

Projecte activitat Maremagnum 2016

IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS ( VII Jornada de cuina i cultura clàssica Romana)

8 Abril 2016



**Les Illes Balears a l'antiguitat clàssica**

*Un viatge a través del temps per conèixer com eren la vida i els costums de la civilització romana al segle I de la nostra era.*



**Títol activitat: Demostració de cuina romana al viu .**

**Contingut:**

- Elaboració de salsa garum
- Elaboració de carn amb mel i salsa garum
- Durant l'activitat projecció d'un power point sobre cuina i cultura romana.

Durada de l'activitat: 30 min hora aprox.



**Dolços amb pebre bo.**

IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS ( Sóller)



Institut d'Educació Secundària  
**GUILLEM COLOM**  
**CASASNOVAS**

Codi Centre: 07007917  
Ave. Juli Ramis, 24  
07100 - Sóller (Balears)  
T. 971633514 F.: 971633218

### **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.

### **Salsa garos o garum (Recepta actualitzada):**

Ingredients: Olives negres sense ós, anxoves salades i desespinades, oli d'oliva, llimona, vermells d'ou cuits, tàperes i espècies ( comí, gíngebre, coriandre, sal)

Carn cuinada amb garum

### **Ingredients:**

Carn de porc o xot, garum, oli d'oli i pebre bo negre.

### **Elaboració :**

Després de rostir , torrar o bullir la carn amb el garum i un poc oli, l'espolvorejarem de pebre bo negre, i el regarem al la salsa del rostit .

Servirem damunt una base de pasta tipus pita.

Necessitats activitat



Taula Inox ( o fusta) 2 m x 80 cm

Presà de corrent elèctrica

Accés a aigua corrent calenta

Si és possible accés a una gelera conservació

Plats , tassons , torçaboques i coberts d'un sol ús.

## ASPECTES GENERALS. EL MÓN DE LA CUINA A LA ROMA IMPERIAL.



Institut d'Educació Secundària  
**GUILLEM COLOM  
CASASNOVAS**

Codi Centre: 07007917  
Ave. Juli Ramis, 24  
07100 - Sóller (Balears)  
T. 971633514 F.: 971633218

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 especiada. 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*



Institut d'Educació Secundària  
**GUILLEM COLOM**  
**CASASNOVAS**

Codi Centre: 07007917  
Ave. Juli Ramis, 24  
07100 - Sóller (Balears)  
T. 971633514 F. 971633218

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 banquets 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 negreamb 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 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 es tres llits o divans anomenats "*lectus*" de tres plaques 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'asseïen obliquament , descalços i amb els peus rentats per els esclaus abans d'entrar al "*triclinium*"; amb els cossos perfumats i untats amb oli.



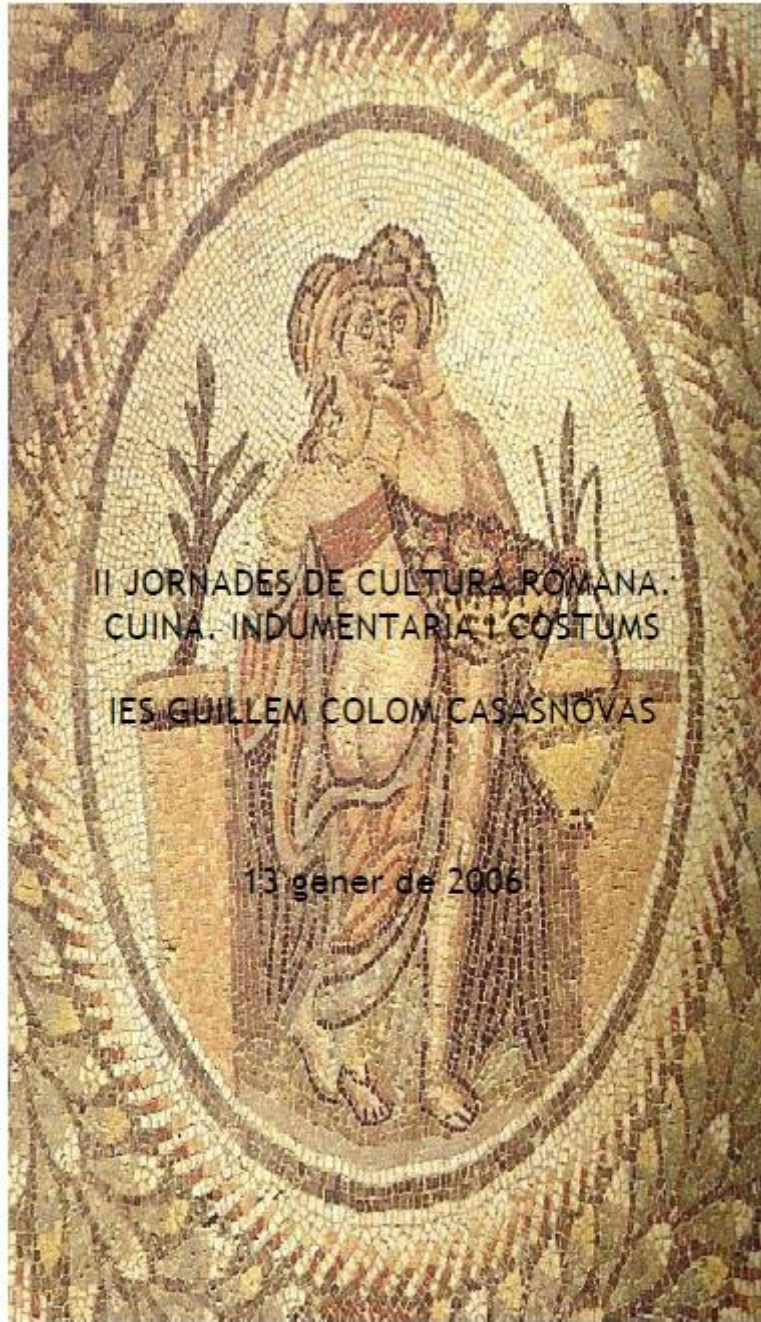


## Jornades de cuina Clàssica a l'IES Guillem Colom Casasnovas

Coordinaçes per Juan Carles Simó i Juan Antonio Fernández Vila , **les jornades de cuina i cultura Clàssica** a l'IES Guillem Colom Casasnovas de Sóller, ja són un fita habitual dins les programacions dels departament de Cultura Clàssica i d'Hoteleria.

Amb la participació al Maremagnum 2016, aquesta ja serà la **setena** vegada que des de l'IES de Sóller es mostra la cultura antiga compresa entre el 500 A.C i el 500 D.C ( Període comprés entre la Grècia Clàssica ( 499 AC) i l'Imperi Romà ( 476 d C amb la destitució 476, de Rómulo Augústulo, el darrer emperador Romà d'Occident)





II JORNADES DE CULTURA ROMANA.  
CUINA, INDUMENTARIA I COSTUMS  
IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS

13 gener de 2006

II JORNADES DE CULTURA ROMANA. CUINA, INDUMENTARIA I COSTUMS. IES GCC ( Sóller)





**III JORNADES DE CULTURA I  
CUINA HISTÒRICA  
IES GUILLEM COLOM  
CASASNOVAS**

# **GRÈCIA CLÀSSICA**

**12 de gener de 2007**

Horaris:

- En el primer esplai degustació gratuïta i visita de l'exposició (sols professors/es)
- De 11:15 h a 13:00h visita guiada per als alumnes

**Organitzen departaments de:  
Cultura Clàssica, Hoteleria, Educació Plàstica i Música.**

**Coordinació: Joan Carles Simó, Juan Antonio Fernández.**

Juan Carles Simó  
IES Guillem Colom Casasnovas



Juan Antonio Fernández  
2007.Sóller





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

*IV JORNADES DE CULTURA ROMANA . CUINA, CULTURA I COSTUMS 26 i 27 de Gener de 2010  
Coordinació: Joan Carles Simó / Juan Antonio Fernández Vila.*





*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 )

*V JORNADES DE CULTURA ROMANA . CUINA, CULTURA I COSTUMS Gener de 2011*  
Coordinació: Joan Carles Simó / Juan Antonio Fernández Vila.







VI JORNADA DE CULTURA ROMANA

Una ullada a la Roma Imperial

I AL MÓN ROMÀ A LES ILLES BALEARS

IES GCC ( Sóller)

CUINA I COSTUMS

gener 2014

Sóller, 2006-2011. [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)



ARXIU DE FOTOGRAFIES (2006-2014)

























