



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Cuina medieval (I)

L'època medieval es divideix en baixa (s.V-X) i alta (s.XI- XV)

A vui (dia 25), dins el marc de les jornades «Mallorca a l'època Medieval»; si us ve de gust, ens podem veure al taller de cuina Medieval a les 17 h a la biblioteca. Us hi espero! Reserves a cultura@a-soller.es

Introducció

L'època o edat mitjana o medieval, es divideix en dues parts, la baixa entre el S.V i S.X i l'alta entre el S.XI i S.XV. Es considera el final d'aquesta època el descobriment d'Amèrica. L'època medieval ve provocada per la decadència de l'Imperi Romà, que provocà que el gust europeu tornés a ésser molt primitiu i es perdés la fastuositat que a les hores havia passat de Roma a Constantinopla.

Els primers textos en català on podem extreure informació gastronòmica daten del S.XIV. D'aquesta època són importants «Les Ordinacions de Jaume I» i «Les Ordinacions de Pere el Cerimoniós», texts que ens expliquen les normes a seguir dins una casa, així com s'havien de fer les coses, incloent-hi la cuina.

No obstant això, el primer receptari, pròpiament dit, escrit en llegua catalana és 'El Llibre de totes maneres de potatges de menjar', més conegut com a 'Llibre de Sent Soví' (1324). És un receptari medieval d'autor anònim redactat en català. És un dels manuscrits més antics d'Europa, el primer receptari conegut de cuina catalana i un dels receptaris europeus més antics escrits en una llengua diferent del llatí. Conté més de dues-centes receptes. Va ser un dels receptaris de més influència a Europa i al-

gunes de les seves receptes van ser copiades al segle XV en dos receptaris italians, el 'Libro di arte coquinaria', que considera que els cuiners catalans són els millors del món, i 'Platina de honesta voluptate et valetudine', i d'aquests receptaris copiats als de la resta del continent. També es poden trobar algunes de les seves receptes en un altre llibre de cuina català, el Llibre d'aparellar de menjar.

El Llibre de Sent Soví fou publicat per primera vegada el 1952 per Lluís Faraldo i de Saint-Germain, editor de molts altres textos medievals. El 1979 en Rudolf Grewe va publicar el llibre reconstruint dos manuscrits antics trobats a València i a Barcelona. Actualment, un manuscrit es conserva a la Universitat de València i un altre al CRAI de la Universitat de Barcelona que es pot consultar en versió digital al portal de la Biblioteca Patrimonial Digital de la Universitat de Barcelona.

Cuina àrab. (Època medieval baixa)

El poble àrab és un poble Semita, com els Hebreus, que habitava entre el Mar Roig i el Golf Pèrsic. Uns paratges on l'orografia era àrida i desèrtica, varen fer que aquells primers pobladors es dedicassin a la pastura, principalment de camells, i que visquessin en grups tribals sense cap mena de govern únic.

La seva religió era idòlatra, fins a la arribada de Mahoma que predicà l'Islam.



Aquesta religió, degut a la creença de què devien fer una guerra santa contra tots el infels (és a dir totes les altres religions), els fa fer conquerir noves terres amb una força i obstinació descomunal. Amb Mahoma passen a una religió monoteïsta i els seus llibres sagrats són Al-

Corà, que conté la doctrina de Maoma i el Hadith, llibre que conté tota la tradició i costums del poble. L'Islam promou 5 doctrines: Pregària, dejuni, amoïna, peregrinació a la Meca i la guerra santa. Així, també, aquesta religió estableix una sèrie de normes, algunes d'elles afecten directament a la alimentació, ja que es prohibeix el consum de vi (com a sinònim d'embriaguesa) i el porc (com a signe de brutor).

Gràcies a les guerres santes, conquereixen des de la Xina fins a la península Ibèrica, cosa que els porta a desenvolupar la civilització més brillant de tota l'època mitjana, ja que s'apropriaven de tota la cultura i saviesa dels pobles vençuts. El poble àrab fou un poble molt culte gràcies a la influència persa i bizantina i al tresor de la biblioteca d'Alexandria.

Al principi, al desert, la cuina era molt esquemàtica, només consumien carn i vegetals, i tenien aversió al peix, fins i tot quan abandonaren els deserts i arribaren al Mediterrani. Segons n'Anselm Turmeda (que és convertí a l'Islam), els àrabs tenien tres plaers: Menjar carn, jeure amb carn (no sols amb persones de distint sexe, sinó que practicaven la bisexualitat) i cavalcar damunt carn (eren hàbils genets). Aquesta obsessió per la carn els hi durà fins al S.VII, quan va començar la seva decadència.

Degut a les conquestes comencen a traduir llibres dels pobles que conquerien i la seva cuina comença a ser més extensa, fins al punt de què Bagdad es converteix amb la capital gastronòmica del món.

Llibres com «Les mil i una nits», en mostren una fel representació del luxe culinari, de l'època. D'aquest luxe ens ha arribat el primer llibre (pot ser) de receptes Àrabs: el 'Kitab-al-tabij' (1226) i reeditat al 1939 traduït a l'anglès. Aquest llibre conté més de 150 receptes àrabs.

Tenim una tesi doctoral del Dr. La Granja Santa Maria, que tracta sobre la cuina aràbico-andalusa. Aquesta tesis ens dona moltes receptes àrabs que abans creiem que eren d'origen hebreu, també fa referència a la cuina agredolça i a la rebosteria molt ensucrada i amb mel. Un altre llibre que ens xerra d'aquesta cuina és: 'La cocina hispano-magribí durante la época almohade', de Ambrosio Huici Miranda, Madrid 1966. Però on hi trobarem molta informació és als receptari traduït al francès: 'L'art culinaire a travers Algerie' de Z.Sekelli, Alger 1973.

(Les imatges que acompanyen aquest article pertanyen al poblat islàmic d'Almallutx).

CUINA DE TEMPORADA:

Cuscussó de pobres

A Mallorca el plat més característic del llegat àrab que troban als receptaris, és el cuscussó, un plat molt arrelat a la cultura gastronòmica de les illes

INGREDIENTS

- 200 grams de sucre.
- 200 grams de pa pagès rallat
- 100 grams de saïm
- 50 grams de pinyons
- 50 grams de panses
- 2 cullerades d'aigua i una peladura de llimona.

ELABORACIÓ:

● Fondrem el saïm dins una pella grossa i l'hi afegirem la resta d'ingredients. Courem sense deixar de remenar fins que quedi com a esmicolat.

● Aquesta recepta té certes semblances amb altres receptes d'origen semblant, com són les Migas o el Cous-Cous. Es pot fer servir com a plat principal, com a guarnició o com a farcit d'unes piteres de pollastre, per exemple. Plat que presentarem a la mostra de Cuina Mallorquina l'any 1991 amb l'IES Juniper Serra.

Teniu la recepta completa a la web <http://www.cuinant.com/mostra.htm>



ESCOLA DE CUINA:

● Alguns dels productes introduïts pels àrabs a la península Ibèrica són: la canya de sucre, magrana, albergínia, carxofa, cotó, i es creu que fins i tot l'arròs.

● Però el seu millor llegat va ésser tota la cultura dels regadius, que ajudà a augmentar i millorar la quantitat i qualitat de les collites. I malgrat que ells no el beguessin també milloraren la producció del vi i la de l'oli d'oliva.

● La cuina àrab tenia com a base les salses de ceba i ametlla, la canyella i el safrà, mesclades de moltes herbes, mescla de dolç i salat i el trempar amb aigua de roses i suc de taronges agres.