

JAUME FÀBREGA

LA CUINA
ANTIGA

IBERS, GRECS I ROMANS

*Els primers plats de la nostra memòria gustativa,
per menjar avui*

Pròlegs d'Eudald Carbonell,
Enriqueta Pous, Marta Santos
i Mario Zucchitello



V I E N A
E D I C I O N S



SOPA DE CIGRONS

Els grecs i els romans rics també menjaven llegums, com ara els fesolets, les lleties, les faves i els pèsols secs, i els cigrons. Els menjaven en forma de sopa, amb ordi, verdures, etc., o en forma de puré, semblant a l'actual humus de la cuina àrab, turca, etc.

També els consumien bullits i amanits amb sal, oli, comí i vi (o vinagre suau; podria ser un vinagre de Mòdena), o bé remenats amb ous.

INGREDIENTS

1/2 kg de cigrons cuits

1 ceba mitjana

1 cullerada d'orenga

1 branca de julivert

1 L d'aigua (opcional)

oli d'oliva

1/2 cullerada de comí

pebre

sal

ELABORACIÓ

Escalfeu oli en una cassola. Peleu i talleu la ceba com si haguéssiu de fer un sofregit i poseu-la a la cassola. Afegiu-hi els cigrons cuits, juntament amb la sal, el julivert, el comí, l'orenga i l'oli d'oliva. Aixafeu-los amb una cullera de fusta o deixeu-los sencers. Serviu-los, si voleu, amb un raig d'oli d'oliva.

NOTES

- Si ho voleu fer com una sopa, aboqueu-hi 1 L d'aigua i feu-ho bullir uns quants minuts.



CARGOLS A LA BRUTESCA

És una variant dels cargols fets amb foc directe, coneguts sota diversos noms segons les comarques (a la petarrellada, etc.). Formen part del que podríem anomenar «cuina prehistòrica» en línia directa: coccions a la llosa, amb una capa de fang (com es fa amb aus de caça, eriçons de terra, etc.) o amb palla, llistó, branquillons, etc.

INGREDIENTS

3 kg de cargols

alls

oli

sal

ELABORACIÓ

Col·loqueu els cargols de cara amunt sobre una llosa. Saleu-los bé i tingueu cura que la sal penetri a dins de les cloves. Cobriu-los amb palla seca i, si en teniu, amb alguna branca d'olivera. Caleu foc a la palla i espereu que s'hagi cremat totalment. Venteu o bufeu els cargols, a fi de treure'n les restes de palla i branquillons. Sense deixar-los refredar, aneu agafant els cargols amb un punxó o escuradents, traieu-ne la clova i suqueu-los amb allioli.

NOTES

- Amb el foc, la sal dóna una textura cruixent a aquests cargols, i fins i tot a les closques.
- Utilitzeu cargols dejunats.
- Al camp, quan els pagesos netejaven marges i cremaven llistó o herba seca, utilitzaven els cargols que trobaven, per exemple, als forats de les soques de les oliveres i els consumien a l'instant.



ANXOVES CONFITADES

Al litoral, les anxoves confites són conegudes des de temps immemorials. En moltes cases particulars es confitaven anxoves. Aquestes anxoves, dites genèricament «de l'Escala» (Empúries), són indubtablement una herència grega.

INGREDIENTS

anxoves acabades de pescar
(primavera)
pebre negre
sal grossa

ELABORACIÓ

Traieu el cap de les anxoves, procurant deixar-hi la tripa, que hi dóna bon tast. Col·loqueu-les en pots de vidre tot alternant una capa d'anxoves i una de sal grossa. Afegiu també a cada capa una mica de pebre negre. L'última capa ha de ser de sal, i les ha de cobrir bé.

Guardeu-les un dia en un lloc fresc i l'endemà, si cal, afegiu-hi més sal o una altra capa d'anxoves i sal. Tapeu bé el pot, o col·loqueu-hi un pes, i guardeu-lo en un lloc sec. Al cap d'uns mesos, ja es poden menjar.

NOTES

- És convenient guardar el pot en un lloc més aviat fresc. La maduració o punt de confitat de les anxoves depèn de la temperatura. El pebre negre l'accelera; se'n pot prescindir.
- Per degustar-les, s'obren per l'esquena, es treu la moca i es renten sota l'aixeta.



ROSQUILLES AMB MEL

La base dels aliments ibèrics eren els cereals. Els ibers panificaven, i ho feien tant en petits forns domèstics com en forns col·lectius, que s'han trobat en alguns jaciments. El pa elaborat amb diferents tipus de cereals formava part de la seva dieta habitual; és ben segur que feien pa fermentat i pa sense fermentar. Els cereals també eren cuinats en forma de farinetes, sopes o sèmols.

INGREDIENTS

170 g de farina

50 g de mel

100 g de mantega (o llard)

oli vegetal o d'oliva

ELABORACIÓ

Primer de tot, estoveu la mantega. Podeu fer-ho treballant-la amb les mans fins que quedi tova. Tot seguit, elaboreu una pasta barrejant la mantega amb la farina. Pasteu-la bé fins que quedi homogènia, i afegiu-hi la mel mentre continueu treballant la massa.

Quan la mel estigui totalment incorporada, agafeu porcions de la massa, estireu-les donant-los forma cilíndrica i feu-ne les rosquilles. Fregiu-les en oli roent.

NOTA

- Podeu tirar mel i llavors de sèsam per sobre de les rosquilles.

ÍNDIX

Introducció	11
La cuina prehistòrica	13
Pròleg, <i>per Eudald Carbonell</i>	15
Introducció	17
Cargols a la brutesca	25
Ceba al cop de puny	26
Conill cuit a la sorra	27
Farinetes	28
Ous en terra	29
Pallerides crues	30
Perdiu cuita a l'argila	31
Sopa d'ordi i verdures	32
Sopa d'ortigues	33
Truita de riu a la llosa	35
La cuina dels ibers	37
Pròleg, <i>per Enriqueta Pons</i>	39
Introducció	41
Cabra de mar a la brasa	49
Conill a la brasa	50
Farinetes de faves amb celiandre	51
Gallina en olla	52
Nous amb mel	53
Rosquilles amb mel	54
Sopa de faves seques	55
Vi amb espècies	56

LA CUINA ANTIGA

La cuina grega	59
Pròleg, <i>per Marta Santos</i>	61
Introducció	63
Anxoves confitades	75
Bunyols amb mel i sèsam	76
Caça amb coca àzima	77
Creps amb mel i sèsam	79
Escórpora a la brasa amb herbes i formatge	80
Espines d'anxoves fregides	81
Figatells	82
Gambes amb mel	84
Llebre a l'ast	85
Mel i mató	86
Pastís de formatge i figues (<i>bazyma</i>)	87
Pastís de fruites seques, mel, sèsam i llavors de rosella	89
Seitons arrebossats amb salsa	90
Sípia fregida	91
Sopa de lleties	92
Xai rostit	93
La cuina romana	95
Pròleg, <i>per Mario Zucchitello</i>	97
Introducció	101
Amanida amb formatge i fruites seques (<i>hypotrimma</i>)	133
Amanida d'herbes	134
Amanida de meló i síndria al pebre	135
Ànec amb naps	136
Arròs per a guarnició	138
Bledes i porros amb pebre, comí i garum	139
Bolets amb mel	140
Carbassa a l'alexandrina	141
Cargols amb salsa de pinyons	142
Carn magra de porc amb botifarra de sang i ceba	143
Codonys amb mel	144
Cols bullides amb salsa	146
Crema amb mel i fruites seques	147
Crema d'enciam	148
Crema d'ous fregida	149
Cuixa de porc amb figues	150

ÍNDEX

Dàtils farcits amb nous i cuits amb mel	151
Dàtils farcits amb pebre i mel	152
Escabetx de peix amb ceba	153
Fals garum	154
Faves amb salsa	155
Fesolets amb comí	156
Fetge a l'agredolç	158
Filet de porc amb mel	159
Formatge a les fines herbes	160
Gresquetes dolces	161
Llenties amb castanyes	162
Llenties amb olives	163
Lluç bullit amb salsa agredolça	164
Mandonguilles de marisc	166
Moretum	167
Musclos amb salsa	168
Ous passats per aigua amb salsa de pinyons	169
Ous remenats amb cigrons	170
Paella de llengüeta	171
Pasta d'olives (olivada)	172
Pastanagues fregides	173
Pastís amb formatge i fruites seques	174
Pastís de peres amb vi, amb mel i espècies	175
Pilotes de pop	176
Pintada a la numídica	178
Pollastre a la numídica	179
Porc amb albercocs	181
Porc amb mel i garum	182
Púding de pa	183
Sardines farcides	184
Senglar rostit amb salsa de vi, mel i espècies	185
Sípia amb pèsols	186
Sopa de cigrons	188
Tonyina a la brasa amb salsa agredolça	189
Truita amb llet, mel i pebre	190
Truita de llenguados	191
Vedella amb panses	192
Vi de mel (<i>mulsum</i>)	193
Xai rostit amb prunes	195

Apèndix	197
Aforismes i frases llatines sobre el menjar i el beure	199
Guia de festes, mercats i altres activitats sobre la cultura i la cuina antigues	202
Museus d'art i arqueologia ibèrica i grecoromana	206
Grups de recreació històrica i culinària	207