

Fogons de Tàrraco

Receptes de cuina romana

Coia Valls • X. R. Trigo





• Col·lecció El Cullerot – 55 •

Fogons de Tàrraco

Receptes de la cuina romana

Amb la col·laboració del Restaurant Còcvla,
de Tarragona

COIA VALLS
X. R. TRIGO

Cossetània
EDICIONS





Primera edició: març del 2012

© del text: Coia Valls i X. R. Trigo
© d'aquesta edició: Cossetània Edicions

Fotografies: Albert Maixé Valls

Edita: Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-15456-07-0

Dipòsit legal: B-3.902-2012



Índex

Ficció i gastronomia	
Pròleg, de X. R. Trigo	7
LA CUINA ROMANA	9
Una manera de veure-ho	11
ELS MENÚS DE TÀRRACO	19
<i>El menú lleuger de l'Apol·lodor</i>	21
Bledes amb panses	22
Farinetes a la juliana	23
Peix a la romana	24
Pastissets de figues amb ametlles	25
<i>El menú vegetarià d'en Perthus el Vell</i>	27
Carabasses a l'Alexandrina	28
Pastís de llavors de rosella, sèsam i nous	29
<i>El menú energètic d'en Lucius</i>	31
Moretum	32
Faves amb pinyons	33
Albercocs picants	34
<i>El menú exòtic d'en Lucà</i>	35
Entremès d'anxoves	36
Caragols a la cassola	37
Dàtils amb mel	38
<i>El menú sofisticat d'en Virgili Poncius</i>	41
Cards amb ous durs	42
Cassola d'ortigues de mar	43
Rostit amb mel	44
Plat de codony i porros	45
<i>El menú romàntic de l'Adriana</i>	47
Xampinyons	48
Porc amb albercocs	57
Pastissets de figues amb ametlles	59
Plat de roses	60
<i>El menú arriscat de la Nídia</i>	63
Pèsols a l'estil de Viteli	64
Perdius amb salsa	65
Cóc amb peres i la seva sopa ...	67
<i>El menú econòmic de l'Octavi August</i>	69
Purè d'enciam i cebes	70
Truites farcides	71
Torrades de llet amb mel de timó	72
<i>El menú afrodisíac de la Llúvia Drusil·la</i>	73
Ronyons rostits	74
Mandonguilles de marisc	75
Pastís d'ametlles	76
<i>El menú infantil d'en Ceró</i>	77
Truita de llet	78
Bunyols	79
Menjar blanc	80
<i>El menú gairebé impossible d'en Trepso</i>	83
Garotes farcides	84
Estofat a l'apiciana	85
Apothermum amb fruits secs	86
<i>El menú autòcton d'en Sul·la</i>	89
Pèsols frescos	90



Porc senglar al forn.....	91	Pernil rostit amb figues.....	98
Flam romà	92	Xai rostit amb crosta de dàtils	
<i>El menú del restaurant Còcula,</i>		i anxoves	99
<i>de Tarragona</i>	93	Tonyina en salsa.....	100
Foie-gras amb vi de panses		Dàtils farcits de nous	
i garum	94	i pinyons fregits amb mel ...	101
Cloïsses amb salsa de comí.....	95	Panets dolços amb mel	102
Llenties amb castanyes	96	Púding d'ametlles	102
Sopa o crema de carabassa		...I ARRIBEM AL FINAL	103
amb gallina	97		



Índex





Ficció i gastronomia

La primera obligació a l'hora d'escriure una novel·la històrica és capbussar-se en l'època que convertiràs en l'escenari de la teva ficció. Amb el temps, però, te n'adones que el més important no passa per aspirar a ser un gran especialista de l'època tractada. Els lectors i lectores que s'acosten a una novel·la històrica volen, per damunt de tot, viure la sensació de penetrar en l'atmosfera de temps antics i copsar el seu pols, vibrar amb situacions i caràcters que van més enllà del seu enteniment i de la seva manera de veure la vida.

Per tot això, podríem dir que escriure aquest tipus de novel·la necessita més que especialitzar-se i saber-ho tot sobre el moment històric de la teva ficció, arribar a entendre les pulsions vitals que mouen els personatges. Necessites unes quantes idees clares sobre l'època, fer-te allò que de vegades anomenem «composició de lloc».

I si volem aprofundir en les condicions de vida d'una època llunyana, pocs aspectes ens ajudaran tant com conèixer la gastronomia d'aleshores. Menjar és una de les funcions imprescindibles per a la vida, i la manera de fer-ho ens diu moltes coses sobre les persones que volem retratar. Quan volem escriure sobre una societat concreta, els seus hàbits alimentaris ens proporcionen un dels tres o quatre pilars bàsics als quals aferrar-nos.

Aquestes circumstàncies es van donar especialment durant l'escriptura de la meua novel·la *El somni de Tàrraco* (2009). Situada en el segle I aC, aprofundia en un dels moments més atractius de la península Ibèrica durant la dominació romana, la gestació de la gran ciutat mediterrània que va arribar a ser Tàrraco al llarg dels segles I i II dC. Tot i que feia prop de dos-cents anys que els romans s'havien introduït a la península, va ser durant els primers anys de l'Imperi i,





sobretot, amb Octavi August al capdavant, quan agafaria impuls la influència «civilitzadora» dels romans sobre els habitants naturals d'Ibèria.

Escriure *El somni de Tàrraco* va necessitar, doncs, intenses jornades d'estudi. La política del moment, les relacions socials, la medicina, les plantes i els seus diversos usos, i, per què no?, els menjars i la transformació dels costums que la rica gastronomia romana, sovint herència de pobles conquerits, va portar a terme.

És ben cert que no tot el que s'estudia per escriure una novel·la històrica passa a formar part de la ficció final. Si és així, si la documentació no deixa respirar la trama, s'acaben creant novel·les feixugues i de difícil lectura. A més a més, els lectors trobaran entre l'abundant bibliografia sobre l'època romana assaigs capaços de satisfer la seva curiositat.

Pel contrari, els aspectes de la vida quotidiana deuen romandre al rerefons de la història que s'explica, s'ha d'aconseguir que l'acció no quedi condicionada per dades que, en tot cas, tindran la funció de retratar estats d'ànim i de proporcionar, tal com dèiem abans, l'atmosfera de la novel·la.

Les conseqüències d'aquesta manera de treballar van suposar una gran quantitat de material que fruit de la investigació es va anar acumulant en carpetes temàtiques. La Coia Valls, que va seguir de prop el procés d'escriptura, es va interessar des del primer moment per aquestes notes que ens donaven una idea de quina era la situació des del punt de vista gastronòmic en la Tàrraco romana.

El seu interès va arribar fins al punt de proposar un llibre que partint d'*El somni de Tàrraco* i, al mateix temps, deixant la ficció de banda, aprofundís en la cuina romana del moment i oferís al públic lector o gastrònom un panorama dels menjars que es podien trobar a taula els personatges de la novel·la.

Ara bé, aquest panorama ofert havia de ser necessàriament lúdic tot i que partís de la investigació i s'allunyés de la ficció. En cap moment es planteja substituir els autors que han estudiat a fons la cuina romana, sinó aconseguir un manual accessible, informatiu i pràctic del que potser van contenir els fogons de Tàrraco en aquells moments del segle I aC.

Al capdavant es tracta de posar a la pràctica una dels arts més desenvolupades en totes les èpoques: la del bon menjar, i que els lectors no només se n'informin, també que visquin l'experiència estètica que la barreja de cuina i escriptura ens hauria de proporcionar.

Aquestes són les intencions de *Fogons de Tàrraco*, i queda en mans de tot el qui s'hi acosti decidir si l'ús que li dóna és merament pràctic o si el mou la curiositat i les ganes de saber. Com era la cuina en un moment històric tan important per a la història de Catalunya? Aquest llibre vol cercar una resposta sense deixar de banda el plaer que pot suposar experimentar-la en carn pròpia.

X. R. TRIGO



Pròleg





La cuina romana





Una manera de veure-ho

La societat romana va anar canviant significativament al llarg dels molts segles en què aquesta ciutat de l'actual Itàlia va dominar el Mediterrani i més enllà. Pensem, per exemple, que entre la data que es té en compte per a la fundació de Roma, cap al 750 aC, i la del trasllat de capitalitat de l'Imperi a Constantinoble, a començaments del segle IV dC, passen més de deu segles.

Si considerem aquestes xifres i mirem enrere en la nostra història, deu segles ens portarien al bell mig de l'edat mitjana. No és estrany, per tant, que els costums i, en el nostre cas específic, la forma de menjar dels romans evolucionés de manera significativa. De fet, podem dir que la gastronomia romana va canviant des d'una concepció uniforme del menjar en què tothom, pobres i rics, consumeix els mateixos aliments fins a una altra en què s'accentuen les diferències entre el poble i les classes més privilegiades.

Així, als llegums, a les verdures, al pa i a altres ingredients se'ls comença a considerar menjar de pobres, tal com indica aquella cita d'Aquileia: «Pauperis cena: pane vinu radic.» És a dir: «Sopar de pobre: pa, vi i raves negres.» A més, sobretot durant la República, hi havia lleis que limitaven el consum ostentós de les classes superiors.

A tot això se li ha d'afegir un factor fonamental: Roma conquereix terres cada cop més llunyanes i, lògicament, afegeix a la seva gastronomia els costums i ingredients dels pobles dominats. Va ser així com el vi o l'oli de Tàrraco es va considerar dels millors de l'Imperi, tal com assegurava Marcial, com els pernils i les carns fumades dels gals assoleixen un lloc de privilegi o, a través d'Egipte i de les fronteres orientals com entren el pebre i altres espècies que formaran part fonamental del menjar romà.

La cuina romana





La base de l'alimentació romana es mou, però, en l'anomenada dieta mediterrània: cereals, vi, oli, hortalisses, fruits secs o frescos, llegums... Mentre que les proteïnes provenen del regne animal: llet, carn i peixos, formatges.

Tanmateix, sembla que les indústries de salaons es repartien per la costa catalana i que el garum que s'hi produïa es va fer famós a Roma. A més de les referències literàries sobre el vi i l'oli també destacaven aliments com les ostres, de qui el geògraf grec Estrabó parlava amb entusiasme i esmentava les que es recol·lectaven a Barcino i Tàrraco. El mateix estudiós va deixar escrit que aquesta última, Tàrraco, era «una ciutat ben assortida de totes les coses necessàries».

No devia anar gaire equivocat, Estrabó, perquè un altre mestre grec, Ori-basi, també havia fet elogis de les ostres de Tàrraco i, en tot cas, la importància que va assolir d'ençà de l'estada d'Octavi August la va convertir durant un parell de segles en la principal ciutat de l'Imperi després de Roma.

La font més directa que ens ha arribat sobre cuina romana, el receptari d'Apici, és de consulta obligada tot i que pot esdevenir confús si ens proposem seguir-lo i necessita molta imaginació culinària, ja que esdevé massa críptic per poder-s'hi acostar d'una manera útil, a la cuina romana. S'ha de dir, però, que l'Apici ens ofereix un panorama vàlid de la cuina en aquella època. Les seves propostes reflecteixen, sens dubte, els menjars de les classes més privilegiades. Hem de recórrer a altres autors com ara Marcial, Columel·la o Cató, si volem aprofundir en els menjars de les classes populars, amb la dificultat afegida que no són receptaris com el d'Apici.

D'una banda, aquest autor ens presenta un deversall de propostes, de les quals resulta difícil escollir i, d'altra banda, les seves receptes expliquen poca cosa de com portar a terme els plats d'una manera pràctica.

És per això que hem decidit acostar-vos la cuina romana a través d'una fórmula ja experimentada i que, en aquest cas, ha estat tamisada per les nostres preferències personals.

Així, els personatges d'*El somni de Tàrraco* ens aniran guiant per la gastronomia romana fent servir menús que ells podrien haver escollit segons les circumstàncies de la novel·la.

A continuació, després d'un apartat especial per a les begudes, us proposem, doncs, una sèrie de menús que hem triat i experimentat per a vosaltres, lectors i lectores...

Les begudes de l'Atí

Un dels aspectes que més defineixen les societats és la seva relació amb el menjar, però estariem d'acord que en aquesta categoria allò que beuen configura també el seu comportament vital. En el cas de la civilització romana, la seva influència a Catalunya es va deixar notar també en aquest aspecte.





Els menús de Tàrraco





El menú lleuger de l'Apol·lodor

La del mestre és una figura recurrent en la literatura que ens parla de l'antiguitat. Sovint la veu dels seus historiadors podria ser la del germà gran o la del mestre que parla amb el seu deixeble, d'una manera un xic distreta, això sí.

Aquesta apreciació no es deu allunyar gaire de la realitat d'aleshores. A *El somni de Tàrraco*, Apol·lodor d'Efes ocupa una posició central com a mestre dels protagonistes, l'Adriana i en Sul·la, fins i tot protagonitza el moment de la novel·la en què es parla de cuina d'una manera directa.

Al capítol 33, l'Apol·lodor ens parla dels seus sopars lleugers i de com els resol sovint amb un *cocetum* fet a partir d'un «got de llet barrejat amb una cullerada de llavors de rosella i una altra de mel». Unes línies a continuació s'entreté cuinant *liba*, uns panallets que serveixen de complement al nostre menú lleuger, tot i que insisteix en el fet que si parlem de cuina romana el concepte de lleugeresa pot resultar una mica fora de lloc.

Però, anem al menú...





Bledes amb panses

Ingredients

bledes
panses
porros
coriandre
comí
farina
vi blanc
oli
sal
garum
vinagre

Preparació

Agafarem unes penques de bledes i les bullirem amb aigua i sal, tenint en compte que quedin tendres però no gaire toves. Després les disposarem sobre una plata, ben esteses, a punt per rebre la preparació que haurem enllestit mentrestant.

Al morter hi posarem porros, coriandre i comí, i en farem una picada. Hi afegirem panses sense llavor i farina. El resultat d'aquesta barreja el passarem una mica per la paella amb vi blanc i oli fins que lligui la farina. Després ho vessarem sobre les bledes.

L'Apici recomana també posar-hi garum i vinagre, però nosaltres ho deixem al vostre criteri.

Tanmateix, us proposem un plat alternatiu molt popular, senzill i quotidià.

EL MORTER

Una de les característiques fonamentals de les receptes romanes que han arribat a les nostres mans és el domini de les salses. La diferenciació de sabors ve marcada, moltes vegades, pel salsamentum, en el qual té un paper fonamental el morter, mortarium, que en modificarà el gust i l'aspecte, i posarà l'accent gustatiu a l'elaboració feta a la cuina.





Peix a la romana

Els plats lleugers no són l'especialitat de la cuina romana, però hem volgut oferir-vos-en un que segueix algunes de les característiques d'aquesta cuina.

Ingredients

peix blanc (llobarro, daurada...)
ceba tendra
pinyons
dàtils
panses
mel
oli
vinagre

Preparació

Es tracta d'agafar un peix que ens agradi, preferentment blanc (llobarro o daurada), i el fem al vapor. Després es neteja d'espines i es deixen només els filets sobre un plat. A sobre hi posarem una salsa elaborada de la següent manera: trossem molt petita una ceba tendra i la passem per la paella amb oli i una mica d'aigua fins que quedi melosa. Piquem pinyons, dàtils i panses sobre una base de mel, oli i una mica de vinagre. Ho lliguem tot i ho escalfem abans de vessar-ho sobre el peix.

Hi ha una altra variant en relació amb la salsa: piquem pebre, comí, ceba i orenga, i ho ruixem amb vinagre. Afegim dàtils, pinyons, mel, mostassa, oli i garum. Ho amalgamem. Ho posem en una cassola, i ho deixem bullir. Quan estigui, ho tirem a sobre del peix i hi escampem el pebre.

UN VINAGRE ESPECIAL

Seguint l'antiga fórmula d'Apuleu, posem en un mocador pebre i el deixem en contacte amb el vinagre durant vuit dies. Després ja el podem consumir.





Pastissets de figues amb ametlles

Ingredients

figues seques
ametlles
mel
pebre mòlt

Preparació

Un plat deliciós. Tallem figues seques, però que no ho estiguin gaire, i posem ametlles, també tallades a làmines. Amb els dos ingredients en fem una massa compacta i li donem forma als pastissets segons el gust de cadascú. A l'hora de servir-se es ruixaran amb mel i una mica de pebre mòlt.

LA MODERACIÓ

Els dietistes antics com ara Hipòcrates o Antim criden a la moderació. La idea principal és allunyar-se de l'alimentació a la manera dels animals. Així, es considera un avanç la cocció dels aliments, concepte relacionat amb la digestió: s'han de consumir els aliments que, prèviament, s'han transformat en «digestos».

Al De medicina, Cels explica que: «Pel que fa a la taula, la sacietat excessiva no beneficia mai, i l'abstinència excessiva és sovint dolenta. Si volem tenir algun comportament intempestiu, és més saludable en la beguda que en l'alimentació.»

I també ens ho recorda Galè, que, seguint Hipòcrates, assegura que les bases de la dieta sana són: «exercicis, aliments, begudes, dormir i plaer sexual, tot fet amb moderació».

