

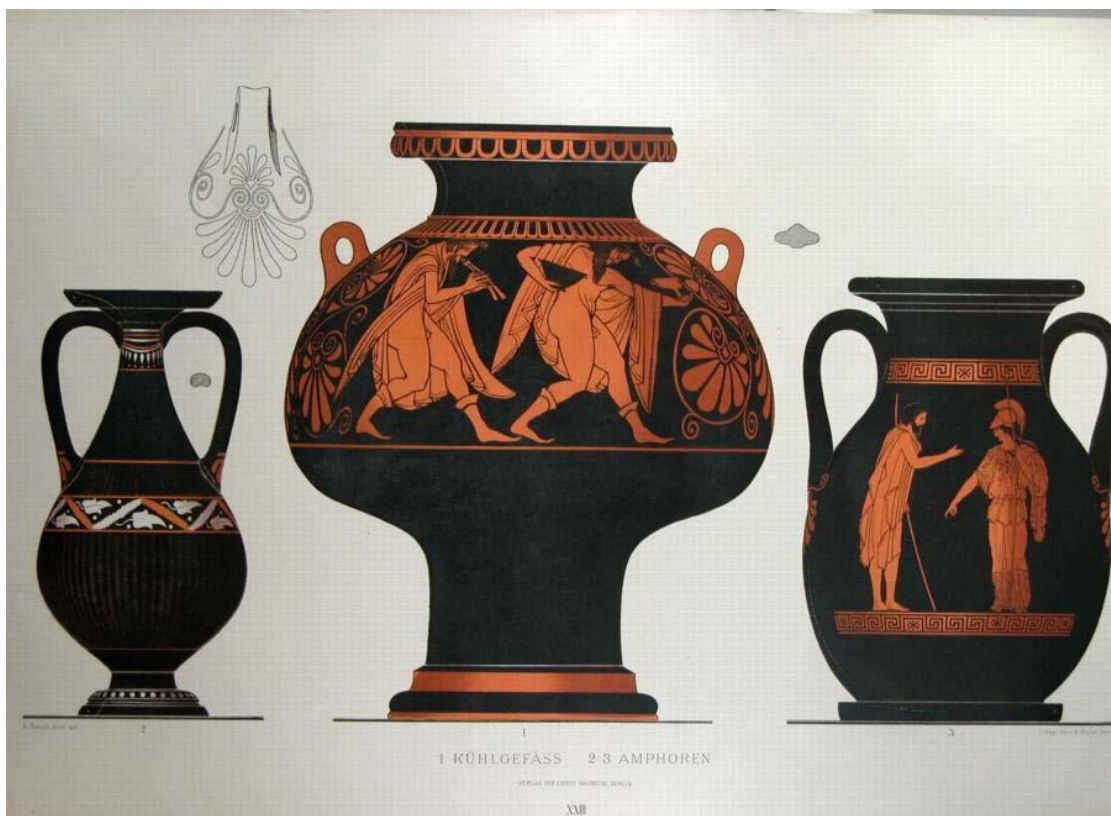
XI JORNADES DE CULTURA I CUINA
HISTÒRICA

IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS
Biblioteca Municipal.

GRÈCIA
CLÀSSICA

12 de març de 2020

18:30 h



Juan Antonio Fernández
2020. Sóller

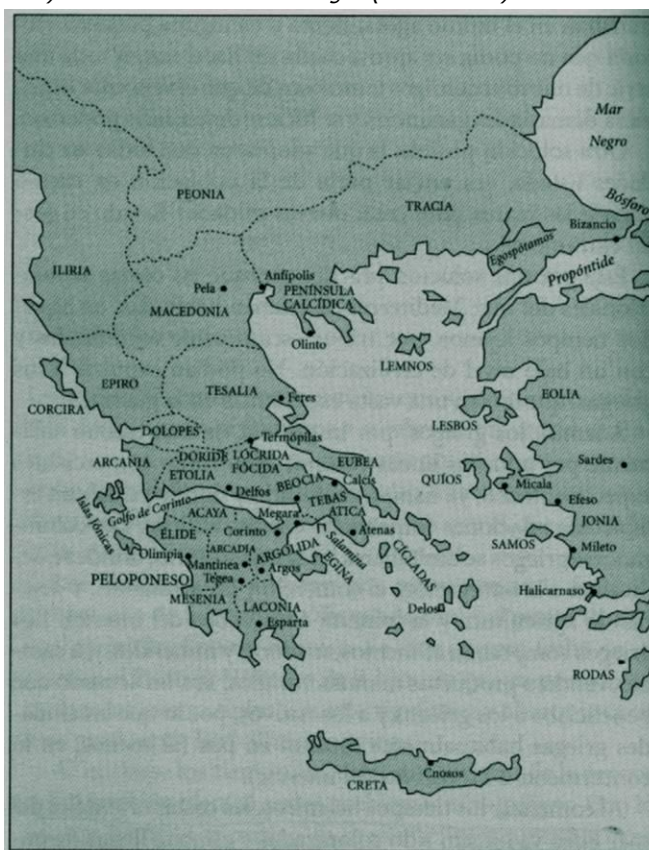


Juan A. Fernández
CUINER

HISTÒRIA DE LA GASTRONOMIA- Grècia . (Segles VI a IV a.c)

Guerraes Mèdiques (500-479 a.c.) i l'arribada d'Alexandre Magne (336-323 a.c.)

La Grècia antiga era molt més extensa que l'actual, amb una geografia àrida i abrupte i oferia una vida de navegació, pesca i comerç. Grècia s'estenia per Sicília, sud d'Itàlia i llevant de la península ibèrica, i cap a l'est per Àsia menor. Tot aquest territori formava la anomenada "Magna Grècia.". El sistema de govern era per polis (ciutats) amb autogovern. Les dues polis més importants eren Esparta i Atenes, la primera aportava grans gerrers i la segona era un model de govern. De la cultura grega prové la fascinació per la ciència, la filosofia i la literatura.



Un poc d'introducció a les formes de cuina primitives

La història de la cuina és la història de la humanitat. No hi cap indicati que ens mostri com es va descobrir l'art culinari, però el que sí resulta evident és que aquest fet estigué relacionat amb la conquesta del foc.

Probablement les primeres receptes de cuina, si aquest és el nom que es pot donar a un tros de carn torrat, foren fruit de la casualitat. Per ventura alguna tribu amb gana va trobar animals o tubercles calcinats pel foc i al provar-los descobriren un nom ventall de gust i textures. Ells no ho sabien però també era més sa consumir aliments cuits.

El descobriment d'aquesta cuina canvia el destí de l'home. Ja no es tornarien a patir els còlics provocats per consumir carn crua, les seves mandíbules, al no haver de mastegar tant perdrien part de les seves dents i això fer que hi hagués més espai al crani per a desenvolupar més el cervell, condició indispensable per a l'evolució humana.

També varen descobrir que els aliments cuits o fumats es conservaven més temps, així que ja no era necessari anar a buscar aliments cada dia. Això afegit a que per cuinar havien de necessitar estar en n mateix lloc mes temps de l'habitual, afavorí els primers assentament humans, passant d'ésser nòmades a sedentaris.

Parlem de la cuina de la 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. Elaboraven una salsa amb base de peix salat anomenat "GAROS".

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'Alcántara 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 mortadella 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 conreu 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.



CUINA I COSTUMS :

Igual que nosaltres els grecs feien tres menjades importants al llarg del dia:

- 1) El Berenar, a tret d'aua, anomenat AKRÁSTINA o AKRASTISMÓS; consistent en sopes de vi (ákratos)
- 2) El dinar, ÁRISTON, també lleuger consistent en carn torrada, pa i vi
- 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.
- 4) Durant el DEÎPNON, a vedades es servien uns aperitius a base de formatge, ous, mariscs, els PRÓPOMA
- 5) Les postres (EPIDÓRPISMA o segona taula)
- 6) En ocasions el DEÎPNON anava seguit del SYMPOSIUM, dedicat a la beguda
- 7) Durant el SYMPOSIUM es servien unes llepolies: fruits secs, fruites, llegums torrades, ect. S'anomenava TRAGEMATA



RECORDATORI

AKRÁSTINA- BERENAR

ÁRISTON- DINAR

DEÍPNON- SOPAR

PRÓPOMA- APERITIUS

EPIDÓRSPIMA – POSTRES

TRAGEMATA- LLEPOLIES DURANT LA BEGUDA

SYMPOSIUM- MOMENT DEDICAT A LA BEGUDA . AL FINAL DELS BANQUETS

Els grecs 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.

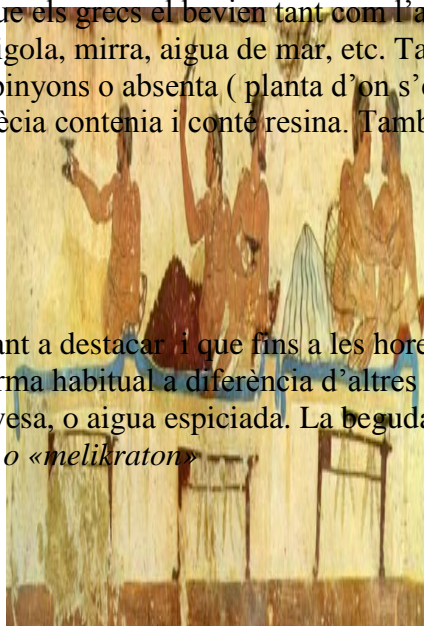
Els fruits eren escassos: figues, peres i pomes, eren els més emprats. Més tard importaren cireres d'Àsia menor, nous de Pèrsia, panses de Corint i dàtils de Fenícia. Es pot dir que l'oli i el Vi, eren els reis de la taula L'oli d'oliva es pot considerar el rei de la cuina grega, i tenia tres finalitats 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.

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

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.

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 bevien vi, cervesa, o aigua especiada. La beguda estrella era el vi, sovint mesclat amb mel , *Hidromel* o «*melikraton*»



ELS 7 CUINERS GRECS:

Alguns texts històrics indiquen que aquest foren els cuiners més importants de Grècia: *Egis de Rodes*; que covia molt bé el peix; *Nereo de Chios*, un artista de la carn; *Caríedes d'Atenes*, podríem dir que era el cuiner més important de Grècia; *Lampria*, que inventà la salsa negra de sang; *Apctonete*, que inventà la tècnica d'embotir la carn dins els intestins dels animals ; *Euthyno*, que realitzava plats molts suculents amb llegums i *Ariston*, que ja emprava la cuina d'evaporació.

HERÈNCIES DE LA CUINA GREGA:

La popularitat dels vins, l'ús de la carns de porc i els embotits, rostir i aguisar amb moltes herbes aromàtiques, la cuina del peix, l'oli d'oliva, la cuina amb sang. Marmites i casseroles fetes d'or i plata molt ornades, calders de ferro i bronze, olles i greixoneres de fang, pelles per fregir, plats d'ou, àmfores i recipients per coure al vapor i al bany maria. També les tècniques de salar i la tècnica de cocció al vapor.

Elaboraven pa de farina de blat, civada, avena i els condimentaven amb mel, espècies, oli o formatge. Normalment preferien els pans fermentats, que segons deien eren més digestius, però també elaboraven pa àzim (sense llevat).



EL BANQUET GREC:

Relata Mnesio al 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... “

Aquest banquet grec de bodes és un bon exemple de lo que degueren ésser els grans festins amb gran profusió de peixos cuinats de tota casta.

No existia banquet a la Grècia Clàssica que no comencés amb un bany dels convidats. A la habitació per al banquet existies gerres d'or i plata plenes d'aigua aromatitzada que els esclaus empraven per a aromatitzar als comensals. Els més excèntrics usaven coloms banyats amb perfum per a que esquitxessin des de les altures als convidats .

Els convidats a n'aquest banquets (recordem que el poble, era pobre i sols menjaven cereals , peix salat i fruita ; carn i peix fresc quan n'hi havia) ; menjaven estirats, recolzats sobre els braç esquerra, usant els dits de la ma dreta per a collir el menjar que servien els criats, recordem que la forqueta no existia i que les ganivets sols s'usaven dins les cuines.

En aquests banquets la dona quedava relegada a un segon pla, normalment dins una habitació apart o als peus dels homes ; que demostraven els seus coneixements sobre les arts, la política i practicaven tota classe de jocs, sempre festa gala del seu ingeni i intel·ligència.

A partir de la conquesta d'Alexandre Magne, el banquet o Symposion perdé el seu caràcter cultural i social per a convertir-se en orgies gastronòmiques i sexuals.



SYMPOSIUM.....LA FESTA GREGA

Cada casa d'Atenes (oikos) tenia una habitació especial usada per als banquets . Tenia a les parets plataformes a mode de bancs on es disposaven una mena de sofàs per a



recolzar-se mentre menjaven, normalment aquest sofàs o divan solien ésser 9 . Habitualment era l'única habitació de la casa amb el terra de pedra i amb una mica de rost per a facilitar la seva neteja .

El nom grec “Andron”, fa referència a n'aquesta habitació on l'amo de la casa (Kyrios) atenia als convidats i els entretenia (normalment homes): aliment, beguda, jocs, música i a vegades sexe.

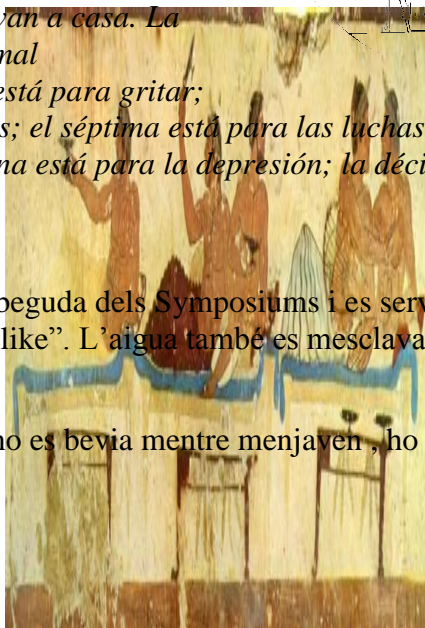
L'amfitrió era el responsable de decidir els tipus de beguda , com es mesclava i amb que (això es feia dins una Kràtera) i que era qui se la prendria i qui ho havia de fer. La intoxicació etílica en aquests banquets era habitual. Les “regles” dels amfitrions són clarament explicades en un fragment del joc d' Euboulos:



“Para los hombres sensibles preparo solamente tres krateras: una para la salud, la segunda para el amor y el placer, y la tercera para el sueño. Después de la tercera, los hombres sabios van a casa. La cuarta kratera pertenece al mal comportamiento; La quinta está para gritar; la sexta está para los insultos; el séptima está para las luchas; el octava está para romper los muebles; la novena está para la depresión; la décima está para la locura y la inconsciencia.”

El vi era la principal beguda dels Symposiums i es servia dins una recipients anomenats “amphora” o “pelike”. L'aigua també es mesclava amb vi, “Hydria”.

Això si normalment no es bevia mentre menjaven , ho feien abans o després.



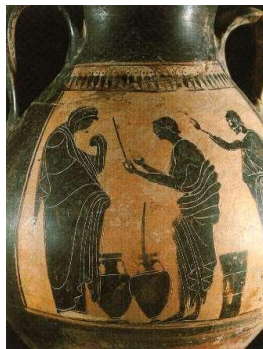
LÈXIC ÚTIL:

- OIKOS: Casa d'Atenes
- ANDRON: Lloc on l'amfitrió rebia als seus convidats (sempre masculins)
- KYRIOS : Amfitrió dels banquetes
- KRÀTERA : Recipient que s'usava per a fer les mescles de vi.
- ÀMFORA : Recipient per al transport de vi. També s'anomenaves així als tassons.
- STAMNOS : Recipients per a posar les flors sobre la taula per a decorar-les.
- KYLIX (tassa baixa), KANTHAR (tassa amb anses) SKYPHOS (grans tassons). Tot això són diferents tassons per a beure vi.
- SIBARIS : Ciutat grega famosa pels seus cuines. Destruïda el segle VI abans de Crist. Els seus habitants eren els sibarites.
- ESPARTA I ATENES. Capitals de la cultura grega i centres econòmics i socials.
- .aC.: Abreviatura que significa "*abans del naixement de Crist*".
- ÀMFORA: recipient alt i estret , de coll llarg, usat pels grecs i romans.
- CAPITELL: En arquitectura, part superior de les columnes o pilars . Normalment decorat amb motius de l'època .
- MEDES: Poble que habitava la antiga regió de Media, en la zona nord oest de l'actual Irà. Els grecs anomenaren medes als perses.
- AKRÁSTINA- BERENAR
- ÁRISTON- DINAR
- DEÎPNON- SOPAR
- PRÓPOMA- APERITIUS
- EPIDÓRSPIMA – POSTRES
- TRAGEMATA- LLEPOLIES DURANT LA BEGUDA
- SYMPOSIUM- MOMENT DEDICAT A L A BEGUDA . AL FINAL DELS BANQUETS



RECEPTARI DE CUINA GREGA CLÀSSICA DEGUSTACIÓ

- 1) Vi calent especiat amb mel
- 2) Ous escalfats amb *garos*
- 3) *Káttillos ornâtos*. (Tortes de verdura)
- 4) *Tyrokóskinon*. (Brossat amb mel)
- 5) *Greixonera de peix* amb oli d'oliva.



Vi calent especial amb mel 1 copa de vi negre , 7dl litres d'aigua , 250 grams de mel

Canyella i clau d'espècia

Elaboració: Posau a bullir tots els ingredients fins que agafin la textura desitjada (ha de quedar més espès que el vi normal), deixau temperar i serviu.

Salsa garos (Recepta amb ous durs i bacallà salat):

Ingredients: Olives negres sense ós, peix salat (bacallà) i desespinat, oli d'oliva, llimona, vermells d'ou cuits, tàperes i espècies (comí , gíngebre i coriandre)

Ous Escalfats (Galeno, VI 706-7 Kühn). “ El arte de Comer en la Antigua Grècia” .

“ Se preparan de la siguiente manera. Tras empaparlos con aceite, garos y un poco de vino , se pone el recipiente en una olla que tenga agua caliente, luego se tapa por encima completamente y se dejan en la lumbre hasta que tengan una consistència intermedia”

Káttilos Ornâtos. (Crisipo de Tiana, en Ath. XIV 647e).“ El arte de Comer en la Antigua Grècia” .

“ Se hace de la siguiente manera: después de lavar una hojas de lechuga rállalas y machácalas en un mortero con vino; luego tras colar el jugo, mezcla harina fina con el y, después de dejarlo reposar amásalo vigorosamente, añade un poco de manteca de cerdo y pimienta. Tras amasar de nuevo forma una torta , còtala en pedazos y fríelos en abundante aceite muy caliente.”

Tyroskóstinon (Crisipo de Tiana, en Ath. XIV 647f).“ El arte de Comer en la Antigua Grècia” .

“ Después de escurrir bien un trozo de queso échalo en un cuenco, aromatízalo y luego poniéndolo sobre un pedazo de bronce haz pasar el queso a través de él. Cuando vayas a servirlo échale miel por encima”

Cassola de peix *Cuina Mallorquina de Pere d'Alcántara Penya. ed Raixa1994*

“Posaràs oli dins una greixonera, després la verdura que voldràs i sofregida sia un poc, s'hi posarà el peix i el sofregiràs una mica. Llavors hi posaràs juevert, pa rallat, pebre dolç i espècies i l'aigua necessària si hi vols suc.”





Juan Antonio Fernández
2020. Sóller

Vi calent especiat

Ingredients.

1 copa de vi negre

7dl litres d'aigua

250 grams de mel

Canyella i clau d'espècia

Elaboració: Posau a bullir tots els ingredients fins que agafin la textura desitjada (ha de quedar més espès que el vi normal), deixau temperar i serviu.



OUS ESCALFATS AMB SALSÀ GAROS

Salsa garos (Recepta actualitzada):

Ingredients: Olives negres sense ós, bacallà salat i desespinat, oli d'oliva, llimona, vermells d'ou cuits, tàperes i espècies (comí, gingebre, coriandre, etc)

Ous Escalfats (Galeno, VI 706-7 Kühn). " El arte de Comer en la Antigua Grècia" .

" Se preparan de la siguiente manera. Tras empaparlos con aceite, garos y un poco de vino , se pone el recipiente en una olla que tenga agua caliente, luego se tapa por encima completamente y se dejan en la lumbre hasta que tengan una consistència intermedia"



Káttilos Ornâtos.

(Crisipo de Tiana, en Ath. XIV 647e). "El arte de Comer en la Antigua Grècia" .

" Se hace de la siguiente manera: después de lavar una hojas de verdura rállalas y machácalas en un mortero con vino; luego tras colar el jugo, mezcla harina fina con el y, después de dejarlo reposar amásalo vigrosamente, añade un poco de manteca de cerdo y pimienta. Tras amasar de nuevo forma una torta , cõtala en pedazos y fríelos en abundante aceite muy caliente."



Tyroskóstinon

(Crisipo de Tiana, en Ath. XIV 647f).“ El arte de Comer en la Antigua Grècia” .

“ Después de escurrir bien un trozo de queso échalo en un cuenco, luego poniéndolo sobre un cedazo de bronce haz pasar el queso a través de él. Cuando vayas a servirlo échale miel por encima”



Cassola de peix amb oli d'oliva

*Cuina Mallorquina de Pere
d'Alcántara Penya. ed Raixa 1994*

“Posaràs oli dins una greixonera,
després la verdura que voldràs i
sofregida sia un poc, s’hi posarà el
peix i el sofregiràs una mica.
Llavonnes hi posaràs juevert, pa
rallat, pebre dolç i espècies i
l’aigua necessària si hi vols suc.”



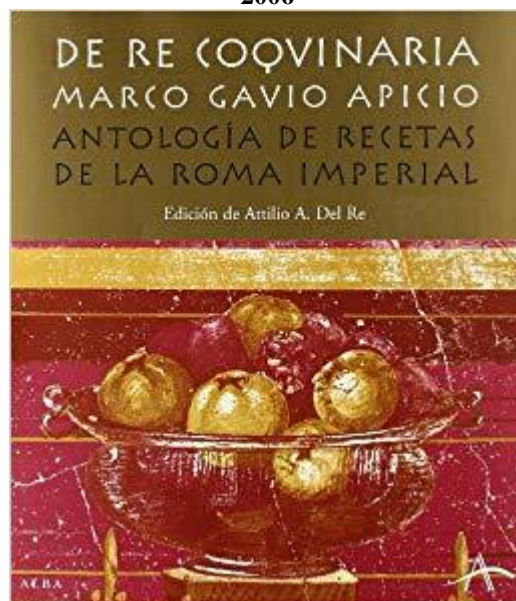
Bibliografía:

- Biblioteca Nueva
- ISBN: 8470309226 ISBN-13: 9788470309229
2001



Alba Editorial

ISBN. 84 8428 286 4
2006



Juan Antonio Fernández
2020. Sóller