



L'EMPREMTA DELS IBERS! RECEPTES ROMANES

De receptes de cuina ibèrica no ens n'ha arribat cap, malgrat el coneixement indirecte que ens proveeixen les fonts llatines: ens parlen del gàrum, salaons, cervesa... L'arqueologia també ens ha ajudat a esbrinar quins eren els productes que consumien. Sumant a aquest coneixement les receptes d'època romana, us oferim un tast amb una flaire de fa més de 2.000 anys!

El "Llibre de cuina" (*De re coquinaria*) és el més antic dels llibres llatins de cuina que es conserven. Es va anar elaborant entre els segles I i IV dC, temps durant el qual successius copistes van anar afegint i traient receptes, ingredients o canviant els noms per adaptar-los als ingredients habituals de cada època.

L'obra consta de deu llibres on s'exposen diverses maneres de preparar peixos, carns i aus amb nombroses salses (sobretot el gàrum); hi figuren diversos plats de cargols i ous, se'ns hi explica com elaborar vi i fer conserves, i s'hi inclouen plats típics del moment i gran varietat de *delicatessen*.

Marc Gavi APICI (25 aC). En tenim poques notícies concretes, però la seva fama com a gastrònom va ser tan gran que, als segles II i III dC, el nom d'Apici era sinònim de cuiner. Es va fer notar per les seves extravagàncies, i la seva dedicació plena als plaers de la taula i el sexe. Va gastar tota la seva fortuna en banquets sumptuosos i quan gairebé estava arruïnat es va suïcidar per no haver de reduir el seu nivell de vida.

Extret de: Apici, *Llibre de Cuina*. Ed. La Magrana

▶ **Bolets bullits amb vi dolç**

"Bolets i xampinyons: vi dolç i un manat de coriandre verd. Quan estiguin cuits, treus el manat i els serveixes."

Apici, VII. XIII-4.

▶ **Mandonguilles amb gàrum**

No us amoïneu pel què diu la recepta: les nostres mandonguilles són com les de casa vostra. També hem adaptat el gàrum al nostre paladar, ja que era una salsa fruit de la maceració de trossos de peix cru i les seves vísceres amb sal i herbes aromàtiques.

"Poses al morter pebre, levístic, orenga, hi aboques gàrum, hi afegeixes cervells cuits i els picoles bé perquè no quedi cap trosset. Hi afegeixes cinc ous i ho barreges a fi que quedi una massa lligada. Posa-ho a coure. Quan hagi bullit esmicoles galleta per espessir, ho lligues, remenes bé, i ho poses dins una safata. Ho empolvores amb pebre i ho serveixes."

Apici, II. I-5.



► **Llenties amb castanyes**

“Agafes una cassola neta, i hi tires les castanyes netejades amb cura. Afegeix-hi aigua i una mica de carbonat de sodi, i posa-ho a coure. Quan hagi cuit, tires al morter pebre, comí, llavor de coriandre, menta, ruda, arrel d’asafètida, poliol i ho piques bé. Hi aboques vinagre, mel, gàrum, ho dissols amb vinagre, i ho tires sobre les castanyes cuites. Afegeix-hi oli i posa-ho a coure. Quan hagi bullit bé, esmicola-ho (o tritura-ho al morter). Tasta-ho; si hi falta alguna cosa, afegeix-la-hi. Quan ho hagi posat a la safata [amb les llenties cuites], afegeix-hi oli verd.”

Apici, VII. XI-8.

► **Carabasses rostides**

“Entrant de carabasses: col·loca bé en una cassola carabasses cuites i deixades degotar. Afegiràs al morter pebre, comí, una mica d’asafètida (és a dir, arrel d’asafètida), un poc de ruda, ho suavitzaràs amb gàrum i vinagre, hi posaràs una mica d’arrop perquè prengui color, i abocaràs aquesta salsa a la cassola. Fes-ho bullir una segona i una tercera vegada. Després ho treus del foc, i ho empolvores amb pebre molt.”

Apici, III. IV-1.

► **Farinetes de blat**

El tast que us proposem no porta carn, malgrat el que ens explica la recepta. Les farinetes eren de ben segur un dels menjars que constituïen la base de la dieta dels ibers.

“Posa en remull sèmola netejada i la cous. Quan hagi bullit, hi aboques oli. T’han bon punt s’hagi espesseït, afegeix-hi dos cervells cuits i mitja lliura de carn preparada per a mandonguilles, la piques amb els cervells i ho tires a la cassola. Tritures pebre, levístic, llavor de fonoll, hi aboques gàrum i un poc de vi pur, i ho ajuntes a la cassola amb els cervells i la carn. Després que hagi bullit prou, barreja-ho amb la salsa. Amb aquesta mescla amaneix de mica en mica la sèmola i desfés els grumolls per tal que esdevingui una crema.”

Apici, V. I-4.

► **Vi amb mel**

“Vi condimentat melós de llarga durada que es dona al viatger per beure durant el camí: posa pebre molt amb mel clarificada en un barrilet dels que s’usen per a vi condimentat, i, en el moment adient, en prepares tant com se n’ha de beure, agafant mel o abocant-hi vi. Tanmateix, si uses un recipient de coll estret, afegeix una miqueta de no res de vi a la beguda melosa per aconseguir una millor solubilitat de la mel.”

Apici, I. II.

► **Vi de roses**

“Enfla pètals de rosa als quals has tret la part blanca i fes-ne penjolls; els poss dins el vi, com més millor, i els tens en remull set dies. Al cap d’aquests set dies, treus les roses del vi i en poses de fresques que també has enfilat, de manera que reposin dins el vi set dies, i després les treus. Tornes a fer el mateix per tercera vegada, filtres el vi, i, quan vulguis beure, completes l’elaboració del vi de roses afegint-hi mel. Vigila bé d’emprar roses de rosada, i que siguin del bo i millor.”

Apici, I. IV.