

Juan A. Fernandez
CUINER



CICLE D'ACTIVITATS

El món romà i el seu

llegat a Mallorca

DEL 21 DE MARÇ AL 5 D'ABRIL DE
2019



Ajuntament de Sóller

REGIDORIA DE CULTURA

Cuina a la Roma Clàssica. V aprilis MMXIX



CUINA A LA ROMA CLÀSSICA.

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, 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 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.

Amb tot es pot dir que els romans arriben a crear 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 i bonança econòmica. De fet les espècies eren sinònim de poder adquisitiu.
- Condimentar per tal d'enriquir i donar distinció als aliments més poc valorats
- El fet de condimentar i especiar abundantment els aliments contribuïa a una major conservació dels mateixos, ja sigui de forma voluntària o involuntària. El condiment més usat era el garum.



COM EREN ELS MENJARS A LA ROMACLÀSSICA?

Els romans realitzaven tres menjades al llarg del dia

o ***Ientaculum***: Equivalent al nostre berenar, compost principalment de formatges, llet i pa untat amb all

o ***Prandium***: A la meitat del dia consumien pa, carn freda , verdures i fruites. Normalment es menjava de drets i quasi sempre menjar freds.

o ***Cena***: Després de les dues frugals menjades anteriors arribaven al que era , sens dubte, el moment més esperat del dia. Aquesta “*cena*”, es duia terme a la hora “*octava*” o “*nona*” del dia (+/- 16:00h) i sempre després de banyar-se . És important remarcar que fins al segle II abans de Crist la “*cena*” era molt simple i que consistia en el “*puls*” o “*pulmentum*”, una espècie de puré de farina de blat, juntament amb altres menjars. No fou fins molt més tard, (a l’inici de la decadència de l’imperi Romà) ; quan la “*cena*” esdevingué en les opípres i fastuoses ingestes que tantes vegades en ha ensenyat el cine o la literatura.



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

o *Gustatio* . Aquest primer plat estava compost per verdures, amanides, olives, peixos salats, ostres, bolets i ous; tot ell acompanyat d'un vi negre calent anomenat

“*mulsum*” (vi negreamb mel). L'objectiu del “*gustatio*” era estimular la gana, abans dels tres plats forts següents.

o *Prima mensa*: Plat fort de la “*cena*”. Es servien tot tipus de carns i aus, a més de peixos.

o *Secunda mensa* (postres). Fruites fresques, dolços i fruits secs.

o *Comissatio* (sobretaula) . Un cop acabats els plats importants, i mentre es consumien més dolços i fruites; es solia servir una gran quantitat de vi, que era servit dins copes i posteriorment ingerit d'un sol glop seguint les instruccions d'una persona encarregada de l'acte l “*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; envoltant una taula quadrada o rodona on es disposaven els menjars, la sal, el vi i els coberts (s'ha de dir que usaven sols al cullera i els ganivets, ja que la forqueta no era coneguda per aquell temps) , en el seu lloc usaven escuradents, pals o les mans. La col·locació de cada comensal (mínim 3 màxim 9), estava designada per avançat; per això un esclau anomenat “*nomenclator*” assignava els llocs Tant de llit com la plaça que havien d'ocupar. S'asseien obliquament , descalços i amb els peus rentats per els esclaus abans d'entrar al “*triclinium*”; amb els cossos perfumats i untats amb oli.



MENU

Pa romà (Bucelatum) amb garum i olives

Falda de porc a les fines herbes i dàtils i rostida amb mel i romaní .

Bunyols de poma amb canyella i pebre bo.



SALSA GARUM (S-I al IV d. C.) (Recepta original):

A distintes poblacions d'arreu d'Espanya 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, arengades 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. Aquesta vegada la servirem com a aperitiu.



Falda de Porc amb mel i romaní

Ingredients i elaboració per a 6 persones.

1 Falda de porc dessosada, assaonada amb sal, fines herbes i pebre bo i untada amb abundant mel. Després amb la ajuda de fil de cuina la fermarem bé (farcida de dàtils) i la posarem a rostir amb una bresa (conjunt de hortalisses aromàtiques) tallada a daus grossos i un parell de branquetes de romaní. Dins la palanga de forn posarem un bon ratxet de vi negre i 2 tassons d'aigua. Ha de coure uns 60 minuts a 170°C. I la resta a foc més fort per acabar de rostir.

Bunyols de fruites (poma) amb cervesa.

Ingredients per a 4 persones.

2 pomes, 2 peres, 2 plàtans, 1/2 litre de cervesa, llevat de pa 20 grams, sucre i canyella, farina i oli per fregir

Elaboració.

Pelau i tallau les fruites en trossos grossos i deixau-los en remull dins la cervesa uns 30 minuts.

Colau i afegiu-hi a la meitat de la cervesa, el llevat i la farina fins a aconseguir una crema untuosa, dins la que pasarem les fruites, per després escórrer un poquet i fregir dins oli ben calent.

Un cop fredes passar-les per sucre i canyella i servir amb un toc de pebre bo molt al moment



Bucellatum (pa o galletes de la tropa romana)

ingredients:

Dues tasses de farina de blat integral
Dues cullerades d'oli d'oliva verge extra
olives negres
sal, farigola, orenga i sèsam
aigua temperada

preparació:

Posar la farina tamisada en un bol amb l'oli, la sal i les herbes aromàtiques Afegir aigua tèbia a poc a poc fins que se formi una massa homogènia.

Afegir les olives negres picades al gust i pastar.

Estendre la massa i fer les galetes a mà o amb motlle empolsant-les amb sèsam.

Es fan al forn a 200°C a 250° entre deu i quinze minuts

