

V JORNADA DE CULTURA ROMANA

Una ullada a la Roma Imperial

I AL MÓN ROMÀ A LES ILLES BALEARS

IES GCC (Sóller)

CUINA I COSTUMS

Octubre 2016

Sóller. 2006-2011. www.cuinant.com

2006



2007



L'IMPERI ROMÀ



Províncies senatorials
(època d'August)

Províncies imperials
(època d'August)

Vassalls
(època d'August)

Conquestes
(segles I-II dC)

Pèrdues
(segle II dC)

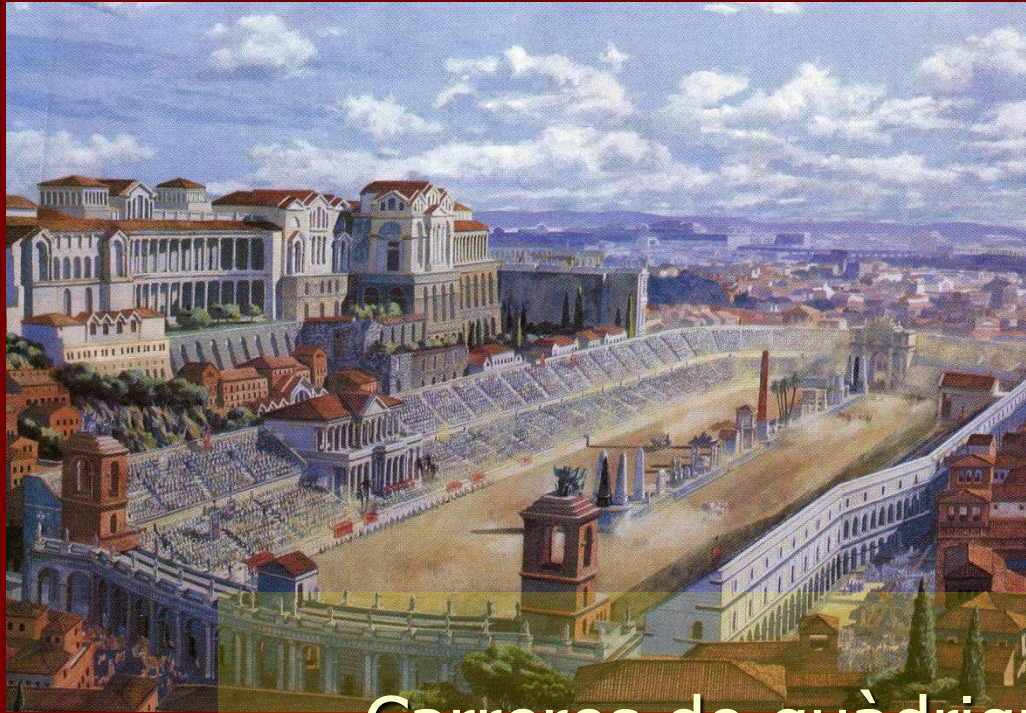
Límits fortificats

Roma i els romans



El coliseum

Roma i els romans



Carreres de quàdrigues

Roma i els romans



Vista panoràmica de Roma



EL MÓN ROMÀ A LES ILLES BALEARS

Ciutat de Pollentia



Ciutat de Pollentia

Fundada l'any 123 a.c. fins l'any 455 que fou assetjada pels vàndals i passà a mans dels Bizantins.

Arribà a ocupar més de 12 hectàrees i visque el seu màxim esplendor amb l'emperador August.



EL MÓN ROMÀ A LES ILLES BALEARS

Flauta d'òs romana



EL MÓN ROMÀ A LES ILLES BALEARS

LA CUINA ROMANA



Cocina romana

¡Hoy día solemos recordar que los antiguos romanos comían alimentos exóticos. Pero la mayoría de las personas vivía sólo de pan, sopa de trigo, verduras y frijoles. Rara vez comían carne y el pescado fresco era caro y difícil de obtener. Algunos alimentos que quizá creas que eran romanos, especialmente los tomates y la pasta, no existían en la Antigüedad. Pero las recetas romanas muestran que utilizaban muchas especias y hierbas aromáticas para hacer sus comidas más agradables. Sus cacerolas y sartenes de bronce, las cucharas de madera y los cuchillos de hierro y bronce también nos dicen que cocinaban de forma muy parecida a como se cocina hoy día.

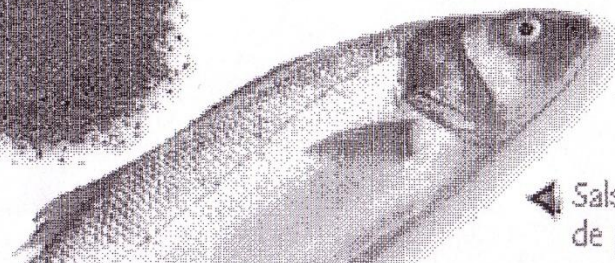
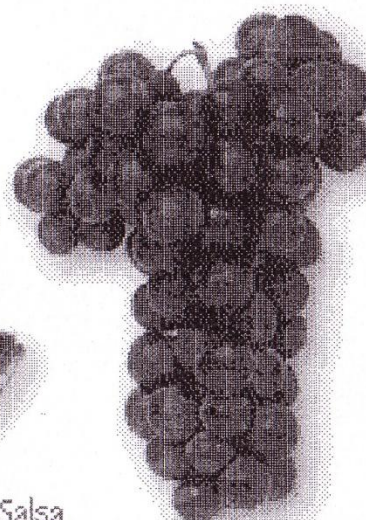
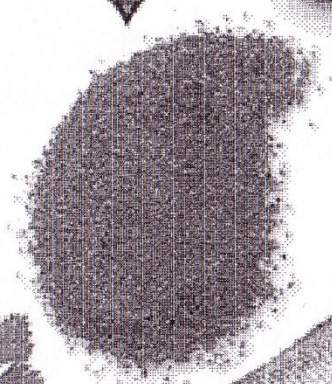
Recetas raras

Utensilios de cocina

Vino romano

Salsa de pescado

El pan común





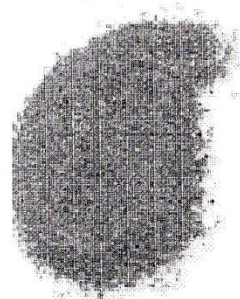
EL GARUM

La salsa bàsica a base de peix

ALO

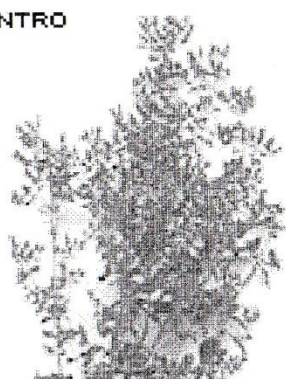
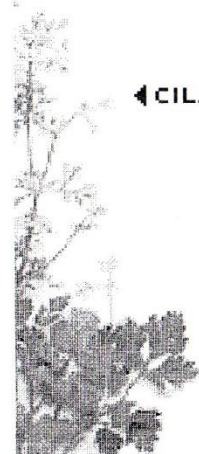


SEMILLAS
DE APIO



ORÉGANO

CILANTRO



Salsa de pescado

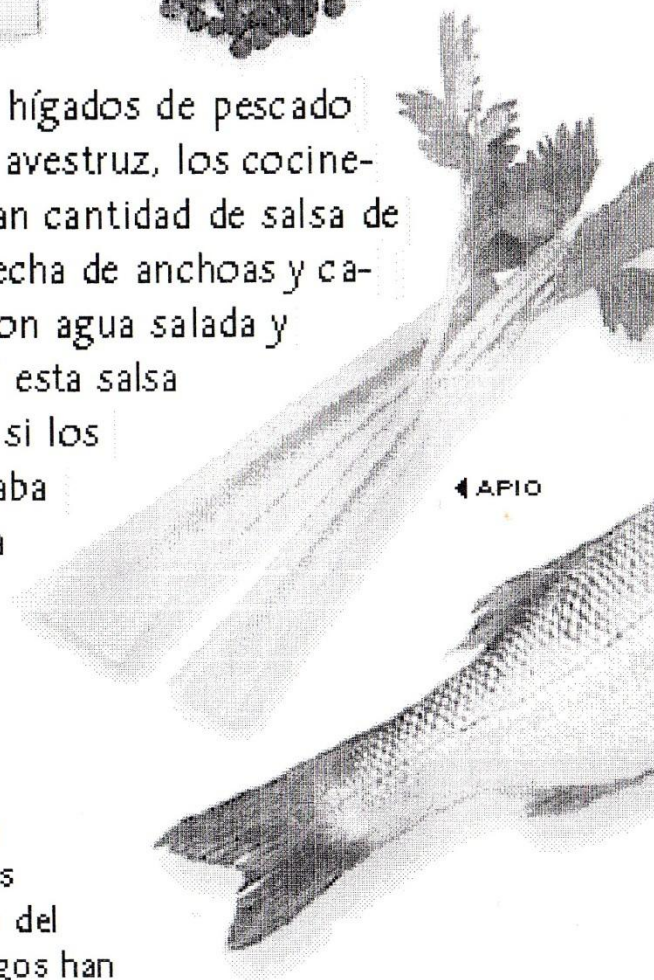


GRANOS
DE PIMIENTA

Con cualquier cosa que prepararan, desde hígados de pescado hasta pájaros cocidos dentro de huevos de avestruz, los cocineros romanos siempre tenían a mano una gran cantidad de salsa de pescado. Esta se llamaba *garum* y estaba hecha de anchoas y caballa, incluidos sus intestinos, mezcladas con agua salada y una gran cantidad de especias. "Cocinaban" esta salsa dejándola cocer al sol. Pero es difícil decir si los romanos apreciaban la salsa porque sazonaba su comida, o simplemente porque ocultaba el mal sabor de la carne y el pescado.

Un elemento común

Los soldados romanos llevaban consigo *garum* en sus campañas militares. En todo el territorio del Imperio Romano, los arqueólogos han encontrado pequeñas jarras de cristal para guardar la salsa de pescado.



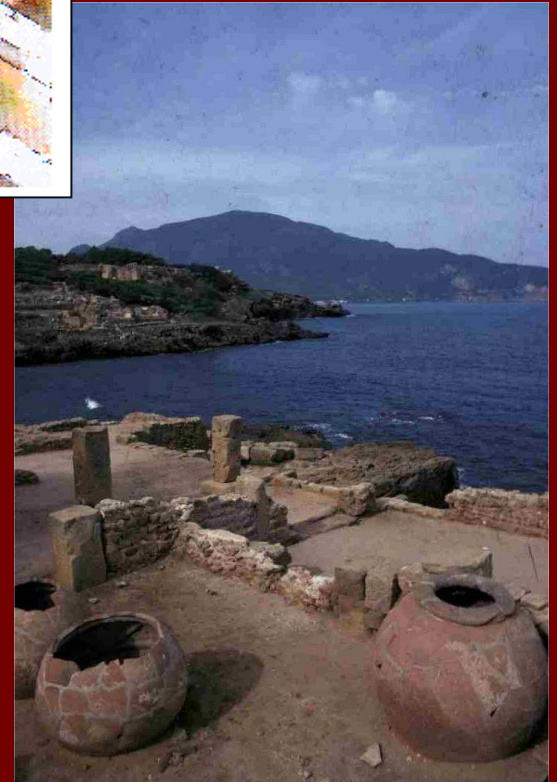
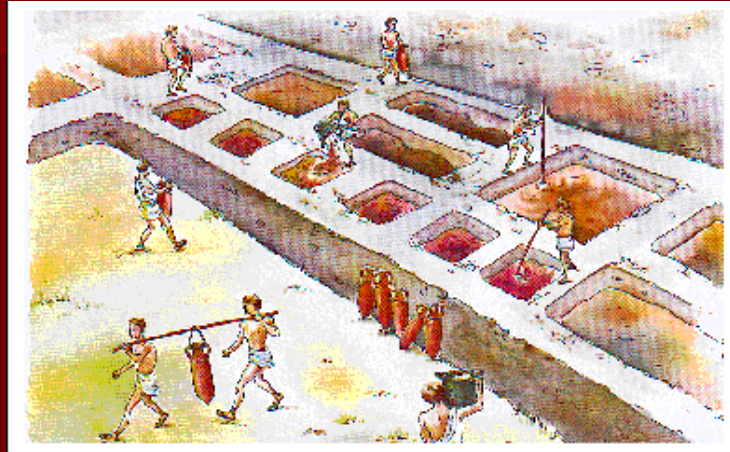
APIO

- 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 visceralas i petits peixos com la tonyina, el congre o l'esturió, aquest darrer mol usat per fer el garum a l'època mitjaval.

Fàbrica de garum



Urceus per a conservar el garum



Urceus per a conservar el garum





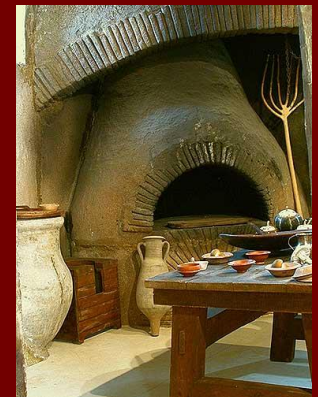
El menjar

ASPECTES GENERALS DEL 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 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 espiciada. 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 opícoles 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.

EL PA



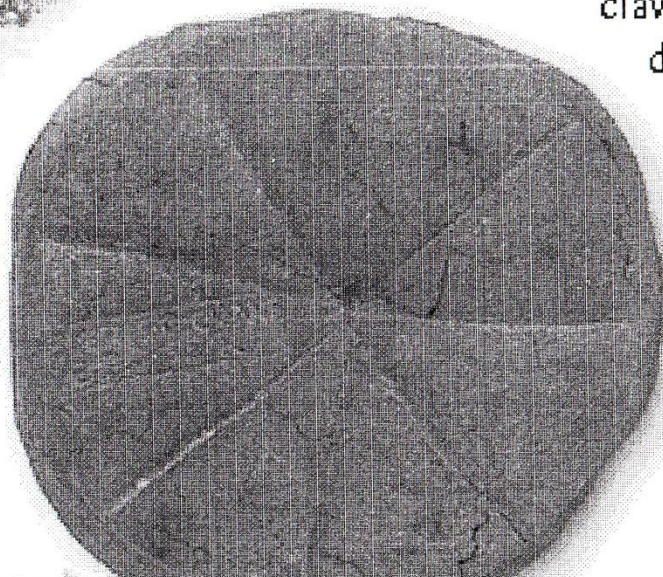
El pan común



HORNOS DE PANADERÍA
EN POMPEYA

● Pan quemado ●

Esta hogaza redonda fue encontrada en Pompeya. Casi 2.000 años después de que fuese cubierta por la ceniza del volcán Vesubio, todavía muestra las huellas de los panaderos que la hicieron.



◀ PAN CARBONIZADO
DE POMPEYA

En ciudades como Roma, los panaderos profesionales molían el grano para convertirlo en harina y hacían la mayor parte del pan de los ciudadanos ordinarios. Moler el grano era una tarea tan dura que en los molinos y en las panaderías sólo trabajaban esclavos y los ciudadanos pobres que no podían encontrar otro empleo. En las mansiones ricas las esclavas tenían la tarea diaria de moler el grano y cocer el pan para sus amos.



Receptes

El gastrònom més conegut de l'antigua Roma i
el primer que va documentar la cultura
gastronòmica de l'imperi for Marco Gavius
Apicius (+/- 25 a. C.)

Totes les receptes d'aquesta jornada pertanyen
al seu llibre DE RE COQUINARIA

◉ Recetas raras ◉



En los banquetes oficiales, los cocineros romanos intentaban disfrazar los alimentos de forma que los invitados no pudieran saber lo que eran. Se suponía que era un juego y los anfitriones disfrutaban engañando a sus amigos cuando los esclavos presentaban un plato nuevo. Ningún plato era demasiado exótico para los romanos. De hecho, para seguir impresionando a sus invitados, los buenos anfitriones importaban animales y especias extrañas procedentes de todas partes del Imperio.

◡ Sorpresa del pájaro cantor ◡

Los pájaros eran uno de los alimentos preferidos de los romanos. Una de las recetas de un antiguo libro de cocina describe cómo preparar pájaros cantores con salsa de espárragos y huevos de codorniz.



Fabam Vitellianam / Pure de faves



Perna et Musteis / Cuixot amb pastissos



Polypus / Pop



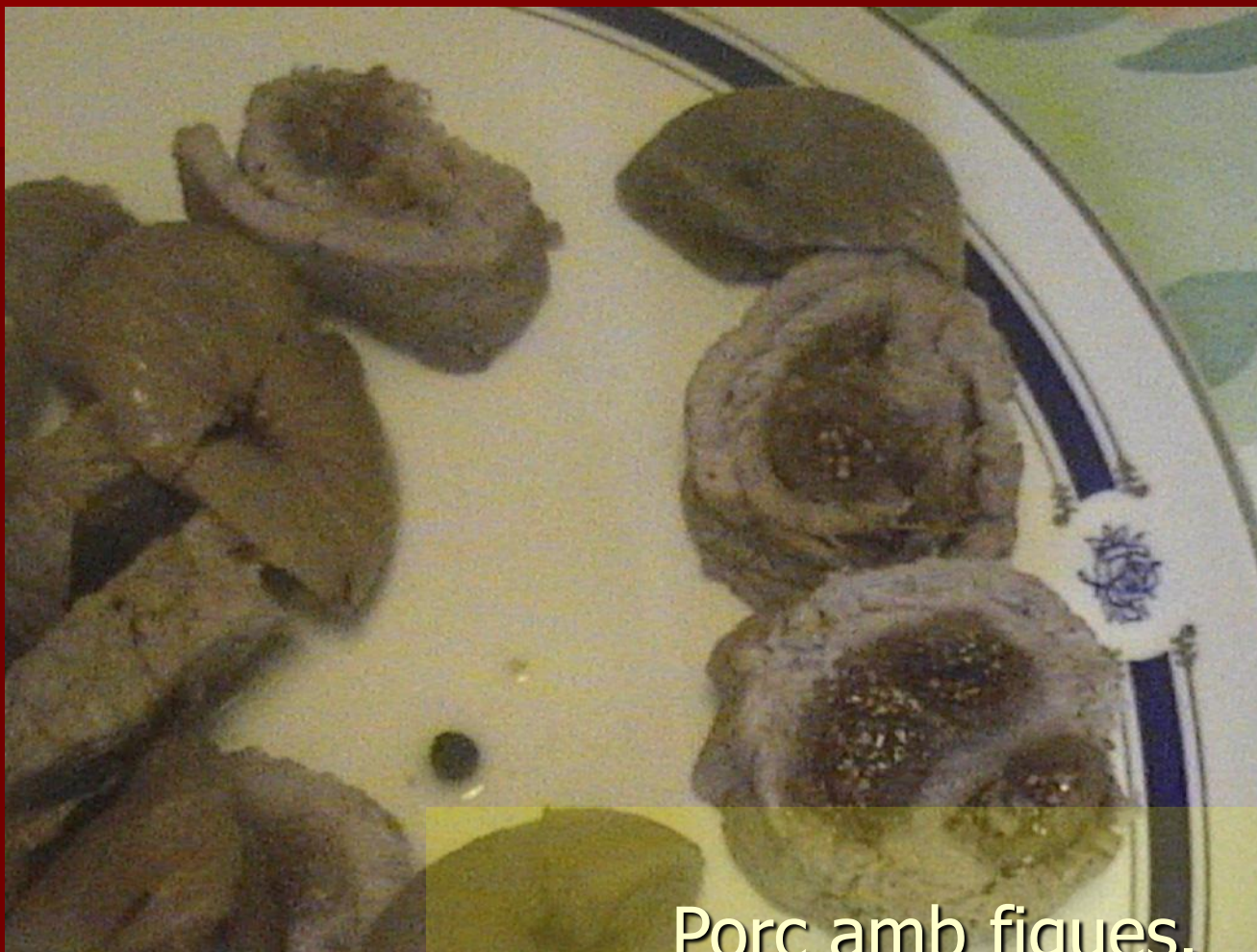
Pilotes de Marisc



Rap amb salsa de dàtils i mel.



Xot rostit amb garum.



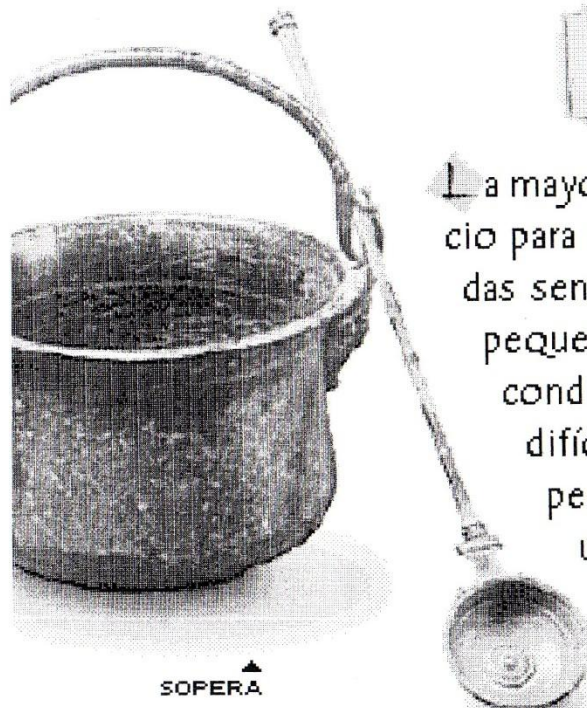
Porc amb figues.



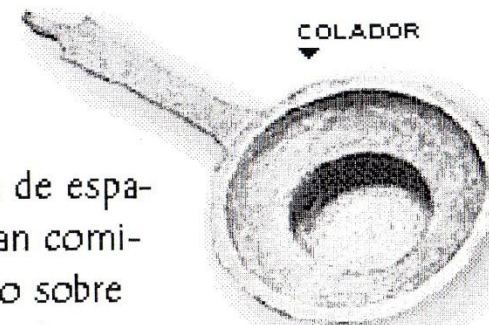
Anxoves fregides amb vi i garum

Èstris de cuina

Utensilios de cocina



▲ SOPERA

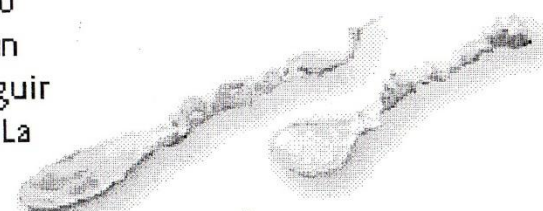


▼ COLADOR

La mayoría de las familias romanas carecían de espacio para tener una cocina separada. Cocinaban comidas sencillas en cacerolas de bronce o hierro sobre pequeños fuegos de carbón. Guardaban los alimentos y condimentos en jarras de barro o de cristal. De hecho, era tan difícil cocinar en las pequeñas viviendas romanas que muchas personas llevaban su comida a la panadería local y pagaban una pequeña cantidad para que la cocieran en el horno. Pero las cocinas de las villas de los romanos ricos estaban equipadas con todo lo necesario para preparar banquetes exquisitos.

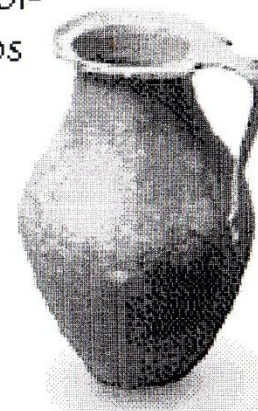
Alimentos por los que morir

Los chefs de cocina actuales han traducido un antiguo libro de recetas que se supone que fue escrito por un romano llamado Apicio. Hoy día, cualquiera puede seguir esas recetas para probar cómo era la comida romana. La leyenda cuenta que a Apicio le gustaba tanto la comida que se suicidó cuando se dio cuenta de que no tenía ya suficiente dinero para comer en la forma en que lo había hecho siempre.

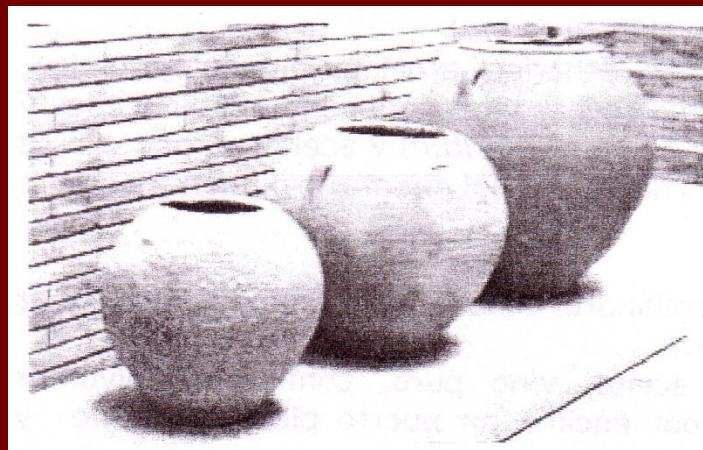


▲ CUCHARAS

▶ CÁNTARO



Barrals d'enmagatzament



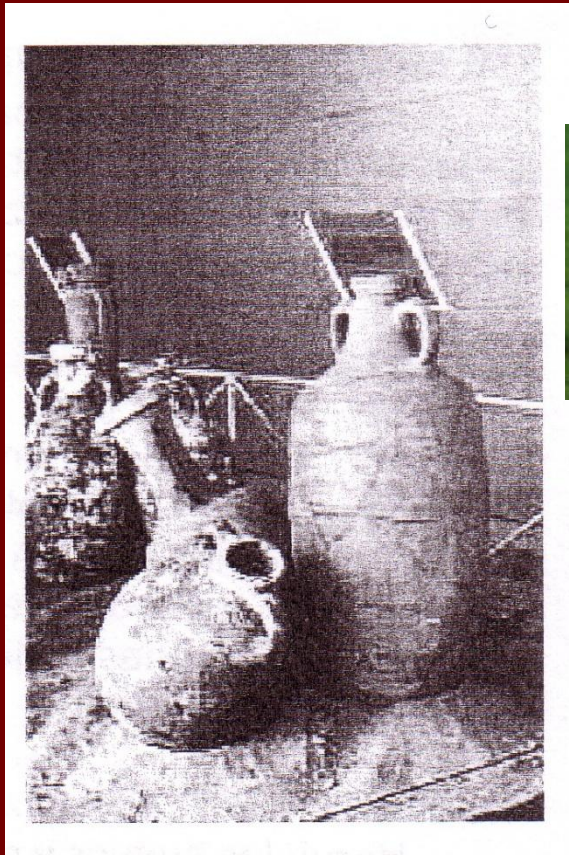
Ribells i bols de cuina



TASSÓ



Àmfores



Tres tipus per al
transport d'oli, de vi i
de salats.

Àmfores per a vi

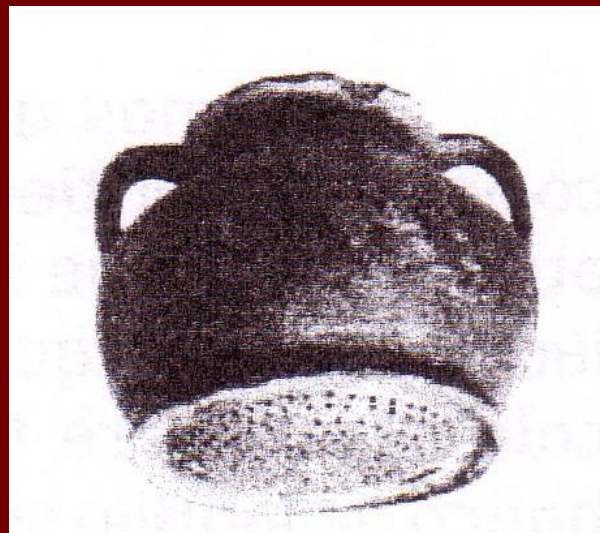


Àmfores per a l'oli



Àmfores per als salats

Màrmites



Bàscula Romana



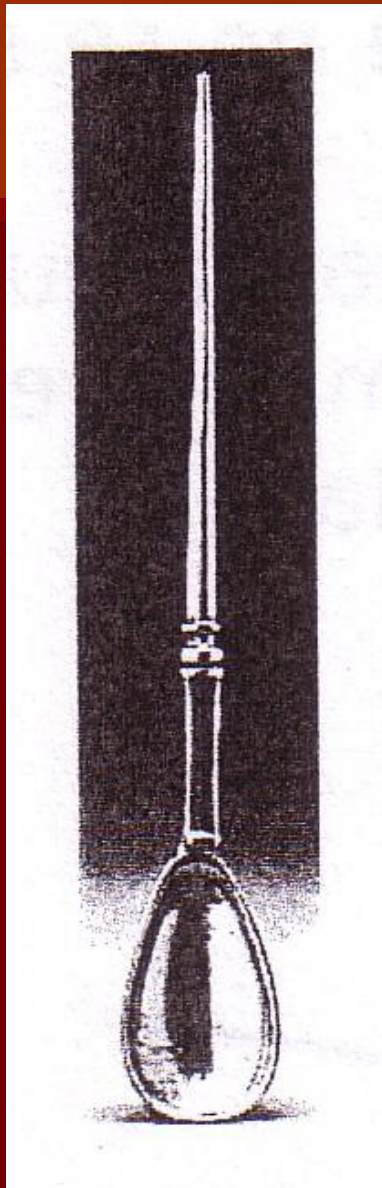
Urceus per a conservar el garum



Colador



Cullera



Música:
Atrium Musicae de Madrid
Obra: *anonimy bellerman*

El Triclinium

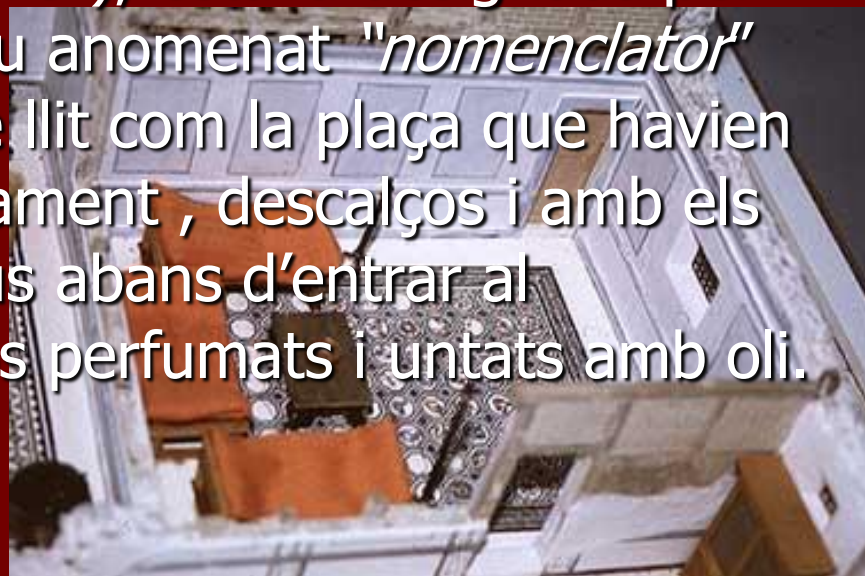
- Tots els actes gastronòmics es duïen a terme en un principi a una sala anomenada "*atrium*", que posteriorment passà a nomenar-se "*cenaculum*" i ja més tard, i amb la influència helènica s'anomena "*triclinium*", que consistia es tres llits o divans anomenats "*lectus*" de tres places anomenats "*triclinia*". 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





TRICLINIUM MONTAT EN EL DECURS DE LES II JORNADES DE CUINA I CULTURA (2006)

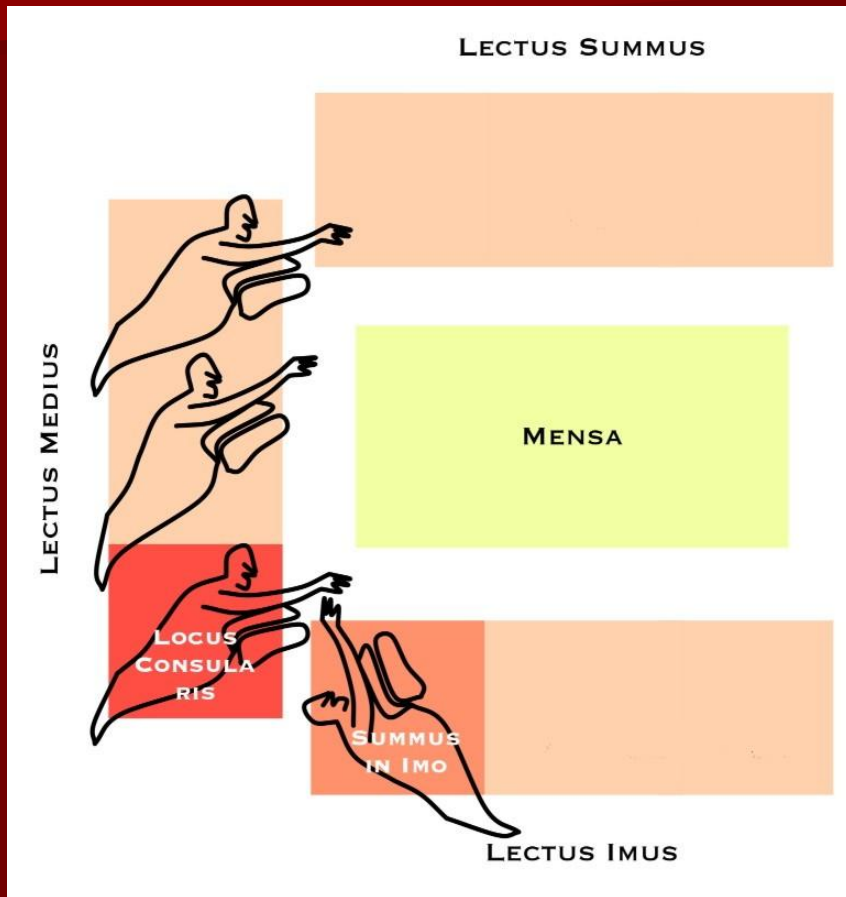
- Aquest tres llits ,amb els seus coixins i teles, que servien per a separar cada plaça (*lectus imus, medius i summus*) , estaven col·locats en forma de U (veure fotografias) ; envoltant una taula quadrada o rodona on es disposaven els menjars, la sal, el vi i els coberts (s'ha de dir que usaven sols 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 "*nomenciator*" 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.





TRICLINIUM MONTAT EN EL DECURS DE LES II JORNADES DE CUINA I CULTURA (2006)

EL TRICLINIUM





TRICLINIUM MONTAT EN EL DECURS DE LES II JORNADES DE CUINA I CULTURA (2006)

EL TRICLINIUM





TRICLINIUM MONTAT EN EL DECURS DE LES III JORNADES DE CUINA I CULTURA (2007)

EL TRICLINIUM





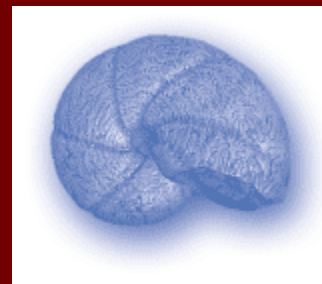
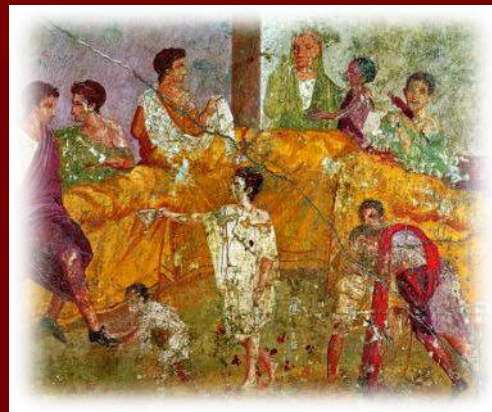
TRICLINIUM MONTAT EN EL DECURS DE LES III JORNADES DE CUINA I CULTURA (2007)

EL TRICLINIUM



JORNADA DE CUINA ROMANA

- IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS
- DEPARTAMENT D'HOTELERIA



INSTITUT GUILLEM COLOM CASASNOVAS



Sóller. 2006-2011. www.cuinant.com