



## UNITAT DIDÀCTICA: **Cuina històrica: l'Imperi romà.** *Preparació i elaboració d'un menú romà*

Família professional: Hoteleria i Turisme  
Qualificació professional: Operacions bàsiques de cuina  
Mòdul formatiu: MF0256\_1. Elaboració culinària bàsica

### INTRODUCCIÓ

Els destinataris d'aquesta unitat didàctica del programa (PQPI) són joves procedents de l'educació secundària obligatòria, sovint desmotivats o amb problemàtiques específiques. En ocasions també presenten dificultats d'aprenentatge o rebuig pel sistema escolar.

En aquesta unitat didàctica els alumnes treballen en petits grups (3 per grup, com a màxim), i es duen a terme moltes hores d'activitat pràctica: l'ensenyament és individualitzat, significatiu i funcional, fet que afavoreix que els alumnes tinguin interès i que treballin. Des del principi coneixen la finalitat de la unitat (l'activitat de síntesi, on conflueixen els aprenentatges realitzats en la resta): una exposició/degustació per a la qual es prepara un menú romà. El servei d'aquest menú es realitza en un menjador ambientat per a l'ocasió. El fet que els alumnes coneguin des del principi l'objectiu de la seva feina, i que es tracti d'una finalitat real, els permet guiar el propi procés, dirigir-lo cap als resultats, comprovar l'adequació de la seva feina i, per altra banda, suposa un element de motivació afegida.

La unitat es desenvolupa en la darrera part del mòdul on, aprofitant el marc històric corresponent, s'apliquen els coneixements adquirits i s'ofereix un servei al client. Té una durada de 20 hores.

Es tracta d'una unitat de marcat caràcter interdisciplinari, que es pot treballar amb altres departaments o grups:

- Departament de llengües clàssiques: treball dels costums i de la societat de l'antiga Roma.
- Departament de música: organització d'un petit concert amb música de l'època durant el dinar.
- Departament de plàstica: decoració del menjador.
- Altres grups de cicle formatiu i de PQPI: servei de sala i col·laboració en la preparació del menjar.

### FINALITAT

En aquesta unitat didàctica proposam als alumnes realitzar **una exposició/degustació romana**: preparar un menú romà i servir-lo en un menjador ambientat per a l'ocasió. Convidam la resta d'alumnes del centre i d'altres centres a visitar-la (concertant prèviament la visita).

## Marc curricular

### RELACIÓ AMB LA QUALIFICACIÓ

#### Unitat de competència

**UC0256\_1:** Assistir en l'elaboració culinària i realitzar i presentar preparacions senzilles.

#### Realització professional

- Realitzar les diferents operacions de neteja i posada a punt d'equips i utilitatge en l'àrea de producció culinària, respectant les normes higienicosanitàries i les instruccions rebudes.
- Preparar i presentar, d'acord amb la definició del producte i tècniques senzilles d'elaboració, preparacions culinàries elementals i de múltiples aplicacions.

### RELACIÓ AMB EL PQPI: *Auxiliar de cuina*

- Preelaborar aliments, preparar i presentar elaboracions culinàries senzilles i assistir en la preparació d'elaboracions més complexes, executant i aplicant operacions, tècniques i normes bàsiques de manipulació, preparació i conservació d'aliments.





## RELACIÓ AMB EL MÒDUL

### Objectius del mòdul amb què es relaciona la unitat didàctica:

- Realitzar elaboracions bàsiques de múltiples aplicacions i preparar i presentar elaboracions culinàries simples, aplicant tècniques senzilles, prèviament definides.
- Realitzar les operacions necessàries per a la prestació d'assistència en processos de preparació i presentació de tot tipus d'elaboracions culinàries, mostrant receptivitat i esperit de cooperació.
- Analitzar i aplicar les normes i les condicions higienicosanitàries referides a les unitats de producció o servei d'aliments i begudes, per evitar riscos de toxiinfeccions alimentàries i contaminació ambiental.

### Blocs de continguts amb què es relaciona la unitat didàctica:

- Elaboracions culinàries bàsiques i senzilles de múltiples aplicacions.
- Elaboracions elementals de cuina.
- Seguretat en les zones de producció i servei d'aliments i begudes.
- Higiene alimentària i manipulació d'aliments.



## UNITAT DIDÀCTICA: Cuina històrica: l'Imperi romà. Preparació i elaboració d'un menú romà

<b>Temporalització</b>	20 hores (primera setmana del segon trimestre).
<b>Objectius</b>	<p>En finalitzar, l'alumne serà capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolupar les tasques bàsiques de preparació, elaboració i servei d'un menú complet.</li><li>• Conèixer l'origen del la cultura gastronòmica a través de l'estudi de les civilitzacions antigues.</li><li>• Conèixer els costums de la Roma clàssica, com a referents per entendre la cultura gastronòmica d'avui dia.</li><li>• Conèixer els aliments, els estris i els sistemes de cocció que s'utilitzaven en la Roma clàssica per aplicar-los posteriorment a la cuina i oferir un servei centrat en la cuina romana.</li></ul>
<b>Competències</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Preparar i presentar elaboracions culinàries senzilles a partir del coneixement dels costums de la Roma clàssica com a referents per entendre la cultura gastronòmica d'avui dia.</li></ul>
<b>Competències bàsiques que es treballen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Competència en comunicació lingüística:</b> obtenció d'informació a partir de diferents fonts, confecció de rètols i cartells, i de resums explicatius escrits.</li><li>• <b>Coneixement i la interacció amb el món físic:</b> coneixement del comportament dels materials de feina (ingredients).</li><li>• <b>Competència en social i ciutadana:</b> treball en equip, col·laboració en l'obtenció d'un resultat comú positiu.</li><li>• <b>Tractament de la informació i competència digital:</b> recull, organització i síntesi de la informació, recerques a Internet.</li><li>• <b>Competència en aprendre a aprendre:</b> aprenentatge amb els altres, reflexió sobre els propis aprenentatges, aplicació de la informació obtinguda a altres situacions.</li><li>• <b>Autonomia i iniciativa personal:</b> planificació, presa de decisions, cooperació.</li></ul>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ubicació del període de l'Imperi romà en el marc de la història.</li><li>• Coneixement de les característiques bàsiques d'un banquet romà.</li><li>• Elaboració de receptes de l'època.</li><li>• Organització de la feina i <i>mise en place</i>.</li><li>• Aplicació de mètodes bàsics de cocció.</li><li>• Treball en equip i responsabilitat en la pròpia tasca.</li><li>• Coneixement i aplicació de la normativa higienicosanitària</li></ul>

## Avaluació

### criteris

- Disposar correctament els gèneres, estris i eines necessaris en el propi lloc de feina per dur a terme les diverses activitats.
- Aplicar tècniques senzilles per a la preparació d'elaboracions culinàries bàsiques i elementals, a partir de la informació subministrada, seguint els procediments adequats i les normes de manipulació d'aliments.
- Aplicar la normativa higienicosanitària relacionada amb instal·lacions, locals, utilatge i manipulació d'aliments durant tot el procés d'elaboració de les receptes proposades.

### Procediments i instruments

- Observació directa del procés individual de preparació de les elaboracions culinàries.
- Observació directa individualitzada de l'aplicació de la normativa higienicosanitària.
- Registre individualitzat de progressos i incidències.
- Anàlisi de les activitats.
- Prova escrita.

### Criteris de qualificació

- S'han de realitzar correctament 2 elaboracions culinàries del ventall de plats que es prepararan aquest dia (50% del total).
- S'han de respondre correctament un 50% de les preguntes de l'activitat final proposada, com a mínim (40 % del total).
- En la realització del cartell informatiu sobre la cultura de la Roma clàssica és valorarà la tasca de l'alumne pel que fa al contingut i la presentació (5%).
- Es realitzarà, durant tota la unitat didàctica, el seguiment individualitzat de l'aplicació de la normativa higiènica corresponent. Si es du a terme correctament, representarà un 5% del total de la valoració de la unitat.
- Les activitats es puntuen d'1 a 10; s'han d'aconseguir més de 5 punts per obtenir avaluació positiva.



## Metodologia

- La proposta d'ensenyament/aprenentatge es desenvolupa a través d'una metodologia activa i participativa, que facilita la construcció significativa del coneixement i ajuda a desenvolupar actituds crítiques i qualitatives.
- Es basa en l'aprenentatge significatiu i funcional, que es produeix quan es relacionen els nous aprenentatges amb coneixements previs ja existents en l'estructura cognitiva de l'alumne. Si en la preparació de l'experiència d'aprenentatge no es tenen en compte aquests coneixements previs, l'aprenentatge serà, probablement, mecànic i repetitiu.
- Els continguts han de tenir sentit real, han d'interessar als alumnes per la seva incorporació al món laboral o per satisfer les seves necessitats personals.
- Hem d'aconseguir que l'alumne sigui capaç d'aprendre a aprendre. Per a això és important l'adquisició d'estratègies cognitives d'exploració i de descoberta, així com la planificació i la regulació de la pròpia activitat, sempre respectant el nivell de cada alumne i adaptant les activitats al seu ritme d'aprenentatge.
- Afavorim la memòria comprensiva sobre la mecànica i repetitiva. L'aprenentatge a través de la descoberta és una de les vies possibles per arribar a l'aprenentatge significatiu. Així, l'alumne és capaç d'aprendre per si mateix i també és capaç d'aprendre i de fer coses amb ajuda d'altres persones.





### *Metodologia (cont.)*

#### **Espais**

Aula taller de cuina i aula taller de menjador.

#### **Materials i recursos didàctics**

- Material informatiu aportat pel professor, en diferents formats (escrit, presentacions multimèdia...).
- Material, estris, maquinària i material fungible necessari per al desenvolupament de l'activitat: vegeu les fitxes de les activitats.

#### **Agrupament**

Combinació de treball individual, en parelles, en petit grup (màxim 3 alumnes per grup) i en gran grup.

#### **Atenció a la diversitat**

- La metodologia participativa i activa, general per a tota la unitat, és adequada per tractar la diversitat dels alumnes. Les activitats que es proposen admeten diferents graus de realització.
- En cas que al grup hi hagi algun alumne amb necessitats educatives especials, s'elaboraran les adaptacions curriculars que siguin necessàries.





## Activitats

- Activitat. 01** | Explicació i coneixement del marc històric de la cuina de l'Imperi romà i de com ha condicionat la cuina actual.  
**Tipus d'activitat:** inicial  
**Durada:** 2 hores  
**Agrupament:** grup classe
- Activitat. 02** | Muntatge d'un triclinium al menjador  
**Tipus d'activitat:** desenvolupament  
**Durada:** 3 hores  
**Agrupament:** grup classe
- Activitat. 03** | Elaboració de cartells explicatius sobre els costums i les característiques més significatives de la Roma clàssica i muntatge de l'exposició.  
**Tipus d'activitat:** desenvolupament  
**Durada:** 3 hores  
**Agrupament:** parelles
- Activitat. 04** | Elaboració d'un menú de tres plats per al posterior servei al client.  
**Tipus d'activitat:** desenvolupament  
**Durada:** 11 hores  
**Agrupament:** individual - parelles
- Activitat. 05** | Prova escrita  
**Tipus d'activitat:** avaluació  
**Durada:** 1 hora  
**Agrupament:** individual





# Activitat. 01

*Explicació i coneixement del marc històric de la cuina de l'Imperi romà i de com ha condicionat la cuina actual.*



**Tipus d'activitat:** inicial



**Durada:** 2 hores



**Espai:** aula



**Recursos didàctics:**

- Material informatiu aportat pel professor (vegeu l'annex).
- Presentació multimèdia dels continguts de l'activitat



**Tipus d'agrupament de l'alumnat:**

- Individual       Petit grup  
 Parelles       Grup classe



**Observacions:**

- La presentació multimèdia i el material escrit per lliurar als alumnes està disponible en línia en la web: [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com) (clicau a <http://www.cuinant.com/pdf/cuina%20romana%202010.pdf>).



**OBJECTIUS**

- 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 entendre la cultura gastronòmica actual.



**CONTINGUTS**

- L'origen de la nostra cuina a partir de la cultura de l'Imperi romà.



**PROCÉS DE L'ACTIVITAT**

- Preliminar (durada: 10')
- Desplegament (durada: 100')
- Cloenda (durada: 10')



**DESCRIPCIÓ I METODOLOGIA**

- Repartim fotocòpies amb la informació de l'activitat:
  - Situació cronològica de l'Imperi romà
  - Característiques més importants de la societat i de les formes de viure durant l'Imperi romà.
- Aquestes fotocòpies es llegeixen en veu alta. Cada alumne/a fa un breu resum de la lectura (pot ser de forma oral o per escrit), ressaltant-ne els aspectes més importants.
- A continuació es visualitza la presentació multimèdia sobre els costums gastronòmics i la cultura durant l'Imperi romà. Aquesta mateixa presentació es projecta a l'aula menjador durant l'exposició/degustació final.
- Cada alumne lliura un resum/esquema escrit dels aspectes més destacats de la informació escrita i la presentació multimèdia.



**AVALUACIÓ**

- Anàlisi de la realització del resum: ha d'incloure els aspectes i les característiques més significatius o rellevants de l'Imperi romà relacionats amb la unitat (els mètodes de cocció, els sistemes conservació d'aliments, les característiques dels espais de la casa o *domus* romana...).



## Activitat. 02

### Muntatge d'un triclinium al menjador



**Tipus d'activitat:** desenvolupament



**Durada:** 3 hores



**Espai:** aula menjador



**Recursos didàctics:**

- Imatges i informació escrita sobre la domus romana (vegeu l'annex).
- 3 llits (*lectu*) o bancs que puguin fer-ne la funció i teles de seda per cobrir-los.
- Espalmatòries, àmfores, cossiols... (per ambientar l'escenari).



**Tipus d'agrupament de l'alumnat:**

- Individual
- Petit grup
- Parelles
- Grup classe



**Observacions:**

- Les imatges, dibuixos i altra informació d'aquesta activitat està disponible en línia en la web: <[www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)>.
- El material necessari per muntar el triclinium pot ser aportat pel professor, pels alumnes o cedit per altres departaments (*els bancs i les estores per posar a sobre, del departament d'educació física; les teles i la decoració, del departament de plàstica, els cossiols, espalmatòries, etc., del departament d'hoteleria...*).



#### OBJECTIUS

- Conèixer l'espai que usaven els romans per menjar, i altres aspectes de la *domus* romana.



#### CONTINGUTS

- Els espais de la *domus* romana



#### PROCÉS DE L'ACTIVITAT

- Preliminar (durada: 15')
- Desplegament (durada: 160')
- Cloenda (durada: 5')



#### DESCRIPCIÓ I METODOLOGIA

En aquesta activitat muntam un triclinium al menjador per ambientar l'exposició/degustació final:

- Entre tots, decidim el lloc del menjador més adient per fer el muntatge.
- Es decideix també la manera com es disposarà el material que hem recollit (les teles, decoracions...).
- Un cop decidit el lloc més adient, i a partir de les descripcions llegides a l'anterior activitat i de les imatges i el material informatiu que els hem proporcionat, entre tot el grup munten el triclinium, sota la supervisió del professor.



#### AVALUACIÓ

- Actitud de l'alumne i la col·laboració amb el grup per a la consecució de la realització final.





## Activitat. 03

*Elaboració de cartells explicatius sobre els costums i les característiques més significatives de la Roma clàssica i muntatge de l'exposició.*



**Tipus d'activitat:** desenvolupament



**Durada:** 3 hores



**Espai:** aula



**Recursos didàctics:**

- Material informatiu aportat pel professor (es poden fer servir els mateixos documents lliurats a l'activitat 1).
- Cartolina, material per dibuix i pintura, revistes...



**Tipus d'agrupament de l'alumnat:**

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Individual          | <input type="checkbox"/> Petit grup  |
| <input checked="" type="checkbox"/> Parelles | <input type="checkbox"/> Grup classe |



**Observacions:**

- El material per lliurar als alumnes està disponible en línia en la web: <[www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)>.



### OBJECTIUS

- 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 entendre la cultura gastronòmica actual.



### CONTINGUTS

- L'alimentació en la Roma clàssica i la seva relació amb la gastronomia actual.
- Síntesi d'informació.
- L'estructura del cartell informatiu.



### PROCÉS DE L'ACTIVITAT

- **Preliminar (durada: 20')**
- **Desplegament (durada: 150')**
- **Cloenda (durada: 10')**



### DESCRIPCIÓ I METODOLOGIA

En aquesta activitat demanem als alumnes que elaborin cartells explicatius sobre els costums i les característiques més importants de la Roma clàssica, per completar la decoració del menjador que hem iniciat amb el *triclinium*:

- Lliuram als alumnes un full de cartolina, pintures i altres materials de dibuix, i els demanem que realitzin en parelles un cartell/plafó informatiu sobre la Roma clàssica. Hi han d'incloure:
  - Aspectes gastronòmics: costums alimentaris, usos de cuina...
  - Aspectes culturals i curiositats que els hagin cridat l'atenció.
- Per aconseguir la informació dels plafons, utilitzen els resums i esquemes que han elaborat en les activitats anteriors.
- L'acoloren o hi aferren retalls de fotografies de revistes o imatges d'Internet.
- En acabar, els cartells formaran part de l'exposició que es muntarà en el menjador al voltant del *triclinium*.



### AVALUACIÓ

- Avaluem cada cartell, valorant la tasca de l'alumne pel que fa al contingut i a la presentació.




## Activitat. 04

### *Elaboració d'un menú de tres plats per al posterior servei al client.*


 **Tipus d'activitat:** desenvolupament

 **Durada:** 3 hores


 **Espai:** aula taller cuina

 **Recursos didàctics:**

- Material informatiu aportat pel professor (es poden fer servir els mateixos documents lliurats a l'activitat 1).
- Receptari i/o selecció de receptes extretes de bibliografia especialitzada (vegeu l'annex).
- Receptari o selecció de receptes lliurat pel professor.

 **Tipus d'agrupament de l'alumnat:**

<input checked="" type="checkbox"/> Individual	<input type="checkbox"/> Petit grup
<input checked="" type="checkbox"/> Parelles	<input type="checkbox"/> Grup classe

 **Observacions:**

- Les receptes per lliurar als alumnes estan disponibles en línia en la web: <[www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)>
- També podeu trobar informació i receptes a: <<http://derecoquinaria-sagunt.blogspot.com/2006/07/recetas-de-garum.html>>

### OBJECTIUS

- 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 actual.
- Desenvolupar les tasques bàsiques de preparació, elaboració i servei d'un menú complet.

### CONTINGUTS

- L'alimentació en la Roma clàssica i la seva relació amb la gastronomia actual.
- Preparació, elaboració i servei d'un menú complet.

### PROCÉS DE L'ACTIVITAT

- **Preliminar (durada: 60')**
- **Desplegament (durada: 570')**
- **Cloenda (durada: 30')**



### DESCRIPCIÓ I METODOLOGIA

Començam les activitats pràctiques amb l'elaboració de les receptes i del servei, seguint les directius del professor i el material lliurat:

- Seleccionam i repartim les receptes:
  - *Patellam lucretianam* (sopa de ceba segons Lucreci)
  - *Agnus cum garum* (xot rostit amb gàrum)
  - *Patina versatilis vice dulcis* (plat per servir com a dolç)
  - *Beguda: Hydra*
- Explicam als alumnes els procediments de cada recepta i els repartim les tasques, que han de desenvolupar en parelles o individualment.
- Seguint les instruccions que els hem donat, elaboren el menú.
- En finalitzar les elaboracions es procedeix al servei dels plats realitzats.
- És important que els alumnes compreguin la necessitat d'una bona pràctica dels hàbits de seguretat i d'higiene en tot el procés.

### AVALUACIÓ

- Qualitat de la tasca final,
- destresa de cada alumne,
- bona deontologia professional demostrada.



# Activitat. 05

## Prova escrita



**Tipus d'activitat:** Avaluació



**Durada:** 1 hora



**Espai:** aula



**Recursos didàctics:**

- Per a la realització de la prova cada alumne pot utilitzar l'esquema que va realitzar a la primera activitat.



**Tipus d'agrupament de l' alumnat:**

- Individual     Petit grup  
 Parelles     Grup classe



**Observacions:**

- El model de prova escrita per lliurar als alumnes, que trobareu a la pàgina següent, també està disponible en línia en la web: <[www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)>



### OBJECTIUS

- Posar per escrit coneixements adquirits durant el desenvolupament de la unitat didàctica.



### CONTINGUTS

- Prova escrita que inclou els continguts desenvolupats en la unitat didàctica.



### PROCÉS DE L'ACTIVITAT

- **Preliminar (durada: 5')**
- **Desplegament (durada: 50')**
- **Cloenda (durada: 5')**



### DESCRIPCIÓ I METODOLOGIA

- La prova escrita es realitza individualment. Consisteix en el desenvolupament d'alguns temes o qüestions sobre els continguts de la unitat (en trobareu un exemple a la pàgina següent).
- Durant la prova, els alumnes poden consultar el resum que va elaborar durant l'activitat 1.



### AVALUACIÓ

- S'han de respondre correctament almenys un 50% de les preguntes proposades.
- La valoració d'aquesta prova complementa les observacions realitzades i registrades al llarg del procés.





# Activitat. 05

## Prova escrita (cont.)



## Prova d'avaluació

UNITAT DIDÀCTICA: Cuina històrica: l'Imperi romà. Preparació i elaboració d'un menú romà

- 1.- Què és el gàrum i quina importància tenia en la cuina de l'imperi romà?
- 2.- Quines han estat les pautes que ha marcat la cuina romana i que han perdurat fins als nostres dies?
- 3.- Què és un *triclinium*?
- 4.- Sabem que els antics romans realitzaven tres menjades al dia. Explica quines eren i en què consistien.
- 5.- Inicialment, la cuina romana era molt senzilla. Arrel del contacte amb altres cultures va tornar fastuosa. Saps quina va ser la que va tenir més influència en la cuina de l'Imperi romà?
- 6.- Quantes parts tenia un banquet romà?
- 7.- Per què creus que els romans bevien i menjaven tot molt especiat i condimentat?
- 8.- A la cuina romana ja existien les partides a l'hora de distribuir la feina dins les cuines. Explica quines eren aquestes partides.
- 9.- Quines tècniques de conservació empraven els romans? Explica-les.
- 10.- On podem trobar a Mallorca restes romanes?
- 11.- Els romans ja coneixien el torcabocues (*Mappa*), però tenia un ús diferent al que té actualment. Saps quin?
- 12.- Quins eren els principals aliments que consumien els romans?
- 13.- Indica, dels següents aspectes, quins coneixien o elaboraven els cuiners romans:
  - a. Peixos salats i altres conserves
  - b. Elaboració de cervesa
  - c. Elaboració d'oli
  - d. Elaboració de xocolata
  - e. Elaboració de Vi
  - f. Elaboració de pa
  - g. Elaboració de plats amb tomàtiga
  - h. Utilització de la cullera
  - i. Utilització del ganivet
  - j. Utilització de la forqueta



# Annex

## Sabies que...



### Bibliografia i adreces web :

- GAVIO APICIO, M. De Re Coquinaria. Alba Editorial (2006).
- GAVIO APICIO, M. El arte de la cocina. Recetas de la Roma Imperial. Villa Massa
- [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)
- Jornada de cuina romana:  
<<http://www.cuinant.com/jornada%20roma.htm>>  
<<http://www.cuinant.com/pdf/IV%20JORNADES%20DE%20CULTURA%202010.pdf>>
- Jornada de cuina grega:  
<<http://www.cuinant.com/historia4.html>>

- Els aliments que es coneixien durant la Roma imperial eren els mateixos que podem trobar avui dia a qualsevol mercat, exceptuant els procedents d'Amèrica, com la patata, el blat de moro, la tomàtiga, la xocolata...
- Els romans eren grans consumidors de verdures, llegums, cereals, hortalisses, ous, fruites, bolets, mel, fruits secs, fomatge, carns (porc, bou, ases, cèrvols, llebres, porcs senglars, pollastres, ànecs, coloms, faisans, flamecs, pagons, agrons i cigonyes). També consumien peixos de mar, de riu i els criats dins les *piscinae*, plenes d'aigua de mar. Ja coneixien les tècniques d'elaboració de l'oli, el vi i la cervesa, que era considerada una beguda per als més pobres. Coneixien i utilitzaven tot tipus d'espècies, herbes aromàtiques i altres aromatitzants.
- Pel que fa 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 aquesta excessiva condimentació pot resultar complex, però hi ha certs factors que pogueren influenciar aquest tipus de cuina:
  - El gust dels pobles antics pels menjars forts i molt aromàtics, que creien sinònim del bon estat dels aliments.
  - Condimentar per enriquir i donar distinció als aliments.
  - El fet de condimentar i especiar abundantment els aliments contribuïa a conservar-los millor, ja fos de forma voluntària com involuntària.
  - Les espècies eren sinònim de poder adquisitiu.
- El condiment més utilitzat era el garum.
- Els romans realitzaven tres menjades al dia
  - **Lentaculum**: equivalent al nostre berenar, format principalment per formatges, llet i pa untat amb all.
  - **Prandium**: a la meitat del dia consumien pa, carn freda, verdures i fruites. Normalment es menjava de dret, i quasi sempre menjars freds.
  - **Cena**: després de les frugals menjades anteriors, arribaven al que era, sense dubte, el moment més esperat del dia. Aquesta cena es duïa a terme a l'hora octava o nona del dia (aproximadament a les 16'00 hores), i sempre després de banyar-se. És important remarcar que fins al segle II abans de Crist la cena era molt simple, i 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, que la cena es va convertir en les opípres i fastuoses ingestes que tantes vegades ens ha mostrat el cinema o la literatura.
- 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 la població era, si més no, camperola, pobra o esclava).
  - **Gustatio**: aquest primer plat estava format per verdures, amanides, olives, peixos salats, ostres, bolets i ous, tot 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. Se 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, se solia servir una gran quantitat de vi, que se servia dins copes i s'ingeria d'un sol glop, seguint les instruccions d'una persona encarregada de l'acte, l'arbitre vivendi, que indicava com s'havia de servir i beure cada tipus de vi, com brindar... Aquesta part se solia amenitzar amb espectacles de bufons, danses, cant i poesia. A la *comissatio* sols hi podien participar els homes.
- Tots aquests actes es duïen a terme en un principi a una sala anomenada *atrium*, que posteriorment passà a dir-se *cenaculum* i, ja més tard, amb la influència helènica, s'anomenà *triclinium*, que consistia en tres llits o divans (*lectus*), de tres places, els 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 dels seus marits.
- Aquests tres llits, amb els seus coixins i teles, que servien per 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 utilitzaven sols la cullera i els ganivets, ja que la forqueta no es coneixia en aquells temps; al seu lloc utilitzaven escuradents, pals o les mans). La col·locació de cada comensal (mínim 3 i màxim 9), estava decidida 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, amb els peus rentats pels esclaus abans d'entrar al triclinium, i amb els cossos perfumats i untats amb oli.