

*IV JORNADES DE CULTURA
ROMANA .
CUINA, CULTURA I COSTUMS*

26 i 27 de Gener de 2010

Aperitiu romà 10:45h.

Menú de cuina romana
de 13:30 – 15:00h
(cal reservar)

Visita exposició alumnes del centre
(tot el matí ,concertau hora)

Visita exposició alumnes d'altres centres
Dia 27.

ORGANITZA:
DEPARTAMENT DE LLENGÜES CLÀSSIQUES I DEPARTAMENT D'HOTELERIA

Marco Gavio Apici. Gastròmom Romà. Segle I d.C.

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 maïs, 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, cèrvol, 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.



Els romans realitzaven tres menjades al llarg del dia

o ***lentaculum***: 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 ben 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 negre amb 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 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

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'asseïen obliquament , descalços i amb els peus rentats per els esclaus abans d'entrar al "*triclinium*"; amb els cossos perfumats i untats amb oli.



Receptari de cuina romana.

"de ovo usque ad mala"
De l'ou a la fruita



SALAT

SALSA GARUM (S-I al IV d. C.) (Recepta original): A distintes poblacions d'arreu d'espanya s'han trobat vāries āmfores amb restes de la salsa tīpica Romana el Garum : troballes a Adra (Antiga Abdera), Fuengirola, Puerto de Santa Marīa, etc.

Aquesta salsa, bāsicament , es preparava dins piques de pedra on es col·locaven els peixos (principalment tonyina i caballa) entre herbes, sal i espēcies. (també s'empraven despulles de peixos). Aquesta mescla es deixava al sol que l'assecava

Aquesta salsa resultava ēsser indispensable a totes les famīlies acomodades de l'imperi Romā .

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

Ingredients: Olives negres sense ōs, anxoves salades i desespinades, oli
II JORNADES DE CULTURA ROMANA. CUINA. INDUMENTARIA I COSTUMS. IES GCC (Sōller)
d'oliva, llimona, vermells d'ou cuits, tàperes i espēcies (comī , gingebre, coriandre, etc)

Elaboraciō: Picau tots els ingredients dins un morter i afegiu-hi oli en funciō de la textura que desitgeu.

Assaoneu-la be.

Xot cuinat

Ingredients:

Xot, garum, oli d'oli i pebre bo negre.

Elaboraciō :

Desprēs de rostir el xot amb el garum i oli, l'espolvorejarem de pebre bo negre, i el regarem al la salsa del rostit .

LLENTILLES AMB CASTANYES (recepta romana)

"Posar en una cassola castanyes pelades. Coure amb aigua i un poc de bicarbonat sōdic. Moldre en un morter pebre, comī, llavors de cilantre, menta, ruđe,; picar bē i xopar amb vinagre, mel i garum. Abocar sobre les castanyes cuites. Afegir oli i posar a bullir. Quan estigui tot ben cuit picar en el morter i amanir amb aquesta salsa les llentilles ja cuites. Servir i amanir amb oli verd."

PURÉ D'ENCIAM AMB CEBA

"Coure en aigua amb bicarbonat unes fulles d'enciam; tallar-les, una vegada escorregudes, en petits trossos. Picar en un morter pebre, llavor d'apit, menta seca, ceba i, macerar amb garum, oli i vi negre".

APERITIU DE MARCIAL

"Tallar en fines capes un enciam, posar-la com fons de font, col·locar sobre aquest fons unes anxoves en oli. Picar dos ous durs i servir amb pebre, oli, olives negres i tàperes".

RECEPTA DE COLS AMB OLIVES

"Posar en una cassola les cols cuites en aigua, afegir garum, oli, vi pur, comí, i enpolsar pebre; tirar per damunt porro, comí i coriandre fresc. Barrejar amb olives verdes i deixar que bulli tot junt." (Ap. III, IX,5)

PATÉ D'OLIVES

"Picar unes olives negres sense os, unes anxoves (sense l'oli), unes tàperes, mitja dent d'all i pebre verd fresca. Per a donar lleugeresa a la massa afegir oli d'oliva verge. Servir sobre unes torrades de pa."

Galetes salades amb formatge

Sobre unes torrades de cereals posar qualsevol d'aquests ingredients: **FORMATGE FRESC AMB HERBES** (recepta de Columella, R R XII, *LIX.2)

"Barrejar formatge fresc i formatge manxeg molt cremós amb ruđe, menta, cilantre, cibulet fresc, fulles d'enciam trossejades, farigola, apit, poliol, rúcula, comí, oli i un poc de vinagre."

FORMATGE AMB NOUS (recepta de *Columella, *RR XII, *LIX, 2)

"Barrejar formatge fresc o formatge cremós amb nous picades, amanir amb un poc d'oli, vinagre i pebre".

FORMATGE AMB SÈSAM (recepta de *Columella, *RR XII, *LIX 2)

“Barrejar formatge fresc a les fines herbes amb sèsam torrat, amanir amb un poc d’oli, vinagre i pebre”.

FORMATGE AMB PINYONS (recepta de *Columella, *RR, *LIX, 2)

“Barrejar formatge parmesà amb farigola, orenga, poliol, pinyons, oli i vinagre. ”

DOLÇ

PASTES FULLADA FARCIDES (dolç romà)

“Agafar unes pastes fullades i emplenar amb nous, raïms passes i mel”.

Altra opció “emplenar-los amb pinyons i ametlles torrades”.

També es poden emplenar amb “avellanes, nous i figues seques. Per a servir empolsar amb pebre.”

Altra possibilitat és “emplenar-los amb melmelada de préssec i nous”.

POMES ROSTIDES AMB FRUITS SECS (dolç romà)

“Prendre unes pomes rostides i adornar-les per a servir amb nous, pinyons, oreianes i mel. Empolsar amb pebre”.

DOLÇOS CASOLANS (dolç romà)

“Treure l’os d’uns dàtils, emplenar de nous, pinyons i un poc de pebre molt. Embolicar per a servir amb mel”.

DOLÇOS VARIS (dolç romà)

“Torrar pinyons, nous i afegir a una cassola amb mel, pebre, llet i ous batuts. Escalfar i afegir un poc d’oli. Servir.”

Altra versió:

"Torrar pinyons i nous, després picar amb mel, pebre, *garum, llet, ous, vi i oli. Coure al bany maria i servir".

MELCA (LLET AGRA)

"Bullir llet amb pebre, garum o sal, oli i cilantre".

OVA, SPONGIA EX LACTE (TRUITA DE LLET)

"Batre 4 ous, barrejar bé amb ¼ l de llet i 25 gr. d'oli fins que quedi dissolt. Posar oli (en molt poca quantitat) en una paella petita i tirar el preparat quan estigui calent. En el moment que estigui cuit d'una banda, donar-li la volta, untar amb mel, empolsar amb pebre i servir."

TYROPATINAM (FLAN)

"Posar llet en un plat en una quantitat proporcionada per a la grandària d'aquest. Amalgamar amb mel. Tirar 5 ous per a ½ l de llet i batre'ls amb la llet fins que quedi bé dissolt. Quan hagi quallat al bany maria, empolsar amb pebre i servir".

PANIS CUM LACTE (TOSTAS DE PA)

"Posar en llet pa. Quan hagi absorbit posar un moment en el forn perquè no s'assequi el seu interior. Treure del forn i untar amb mel mentre estigui calenta, punxar perquè absorbeixi. Empolsar amb pebre i servir."

Postre dolç:

Triturar 100 rams de pinyons i 150 d'anous torrades. Mescar-ho amb 3 cullerades de pebre bo negre, una cullerada de soja (salsa), 250 ml de llet, 3 ous sencers, ½ tassó de vi negre i 2 cullerades d'oli. Posar dins motlles untats i coure al bany maria. Refredar i servir.

BEGUDES

-“HYDRA”

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 refredar i serviu.

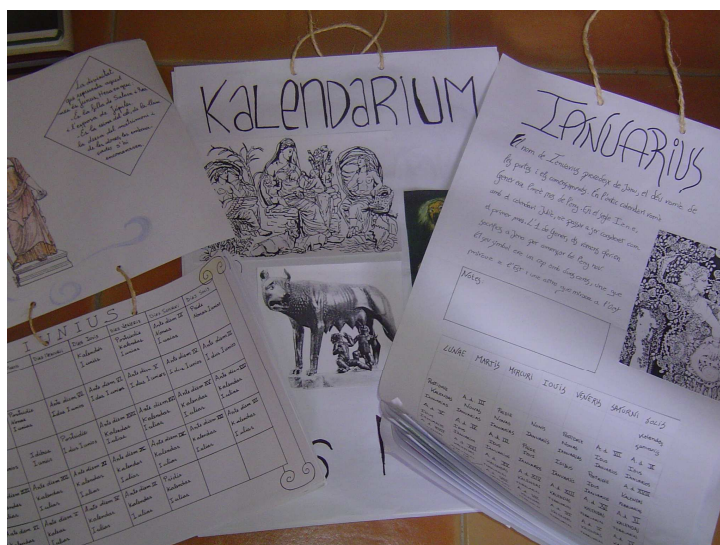
Unitat didàctica :
Història de la gastronomia. Coneixement de la cultura i gastronomia de la Roma Clàssica

Departament de Cultura Clàssica i Departament d'hoteleria

- Temporalitat: 12 períodes lectius. Primera Setmana del segon trimestre (del 25 al 27 de gener)
- Objectius generals:
 - Conèixer l'origen de la cultura gastronòmica a través de l'estudi de les civilitzacions antigues.
 - Conèixer els costums de la Roma Clàssica, com a referents per a entendre la cultura gastronòmica d'avui dia.
 - Conèixer els aliments, estris i sistemes de cocció que usaven per a posteriorment aplicar-los dins la cuina i oferir un servei centrat en la cuina romana.
 - Col·laborar amb el departament de Llengües Clàssics en el muntatge i decoració del servei abans esmentat.
- Objectius específics:
 - Conèixer el dia a dia dels habitants de la Roma Clàssica.
 - Elaborar una sèrie de plats usant, dins la mesura de lo possible, la matèria primera que s'usava aleshores
 - Elaborar una sèrie de cartells i/o plafons informatius, sobre els diferents aspectes de la Roma Clàssica
 - Edificis i estàncies.
 - Aliments i begudes
 - Tècniques de cocció i conservació.
- Activitats:
 - Estudi de la cultura i costums de la Roma clàssica.
 - Realització d'uns cartells i/o plafons informatius amb text, dibuixos i fotografies sobre cuina i cultura de l'època.
 - Realització d'un exercici final, pràctic i un d'escrit. On s'avaluaran els coneixements adquirits per l'alumne.



- Criteris mínims d'avaluació:
 - o Es puntuaran les diverses activitats de 1 a 10 , havent d'aconseguir més d'un 5 per a obtenir una avaluació positiva.
 - o Realitzar correctament 2 elaboracions culinàries del ventall de plats que s'elaboraran aquest dia.
 - o Respondre correctament, almenys a un 50%, de les preguntes de l'activitat final proposada.
 - o Realització d'un cartell informatiu sobre la cultura de la Gr cia clàssica, on és valorar  la tasca d'alumne, pel que fa al contingut i la presentació (50%)
- Recursos didàctics:
 - o Material aportat pel professor.
 - o Aula taller de cuina aula taller de menjaador
 - o Material ,estris, maquinaria i material fungible necessari del al desenvolupament de l'activitat.



MENÚ
dia 26 de gener de 2010

Aperitiu Romà
Dàtils farcits
Xampinyons amb mel
Raïm
Paté d'olives
Formatge amb anous.

PATELLAM LUCRETIANAM
Sopa de ceba segons Lucreci
(Apici 4,11,251)

Agnus cum garum
Xot rostit amb garum

PATINA VERSATILIS VICE DULCIS
Plat per servir com a dolç
(Apici 4,11,161)

"HYDRA"

