TAPENADE) (RECEPTA ACTUALITZADA)

/Ingredients:

Olives negres sense ós, anxoves salades, arengades salades i desespinaades, olid'oliva, llimona, vermells d'ou cuits, tàperes i espècies (comí , gíngebre, coriandre, etc)

Elaboració: Picau tots els ingredients dins un morter i afegiu-hi oli en funció de la textura que desitgeu. Assaoneu-la be.

Restaurant Bens d'avall (Sóller)



Receptes extretres o inspirades en el llibre
De ReCoquinaruia de Marco Gavio Apicio

RECEPTES

FALDA DE PORC AMB MEL I ROMANÍ

Ingredients i elaboració per a 6 persones. 1 Falda de porc dessosada, assaonada amb sal, fines herbes i pebre bo i untada amb abundant mel. Després amb la ajuda de fil de cuina la fermarem bé (farcida de dàtils) i la posarem a rostir amb una bresa (conjunt de hortalisses aromàtiques) tallada a daus grossos i un parell de branquetes de romaní. Dins la palanga de forn posarem un bon ratxet de vi negre i 2 tasses d'aigua. Ha de coure uns 60 minuts a 170°C. I la resta a foc més fort per acabar de rostir

UN TAST PER LA HISTÒRIA.



MENJAR BLANC.

Menjar blanc amb taronja.

Ingredients
40 grs de fècula .
125 grs de sucre.
1/2 litre de llet.
Unes fulles de llorer (3 o 4). Una pell de taronja.

Elaboració:

Encalentiu la llet amb la pell de taronja , el sucre i el llorer, reservant una tassa a part.
Fondre la fècula dins la llet reservada, i quant la llet ensucrada comenci a bullir, incorporau la mescla de fècula i llet. Remou fins que es torni espès.
Retirau del foc i repartiu-ho dins plats o bols, retirant el llorer. Abans de servir regar amb un esquitet de licor de taronja.



RECEPTES

BUCELLATUM

INGREDIENTS: 200-250 g de farina integral 2
cullerades d'oli d'oliva, olives negres, 1 tassó
d'aigua tèbia uns 250 g aproximadament, sal,
orenga, farigola i romaní

Filetegeu les olives i reserveu. Tamisar la farina i
afegir al mateix bol les espècies i un pessic de sal.
És millor començar amb 200 g de farina i si cal fer
servir més després. Afegiu-hi l'oli i l'aigua
temperada a poc a poc, formant una massa amb
les mans. Afegir ara les olives picades . Quan tots
els ingredients hagin lligat bé i la massa no
s'enganxi a les mans, cobriu-la amb un drap i
deixeu-la reposar mitja hora
aproximadament.Preescalfeu el forn a 180° amb
calor per dalt i per baix. Sobre una superfície
enfarinada, estendre la massa amb un corró. Amb
un motlle de galetes o la ma els doneu forma. Si
veieu que la massa es quarteja o que us resulta
complicat, no cal estendre-la. Podeu fer boletes i
aixafar-les amb el palmell de la mà.

VI ESPECIAT

2 litres de vi negre, 1/ litre d'agua, 250 grams
de mel, canyella, llimona, i clau. Tot infusionat
30 minuts a foc fluix.

Deixau macerar un parell de setmanes (2 o 3)

UN TAST PER LA HISTÒRIA.



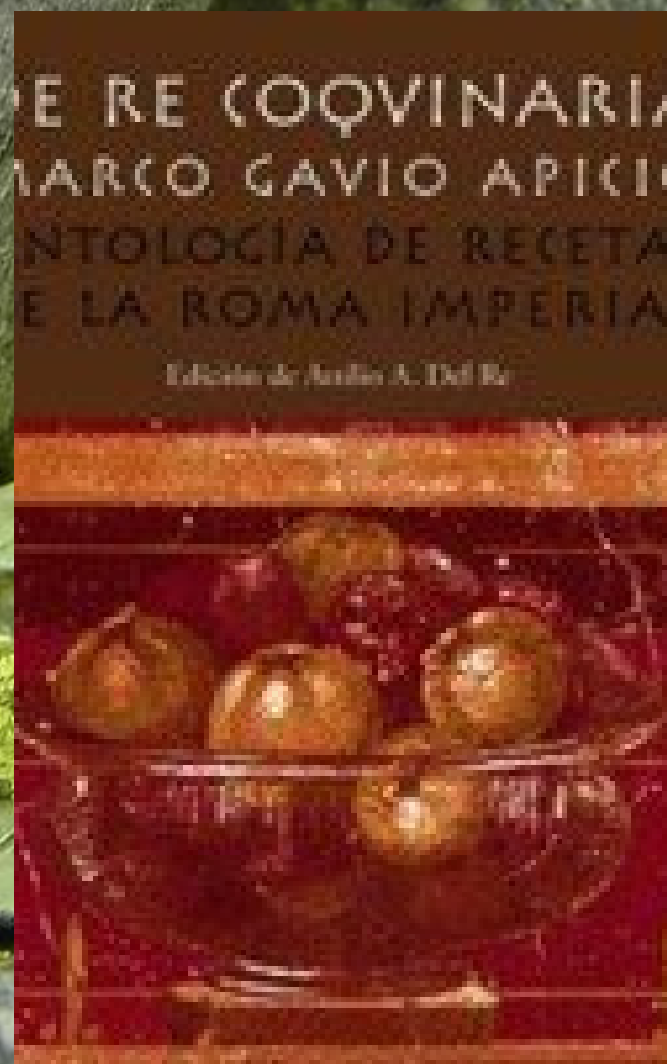
APICI

EL PRIMER GASTRÒNOM

Va ser conegut de llarg a llarg de l'Imperi romà per gaudir com ningú del menjar, fins a Sèneca va parlar d'ell, i els seus festins són encara recordats. Era Marco Gavió Apicio, el primer gurmet de la història

Apici (en llatí Marcus Gavius Apicius) va ser un gastrònom romà del segle I d. C., suposat autor del llibre *De re coquinària*, que constitueix una font per conèixer la gastronomia al món romà. Va viure durant els regnats dels emperadors Augusto i Tiberi.

Apici era conegut sobretot per les seves excentricitats i una enorme fortuna personal que va dilapidar en el seu afany per aconseguir els més refinats aliments, elaborats en complicades receptes, algunes atribuïdes a ell, com el foie gras obtingut del fetge d'oques alimentades amb figues. El seu desmesurat epicureisme li va guanyar l'antipatia dels estoics contemporanis seus com Sèneca o Plini el Vell. Es desconeix amb exactitud la data de la seva mort, probablement esdevinguda als anys finals de l'imperi de Tiberi. La tradició diu que es va suïcidar enverinant-se en assumir que el seu estil de vida l'havia arruïnat completament.



NOVEMBRE 2022

JUAN CARLES SIMÓ/ JUAN ANTONIO FERNÁNDEZ

DE RE COQUINARIA. MARCO GAVIO APICIO

editorial ALBA .2006

ISBN : B-49039-286-4

BIBLIOGRAFIA

EL ARTE DE LA COCINA IMPERIAL

editorial VILLA MASSÁ. 2007

ISBN: B-14-489-2007

ARXIU PROPI

WEB www.cuinant.com



MORTERO (terracota)
Usado para machucar sustancias sólidas.
Año Imperio Romano
Siglo I-II d.C.
Cartago, Granada.