

# PARLEM DE CUINA



**Juan A.Fernández**
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
parlemdecuina@hotmail.com

# Cuina al llarg dels temps

## Com era la gastronomia en temps del romans, al fòrum de Saragossa

Passejant aquest estiu per Saragossa vàrem visitar el museu del fòrum romà, on hi ha una interessant exposició de com era la gastronomia en temps dels Romans. Fundada el Segle IX abans de Crist (753 a.c) , Roma tingué la màxima expansió entre l'any 509 i 31 abans de Crist. Dominava tot el món conegut, era un poble sobri, format per agricultors i guerrers, però amb les seves conquestes va anar absorbint totes les característiques dels pobles sotmesos, sobretot de Grècia. Al principi Roma era un poble pràctic, feien una arquitectura sòlida i útil, com per exemple, ponts, viaductes, circs etc. I també era un poble quasi vegetarià i les cebes i els alls formaven part essencial dins la seva dieta. Les grans famílies romanes solien tenir un mal nom, quasi sempre relacionat amb temes del camp: Cicerone (Cigró), Flavius (Fava), Lentulus (llentia), etc.

Els primers cuiners romans eren els esclaus. No fou fins a les guerres amb Grècia, que tingueren notícies dels bons cuiners grecs. També amb les guerres descobrien molts productes abans desconeguts per a ells , com per exemple el peix *Scarus cretensis*, ara extint però amb un cert semblant al nostre raor. Aquest peix sols es pescava a Creta i era molt apreciat, possiblement pel seu encisador color vermell.

Com a conseqüència d'aquesta aclimatació de nous productes es desenvolupa l'agricultura i es realitzen molts de tractats sobre aquest tema, alguns d'ells han arribat al nostres dies; «De Agricultura» de Catò i «Re Rustica» de Varró. Aquest fet de descobrir una quantitat tant elevada de nous productes no es torna a donar fins a la descoberta del Nou Món, per Cristòfol Colom, 1500 anys més tard.

La gastronomia romana , que abans no era apreciada, ara es converteix en un factor de civilització. Es creen vivers d'ostres (originals de Grècia), i arriben a ésser les més famoses les de Barcino, Barcelona. S'introdueixen les aus domèstiques: gallines de l'India, faisans i indiots; tots ells molt apreciats possiblement pel seu vistós plomatge, cosa que atreia molt als Romans de l'època. El flamenc rosa també era molt consumit, sobretot la seva llengua, que era considerada com un menjar molt exquisit.

A Roma ja hi havia oliveres, parres i figueres, però les tècniques del seu cultiu foren millorades. També eren molt apreciades les pruneres de Damasc, els albercocs,cireres i melons foren importats d'Àsia; la taronja agra aparegué més tard amb els àrabs.

Els romans engreixaven els porcs amb figues i els hi feien beure vi amb mel, això creava un porc amb la carn exquisida. Però el que realment sorprèn de la cuina romana és la gran quantitat de matèries primeres que feien servir, la mescla de dolç i salat, i els excessos que es feien als gran banquets; eren veritables orgies culinàries.

El principal condiment era el pebre bo, considerat un prestigi el tenir-ne. L'altre condiment que usaven era el Garum, una salsa d'origen grec feta amb vísceres de peixos, peixets petits i sang de peix, fermentat dins aigua i sal. A més de les aplicacions culinàries també posseïa qualitats curatives; doncs afavoria la gana i curava el raquitisme. El més apreciat era el Garum de Cártago. Així com nosaltres, els romans també feien 3 grans menjades al dia: ientaculum, prandium i cena, semblants al nostre berenar, dinar i sopar.



Podeu veure més sobre els menús romans aquí: https://www.cuinant.com/cuina%20romana.html i https://www.cuinant.com/cuina%20romana%202.html Articles publicats al Sóller el setembre de 2003

Remarcar que ja a l'època dels romans el vi de Mallorca era molt apreciat. Però a més del vi elaborat de raïm també posseïen un extens catàleg de vins variats: vi dolç, vi cuit, vi de moltes fruites, vi perfumat, etc. El vi Romà era la principal mercaderia que creuava tot el mediterrani; per fer-ho , el guardaven dins àmfores segellades hermèticament, i així es com ens han arribat als nostres dies mostres d'aquesta riquesa vinícola .

Els cuiners vinguts de Grècia formen una acadèmia a Roma i eren dels més ben pagats de tot l'imperi. El cuiners a Roma ja realitzaven escabetxos, salaven olives i feien conserves. Dins la cuina ja hi havia persones amb feines definides amb diverses partides: hi havia un cap de cuina, un encarregat de compra i d'enmagatzamen; el Coctor, que era l'encarregat de coure; el Focarius, l'encarregat de mantenir els focs encesos; un encarregat de realitzar les salses, un per les begudes, un pel servici d'aigua i el Praegustato, una de les figures més important a les cases nobles, ja que era el catador d'aliments i begudes dels senyors, així es podien evitar possibles enverinaments a la família de la casa.

La cuina romana es pot dividir en dues gran parts, la primera ( época de monarquia i república) ) amb una cuina austera i una segona (època Imperial ) on es pot dir que el més consumit a tot l'imperi Romà era la carn. El gust per la carn a Roma era impressionant: consumien qualsevol animal; conills, porcs, ases, flamencs, oronelles, porcs senglars, elefants, etc. En aquests segona època gastronòmica la cuina romana es pot catalogar d'excèntrica.

**CUINA DE TEMPORADA:**

## Cucumeres de Plini

**Receptes extretes o inspirades en el llibre Derecoquinaria de Marco Gavi Apici**
**INGREDIENTS**

- 1 cogombre gran, 3 cullerades vinagre de vi blanc o de poma i 3 cullerades oli d'oliva, 1 culleradeta xarop d'arròs o d'atzavara o de mel, 1/8 culleradeta sal

**ELABORACIÓ:**

- Rentau be el cogombre i tallau-lo a rodanxes gruixades. Encalentiu l'oli d'oliva en una pella gran i heu de daurar lleugerament el cogombre a foc mitjà. Afegiu-hi el vinagre, el xarop i sal i mescla-ho bé. Remena-ho be fins que estigui melós i serviu-lo.

**FALDA DE PORC AMB MEL I ROMANÍ**
**INGREDIENTS I ELABORACIÓ (6 persones)**

- Falda de porc dessosada, assaonada amb sal, fines herbes i pebre bo i untada amb abundant mel. Després amb l'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 branques de romaní. Dins la palangana de forn posarem un bon raxet 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.

**MENJAR BLANC**

- 40 grs de fècula, 125 grs de sucre, 1/2 litre de llet, unes fulles de llorer (3 o 4) i una pell de taronja.Encalentiu la llet amb la pell de taronja, el sucre i el llorer, reservant una tassa a part. Fondre la fècula dins la llet reservada, i quan la llet ensucrada comenci a bullir, incorporau la mescla de fècula i llet. Remoure fins que es torni espès. Retirau del foc i repartiu-ho dins plats o bols, retirant el llorer. Abans de servir regar amb un esquitet de licor de taronja.



**CUINA DE TEMPORADA:**

- He començat xerrant de sa visita al Museu del Forum de Saragossa. https://www.zaragoza.es/sede/portal/museos/foro/ . Aquest ciutat fou fundada pels romans anomenat-la Caesaraugusta sobre l'assentament iber de Salduie; en honor de Cesar Augusto.
- No obstant la ciutat de Saragossa té més de dos mil anys d'història. La població més antiga documentada data del segle VII a C. S'han trobat restes d'uns poblaments del final de l'edat del Bronze.
- Cèsar August va fundar aquesta ciutat com a colònia de ciutadans lliures romans.