

Història de sa gastronomia

By

Juan A. Fernandez
CUINER

PRIMERA PART

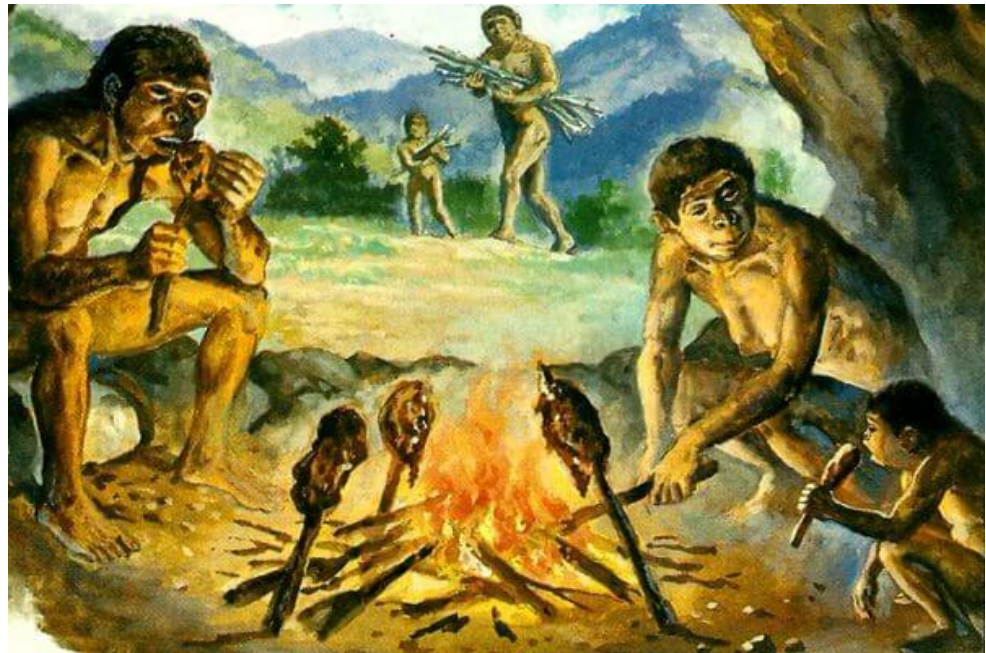
De la prehistòria fins als primers Hebreus



Els inicis

Parlant d'alimentació, podríem anomenar dues causes que marcaren l'inici del camí per arribar a la alimentació que tenim ara:

- El pas de l'home de caminar a quatre potes a la posició erguida
- El descobriment del foc.



- Sobre la primera podriem comentar; que aquest pas li permet alliberar les mans, que pot utilitzar per aconseguir aliments que abans no podia; com també li permet defensar-se millor; alçant el punt de vista, i així poder menjar amb més tranquil·litat i utilitzar, per l'acte d'alimentar-se , més temps.

De la segona causa, dir que fou essencial per l'home, ja que descobrir el foc i per tant els aliments cuinats (bollien submergint pedres calentes dins aigua), li permet desenvolupar la comunicació entre ells ja que estaven més temps vora el foc i el més important fou que de resultes de menjar aliments més flonjos (cuinats), les mandíbules no es desenvolupen tant i el pas del temps fa que sigui l'espai craneal, i per tant el cervell, qui ocupi més lloc al cap, permetent l'evolució cap a un cervell més complexe. Més tard, ja al paleolític descobreixen la caça, desenvolupen sistemes complexos per a caçar en grups i que a més de per menjar també els servia per abrigar-se (pells).

Les primeres civilitzacions i l'agricultura.

La agricultura fou descoberta o iniciada a Birmania, Australia i Mesopotamia uns 3000 anys abans de Crist , i els primers fruits i verdures cultivades foren els pèsols, cogombres i melons; com ho demostren diversos jaciments de l'època.

El coneixament del cultiu fa que els homes passin d'una vida nòmada (seguint a la caça) a un estat sedentari; els fa deixar les coves per a viure, i construir cabanes al costats dels cursos de l'aigua: vore rius i llacs.

Es creen les primeres agrupacions humanes en petits campaments; i com que havien de conviure moltes persones juntes, s'estableixen unes mormes de convivència per a poder organitzar-se i conviure.



La agricultura amb el sedenterisme fa créixer la demografia. I es comencen a crear asentaments humans vora els deltes dels rius: aprofiten l'aigua dolça per beure i regar i fins hi tot per a navegar i poder descobrir noves terres. (principis de la navegació, transport marítim i fluvial).

Al principi la dona era l'única que es cuidava de la agricultura i després amb l'invent de la roda i l'arada fou l'home qui s'incorporà a aquest tipus de tasques. Així , a grans trets, sorgeixen les primeres civilitzacions

Es pot afirmar que casi tots els productes culinaris o aliments que ara utilitzam provenen d'asia menor, per exemple: l'arròs, l'oliva, la taronja, els pebres, els cogombres, pastanagues, moltes fruites i verdures, els llegums, espècies, tè, l'utilització de plantes i herbes aromàtiques i medicinals, la domesticació dels animals per la ramaderia, l'agricultura etc.

Després de parlar dels orígens de l'home i la seva alimentació, farem una petita aturada per veure el que va ésser el primer asentament humà, format al delta del Riu Nil.

Egipte

El egipcis comencaren a panificar el blat, el molien i llavors el mesclaven amb aigua per fer una pasta que coven dins els forns. El pa també el bollien per fer sopa.

A l'orient mitjà (400 anys a. de C) ja cultivaven la ceba, la magrana, etc. Podriem dir que fou al delta del Nil, on l'expansió de la ramaderia i l'ensinistrament animal (amb vaques, bous, ases, cabres, camells), tingué un nou impuls cap a la resta de món conegut.. La cuina egípcia era molt més àmplia que ara, especialment perquè moltes de les espècies, tant de plantes com d'animals, que empraven ja s'han extingit. Cal remarcar que malgrat ja coneixien el porc, no l'utilitzaven per a menjar, no fou fins més tard i de ma dels grecs qui el descobrien com a aliment i l'exportaren a Europa.

El habitants de tota la zona del Delta del Nil, ja coneixien el foie-gras d'au des del 2500 a. de . C, i gràcies als frescos trobats, sabem que el mètode d'engreixament de l'oca és el mateix que ara encara s'empren a França: col·locaven els animals dins gàbies molt petites i els sobrealimentaven per provocar l'hipertrofia del fetge i fer-lo més gros.

Un apunt important dels egipcis es que ja **coneixien i conreaven les oliveres i feien oli d'oliva**, però el que no es sap certament es, si l'utilitzaven com a aliment o sols per untar-se el cos amb ell. **La beguda nacional a tot l'egipte era la cervessa.** Ja coneixien el llevat de cervessa i amb ell feien pa que era l'aliment principal. I ells foren també qui posaren de moda el costum de tenir animals domèstics, d'origen egipci tenim els moixos i diverses espècies de cans, d'entre ells: el rater, l'eivissenc, etc.





Els Banquets egipcis

El poble egipci creia que les enfermetats depenien en gran mesura d'allò que consumien, es per això que cuidaven molt els seus hàbits culinaris. La dona era l'encarregada d'organitzar els grans banquets, així com de coordinar el servei a taula i la tasca a la cuina. A més un fet que no es dona a cap altre poble es que les dones presidien la taula, cosa que contrasta amb altres cultures que no deixaven que la dona menjas ni a la meteixa estància que els homes.

Els convidats , i sempre parlam de la noblessa de l'època. arribaven portats a esquenes dels esclaus , sobre palanquin. Abans d'entrar es rentaven les mans i els peus, acte que simbolitzava que deixaven a fora totes les impureses i que podien menjar sensa por.

Abans d'entrar als menjadors s'organitzaven una sèrie de jocs, possiblement de caràcter lúdic-sexual , com a símbol de bona situació social, ja que sols els grans senyors podien jugar.

Ja als menjadors els convidats eren coronats amb flors, i sempre es realitzaven pregàries abans de menjar..

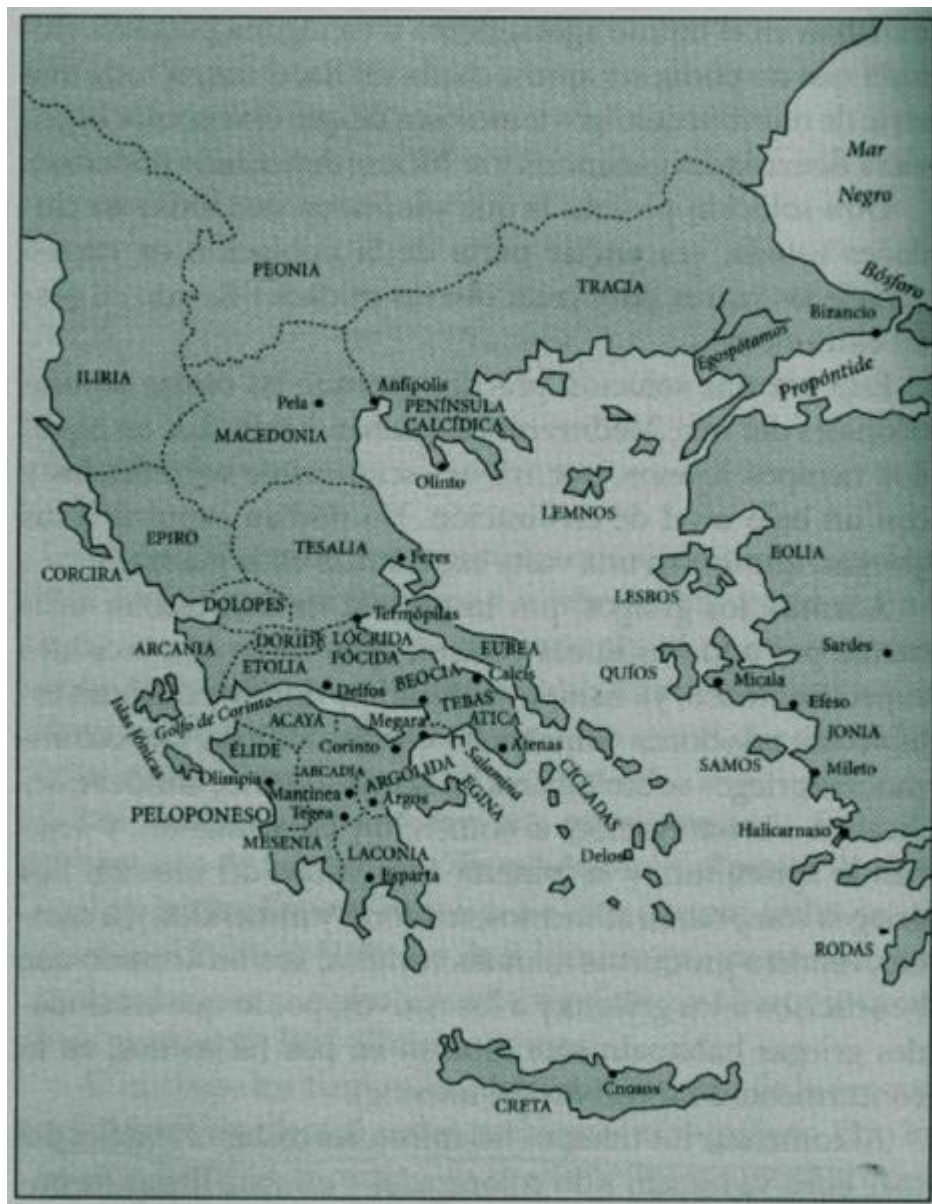
Els egipcis menjaven d'ajeguts , així com tampoc disposaven de taula; els aliments eren dipositats a terra col.locats dins cistelles. Durant tot el banquet hi havia música i ballarines, acròbats i mims.



Una cosa que per ventura si ho fessim ara sorprendria a més d'un: El amfitions de les diverses festes, i per incitar als convidats a menjar més i disfrutar del banquet, treien un esquelet humà i el passejaven per la sala com a referència del que passaria si el convidats no menjaven ni gaudien de l'acte .

No deixa d'esser curiós.





Grècia Clàssica

El període de la Història de Grècia comprés entre la fi de les Guerres Mèdiques (500-479 aC.) i l'arribada d'Alexandre Magne (336-323 aC.) s'ha denominat tradicionalment coma a Època Clàssica ja que durant aquest temps la cultura i el pensament grecs assoliren el seu màxim desenvolupament.



L'arribada de l'imperi Romà absorbí tota aquesta cultura i la feu seva.

Els cuiners de la Grècia Clàssica tenien tanta fama com els filòsofs o els poetes. Realitzaven magnífiques preparacions amb ingredients propis i altres portats de les seves colònies comercials baix la supremacia d'Esparta i Atenes. Contaren amb refinats gourmets, però a la vegada eren sobris i senzills a l'hora de menjar; i sostenien que els menjars simples donaven tantes satisfaccions com els sumptuosos.

A Sibaris (actual Calàbria) , el refinament va arribar a la seva màxima expressió. Els Sibarites lliuraven patents als cuiners per a protegir les seves receptes. Aquesta ciutat fou destruïda en el segle VI aC.



EL PEIX:

El poble grec tenia una pesca rica i abundant, però consumien el peix de riu els rics o apoderats i el de mar sols era pres pel poble. La carpa era considerat un peix sagrat, i el més consumit era la tonyina, que la conservaven dins oli.

També pescaven i comercialitzaven amb orades, sardines i molls, aquest darrer , era un dels peixos més apreciats a tot el mediterrani.. Pedaç o rèmol , congre, pop, moluscs i crustacis, completen la dieta de peix dels grecs.

I dels grecs, com no, també ens han arribat varies tècniques de cuinar el peix : els grecs descobriren la tècnica de coure el peix dins llet o vi i el solien farcir amb formatge, bolets, ceba, etc.

Cal dir, però, que el peix fresc sols era consumit pels pescadors i mariners, ja que els poble el solia consumir salat. Un plat heretat directament dels grecs i que trobam a alguns dels receptaris de cuina Mallorquina és la cassola de peix amb oli d'oliva: **Cuina Mallorquina** de *Pere d'Alcàntara* *Penya*. ed Raixa1994

LA CARN

Menjaven quasi totes les varietats, sobre tot el xot, que solia ésser consumit a l'ast. Bevien llet , però no coneixien la mantega. A diferència d'altres pobles la carn de porc era molt valorada. Els grecs descobriren ta tècnica d'embotir la carn dins el budells dels animals, molt consumits, era un tipus de mortadel·la amb baies de murtons.

Pel que fa al porc el solien farcir amb tords, olives, figues, rovells d'ou, ostres i altres moluscs. Grècia estengué l'ús del porc a les altres cultures.

L'aviram també era molt variat: oques, pollastres, etc. Així com la caça (practicada Europa i Àfrica, els grecs) també era important: Lleons, panteres, porc senglars, llebres. aquesta darrera era adobada amb oli, comí, farigola, orenga i cebes, i la elaboraven com un civet amb sang. Fins a les hores casi cap poble havia valorat la sang com a un possible ingredient més, fou el poble grec qui l'emprà per primer cop

Una altre espècie de caça molt consumida i apreciada era l'agró reial, a pesar del seu gust ranci, el solien acompanyar amb un pastís de mores i murtons. De caça de ploma podem remarcar els tords i les tórtres.

L' AGRICULTURA:

El poble grec posseïa un gran assortiment d'herbes aromàtiques, de les quals la més utilitzada era l'orenga, també coneixien i empraven les infusions. Els senyors grecs feien feina al camp ja que es considerava una tasca noble. Devem als grecs el conreeu dels cereals. Els primers cuiners foren abans forners, i es coneixen , gràcies a diverses troballes , més de 72 classes de pa diferents: d'ordi, de sagó egipci, de civada, de blat, entre d'altres. El pa era cuinat de moltes maneres, dins motl.lo, al caliu, damunt planxes, dins pelles. El solien pastar amb llet, i li solien donar forma de tronyella, barca o croissant.

Els grecs varen instaurar les tres menjades importants al llarg del dia:



AKRÁSTINA

1) El Berenar , a tret d'aua, anomenat
AKRÁSTINA o AKRASTISMÓS;
consistent en sopes de vi (ákratos) , fetes
amb vi i no



ÁRISTON

2) El dinar, ÁRISTON, també lleuger
consistent en carn torrada, pa i vi



DEÎPNON

3) el sopar, el menjar més important del dia anomenat DEÎPNON. Normalment es feia a la posta de sol i era el moment en que es celebraven els banquets.

- Durant el DEÎPNON , a vegades es servien uns aperitius a base de formatge, ous, mariscs, els PRÓPOMA
- Les postres (EPIDÓRPISMA o segona taula)
- En ocasions el DEÎPNON anava seguit del SYMPOSIUM, dedicat a la beguda
- Durant el SYMPOSIUM es servien unes llepolies: fruits secs , fruites, llegums torrades , ect. S'anomenava TRAGEMATA

Edulcoraven amb mel, ja que el sucre de canya era usat com a medicament. Els llegums eren molt importants. Com a curiositat cal remarcar que les faves verdes , apart d'aliment , seques eren usades com a paperetes de vot. i Les cols bullides eren usades com a cataplasmes per a les contusions.

Els fruits eren escassos: figues, peres i pomes, eren els més emprats.

Més tard importaren cireres d'Àsia menor, nous de Pèrsia, panses de Corint i dàtils de Fenícia. **Es pot dir que l'oli i el Vi, eren els reis de la taula**



L'oli d'oliva es pot considerar el rei de la cuina grega, i tenia tres finalitats importants:

- **de la primera premuda de la elaboració, en sortia l'oli que consumien,**
- **amb el producte de la segona s'ungien el cos**
- **i amb el darrer oli que extreien servia de combustible.**

L'origen del vi prové de l'orient, encara que els Francesos sostenen una procedència de les parres salvatges de la Gàlia, però no es pot afirmar amb claredat, ni un ni altre origen, el que si es cert es que els grecs el bevien tant com l'aigua, però quasi sempre mesclat amb: aigua, mel, farigola, mirra, aigua de mar, etc. També el solien mesclar amb herbes al·lucinògenes, pinyons o absenta (planta d'on s'extreu un alcohol de molta graduació) El vi blanc de Grècia contenia i conté resina. També feien vi d'altres fruites com magranes, dàtils, etc.



El conreeu de l'olivera , era una de
les fonts de riquesa per Grècia

La beguda :

Un punt molt important a destacar i que fins a les hores no s'havia donat , es que els grecs bevien aigua ,de forma habitual a diferència d'altres pobles, com Egipte o els Hebreus, que bebien vi, cervesa, o aigua espiciada.

HIDROMEL- “HYDRA”

Ingredients.-

1 copa de vi negre

7dl litres d'aigua

250 grams de mel

Canyella i clau d'espícia

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.

EL BANQUET GREC:

Relata Nemnesio d'**Emesaal** seu cuiner :

“Anunciaras a los invitados que ya están servidos los pescados y que se enfriaran si tardan mucho en venir. Además el vino se calentará, se secarán las salsas, el pan se pondrá duro y los asados van a socorrarse. Para estimularles el apetito les anunciaras que la comida va a iniciarse disfrutando de sabrosas morcillas, cuajares y toda clases de callos... tampoco estará de más que cuentes todo lo que va a servirse: trufas, aceitunas, ajos, calabazas magníficas, sopas, verduras rellenas de miel y una verdadera orgía de los más delicados pescados: ostras, cazones, congrios, pececillos, jureles, un atún hembra, colas de tiburón saladas, torpedos, rayas, percas, salmonetes, juncos de mar, pastinacas, murenas, quisquillas, peces voladores, platijas, pulpos, jibias, langostas, lenguados, agujas, mújoles, escorpenas, anguilas. Además habrá otros manjares deliciosos como ocas cebadas, puercos, corderos, carnes de buey, de oveja, de Jabalí y de Cabra, gallos, pintadas, patos, picazas, perdices, sabrosos zorrillos... “



Una ullada a la gastronomia de la Roma Imperial

I AL MÓN ROMÀ A LES ILLES BALEARS

IES GCC (Sóller)

CUINA I COSTUMS



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



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.

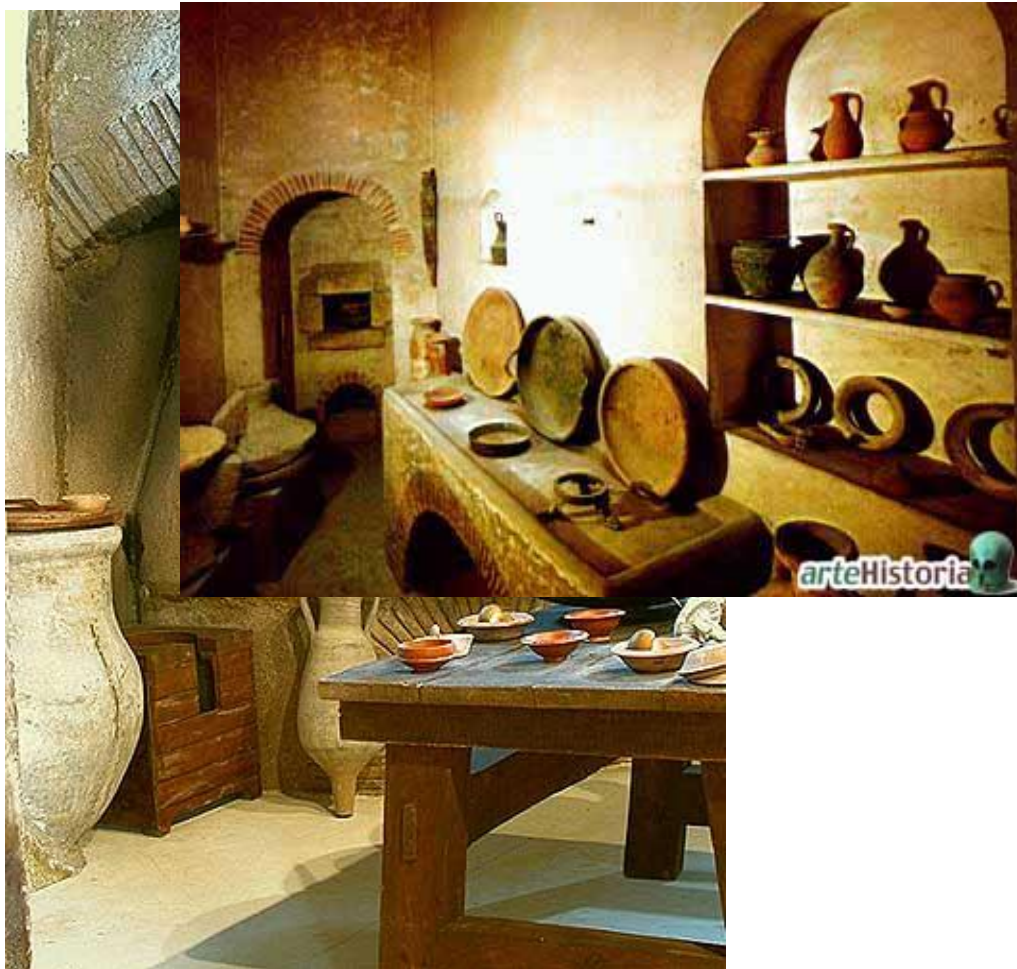
Arribà a ocupar més de 12 hectàrees i visque el seu màxim esplendor amb l'emperador August.



Flauta d'òs romana

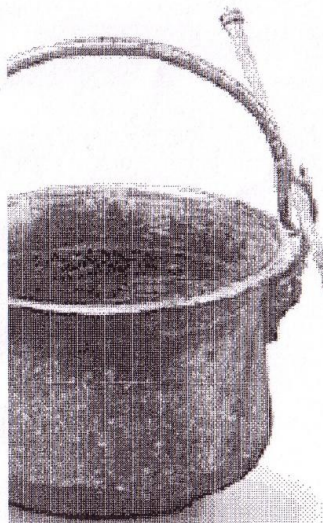


LA CUINA ROMANA



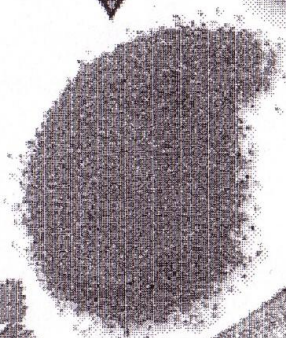
Cocina romana

¡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.

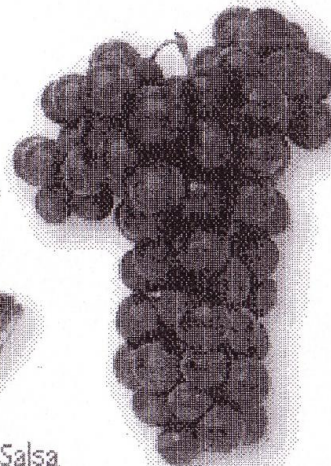


Recetas raras

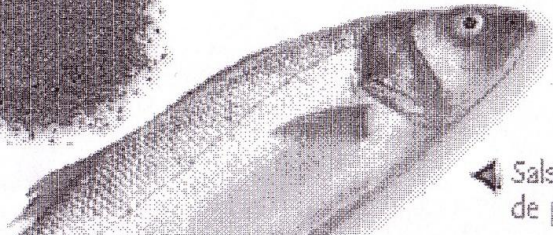
Utensilios de cocina



Vino romano



Salsa de pescado



El pan común





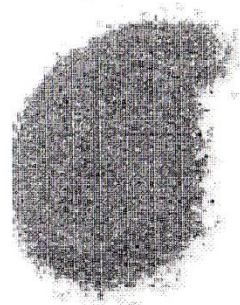
EL GARUM

La salsa bàsica a base de peix

ALO

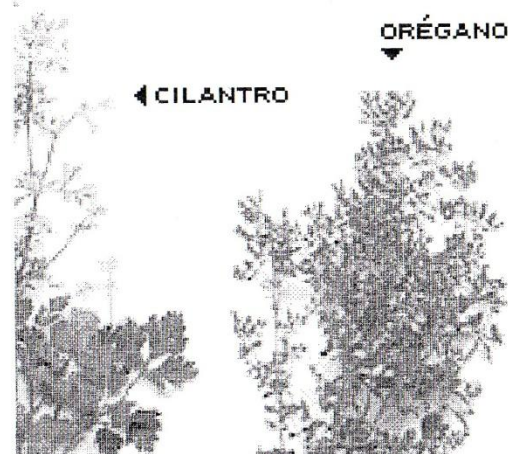


SEMILLAS
DE APIO



ORÉGANO

CILANTRO



• Salsa de pescado •

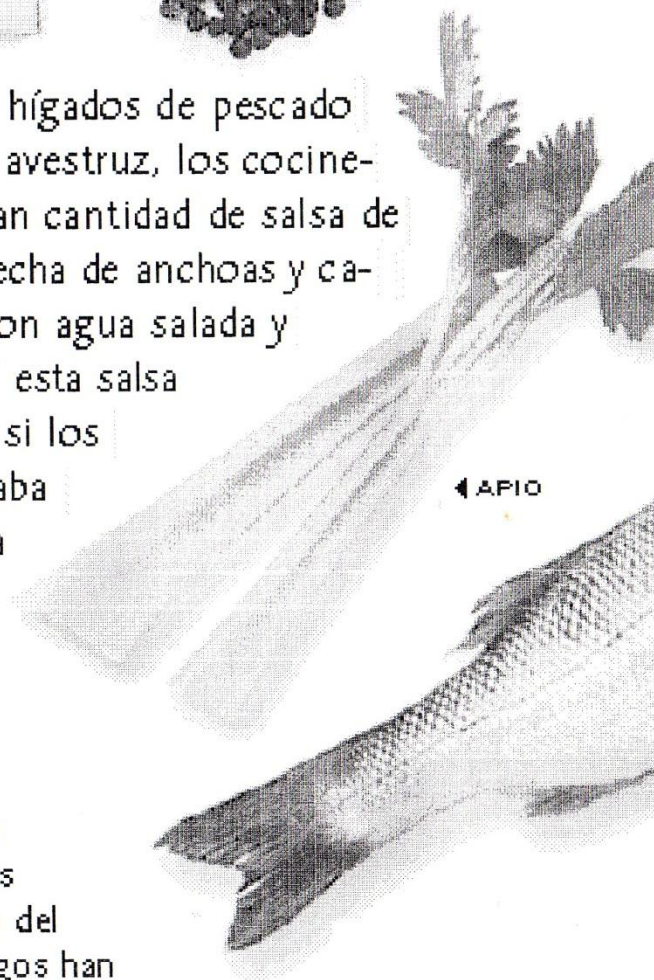


GRANOS
DE PIMIENTA

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.



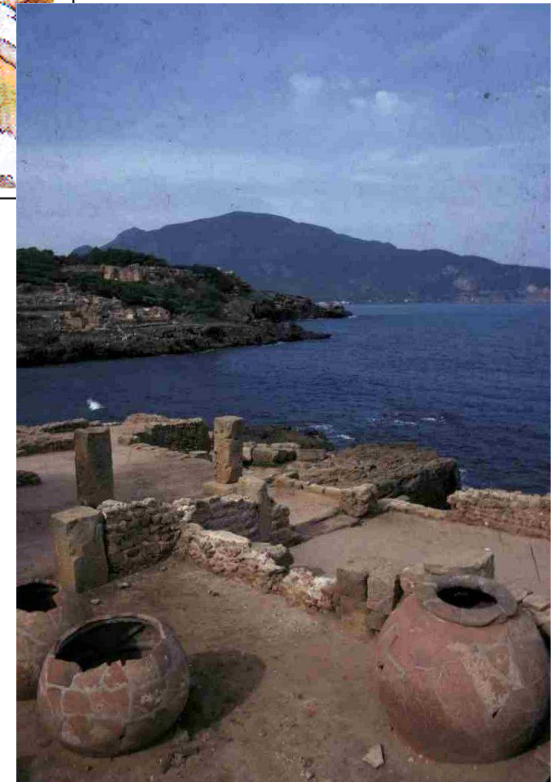
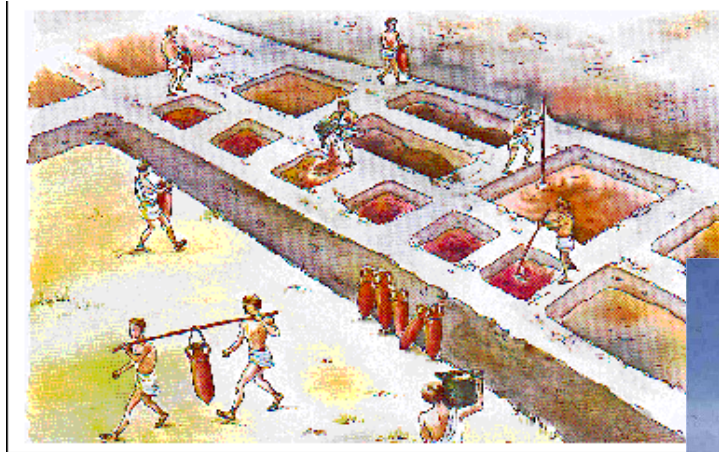
APIO

- 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



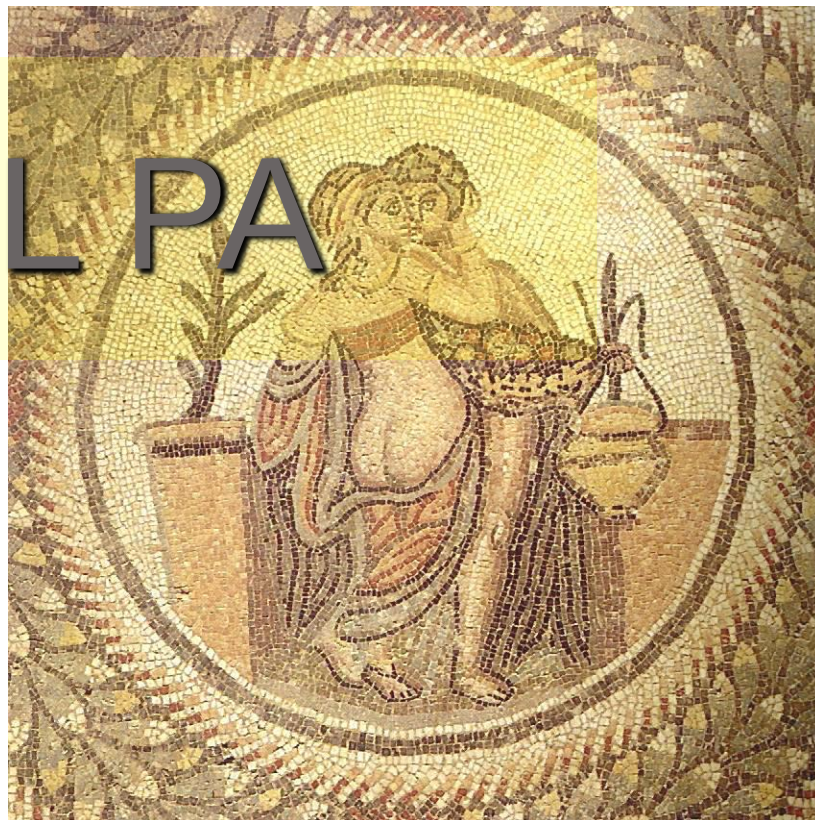
- Pel que respecta a les tècniques d'elaboració predominaven els aliments bullits, torrats o fregits amb oli, garum i gran quantitat d'espècies. Creant una cuina molt aromatitzada i espiciada. Cercar l'explicació a n'aquesta excessiva condimentació , pot resultar complexa, però hi ha certs factors que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

EL PA



El pan común

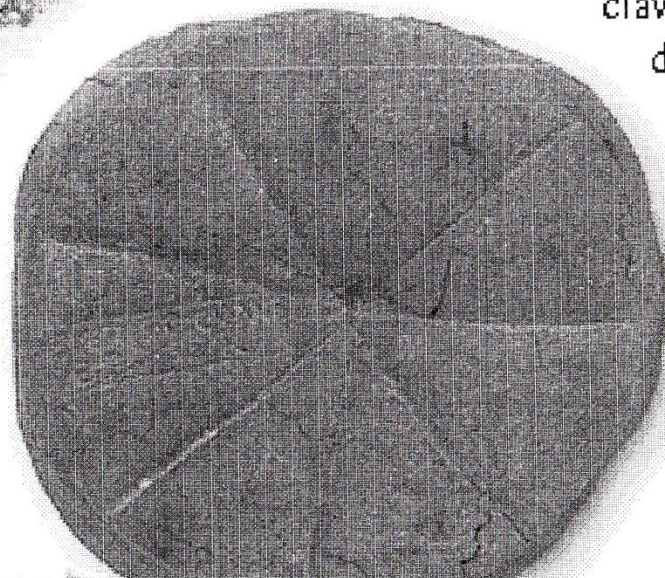


HORNOS DE PANADERÍA
EN POMPEYA

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.

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.



PAN CARBONIZADO
DE POMPEYA



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

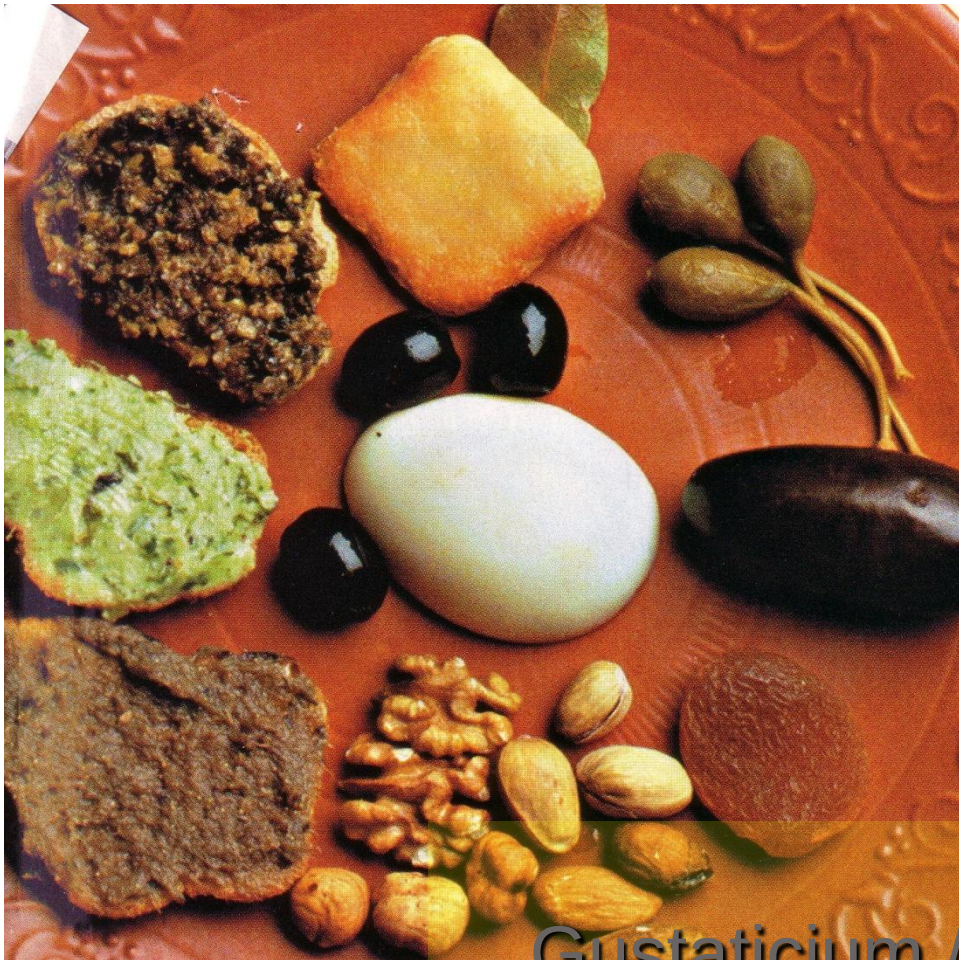
☉ Recetas raras ☉



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.



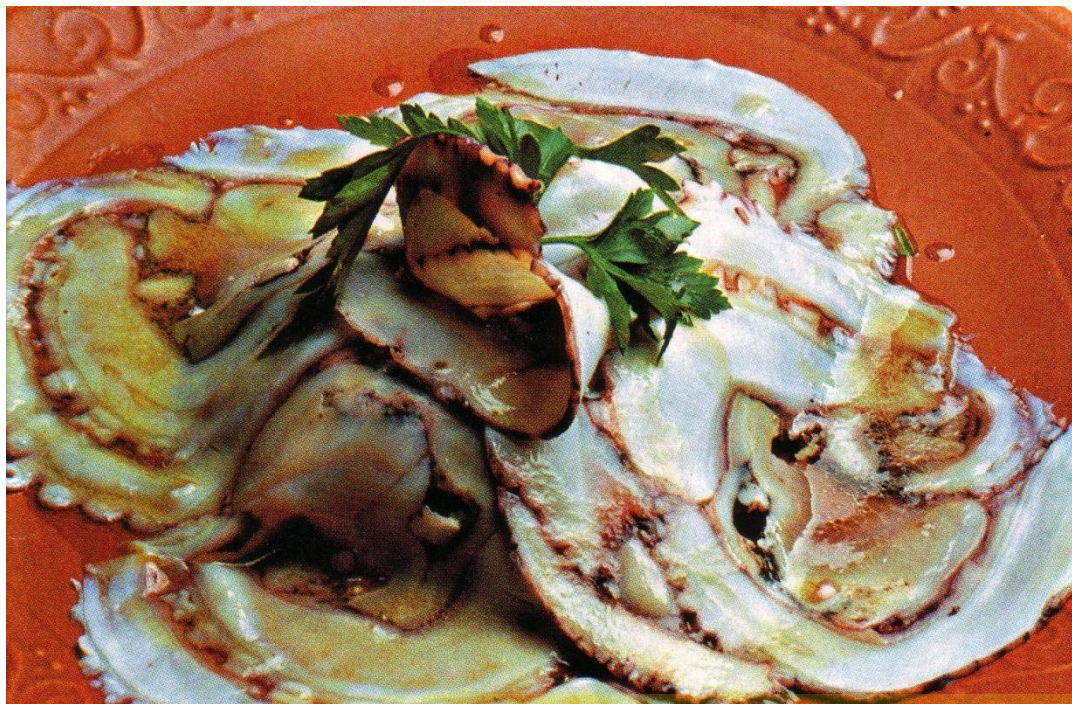
Gustaticium / Entremesos



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.



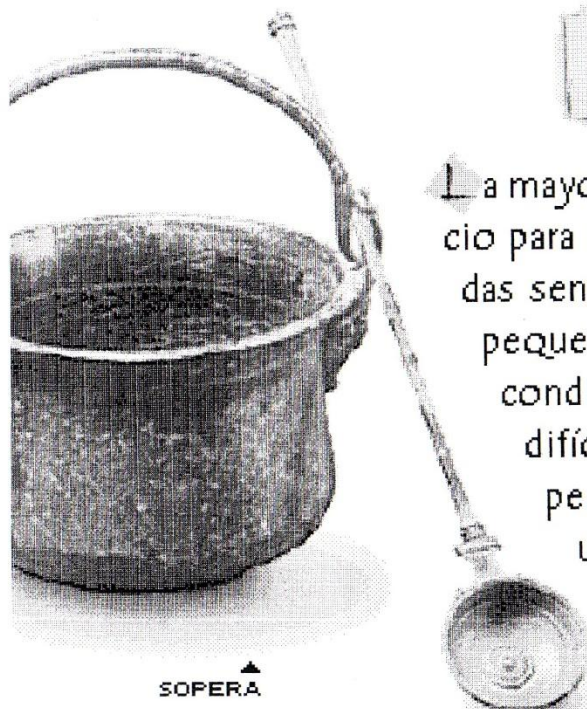
Porc amb figues.



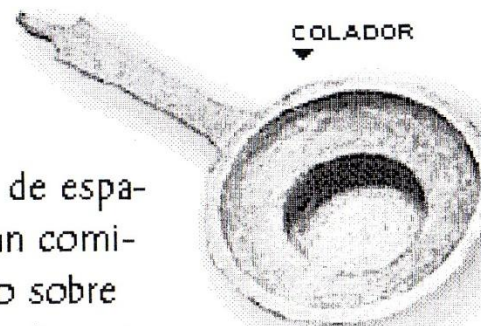
Anxoves fregides amb vi i garum

Èstris de cuina

Utensilios de cocina



▲ SOPERA

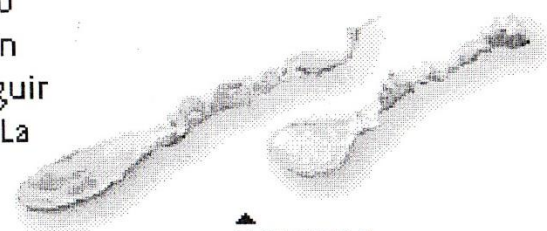


▼ COLADOR

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.

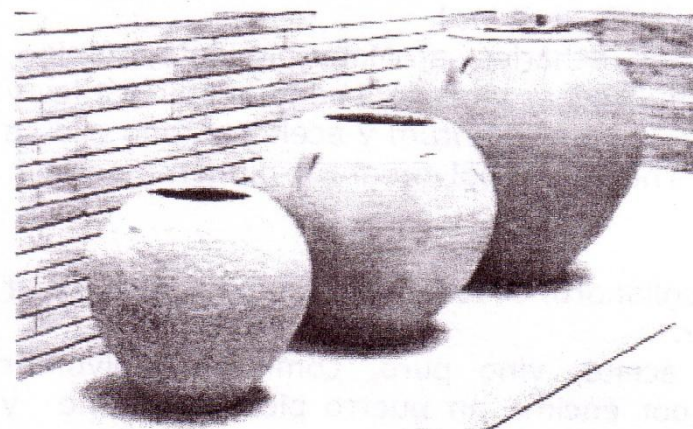


▲ CUCHARAS



▶ CÁNTARO

Barrals d'enmagatzament



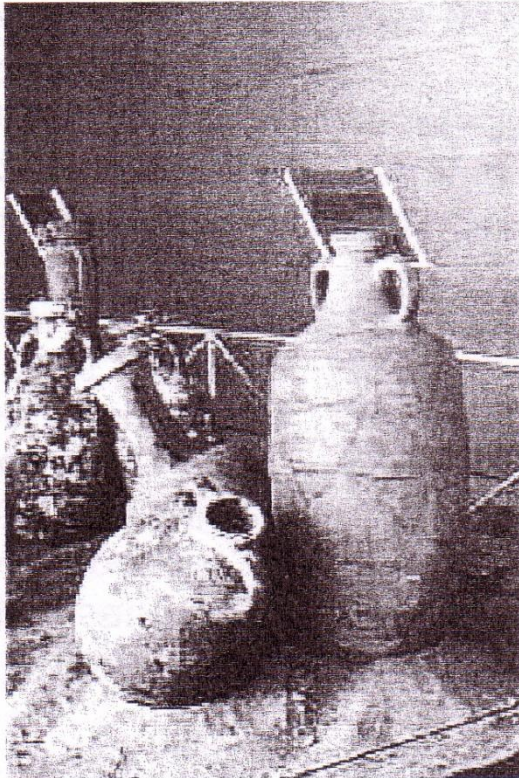
Ribells i bols de cuina



TASSÓ



Àmfores



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

Àmfores per a vi

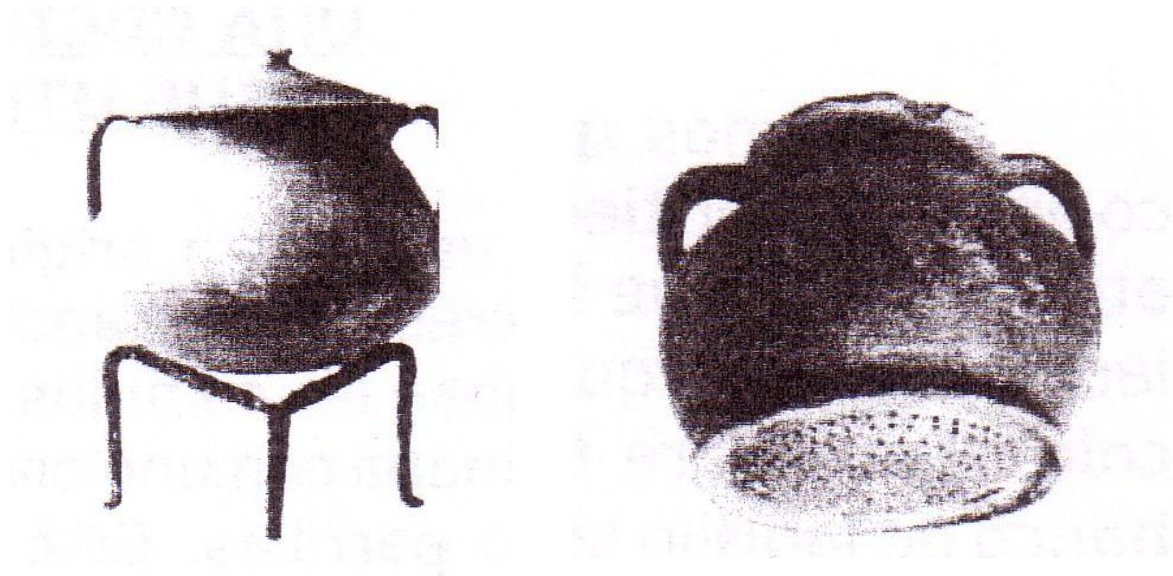


Àmfores per a l'oli



Àmfores per als salats

Màrmites



Bàscula Romana



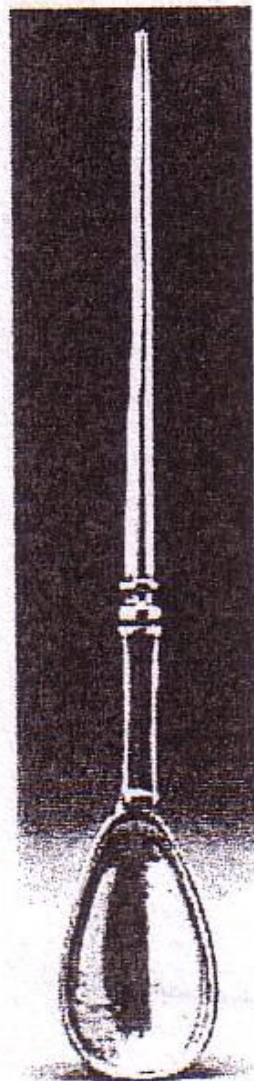
Urceus per a conservar el garum



Colador



Cullera



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 (2

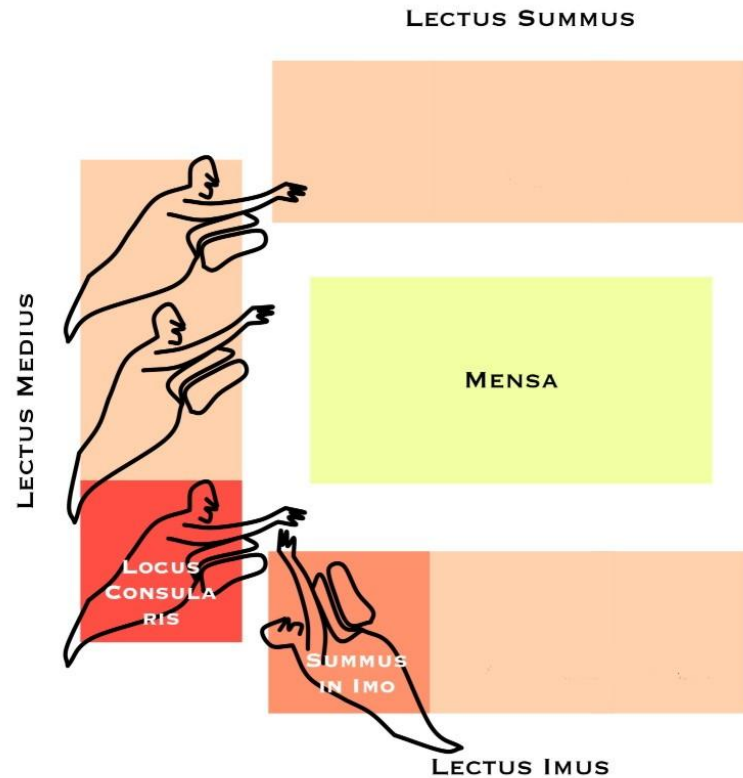
- Aquest tres llits ,amb els seus coixins i teles, que servien per a separar cada plaça (*lectus imus, medius i summus*) , estaven col·locats en forma de U (veure fotografias) ; envoltant una taula quadrada o rodona on es disposaven els menjars, la sal, el vi i els coberts (s'ha de dir que usaven sols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





TRICLINIUM MONTAT EN EL DECURS DE LES II JORNADES DE CUINA I CULTURA (2

EL TRICLINIUM





TRICLINIUM MONTAT EN EL DECURS DE LES II JORNADES DE CUINA I CULTURA (2

EL TRICLINIUM





TRICLINIUM MONTAT EN EL DECURS DE LES II JORNADES DE CUINA I CULTURA (2010)

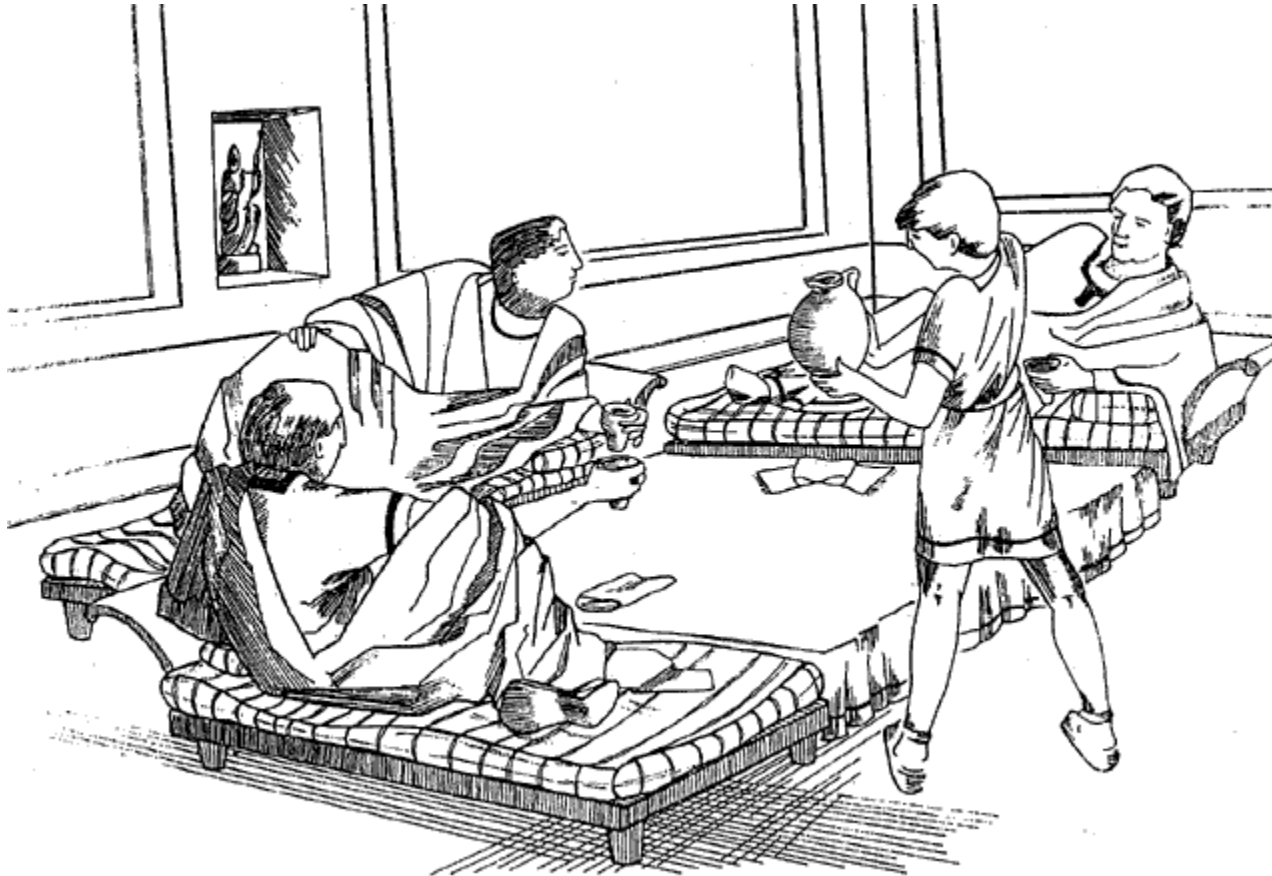
EL TRICLINIUM





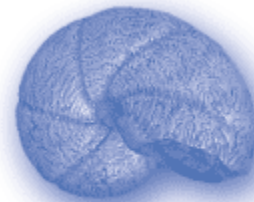
TRICLINIUM MONTAT EN EL DECURS DE LES III JORNADES DE CUINA I CULTURA (2010)

EL TRICLINIUM



JORNADA DE CUINA ROMANA

- 25,26 i 27 de gener de 2010
- IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS
- DEPARTAMENT D'HOTELERIA



INSTITUT GUILLEM COLOM CASASNOVAS



Sóller. 2006-2021. www.cuinant.com



Els Hebreus



יהוה

Els Hebreus

Si consultam l'Antic Testament els aliments bàsics són el **pa i el vi, la civada, l'ordi i l'oli**. Les sagrades escriptures també ens parlen de dos tipus de farina: la flor de farina i la normal. També es destaca la llet de cabra i ovella que la preniem cuallada i agre, era conservada dins pells d'animals. La mantega que ja era utilitzada i de com també coneixien les verdures i hortalisses originàries d'Egipte. De l'Antic Testament també treiem que la condimentació amb espècies fortes era molt habitual (coriandre i comí), i el mètode de **cocció més utilitzat era el bollit**, encara que també coneixien la tècnica del rostir.



La religió i la cuina hebrea

Tot l'art culinari que tenien i que encara tenen i que ens ha arribat; ve marcat per la seva restrictiva religió. Els Hebreus agrupaven i agrupen els animals en dos grups purs i impurs, i aquests darrers no es podien consumir.

El peix sempre ha estat l'aliment privilegiat dels hebreus, i l'elaboració més típica era el peix farcit, però sols podien menjar del mar tots aquells animals d'escata, quedant fora de la seva alimentació els calamars, gambes, muscles, i **peixos sense escata, taurò, gatins, ratjades, etc.**



Tampoc **podien ni poden menjar aquells animals morts de mort violenta ni de mort natural**. Com també era **prohibida la sang**, i els animals havien d'esser perfectaments designats. No menjaven ous, ni bevien aigua. Cosa explicable gràcies a les condicions climàtiques de la zona, l'aigua era un bé escàs i aquesta si no era d'un llac o un riu, sempre es trobava sempre en mal estat. **La religió hebrea no permet mesclar carn amb llet ni derivats**. I aquesta, la carn, sols era consumida els dies de festa.

La fruita era abundant, i sobre tot les figues i el raïm, tant fresc com sec. La beguda més habitual era el vi, però sense mesclar amb aigua ni neu. Mesclar el vi era d'hipòcrites i mal considerat. No bevien cervesa encara que la ceneixien, probablement del contacte amb el poble egipci.

Un fet que també es donava a altres cultures es que les dones no menjaven a les mateixes taules que els homes.

Durant la pascua Hebrea no es podia menjar pa amb llevat ni carn, cosa que va fer que es cuinàs pasta de pa sense llevat (pa azim), i per utilitzar les restes de carn, es feien pans farcits de carn (les nostres panades). Nosaltres, com ells, també ho menjam per a Pasco. Com a postres el més consumit era la pasta fregida, mullada amb mel o sucre (els nostres bunyols). Tot aixó per tal de no utilitzar el llevat