

DE RE COQVINARIA



CHARO MARCO GASCÓ



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*
- *La religió i l'alimentació.....pàg.11-16*
- *Receptes per fer un taller de cuina romana antiga..... pàg. 17-20*
- *Jocs de cuina romana.....pàg. 21-25*
- *Solucions als jocs.....pàg. 26*
- *Bibliografia sobre cuina romana antiga.....pàg. 27-28*



"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 arrellegada en aquestes restes es veu complementada amb l'estudi dels fons marins, les latrines dels campaments, els albellons 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 Apici, Plini, El Vell, Cató, Varró, Ciceró, Marcial, Horaci, Ovidi, Juvenal, Suetoni i Petroni, 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 (creilla, dacsà, 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 aquest 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 convidaure.

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: Aquest 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, tórtors, 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

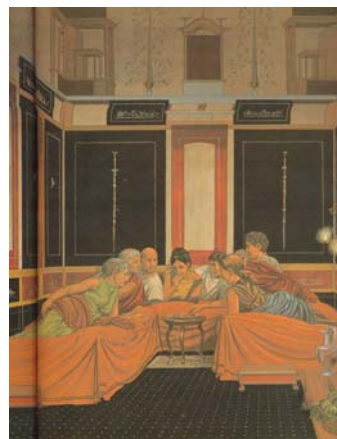
La ubicació en el banquet romà va variar al llarg dels anys, ja que coneixem que en un primer moment es duia a terme en l'*atrium*, per a passar després a una habitació anomenada *cenaculum*, i finalment, per influència hel·lènica, van crear una estada denominada *triclinium*, pels tres *lectus* o llits de tres places dits *triclinia*. A partir d'aquest 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. Aquest *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'aquests 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.

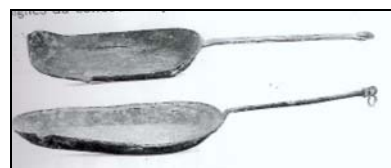
Morterarium: Picar i triturar, era de pedra, marbre, metall, fusta,...

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.

Ruscos 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 fondos (*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.



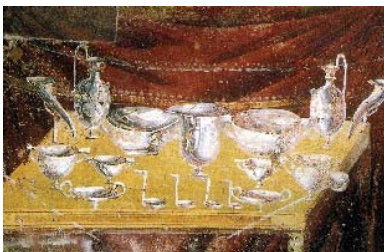
Copa



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 aquest 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. Aquest 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.

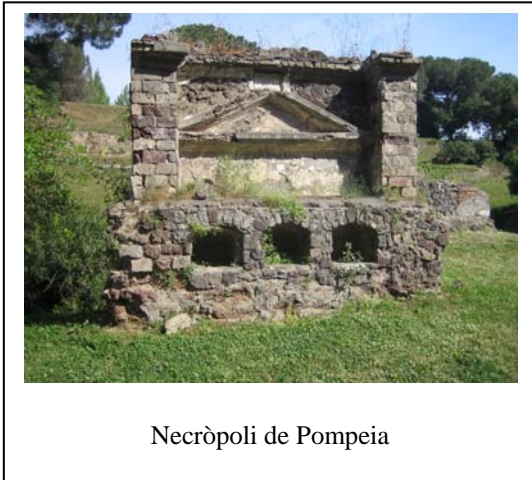
l) **Envasar** en un recipient perfectament tancat, que contenia l'aliment a conservar. La seua tapadora s'enguixava o es cobria amb peix negre. A més es penjava perquè quedara a l'exposició de l'aire.

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.



RITUS FUNERÀRIS I ALIMENTACIÓ



Necròpoli de Pompeia

Quan moria una persona passava a ser considerada com un déu que romanien en un estat de "semiexistència" entre els vius i que els protegia. Ciceró deia: *"els nostres avantpassats han volgut que els homes que han eixit d'aquesta vida es contaren en el nombre dels déus"*

Amb la seua nova configuració adquiria el nom genèric de Manes, ànimes benèfiques dels difunts.

L'etimologia de la paraula *MANES* no està clara, podria significar *"els bons"* o *"poders"*. Per això, al passar davant les

tombes que es trobaven en els camins dels afores de la ciutat es deia: *"Tu que eres un déu sota terra, sigues-me propici"*.

És primordial recordar la concepció clàssica que sense record, no hi ha memòria, només hi ha oblit; sense memòria, no hi ha existència, doncs, cal vetllar pel record dels éssers desapareguts, a la vegada, cal protegir l'eternitat del difunt gràcies a la realització de rituals que estimulen la memòria col·lectiva (i per tant, el record i l'existència) i ajuden a la cohesió de la societat gràcies a la realització d'accions comunes.

Era molt important cuidar pel benestar dels morts, ja que en "la seua nova etapa, en el seu nou lloc" necessitaven de tot allò que utilitzaven quan estaven vius i a l'estar envoltat de les coses que els resulta quotidianes, s'obliden de la seua infidelitat.

Els morts eren incinerats o inhumats acompanyats dels seus efectes personals i era necessària el lliurament d'aliments i ofrenes perquè la seua ànima se sustentara. Sembla que va ser Enees el qual va promoure aquest costum de ofrenar els morts:

"Enees, promotor idoni de la pietat, va portar aquests costums a les teues terres, just Llatí. Duia rituals al Geni del seu pare; d'ell els pobles van aprendre els ritus piadosos."(Ovidio, Fasti, II)

Del manteniment d'aquesta pau eterna es cuidaven els familiars i sabem que, a partir de l'època imperial, existien uns *Collegia funeraticia* que mantenien tots els ritus ancestrals als difunts



Fresc pompejà

A aquests déus sagrats, als quals també se'ls temia, se'ls dedicaven ofrenes i festes en el seu honor. Aquestes festes fúnebres podien ser públiques o privades.

En l'àmbit públic, les festes dedicades als difunts eren les següents:

- Les **PARENTALIA**, des del 13 al 21 de febrer. Els temples estaven tancats i estava prohibit celebrar noces, doncs l'important era commemorar als morts

dels parents més propers oferint davant les seues tombes vi pur, aigua, mel, llet i ofrenes florals.

- Les **FERALIA**, el dia 21 de febrer. Amb aquesta festa es tancaven les *Parentalia*.
- Les **CARISTIA o CARA COGNATIO**, "Benvolgut Parent", el dia 22 de febrer. Es duïen ofrenes als difunts per a agrair als déus tutelars l'estar encara vius i sopaven tots en família.
- Les **VIOLARIA**, el dia 22 de març. En aquesta festivitat es ofrenaven violetes als morts per a garantir el benestar i la pau dels *Manes*.
- Les **LEMURIA**, dies 9, 11 i 13 de maig. Celebrades en honor als esperits de tots els morts. Es tractava d'un festivat pública amb rituals dels quals no hi ha molta informació, excepte la celebració privada que portava a terme el *pater familias*: alçar-se a mitjan nit, amb els peus descalços i les mans netes, va escopint a les seues esquenes nou faves negres. Després d'escopir i mirant a altre costat, repetia en veu alta: "*amb aquestes em rescate a mi i als meus*". Es creia que els esperits es menjaven els llegums, arrossegant-se darrere d'ell. Sense girar-se, es rentava de nou les mans i realitzava un violent soroll. Després, pronunciava nou vegades "*esperits ancestrals, allunyeu-vos*", amb açò, els esperits deixaven de vagar per la casa i desapareixien.



Fresc pompejà

- Les **LARIBIUS**, el dia 1 de maig. Festa en honor de les ànimes dels avantpassats.
- Les **ROSARIA**, el dia 23 de maig. Com bé indica el seu nom, es ofrenaven roses als difunts.

A més d'aquestes festes fixades en el calendari romà, sabem que eren freqüents, els sacrificis, els banquets públics i la celebració de *Ludi Scaenici* (principalment, *Gladiatorii*) en honor als difunts, si es tractava de difunts d'estatus social elevat.

D. Cassio, XXXVII, 51:

"En aquestes dates Faust, el fill de Sila, va celebrar en memòria del seu pare un concurs de gladiadors i va obsequiar amb magnificència el poble, proporcionant-li gratuïtament banyes i oli".

Suetoni, *Cal·lígula*, XV:

"Va instituir així mateix oficialment sacrificis als seus Manes que se celebrarien cada any, i a més, en honor a la seua mare, uns jocs circenses i una carrossa per a dur la seua imatge en processó"

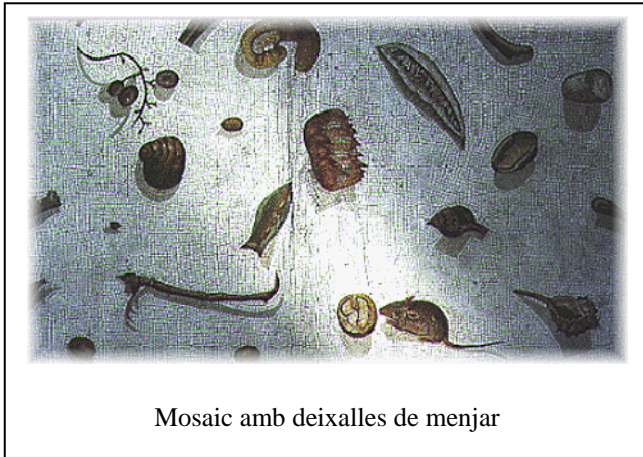
Suetoni, *Iulius*, I, 26:

"Amb els diners obtinguts de la venda del botí, va prometre al poble un combat de gladiadors i un banquet en memòria de la seua filla, cosa que ningú havia fet abans d'ell. Per a aconseguir més expectació possible davant aquests festejos,

preparava en la seua casa també tot el concernent al banquet, encara que ho haguera llogat als abastidors del mercat”

Als banquets públics era freqüent el repartiment al poble de carn (**VISCERATIO**):

Livi, VIII, 22:



Mosaic amb deixalles de menjar

“Va vindre a continuació un any no assenyalat per cap esdeveniment en l'exterior ni en l'interior [...] si exceptuem el repartiment de carn al poble efectuat per Marc Flavi en els funerals de la seua mare”

Livi, XXXIX 46:

“Al començament d'enguany va morir el Pontífex Màxim P. Licini Cras amb motiu del funeral es va fer una distribució de carn, van combatre 120 gladiadors i es van celebrar 3 dies de jocs funeraris i un banquet després dels jocs. Durant aquest, quan estaven col·locats per tot el fòrum els triclinis, es va

desencadenar una tempestat amb grans xàfeces que va obligar a la majoria a plantar tendes en el fòrum”

En l'àmbit privat el *pater familias*, com sacerdot de la llar i representant de la unitat familiar, havia de tenir la responsabilitat de portar a terme aquestes festes en honor als déus Manes de la família.

Davant la defunció d'un familiar, es portaven a terme uns banquets inicials, el **silicernium**, que consistia en un menjar fúnebre després del soterrament en el qual, després de sacrificar una truja a Ceres (*porca praesentanea*) se servien ous, api, faves, llegums, llentilles, sal i aus de corral.

Als nou dies del soterrament, els familiars i amics es reunien en una **Cena Novendialis**. Després d'aquest sopar, els familiars s'incorporaven de nou a la vida social.



Fresc d'un Lararium (Lares i Genius)

Petronio, *Satiricó*, 65 i 66, ens descriu el sopar fúnebre que va celebrar Escissa en honor a un dels seus esclaus, al que a títol pòstum va concedir la llibertat:

*“Bé, però què és el que heu sopat?-pregunta Trimalció: Recorde que comencem per un porc coronat amb salsitxes; al seu voltant havia botifarres i a més botifarres, i també morelles molt bé preparades; encara havia al voltant bledes i pa casolà, de farina integral, que, per a mi, és millor que el blanc [...] el plat següent va ser un pastís fred coberta d'exquisida mel calenta de Hispania[...] a la seua voltant havia cigrons i tramuços, nous a discreció i una poma per persona.[...] Com plat fort vam tenir un tros d'ós. [...] si l'ós pot menjar-se a la humana criatura amb major raó l'home pot menjar-se a l'ós. Finalment vam tenir formatge tendre, mistela, un caragol per persona i uns trossos de budell, i uns fetges al plat, i ous amb caperutxa i naps, i mostassa i un plat de merda: Ja n'hi ha prou Palamedes! (**

frase que s'emprava per a finalitzar les enumeracions) També van passar una safata amb olives amanides.[...]Quant al pernil l'hi perdonem”.

Virgili, Eneida, V, 77 i ss:



Relleu d'un sacrifici

“Després, naix l'aurora en el novè dia, iniciaré els jocs amb regates [...] A l'instant s'iniciarà una immens seguici cap al sepulcre. La libació de rúbrica vessa sobre el sòl: dos gots de vi pur, dos de llet fresca, dues de sang de víctimes i entorn flors aboca, mentre diu: Pare, jo et salude [...] Amb nou ardor renova el sacre ritu dubtós si tal vegada seria el geni d'aquell paratge o familiar esperit servidor del seu pare”. Sacrifica dos bidents ovelles, dos garrins i dos bous de lloms forts. Després abocant vi, l'ànima evoca del magnànim Anquises que pugen d'Aqueront les seues sagrats Manes”

Sabem per les fonts clàssiques que els sacrificis que es practicaven solien ser de certs animals, en concret: ovelles negres, vedells negres, toros,

cadells de gossos negres, galls, etc. El normal és que tinguen un color fosc que està vinculat a la penombra del món subterrani.

Si el sacrifici és als déus del món dels morts, l'animal haurà de ser col·locat amb el seu cap cap al sòl. Als *Manes* se'ls ofereix la sang de la víctima, doncs es creia que els esperits s'alimentaven d'aquesta sang (algunes vegades, salada) i l'animal a ofrenar es cremava.

A més se celebraven festes privades per a commemorar el dies natalis o el dies mortis del difunt, per a això es practicaven banquetes en les tombes. El realitzar aquests banquetes en els mateixos sepulcres animava a visitar als morts, pel que es potenciava el record i la memòria col·lectiva.

En moltes tombes s'han trobat triclinis o biclinis adossats a la paret, en els quals es festejaven aquests dies esmentats. Aquests menjadors estaven decorats amb imatges d'ocells, flors, retrats, escenes que recordaven l'ocupació del mort, escenes de banquetes o mitològiques, mosaics blancs i negres, etc.; imatges belles amb les quals es recordava els moments perfectes passats amb els éssers benvolguts.

Molts d'aquests menjadors no estaven tancats al públic, sinó que envoltats d'un magnífic jardí, els caminants podien observar aquestes reunions.



Tomba del museu de Mérida

S'han trobat en algunes tombes inscripcions convidant a menjar i a beure, tant al mort com als seus familiars i visitants.

En altres tombes a més de menjador, hi ha adossats una cuina i un pou. En aquells monuments funeraris sense bancs d'obra per a menjar, havia un espai per a dur mobles portàtils, en els quals es contava amb una cadira per al mort. D'aquesta

manera, el difunt també participava del banquet en el seu honor, gràcies a uns tubs de libació, a través dels quals se'ls proporcionaven les ofrenes de flors (principalment, roses i violetes) i encens i **libationes**.

Petroni, Satiricó, 65 i 66:

“De totes maneres passem un dia molt agradable, encara que se'ns va obligar a abocar sobre els pobres ossos del difunt la meitat de la beguda”



Tomba Segóbriga (Cuenca)

Suetoni, Neró, 57:

“Va morir als 32 anys. Va haver qui van adornar durant llarg temps la seua tomba amb flors, a la primavera i a l'estiu i van exposar en la tribuna de les arengues estàtues que ho representaven vestit amb la toga praetexta”

Aquests banquets es duïen sempre a cap durant la nit i els convidats havien d'anar abillats amb vestits blancs. Solien acabar amb cants, música i danses.

Sabem gràcies a Ovidi que els Manes es conformaven amb coses menudes:

*“També les tombes tenen el seu honor. *Aplaque les ànimes dels pares i dueu menuts regals a les pires extintes. Els Manes reclamen coses menudes; agraeixen l'amor dels fills en lloc de rics regals. La*

profunda Estigia no té déus cobejosos. N'hi ha prou amb una teula adornada amb corones penjades, unes civades espargides, una menuda quantitat de sal, i un blat ablanit va convenir i violetes soltes. Posa aquestes coses en un test i deixa-les enmig del camí. No és que prohibisca coses més importants, sinó que les ombres es deixen aplacar amb aquestes; afig pregàries i les paraules oportunes en els focs que es posen.” (Ovidi, *Fasti*, II)

Els aliments que se'ls ofrenaven als morts eren senzills: cereals, llentilles, faves, vi pur, mel, llet, sang, aigua, oli d'oliva, formatge, sal, ous, fruites roges (magrana), pastissos de mel, raïm, *puls*, etc.

Cridar l'atenció sobre dos fets importants:

- 1) Són aliments no peribles, aliments primaris que al llarg de la història, han proporcionat vida i fertilitat a la Humanitat. Aquests aliments estarien molt relacionats amb els ingredients que constituïen l'aliment dels déus immortals, el néctar i l'ambrosia.
- 2) Aquests aliments destaquen pel seu color:
 - a) Fosc: cereals, llegums, flors (violetes)
 - b) Rojo: vi, sang, fruita (magrana, maduixes, cireres, mores, raïm,...), flors (roses roges)
 - c) Blanc que alleuja la foscor: ous (simbolitzen fertilitat), llet, formatge, sal i farina.
 - d) Transparent: aigua.

e) Daurat: Mel i oli d'oliva (ambdós curatius i molt beneficiosos), encens (mirra) i cereals (blat,...).

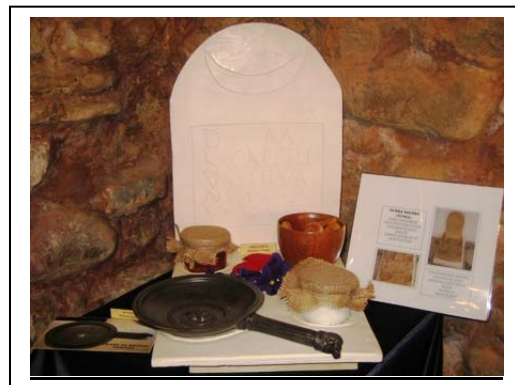
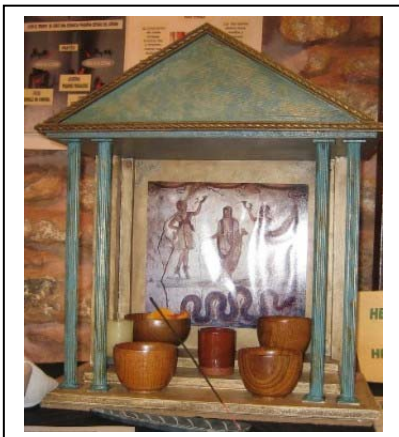
Sabem, gràcies a Catul, Carmina LIX, de l'existència d'uns esclaus que es dedicaven a vigilar les ofrenes de les tombes, es reconeixien per dur el cap rapat:

“Rufa de Bolonya, la dona de Menini, té aberracions amb l'adolescent Rufus; és aquella que heu vist amb farta freqüència entre les tombes a la recerca de menjar que robar de sobre les pires i perseguint un pa que ha robat del foc, era assotada pel esclau del mitjà rapat vigilant del crematori”

Les libacions es feien amb les mans ben netes. S'ajudaven d'una pàtera (o platerets) i d'un oinoché (o pitxer de vi) per a portar a terme l'ofrena.

Per a invocar als déus Manes, després de copejar la terra amb el peu, es cridava, alt i clar, fórmules rituals del tipus:

*Salvete, Vaig Donar Manes!
Oh déus Manes,
vosaltres que us heu anat abans,
veniu a la nostra llar, déus ancestrals
güieu-nos i cuideu-nos quan nosaltres anem pels antics camins,
perquè sigueu engrandits amb aquesta ofrena,
accepteu el nostre sacrifici/ libació o ofrena!*



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 $\frac{1}{4}$ 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 SALSÀ (*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 ¼ 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 ½ 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:

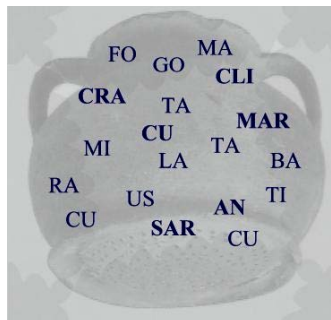
L	R	T	S	A	N	I	M	O	C
L	E	S	A	P	A	L	O	M	V
O	A	E	V	E	N	A	G	R	I
R	R	L	E	B	E	J	A	E	P
E	O	L	F	R	M	E	R	S	L
R	M	A	T	E	U	D	U	D	I
D	I	S	U	B	M	R	M	C	S
A	D	U	R	T	O	E	O	V	C
M	E	N	T	A	T	A	N	E	M
Z	C	O	R	I	A	N	D	R	E

I.....
 II.....
 III.....
 IV.....
 V.....

VI.....
 VII.....
 VIII.....
 IX.....
 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.....
 II.....
 III.....

IV.....
 V.....
 VI.....

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 "Garum" com a condiment Menjaven assentats al voltant de la taula Existien els forns portàtils El coco era la seua fruita favorita El "ientaculum" 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 pervivit 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		
pinyons			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*, *gllirari*, *morter*, *amforics*, *igniarium*.



Il·lustració 1



Il·lustració 2



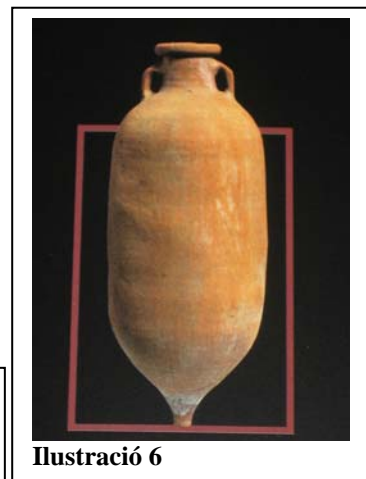
Il·lustració 3



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 lirones); 2: amforisc (per a les àmfores); 3: igniarium (per encendre foc); 4: cratera (per barrejar vi i aigua); 5: tisoires (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. Gredos. 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/marg/marg3l.htm>
- [http://personales.mundivia.es/flipi/Cuadernos/cuaderno_16/Ceramica_comu .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)