



*V JORNADES DE CULTURA
ROMANA .
CUINA, CULTURA I COSTUMS*

18 i 20 de Gener de 2011

Menú de cuina romana
de 13:30 – 15:00h
(cal reservar)

ORGANITZA:
DEPARTAMENT D'HOTELERIA

Receptari de cuina romana.

CUINA ROMANA 18 i 20 de gener 2011

Pilotes de marisc

Ingredients:

Calamars, sípia, llagosta, coes de cranc, pebre bo negre, comí.

Elaboració :

Coure els calamars, la sípia i els cranc i la llagosta, tot dins aigua calenta amb sal. Després de la cocció o picarem be i ho assaonarem fins aconseguir una pasta per a fer bolletes que espolvorejar amb pebre bó i comí. Servir fredes.

Carabassa a l'Alexandrina.

Ingredients:

Carabasses, sal, pebre bo negre, comí, coriandre, menta, pinyons, mel, vinagre, garum i oli d'oliva.

Elaboració :

Bullir les cucurbitàcies i un cop escorregudes espolvorejau-les de sal. Picar dins un morter el comí, el coriandre, la menta amb un poc de vinagre. Afegiu-hi els dàtils i els pinyons picats. Regau les carabasses amb aquesta salsa. Espolvorejau amb pebre bo.

Xot cuinat

Ingredients:

Xot, garum, oli d'oli i pebre bo negre.

Elaboració :

Després de rostir el xot amb el garum i oli, l'espolvorejarem de pebre bo negre, i el regarem al la salsa del rostit .

Lluç amb salsa

Ingredients:

Coes de lluç, pebre bo negre en gra, comí, mostassa, ceba, pinyons, dàtils, orenga, garum, vinagre, mel i oli d'oliva.

Elaboració :

Bulliu el lluç. Picau dins un morter el pebre bo, el comí, la ceba i l'orenga, els dàtils, els pinyons, la mel, la mostassa, l'oli i el garum. Mesclau-ho tot bé.
Posau aquesta pasta dins un perol a bulliu i regau el peix cuinat amb aquesta salsa

Dolços amb pebre bo.

Ingredients:

Dàtils, nous, pinyons, sal, oli d'oliva, mel i pebre bo.

Elaboració :

Treus l'ós als dàtils i els ompliu amb una pasta de nous , pinyons i un poc de mel. Passar-los per sal i fregir-los dins oli ben calent, , per després regar-los amb mel calents i espolvorejar-los amb pebre bo.

"HYDRA"

Ingredients.

1 copa de vi negre

7dl litres d'aigua

250 grams de mel

Canella i clau d'espècia

Elaboració: Posau a bullir tots els ingredients fins que agafin la textura desitjada (ha de quedar més espès que el vi normal), deixau refredar i serviu.

Unitat didàctica :

Història de la gastronomia. Coneixement de la cultura i gastronomia de la Roma Clàssica
Departament de Cultura Clàssica i Departament d'hoteleria

- Temporalitat: 12 períodes lectius. Primera Setmana del segon trimestre (del)
- Objectius generals:
 - Conèixer l'origen de la cultura gastronòmica a través de l'estudi de les civilitzacions antigues.
 - Conèixer els costums de la Roma Clàssica, com a referents per a entendre la cultura gastronòmica d'avui dia.
 - Conèixer els aliments, estris i sistemes de cocció que usaven per a posteriorment aplicar-los dins la cuina i oferir un servei centrat en la cuina romana.
 - Col·laborar amb el departament de Llengües Clàssics en el muntatge i decoració del servei abans esmentat.
- Objectius específics:
 - Conèixer el dia a dia dels habitants de la Roma Clàssica.
 - Elaborar una sèrie de plats usant, dins la mesura de lo possible, la matèria primera que s'usava aleshores
 - Elaborar una sèrie de cartells i/o plafons informatius, sobre els diferents aspectes de la Roma Clàssica
 - Edificis i estànies.
 - Aliments i begudes
 - Tècniques de cocció i conservació.
- Activitats:
 - Estudi de la cultura i costums de la Roma clàssica.
 - Realització d'uns cartells i/o plafons informatius amb text, dibuixos i fotografies sobre cuina i cultura de l'època.
 - Realització d'un exercici final, pràctic i un d'escrit. On s'avaluaran els coneixements adquirits per l'alumne.
- Criteris mínims d'avaluació:
 - Es puntuaran les diverses activitats de 1 a 10, havent d'aconseguir més d'un 5 per a obtenir una avaluació positiva.
 - Realitzar correctament 2 elaboracions culinàries del ventall de plats que s'elaboraran aquest dia.
 - Respondre correctament, almenys a un 50%, de les preguntes de l'activitat final proposada.
 - Realització d'un cartell informatiu sobre la cultura de la Grècia clàssica, on es valorarà la tasca d'alumne, pel que fa al contingut i la presentació (50%)
- Recursos didàctics: Material aportat pel professor.
 - Aula taller de cuina aula taller de menjador Material, estris, maquinària i material fungible necessari del al desenvolupament de l'activitat.

ASPECTES GENERALS, A TENIR EN COMPTE ABANS D'ENDINSAR-SE DINS EL MÓN DE LA CUINA A LA ROMA IMPERIAL.

Els aliments que coneixien eren els mateixos, que podem trobar avui dia a qualsevol mercat, exceptuant, aquells procedents d'Amèrica tals com la patata, el maïs, la tomàtiga, la xocolata, etc.

Els romans eren grans consumidors de verdures, llegums, cereals, hortalisses, ous,

fruites, bolets, mel, fruits secs, mel,

formatge, carns (porc, bou, ases, cèrvol, llebre, porc senglar, pollastres, ànecs, coloms, faisans, flamencs, pagons, agrons i cigonyes). Al mateix temps també consumien peixos de mar riu i els criats dins les "*piscinae*", plenes d'aigua de mar. Ja coneixien les tècniques d'elaboració de l'oli i el vi. També coneixien la cervesa, però era considerada una beguda per als més pobres.

Coneixien i suaven tot tipus d'espècies, herbes aromàtiques i altres tipus d'aromatitzants

Pel que respecta a les tècniques d'elaboració predominaven els aliments bullits, torrats o fregits amb oli, garum i gran quantitat d'espècies. Creant una cuina molt aromatitzada i especiaçada. Cercar l'explicació a n'aquesta excessiva condimentació, pot resultar complexa, però hi ha certs factors que pogueren influenciar aquest tipus de cuina:

- * El gust dels pobles antics per als menjars forts i molt aromàtics, que creien sinònim del bon estat dels aliments
- * Condimentar per tal d'enriquir i donar distinció als aliments.
- * El fet de condimentar i especiar abundantment els aliments contribuïa a una major conservació dels mateixos, ja sigui de forma voluntària o involuntària.
- * El fet de que els espècies eren sinònim de poder adquisitiu.
- * El condiment més usat era el garum.



Els romans realitzaven tres menjades al llarg del dia

o **lentaculum**: Equivalent al nostre berenar, compost principalment de formatges, llet i pa untat amb all

o **Prandium**: A la meitat del dia consumien pa, carn freda, verdures i fruites. Normalment es menjava de drets i quasi sempre menjar freds.

o **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 ben diferenciades: (sempre parlant dels banquetes de les grans famílies, ja que la resta de població era si mes no, camperola, pobre o esclava)

o **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.

o **Prima mensa**: Plat fort de la "cena". Es servien tot tipus de carns i aus, a més de peixos.

o **Secunda mensa** (postres). Fruites fresques, dolços i fruits secs.

o **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 "arbitrator 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.

Tots aquest actes es duien 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 es 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 els 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.

