



IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS



<https://www.facebook.com/restaurant.ies.soller/>



WWW.IESSOLLER.COM

ASPECTES GENERALS DEL MÓN DE LA CUINA A LA ROMA IMPERIAL

Roma va ser fundada al segle VIII a.C. i governada per una Monarquia fins el segle VI a.C. quan els seus habitants van expulsar els monarques i es van constituir en República. Llavors Roma es va anar apoderar de les terres que s'estenien des de la Península Ibèrica fins a l'Orient, i va abraçar tot el mar Mediterrani (Mare Nostrum) i Roma es va transformar en un Imperi (Segle I a.C) que va entrar en crisi a partir del segle II d.C i cap al Segle III degut el setge dels pobles bàrbars ,el 476, Roma va ser conquistada i l'Imperi va desaparèixer.

- 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, cérvol, llebre, porc senglar , pollastres, ànecs, coloms, faisans, flamencs, pagnons, 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 usaven 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, que tastarem en **una versió actualitzada**.



- **Els romans realitzaven tres menjades al llarg del dia**

Lentaculum: 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 i sobre tot rentar-se les mans i els peus. 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)

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

Hidromel

L'**hidromel** o **aiguamel** (vi de mel) és una beguda obtinguda per fermentació de la barreja d'aigua amb mel o de most amb mel, amb addició posterior de diferents fruites o diverses espècies, com ara nou moscada o canyella

L'hidromel és la primera beguda alcohòlica que es coneix. Produïa als qui la bevien un estat d'èxtasi. Per aquest motiu era considerada un nèctar diví

Mulsum

El **mulsum** es tracta d'un vi típic no només de l'època de l'Imperi romà, sinó també d'èpoques posteriors.

Sobre la veritable composició existeixen diverses opinions; d'aquesta manera se sap que alguns autors sostenen que el mulsum s'elaborava amb la primera premsada a la qual després fermentar se li afegia mel (apareix com a Vi et Melle en nombroses referències) en proporció de quatre parts de vi i una de mel.

El mulsum és per tant una beguda alcohòlica de sabor dolç molt similar a la hidromel (que es realitza per contrari amb la fermentació tan sols d'aigua i mel). Era costum en l'època oferir aquest vi al començament dels banquets.



Institut d'Educació Secundària
GUILLEM COLOM
CASASNOVAS

Codi Centre: 07007917
Avda. Juli Ramis, 34
07100 - Sòller (Balears)
T. 971633514 F.: 971633218



Institut d'Educació Secundària
GUILLEM COLOM
CASASNOVAS

Codi Centre: 07007917
Avda. Juli Ramis, 34
07100 - Sòller (Balears)
T. 971633514 F.: 971633218

