



Balears fa ciència

3.3.2018

Cuina mitjaval balear, historia , curiositats i receptes

## **S V a S X**

Fins al S. XV Barcelona, capital del Mediterrani, havia estat autosuficient, exportava mel i importava formatges de Mallorca. **L'aliment principal i més valorat pels habitants de les Illes , fins a les hores era la carn de porc i el peix salat**, un dels quals era l'arengada, tal vegada per la passada presència romana amb el garum .

Una altre predilecció eren les pastes italianes (**duré una màquina de pasta italiana antiga**) , introduïdes des d'aquell país pels àrabs.

L'arròs, cereal molt consumit a totes les balears , ens arribà d'Orient en el S.VI ( un cop més , duit pels àrabs) i l'espècia més emprada era la canyella molt present en les receptes de **l'arròs brut actual** .

El safrà també era emprat des del S.XV i a més d'esser utilitzat com a colorant i saboritzant també l'empraven molt en infusió i , curiosament , contra els símptomes d'embriaguesa

**Molt típic de l'època mitjaval era "la picada", quasi tots els cuinats la portaven. I ja des del S.X, també, ja ens parlen de receptes de diversos menjars blancs, un dels plats amb mes variants dintre del receptari Mallorquí. De fet en el llibre del Sent Sovi, el primer tractat de cuina en llengua catalana, ja ens dona varies receptes de MANJAR BLANCH.**



**En aquest punt cal a fer una petita menció a les fonts d'informació sobre cuina mitjaval:**

- **El llibre del Sent Soví ( 1324) d'autor desconegut , és considerat el primer llibre de cuina catalana .**
- **També comptat amb el Llibre del COC de Mestre Robert d'Anola ( 1491).. un any abans del que en un futur es convertí en la major revolució gastronòmica fins a les hores... però això és una altre historia.....**
- **També compta amb el fets descrits en llibres de cròniques com els Llibre dels Fets , de jaume I , les cròniques de Pere El cerimonios o les de Bernat Desclot.**

**Però no ens avancem als successos, tormem on estàvem**

En aquesta època ( devers S X) les publicacions i escrits que trobam, ens marquen dues clares diferències " TAULA DE POBRES i TAULA DE RICS", característica molt comú a molts de llibres ;de separar la cuina del poble, de la cuina de la burgesia.

## **TAULA DE POBRES.**

En aquesta època es confonia el nom pobre amb el de malalt, i no quedava clara la línia de separació d'ambos termes. Menjaven i bevien dins copes i plat de fusta, cuinaven dins escudelles, olles de coure i pelles de ferro. El peix era molt apreciat a l'època, a l'illa es coneixien unes 52 espècies de peix diferents (d'aquest punt també en fa referència el Sent Soví).



## TAULA DE RICS.

Per descobrir la cuina de la burgesia ens hem de remuntar a les llistes de compra realitzades per les senyores, ja que el material literari és prou escàs: Llista de compra de Beatriu de Pineda (s.XV): *“Compra de cada dia: pa, vi, carn, peix, ous, verdures fresques de temporada. Compra el 25 de desembre: a més del de cada dia; llebre, porc, xuia, sardines, sucre”*.

Els rics empraven més espècies que la gent del poble, el fet de tenir espècies era un luxe, la gent del poble empleava plantes aromàtiques. Una salsa molt emprada per la burgesia era la Salsa d’Oruga (una mescla d’espècies), salsa fina ( desconeguda) i salsa farro (crema de farina d’arròs).

## SEGLES X – S XII

És l’època en que Barcelona i el seu port tenen molta importància pel comerç al Mediterrani. I el comerç entre les illes i BCN era una de les activitats principals . Es pot dir que els ports de les Balears són usats com a escala ens els seus viatges a Itàlia, Grècia i l’Alger, principalment. Això feu que el comerç sofrís un augment significatiu afectes a altres sectors com la societat , l’economia i la gastronomia. De fet es pot dir que en aquesta època es començà a forjar el receptari que coneixem actualment.

Però aquesta bona economia s’esbucà completament al S.XV, amb la descoberta del nou món, ( fte que ja he mencionat un poc abans) ja que la impossibilitat de poder comerciar amb Amèrica,(degut a un orde de Isabel la Catòlica), i el trasllat de tot el comerç a les noves rutes, el comerç al mediterrani va entrar en decadència .Cal remarcar que la prohibició de comerciar els **Països Catalans, València i les ILLES amb Amèrica durà fins l’any 1783.**

També en aquesta època ( el 5 de setembre de l’any 1229) , salpava de Tarragona i Salou la poderosa flota cristiana comandada pel jove Jaume Primer, en direcció a Mallorca, i de la que acabaria essent Rei . 150 naus, 24 mil homes i mil cavalls desembarcaren a Santa Ponça. El 31 de desembre d’aquell any es produïa la conquesta de la Madina Mayurca i la totalitat de l’illa el 1232, essent uns dels darrers assentaments Àrabs a Mallorca, el d’Almallutx, reduït a cendres.



## El banquet de Tarragona

El que no molta gent sap és que aquells transcendentals fets es començaren a gestar quasi un any abans, quan Pere Martell reuní a Tarragona la noblesa catalana: el futur Rei Jaume I, el comte Hug IV d'empúries, Gerau de Cervelló, el comte Nuno sanç, Guillem ramón de Moncada i Bernat de Santaeugènia. Tots ells, al voltant d'una bona taula parada gestarà la resolució de la presència Àrab a Mallorca. Aquell fet s'anomena el BANQUET DE TARRAGONA. Tot descrit a les cròniques de Bernat Desclot.

Conten les cròniques que Jaume I estava carregat d'energia i ganes de conquesta, però no tots els presents compartien opinió. Tot menjant i bevent els ànims durant el sopar es varen anar encaient, i fou tant la discussió que ja estava tothom a punt d'acabar a cops d'espasa... si això hagués succeït la història de Mallorca hagués estat ben diferent.

Jaume I els digué que si tanta fúria i ganes de lluita tenien, que guardessin les forces per la lluita contra els Sarrains i que si volien ell armaria guerra contra els àrabs a Mallorca. Fou tant bona la idea que tots els assistents acceptaren i sense acabar el sopar es posaren a dissenyar estratègies.

Pactaren acabar el sopar després de la conquesta i de treure els Moros de les balears (que no fou fins a un any després). Els criats taparen les begudes mig encetades i guardaren tots els menjars sobrants. Durant aquella crua Guerra de conquesta, els cristians varen patir molta fam, però mai varen ésser tocades aquelles viandes que foren considerades pel Rei i la resta de nobles com a sagrades, car només els podien tastar si aconseguïen l'expulsió dels moros.

Els moros foren expulsats, i si el sopar de Tarragona fou "acabat", no ho sabem però la història és si més no, ben curiosa... degué ésser el banquet més llarg de la història.

I no podíem acabar aquesta història sense alguna recepta, pre descoberta d'Amèrica per això no espereu trobar ni tomàtiques, ni patates, ni maïs, ni pebres, ni cacao ni tantes altres coses que són ara tant mediterrànies.



## Menjar blanc amb Llorer.( recepta mitjaval)

### *Ingredients*

40 grams de fècula o farina d'arròs.

125 grams de sucre.

1/2 litre de llet.

Unes fulles de llorer ( 3 o 4). Una copa de "palo".

### **Elaboració.**

Encalentir la llet amb el sucre i el llorer, reservant una tassa a part.

Fondre la fècula dins la llet reservada, i quant la llet ensucrada comenci a bullir, incorporar la mescla de fècula i llet. Remoure fins que es torni espès.

Retirar del foc i repartir dins plats o bols, retirant el llorer. Abans de servir regar amb un esquitet de palo.



# Menjar blanc. (recepta Moderna)

---

500 grams d'ametlles crues picades.

5 dl de llet.

250 grams de sucre.

6 dl de nata

9 fulles de gelatina.

Oli de gira-sol.

Vi dolç o licor d'ametlles

## **Elaboració.**

Escaldau, pelau i picau les ametlles, afegiu-lis la llet el sucre i mesclau ho bé. Deixau reposar aquest preparat unes 12 hores.

Després colau les ametlles i encalentiu lleugerament la llet amb l'amaretto , per a diluir en ella la gelatina.

Tornau a mesclar llet i ametlles i afegiu-hi la nata muntada a .

Untau els motlles de flam amb l'oli de gira-sol , ompliu i refrigerau.



Guatlles amb salsa de most i avellanes.

Recepta de cuina mallorquina del Segle XIII, extreta del **Llibre De Sent Soví**, primer llibre de cuina catalana escrit originàriament en català, d'autor desconegut.

*Transcripció directe del llibre:*

**Qui parla de con sa deu ffer perdiguat ab valanes:**

*Si vols ffer perdiguat, se ffa axí: Prin om les perdius, e perbul-les. E con son perbullides, hom les pern e talla hom lo cortés derés e les ales e pits, en guisa que estiguen troseyades. E puys prin hom de lart de cansalada en una casola, e fón lo lart. E con será ffus, sofrig-ne les perdius troseyades.*

*E puys prin la salsa ( salsa=espécies i herbes), e pica-la bé, e sia pasada per sadás; e con será pessada, destrempa-la ab aygua calda ho ab brou. E prin vallanes e vermells d'ou e pica-u hom bé; e con será picat, destrempa-ho ab la salsa encemps (la salsa d'abans). E met-i hom agás (vi extret de raim verd, pot esser most) e vinagre. E quan les perdius son bé soffrites, va la salsa dedins, e buyl tro que sien cuytes. E van perdius per tallador e salsa per escudelles.*

Es serveix la carn per un costat amb guarnició i la salsa dins un bol amb pa de sopa, malgrat també es pot servir tot com a plat compost i únic.