

INDEX

UN VIATGE CULINARI A L' ANTIGA ROMA

- *Introducció a la cuina romana antiga*
Característiques.....pàg. 2-3
- *Un banquet romà.*
Rituals i col.locació dels convidats.....pàg. 4-5
- *Una cuina romana. Els seus utensilis.....pàg. 6-8*
- *Les tècniques de conservaciópàg. 9-10*
- *Receptes per fer un taller de cuina romana antiga..... pàg. 11-14*
- *Jocs de cuina romana.....pàg. 15-19*
- *Solucions als jocs.....pàg. 20*
- *Bibliografia sobre cuina romana antiga.....pàg. 21-22*



"UN VIATGE CULINARI A L'ANTIGA ROMA"

INTRODUCCIÓ A LA CUINA ROMANA ANTIGA

En qualsevol civilització l'art culinari mostra una característica molt important de la seua cultura, la seua forma de viure i de pensar, per això, estudiant què menjaven i com menjaven els romans podrem aprendre més sobre els nostres avantpassats i el seu llegat en la nostra cultura occidental.

El coneixement de la cuina romana antiga (els seus productes, receptes, mètodes de conservació, elaboració, utensilis, etc) es basa en l'estudi de tots aquells indicis que ens ha llegat l'Antiguitat.

Gràcies a les **restes arqueològiques**, principalment de les ciutats de Pompeia i Herculà, podem reconstruir el passat. La fatídica erupció del Vesubi va detindre en un instant i va conservar per a nosaltres ni més ni menys que dos ciutats romanes senceres. La informació arreglada en estes restes es veu complementada amb l'estudi dels fons marins, les latrines dels campaments, els abellons d'una vila, els sediments d'un llac o zona pantanosa, l'estudi palinològic (estudi dels grans de pol·len), etc.

També podem reconstruir el passat culinari amb els **mosaics, relleus arquitectònics i pintures murals**.

Els **tractats de medicina, els treballs dels agrònoms i els documents fiscals** ens proporcionen grans pistes.

La **literatura** és un gran punt de partida per a l'estudi del món antic, per la qual cosa també la cuina està present en els escrits. Així, autors com Apicio, Plini, el vell, Cató, Varrón, Ciceró, Marcial, Horacio, Ovidio, Juvenal, Suetoni i Petronio, entre altres, ens ajudaran a reconstruir l'art culinari.

• Vegem que característiques presentava la cuina romana antiga:

La primera cosa que ens sorprendria si ens traslladàrem en el temps a un antic mercat de la ciutat de Roma, seria que tots els productes ens resulten familiars, a excepció, òbviament, dels aliments d'origen americà (creïlla, dacs, pimentó, té, tomaca, café, xocolata, etc).



Reconstrucció d'una cuina romana

En un poble d'agricultors i pastors no faltaven mai productes com les hortalisses i les carns, però el gust pel luxe i l'ostentació fa que els aliments d'origen animal tinguen un paper important en la seua alimentació quotidiana.

Així, quina és la peculiaritat de la cuina romana antiga, si tenen al seu abast tots els aliments que nosaltres coneixem? La resposta és fàcil, com qualsevol cultura, té el seu propi senyal d'identitat que la caracteritza.

La cuina romana, en un principi era **senzilla**. Com qualsevol poble antic, la seua alimentació es basava en **l'agricultura, ramaderia i pesca**, per anar evolucionant amb el temps, però, ja en l'Imperi, va nàixer un interès per les coses refinades i sibarites, fet que es va reflectir també en l'art culinari. Es va tendir a la combinació d'aliments i la seua gran condimentació per a buscar nous sabors i provocar admiració als invitats.

Al seu torn, la cultura romana i la seua cuina seria la **conjunció d'altres cultures** com l'etrusca, la fenícia, l'egípcia i, principalment, la grega.

A l'hora de realitzar les seues receptes coneixien les mateixes **tècniques d'elaboració** de hui en dia, aliments torrats, bullits i fregits amb oli, *garum* (salsa de peix) i gran quantitat d'espècies, fet que fa que siga una **cuina molt condimentada**, plena d'olors i sabors exòtics i diferents dels nostres. Eren coneixedors de les tècniques d'elaboració de l'oli i del vi. I inclús sabien de la cervesa, considerada beguda de pobres.



En conclusió, veiem que la seua cultura culinària ha deixat un gran llegat en la nostra cultura occidental, no sols en la nostra dieta mediterrània, sinò també en els nostres costums quotidians.

Sabem que els antics romans realitzaven tres menjars al dia:

- ***Ientaculum***: equivaldria al nostre desdèjuni (7 o 8 h), basat en formatge, llet i pa untat amb oli, all i sal o remullat en vi.
A vegades es prenia mel, formatge, figues, ous, fruita fresca o seca, raïm, dàtils, olives adobades,...
- Al desenvolupar-se la pastisseria, es desdejunava uns bescuits amb vi de panses. Els xiquets portaven este dolç a l'escola.
- ***Prandium***: pisolabis al mig dia, compost de pa, carn freda, verdures, peixos, ous i fruites. Es menjava de peu, fred i molt ràpid.
- A més d'aquests dos menjars tan lleugers i poc alimentaris, trobem el menjar fort del dia anomenat ***cena***, dut a terme a l'hora octava o nona del dia (14 o 15 h) després del bany. És important remarcar que fins al S.II a.C el sopar o *cena* era molt simple, ja que es prenia el *puls* o *pulmentum*, una espècie de farinetes de farina de blat, junt amb els aliments procedents del camp.

Se sap que els treballadors del camp realitzaven un xicotet berenar i, quan per algun motiu, es demorava el sopar es prenia un refrigeri anomenat ***vesperna***.

UN BANQUET ROMÀ

Quan pensem en una *cena romana* sempre imaginem una festa descomunal amb abundant menjar, beguda i orgia, no obstant açò, no tots els banquets tenien aquest caràcter.

Les "*cenae*" tenien una **funció social i familiar de convivència**, en les que no es busca el plaer del menjar, sinò el gust de conuiuere.

En els temps de decadència les reunions per a potenciar l'amistat, moltes vegades, van ser relegades per festins en què l'objectiu primordial era mostrar als invitats el luxe i l'opulència en què vivia l'amfitrió de la casa. Un exemple evident d'esta decadència és el sopar de Trimalció de Petroni, o la de Nasidié d'Horaci o els epigrames de Marcial.

Rituals d'un banquet romà



Reconstrucció d'un *triclinium* romà

Un banquet solia començar al terme de l'hora octava a l'hivern i de la nona a l'estiu. La duració de tal esdeveniment variava segons fora una **cena** senzilla o un gran festí, encara que era recomanable que veren el seu fi abans de ser negra nit.

Els banquets seguien unes pautes concretes:

Cada convidat acudia a un banquet amb el seu ***servus ad pedes*** (esclau personal) que li atenia durant el convit i transportava, una vegada acabada la vetlada, els ***apophoreta*** o regals sortejats al final del banquet. Al seu torn, disposava d'una ***mappa*** (tovalló) que no sols s'utilitzava per evitar tacar-se, sinò també per a emportar-se al final els aliments o menjars no consumits. En entrar al ***triclinium*** (menjador) els comensals prenen seient seguint l'orde disposat pel ***nomenclator*** (acomodador).

Després d'efectuar-se una libació o ofrena de vi pur als déus, començaven a distribuir-se els plats de què constava el menú.

Sabem que una *Cena romana* constava de, almenys, set plats o ***fercula*** distribuïts en tres parts.

La cèlebre frase de Horaci "***ab ovo usque ad mala***", ens resumix quines parts tenia una menjar romana, comença amb ous per a finalitzar amb fruites.

Així, trobem les parts següents:

Gustatio o entremesos: Este primer plat es componia de verdures, ensalades, olives, peixos en salmorra, ostres, xampinyons i ous, acompanyats d'un vi calent cridat "***mulsum***" (vi negre amb mel). L'objectiu de la *gustatio* era estimular la gana. Se solien presentar tres entrades.

Prima mensa: Plat fort del sopar, ho comprenen aus (tords, perdius, lirons, tórtores, pollastres, etc), carns (corder, cabrit, porc, porc senglar, etc) i peixos (molls, anguiles, llenguados,...). Generalment se servien dos o tres plats.

Secunda mensa o postre: Se solen servir fruites fresques, dolços o fruites seques.

Igual que al començament, tenia lloc una nova libació als déus, acompanyada d'un brindis de caràcter patriòtic i religiós, com a indicació que la vetlada havia arribat al seu fi. En algunes ocasions, la celebració es prolongava amb una **comissatio**, sobretaula en què es consumia gran quantitat de vi, seguint les instruccions d'una persona encarregada de mesclar el vi i l'aigua (**arbiter bibendi**). Esta part del banquet, en què els participants coronaven els seus caps amb flors, hedra o llorer, perquè pensaven que esta pràctica reduïa els efectes del vi, estava amenitzada amb bufons, danses, castanyoles, cants, recitals de poesia, etc. De la **comissatio** només podien participar els barons.

Col·locació dels convidats

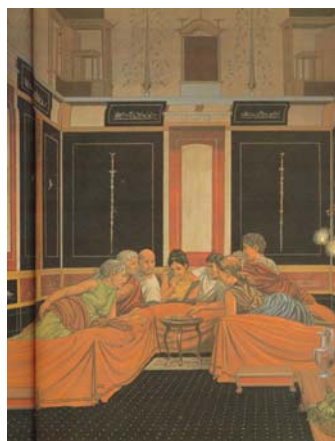
La ubicació en el banquet romà va variar al llarg dels anys, ja que coneixem que en un primer moment es duia a terme en l'*atrium*, per a passar després a una habitació anomenada *cenaculum*, i finalment, per influència hel·lènica, van crear una estada denominada *triclinium*, pels tres *lectus* o llits de tres places dits *triclina*. A partir d'este moment, les classes altes es van acostumar a menjar reclinats, excepte les dones, que en un principi, menjaven assentades als peus del marit.

Estos tres llits amb els seus coixins, cobrellits i matalafs que servien per a separar cada plaça (***lectus imus, medius i summus***) estaven col·locats en forma de "u", al voltant d'una taula quadrada o circular en què es col·locaven les viandes, un saler, una gerra de vi, una setrillera i els coberts (coneguts els mateixos que hui en dia, excepte les forquilles que eren substituïdes per furgadents o pels dits).

La col·locació de cada convidat (un mínim de tres i un màxim de nou), com hem comentat, estava designat per endavant. S'assentaven obliquament en el llit, amb els peus descalços i llavats per un esclau abans d'entrar al *triclinium*, coronades amb flors els seus caps i els seus cossos ungits amb oli perfumat.

Colocació dels convidats

Reconstrucció de la ubicació en un *triclinium*



UNA CUINA ROMANA ELS SEUS UTENSILIS

Sabem que en l'estructura original de la *domus* romana no es disposava de cuina, amb el temps es va crear una estada xicoteta situada normalment darrere de l'*atrium*, en la que es realitzaven les menjars. Les seues parts eren molt senzilles: un banc de rajola sobre el qual es cuinava amb un o diversos foguerets (**focus**), les cassoles i olles es col·locaven sobre trípodes o graelles. Este *focus* no disposava de ximeneia; davall del banc de rajola s'ubicava la llenya.

Per a facilitar el llavat de mans, prop de la cuina es trobava un xicotet bany (**lavatrina**) i un pica i, per a coure pa o altres aliments, un forn sempre fora de la casa, prop del jardí.

Per a poder posar en funcionament l'emmagatzemament dels productes adquirits en els mercats van ser necessaris grans rebostos (**penus**), orientats al nord per a evitar els rajos del sol i els insectes, i personal especialitzat per a distribuir, comptabilitzar, controlar, trinxar, fer conserves, servir el vi, etc.

A més d'aquestos rebostos, sabem de l'existència de **cambres** (inclús, subterrànies) per a conservar el vi, l'oli i productes preparats per a romandre durant un temps (saladures, conserves, embotits,...).

El material de cuina i taula trobat és molt nombrós i variat, solien ser de ferro, fang, bronze, terra cuita, or, vidre, plata, etc.



Una cuina romana



Clibanius

A continuació, anomenem alguns dels instruments de cuina més característics:

UTENSILIS DE CUINA

Forns: Les seues grandàries eren diverses segons les peces a enforar.

Filtres i cistelletes: Introduir el guisat dins d'una olla.

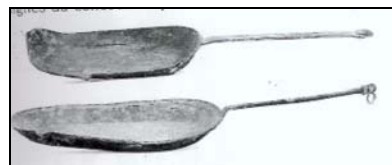
Morterarium: Picar i triturar, era de pedra, marbre, metall, fusta,...

Cacabo cacabulus: Olla amb tapadora, sense anses, forma redona i base cònica.

Clibanus: Forn xicotet per a coure o mantindre calents els aliments.

Cucuma: Cassola, de la que no se sap bé la forma.

Sartago: Era una paella que s'emprava per a fregir. Tenia formes diverses (redona, allargada, rectangular).



Sartago

Marmita: Olla de grans mides, podia tindre la seua base amb forats per a coure al vapor.

Craticula: Són graelles o grill per a torrar sobre les brases.

Motles: Amb usos diferents, per a pastissos, pans, formatges, púdings, etc.

Patina: Cassola còncava i ovalada amb tapadora que servia per a coure en el forn.

Olla: Olla gran, alta i grossa, podia ser de metall o fang.

Xarxes: Servixen per a introduir productes amb l'objectiu que no es desfacen al ser cuinats.

Àmfores: Recipients de fang per a conservar vi, oli, olives, etc.

Cistelles de vimen: Recipients per a conservar fruites, llegums, entre altres coses.

Ruscós o bresques: Conservar la mel.

Urceus: Gerra per a conservar el *garum*.

Bótes: Solien ser de fusta per a l'elaboració del vi en els seus cellers.

Balances: Per a pesar les quantitats a utilitzar en les diverses receptes.

Fustes: Per a tallar o picar els aliments en la cuina.

Penjadors: Peces de ferro que servien per a penjar els aliments en la cuina.



Marmita



Marmita per coure al vapor



Urceus



Colador

UTENSILIS DE LA TAULA I DEL BANQUET

Cullera (*cochlear*): Principalment per a buidar ous i ostres. Podia ser de plata i se solien obsequiar el comensal.

Cullereta (*ligula*): Cullera de dolços.

Mantile: Llenç de grans mides que s'utilitzava com a tovalles.

Mappa: Tovalló que portava cada convidat que servia per a emportar-se els presents regalats per l'amfitrió del menjar o les sobres de sopar.

Recipient d' aigua calenta (*caldarium*) i vi (*oenóphorum*):

Els romans no bevien el vi pur, per la qual cosa estos recipients contenien l'aigua i el va vindre a barrejar i col·locar en una *cratera* o en un *oinochoe*.



Cullera



Gerra i plat fond

Copa i recipient per conservar el vi



Cratera i trulla o cyatus: Recipient que conté el vi barrejat amb aigua amb cullerot de mànec llarg per a extraure la mescla.

Sácculus línteus o colum nivarium (colador ple de neu): Colador per a filtrar les impureses que tenia el vi conservat en àmfores empalustrades en el seu interior amb peix negre.

Copes (*pócula*): Nom genèric per a les copes, que oferien formes, colors i materials diversos (or, plata, vidre). Les *vasae múrrhinae* eren molt cobejades per tindre una gemma especial en el seu relleu.

Saler (*salinum*): Imprescindible en les taules per tindre un sentit ritual.

Plats fonsos (*catinus*): Per als menjars líquids.

Plats plans (*platina, platella*): Per als sòlids.

Taules addicionals (*repositoria*): Eren taules supletòries per a col·locar els aliments abans de posar-les en la pròpia dels *triclinis*.

Vaixelles: De plata (*argentum escarium*).

Gots: De plata (*argentum pitorium*).

Calzes o paterae: Gots per a prendre el vi mesclat.

Calgador portàtil de líquids: S' usava per a calfar durant el banquet els líquids, principalment, el vi.

Braser de metall portàtil: Per a calfar els aliments sòlids durant el banquet.

Salseres, gerres, fonts, safates: Faciliten el servici dels productes durant el menjar.

Cálix a caldo: Tassó per a caldo.

Acetabulum: Setrill per a adobar.

Ouera junt amb safata: Instrument molt útil per a utilitzar en al llarg del banquet, ja que té una doble ocupació: per un costat servix per a col·locar els ous i, per un altre, quan ja s'han acabat, s'utilitza com a safata.



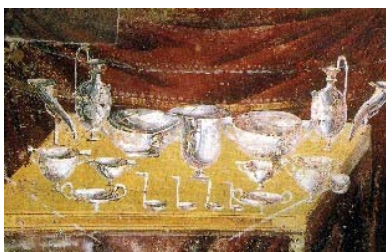
Copa



Safates



Utensilis



LES TÈCNiques DE CONSERVACIÓ

En una societat en què no tenien al seu abast els avanços tecnològics que ens envolten hui en dia, va ser necessària la creació de mètodes de conservació que els permetera prolongar la duració dels aliments i facilitar la seua utilització al consumidor.

Així, prenent com a punt de partida l'obra d'Apici, podem comentar quines eren les tècniques de conservació utilitzades pels antics romans i romanes.

Passem a enumerar aquestes tècniques i, a continuació, gràcies a les fonts escrites podrem comprovar el que s'exposa:

SISTEMES DE CONSERVACIÓ

a) **Salar**, era la tècnica més utilitzada pels antics. La sal era un producte al seu abast i molt rendible pel que fa a la conservació. Perquè la seua posterior utilització siga perfecta, era necessari dessalar convenientment (amb llet i aigua).

S'utilitzava amb les carns i peixos, principalment.

b) **Vinagre**, conservar en este àcid, creat per la fermentació del vi, va ser un altre dels mètodes més freqüent en l'antiguitat junt amb salar per evitar el creixement bacterià. Es podia utilitzar només o acompanyat de mostassa, sal i mel, salsa amb què es cobrien els aliments triats per a conservar, ja carns o peixos, ja llegums. Estos aliments podien ser frescos o estar cuits o fregits.

c) **Fumar**, al posar un aliment en contacte amb el fum s'adquiria un sabor peculiar. Per això s'utilitzaven fumaders especials. Empleat per a carns i peixos.

d) **Salmorra**, tècnica de submergir un producte en aigua amb sal i altres condiments, s'emprava per a les carns, peixos, llegums i olives.

e) Conservar en **oli d'oliva**, els llegums, el formatge i, acompanyats amb vinagre, els peixos.

f) Conservar per **fermentació**, alcohòlica: el vi, la cervesa i làctia: el iogurt i els formatges.

g) **En mel**, es cobria l'aliment amb mel i es deixava assecar. Este procés es realitzava, principalment, a l'hivern (per la temperatura ambiental) i per a les carns (fresques o cuites), fruites (sempre amb el peduncle perquè no es deshidrata) i llegums (a més de la mel podien portar *defritum*, vi bullit). Era important que les peces conservades en mel no es fregaren entre elles.

h) **Assecat a l'aire**, esta tècnica permetia eliminar l'aigua del producte, conservar-ho a temperatura ambient i utilitzar-ho amb facilitat.

S'emprava per a les fruites, principalment.

i) **Submergir en aigua bullint** (si podia ser de pluja, millor) durant uns minuts i penjar, sobretot per a fruites i llegums (perquè es conserven millor les fruites sempre amb peduncle). Les fruites i llegums es col·locaven en un recipient que se segellava tapant-ho amb peix i penjant-ho a l'aire en lloc fresc

j) **Coure en vi**, tècnica emprada per a conservar les fruites.

k) **Després de la matança**, es realitzaven els embotits, les salsitxes i botifarres, per a conservar la carn durant més temps.

l) **Envasar** en un recipient perfectament tancat, que contenia l'aliment a conservar. La seua tapadora s'enguixava o es cobria amb peix negre. A més es penjava perquè quedara a l'exposició de l'aire. Tenim notícies d' una altra manera d'envasar, principalment les trufes, introduint-les crues en un recipient, separades per capes de serradura preservant-les de la humitat. A continuació se segellava i col·locava en lloc fresc.

Com podem veure les tècniques de conservació eren molt nombroses, fet justificable pel factor de la temporalitat dels aliments, és a dir, no sols per la caducitat d'ells, sinó també per a poder consumir aliments en altres estacions de l'any en què no es produïen.



RECEPTES PER A UN TALLER DE CUINA ROMANA ANTIGA



GARUM

Prendre una llanda d'anxoves, batre-la junt amb dos cullerades d'oli i de vi aromatitzat fins que quede com una crema espessa. Afegir pebre i una cullerada de mel.

GUSTATIO

POTATGE (*Betes minutas*)

Coure en aigua bledes trossegades i porros frescos, quan ja estiguen cuits, afegir pebre, comí, arruixar amb *garum* i vi de panses per a endolcir-ho. Deixar que bulla i servir.

CARABASSES A L'ALEXANDRINA (*Cucúrbites more Alexandrino*)

Bullir unes carabasses en aigua, escórrer-les, tirar-les sal. Moldre pebre, comí, coriandre en gra, menta fresca i arrel de benjuí; tirar vinagre. Després afegir dàtils i pinyons, picar-ho tot. Barrejar amb mel, vinagre, *garum*, *defritum* (vi bullit) i oli, i tot això es tirarà per damunt de les carabasses. Quan hi haja bullit empolvorar amb pebre i servir.

COLS (*Caules*)

- Bullir unes cols en aigua, picar coriandre, ceba, comí, pebre, arruixar amb vi i un poc d'oli. Servir.
- A unes cols bullides afegir oli, vi pur, comí, empolvorar pebre. A continuació tirar per damunt un porro picat, comí i coriandre fresc.
- A unes cols bullides tirar per damunt pinyons i panses. Empolvorar pebre.

OUS DURS (*Ova elixa*)

Bullir els ous i arruixar amb una mescla de *garum*, vi, pebre, oli i benjuí.

OUS REMENATS (*In ovis apalis*)

Barrejar els ous amb pebre, ligústic i pinyons. Arruixar amb mel, vinagre, *garum* i amalgamar.

ANXOVES FREGIDES (*Patina de apua fricta*)

Llavar l'anxova, trencar uns ous i barrejar amb l'anxova. Afegir *garum*, oli, vi i posar-ho a bullir. Quan bulla, tirar l'anxova i, una vegada mesclat tot, remoure cuidadosament. Quant agafe color, arruixar amb vi, empolvorar amb pebre i servir.

PURÉ D'ENCISAM AMB CEBA (*Olus molle ex foliis lactucarum cum cepis*)

Coure en aigua amb bicarbonat uns fulls d'encisam; tallar-les, una vegada escorregudes, en xicotets trossos. Picar en un morter pebre, ligústic, llavor d'api, menta seca, ceba i, macerar amb *garum*, oli i vi negre.

SAFANÒRIA (*Caroetae frictae*)

Servir carlota fregida amb *garum* mesclat amb vi.

PLAT DE FAVES (*Cum faba*)

Coure unes faves. Picar pebre, ligústic, comí, coriandre fresc, arruixar amb *garum*, i tirar-ho en la cassola amb les faves. Afegir oli. Bullir a foc lent i servir.

PRIMA MENSA

POLLASTRE (*Pullum paroptum*)

Picar la tija d'un encisam amb pebre, aigua, *garum*, oli i *carenum* (vi bullit). Coure, lligar amb ou, empolvorar amb pebre i afegir-ho als pits de pollastre fregits anteriorment.

PEIX SALAT I FORMATGE (*Patellam tirotaricham ex quocumque salso volueris*)

Coure en oli uns cervells, carn de peix a triar, formatge fresc, ous durs i uns fetgets de pollastre. Picar pebre, ligústic, orengan, jolivert, coriandre, comí i ruda. Macerar amb vi, amb vi amb mel i oli. Coure la salsa a foc lent. Afegir quan estiga cuit al peix. Cobrir amb uns ous crus i servir empolvorat amb comí mòlt.



PLAT DE PEIX (*Patina piscium*)

Posar en la base d'una cassola cebes seques i col·locar el peix que es vullga damunt. Afegir *garum* i oli. Coure. Es pot agregar a la cocció un poc de vinagre i ajedrea.

PATINA DE MOLLS (*Patina mullorum loco salsi*)

Descamar els molls i posar-los en una font; afegir l'oli que siga necessari, col·locant al mig peix en saladura i posar a bullir. Quan hi haja bullit, s'aboca vi dolç, empolvorar amb pebre i servir.

CORDER O CABRIT TORRAT (*Aliter haedinam sive agninam ex caldatami*)

Coure la carn amb oli i *garum*, tallar-ho i tirar-li pebre negre, benjuí, *garum*, un poc d'oli i torrar-la a la graella. Cobrir-la amb esta salsa, empolvorar amb pebre i servir.

POLLASTRE (*Pullum*)

Sofregir el pollastre trossejat. Afegir un litre de vi negre, porros trossejats, coriandre, i sajolida. Mentres açò es cou, es pica en el morter pebre negre, pinyons, mesclats amb ¼ l de llet i un poc de salsa del pollastre. S'aboca el contingut del morter en el pollastre i es porta a ebullició. Quan ja hi ha bullit, es retira el pollastre. Es mescla la salsa amb 2 ous durs picats fins a aconseguir una salsa homogènia i s'aboca sobre el pollastre abans de servir.

CORDER ASSAONAT EN CRU (*Aliter haedus sive agnus syringiatus*)

Untar amb oli el corder, tirar-li pebre, sal i molts grans de coriandre. Ficar-ho en el forn i servir.

CARN AL GARUM (*Offellas Garatas*)

En una paella amb oli es frigen filets de porc. Es trauen i a l'oli de la paella se li afeg una cullerada de *garum* i dos de mel. Es torna a posar la carn en la paella perquè prenguen el sabor de la salsa.

POLP (*In polipo*)

Partir un polp cuit a rodanxes, condimentar amb *garum* i pebre mòlt.

PEIX BULLIT AMB SALSA (*Locusta elixa cum cuminato*)

Després de bullir el peix i picar en el morter: pebre negre, ligústic, coriandre, sajolida, ceba, un rovell d'ou dur, vi de panses, vinagre, oli i *garum*, arruixar el peix.

SECUNDA MENSA

BRESQUILLES (*Persica*)

Netejar unes bresquilles, tallar en trossos i posar-les en una safata. Tirar unes gotes d'oli i comí. Servir.

TOSTES DE PA (*Panis cum lacte*)

Posar en llet pa. Quan haja absorbit la llet, posar un moment en el forn perquè no s'asseque el seu interior. Traure del forn i untar amb mel mentres estiga calent, punxar perquè absorbisca. Empolvorar amb pebre i servir.

DOLÇOS (*Aliter dulcia*)

Posar en llet una molla de pa, quan haja absorbit bé la llet, posar-ho en el forn només un moment per a evitar que s'asseque. Traure-ho i untar-ho amb mel, mentres està calent (punxar-ho perquè absorbisca la mel). Empolvorar amb pebre i servir.



DOLÇOS VARIS (*Aliter dulcia*)

Torrar pinyons, anous i afegir a una cassola amb mel, pebre, llet i ous batuts. Calfar i afegir un poc d'oli. Servir.

PLAT DE PERES (*Patina de piris*)

Coure en aigua peres i traure'ls el cor. Macerar-les amb pebre, comí, mel, *garum*, vi de panses i un poc d'oli. Afegir ous cuits i preparar-ho tot en una safata. Empolvorar amb pebre i servir.

DOLÇOS AMB PEBRE (*Dulcia piperota*)

Mesclar mel, vi pur, vi de panses i ruda. Afegir pinyons, anous i espelta cuita amb aigua. Finalment, tirar anous tallades i avellanes torrades.

TRUITA DE LLET (*Ova spongia ex lacte*)

Batre 4 ous, mesclar bé amb $\frac{1}{4}$ l de llet i 25 gr d'oli fins que quede dissolt. Posar oli (en molt poca quantitat) en una paella xicoteta i tirar el preparat quan estiga calent. En el moment que estiga cuit d'una banda, donar-li la volta, untar amb mel, empolvorar amb pebre i servir.

PÚDING CARTAGINÉS

Barrejar 200 gr de farina amb $\frac{1}{2}$ l de llet, es treballa fins a aconseguir una massa uniforme. Afegir 800 gr de brull, 100 gr de mel i 3 ous gradualment. Posar en un motle a coure. Deixar refredar abans de consumir.

BEGUDES

HIDROMIEL

Barrejar un got de mel amb dos d´aigua mineral. Moure molt bé per a que la mel es barreja amb l´aigua.

Posar-lo en un pot amb tapadera i deixar-lo quaranta dies.

RECEPTA PER CANVIAR EL VI TINT A BLANC (*Oleum liburnicum sic facies*)

Posar farina de fabes o clara de tres ous dins d´una ampolla de vi tint. Remoure bé. Al dia següent el vi serà blanc.

VI DE DÀTILS O FIGUES

Picar dàtils o figues, afegir aigua i deixar reposar dos dies. Obtindrem un vi semblant al vi amb mel o *mulsum*. Es pot conservar 10 dies.

VI DE ROSES (*Rosatium sic facies*)

Llevar la part blanca dels pètals de les roses, afilerar els pètals com si fóra un i posar-los a mecerar durant set dies amb vi blanc. Canviar els pètals per altres i fer el mateix que abans durant tres vegades. Traure les roses i filtrar el vi. Podem posar mel per endolcir-lo.

El vi de violetes es fa igual.



LUSUS

1) LITTERARUM IUSCULUM (SOPA DE LLETRES).

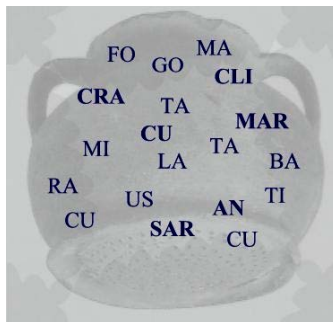
Localitza els noms de 10 condiments utilitzats en la cuina romana. Completa la llista segons els descobrisques:

L	R	T	S	A	N	I	M	O	C
L	E	S	A	P	A	L	O	M	V
O	A	E	V	E	N	A	G	R	I
R	R	L	E	B	E	J	A	E	P
E	O	L	F	R	M	E	R	S	L
R	M	A	T	E	U	D	U	D	I
D	I	S	U	B	M	R	M	C	S
A	D	U	R	T	O	E	O	V	C
M	E	N	T	A	T	A	N	E	M
Z	C	O	R	I	A	N	D	R	E

- | | |
|----------|-----------|
| I..... | VI..... |
| II..... | VII..... |
| III..... | VIII..... |
| IV..... | IX..... |
| V..... | X..... |

2) OLLA FERVIT (BUSCAR PARAULES)

Busca en la marmita les síl·labes necessàries per a formar els noms de 6 utensilis de cuina. La síl·laba inicial de cada una de les síl·labes apareix en negreta. Completa la llista segons els descobrisques:



- | | |
|----------|---------|
| I..... | IV..... |
| II..... | V..... |
| III..... | VI..... |

3) ACROSTICHIS (ACRÒSTIC)

En la línia de traç més gros apareixerà el nom en llatí d'un peix molt utilitzat en la cuina, per a esbrinar-ho hauràs de respondre a les preguntes. Completa la llista.

I									
II									
III									
IV									
V									
VI									

- I. Autor llatí d'uns llibres anomenats *Epigrammes*:
- II. Mol·lusc molt apreciat pels antics romans per la seua carn i les seues perles:
- III. Flor que utilitzaven per a fer vi perfumat:
- IV. Verdura considerada afrodisíaca:
- V. Quinta lletra del terme llatí equivalent a farina?:
- VI. Nom que es dóna als residus o part sòlida del *Garum*:

4) TRICLINIUM

Completa estos "*lecti*" amb les respostes adequades referents al banquet i ordena'ls segons el nombre de lletres:

- Nom llatí que se li dóna al serf que acompanya a un banquet.
- Nom de l'amfitrió d'un banquet romà molt cèlebre, escrit per Petronio.
- Nom en llatí del primer plat servit en un banquet.

5) VERUS AUT FALSUS (VERDADER O FALS)

De les següents afirmacions sobre la *cuina romana*, unes són verdaderes altres falses, esbrina-les:

AFIRMACIÓ	V	F
Els romans utilitzaven molt les creïlles en les seues receptes Ja coneixien el café Utilitzaven una salsa anomenada " <i>Garum</i> " com a condiment Menjaven assentats al voltant de la taula Existien els forns portàtils El coco era la seua fruita favorita El " <i>ientaculum</i> " era el menjar principal del dia La <i>comissatio</i> era una part del banquet Prenien vi amb mel		

6) EQUUS SALIT (SALT DEL CAVALL)

Seguint el moviment del cavall en els escacs i començant sempre per la casella amb negreta, localitza en el tauler *6 tècniques de cuinat* utilitzades pels antics romans. Completa la llista.

			DE		LAR		
	PA						
				SSA	BU		
		PI		TE			
				LLIT		CAR	
SAT			LLO		BAR	DAR	
			DO				PI
	A				A		

I.....

IV.....

II.....

V.....

III.....

VI.....

7) VERBA

Buscar derivats en llengües romanços d'estos termes llatins referents a l'*alimentació*.

LACTEM ("llet"):

AQUA ("aigua"):

CALIDUS ("calent"):

FARINA ("farina"):

CULINA ("cuina"):

8) VESTIGIUM

Enumera aquelles coses que han pervivut en la nostra cultura que tinguen el seu origen en l' alimentació, banquet, utensilis i tècniques culinàries.

ALIMENTACIÓ i ALIMENTS	BANQUET	UTENSILIS	TÈCNiques CULINÀRIES

9) AUGURATIO

Averigua si aquests aliments eren coneguts pels antics romans

producte	conegut	desconegut	producte	conegut	desconegut
Café			creilles		
comí			ous		
panyons			dacsa		
ordi			caragols		
maduixes			trufes		
tomaca			perdiu		
granada			cireres		
dàtil			pebre		
té			sucre		

10) IDENTIFICA LES SEGÜENTS IMATGES:

Posa al seu costat el nom de l'objecte i la seua funció: *cratera, molí, tisores, àmfora, glirari, morter, amforics, igniarium.*



Il·lustració 1



Il·lustració 2



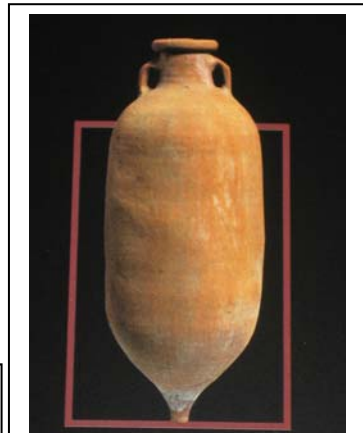
Il·lustració 3



Il·lustració 4



Il·lustració 5



Il·lustració 6



Il·lustració 7



Il·lustració 8

SOLUTIONES

1) LITTERARUM IUSCULUM

Vi, garum, pebre, comí, ajedrea, ruda, coriandre, llorer, sal, menta.

2) OLLA FERVIT

Àmfora, cucuma, sartago, marmita, craticula, clibanus.

3) ACROSTICUS

I: Marcial, II: ostres, III: rosa, IV: espàrrec, V: farina, VI: allex. MORENA.

4) CONVIVIUM

I: Gustatio; II: sevus ad pedes; III: Trimalció.

5) VERUS AUT FALSUS.

F, F, V, F, V, F, F, V, V

6) EQUUS SALIT

Papillotte, bullit, dessalar, asat, picar, adobar.

7) y 8) RESPOSTA LLIBRE.

9) **AUGURATIO:** Coneguts: comí, pinyons, ordi, maduixes, granada, dàtil, ous, caragols, trufes, perdiu, cireres.

10) IDENTIFICA LES IMATGES

1: glirari (per criar lirons); 2: amforisc (per a les àmfores); 3: igniarium (per encendre foc); 4: cratera (per barrejar vi i aigua); 5: tisores (per tallar); 6: àmfora (per conservar sòlids i líquids); 7: morter (per triturar) ; 8: molí (per moldre farina).



BIBLIOGRAFÍA SOBRE CUINA ROMANA ANTIGA

Per a saber més de cuina romana antiga:

BIBLIOGRAFÍA SOBRE EL TEMA CULINARI:

- Apicio. La cocina en la antigua Roma. Madrid .Ed. Generales. Anaya. 1985
- Apicio. Gastronomía en la antigua Roma Imperial. R & B Sugar. 1995
- Revel,J.F. Un festín en palabras. Barna. Ed. Tusquets, 1980
- Blanc, N y Nercessian, A. La cuisine romaine antique.Paris. Ed .Glénat, 1994.
- Bàguena,N. De l`antiga Roma a la teva cuina.Tarragona. Ed. El Mèdol. 1997
- André. J . L`alimentation et la cuisine a Rome. Paris Ed. Klincksieck, 1961
- Núria Bàguena i Marances. De l`antiga Roma a la teva cuina.Tarragona.Ed.El Mèdol. 1997.
- A.Villegas Becerril.Gastronomía Romana y Dieta Mediterránea. El recetario de Apicio. Universidad de Córdoba.2001
- Millo L. Divagaciones sobre gastronomía clásica. Valencia. Ed. Prometeo.1974.
- L. Benavides- Barajas. La cocina del Imperio Romano y su historia. Granada. Ed. Dulcinea.2000.
- VV.AA: El arte de comer en Roma. Mérida. Fundación de estudios romanos. 2004.
- E. Salza Prina Ricotti. Ricette della cucina romana a Pompei. L`Erma de Bretschneider. 2000
- M.J. García Soler.El arte de comer en la antigua Grecia. Madrid. Ed. Biblioteca Nueva. 2001.
- A. Dalby & S. Grainger. The classical cookbook. London. Ed. B. Museum. 2000.
- A. Salza. Ricette Della cucina romana a Pompeii. Roma.Ed. L`erma di Bretschneider. 2000.
- A.A. del Re. De Re Coquinaria. Antología de recetas de la Roma Imperial. Bna. Ed. Alba. 2005

FONTS DOCUMENTALS (necessàries per a les lectures complementàries sobre cuina romana antiga)

- Marcial. Epigramas. Barcelona.Ed. Iberia. 1995.
- Juvenal. Sátiras .Madrid.Ed.Gredos.2001.
- Suetonio. La vida de los doce Césares.Madrid.Ed. Gredos. 2001
- Plinio. el viejo, Historia Natural, Madrid.Ed. Gredos. 2001
- Petronio. Satiricón. Madrid.Ed. Gredos.2001.
- Horacio. Sátiras .Madrid.Ed. Credos. 1987
- Virgilio. Eneida. Geórgicas. Madrid.Ed. Gredos.1987
- Plauto. Comedias.Madrid.Ed. Cátedra .1995
- Ovidio. Arte de amar. Remedios de amor.Afeites.Barcelona. Bosch.1983.
- Terencio. Comedias. París.Budé.1961
- Plutarco. Vidas paralelas: Lúculo. Moralia: quaestiones convivales. Madrid.Ed. Gredos.1987
- Cató. D`agricolia. Barcelona. Ed. Fundació Bernat Metge. 1927.

RECURSOS INTERNET



Blog de cuina romana antiga:

<http://derecoquinaria-sagunt.blogspot.com/>

- <http://culturaclasica.net> (informació concreta sobre el món clàssic, exercicis i tallers sobre el món antic)
- <http://culturaclasica.com/> (informació sobre el món clàssic, verbum ludi)
- [http://www.afuegolento.com/noticias/80/firmas/agazquez/3073/\(recepta garum\)](http://www.afuegolento.com/noticias/80/firmas/agazquez/3073/(recepta%20garum))
- <http://www.jimena.com/cocina/apartados/Culina.htm>. www.capitolium.org
- http://www.ateneu.com/receptes/apicio_vino.htm.
- http://www.ateneu.com/receptes/apicio_cabrito.htm.
- <http://www.cartagena-virtual.com/users/angane/Diccionario.htm>
- <http://www.verdemente.com/cocinaroma.htm>
- <http://members.nbci.com/>
- <http://webs.sinectis.com.ar/mcagnani/algode.htm>
- <http://www.cristiandad.org/bonuvinum.htm>
- <http://www.aceitedeoliva.com/historia02.htm>
- <http://www.mnat.es/esp:mnat/marq/marq3l.htm>
- http://personales.mundivia.es/flipi/Cuadernos/cuaderno_16/Ceramica_comu.htm
- <http://www.2cs.cmu.edu/mjw/recipes/ethnic/historical/ant-rom/coll.html>.
- <http://www.ukans.edu/history/index/europe/ancient-rome/>
- <http://www.realm-of-shade.com/sweetlady/cuisine/cookbook.html> (amb receptes en anglés)
- <http://www.umich.edu/kelseydb/Exhibits/food/text/> (Especialment recomanada per consulta bibliogràfica sobre el tema)
- <http://www.historiaviva.org/roma/enlaces.shtml.Food.html>
- <http://www.geocities.com/Athens-forum69> (textos en llatí de Apicius *De re Coquinaria*, receptes en llatí)
- http://www.tourelles.com/article.php?id_article=146 (pàgina Web de vins romans i cellers)
- <http://www.historiacocina.com/monograficos/vino.htm> (història del vi i receptes)