



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

13 gener de 2006

# Història culinària: La cuina Romana (I)

**A**vui us presentaré una sèrie de plats que es varen servir en el banquet sacerdotal de la presa de poder del Pontifici Màxim, allà cap els anys 74/63 abans de Crist. Per anar fent boca, com a entremesos teniu: eriçons de mar i ostres fresques, a voler; dues castes d'escopinyes fresques, tords amb espàrrecs, gallines bullides i pastissos d'ostres i mariscs. Com a primer plat, mariscs frescs, acabats de pescar, petits ocelllets fregits, ronyons de cérvol i porc senglar, a més d'aus arrebossades. Si encara teniu gana, aquí van els plats forts: Pit de porc rostit, pastís de pit de porc, pastissos de porc senglar i de peix amb diverses salses; llebres i aus torrades. Ara, venen els plats més esperats d'aquest tiberi: L'Escut de Minerva (un plat d'enormes dimensions en el qual trobarem, ben mesclats, fetges i cervells de faisans, llengües rosades de flamenc i ous d'anguila). En aquest banquet no es varen servir postres, però hi havia menjar a tec i té. Anem a veure els costums gastronòmics de Roma en temps dels Emperadors. Els romans feien tres o quatre menjades al dia: El berenar, anomenat *lenta culum*, consistia en fruita, formatge, llet, ous, pa banyat en vi i un pastissets de vi anomenats *passum*. Cap a la meitat del dia, feien el dinar, o *prandium*, que solia consistir en les restes del berenar i el dinar del dia anterior. Com relata Sèneca, aquesta menjada es feia sense preparar i en finalitzar no feia falta rentar-se les mans. El berenar, típic dels camperols i de les castes socials més baixes era semblant al del matí. Però l'acte gastronòmic més important del dia era, sens dubte, el sopar, anomenat *cena*, que a més de constituir una necessitat bàsica d'alimentació, tenia un gran ressò social. Aquest acte es feia en una sala especial, el *triclinium*, i tombats sobre divans; costum importada de Grècia, que en principi sols practicaven els homes adults, mentre que els més joves i les dones menjaven asseguts. Però poc a poc arribaren a menjar tots tombats. El sopar era l'únic àpat calent del dia. El sopar normalment s'acompanyaven amb vi mesclat amb mel; començava amb uns aperitius o *gustatio* consistents amb ous durs, olives, ostres, carxofes, croquetes, eriçons de mar, espàrrecs, raves, etc. Tot seguit, venia la *prima mensa* que estava formada per varis plats i constituïen les menjades importants del sopar. El plat principal era denominat *caput cenae* o *fundamentum cena*, que podia ésser porc senglar, cabrit, peix, pollastre, cuixot, o tots junts. Per acabar, venia la *secunda mensa*, constituïda pels dolços, generalment fuites i pastissets. Tots aquest tiberis eren servits dins la vaixel·la de taula, composta per plats de porcellana, copes de plata o de vidre i culleres de plata; sempre en funció del poder adquisitiu de la família. No feien servir forquetes, invent molt més modern. Tampoc empraven ganivet ja que els aliments venien ja tallats a taula. El que sí empraven eren els torcabocques, però amb un ús diferent del nostre: feien un bolic amb les sobres del sopar per emportar-les a casa...

[parlemdecuina@hotmail.com](mailto:parlemdecuina@hotmail.com)



Juan A. Fernández

SÓLLER

Dissabte, 13 de setembre del 2003

PARLEM DE CUINA



## PARLEM DE CUINA

## La cuina romana II

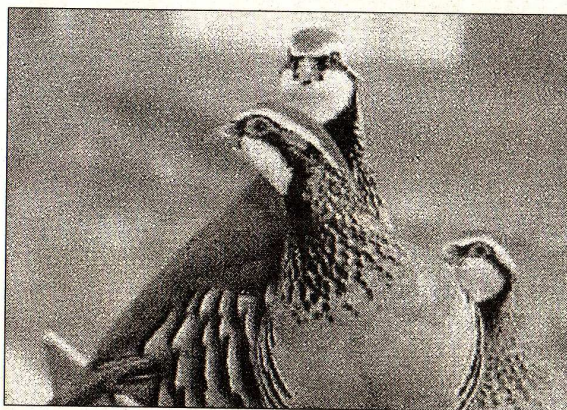
**A**vui, seguint amb la cuina romana iniciada la setmana passada, us oferesc dues bones receptes d'aquesta època.

**Pollastre de Vario Heliogábalo:**

Posar a coure el pollastre trossejat (i si pot ser desossat) dins una casseroleta amb *garum* (una salsa típica romana feta de peix macerat, però es pot substituir per un fumet de peix, no és el mateix, però val, s'ha de posar líquid fins que tapi), oli i vi, un ramet de porros, coriandre i sajolida. Un cop cuit el pollastre, picar dins un morter pebre bo, pinyons i el suc de la cocció. Afegir-hi llet acuradament; i després cobrir el pollastre amb aquesta salsa i posar-lo a bullir dins ella. Afegir-hi blanc d'ou batut (3 o 4 ous). Col·locar la carn dins una palangana i banyar-la amb la salsa que es denomina Salsa Blanca. Curiosament aquest plat té certes semblances amb plats de la nostra gastronomia: la blanqueta de vedella i el menjar blanc.

**Perdius rostides amb dàtils i poma:****Ingredients per a 4 persones:**

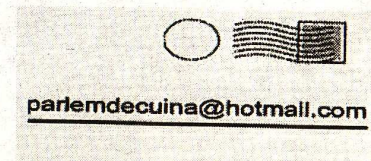
- 4 perdius
- oli d'oliva
- 16 dàtils
- 2 pomes Granny Smith

**Perdius.**

- 1 cullerada sopera de mel
- 1 cullerada sopera de vinagre
- 2 cullerades soperes de vi negre
- sal i pebre
- Curri
- 2 tasses de brou de vedella

**Elaboració:**

En una paella amb un poc d'oli, daurau la perdiu. Mentrestant, prepareu el marinat: en un bol, poseu-hi les pomes i els dàtils, tireu-hi un poc de curri pel damunt, remeneu-ho i deixeu-ho reposar entre 5 i 10 minuts. Quan tingueu la perdiu ben rosseta, poseu-la en una palangana de forn, assaonau-la bé, tireu-hi una mica d'oli cru i deixeu-la coure al forn uns 12 minuts. Tot seguit, en una paella amb oli ben calent, tireu-hi les pomes tallades a trossos i els dàtils, daureu-los una mica, sense parar de remenar perquè no es cremin, i afegiu-hi la mel amb el foc ben alt. Aboqueu-hi un rajolinet de vinagre i deixeu-lo reduir. A continuació, tireu-hi el vi negre i feu-lo reduir. Salpebreu-ho, incorporeu-hi el fons de vedella (un brou fet amb ossos de vedella) i deixeu-ho coure una estona. Finalment, tal·leu la perdiu en dos trossos i tireu-la a la paella. Coeu-la uns 10 minuts, i ja la podreu servir. Bon profit i fins la pròxima sessió.



Juan A. Fernández

## PARLEM DE CUINA

## Història de la gastronomia V - Roma

**C**ontinuam el nostre relat al llarg del periple gastronòmic humà i avui recalarem el que, s'ens dubte, ha estat l'imperi més gran de Mediterrani.

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.

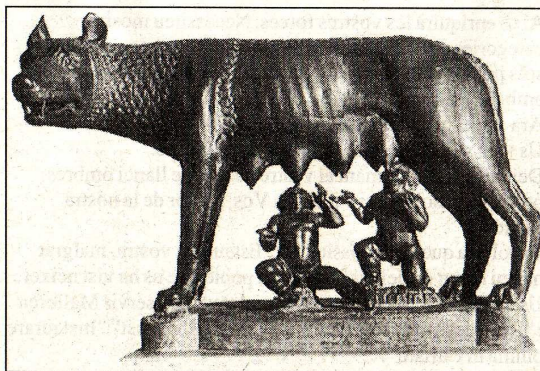
Al principi Roma era un poble pràctic, feien una arquitectura sòlida i útil, com per exemple, ponts, viaductes, circs etc. i també era un poble quasi vegetarià i les cebes i els alls formaven part essencial dins la seva dieta. Les grans famílies romanes solien tenir un mal nom, quasi sempre relacionat 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 extingit però amb un cert semblant al nostre Raó. Aquest peix sols es pescava a Creta i era molt apreciat, possiblement pel seu bonic 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 endiots; 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.

**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.

**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 tesorers li digué que ja no tenien més doblers per a seguir vivint amb els excessos de l'època, ell, perquè no el catalogassin de pobre, decidí suïcidar-se.

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.

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 a favoria 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.

**El vi:** 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 és com ens han arribat als nostres dies mostres d'aquesta riquesa vinícola.

**La cuina:** 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 escabetsxos, salaven olives i feien conserves. 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'emmagatzemen; 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 i el Praegustato, una de les figures més importants a les cases nobles, ja que era el tastador d'aliments i begudes dels senyors, així es podien evitar possibles enverinaments a la família de la casa.

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 Roma es pot catalogar d'excèntrica.

Bon profit i fins la setmana que ve que seguirem avançant en el temps.

Recordau que podeu visitar la web de la secció a:

<http://perso.wanadoo.es/parlemdecuina>



[parlemdecuina@hotmail.com](mailto:parlemdecuina@hotmail.com)



Juan A. Fernández

# Receptari de cuina romana.

“de ovo usque ad mala” – De l’ou a la fruita

## 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 maís, 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, 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, però deixaré el seu coneixement en un apartat d’aquest monogràfic per a la seva explicació.
- 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.

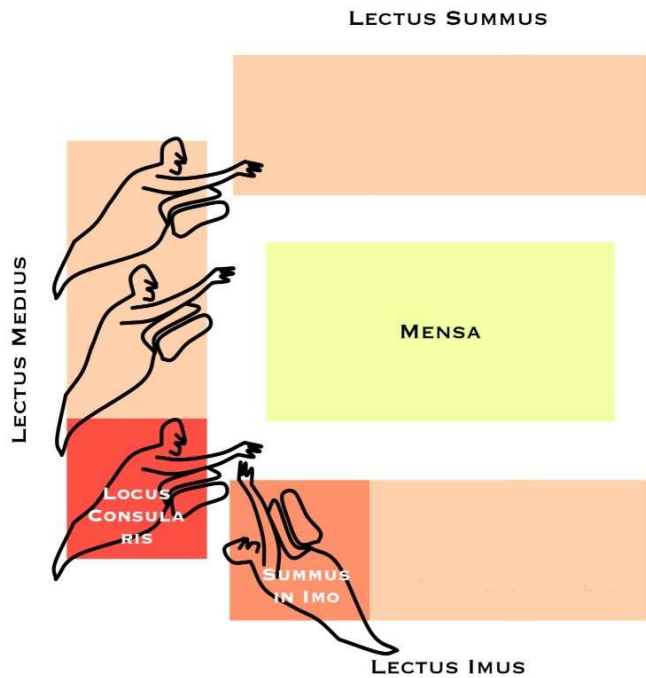
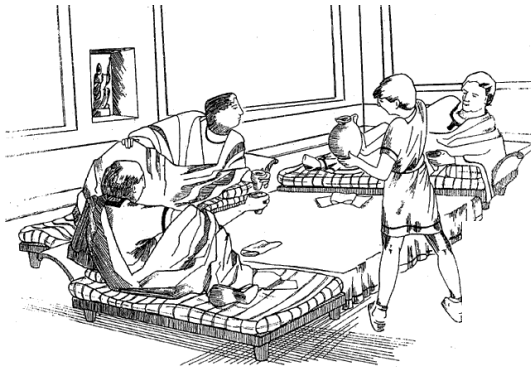
- A l'hora ,aquestes menjades, i principalment la “cena”, estaven formades per tres parts ben diferenciades: ( sempre parlant dels banquets de les grans famílies, ja que la resta de població era si mes no, camperola, pobre o esclava)



- **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.
- 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 ( veure fotografias) ; 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.



## Els orígens de la nostra cuina. El garum.

Arrel d'unes jornades de cuina romana que s'estan preparant a l'IES Guillem Colom Casanovas , de les que ja us informarem per a que pogueu venir a gaudir d'una jornada entre tricliniums i vins especiats; avui farem un petit repàs a la que fou sens dubte el condiment o la salsa bàsica d'aquesta època ( la màxima expansió de l'imperi Roma tingué lloc entre l'any 509 i 31 abans de crist). S'ha de dir però que aquesta salsa va arribar quasi fins el Renaixement i que avui dia són varis els cuiners que la realitzen (salvant les òbvies diferències entre els sistemes de elaboració d'ença de 2000 anys fins aquí.)

A l'actualitat qualsevol gourmet te al seu abast multitud de salses gastronòmiques variades per a guarnir o acompanyar les seves elaboracions , però això no ha estat sempre així al llarg de l'evolució gastronòmica en el món.

Des de que l'home va convertir el fet de menjar en un plaer , va cercar dins la natura aquells ingredients que milloressin els seus cuinats, afegint herbes, fruites, arrels per tal d'aconseguir millorar el sabor d'allò que abans era una necessitat i ara passava a ésser un acte social i amb la necessitat de oferir plaer durant l'acte; menjar.

Sens dubte el reis dels menjar fastuosos, dels banquets desmesurats i de les orgies gastronòmiques foren els romans. Aclarir que aquesta fastuositat , i no sols en el menjar , fou el que iniciar la seva pròpia decadència, podríem dir que corromputs pel seu propi afà de voler demostrar que eren el millors en tot. També aclarir que a la Roma Imperial sols els nobles participaven dels banquets , el poble si més no pobre, vivia dels productes del camp al servei de les cases nobles i grans famílies, que curiosament aquestes tenien noms de productes del camp: Cicerone (cigró), Flavius ( fava) o Lentulus ( llentia), entre d'altres.

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 món 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.

Encara avui es pot veure una factoria de fabricació de garum romà al conjunt arqueològic de Baelo Claudia ( Segles I-III d.C.) a Zahara de los Atunes (Cádiz), allà es pot veure prop de la platja grans àmfores i piques ficades dins terra, on es fabricava el garum que després s'exportava a Roma. ( veure la fotografia que acompanya aquest article)

Trobareu informació d'aquest jaciment a  
<http://www.juntadeandalucia.es/cultura/museos/CABC/>



Aquestes factories de conserves en sal i fabricació de garum foren creades degut a la necessitat que tenien els pobles d'aquella època en poder conservar i transportar els aliments en bon estat, cosa que si ho feien salant els productes podien garantir un estat acceptable durant tot el transport . Així totes les voreres del mediterrani estaven plenes de zones específiques per a extreure la sal del mar i conservar , tant carn com peixos.

El producte més apreciat i car que elaboraven aquestes factories era el garum i un producte semblant anomenat "liquamen". A tot el Mediterrani el garum hispànic era molt apreciat i acompanyava tot tipus de menjars com a salsa o com a condiment, a més estimulava l'apetit i els metges el recomanaven per les seves qualitats terapèutiques.

Fou Roma qui convertí el Garum en la salsa més important de l'Imperi , malgrat altres pobles mediterranis ja comerciaven amb ella , i amb varis tipus ;entre ells el "garioflos" de procedència persa. No obstant, el comensal romà la degustava com una verdadera delícia gastronòmica, no sols per les seves característiques organolèptiques, sinó pel seu elevat preu . Segons indiquen varis historiadors, tenia un valor comparable al més preuat perfum

En aquella època existia una important indústria envers als garum. Principalment es fabricava en aquelles regions on també es fabricaven i conservaven productes salats, ja que per a elaborar el garum s'aprofitaven les despulles dels peixos que eren sotmesos al procés de salat.

Com ja he dit, el garum hispànic (*garum sociorum*, Segles I-III d.C. ) va adquirir un important valor, especialment el que es produïa a les costes de Cartagena, Màlaga i Cadis, que el fabricaven a partir de la tonyina i l'esturió , mentre que la resta de garum ( *garum Bizantí*) era fabrica casi exclusivament amb tonyina. Igualment fou famós el garum de Pompeia, i que es comercialitzava amb el nom de "*Garum Scaurus*", essent aquest un dels més aromàtics que es coneixien.

El garum va evolucionar i va arribar a l'època mitjana on es consumia com a salsa o mesclat amb vi ( *vinogarón*), amb oli ( *oleogarón*), amb aigua ( *hidrogarón*) o amb vinagre ( *oxygarón*). Aquest garum fou molt preuat a tot L'Al-Andalus o l'anomenaven "morri" .

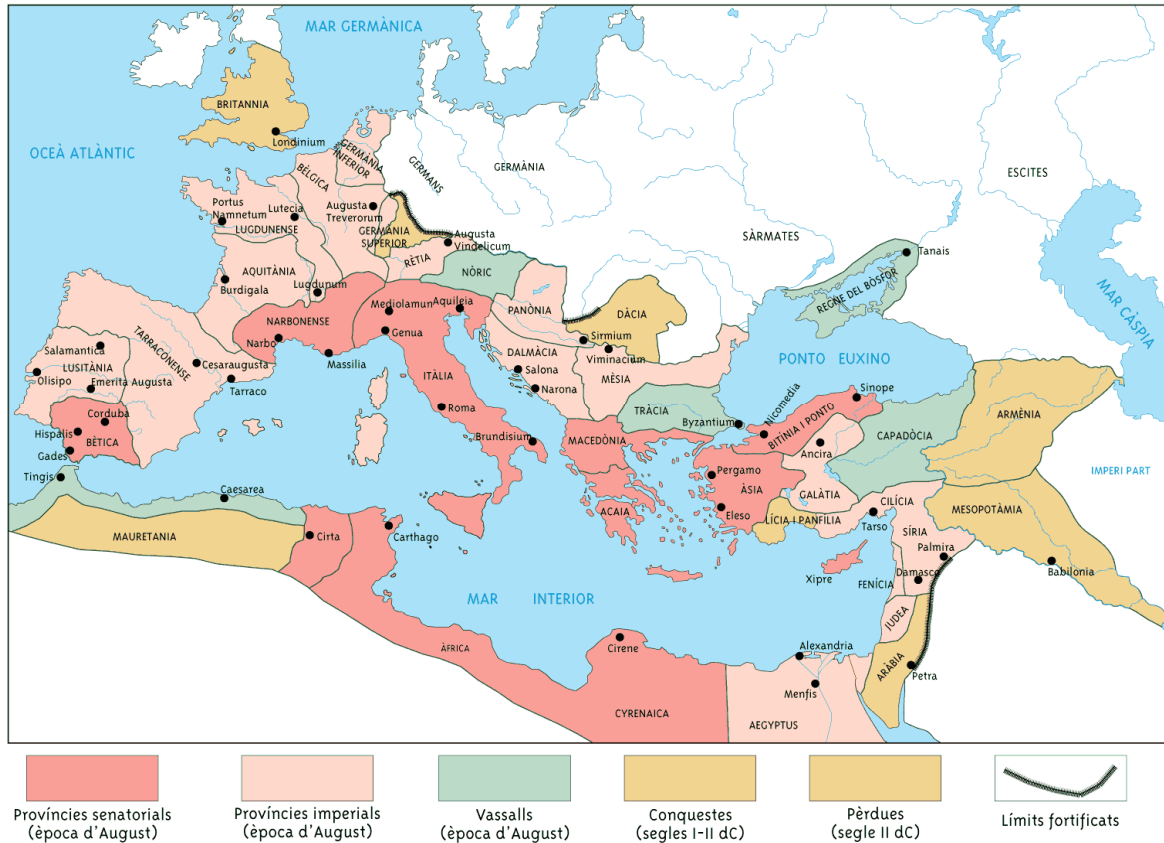
En aquesta època també s'elaboraven altres tipus de garum, tot deformacions de la recepta original, com per exemple el "*garum macerat o nabateo*" , fabricat a partir de la fermentació de la civada amassada en bolles i mesclada amb farina de blat, sal, anís, cilantre i orenga. Altres tipus de garum s'elaboraven amb pasta de garroves i mel.

Cap al Segle XV s'usa encara el garum procedent de peixos però amb un altre nom "Allex" o "Alloxa" , provenint de les tradicions Àrabs el nom de .

En el segle XVII encara existia a Argèlia un garum elaborat amb peix, civada i blat.

Ja per acabar aquest monogràfic del garum, podem afirmar que ha estat una salsa, condiment , guarnició, aromatitzant o beguda present a les cuines del poble , dels cortesans, nobles, i dels rics , des de l'antiga Grècia casi fins al Segle XVIII ( malgrat avui dia s'intenta recuperar).

## L'IMPERI ROMÀ



**SALSA GARUM (S-I al IV d. C.) (Recepta original):** A distintes poblacions d'arreu d'espànya s'han trobat varies àmfors 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 caballa ) entre herbes, sal i espècies. ( també s'empraven despulles de peixos). Aquesta mescla es deixava al sol que l'assecava

Aquesta salsa resultava ésser indispensable a totes les famílies acomodades de l'imperi Romà .

**SALSA GARUM ( Molt semblant a la Tapenade) (Recepta actualitzada):**

Ingredients: Olives negres sense ós, anxoves salades i desespinaades, oli

d'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.



## Puré de lletuga

### **Ingredients:**

Fulles de lletuga, bicarbonat, pebre bo negre, api, menta, ceba, garum, oli d'oliva i vi negre

### **Elaboració :**

Heu de coure amb bicarbonat les fulles de lletuga, després tallau-les petites i les heu de picar dins un morter amb el pebre bo, la menta, l'api, i la ceba. Macerar amb el garum , l'oli i el vi.

## Pollastre a la Numídia

### **Ingredients:**

Pollastre, pebre bo negre, comí, colliandre, ruda, dàtils, pinyons, garum , vinagre , mel , oli d'oliva i maicena.

### **Elaboració:**

Netejau el pollastre i l'heu de coure amb aigua, i un cop cuit s'ha de assaonar bé amb pebre bo. A continuació s'ha de rostir al forn. Pica dins un morter les espècies, els dàtils, els pinyons , afegiu un poc de garum, vinagre, mel i oli. Mesclau-ho tot molt be.

Després de la cocció regau la carn amb la salsa, espolvorejau-la de pebre bo i serviu-ho.

## **Plat de Peres**

### **Ingredients:**

Peres, pebre bo negre, comí, mel, vi dolç, ous, garum i oli d'oliva.

### **Elaboració :**

Posau a coure les peres sense cor, amb un poc de pebre bo, comí, mel, el vi dolç, garum i un poc d'oli . Cap a final de la cocció posau .li els ous bullits, espolvorejau amb pebre bo i serviu.

## Anxoves fregides

### **Ingredients:**

Anxoves, ous, vi negre, garum, oli d'oliva i pebre bo negre.

### **Elaboració :**

Netejau el peix, desespinat, i passeu-la per ou batut,, fregir-lo amb abundant oli calent. Feis una salsa amb el garum, el vi i un poc d'oli, deixau-la coure uns minuts i regau amb aquesta salsa el peix fregit.

## **Cuixa de porc amb salsa**

### **Ingredients:**

Cuixa de porc i figues seques

### **Elaboració :**

Bulliu la cuixa amb aigua, sal i les figues seques. Serviu-la amb pa i vi aromatitzat

## 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.

## Xampinyons amb mel

### **Ingredients:**

Xampinyons, mel, pebre bo negre, garum i oli d'oliva

### **Elaboració :**

Coure els bolets dins la mel i després alinyau-los amb la mel, pebre bo i oli d'oliva.

## 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



### **Truita de llet**

4 ous, ¼ l de llet, 25 grs d'oli d'oliva, mel i pebre bo negre.

#### **Elaboració :**

Batre els ous i mesclau-los bé amb la llet i l'oli. Posau a coure aquesta mescla com si d'una truita normal es tractés, i un cop cuita l'heu d'untar amb mel i espolvorejar-la amb el pebre bo.

### **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.

### **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 .



## Carabassa a l'Alexandrina

### **Ingredients:**

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

### **Elaboració :**

Bollir les cucurbitàcees 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.

## Pa amb llet

### **Ingredients:**

Pa sec, llet, mel i pebre bo.

### **Elaboració :**

Posau el pa dins la llet i un cop que hagi absorbit be la llet el torrarem en el forn, un cop torrat regau-lo amb mel i espolvorejau-lo de pebre bo.





***JORNADA DE CULTURA  
ROMANA .  
CUINA, CULTURA I COSTUMS  
DIA 13 de Gener de 2006***

**Degustació de cuina romana per a professors de 10:30 – 11:30**

**Visita de tots els alumnes del centre a l'exposició d' 11:30 a 13:30.**

**ORGANITZA: DEPARTAMENT DE LLENGÜES CLÀSSIQUES I DEPARTAMENT D'HOTELERIA**

## Cultura gastronómica en el Imperio Romano

por Txus López Navarro

La primera imagen que nos viene a la mente siempre que asociamos el mundo de Roma con la cocina es la suntuosidad. La imagen tradicional de las orgías en las que se servían vituallas como lenguas de flamenco, pulpejos de camello, lirones cebados con castañas, jabalíes rellenos de tordos, etc., todas ellas regadas con salsas picantes, es común en escritos de Petronio, Juvenal o Marcial. Pero esto distaba mucho de la realidad. Es cierto que Mecenas fue el primero en comer carne de mulo, o que el actor Farón, para entretener al emperador Aureliano, comió un cochinito y un jabalí entre otras cosas. No obstante, los orígenes de la cocina latina fueron humildes y austeros.

Hasta el siglo II a.C. la cocina romana se basaba en alimentos básicos: el *pulmentum* o papilla de mijo, cebada o guisantes, el queso de leche de oveja, la carne de cordero hervida, la col, las habas, etc. Las frutas también ocupaban un lugar importante: las manzanas, los albaricoques importados de Armenia, los melones traídos de Persia, higos y dátiles. Fue a principios del siglo II a.C. cuando los romanos entraron en Asia Menor y descubrieron el refinamiento de las cortes griegas de Oriente. A partir de este momento, la preparación de las comidas, según Tito Livio, se hizo larga y costosa. Los servicios de los cocineros, trabajo hasta entonces desempeñado por esclavos, se comenzaron a pagar muy caros.

Son dos los escritores que más y mejor constancia han dejado de la comida y de las tradiciones culinarias en la época romana. Por orden cronológico, Marco Gavio Apicio (Caius Apicius), nacido hacia el 25 a.C., autor del libro de recetas *De re coquinaria libri decem* (Los diez libros de cocina), constituyó una obligada referencia durante varios siglos. Los títulos, escritos en griego, de los diez libros de Apicio, son los siguientes:

1. **Epimeles.** Reglas culinarias, remedios caseros, especias.
2. **Artopus.** Estofados, picados, etc.
3. **Cepuros.** Hierbas que sirven para cocinar.
4. **Pandecter.** Generalidades.
5. **Osprión.** De las verduras.
6. **Tropherter.** De las aves.
7. **Polyteles.** Excesos y exquisiteces.
8. **Tetrapus.** De los cuadrúpedos.

9. **Thalassa.** Del mar.

10. **Halieus vel halieuticon.** Del pescado y sus variedades.

Apicio estuvo considerado como un refinado conocedor y también, como un gran despilfarrador. Se hizo notar por sus extravagancias y por sus gustos caros. Al parecer, inventó un procedimiento para cebar a las truchas con higos secos, con el fin de engordar su hígado; así como unas recetas de lenguas de flamenco o de rruiseñor, de pezones de cerda y de numerosísimos pasteles y salsas. Ateneo relata que fletó un barco para comprobar si las quisquillas de Libia eran tan grandes como se decía. Decepcionado, ni siquiera bajo a tierra. Gastó toda su fortuna en suntuosos banquetes hasta un día en que, al contar lo que le quedaba, prefirió envenenarse a reducir su tren de vida. Aunque se le ha considerado como el primer ordenador de la cocina romana, tuvo precedentes en la misma Roma, como Ambivio y Macio. Los diez libros *De re coquinaria* que nos han llegado con su nombre son, sin duda, una reelaboración de una obra suya efectuada en el siglo IV d.C., escrita de manera muy incorrecta y próxima a la lengua hablada.

El siguiente punto de referencia de la culinaria romana es Petronio, el llamado árbitro de la elegancia en tiempos de Nerón. Su *Satiricón* es la plasmación más objetiva de la vida romana en aquel tiempo. Es la narración, hecha por un hombre disoluto llamado Encolpo, de sus andanzas en compañía de dos hombres tan poco escrupulosos como él. La escena que se nos ha conservado transcurre en varias ciudades de la Italia meridional. El episodio más importante nos describe ampliamente un festín ridículo en casa de un liberto riquísimo, Trimalción.

Esta novela ha servido para que sepamos con exactitud cómo se disponía una mesa y cuál era el ritual y las partes de un típico banquete romano. El *triclinium* o comedor tiene una importancia capital en el *Satiricón*. Era una sala con tres lechos, en torno a una mesa de la que todos se servían. Los comensales se recostaban sobre el brazo izquierdo y comían con los pies descalzos. En cada uno de los lechos se instalaban tres personas en sus respectivos lugares de derecha a izquierda: lecho superior, medio e inferior.

Las casas romanas poseían por lo menos dos *triclinium*, de verano y de invierno, según la dirección del sol. En la casa de Trimalción hay varios *triclinium*.

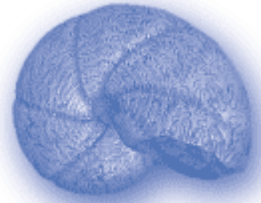
La cena de Trimalción pasa por ser un ejemplo de las cenas clásicas romanas. Ocupa en el *Satiricón* una gran extensión. La cena se abre con la ablución de las manos después de haber salido del baño en las termas. Viene a continuación la *gustatio* o entrada de aperitivos. La cena propiamente dicha, *summa cena*, constaba de cuatro platos o servicios, y era regada con vino abundante. Se terminaba con la *secundae mensae* o postre, consistente en manjares condimentados secos para favorecer la bebida, que al final era muy copiosa. Se ha de advertir que los romanos bebían el vino puro *merum*, mezclado con agua caliente y especias. El vino puro sin mezcla, lo reservaban para las libaciones religiosas.

La cena romana se desenvuelve dentro de una etiqueta formada por costumbres inmemoriales, tales como meditar sobre la muerte, ofrecer regalos y pequeñas sumas de dinero, libaciones a los dioses Lares, etc. A los postres se debatían temas filosóficos o literarios y se recitaban versos. Los invitados se perfumaban y coronaban de flores, y se cantaba.

Para hacernos una idea del culto a la comida exótica, cabe destacar una cita del *Satiricón* que alude a la aparición, en un momento dado

del banquete, de una fuente con los doce signos del Zodíaco dispuestos alrededor. El cocinero había colocado sobre cada uno de ellos un pequeño manjar: "...sobre Aries, garbanzos que semejan el carnero; sobre Tauro, un trozo de buey; sobre Géminis, criadillas y riñones; sobre Cáncer, una corona; sobre Leo, un higo chumbo; sobre virgo, una vulva de cerda joven; sobre Libra, una balanza en uno de cuyos platillos había una tarta y un pastel en el otro; sobre Escorpio, un pececillo marino; sobre Sagitario, un caracol; sobre Capricornio, una langosta de mar; sobre Acuario, un ánade; sobre Piscis, dos mújoles. El centro estaba cubierto de césped, sobre cuya hierba había un panal de miel..."

Como podemos apreciar, gran parte de la actual cultura culinaria mediterránea tiene sus orígenes en el antiguo Imperio Romano.



# INSTITUT GUILLEM COLOM CASASNOVAS 2006

