

2020



LES ARRELS PREMEDIEVALS DE LA CUINA CATALANA

Lluís Garcia i Toni Massanés (ed.)

ACBA
ASSOCIACIÓ CATALANA
DE BIOARQUEOLOGIA

Textos de la Jornada celebrada a Món Sant Benet

alícia

Jornada

“Les arrels premedievals de la cuina catalana: els orígens de la nostra història gastronòmica”

3 de novembre de 2014

Món Sant Benet, Sant Fruitós de Bages

Organitzada per:

Associació Catalana de Bioarqueologia (ACBA)
Fundació Alícia

Amb el suport de:

Departament de Cultura, Generalitat de Catalunya

Amb la col·laboració de:

Institut Català d'Arqueologia Clàssica (ICAC)
Institut de Paleoecologia Humana i Evolució Social (IPHES)
Associació d'Arqueòlegs de Catalunya (ADAC)
Museu d'Història de Barcelona (MUHBA)
Salgot
Kuanum
Cuina
Observatori de l'Alimentació (ODELA)
CETT
Escola Joviat
Escola Superior d'Agricultura de Barcelona
Campus de l'Alimentació

Primera edició: octubre 2020

Associació Catalana de Bioarqueologia

Fundació Alícia

© dels textos i imatges: les persones autores

© de l'edició: Associació Catalana de Bioarqueologia, Fundació Alícia

© del disseny: falcó

Foto de portada: Cullera d'os del jaciment neolític de la Draga.

Museu Arqueològic de Banyoles (NRG-893-6). Salvador Comalat.



Sumari

Presentació	4
Lluís Garcia, Toni Massanés	
L'alimentació al paleolític	6
Francesc Burjachs, Jordi Nadal, Jordi Revelles, Lluís Garcia	
L'alimentació en el neolític	16
Ferran Antolín, Maria Saña, Vanessa Navarrete	
L'alimentació durant l'edat del bronze i la primera edat del ferro	21
Silvia Albizuri, Carme Cubero	
L'alimentació en època ibèrica	31
Lluís Garcia	
L'alimentació en època romana	38
Josep Maria Solias	
Explicació dels tastets premedievals	42
Fundació Alícia	



Presentació

En les darreres dues dècades la cuina catalana ha viscut un període d'esplendor, alimentat principalment pel reconeixement internacional a l'extraordinària creativitat dels xefs més avantguardistes, amb Ferran Adrià al capdavant. Però si bé la cuina més innovadora va centrar la mirada inicial, al darrere ha vingut també un reconeixement més general cap a la nostra cuina, d'una qualitat forjada al llarg de segles. Això inclou també la cuina tradicional, sempre lloada i tinguda com a referent per les grans figures dels fogons.

*El gran moment
que travessa la
cuina catalana
ha generat també
un interès per
conèixer-la una
mica més*

El gran moment que travessa la cuina catalana i en general tot el que té a veure amb la gastronomia, esdevinguda gairebé una moda, ha generat també un interès per conèixer-la una mica més, per analitzar-la, per estudiar-la. És en aquest context general que la història de la cuina i de l'alimentació és també un objecte d'interès creixent. Per una banda, els cuiners més inquiets volen conèixer l'origen de plats, receptes o elaboracions clàssics o tradicionals, i sovint hi troben inspiració per a noves propostes. Per altra banda, des del camp de la història, els pocs acadèmics o estudiosos que hi havien prestat atenció veuen avui com les seves recerques troben més ressò i com proliferen els estudis.

La història de la cuina catalana sol remuntar-se a l'edat mitjana, quan es forma la nostra llengua i la nostra cultura, i quan es va definint el seu territori d'influència. Però si tenim en compte que l'època medieval comença a finals del segle V després de Crist, és a dir, fa encara no 1.600 anys, i que les restes més antigues de poblament del territori que actualment anomenem Catalunya es remunten a fa 700.000 anys, podem imaginar-nos fàcilment que moltes coses venen de molt més temps enrere. És cert que a partir de l'edat mitjana hem rebut influències culinàries tan importants com la de la cultura andalusina i tots els productes portats d'Amèrica, però també ho és que abans ja havíem rebut influències directes de cultures tan notables com la fenícia, la grega i la romana, i que les principals tècniques de cocció tenen un origen molt més antic. Per a fer-se una idea, direm que abans de l'edat mitjana no només es va descobrir el foc, sinó que ja es feien rostits, ja es bullia, ja es feien salses, ja hi havia blat (i per tant farina i pa), faves, cigrons, pèsols, porc, xai, cabra, vedella, conill, pollastre i molts més productes conreats o domèstics que formen part essencial de la nostra cuina.

Amb tot, és evident que coneixem molt menys la història anterior a l'edat mitjana i això es deu principalment a dues raons. Per una banda, perquè el període que abasta és molt més llarg, més de 400 vegades més llarg, i això implica també una major diversitat de cultures implicades. Per altra banda, perquè a partir de l'època medieval tenim molta informació escrita que ens parla de l'alimentació, tant dels productes com de les elaboracions, dels preus, dels costums, etc. En canvi, dels 698.000 anys anteriors només podem obtenir informació a través de l'arqueologia, amb l'excepció dels aproximadament 800 anys d'època romana i visigòtica.

Els estudis sobre les restes vegetals i animals han permès identificar productes, tècniques i formes de consum dels diversos períodes de la nostra prehistòria i història antiga

Fins fa pocs anys, i malgrat algunes excepcions, l'arqueologia no havia prestat gaire atenció als estudis relacionats amb l'alimentació i en tot cas s'havia centrat en els aspectes més relacionats amb l'economia i el comerç. En les darreres quatre dècades, tanmateix, els estudis sobre les restes vegetals i animals han permès identificar productes, tècniques i formes de consum dels diversos períodes de la nostra prehistòria i història antiga. Tot i que aquests estudis s'han dut a terme en un percentatge molt baix de tots els jaciments que s'excaven, comencem a disposar d'un gruix suficient d'informació per a aportar algunes dades sobre tot aquest període de la història de l'alimentació, durant el qual s'estableixen els fonaments del que serà la nostra cuina.

Per aquest motiu, l'Associació Catalana de Bioarqueologia i la Fundació Alícia van convocar, el novembre de 2014, una jornada destinada a donar a conèixer l'estat dels coneixements sobre la història de l'alimentació abans de l'època medieval, basats en les restes vegetals i animals que apareixen en els jaciments arqueològics i que estudien les diverses disciplines de la bioarqueologia. La jornada volia adreçar-se especialment al món de la cuina i reforçar els incipients ponts establerts entre l'arqueologia i la gastronomia, de manera que les ponències no estaven pensades com a estudis tècnics i especialitzats, sinó més aviat com a presentacions, per a un públic no arqueològic, dels principals resultats proporcionats per la bioarqueologia.

Aquesta publicació recull els treballs que es van presentar en aquella jornada i que, malgrat el temps transcorregut, continuen tenint plena vigència. Es tracta de cinc articles dedicats a cinc grans fases cronològiques (el paleolític, el neolític, l'edat del bronze, l'època ibèrica i l'època romana), dins dels quals es fa un èmfasi especial en els productes disponibles en cada moment i els que es van incorporant a la nostra dieta, les tècniques de tractament dels aliments i la relació que es pot establir amb alguns plats actuals de la nostra cuina.

L'obra es completa amb una presentació dels cinc tastets que va preparar l'equip de la Fundació Alícia. Aquestes preparacions reflectien rigorosament els ingredients i les tècniques documentats per la bioarqueologia en cada període, però sense pretendre reproduir exactament uns plats que, altrament, no estem en condicions de conèixer amb tots els seus detalls, ara per ara. Eren una il·lustració, basada en les dades disponibles, dels aliments i dels coneixements que existien en cada moment.

Esperem que aquesta modesta publicació contribueixi a conèixer una mica més la història de la nostra cuina i de l'alimentació humana en general, a enfortir la relació entre el món de l'arqueologia i el món de la cuina, a sensibilitzar sobre l'interès de dur a terme estudis bioarqueològics més exhaustius, que ens permetin conèixer millor els orígens i l'evolució de la nostra manera d'alimentar-nos, i a continuar gaudint de la nostra gastronomia.

Lluís Garcia Petit
Toni Massanés Sánchez

Juny de 2020

L'alimentació en el paleolític

Francesc Burjachs

Institució Catalana de Recerca i Estudis Avançats (ICREA), Barcelona

Institut Català de Paleoecologia Humana i Evolució Social (IPHES), Tarragona

Àrea de Prehistòria, Universitat Rovira i Virgili (URV)

Jordi Nadal

SERP, Dept. de Prehistòria, Història Antiga i Arqueologia, Universitat de Barcelona (UB)

Jordi Revelles

Dept. de Prehistòria, Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)

Lluís Garcia

Unitat Mixta de Recerca 5140 del Centre Nacional de Recerca Científica (CNRS)

El paleolític i el naixement de la cuina: una breu introducció

És evident que els éssers humans, com a organismes vius que som, ens hem de nodrir per sobreviure. Amb això no ens diferenciem en res d'altres animals. Tanmateix, tots tenim molt clar que no és el mateix parlar d'alimentació que de cuina. Segons el Diccionari de la Llengua Catalana, de l'Institut d'Estudis Catalans, "aliment" vindria a ser la substància que proporciona als éssers vius les primeres matèries i compostos que els calen per al funcionament dels mecanismes vitals...; és, simplement, "menjar". En canvi, "cuina" implica l'art de preparar el menjar. I l'art és, de moment, una característica exclusivament humana.

Per això, d'alguna manera, és escaient que en aquest text, que ens remet a l'època en què els humans apareixem i ens desenvolupem com a tals, parlem del propi naixement de la cuina, com un element més, interrelacionat amb molts altres, que ens va permetre esdevenir humans. El paleolític se sol definir com aquella fase de la història de la humanitat que va des de l'aparició del gènere *Homo*, ara fa entre 2,5 i 2 milions d'anys, fins a l'aparició de les primeres comunitats pageses i ramaderes, fa aproximadament 10.000 anys en els indrets que més ràpidament van adoptar aquestes activitats econòmiques, tan relacionades alhora

amb el món de l'alimentació i la cuina, però que no són l'objecte de la nostra comunicació.

Aquesta fase paleolítica es caracteritza per l'aparició progressiva de diferents novetats tecnològiques, que tindran molt a veure amb la progressiva transformació del fet alimentari en veritable cuina. El primer d'aquests esdeveniments és l'aparició de les primeres eines de pedra, que ajudaren a adquirir i processar alguns aliments fins llavors difícils per a l'alimentació humana. Després tinguérem l'inici de l'ús cultural del foc, que transformà aliments i els féu més digeribles. Amb el pas del temps aparegueren eines cada cop més especialitzades que ampliaren l'espectre d'ingredients a l'abast dels nostres gustos d'una manera més eficient i per tant facilitaren la seva generalització com a menses.

En canvi, aquesta època es veié privada de la producció directa dels aliments, a través de plantes i animals domèstics, que serà una novetat de la fase posterior, el neolític. De la mateixa manera, encara no es comptava amb alguns atuells que van permetre nous modes de transformació dels aliments i, per tant, l'adquisició de noves tècniques culinàries. En aquest sentit, les comunitats paleolítiques que varen ocupar el nostre territori no comptaren amb la ceràmica, i, per tant, amb atuells que facilitessin determinats tipus de cocció.



Així doncs, podem parlar de cuina paleolítica? Nosaltres pensem que sí. L'art, intencionat o no, de la manipulació dels aliments fins a transformar-los en "receptes" passa per accions com la mescla d'ingredients, impossible si la ingesta dels aliments no es retarda a la seva immediata obtenció. A més, aquests aliments es comparteixen i s'intercanvien en un entorn social, força humanitzat. També és "fet culinari" el tractament físic de les menes, com pugui ser trinxar, matxucar, tallar..., que al paleolític implica l'existència d'uns estris determinats; i, finalment, tenim la gran transformació prèvia a la ingesta, que és la transformació tèrmica dels aliments.

Tot plegat suposa que la cuina neix amb el paleolític.

Ingredients

Respecte als ingredients animals, i sobretot als vegetals, de què disposaven els homínids durant el paleolític, s'ha recollit la informació disponible per al nord-est de la península Ibèrica. Tanmateix, en general hi ha poca informació d'aquest període i és per això que hem fet extensiva la recerca a Europa i a la Mediterrània. D'altra banda, dels llistats que apareixen a la bibliografia només esmentarem aquelles plantes que sabem que són comestibles.

Els recursos alimentaris d'origen animal van ser, en una primera fase, el carronyerisme, i després la cacera i la pesca, que es van anar tecnificant al llarg del temps

També hem de tenir en compte que en aquella època les maneres d'aconseguir els recursos alimentaris d'origen animal van ser, en una primera fase, el carronyerisme, i després la cacera i la pesca, que es van anar tecnificant al llarg del temps. Paral·lelament es practicava la recol·lecció de vegetals, a la qual podríem associar la de petits animals. Tanmateix, als nostres orígens tenim espècies d'homínids que eren bàsicament vegetarianes, tot remarcant en aquest punt que la nostra espècie, per molt carnívors que siguem, ho som en no més d'un 35 % de tot el que mengem, sense comptar algunes excepcions marginals de poblacions humanes que viuen a l'àrtic.

Cal recordar que en el paleolític es van alternar moments molt freds amb altres de més temperats

Dit això, les espècies animals més menjades durant el paleolític varen ser animals com l'ur (l'avantpassat extingit dels actuals bous), cérvols, cavalls i diverses espècies d'elefants, així com cabres, isards, cabirols, senglars i petites preses com l'eriçó, la llebre i, molt especialment, els conills. Aquestes espècies serien les pròpies de les fases temperades d'aquest període, ja que cal recordar que en el paleolític es van alternar moments molt freds amb altres de més temperats. Per això no ens ha d'estranyar que juntament amb les espècies abans esmentades, a Catalunya s'hagin consumit animals com el bou mesquer, el bisó de les estepes, el mamut i el ren, i, en canvi, en altres moments hi trobem hipopòtams o rinoceronts.

Respecte als animals carnívors, el seu consum degué ser força inferior al d'herbívors, a jutjar per la baixa quantitat d'evidències bioarqueològiques, ja que probablement el seu consum deuria ser més oportunista. En aquest cas podem dir que s'aprofità la carn de lleó, lleopard, linx, gat vaire, ós, llop, guineu, marta, toixó i mostela, entre d'altres. I també hauríem d'incloure alguna espècie d'homínid (canibalisme), ja que si bé no ens consta al magre registre paleoantropològic de Catalunya, en altres parts de la península Ibèrica sí s'ha demostrat aquesta activitat (Atapuerca).

Per acabar amb l'alimentació càrnia, cal tenir en compte totes les petites preses, tant les que es cacen o pesquen com les que es recol·lecten. Parlem, doncs, d'ocells (oques, ànecs, bernats pescaires, piocs, sisons, grues, perdius, guatlles, becadells, coloms, tudons, tords, garses i gralles) i de peixos (anguiles, barbs, bagres, salmons...), la majoria dels quals són d'aigua dolça, perquè no coneixem cap jaciment litoral d'època paleolítica, on s'hi haurien de trobar les restes bioarqueològiques de peixos marins; també de tortugues, granotes, serps, gasteròpodes terrestres i marins (cargols, musclos, pagellides, petxines de pelegrí, ous, escopinyes...). A banda, cal pensar també en productes derivats del món animal, com pot ser la mel, que de ben segur aprofitaven. No tenim evidències d'altres animals consumits, com ara insectes, cucs...



Respecte als vegetals consumits al paleolític se'ns obre un gran ventall de possibilitats, donat que la majoria de vegetals i bolets són comestibles. Tanmateix, de l'àmplia gamma de possibilitats que aquells homínids tenien al seu abast, només hem triat aquells comestibles dels quals hem trobat alguna evidència a través de les anàlisis arqueobotàniques. Cal tenir present que de totes les restes vegetals disponibles unes es podien conservar més que d'altres, o dit d'altra manera, que unes s'havien de consumir directament o ràpidament (fruits carnosos, fulles, etc.) i que d'altres serien de més llarga conservació, com ara els fruits secs. Més que tot ho diem perquè d'alguna manera aquella gent també disposava de rebost.

Tècniques

En aquest aspecte diferenciem entre tècniques de conservació i de cocció. Quant a les tècniques de conservació, val a dir que les evidències són molt minses, perquè tècniques com l'assecat o el fumet de peix, carn i fruits vegetals, l'enterrament d'ous o la congelació d'ingredients en zones nivals, no han deixat rastres arqueològics identificables per ara, però sí que comptem amb els paral·lels etnogràfics d'aquells pobles que tenen organitzacions socioeconòmiques similars a les del paleolític. Quant a tècniques de cocció, només són evidents les llars de foc i les cubetes de combustió, que tampoc ens diuen què s'hi coïa.

En tota la primera etapa de l'evolució humana (entre ara fa uns 2,5 i 1 milió d'anys) no s'usava el foc

Tanmateix, a banda que la carn es podia fer a la brasa o rostida a l'ast, també es podien fer bullir ingredients indirectament, a través d'abocar pedres calentes dins d'un recipient fet de fusta, pell o altres i, fins i tot, durant les darreres etapes mesolítiques, amb atuells fets de pedra. Aquesta idea sembla confirmada pel fet d'haver trobat culleres d'os, que bé es podrien usar en aquestes menses i d'altres.

Arribats a aquest punt cal matisar que en tota la primera etapa de l'evolució humana (entre ara fa uns 2,5 i 1 milió d'anys) no s'usava el foc. Llavors, durant tot aquest període el "processat físic" dels aliments es limitava a la utilització d'eines de pedra (o fusta), que servien per trencar, tallar, trossejar, matxucar, liquar,

moldre els ingredients carnis i vegetals. Serà més tard, a partir de la domesticació del foc, quan podrem parlar de "transformació química" dels ingredients a través de l'acció tèrmica del foc, que els farà més tous, n'eliminarà toxines, gelatinitzarà midons, cosa que, entre d'altres, facilitarà el consum i la digestió de molts ingredients.

D'altres tècniques que podríem relacionar amb l'alimentació, arribaran cap a finals del paleolític, durant els períodes que anomenem epipaleolític i mesolític. És el moment en què comencem a tenir indicis que es van començar a fer els primer olis a partir de llavors. És el cas d'un jaciment suec on s'han trobat pinyols trencats de sanguinyol (*Cornus sanguinea*) junt a pedres per a trencar-los. També s'ha observat el processament de cereals silvestres al paleolític superior d'Israel.

Un receptari paleolític a la cuina catalana actual

Ja hem esmentat amb quines capacitats tecnològiques comptariem al paleolític i quins serien els ingredients. Evidentment, gustos i costums actuals han de considerar-se molt allunyats dels del paleolític, però no molt més —o fins i tot menys— que d'altres èpoques més pròximes o, fins i tot, respecte d'algunes cuines actuals de determinades regions del món. La cuina paleolítica es caracteritzaria encara per una certa simplicitat d'ingredients i mecanismes culinaris, cosa que l'aproxima als "tasts bàsics": productes vegetals en cru, cuinats a la brasa i a la llosa, base dels receptaris més senzills de la gran majoria de les cuines d'arreu.

La nostra cuina s'ha mantingut molt arrelada als ingredients obtinguts per "depredació": carns de caça, recol·lecció de fruits del bosc, cargols o bolets

A Catalunya, d'altra banda, i tal vegada més que en altres regions pròximes, la nostra cuina s'ha mantingut molt arrelada als ingredients obtinguts per "depredació": carns de caça, recol·lecció de fruits del bosc, cargols o, com no pot ser d'altra manera, els bolets; i sense oblidar tots els recursos aquàtics, tant d'aigua dolça com especialment els costaners, i no



solament peixos i els més habituals “mariscs”, com puguin ser mol·luscs (gasteròpodes, bivalves i cefalòpodes) i crustacis, sinó una àmplia varietat d’altres invertebrats, que van des de les exquisides garoines fins a les no menys selectes ortigues de mar, passant per les inoblidables i gairebé prohibitives espardenyes de mar.

Fer aquí un recull de receptes de cuina catalana on l’ingredient principal sigui procedent de la cacera, la recol·lecció, el marisqueig o la pesca és una tasca difícil. Per això ens hem fixat en algunes que no solament es fonamenten en aquests ingredients, sinó on el procés de transformació culinària fos possible al paleolític segons les tècniques disponibles en aquell moment.

► **Cargols a la brutesca:** la més genuïna i senzilla de les receptes catalanes per a preparar els cargols de terra, sobretot a les Terres de Lleida.

► **Amanida de màstecs:** només hem de recol·lectar els màstecs a l’estació que toca, rentar-los bé, amanir-los amb altres herbes i fruits silvestres i condimentar-los al gust. En trobarem arreu de Catalunya, especialment en àrees de muntanya, com ara els Pirineus.

► **Carn a la llosa o a la brasa, acompanyada de bolets:** imagineu-vos un bon llom de cérvol (o altra carn) a la llosa o a la brasa i,

per què no, acompanyat amb uns gerds, si és a l’estiu, o amb qualsevol espècie comestible de bolets, siguin rossinyols, rovellons, fredolics, camagroc...; tot ben simple i tot caçat i recol·lectat arreu de Catalunya.

► **Garoines:** sí, sí, les podem fer al forn, gratinades amb beixamel, etc., encara que els veritables entesos no canviarien cap d’aquestes receptes per unes bones garoines crues acabades de sortir de la mar, sobretot de la costa gironina (Costa Brava).

► **Mariscada:** però si la varietat de mol·luscs i crustacis que hem recol·lectat ens ho permet, siguin escopinyes, musclos, rallats, navalles, crancs, llagostins..., què més saborós que fer-los al vapor o deixar-los obrir sobre unes brases abans de fruir-los? Aquesta seria una bona mostra per a la Costa Daurada i el Delta de l’Ebre.

Bibliografia

BUXÓ, R., PIQUÉ, R., 2016. *Arqueobotánica. Los usos de las plantas en la Península Ibérica*. Barcelona: Ed. Ariel. Barcelona. 300 pàg.

HERNÁNDEZ, F., 1993. Catálogo provisional de los yacimientos con aves del cuaternario de la Península Ibérica. *Archaeofauna*, 2: 231-275.

WRANGHAM, R., 2009. *Catching fire. How cooking made us human*. Londres: Profile Books LDT.

Annex. Plantes de consum possible o provat durant el paleolític.

..... Mesos

[illegible]



Mesos

Evidència
Indici
Potencial
Fruit, llavor
Flor
Disponibilitat de consum
Major disponibilitat de consum

Nom científic	Nom popular	G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Parts comestibles
<i>Eryngium maritimum</i>	panical marí													fulla, rel
<i>Euryale ferox</i>	nenúfar													llavor, tija
<i>Fagus sylvatica</i>	faga													llavor (faja)
<i>falgueres</i>	falgueres													rizomes, peciols
<i>Filipendula ulmaria</i>	reina dels prats													rel, flor, fulles tendres
<i>Foeniculum vulgare</i>	fonoll													fulla, rel, llavor, tija
<i>Fragaria vesca</i>	maduixera													fruit (maduixa)
<i>Galium spp.</i>	apelagós, ...													fulla
<i>Glyceria fluitans</i>	pebre d'aigua													llavor
<i>Hirschfeldia incana</i>	citró													fulla, llavor
<i>Hyoseris radiata</i>	cuscollera													fulla
<i>Hypochoeris radicata</i>	peluda													fulla
<i>Inula crithmoides</i>	salsona													fulla
<i>Juglans regia</i>	noguera													llavor (nou)
<i>Juniperus communis</i>	ginebre													fruit
<i>Lactuca spp</i>	enciam													fulla
<i>Lapsana communis</i>	herba de les mamelles													fulla
<i>Lathyrus cicera</i>	guixa													llegum tendre i llavor
<i>Lathyrus sativus</i>	guixa													fruit tendre, llavor, fulles
<i>Lathyrus tuberosus</i>	guixera borda													rizoma
<i>Lens esculenta</i>	llentia silvestre													llegum tendre i llavor
<i>Leontodon hispidus</i>	queixalets													fulla
<i>Lepidium sativum</i>	morritort													fulla
<i>Levisticum officinale</i>	api de muntanya													fulla, flor, rel, llavor, tija



Mesos

Evidència
Indici
Potencial
Fruit, llavor
Flor
Disponibilitat de consum
Major disponibilitat de consum

Nom científic	Nom popular	G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Parts comestibles
<i>Ligusticum spp</i>	ligústic, pampes													fulla, tija
<i>Lolium cf. temulentum</i>	zitzània													llavor
<i>Lupinus</i>	tramussos													fruit tendre, llavor, fulles
<i>Malva sylvestris</i>	malva major													flor, fulla, llavor
<i>Mercurialis annua</i>	mercurial													fulla
<i>Mesembryanthemum crystallinum</i>	herba de la plata													fulla
<i>Mespilus germanica</i>	nespler													fruit (nespla)
<i>Nasturtium officinale</i>	creixen													fulla, llavor
<i>Neslia paniculata</i>	neslia													fulla
<i>Nuphar pumila</i>	núfar													rel, llavor, fulla
<i>Oenothera biennis</i>	bella de nit													fulla, flor, rel, fruit
<i>Olea europea</i>	ullastre													fruit (oliva silvestre)
<i>Papaver rhoeas</i>	rosella													fulla, flor, llavor
<i>Phragmites australis</i>	canyís, senill													tija tendre, llavor, rizoma, fulla
<i>Physalis alkekengi</i>	alquequengi													fruit, fulles tendres
<i>Picris spp</i>	parraques													fulla
<i>Pinus pinea</i>	pi pinyoner													llavor (pinyons)
<i>Pistacia atlantica</i>	pistatxer atlàntic													llavor
<i>Pistacia terebinthus</i>	noguerola													llavor, fulles
<i>Pistacia vera</i>	pistatxer													llavor
<i>Pisum sativum</i>	pèsol silvestre													llegum tendre (tirabec) i llavor
<i>Polygonum viviparum</i>	bistorta vivípara													fulla, rel, llavor, bulbets

..... Mesos

[illegible]



Mesos																			
Evidència	Indici	Potencial																	
Fruit, llavor	Flor	Disponibilitat de consum	Major disponibilitat de consum																
Nom científic	Nom popular	G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Parts comestibles					
<i>Scorzonera hispanica</i>	escurçonera de nap													rel, flor, fulla					
<i>Silene vulgaris</i>	colitx													fulla					
<i>Silybum marianum</i>	card marià													fulla, flor, rel, tija					
<i>Sinapis spp</i>	mostasses													fulla, llavor					
<i>Smyrnium olusatrum</i>	api de cavall													fulla, flor, tija, rel					
<i>Sonchus spp</i>	lletsó													fulla, rel, tija					
<i>Sorbus spp.</i>	serveres													fruit (serveis)					
<i>Suaeda maritima</i>	canyametes													fulla, llavor					
<i>Taraxacum officinale</i>	pixallits													fulla, flor, rel					
<i>Tragopogon porrifolius</i>	salsifí													flor, fulla, rel, tija, llavor					
<i>Tragopogon pratensis</i>	salsifí de prat													fulla, rel, tija					
<i>Trapa natans</i>	castanya d'aigua													llavor					
<i>Typha spp</i>	boga													rizomes, fulles, flors, pol·len, tija, llavor					
<i>Urospermum dalechampii</i>	amargot													fulla					
<i>Urtica dioica</i>	ortiga gran													fulla, tija					
<i>Urtica spp, Parietaria officinalis</i>	ortigues, morella...													fulla, tija					
<i>Valerianella locusta</i>	herba dels canonges													fulla, flor					
<i>Viburnum opulus</i>	aliguer													fruit					
<i>Vicia / Lens</i>														fruit tendre, llavor, fulles					
<i>Vicia / Lathyrus</i>														fruit tendre, llavor, fulles					
<i>Vigna spp</i>	fesols													llegum tendre, llavor					
<i>Vitis vinifera</i>	raïm de llambrusca													fruit, fulles tendres, flors					

L'alimentació en el neolític

Ferran Antolín

Arqueologia Integrada Prehistòrica i Ambiental (IPAS/IPNA), Universitat de Basilea (Suïssa)

Vanessa Navarrete, Maria Saña

Laboratori d'Arqueozoologia, Dept. de Prehistòria, Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)

Introducció: el neolític, un canvi econòmic i social

El neolític s'inicia fa uns 10.000 anys al sud-oest asiàtic i suposa un canvi social i econòmic de gran transcendència que s'estenirà per tota la Mediterrània, fins arribar a la costa del territori que avui dia és Catalunya fa uns 7.400 anys. Entre els principals canvis socials que creiem que es van dur a terme, cal destacar l'estructuració dels grups humans en unitats familiars de tipus nuclear. Petits poblats configurats per petites cabanes més o menys disperses es distribueixen per territoris concrets, especialment vinculats als rius i llacs dels països del sud d'Europa. Aquesta estructura social era idònia per a un tipus

L'economia del neolític era de tipus intensiu, és a dir, que s'invertia una gran quantitat de treball en espais molt concrets

d'explotació dels recursos molt particular. Les dades disponibles ens indiquen que l'economia del neolític era de tipus intensiu, és a dir, que s'invertia una gran quantitat de treball en espais molt concrets. Així doncs, es van començar a cultivar petits camps que es treballaven molt intensament, a on es feia pasturar els petits ramats, els quals d'aquesta manera adobaven els camps, i mantenien i incrementaven la riquesa dels sòls; alhora, es mantenia un entorn forestat que podia proporcionar una gran diversitat de recursos, no només

destinats a l'alimentació, sinó també a la pròpia construcció dels poblats. En aquest model, l'establiment de xarxes entre poblats a través de les quals es pogués establir aliances socials (pactes o matrimonis) o realitzar favors o intercanvis de productes, seria essencial per a la supervivència d'aquestes comunitats molt ben arrelades i integrades en el territori. En el nostre àmbit geogràfic d'estudi ja no documentem cap evidència de la presència de grups caçadors-recol·lectors una vegada s'inicia el neolític. El perquè és encara motiu de debat en l'arqueologia.

Les dades bioarqueològiques (llavors, fruits, microrestes vegetals i restes faunístiques) disponibles per al neolític (5400-2300 ANE) al nord-est peninsular són relativament abundants, especialment per als primers dos mil·lennis, i són particularment riques en comparació amb altres zones de la península Ibèrica. Les dades de llavors i fruits que utilitzarem en aquest treball procedeixen de l'estudi de 24 jaciments arqueològics i al voltant de mig milió de restes, una gran part d'elles procedents del jaciment de la Draga, un extraordinari jaciment al costat de l'estany de Banyoles on hi ha unes condicions de preservació idònies per a les restes vegetals, les quals es troben no només en estat carbonitzat, com en la majoria de jaciments, sinó també en estat fresc, gràcies a l'ambient anòxic generat per la proximitat de l'aigua a l'estrat arqueològic. Les dades faunístiques procedeixen de 32 jaciments i unes 400.000 restes estudiades. A més, disposem d'estudis puntuals de microrestes vegetals i lípids de residus presents en ceràmica o eines lítiques (molins), que ens proporcionen infor-

Figura 1. Restes de llavors i fruits recuperades en jaciments de Catalunya:

- a. avellanes, Camp del Colomer;
- b. card marià, la Draga;
- c. glans, Camp del Colomer;
- d. serpoll, Camp del Colomer;
- e. altimira, Camp del Colomer;
- f. lletia, cova de Can Sadurní;
- g. fragment d'espiga de blat dur, la Draga;
- h. fragment de càpsula de cascàl;
- i. agregats de fragments de grana de cereal tipus búrgul, la Draga.

(FOTOS: F. ANTOLÍN).



mació valuosa sobre les tècniques de processat i els productes consumits al neolític. La continuació de la recerca, però, és encara necessària per millorar la qualitat de les nostres interpretacions.

Els ingredients de la cuina neolítica

Una de les característiques principals del neolític és la introducció de les espècies animals (bou, cabra, ovella i porc) i vegetals (blat nu, espelta petita, espelta bessona, ordi vestit, ordi nu, pèsol, fava, lletia, cascàl i lli) domèstiques en la dieta humana.

Els animals domèstics van suposar un canvi transcendental en l'economia prehistòrica. Un cop produïda la seva adopció durant el neolític, l'activitat de cacera va anar perdent importància. Les espècies més caçades eren el cérvol, l'ur, la cabra salvatge, el cabirol, l'isard i el porc senglar; també altres animals de petita talla com el conill i la llebre; o els petits carnívors com la guilla, el teixó o la mostela (de forma esporàdica). Totes aquestes espècies de macromamífers han estat documentades arqueològicament a jaciments de cronologia neolítica a Catalunya, com la Bauma de Serrat del Pont (Alta Garrotxa), la Draga (Pla de l'Estany), la cova de Can Sadurní (Baix Llobregat), Reina Amàlia (Barcelona), Sant Pau del Camp (Barcelona) o la cova del Vidre (Baix Ebre), entre d'altres.

D'altra banda, durant el neolític i el calcolític es documenta el consum d'aus, peixos, amfi-

bis, tortugues i mol·luscs. Les principals espècies d'aus que poden haver estat consumides són el corb marí gros, el corb marí emplomallat, el morell xocolater, el morell d'ulls grocs, el bec de serra gros, la perdiu, la fotja, la becada, la guatlla maresa, el colom, el tudó i ocells de mida petita; també podrien haver estat consumides l'àguila pescadora i la grua, encara que la seva presència podria estar relacionada amb l'obtenció de matèria primera. Entre les espècies de peixos destaquen el barb, la madrilleta, l'anguila i la bagra. Entre les espècies de mol·luscos els més comuns són la pegellida, el musclo, l'escopinella, la cloïssa, la baldufa, la porpra, la petxina del pelegrí i l'ostra.

Els productes animals explotats i consumits durant el neolític i documentats arqueològicament van ser la carn, la medul·la, el cervell, les vísceres, la sang i el greix. Però, no s'ha d'oblidar que és al neolític quan apareixen nous productes vinculats a les noves modalitats d'explotació dels animals domèstics, com és l'explotació làctia. L'explotació làctia de bous, ovelles i cabres permetrà introduir nous productes a la dieta humana com són la llet, les mantegues, els iogurts i els formatges. Per últim, cal també considerar el consum d'ous en aquestes societats.

Pel que fa a les espècies vegetals (fig. 1), els cereals són presents en la pràctica totalitat dels jaciments estudiats per a aquest període, tant aquells ubicats prop de la costa (com les mines de Can Tintorer) com aquells en zones eleva-

des dels Pirineus (com la cova del Sardo). S'han documentat múltiples espècies, la importància de les quals va variant al llarg d'aquest període. Tanmateix, podem pensar que es consumien les següents plantes domèstiques: blat dur (probablement també el blat xeixa), espelta bessona, espelta petita, ordi vestit, ordi nu, lli, cascalt, llenties, pèsols i faves.

Els fruits silvestres són una part molt important en la cuina neolítica

Al contrari del que s'observa amb els animals salvatges, els fruits silvestres són una part molt important en la cuina neolítica. Els fruits secs com l'avellana i la gla són trobats en gran freqüència en jaciments pirinencs com el Camp del Colomer (Andorra) o a les serralades del sud, al Maestrat, a la cova Fosca. Altres fruits carnosos, més rarament conservats, com la poma també es documenten en diversos jaciments com a la Draga. El raïm i el llentiscle són altres dels fruits més freqüentment documentats, l'últim sent particularment habitual en els jaciments ubicats al sud del riu Llobregat, per motius de disponibilitat en l'entorn, tant a l'interior, com al Collet (Puiggròs), com a la costa, com a la cova de Can Sadurní. A més hem pogut documentar plantes que es podrien haver usat com a condiments, com el fuell, la menta, el creixen bord, el blet blanc, l'ortiga major, l'orenga, la malva, el serpoll o el plantatge gros. Algunes plantes s'haurien pogut utilitzar per quallar la llet, com el card marià o la lleterola, ambdós presents al jaciment de la Draga.

Finalment, ingredients d'origen mineral també s'han documentat en el contingut d'algun contenidor ceràmic, com és el cas de la sal. Es considera que podria ser sal gemma de Cardona.

Tècniques de processat

Durant el neolític, la producció de carn va ser la pràctica més estesa. La producció de carn requeria matar l'animal al final de la seva etapa de creixement, quan la carn encara és tendra. Per això la majoria de restes d'ossos de bous, cabres, ovelles i porcs que recuperem als jaciments arqueològics corresponen a animals encara juvenils o subadults.

Un cop mort l'animal, el processat de la carcassa requereix de diferents tècniques de carnisseria específiques, depenent del producte final que es vulgui obtenir (carn, cervell, vísceres, sang, greix o medul·la) i de les tècniques culinàries que es facin servir de cara a la preparació dels aliments per al consum.

Tal com s'ha pogut constatar a partir de les traces deixades sobre les superfícies òssies en varis dels jaciments neolítics estudiats (fig. 2), per als animals de talla gran i mitjana, la seqüència de processat sol contemplar diferents accions: espellament, evisceració, esquartejament, desarticulació i descarnament. D'altra banda, l'obtenció de la medul·la implica la fracturació de les diàfisis dels ossos llargs i els corpus de mandíbules i vèrtebres, elements de l'esquelet més rics en aquesta substància. Es podia també aprofitar el greix contingut en el teixit esponjós de les epífisis. Per això aquestes se solien fracturar i es portaven posteriorment a ebullició.

La mida de les porcions de carn que s'obtenen amb el processament varia en funció de la talla de l'animal i de la tècnica culinària (bullit, rostit...). La matança d'un bou pot proporcionar, per exemple, una quantitat de producte alimentari molt elevada (al voltant de 250 kg), mentre que d'una espècie de talla mitjana com ovelles i cabres es poden obtenir uns 20 kg per animal. Les espècies més petites podrien haver estat consumides senceres, sense requerir esquartejament ni desarticulació prèvies.

Figura 2. Restes òssies recuperades al jaciment de la Draga:

- a. epífisis de metàpodes de *Bos taurus* (bou domèstic) amb fractures de processament;
- b. talus de *Bos taurus* (bou domèstic) amb traces antròpiques de desarticulació.

(FOTOS: V. NAVARRETE).

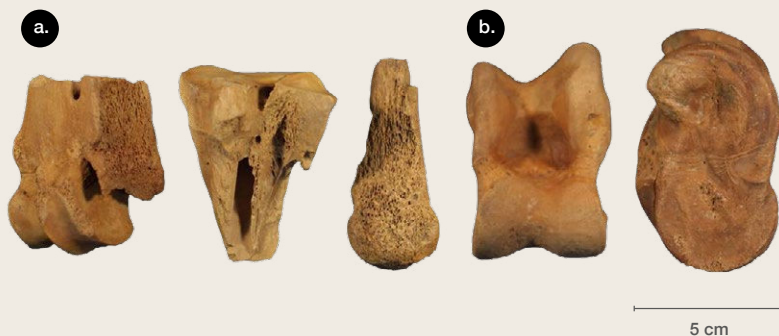


Figura 3. Restes òssies termoalterades d'ovicaprins domèstics, recuperades al jaciment de la Draga.

(FOTOS: V. NAVARRETE).



El processament dels productes vegetals pot passar per diversos processos com la molta o la torrefacció. Sovint aquests processos milloren el sabor, la durabilitat o la digestibilitat (i detoxificació) d'aquests productes, i per tant contribueixen a una millor alimentació. La molta s'ha documentat en jaciments com la cova de Can Sadurní, on no només s'ha estudiat utilatge destinat a la molta, sinó que s'han trobat microrestes vegetals originades per aquest procés. A més, s'ha pogut identificar el procés del maltejat: molta de gra germinat i parcialment torrefactat que, un cop barrejada amb aigua i deixada fermentar, constituïria una beguda alcohòlica propera al que avui dia coneixem com a cervesa.

Tècniques culinàries

Pel que fa a les restes d'animals, les principals tècniques culinàries que es documenten al neolític són el rostit i el bullit (fig. 3). Aquestes tècniques, principalment el bullit, es van desenvolupar juntament amb l'aparició de la ceràmica, també utilitzada per emmagatzemar aliments. Arqueològicament, la tècnica del bullit ha estat documentada a jaciments neolítics com la Draga, Reina Amàlia, la cova de Can Sadurní, la Bauma de Serrat del Pont i Sant Pau del Camp, entre altres.

D'altra banda, l'anàlisi de residus d'àcids grassos i esterols efectuada en un vas de boca quadrada del jaciment de les Mines de Gavà (Garraf), va permetre identificar greixos d'origen animal corresponents a una conserva en greix (com els tradicionals productes d'olla o confitats que es guarden en el mateix greix en què s'han cuït, o les carns guardades en gerres petites o tenalles) o a brous greixosos, elaborats i/o consumits amb productes de matança.

Una de les característiques i innovacions de la dieta en el neolític és l'aparició dels productes lactis. L'explotació de la producció làctia requereix unes pràctiques acurades en la gestió i explotació dels ramats de bous i cabres. En arqueozoologia, l'explotació dels ramats amb finalitats d'obtenir llet es pot evidenciar a partir de la presència majoritària de femelles i d'animals que s'han matat abans d'arribar al seu òptim carni, normalment abans dels sis mesos d'edat. La producció de llet es pot identificar també a partir de la morfologia dels contenidors ceràmics (com pot ser per exemple la presència de formatgeres) i de les anàlisis químiques dels residus adherits a les parets dels recipients ceràmics, que permeten veure si contenen greixos lactis, tal com ha estat possible als jaciments de la cova de Can Sadurní i a la Draga.

La producció làctia al neolític va afavorir l'aparició dels derivats de la llet, com les mantegues, els iogurts i els formatges. Aquest procés requereix tècniques específiques de fermentació de la llet. A partir de treballs etnogràfics podem saber que, per fer quallar la llet, s'utilitzava el card marià, planta documentada al jaciment de la Draga. A més, als jaciments neolítics catalans s'han documentat diversos recipients ceràmics, com per exemple les formatgeres, recipients ceràmics amb diverses perforacions a la base i al cos, atribuïdes al processament de productes lactis. Es documenten en jaciments arqueològics com l'Institut de Batxillerat A. Pous o la Bauma de Serrat del Pont.

Finalment, hem trobat algunes evidències del processament culinari de productes vegetals. Al jaciment de la Draga hem documentat agregats de fragments de grans de cereal que s'assemblen al que avui dia coneixem

com a búrgul. El búrgul és un tipus de preparació del blat que requereix escaldar el gra net, deixar-lo assecat al sol i aleshores moldre'l. El blat dur, el cultiu més important al jaciment de la Draga, és molt difícil de convertir en farina. Així doncs, el que produirien serien petits fragments de grana. Aquest blat trencat es podria preservar durant força temps i utilitzar en la cuina diària acompanyat de verdures o productes d'origen animal.

El consum d'aliments al neolític

El més probable és que la cuina quotidiana durant el neolític es basés en productes vegetals, no sempre molt elaborats (com seria el cas de la farina, molt costosa de produir), acompanyats de carn d'animals de dimensió petita o mitjana. Els animals de talla més gran, com ja hem dit, proporcionarien una ingent quantitat de carn, que podria haver estat motiu per celebrar àpats col·lectius. En aquests àpats es donarien les condicions idònies per reforçar vincles dintre del poblat o bé amb altres poblats i, per tant, serien molt importants per a la supervivència d'aquestes poblacions.

Cuinant les evidències arqueològiques: alguns plats de la cuina catalana que podrien originar-se al neolític

- ▶ **Estofat de vedella amb pèsols i bolets:** cocció de la vedella amb bolets collits al bosc, un parell de grapats de pèsols, unes fulles de llorer i unes branquetes de serpoll. Jaciments on s'han documentat algunes d'aquestes espècies: la Draga i Camp del Colomer, entre d'altres.
- ▶ **Faves a la catalana:** cocció de les faves amb cansalada, unes fulles de llorer, unes branques de menta d'aigua i sal. Jaciments on s'ha documentat: la Draga, Ca l'Oliaire.
- ▶ **Mel i mató:** cocció de la llet crua (de vaca o cabra) i quall de la llet amb flors de card marià. Un cop obtingut el mató, s'acompanya amb mel obtinguda al bosc. Jaciments on s'ha documentat la producció de lactis: cova de Can Sadurní, la Draga.
- ▶ **Cervesa:** es fa germinar l'ordi de dues careres, s'atura la germinació posant-lo a assecat al sol, es malteja, es deixa fermentar amb aigua i s'hi afegeix mel i flors d'altimira. Jaciments on s'ha documentat la producció de cervesa: cova de Can Sadurní.

Bibliografia recomanada

- ANTOLÍN, F. 2016. *Local, intensive and diverse? Early Farmers and plant economy in the North-East of the Iberian Peninsula (5500-2300 cal BC)*, Barkhuis, Groningen.
- ANTOLÍN, F., BUXÓ, R., JACOMET, S., NAVARRETE, V. & SAÑA, M. 2014. An integrated perspective on farming in the early Neolithic lakeshore site of La Draga (Banyoles, Spain). *Environmental Archaeology*, 19: 241-255.
- ANTOLÍN, F. & JACOMET, S. 2015. Wild fruit use among early farmers in the Neolithic (5400-2300 cal BC) in the north-east of the Iberian Peninsula: an intensive practice? *Vegetation History and Archaeobotany*, 24: 19-33.
- BLASCO, A., EDO, M. & VILLALBA, M. J. 2008. Evidencias de procesamiento y consumo de cerveza en la cueva de Can Sadurní (Begues, Barcelona) durante la prehistoria. *IV Congreso del neolítico peninsular*, volum II, pàg. 428-431.
- BUXÓ, R. 1997. *Arqueología de las plantas: la explotación económica de las semillas y los frutos en el marco mediterráneo de la Península Ibérica*, Barcelona, Crítica.
- NAVARRETE, V. & SAÑA, M. 2013. Producción y consumo cárnico a inicios del Neolítico: animales domésticos en el poblado de la Draga (Banyoles) (5300-5000 cal b.C.). A: LÓPEZ BALLESTA, J. M. (coord.) *La producción de alimentos: arqueología, historia y futuro de la dieta mediterránea: I Congreso sobre la producción en las sociedades mediterráneas*. Mazarrón: Universidad Popular de Mazarrón, pàg. 121-129.
- SAÑA, M. 2011. La gestió dels recursos animals. A: BOSCH, A., CHINCHILLA, J. & TARRÚS, J. (eds.) *El poblat lacustre del Neolític antic de la Draga. Excavacions 2000-2005*. Girona: Museu d'Arqueologia de Catalunya (Monografies del CASC, 9).
- SAÑA, M. 2013. Domestication of Animals in the Iberian Peninsula. A: COLLEDGE, S., CONOLLY, J., DOBNEY, K., MANNING, K. & SHENNAN, S. (eds.) *The Origins and Spread of Domestic Animals in Southwest Asia and Europe*. Walnut Creek, California: Left Coast Press, pàg. 195-220.
- SAÑA, M., NAVARRETE, V. & FERRATGES, E. en premsa. Animal resources, foodways and cooking practices during the Neolithic in the Western Mediterranean: an integrated archaeozoological approach. *Food & History Journal*.

L'alimentació durant l'edat del bronze i la primera edat del ferro*

Silvia Albizuri

SERP, Departament d'Història i Arqueologia, Universitat de Barcelona (UB)

Carme Cubero

GRAMP, Departament d'Història Medieval, Universitat de Barcelona (UB)

Introducció

En el transcurs de l'edat del bronze i fins a la primera edat del ferro inclosa, entre el 2300 i el 550 aC, les comunitats humanes assentades a Catalunya mostren canvis tecnològics importants, ja que adopten la metal·lúrgia del bronze i, a partir del segle VII aC, la del ferro. Aquestes modificacions van afectar de forma destacada l'economia i l'organització social. Els canvis en l'alimentació són visibles principalment des del final de l'edat del bronze, en part degut a la millor visibilitat en el registre arqueològic que proporciona l'arquitectura en pedra de l'occident del territori. Aquests canvis queden reflectits en alguns espais i conjunts ceràmics relacionats amb els àpats quotidians, amb l'emmagatzematge i amb la preparació d'aliments i de productes fermentats alcohòlics o làctics. És el cas de Genó (Aitona, Lleida), poblat de curta evolució datat durant el bronze final. Aquest poblat va ser excavat íntegrament i l'incendi que el va destruir va afavorir la conservació de

l'últim període d'utilització i així va deixar in situ un conjunt únic de vasos que assenyalen una activitat familiar quotidiana de comensalitat al voltant de la llar i dels bancs de fang de les cases. En el mateix Genó hi ha però, casos diferenciats, com el gran conjunt ceràmic de l'habitació 2, que indica una possible utilitat comunitària de l'estança i el desenvolupament d'àpats extraordinaris d'un nombre important de comensals, fins a una vintena de persones⁴.

Durant la primera edat del ferro, els materials trobats a tombes de diferents jaciments, indiquen una complexitat creixent en les relacions humanes i en la jerarquització social, i es fan visibles alguns signes de cabdillatge, sobretot a partir del segle VII aC. Aquest fet coincideix amb l'aparició d'estris de cuina i de preparació de begudes i de rostits de carn en tombes classificades com a importants. Un bon exemple en el territori és Can Roqueta a Sabadell. Aquest jaciment inclou àrees domèstiques i d'emmagatzematge i també una gran necròpolis d'incineració. Les estructu-

* Aquest article inclou cites bibliogràfiques per desig exprés de les autores (nota dels editors).

¹ HAR2013-48010-P i 2014SGR-108.

² HAR2012-36497.

³ Maya et al. 1998.

⁴ López-Cachero 1998.

**Figura 1. Cullerot
per servir el vi.**

Necròpolis de
Can Roqueta - Can Piteu.



res cineràries de la primera edat del ferro han proporcionat materials metàl·lics per servir el vi (fig. 1), probablement utilitzats en actes comunals celebrats en els funerals⁵. En aquest període es van produir altres canvis significatius en l'alimentació humana, essent en gran part introduïts pels contactes comercials europeus en general i mediterranis en particular. Aportaran alguns coneixements tècnics com és la producció del ferro, l'elaboració de l'oli o del vi, i també la introducció d'espècies animals exògenes com l'ase i el gall, aquest últim datat a Can Roqueta en el segle VIII aC en dues sitges amb materials fenicis. En els poblats, cada cop més estructurats, és freqüent trobar habitacions o espais relacionats amb celebracions comunals.

*A partir del bronze final
l'alimentació va deixar de
ser únicament un acte de
subsistència per passar
a formar part de les
estratègies de cohesió social*

En resum, les evidències arqueològiques mostren a partir del bronze final que l'alimentació va deixar de ser únicament un acte de subsistència per passar a formar part de les estratègies de cohesió social. Això, que sembla consolidat a partir de la primera edat del ferro, és en part evident durant el calcolític i al començament de l'edat del bronze penin-

sular, amb l'aparició de les begudes alcohòliques que formaven part del ritual funerari⁶. En aquest sentit, cal destacar l'aparició de grans olles metàl·liques durant el bronze final, relacionades amb el consum d'alcohol i drogues en actes rituals en la zona atlàntica peninsular i del Cantàbric⁷; sense oblidar que a Genó es va documentar la producció de cervesa a partir de les anàlisis dels residus del contingut de grans tenalles⁸. En aquell moment, la cervesa San Miguel va contribuir a la difusió de la memòria arqueològica de Genó⁹ i va reproduir la *caelia* o *cerea*, denominació de la cervesa per part de les tribus que vivien a Hispania, segons Plini el vell¹⁰.

Ingredients i productes

Les restes orgàniques vegetals i animals que es recuperen en els jaciments, normalment llavors, fruits i ossos derivats del processament i consum d'aliments, són analitzades conjuntament per bioarqueòlegs, químics i biòlegs. Els resultats nodreixen la història de l'alimentació i de la cuina. Les anàlisis per identificar la dieta i els aliments han aportat una informació molt valuosa que complementa l'estricta classificació i còmput d'espècies presents en el registre arqueològic. Per una banda, les anàlisis isotòpiques de restes òssies humanes i animals ressegueixen els senyals deixats pels aliments ingerits, tot mostrant les proporcions vegetals i de proteïna animal consumides, i el seu origen. En el cas dels vegetals permet assignar el grup o categoria de plantes consumides (cereals amb gluten o sense gluten, llegums, fruits, etc.) i en el cas dels animals

⁵ López Cachero i Albizuri 2009.

⁶ Rojo Guerra et al. 2008.

⁷ Armanda Pita 2008.

⁸ Joan-Tresserras 1998.

⁹ Maya et al. 1998.

¹⁰ Cubero 1994.

¹¹ Trancho et al. 1996, Arias 2005, Salazar 2010.

Taula 1. Llavors recuperades en nivells de l'edat del bronze

(en negreta les noves aparicions).

Nom científic	Nom comú en català	Nom comú en castellà
<i>Triticum aestivum-durum</i>	blat comú / dur	trigo común / duro
<i>Triticum aestivum-compactum</i>	blat compacte	trigo común / compacto
<i>Triticum dicoccum</i>	espelta bessona o pisana	escanda
<i>Triticum monococcum</i>	espelta petita	esprilla
<i>Hordeum vulgare</i>	ordi vestit	cebada vestida
<i>Hordeum vulgare var. nudum</i>	ordi nu	cebada desnuda
<i>Lens sp.</i>	llentia de petites dimensions	lenteja tipo del Puy
<i>Vicia faba</i>	fava	haba
<i>Pisum sativum</i>	pèsol	guisante
<i>Panicum miliaceum</i>	mill	mijo
<i>Setaria italica</i>	panís	panizo
<i>Vicia ervilia</i>	erb	yero
<i>Lathyrus sativus</i>	guixa	almorta
<i>Medicago sativa</i>	melgó/alfals	alfalfa
<i>Linum usitatissimum</i>	lli	lino

permet assignar-ne l'origen (terrestre, marí, fluvial). Per altra banda, les anàlisis de residus orgànics recuperats en contenidors ceràmics acoten més el tipus de preparacions dels aliments, és a dir el cuinat, ja que, bàsicament, en els vasos i recipients ceràmics els recursos naturals es transformen en aliments.



Figura 2. Llavors actuals de mill (a l'esquerra) i de panís (a la dreta).

Per totes aquestes anàlisis sabem que en l'àmbit peninsular les espècies vegetals més consumides eren els cereals i els llegums. Des del neolític aquests vegetals semblen tenir més pes en la dieta quotidiana que les espècies animals¹².

Els cereals, llegums i altres productes d'origen vegetal documentats a Catalunya a l'edat del bronze estan representats a la taula 1. Hem indicat el nom en català i en castellà, ja que moltes vegades aquestes plantes tenen noms

locals molt variats. En negreta s'han assenyalat les noves aparicions en el període estudiat.

Els nous productes documentats a Catalunya són dos tipus de mill (mill i panís) —cereals sense gluten d'origen asiàtic— i el lli, les guixes, els erbs i el melgó. El mill i el panís (fig. 2) ja apareixen en nivells del bronze mitjà al Vilot de Montagut (Alcarràs, Segrià)¹², a Punta Farisa (Fraga, Osca)¹³ i també a Balma del Serrat del Pont (Tortellà, la Garrotxa)¹⁴. Representen una gran novetat en l'àmbit alimentari i productiu, ja que són molt digestius per no contenir gluten. A nivell de tractaments o manipulació, el seu desmembrament és relativament fàcil perquè s'agrupen en panícula i no en espiga com els blats o els ordís. A més són sembrats a la primavera, creixen en un cicle curt de temps i poden ser segats durant l'estiu. Aquest fet ampliarà el temps productiu de la terra, que fins al moment només era sembrada a la tardor. Tot i que el mill i el panís comencen a documentar-se durant el bronze mitjà a Catalunya, el seu increment i expansió es generalitza a partir del bronze final també en altres parts de la Península i Europa Central¹⁵.

La troballa més antiga de lli prové del jaciment de Minferri (Juneda, les Garrigues) i es data a

¹² Alonso et al. 2002.

¹³ Alonso i Buxó 1993.

¹⁴ Alcalde 1997.

¹⁵ Cubero, 1995 i 2002.

¹⁶ Alonso, 2006.

Figura 3. Llavors actuals de lli.



la primera meitat del II mil·lenni aC¹⁶. El lli té dues destinacions bàsiques: l'oli de llinosa i la fibra tèxtil (fig. 3). En el primer cas, la llavor premsada en fred proporciona un ungüent, emulgent i ric en olis del tipus omega 3, 6 i 9. En el segon, les fibres de les tiges es treballen per confeccionar teixits frescos i transpirables de tacte aspre.

Els erbs, les guixes i el melgó són actualment farratges de gra, i si en el període d'estudi van ser utilitzats com a tal, demostraria una agricultura que comença a ser destinada a l'alimentació dels animals, com en part es verifica amb la utilització del mill a Can Roqueta. Tot i així, no es pot dir amb exactitud que sempre hagin tingut la mateixa destinació, a més en el registre arqueobotànic la presència d'aquests llegums és escassa. L'erb es va documentar al jaciment de l'Institut A. Pous de Manlleu (Osona) en nivells del bronze¹⁷.

Figura 4. Llavors actuals d'espelta bessona, guixa i ordi (d'esquerra a dreta).



Fins a inicis del segle XX, tant els erbs com les guixes es consumien en èpoques de fam. La farina de guixa (fig. 4) és la base de les *gachas manchegas* i les guixes bullides se serveixen com a aperitiu.

Les llavors que es continuen consumint durant l'edat del bronze són cereals com els blats nus (blat comú/dur, blat comú/compacte), els blats

vestits (espelta bessona i espelta petita), els ordis (ordi vestit i ordi nu); i llegums com les llenties i les faves, ambdues de mida més petita que la que mengem actualment, i els pèsols.

Els fermentats alcohòlics com la cervesa, coneguts des del neolític, aniran guanyant importància amb el pas del temps, i cada vegada són més freqüents les troballes d'objectes relacionats amb la seva producció i consum; ja hem esmentat que al poblat de Genó hi ha evidències d'aquesta beguda fermentada en vasos.

La vinya i l'olivera creixen silvestres en la conca mediterrània. Al sud peninsular la vinya silvestre i l'ullastre es documenten durant l'edat del bronze¹⁸. El conreu i l'expansió d'aquests s'inicia pel contacte amb els pobles colonitzadors de l'orient mediterrani, durant la primera edat del ferro, per la necessitat de produir vi i oli, sigui per a consum intern, sigui per a l'exportació.

A més dels productes conreats, la recol·lecció estacional devia ser habitual. Es recollirien aglans, bolets, fongs, tubercles, arrels, fruits

Entre els nous vegetals destaquen dos tipus de cereals sense gluten, mill i panís

secs o baies als boscos, igual que herbes variades, algunes amb funcions curatives. En aquest sentit la fossa del bronze mitjà a Prats (Andorra) és un exponent de l'emmagatzematge de bolets, estramoni, llavors de cereals, greixos làctics i cervesa¹⁹.

Durant el llarg període cultural que tractem, els animals consumits quotidianament a Catalunya no varien massa respecte de períodes cronològics anteriors. El ramat domèstic format per ovelles, cabres, vaques, porcs i gossos, només s'amplia amb la presència generalitzada del cavall domèstic a partir del bronze final, cap al 1100 aC. En aquest moment, el consum de la carn de cavall és una novetat a la taula. Però aquest consum serà esporàdic i oportunista, igual que en el cas de la carn i llet de vaca, és a dir, es van aprofitar quan aquests animals destinats bàsicament al treball ja no servien per treballar²⁰. El gos també va ser un

¹⁷ Buxó, 2004.

¹⁸ Alarcón et al. 2008.

¹⁹ Yáñez et al. 2003.

²⁰ Albizuri et al. 2011.

Figura 5. Formatgera de l'edat del bronze trobada a Lluçmajor (Lluçmajor).

Museu de Mallorca.



animal destinat al treball, però no va ser consumit habitualment. A partir de la primera edat del ferro es documenta a Can Roqueta, enterraments de gossos i cavalls en contextos molt específics, com són les àrees domèstiques i determinades zones on es produeixen inhumacions. Tot i que sense senyals evidents de consum, la concentració de restes de gossos i cavalls poden anar lligades a celebracions relacionades amb l'activitat ritual, on van poder ser consumits de forma puntual.

A partir de la primera edat del ferro, els registres arqueofaunístics mostren una diferència clara entre els animals criats per al treball (vaques i cavalls) i esporàdicament aprofitats per la seva carn o llet, i els destinats quasi exclusivament al consum humà. Entre els segons, els ovicaprins i els porcs van ser criats per la seva carn i llet. De forma puntual, l'aprovisionament de carn es va obtenir dels animals salvatges, com conills, cérvols, cabirols i senglars. Tot i que normalment no estan presents entre les deixalles de consum, també s'han de considerar els peixos i els mol·luscs marins i de riu, a més de les aus salvatges i d'altres animals com les tortugues.

La llet va ser un producte secundari bàsic destinat a fermentats làctics —iogurt i formatge—, com evidencia l'aparició generalitzada de vasos perforats anomenats formatgeres, que filtren el quall (fig. 5). A diferència de la llet crua, els fermentats làctics es devien fer freqüents gràcies a la seva digestibilitat, ja que durant l'edat del bronze, els pobladors de gran

part d'Europa encara no havien desenvolupat la tolerància a la lactosa. Aquest fet és demostrat en part per l'estudi d'ADN realitzat a la cova del Portalón a Atapuerca²¹.

Tècniques de preparació

En general, les tècniques culinàries afavoreixen la digestibilitat, l'absorció dels nutrients, l'eliminació de toxines i patògens i la conservació dels aliments²². En aquest període la cuina quotidiana sembla traspasar la frontera del cuinat per escalfament, per passar a l'elaboració de productes fermentats, alguns d'ells també a partir d'un procés d'escalfament més intens, com la cervesa. Comencen a aparèixer estris com cullerots, ratlladors, coladors i batedors utilitzats per a la preparació de begudes alcohòliques, preparació de grei-

Comencen a aparèixer estris com cullerots, ratlladors, coladors i batedors utilitzats per a la preparació de begudes alcohòliques

xos animals com la mantega i els fermentats làctics. A aquestes begudes s'afegiran ingredients com herbes per aromatitzar, o bé la mel per endolcir o preservar.

Pel que respecta als cereals amb espigues, es feia la batuda i el ventament per separar el gra de la palla i les espiguetes. La torrefacció possibilita l'extracció de la pellofa en els cereals vestits —els que conserven la pellofa o gluma en la maturitat—, a més transforma el midó en sucre i dona un gust menys amargant, també facilita la digestió. Després per fricció, molta i garbellament, es desprèn la pellofa i es pot donar la forma arrodonida dels grans perlats (fig. 4). Els cereals de gra nu no han de passar per aquests tractaments, ja que de manera natural perden les glumes i amb elles una part de la seva fibra.

Blat, ordi i mill eren convertits en trossos grollers de llavors (gruau) o en farines de diferents gruixos (sèmols i farines fines) gràcies als molins de vaivé. El moviment de la molta va de davant a darrere per erosionar la superfície per fricció. Tot i que es podria aixafar la

²¹ Sverrisdottir et al. 2014.

²² Wandsnider 1997.



llavor per fer flocs, el desgast dels molins indica moviments longitudinals i no verticals.

Els cereals es poden preparar en farinetes o bé en coques i cuits, però l'elaboració predominant seria la primera, amb aigua, brous, llet o

*Els cereals es poden
preparar en farinetes o
bé en coques i cuits, però
l'elaboració predominant
seria la primera, amb aigua,
brous, llet o quall*

quall. El gra de cereal sencer necessita remull i hores de cocció, en canvi, les farinetes, comporten poc temps de preparació i són molt digeribles. La panificació en coques o pans també és factible per la troballa de forns de cocció a partir del bronze. D'altra banda, els cereals s'utilitzen en la preparació de fermentats alcohòlics i làctics, com s'ha vist en el poblat del bronze final de Genó. La cervesa documentada es va preparar amb proporcions d'ordi vestit (*Hordeum vulgare*) i espelta bessona (*Triticum dicoccum*)²³. En altres vasos ceràmics es van enregistrar barreges de cereals i productes lactis, generalment fermentats, que constitueixen aliments duradors i de gran riquesa proteica²⁴.

Pel que fa als llegums, podem pensar que es consumien madurs. El costum de menjar-los verds amb beina no s'ha constatat. Pèsols, faves o lleties serien collits madurs, perquè la llavor per sembra així ho requereix. Un inconvenient dels llegums secs és que necessiten remull perllongat i hores de cocció. La cocció els fa més digeribles, suprimeix toxines, com en el cas de les guixes, i incrementa el valor nutritiu de les proteïnes vegetals²⁵. També es podrien convertir en farina.

Els aglans també són una font important de nutrients en la dieta. Alliberats de l'esclòfia i torrefactats tenen un gust menys amarg, per la menor proporció de tanins. La troballa de residus d'aglans en molins evidencia que eren molts. La farina resultant sola o barrejada amb farina de cereals és apta per panificar. Al po-

blat de Genó es van documentar restes de farina d'aglans dins d'un vas ceràmic²⁶.

Al costat de la llar, els forns tancats d'argila cuita servien segurament per coure coques, pans o galetes de cereals i d'aglans sense llevat. El producte final era compacte i dur o cruixent i prim en el millor dels casos. Segurament també van servir per coure altres tipus d'aliments.

La tècnica més habitual per coure els aliments és situar un recipient amb aigua i altres emulsionants, com pot ser mantega, llard o oli vegetal, sobre les brases de la llar de foc. Així ho mostren el contingut d'algunes ceràmiques i també els senyals que tenen aquestes de contacte perllongat amb el foc, els capfoguers, trespeus i clemàstecs. El fet de no trobar recipients metàl·lics per fregir fa pensar que aquesta tècnica encara no era utilitzada. Tot i així les graelles d'argila cuita, els capfoguers i els asts de rostir indiquen igualment la preparació de la carn sobre les brases, igual que els senyals de foc sobre la superfície dels ossos d'animals.

Encara que no hi ha moltes evidències directes de l'assecat i fumat, cal suposar aquestes tècniques per a la conservació i la preparació de la carn, sobretot a partir de grans estructures de combustió. També és possible imaginar la cocció d'aliments amb la utilització de pedres calentes llençades dins un recipient, tal com es feia fins fa pocs anys al País Basc amb la *mamiya* o quallada d'ovella, on uns còdols de riu molt calents i cremats es dipositaven dins el *kaiku* de fusta.

Les tècniques per conservar els productes van ser vitals. La necessitat de tenir un rebost amb ingredients que asseguressin la base dels plats i l'alimentació bàsica tot l'any, va anar lligada a l'alt nivell de sedentarització de les poblacions de l'edat del bronze, tot i que es van seguir aprofitant els recursos silvestres de temporada en estat fresc. Entre els productes recollits cal destacar aquells que permeten frenar la proliferació bacteriana natural, com la mel, que es va identificar en diversos vasos ceràmics de Genó²⁷, o bé la sal, que va poder servir per deshidratar i per alentir la degradació. A l'edat del bronze, a Europa augmenten els centres productors i distribuïdors de

²³ Juan-Tresserras 1998.

²⁴ Juan-Tresserras 2000.

²⁵ Berrocal-Rangel 2013.

²⁶ Juan-Tresserras 1998.

²⁷ Juan-Tresserras 1998.

pans de sal gemma²⁸, probablement degut a la necessitat creixent de prolongar la durabilitat dels aliments.

Una altra tècnica és la “simulació” del buit que es va produir a partir de l’emmagatzematge en sitges i caves, abundantíssimes durant l’edat del bronze i l’edat del ferro. Aquests contenidors tenen la capacitat de preservar estables les condicions anaeròbiques del cereal, dels fruits carnosos deshidratats i secs, dels bolets, dels productes làctics, de la fusta per a la llar, dels farratges i d’una llarga llista de coses a conservar.

Alimentació, plats i comensalitat

Allò que normalment queda enregistrat en els jaciments arqueològics són alguns dels ingredients (ossos d’animals i restes vegetals) i varietat d’estrís que orienten sobre preparacions culinàries. Cereals, llegums i aglans devien ser convertits en farinetes a baixes temperatures, la llet en formatge, iogurt i mantega. El pa o coca sense llevat es va poder coure en forns d’argila a temperatures elevades. Els ossos d’animals que apareixen trencats i amb marques de tall i bullit indiquen l’extracció de medul·la òssia i de greixos, possiblement utilitzats com a conservants i també per barrejar amb altres matèries per preparar productes d’olla. Però de vegades les marques de foc i brases en els ossos, així com en els capfoguers, graelles, asts de rostir, etc., mostren un rostit per consum directe de la carn.

Al poblat del bronze final de Genó, en diversos vasos es van identificar residus de matèries orgàniques, de vegades barrejades, que són un exemple de la cuina d’aquest moment i que confirmen algunes hipòtesis extretes del registre arqueològic, format per ossos i llavors quasi exclusivament. La presència a Genó de residus làctics, de mel, de greixos animals, de sang i fruites carneses, porta a imaginar la preparació de melmelades i potser begudes fetes amb mel. Els greixos animals podrien ser el resultat d’una preparació i conservació de carn i sang o bé les restes d’olla. La barreja de cereals i làctics en els mateixos vasos pot indicar la preparació d’uns fermentats molt similars als preparats actualment per poblacions de l’Europa mediterrània i oriental i pels àrabs²⁹. Per últim, la localització de sediments de cervesa en grans vasos identifica el procés de fermentació en un ambient domèstic.

Les anàlisis isotòpiques realitzades al jaciment de Can Roqueta (Sabadell) proporcionen informació rellevant sobre l’evolució de la dieta en les poblacions humanes que van ocupar aquest paratge des d’inicis de l’edat del bronze fins a la primera edat del ferro. Aquesta dieta va ser mixta, clarament marcada pel consum de cereals amb gluten (blat i ordi) i per proporcions creixents de proteïna d’origen animal, que sens dubte va procedir de la carn d’animals domèstics i de la llet de les ovelles i cabres. La diferència entre l’inici de l’edat del bronze i la primera edat del ferro és l’increment de proteïna animal, segurament proporcionada per productes làctics. Paral·lelament s’ha observat una preparació d’aliments per als animals. La dieta dels gossos de Can Roqueta va ser molt similar a la humana i això porta a pensar en la seva preparació expressa, fet que s’ha d’incloure dins

La localització de sediments de cervesa en grans vasos identifica el procés de fermentació en un ambient domèstic

les estratègies alimentàries de les poblacions. Igualment s’ha de considerar la preparació de farratges per als herbívors que, com hem vist, van ser alimentats amb proporcions de mill i d’altres cereals.

En general la cuina del bronze final i de la primera edat del ferro seria de temporada, ja que els recursos alimentaris eren marcadament estacionals i molt poc perdurables. Cada estació proporciona unes determinades llavors i fruits i cal esperar a la collita d’estiu o a una estació concreta per recol·lectar determinats fruits silvestres o per obtenir alguns productes animals. Convé recordar que la llet dels animals només va estar a l’abast durant el període d’alletament de les cries, un cop l’any, de la mateixa manera que els ous d’aus salvatges van estar disponibles durant el moment de posta i incubació.

Desconeixem el nombre d’àpats diaris quotidians que van formar l’estratègia alimentària humana, però és fàcil imaginar un esmorzar a base d’hidrats de carboni d’assimilació lenta.

²⁸ Wood 2000.

²⁹ Juan-Tresserras 1998, 2000.

Calen llavors de mill i panís triturades, o grans perlats o sèmola de blat o d'ordi. Devien fer-los bullir amb aigua o llet fins que adquirissin una consistència pastosa de farineta i podien afegir-hi mató o algun derivat làctic o endolcir-los amb mel i fruits del bosc. Dins l'àpat principal podem incloure un plat de cullera, calent i de cocció lenta, fet amb greixos animals i sang convertits en brous, on s'afegeixen faves o pèsols i carns segons la temporada.

*La carn de vaca, de cavall i
d'altres animals salvatges
seria d'aprofitament més
esporàdic i potser reservada
per a actes comensals
extraordinaris*

L'aparició en estructures funeràries de restes animals i vegetals, i d'estris relacionats amb el servei del vi i el rostit de la carn, evidencien un ús cerimonial dels aliments i de les begudes. Aquests van poder formar part d'una cuina d'àpats extraordinaris, possiblement comunitaris, sobretot a partir del bronze final³⁰. La vianda principal seria de porc i d'ovicaprins; la carn de vaca, de cavall i d'altres animals salvatges seria d'aprofitament més esporàdic i potser reservada per a actes comensals extraordinaris. Aquest és un fet diferenciador entre les poblacions europees de l'edat del ferro on, per exemple, el consum de cavall varia molt entre regions i cultures.

En aquest període, el registre arqueològic mostra la consolidació del banquet i dels actes comensals dins la litúrgia del pacte polític i del pacte religiós. La cuina es fa sofisticada amb productes més elaborats, com són els fermentats d'origen animal i actes comensals mostren ara amb claredat que l'alimentació ha deixat de ser només un acte de subsistència per passar a formar part de les estratègies de cohesió social. El comensalisme es fa evident a algunes necròpolis de l'Europa occidental, on de vegades es disposen objectes de bronze i ferro relacionats amb el servei i consum del vi i amb la preparació de la carn, i ceràmiques decorades de peus elevats³¹.

Possiblement els rostits de carn i el vi o la cerresa varen ser reservats per a àpats cerimoni-

als polítics i de pas, com són els naixements, els matrimonis o els funerals. Els àpats quotidians es farien a base de farinetes i fermentats de cereals i derivats làctics, probablement barrejats amb productes vegetals estacionals recol·lectats; també d'olles amb llegums i carn i ossos d'animals domèstics i d'un ventall gran d'animals capturats. Tot i que els gustos predominants de la nostra cultura actual són el dolç i el salat, és molt possible que en època prehistòrica l'àcid, l'amarg o l'agre estiguessin més desenvolupats.

Conclusions

En el nostre territori, les evidències arqueològiques mostren, a partir del bronze final i de manera generalitzada a partir de la primera edat del ferro, que l'alimentació va deixar de ser un acte de mera subsistència. Les societats humanes van produir i preparar aliments per abastir les seves necessitats bàsiques i les dels seus animals, així com per mantenir activitats relacionades amb les celebracions. En els espais domèstics els estris de cuina i la vaixel·la indiquen una activitat relacionada amb l'alimentació quotidiana de caire familiar, mentre que en entorns bàsicament funeraris i en alguns espais domèstics de caire comunal, es constaten evidències de comensalitat extraordinària.

La comensalitat, és a dir, l'acció de menjar i beure junts amb motiu de celebració, és la diferència bàsica entre l'alimentació quotidiana diària i l'extraordinària i puntual. Els actes comensals extraordinaris van poder servir com a mitjà per exercir la solidaritat entre iguals (hospitalitat, aliances, matrimonis, etc.), per commemorar els difunts o com una expressió de poder i estatus, que posava de manifest les diferències entre l'amfitrió i els convidats. La cuina expressa identitat i normes rituals segons les espècies vegetals i animals consumides i les proporcions i freqüència d'aquestes.

Els productes utilitzats van ser bàsicament de temporada i de proximitat, i mostren continuïtat dels del neolític, tot i que es documenten noves incorporacions vegetals i d'animals i de tècniques de producció que són exògenes, sens dubte relacionades amb el comerç i amb l'intercanvi cultural. Dins l'alimentació destaquen la producció del mill, de vi i d'oli i dins els animals, la cria d'èquids i de galls a

³⁰ López Cachero i Albizuri 2009.

³¹ Graells 2005.

partir de la primera edat del ferro. La preparació culinària predominant serien les coccions i la barreja de cereals i llegums amb productes d'origen animal, bàsicament la carn i llet de porc, d'ovelles i cabres. La producció i les tècniques de conservació van permetre l'emmagatzematge d'aliments durant períodes prolongats i mantenir un rebost amb ingredients que assegurassin la base dels plats tot l'any; a més es van seguir recol·lectant els recursos silvestres de temporada. La sofisticació de l'alimentació i de la cuina queda reflectida en l'augment de cereals sense gluten més digestius i en la preparació de fermentats, que afavorien la digestibilitat de productes derivats de la llet, i també en determinats estris, sobretot relacionats amb el servei i la preparació de begudes alcohol·liques.

Bibliografia

- ALARCÓN, E., SÁNCHEZ ROMERO, M., MORENO ONORATO, A., CONTRERAS, F., ARBOLEDAS, L. 2008. Las actividades de mantenimiento en los contextos fortificados de Peñalosa. A ARANDA JIMÉNEZ, G. (ed.), *Poder y prestigio en las sociedades prehistóricas peninsulares: el contexto social del consumo de alimentos y bebidas*. Cuadernos de Prehistoria y Arqueología de la Universidad de Granada 18: 265-296.
- ALBIZURI, S., ALONSO, N., LÓPEZ CACHEIRO, X. 2011. Economia i canvi social a Catalunya durant l'edat del bronze i la primera edat del ferro. A VALENZUELA, S., PADRÓS, N., BELARTE, M. C., SANMARTÍ, J. (ed.), *Economía agropecuària i canvi social a partir de les restes bioarqueològiques: el primer mil·lenni aC a la Mediterrània occidental*. Arqueomediterrània 12: 11-36.
- ALBIZURI, S., GRANDAL, A., TERRATS, N., OLIVA, M., MAJÓ, T., ANTOLÍN, F., LÓPEZ-CACHERO, J. en premsa. Continuity and innovation in human diets through bioarchaeological analysis. The community of Can Roqueta in the pre-coastal of Barcelona and its Mediterranean contacts, 8th-6th centuries BC. A *Mixed Tastes: Diets, Cuisines and Consumption Practices in Ancient Western Mediterranean*. Babesch. Annual Papers of Mediterranean Archaeology.
- ALCALDE, G., SAÑA, M., MOLIST, M. TOLEDO, A. (ed.) 1997. *Procés d'ocupació de la Balma del Ser rat del Pont (la Garrotxa) entre el 2900 i el 1450 cal aC*. Olot: Museu Comarcal de la Garrotxa.
- ALONSO, N. et al. 2002. L'assentament protohistòric, medieval i d'època moderna de el Vilot de Montagut (Alcarràs, Lleida). Lleida.
- ALONSO, N. et al. 2006. Condicions de vida en el món rural. A BOLOS, A. et al., *Agricultura i poblament a la plana occidental catalana durant l'edat del bronze*. Diputació de Lleida: Institut d'Estudis Ilerdencs. Pàg. 711-726.
- ALONSO, N., BUXÓ I CAPDEVILA, R. 1993. Resultados iniciales del estudio arqueobotánico de semillas y frutos del yacimiento de Cova Punta Farisa (Fraga, Huesca). A El complejo arqueológico de Punta Farisa (Fraga, Huesca). *Estudios de la Antigüedad* 6-7: 49-56.
- ARIAS, P. 2005. Determinaciones de isótopos estables en restos humanos de la región Cantábrica: aportación al estudio de la dieta de las poblaciones del Mesolítico y el Neolítico. *Munibe* 57: 359-374.
- ARMADA PITA, J. X. 2008. ¿Carne, drogas o alcohol? Calderos y banquetes en el Bronce Final de la Península Ibérica. ARANDA JIMÉNEZ, G. (ed.), *Poder y prestigio en las sociedades prehistóricas peninsulares: el contexto social del consumo de alimentos y bebidas*. Cuadernos de Prehistoria y Arqueología de la Universidad de Granada 18: 125-162.
- BERROCAL-RANGEL, L. 2013. Del campo a la mesa: aproximaciones a la alimentación y la cocina prehistórica en el occidente peninsular. *Boletín de la Asociación Española de Amigos de la Arqueología* 4: 61-76.
- BUXÓ, R. (coord.) 2004. *Eines i feines del camp a Catalunya: l'estudi de l'agricultura a través de l'arqueologia*. Girona: Museu d'Arqueologia de Catalunya.
- CUBERO CORPAS, C. 1994. Los recursos vegetales y su aprovechamiento en Hispania según los textos clásicos. *Pyrenae* 25: 117-121.
- CUBERO CORPAS, C. 1995. Estudio paleocarpológico de yacimientos del valle medio del Duero. A DELIBES, G., ROMERO, F., MORALES, A., ESCUDERO, Z., (ed.), *Arqueología y medio ambiente en el primer milenio aC*. en el Duero Medio. Junta de Castilla y León, pàg. 371-394.
- CUBERO CORPAS, C. 2002. Llavors i fruits arqueològics al Torelló d'Almassora. A CLAUSELL CANTAVELLA, G. (ed), *Excavacions i objectes arqueològics del Torelló d'Almassora (Castelló)*. Museu Municipal d'Almassora, pàg. 21-26.
- GRAELLS, R. 2005. Sobre el banquet de la primera edat del ferro a Catalunya: els accessoris

de condimentació de la beguda. *Revista d'Arqueologia de Ponent* 15: 235-246.

JUAN-TRESSERRAS, J. 1998. La cerveza prehistórica: investigaciones arqueobotánicas y experimentales. A MAYA, J. L., CUESTA, F., LÓPEZ CACHERO, J. (ed.), *Genó: un poblado del Bronce Final en el Bajo Segre (Lleida)*. Publicacions de la Universitat de Barcelona, pàg. 239-252.

JUAN-TRESSERRAS, J. 2000. La cerveza: un producto de consumo básico entre las comunidades ibéricas del N.E peninsular. A *II Reunió sobre Economia en el Món Ibèric*, SAGVNTVM-PLAV, Extra-3: 139-145.

LÓPEZ-CACHERO, F. J. 1998. *Estudio de la habitación 2 de Genó: una aproximación al conocimiento del espacio doméstico de las comunidades de CC.UU Antiguos en el Bajo Segre*. Tesis de llicenciatura inèdita, Universitat de Barcelona.

LÓPEZ CACHERO, F. J., ALBIZURI, S. 2009. Comensalitat durant el bronze final i la primera edat del ferro al paratge arqueològic de Can Roqueta: anàlisi dels dipòsits relacionats amb el consum en contextos domèstics i funeraris. *CITERIOR* 5: 57-96.

MAYA, J. L., CUESTA, F., LÓPEZ CACHERO, J. (ed.) 1998. *Genó: un poblado del Bronce Final en el Bajo Segre (Lleida)*. Publicacions de la Universitat de Barcelona.

ROJO-GUERRA, M., GARRIDO-PENA, R., GARCÍA-MARTÍNEZ, I. 2008. No sólo cerveza: nuevos tipos de bebidas alcohólicas identificados en análisis de contenidos de cerámicas campaniformes del valle de Ambrona (Soria). A ARANDA JIMÉNEZ, G. (ed.), *Poder y prestigio en las sociedades prehistóricas peninsulares: el contexto social del consumo de alimentos y bebidas*. Cuadernos de Prehistoria y Arqueología de la Universidad de Granada 18: 91-105.

SALAZAR, C. D. 2010. *Estudio de la dieta en poblaciones mesolíticas y neolíticas del sur del País Valenciano: resultados preliminares*. A GU-TIÉRREZ-REDOMERO, E., SÁNCHEZ ANDRÉS, A., GALERA OLMO, V. (ed.), *Diversidad Humana y Antropología Aplicada*. Universidad de Alcalá, pàg. 145-155.

SVERRISDOTTIR, O., TIMPSON, A., TOMBS, J., LECOEUR, C., FROGUEL, P., CARRETERO, J. M., ARSUAGA, J. L., GOTHERSTROM, A., THOMAS, M. 2014. Direct Estimates of Natural Selection in Iberia Indicate Calcium Absorption Was Not the Only Driver of Lactase Persistence in Europe. *Molecular Biology Evolution* 31(4): 975-983.

TRANCHO, G. J., ROBLEDO, B., LÓPEZ-BUEIS, I., FABIÁN, F. J. 1996. Reconstrucción del patrón alimenticio de dos poblaciones prehistóricas de la Meseta Norte. *Complutum* 7: 73-90.

WANDSNIDER, L. 1997. The roasted and the boiled: food composition and heat treatment with special emphasis on pit-hearth cooking. *Journal of Anthropological Archaeology* 16: 1-48.

WOOD, J. 2000. Food and drink in european Prehistory. *European Journal of Archaeology* 3(1): 89-111.

YÁÑEZ, C., BURJACHS, F., JUAN-TRESSERRAS, J., MESTRES, J. S. 2003. La fossa de Prats (Andorra), un jaciment del bronze mitjà al Pirineu. *Revista d'Arqueologia de Ponent* 11-12 (2001-2002): 123-150.

L'alimentació en època ibèrica

Lluís Garcia Petit

Unitat Mixta de Recerca 5140 del Centre Nacional de Recerca Científica (CNRS)

Introducció

L'època ibèrica és el nom amb què es coneix essencialment, a Catalunya, el període comprès entre els segles VI i I abans de Crist. Per tant, està inclosa dins de l'edat del ferro, el darrer període de la prehistòria. Però rep aquella denominació perquè sabem que durant aquests segles a Catalunya hi havia diversos pobles coneguts genèricament com a ibers. Cal dir, d'altra banda, que la cultura ibèrica abasta també tot el País Valencià.

Es tracta de la confluència de la cultura autòctona de la primera edat del ferro amb la cultura que aporten els pobles colonitzadors vinguts de l'extrem oriental de la Mediterrània

Encara coneixem insuficientment la cultura dels ibers, especialment la dels períodes més antics, però hi ha un acord general a considerar que es tracta de la confluència de la cultura autòctona de la primera edat del ferro amb la cultura que aporten els pobles colonitzadors vinguts de l'extrem oriental de la Mediterrània: els grecs i els fenicis. Si fins fa pocs anys es considerava que eren sobretot els primers els que havien deixat la seva empremta, principalment a partir de l'establiment de la colònia d'Empúries en la primera meitat del segle VI aC, ara sabem que els fenicis també van ser

presents al nostre territori després d'haver arribat al sud de la península Ibèrica cap al segle IX aC i d'haver anat remuntant el litoral mediterrani. A aquests dos pobles encara hauríem d'afegir algunes influències centreeuropees, procedents de l'altra banda dels Pirineus.

A Catalunya es coneixen uns 360 poblats ibèrics i el nombre de jaciments va augmentant constantment fins situar la xifra actual en més de 2.200. Tanmateix, no tots aquests jaciments han estat excavats íntegrament, ni s'han estudiat sistemàticament les restes bioarqueològiques que han lliurat, que són les que aporten més informació sobre l'alimentació. Això es deu d'una banda al fet que, fins fa uns 30 anys, la recollida d'aquests materials no es considerava necessària; i de l'altra, al fet que no es valora suficientment tota la informació que ens aporten sobre el medi ambient i l'alimentació. Fent una estimació molt general podríem dir que aquestes restes s'han estudiat en menys del 5 % dels jaciments excavats.

Amb tot, els pocs estudis que s'han realitzat i les escasses informacions indirectes que ens lliuren les fonts escrites ens permeten oferir algunes dades sobre l'alimentació d'aquest moment de la nostra història.

Productes

El conreu de cereals iniciat en el neolític continua estenent-se, i es comencen a emmagatzemar en grans quantitats i a comercialitzar espècies com el blat i sobretot l'ordi (*Hordeum vulgare*), com deixen palès alguns camps de sitges localitzats, entre d'altres, a Burriac (Cabrera de Mar, Maresme), Ca n'Oliver (Cerda-



nyola del Vallès, Vallès Occidental), Turó del Vent (Llinars del Vallès, Vallès Oriental), els Missatges i la Rosella (Tàrraga, Urgell) o Mas Castellar (Pontós, Alt Empordà). Es fan servir diverses varietats de blat, especialment l'espelta petita (*Triticum monococcum*), ben adaptada a sòls pobres i àrids, on té un rendiment superior a altres varietats, però menys productiva en altres terrenys. També s'han identificat restes de xeixa (*Triticum aestivum*), de blat dur (*Triticum durum*) i de pisana (*Triticum dicoccum*). A més apareix també la civada (*Avena sativa*), que trobem ja en el segle V aC en jaciments com el Puig de Sant Andreu (Ullastret, Baix Empordà) i Mas Castellar; tot indica que al començament era considerada una mala herba però es tolerava, i a poc a poc es converteix en un cereal conreat més. En general els cereals es consumien en forma de pa àzim, coques, galetes, farinetes, sense oblidar que es continuava elaborant cervesa.

Fora dels cereals considerats estrictament, el panís (*Setaria italica*) i sobretot el mill (*Panicum miliaceum*), que apareixen escadusserament en els jaciments més antics, com l'Illa d'en Reixac (Ullastret, Baix Empordà), van adquirir cada cop més importància al llarg d'aquests segles, però la seva producció sempre es manté molt lluny de la d'ordi i blat. Entre els llegums, s'incrementa el consum de llenties, que en alguns jaciments, com el Turó de la Font de la Canya (Avinyonet del Penedès), és el llegum més abundant, encara que també es coneixen els pèsols (*Pisum sativum*) i les faves (*Vicia fava*), a més d'altres de menys coneguts com les guixes (*Lathyrus sativus*) o l'erb (*Vicia ervilia*), el consum dels quals avui s'ha abandonat a casa nostra però que històricament està documentat sobretot en èpoques de fam. El consum excessiu de guixes pot provocar latirisme, un tipus d'intoxicació crònica que afecta principalment el sistema nerviós, mentre que l'erb no té un alt valor nutritiu i s'ha de bullir diverses vegades per a treure'n el gust amargant.

Entre els fruits sabem que els ibers tenien a l'abast figues (*Ficus carica*), prunes (*Prunus domestica*), mores (*Rubus sp.*) i avellanes (*Corylus avellana*), a més de glans, tant d'alzina com de roure (*Quercus sp.*). Les ametlles (*Prunus dulcis*) són presents en molt pocs jaciments i els pinyons sembla que només es consumien esporàdicament. El que encara no s'ha pogut establir definitivament és si els arbres corresponents eren conreats o no. En el cas del pi pinyoner i de l'alzina sembla clar que no, atès que són espècies que mai no han arribat a estar domesticades, però sobre les altres és

més difícil d'afirmar-ho. Altres fruites, com la poma i la magrana, han aparegut en jaciments ibèrics del País Valencià, però no de Catalunya. Mereixen un apartat especial, per la seva importància alimentària, dues plantes que apareixen en aquest moment, vinculades als pobles colonitzadors: l'olivera (*Olea europea*) i la vinya (*Vitis vinifera*).

Tot i que l'olivera ja està documentada a Catalunya des del neolític, sembla clar que es tractava de la forma salvatge

Tot i que l'olivera ja està documentada a Catalunya des del neolític (Can Tintorer, Gavà), sembla clar que es tractava de la forma salvatge, és a dir de l'ullastre, que dona uns fruits molt similars a l'oliva però de gust amargant. En canvi la forma domèstica ens arriba a través de fenicis i grecs, tot i que no sabem exactament en quin moment. Ara bé, la presència d'olivera conreada no implica necessàriament la producció i consum d'oli. A Catalunya la producció d'oli no es generalitza fins a època romana, però segurament en època ibèrica ja se'n feia de manera molt limitada en algun lloc, segons semblen indicar les restes d'un trull localitzat al jaciment dels Estinclells (Verdú, l'Urgell) i datat en el segle III aC. En canvi sí que se'n produïa a la zona meridional dels ibers, dins del País Valencià, i també a Grècia, i per tant arribava el producte ja elaborat a través d'intercanvis comercials.

La vinya també és present a Catalunya abans de l'època ibèrica, des del neolític, però es tracta encara de vinya salvatge. La vinya es conreava ja en el III mil·lenni aC a la Mediterrània oriental (Grècia, Creta, Palestina, Jordània, Egipte), però les restes més antigues de la forma domèstica a Catalunya només són del segle VII aC i provenen d'Empúries i del Turó de la Font de la Canya, és a dir, que tenen relació amb els grecs i fenicis, respectivament. Ara bé, les anàlisis d'ADN semblen indicar que no ens van portar varietats cultivades de la Mediterrània oriental, de manera que segurament només van introduir el coneixement necessari per al conreu i per a l'elaboració de vi. Les evidències més antigues d'elaboració de vi les trobem al Turó de la Font de la Canya i a Mas Castellar, i consisteixen en fragments de bases de premsa datats en el segle III aC.

Figura 1.
Gall i gallina.



Pel que fa als animals, els jaciments ibèrics, especialment els situats més a prop del mar, han lliurat petxines de nombroses espècies, com tellines (*Donax trunculus*), escopinyes de gallet

*En l'apartat dels ocells,
grecs i fenicis introdueixen
l'espècie més consumida
actualment a Catalunya i
arreu del món en nombre
d'exemplars: la gallina*

(*Cerastoderma edulis*), rossellones (*Chamelea gallina*), musclos (*Mytilus galloprovincialis*) o cargols punxencs (*Murex sp.*), entre d'altres. També s'han trobat moltes restes de peixos, tant d'aigua salada com dolça, entre ells sardina (*Sardina pilchardus*), pagell (*Pagellus enythrinus*), mussola (*Mustelus mustelus*), boga (*Boops boops*), dorada (*Sparus aurata*), pagre (*Sparus pagrus*), salpa (*Sarpa salpa*), sard (*Diplodus sargus*), bisso (*Scomber japonicus*), dèntol (*Dentex sp.*), anguila (*Anguilla anguilla*), llissa (*Mugil cephalus*) i llobarro (*Dicentrarchus labrax*), a més de sèpia (*Sipia officinalis*). Han aparegut restes d'altres espècies, però totes les que hem esmentat sabem, pel context en què han aparegut, que van ser consumides com a aliment.

En l'apartat dels ocells, grecs i fenicis introdueixen l'espècie més consumida actualment a Catalunya i arreu del món en nombre d'exemplars: la gallina (fig. 1), entesa com a nom ge-

nèric de l'espècie *Gallus domesticus*, que inclou el pollastre, el gall, etc., encara que el capó i la pularda segurament no apareixen fins a època romana. Aquesta au era absolutament desconeguda a Catalunya en aquell moment, era un producte tan exòtic com ho podria ser avui dia l'emú, o potser més si tenim en compte que avui almenys coneixem l'existència d'aquest animal encara que ens sigui estrany gastronòmicament. La gallina és un animal que viu en estat salvatge al sud-est asiàtic i va ser domesticada al tercer mil·lenni abans de Crist a la vall de l'Indus, en el territori que actualment correspon a Pakistan. Des d'allà es va anar estenent en totes direccions. Cap a l'oest va arribar a la cultura meda, posteriorment als perses i d'ells a grecs i fenicis, amb els quals va arribar a la península Ibèrica. També hi va haver una via de difusió pel centre d'Europa, que igualment podria haver arribat a Catalunya.

Contràriament al que ens pugui fer pensar l'estatus actual d'aquest animal, la domesticació de la gallina no està tan vinculada al seu interès alimentari com als seus valors simbòlics, especialment als del gall, que pel seu caràcter matiner s'associava al Sol i al treball, però a qui també se li atribuïen virtuts relacionades amb la protecció familiar, la fertilitat i la lluita. En ceràmiques gregues del segle V aC tenim ja representades baralles de galls, que sovint estaven vinculades a cerimònies o rituals sagrats. El consum alimentari d'aquesta espècie tenia un caràcter extraordinari, que es va mantenir durant molts segles. Només cal recordar que a l'edat mitjana es pagaven impostos amb aquest animal i amb els seus ous, i que a Catalunya, fins a l'expansió de les granges de pollastres en la dècada de 1970, era un producte reservat al Nadal, les festes majors, els casaments i banquets en general; el seu valor simbòlic tampoc havia desaparegut del tot,

*Els ous també tenen un
valor simbòlic relacionat
amb la vida i el renaixement*

ja que en algunes masies es reservava la cresta del gall per a l'hereu de la casa.

En època ibèrica els ous devien ser més corrents com a aliment que la carn, però la fragilitat de les seves restes i la dificultat d'identificar amb certesa a quina espècie pertany un trosset de closca, impedeixen valorar millor la seva aportació alimentària. En tot cas no deixaven de tenir també un valor simbòlic relati-

Figura 2. Ossos de la pota de gall/gallina del jaciment de Mas Castellar (Pontós).



onat amb la vida i el renaixement en una altra vida, que en la nostra cultura perdura encara en els ous de la mona de Pasqua, associats a la resurrecció de Jesucrist. Les restes de gallina (fig. 2) són corrents en els jaciments ibèrics i posteriors, i les més antigues que s'han documentat fins ara són les del jaciment de Can Roqueta (Sabadell, Vallès Occidental) corresponents al segle VIII aC, seguides de les restes del segle VI aC aparegudes a l'Illa d'en Reixac i a Sant Martí d'Empúries.

Pel que fa a la ramaderia, les carns més consumides en època ibèrica són el corder (*Ovis aries*) i la cabra (*Capra hircus*), seguides del porc (*Sus scrofa*). La importància del porc va incrementant-se a mesura que avança l'època ibèrica i l'elaboració de pernills està documentada per fonts escrites d'època romana, que ens parlen de les cuixes que preparaven els ceretans a la Cerdanya, i també per les troballes arqueològiques del jaciment de l'Esquerda (Roda de Ter, Osona). Vaques i bous es consumien en menor

La importància del porc va incrementant-se a mesura que avança l'època ibèrica

quantitat i més aviat adults, als 4-5 anys, i al Mas Castellar s'ha documentat el consum de la llengua. Un tema debatut de fa temps és el possible consum de gos, que sembla demostrat en algun jaciment de finals de l'edat del bronze del País Valencià, però a Catalunya no en tenim cap evidència en època ibèrica.

A banda de les espècies domèstiques, també es continuen caçant animals, com en els temps

anterior, però cada vegada amb menys freqüència. Dins de la decreixent importància de la carn de caça, el cérvol (*Cervus elaphus*) i el senglar (*Sus scrofa*) són els animals més habituals, però també es consumeix cabra salvatge (*Capra pyrenaica*), cabirol (*Capreolus capreolus*) i conill (*Oryctolagus cuniculus*), una espècie originària de la península Ibèrica i que no es domesticarà fins més endavant. Entre la caça de ploma podem esmentar algunes espècies més conegudes com la perdiu roja (*Alectoris rufa*),

Entre la caça de ploma podem esmentar la perdiu roja, el tudó i, en menor mesura, l'ànec coll-verd, la guatlla i la becada

el tudó (*Columba palumbus*) i, en menor mesura, l'ànec coll-verd (*Anas platyrhynchos*), la guatlla (*Coturnix coturnix*) i la becada (*Scolopax rusticola*), avui molt apreciada en gastronomia; però també trobem algunes restes de fotja (*Fulica atra*) —avui poc habitual a les taules, però que tradicionalment es consumeix al delta de l'Ebre— i de grua (*Grus grus*), un ocell de mida força gran que posteriorment serà molt apreciat en època romana i medieval.

Eines, estris, utensilis i tècniques

L'increment de producció cerealística està relacionat sens dubte amb l'expansió i la millora de la metal·lúrgia del ferro, iniciada pocs segles abans, que permet l'aparició de les primeres eines agrícoles fetes amb aquest metall, com

l'arada, aixades, podalls o falçs. Aquestes eines permeten millorar l'eficiència en un gran nombre de feines, com llaurar, podar, segar.

També apareixen o incrementen la seva presència nombrosos estris de ferro relacionats amb el foc, com baules per a encendre'l amb l'ajuda d'una pedra, atiadors per a remoure les brases o capfoguers per a posar-hi els troncs; també les graelles —que permeten fer ja la carn a la brasa com la coneixem nosaltres— asts, per a coure carn a l'ast. Per la seva banda, els clemàstecs i trespeus permeten evitar el contacte directe de les flames amb el recipient de ceràmica i faciliten la cocció a una certa distància del foc, de manera que es redueix el risc que es trenquin els recipients de ceràmica. Al mateix temps, aquesta cocció menys directa implica una menor intensitat del calor que arriba als aliments i per tant en modifica la cocció. Entre els estris que podem considerar de cuina, a banda dels ganivets, ja coneguts des de la primera edat del ferro, també és d'aquest metall un ratllador trobat a Pontós, un estri que inicialment s'importava —dels cartaginesos o dels etruscos— però que se s'acaba fabricant localment. Del Puig de Sant Andreu se'n coneix un altre, però en aquest cas fet amb bronze, igual que un cullerot i una escumadora, els més antics que coneixem.

Per a la molta dels cereals —i segurament també de lleguminoses com les faves seques— es passa del molí de vaivé al molí de rotació, que permet processar una major quantitat d'aliment en el mateix temps, de manera que es guanya en eficiència. Cal remarcar que a Catalunya es troben els molins de rotació més antics de la Mediterrània occidental i això fa pensar que es tracta d'una innovació realitzada pels ibers. Per altra banda, alguns estudis posen de manifest que els molins també es van fer servir per a triturar productes d'origen animal. En tot cas l'aparició i expansió dels molins de rotació sembla indicar un increment en el consum de farina, ja fos en forma de farinetes, de pa o de galetes. En aquest sentit una altra novetat destacada és el forn, fet de terra, que permet tant l'elaboració de pa i galetes com la cocció d'aliments.

També en aquest moment trobem els primers morters. Els més antics que es coneixen són d'origen fenici i sembla que la seva funció estava relacionada amb la preparació de condiments per a afegir al vi. Més endavant els ibers comencen a fabricar els seus propis morters, que a poc a poc van introduint-se a la cuina, però no sabem en quin tipus de preparacions culinàries concretes es devien fer servir.

Entre els estris de ceràmica, les olles continuen tenint una gran presència, però n'apareixen noves formes copiades del món grec, algunes d'elles amb tapadora. Cal destacar que apareixen les primeres cassoles, un estri que permetrà la preparació de rostits, estofats i guisats. També és de ceràmica l'embut del Tossal de les Vinyes (Ràfels, Matarranya), la primera referència que tenim d'un estri relativament poc habitual i no vinculat directament a la cocció

Apareixen les primeres cassoles, un estri que permetrà la preparació de rostits, estofats i guisats

d'aliments, però sí a la cuina en sentit ampli. Al mateix temps amb els grecs ens arriben diversos tipus de recipients vinculats al consum de vi, que posteriorment seran imitats pels fabricants locals. També cal esmentar les àmfores, una nova forma de recipient destinat principalment al transport de vi i oli.

Més enllà de l'utilitatge i les tècniques derivades, és important assenyalar que en l'època ibèrica detectem les primeres cuines en cases, perquè fins aquest moment l'espai de preparació del menjar sempre es compartia amb altres funcions.

Plats ibèrics

Amb totes les dades que coneixem sobre els aliments que hi havia i sobre els estris disponibles, podem afirmar que els ibers menjaven carn a la brasa, especialment de xai, de cabra i de porc, ja fos cuïta en graelles o cuïta a l'ast. També podien menjar carn rostida al forn o a la cassola, perquè a banda d'un oli d'oliva escàs, disposaven de llard. En les olles podien preparar bullits i dins d'aquesta gamma podem incloure les sopes, però segurament eren més freqüents les farinetes, amb farina de blat, farina de faves o també farina de gla. En les mateixes olles i en les cassoles, degudament cobertes amb les tapadores, podien fer estofats, com ara faves o sípia amb pèsols. Cal dir que les faves podien ser seques, una pràctica avui gairebé desapareguda a casa nostra però vigent durant molts segles, que permetia el consum d'aquest llegum al llarg de tot l'any, com passa avui amb les mongetes seques, que van substituir les faves en preparacions tan populars com la fabada asturiana o el cassolet occità. Pel que fa als fregits, segurament l'oli d'oliva que van portar grecs i fenicis

va permetre elaborar fregits amb poc oli, però no fregits per immersió, que requereixen uns recipients metàl·lics prou fondos i molt resistents a l'elevada temperatura necessària.

*Preparar un pernil salat
requereix cobrir-lo bé amb
sal, deixar-lo uns dies,
fer que deixi anar suc i
posteriorment deixar-lo uns
mesos en un lloc adequat*

Intentant anar una mica més enllà, podem deduir alguns dels plats que ja es menjaven o que si més no tenen el seu origen en aquella època. D'una banda trobem preparacions com el pernil, les anxoves o el pa amb oli, que potser no tothom identifica pròpiament com a plats, però que requereixen una llarga preparació i uns coneixements especials. Preparar un pernil salat requereix cobrir-lo bé amb sal, deixar-lo uns dies, fer que deixi anar suc i posteriorment deixar-lo uns mesos en un lloc adequat, tot vigilant que es vagi assecant però no es faci malbé per causa d'insectes, humitat o altres factors. Per la seva banda, les anxoves s'han de netejar i cobrir amb sal perquè deixin anar aigua, abans de posar-les amb més sal en recipients tancats, de manera que es vagin confitant durant uns mesos. I per a poder menjar pa amb oli cal disposar dels dos productes, que requereixen un llarg procés d'elaboració des de la planta fins a la taula, si bé cal destacar que en tot cas el pa era àzim, no es feia amb llevat.

Entre els plats tal com els entenem més correntment, podem esmentar els següents:

► **Farinetes.** Tot i que les farinetes podrien tenir un origen anterior, l'aparició del molí de rotació i la gran producció de farina que permetia va representar si més no un estímul per a la preparació i el consum d'aquest plat, tan estès fins fa poques dècades i emparentat amb el puls o pulmentum que va ser tan popular entre els romans i que és el precedent de l'actual polenta italiana.

► **Llenties estofades.** Els tres peus de ferro o els clemàstecs permetien una cocció a foc lent d'aquest llegum, que es troba molt present en els jaciments ibèrics, especialment a la Catalunya occidental, on és l'única lleguminosa conreada. No cal dir que al llegum s'hi podia incorporar algun altre ingredient, com ara algun tros de porc.

► **Carn a la brasa.** Si la cocció de la carn directament a la flama o a la brasa es remunta a l'origen del foc, fa uns 250.000 anys, en època ibèrica ja es disposa dels ingredients i elements per a preparar carn a la brasa com ara, ja que tenien la carn de xai, o d'altres animals, i tenien les graelles de ferro.

► **Pollastre rostit.** En realitat amb aquest nom ens estem referint a tres plats que, segons com, podríem considerar que són diferents, ja que es pot rostir en una cassola, a l'ast o al forn. Per una banda els ibers ja tenien cassoles i això va obrir tot un món de noves elaboracions, com ara el rostit a la cassola, en què la carn cou només amb una mica de greix i algun ingredient complementari que l'aromatitza. Per altra banda, els asts de ferro signifiquen l'aparició de la cuina a l'ast i per tant del pollastre a l'ast, tant popular encara avui. Finalment, els forns permetien també rostir l'animal que s'acabava d'incorporar a la llista d'aliments i que es consumia només en ocasions especials. El fet que alguns dels ossos que trobem en els jaciments arqueològics apareguin encara sencers abona la idea d'una cocció a l'ast o al forn de l'animal sencer, però els que apareixen fragmentats es poden relacionar amb un trossejament més propi d'una cocció en cassola.

Els banquets

No tenim dades que ens permetin saber exactament com menjaven els ibers quotidianament: quants àpats feien, si menjaven drets o asseguts, sols o acompanyats, quants plats, etc. En canvi sí que sabem que aviat van copiar el model grec de celebració, els àpats extraordinaris, els banquets. Si bé d'èpoques anteriors tenim alguns indicis que ens permeten pensar que ja es realitzaven àpats multitudinaris, al jaciment del Mas Castellar s'han trobat les primeres evidències concloents de la celebració d'un banquet en el sentit més propi del terme. Perquè un banquet no és només un moment de consum abundant, sinó que, a més de per l'abundància de menjar i beure, i per la concurrència de moltes persones, es caracteritza també pel seguiment d'algunes pautes o protocol, el consum de productes extraordinaris, el consum d'alcohol o d'altres substàncies estimulants i l'ús d'utensilis extraordinaris.

Al Mas Castellar, dins d'una sitja, es va trobar una acumulació de fragments de ceràmica i de restes bioarqueològiques que demostren totes aquelles circumstàncies, perquè el tipus de sediment i la presència de peces trencades

d'un mateix recipient a diverses fondàries ens indiquen que l'abocament es va fer en un període de temps molt curt, dins del segle IV aC. Pel que fa a la quantitat de menjar, s'han trobat restes d'un bou, una cabra, un xai, un corder, tres porcs, onze gallines i pollastres, onze tudons, una perdiu, un ànec i diversos peixos com boga, mabre, dorada, pagre, déntol, salpa, anguila o verat. Es calcula que tot plegat equival a uns 300 quilos de carn, amb els quals es podria alimentar unes 50 persones durant 3 dies o bé un nombre més alt de gent durant menys temps. Un dels animals identificats es pot considerar, a més, un producte extraordinari en aquell moment; ens referim a la gallina, a què ja hem fet referència més amunt.

També s'ha observat que es va seguir un protocol determinat, ja que al fons de tot de la sitja i a sobre de tot, com si marquessin l'inici i el final de la celebració, s'han trobat unes copes anomenades escifs, fetes localment però imitant una forma grega. A més, el consum de la carn i dels peixos també sembla seguir un patró determinat, les restes de les diverses espècies no estan distribuïdes aleatòriament.

Per altra banda, a més dels 36 escifs localitzats, una enòcoa, dos luteris i altres peces de ceràmica testimonien el consum de vi, un costum que aporten els grecs i que reforça el caràcter extraordinari de l'esdeveniment. A més es tracta de peces d'ús poc habitual, a les quals caldria afegir encara alguns altres recipients d'importació.

Bibliografia bàsica

BUXÓ, R., 1997. *Arqueología de las plantas*. Barcelona: Crítica.

GARCIA, L., 2002. La migration du coq : de l'extrême orient a la Méditerranée. A GARDEISEN, A. (ed.), *Mouvements ou déplacements de populations animales en Méditerranée au cours de l'Holocène*, pàg. 73-82. BAR International Series 1017.

MATA PARREÑO, C., PÉREZ JORDÀ, G., VIVES-FERRÁNDIZ SÁNCHEZ (ed.), 2010. *De la cuina a la taula: IV Reunió d'Economia en el Primer Mil·lenni aC*. Saguntum extra 9. Universitat de València.

OLIVER, A., 2000. *La cultura de la alimentación en el mundo ibérico*. Castelló: Diputació de Castelló.

PONS, E. i GARCIA, L. (dir.), 2008. *Prácticas alimentarias en el mundo ibérico: el ejemplo de la fosa FS362 de Mas Castellar de Pontós (Empordà-España)*. Oxford: BAR International Series 1753.

SANTACANA, J., DURAN, J., 2011. *La cuina dels ibers: de la llar de foc als fogons*. Episodis de la Història, 355. Barcelona: Rafael Dalmau, Editor.

L'alimentació en època romana

Josep Maria Solias

Museu de l'Hospitalet, KuanUm!

La gastronomia romana és hereva de la grega en la mesura que està estructurada en un llençatge precís i que parteix de la idea de la compartició dels aliments. Però mentre al món grec el banquet és un acte entre iguals, al món romà es tracta d'una forma més de representació de l'estructura social i de la diferència, o no, de classe i riquesa entre els comensals. L'acte de menjar a la cultura romana no és un acte igualitari fins a un moment molt avançat.

D'altra banda, també disposem de molta més informació sobre la cuina romana que sobre les cultures precedents al nostre territori. A més de les restes arqueològiques i bioarqueològiques podem estudiar una abundant iconografia i molt especialment, un conjunt variat d'escrits, ja siguin de tipus jurídic —a l'edict

Les obres dels agrònoms ens donen molta informació sobre les formes de producció agrícoles o tipus de menjar pagès

de preus de Dioclecian es parla del preu dels pernills de Cerdanya—, literaris —al poema Moretum se'ns explica com fer pa àzim o una salsa de formatge per a esmorzar—, tècnològics —les obres dels agrònoms ens donen molta informació sobre les formes de producció agrícoles o tipus de menjar pagès— o, especialment, escrits gastronòmics. Entre aquests destaca poderosament *L'art de la cuina*, atribuït a Marc Gavi Apici, encara que es

tracta d'un recull acabat segles després de la mort d'aquest personatge històric. El problema rau en el fet que, a hores d'ara, no podem saber si aquestes receptes van ser efectivament utilitzades a casa nostra per al consum o bé ens trobem davant d'una societat que ignorava aquesta literatura. Potser ens enfrontem a una utilització de receptes d'alta cuina per part de les elits com una forma de diferenciació social, mentre que la resta de la població consumeix aliments a partir de l'evolució d'una tradició anterior o d'interpretacions autòctones d'altres formes de fer.

L'alimentació romana és un sistema complex amb quatre grans fases: producció, transport i aprovisionament, transformació i consum. Cadascuna d'aquestes fases, al seu torn està marcada per uns processos que poden haver deixat rastre al registre arqueològic i que, per tant, poden ser detectades. De tota manera, ateses les diferents característiques de les restes, cadascuna de les fases del procés ha estat estudiada de forma desigual.

Som al davant d'una civilització globalitzada on la gran ruta de connexió és el mar, que ajuda a difondre els productes d'una banda a l'altra. Productes produïts a l'actual Catalunya com puguin ser els pernills, el vi o l'arrop, poden consumir-se a altres parts de la Mediterrània. De la mateixa forma, aquí podem trobar aliments produïts o aculturats des d'altres parts del món romà, com puguin ser els préssecs.

La cuina

En època romana apareix, per primer cop, una clara diferenciació dels espais: cuina, rebosts i

menjador. Les cuines estudiades a la península Itàlica solien ser fosques, greixoses i sense xemeneia, i evacuaven els fums per una finestra. El sistema de foc bàsic consistia en una superfície plana on es distribuïen les brases per a cuinar (*focus*). Estava feta d'obra i aguantada per un arquet que permetia emmagatzemar la llenya. A les parets es penjaven els estris de la cuina. A l'exterior, per minimitzar el risc d'incendi, es disposava el forn (*fornax*). A la península Ibèrica sembla haver predominat la llar de foc a terra, llevat de comptades excepcions, com el *focus* aparegut al Molinete (Cartagena). També existeixen petits fogons o cuines portàtils que es podien emprar en diferents estances, en cas de no disposar de cuina o per a mantenir calents els aliments.

Sabem que a la cuina o a un dels rebosts s'hi consagrava, molts cops, un petit altar (lararium) on es veneraven els lars i els penats, déus de la casa i dels aliments

Sabem que a la cuina o a un dels rebosts s'hi consagrava, molts cops, un petit altar (*lararium*) on es veneraven els lars i els penats, déus de la casa i dels aliments. A Catalunya l'únic larari trobat en context ha estat el de la vil·la romana de Vilauba, a la cambra del costat del rebost principal (*penus*), orientat al nord per tal d'evitar la calor i els insectes. Podria tractar-se la sala on ha aparegut el larari de Vilauba d'una instal·lació relacionada amb la cuina? No podem oblidar que a la vil·la d'Arellano (Navarra) el larari va aparèixer al celler.

Els estris

Els estris presenten, així mateix, una evolució i diferenciació notables (com demostra el mosaic de la vil·la de Rio Verde de Marbella), derivades de la diversificació de les tècniques culinàries. Per a rostir i fer a la brasa s'empraven graelles de diferents formes i tipus. L'*harpago*, estri semblant a una forquilla de cuina, servia per a manipular la carn mentre era a la brasa. És important la identificació de diversos exemplars d'*harpago* al jaciment romà del Camp de les Lloses (Tona), que es poden datar entre el 120 i el 80 aC i que ens indiquen una introducció de tècniques culinàries romanes des d'una data molt antiga.

Per a bullir es feien servir olles que s'aguantaven amb clemàstecs o amb trespeus (*tripus*). Per a cuinar amb foc lent s'emprava el *caccabus* —una classe d'olla— o la paella (*patella*), que també podien rebre la calor lateralment, com en un exemplar del Museu de Badalona. Per al forn s'usava la cassola (*patina*), on l'engal·ba interior servia com a veritable antiadherent, molt apropiat per a fer guisats quallats que es podien desemmotllar sobre la pròpia tapadora del recipient. Les mides varien en funció del servei, individual o col·lectiu. Els motlles són un altre estri important per al treball amb el forn i serveixen per a preparar menjar amb una forma que enganya, és a dir, es tracta de donar una forma que no correspon a l'aliment que se serveix, un tipus de sorpresa que els agradava molt. També trobem el *clibanus*, una campana per a coure i mantenir la calor. Per a fregir es feia servir la paella (*sartago*), de les quals es conserven exemplars plegables.

Existeixen també cassons amb mànec (*ciatus*) per a escalfar o transvasar, així com coladors, que també s'empraven en el servei de beguda, per a colar les impureses del vi. Un altre estri fonamental en una cuina de salses, com aquesta, és el morter, com ho demostra la gran quantitat de troballes d'aquest estri a la major part de les intervencions arqueològiques. Els ganivets serien els darrers elements habituals a totes les cuines romanes.

El menjador

Sembla important destacar la introducció de cambres especialment i exclusivament dedicades a la ingesta d'aliments com a acte so-

Sembla important destacar la introducció de cambres especialment i exclusivament dedicades a la ingesta d'aliments

cial. Evolucionant des de la tradició grega, els comensals estaven ajaçats en tres llits de tres places cadascun (*triclinium*), amb una rígida col·locació d'acord amb l'estatus i amb presència de dones. Es disposaven en forma d'U, amb una tauleta al davant on se situaven els aliments. Pel darrere dels llits hi havia un espai per on podien circular els servents. La posició reclinada dels comensals obligava que els aliments sortissin trossets de la cuina, ja que calia poder-los agafar amb els dits.

La disposició de tres llits va evolucionar cap a l'*stibadium*: un únic llit semicircular que permetia que tots els comensals s'ajacessin ple-gats. Es tracta d'un model que apareix en contextos imperials i que després és adoptat per grans territoris, com en el cas de la vil·la del Ruedo a Almedinilla (Còrdova).

Als menjadors s'empraven elements per a diversos usos: fornets portàtils per a mantenir calent el menjar, recipients per a refredar la beguda, cassons per a transvasar, ampelles, gots, plats, etc. Cal fer esment especial a les culleretes que apareixen arreu amb bona quantitat i a petites forquilletes.

Una altra novetat important d'aquest període és l'aparició d'edificis destinats a la restauració col·lectiva. Els noms de *thermopolium*, *popina*, *caupona* o *mansio* designaven diferents establiments en contextos urbans o rurals, que podien donar serveis als viatgers o a persones que no menjaven dins de casa. A Hispania destaquen la *popina* del Cerro del Molinete a Cartagena o el *thermopolium* excavat a Lepida Celsa. Dins els elements d'infraestructura d'aquests establiments destaquen, per exemple, els recipients per a mantenir calent el menjar.

Les tècniques culinàries

La major part de les tècniques i procediments s'han d'extreure dels receptaris antics i, en aquests, les receptes no acostumen a indicar què s'ha de fer amb els ingredients o, fins i tot, no surten els ingredients que apareixen a la proposta. De la mateixa manera, les mesures no s'acostumen a trobar.

A pesar que hi ha molta diversitat, podem establir uns procediments que semblen predominar en força receptes. En resum, les receptes podrien seguir el procés següent:

- ▶ En primer lloc, l'aliment es bull o cou a foc lent.
- ▶ Tot seguit, se sofregeix.
- ▶ A continuació, se li afegeix una o diverses salses.
- ▶ S'acaba escalfant o bullint tot junt.
- ▶ Es decora i, finalment, es presenta.

Cal tenir present que, en moltes receptes, la salsa és l'única preparació i la que ajuda a diferenciar una recepta d'una altra. A més, molts cops, hi ha un mínim de dues salses per recepta. També es fan servir espessants com fècula-midó, ous, arròs, pasta o cervellets per tal de lligar les salses. Es pot diferenciar als

receptaris les salses i la presentació, ja que entre ambdues fases es troba, en general, un moment en què s'escalfa per tal d'aconseguir una perfecta amalgama gustativa. En tot cas, hi ha elements que apareixen en fer les salses i que es tornen a afegir en fer la presentació; aquest és el cas del pebre. En general, podem observar que l'aplicació d'aquests procediments crea un menjar de consistència tova i mollà.

El llard es fa servir relativament poc en els receptaris i se'n fa ús, sobretot, per a untar les cassoles abans de la cocció. Apareix caldo o, de vegades, aigua de mar, per a fer brou en algunes receptes.

Els aliments

A Catalunya les anàlisis ens mostren un consum important de cereals. A la vil·la romana de Vilauba hom detecta: civada, ordi, mill, sègol, blat. En altres llocs, també de Catalunya, s'ha detectat, així mateix, espelta. Altres espècies habituals han estat: guixa, guixó, llençia, pèsol, erb, fava i veça. Dins els arbres i arbusts destaquen olivera, vinya, avellaner, noguera, figuera, pomera, ametller, cirerer, prunera i presseguer.

A Catalunya les anàlisis ens mostren un consum important de cereals

Pel que respecta a l'alimentació animal, a les anàlisis efectuades a jaciments catalans apareixen de forma gairebé exclusiva restes d'animals domèstics: ovicaprins, suïds i bòvids. A aquests es pot afegir la presència de cavall i, pel que fa a aus, destaca el *Gallus*, per bé que se'n troben d'altres, com ànecs, oques, perdis, guatlles o tudons (informació de Lluís García Petit). Les restes de fauna salvatge són escasses (a banda dels ocells i a pesar que les representacions de cacera són abundants). Cal remarcar la presència d'ostres, que es van rarificant a mesura que avança l'Imperi. No podem oblidar que, segons les fonts, les ostres de Barcino eren molt apreciades.

Al Serrat dels Tres Hereus ha aparegut, en un context de finals de la República, un vaset de la mateixa tipologia d'un altre trobat a Itàlia, l'anàlisi del qual ha ofert com a resultat la presència de residus de lactis.

Les receptes d'alta cuina indiquen una gran utilització d'espècies i condiments. Al llibre d'Apici apareixen fins a 107 condiments di-



ferents, dels quals 22 s'esmenten en més de 50 receptes. Els dos que apareixen més vegades són el gàrum i el pebre, seguits a una certa distància per l'oli i el vi. Encara més lluny se situen el vinagre, la mel i l'api bord. També ens apareixen les herbes com a removedor: es tracta de l'antecedent del *bouquet garni*.

De tota manera, resulta raonable indicar que la menció d'algunes d'aquestes herbes i condiments dels receptaris no té perquè correspondre a la realitat —per exemple, als resums d'Apici s'esmenta la magrana, que no surt ni una sola vegada dins el receptari— i que haurien estat afegits en èpoques posteriors.

A Catalunya trobem diverses instal·lacions de gàrum al llarg del litoral, però de moment les anàlisis no han pogut identificar les varietats que s'hi poguessin fabricar.

La beguda

La beguda per excel·lència del món romà era el vi. Al delta del Llobregat s'han trobat nombrosos derelictes, les àmfores dels quals encara conservaven el recobriment de colofònia que n'impedia la transpiració. Una altra troballa important és la d'una mesura per a vi amb mel o *mulsum*, apareguda a Esplujals (Lleida).

La beguda per excel·lència del món romà era el vi

Volia finalitzar amb la informació sobre un vi excepcional, els rastres del qual han aparegut a Catalunya. A la ciutat romana de Iesso (Guissona), s'ha estudiat per arqueofotònica la inscripció d'una àmfora. A sobre d'aquesta hi havia pintada una data consular on s'havia pogut llegir el nom d'un dels cònsols, Quintus Fabius, però no es veia el nom de l'altre. Mitjançant l'arqueofotònica es va poder determinar que el nom del segon cònsol era Lucius Opimius, per la qual cosa es va determinar que l'any d'envasat de l'àmfora va ser el 121 aC. El vi produït aquell any fou recordat al llarg de segles, ja que amb la calor de la tardor es va aconseguir un producte de qualitat excepcional que fou conegut com a *uinum opimianum* o vi d'Opimi, pel nom del cònsol de l'any: es va convertir en el vi més famós del món romà.

Expliquen les fonts que durant anys es van conservar envasos amb aquest vi. Al regnat de Tiberi ja no n'hi havia en existència, i només en restaven algunes gerres de col·leccionista.

Al Satiricó de Petroni s'explica com el nou ric Trimalquíó n'obre una ampolla per a impressionar els convidats en un sopar extravagant. Segons Plini el Vell, en temps de Vespasià encara n'hi havia alguna gerra i el vi era llavors consistent com la mel i només es podia beure barrejat amb aigua.

Bibliografia

AGUILERA, A., GARCÉS, I. 1997. La inscripció *ante cocturam* de Esplujals (Foradada, la Noguera, Lleida). Un congiario para mulsum. *Pyrenae* 28: 271-281, Universitat de Barcelona.

APICI 1990. *De re coquinaria. L'art de la cuina*. Text revisat i traduït per Joan Gómez i Pallars. Barcelona: Ed. Fundació Bernat Metge.

BLANC, N., NARCESSIAN, A. 1994. *La Cuisine romaine antique*. Grenoble: Ed. Glénat-Faeton.

BUXÓ, R. 2005. L'agricultura d'època romana: estudis arqueobotànics i evolució dels cultius a Catalunya. *Cota Zero* 20: 108-120, Vic: Ed. Eumo.

CASTANYER, P., TREMOLEDA, J. 1999. *La villa romana de Vilauba. Un exemple de l'ocupació i explotació romana del territori a la comarca del Pla de l'Estany*, Girona.

HUÉLAMO, J. M., SOLIAS, J. M. 2006. *Herbes, espècies i condiments*. Badalona: Museu de Badalona.

HUÉLAMO, J. M., SOLIAS, J. M. 2011. *La cuina romana. Per descobrir i practicar*. Manresa: Editorial Farell.

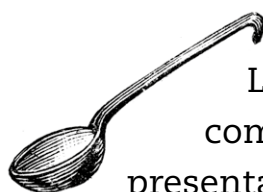
NOGUERA, J. M., MADRID, M. J. 2010. Reencontrando *Noua Karthago*: La insula I del Molinete y la gran arquitectura de la colonia. *Arqueologia, patrimonio y desarrollo urbano*, pàg. 103-132. Girona.

PADRÓS, N., VALENZUELA, S. 2010. La Llosa i els Antigons, una aproximació a la producció ramadera de les *uillae* de l'ager Tarraconensis. Segles III-VI dC. *Ager Tarraconensis I. Apectes històrics i marc natural*, pàg. 200-207. Tarragona: Institut d'Estudis Catalans — Institut Català d'Arqueologia Clàssica.

VAQUERIZO, D. 2008. La villa romana de El Ruedo (Almedinilla, Córdoba) paradigma de asentamiento rural en *Baetica*. *Las villae tardorromanas en el occidente de Imperio: arquitectura y función*, IV Coloquio Internacional de Arqueología de Gijón, pàg. 261-283. Gijón: Ed. Trea.

Explicació dels tastets premedievals

Fundació Alícia



La Fundació Alícia ha ofert 5 tastets temàtics com a complement a les diferents ponències presentades durant la jornada **“Les arrels premedievals de la cuina catalana”**, que va tenir lloc a la Fundació Alícia el 3 de novembre de 2014.

Aquests tastets han estat seleccionats i elaborats gràcies a la contextualització facilitada pels propis conferenciants i gràcies a l'expertesa de l'equip de cuina de la Fundació Alícia en el camp de l'aplicació pràctica de plats i receptes procedents de la cuina històrica.



Paleolític

Amanida matxucada del Bages

L'amanida conté alguns dels elements vegetals dels quals hi ha evidència que creixien a Catalunya durant el període paleolític. La majoria d'ells en desús avui en dia per a usos culinaris però presents a la natura en forma silvestre. Moltes d'aquestes varietats són cultivades avui als horts de Sant Benet i gràcies al profund coneixement d'aquestes plantes d'en Bernat Martí, responsable dels horts d'Alícia, s'han pogut recol·lectar els ingredients bàsics.

Pel que fa a la tècnica culinària, l'equip especialitzat d'Alícia va concloure que la forma d'elaboració més plausible fos el matxucat, no només per les evidències pel que fa a la manca d'eines de tall sinó seguint la idea de combinatòria bàsica que té com a objectiu treure partit de les propietats organolèptiques pròpies de les plantes, fruits secs i baies. També s'ha considerat important concentrar les diferents fonts de nutrients en una elaboració fàcil de menjar i inclús de transportar pels que segurament s'ho menjaven en moments de bonança climatològica (segurament no seria tant fàcil recol·lectar la totalitat d'ingredients vegetals incorporats a aquesta elaboració).



Neolític

Bolets ofegats amb castanya, serpoll i menta d'aigua

Aquesta elaboració és una combinació dels ingredients dels quals disposem d'evidències científiques de la seva presència i/o consum a Catalunya en el període neolític. Ingredients de tardor, adients per a les dates en què s'ha celebrat la jornada, tals com ho són els bolets i les castanyes. Pel que fa al tractament tècnic, es va partir de tots els aliments en cru i es van aplicar els processos previs de netejat, pelat i demés pre-elaboracions necessàries que en facilitessin el consum i que no impliquessin tecnologia més enllà de l'ús de petits ganivets o eines de tall. La cocció es va fer en cassola suant els bolets i la resta d'ingredients. Es va amanir el conjunt amb herbes pròpies de l'època.



Bronze

Ordi bullit amb panses

Aquest plat pot ser considerat un avantpassat de l'*oatmeal* o *Porridge* que es consumeix tradicionalment als esmorzars del món anglosaxó. Està basat en ordi integral bullit i acompanyat de panses i formatge fresc de cabra de quallada àcida (tipus mató). Aquesta combinació resulta d'alt poder energètic i conveniència. Pel que fa al consum és un plat de cullera.



Ibers

Pèsol negre amb sang de porc i cansalada

El pèsol negre és probablement l'únic testimoni actual del consum de pèsols en format sec, tal com es solia fer a la Catalunya del passat. El pèsol tenia antigament el mateix tractament que encara avui tenen majoritàriament la resta de llegums, ser assecats en temporada per ser regenerats durant la resta de l'any. En aquest cas s'ha elaborat un guisat amb sang de porc crua i cansalada. Els experts ens parlen de la tècnica de salaó aplicada a les carns, elaboració més que plausible per ser feta amb la cansalada; a més, la domesticació del porc ja era un fet establert en el món ibèric i ha perdurat en el temps per esdevenir un dels símbols més característics de la nostra cultura alimentària.



Roma

Libum i Epityrum

L'era romana és, de les èpoques i cultures alimentàries treballades en aquest congrés de cuina premedieval, de la que disposem de més informació. Aquest fet és així ja que és de la que es disposa d'un nombre més elevat de receptes escrites, principalment totes elles provinents del llibre d'Apici, un recull de receptes controvertit tant per la seva autoria com per la seva pròpia composició. Però aquesta no és l'única font de receptes de l'època, l'equip de la Fundació Alícia va decidir optar per una font diferent, en aquest cas el *De Re Agrícola* de Cató. Les receptes escollides foren dues de fàcil maridatge entre elles (i segurament combinables també en el seu temps). El *Libum* és un pa de formatge, que probablement tot i no ser d'origen romà, és l'antecedent de moltes masses que encara avui dia es consumeixen arreu i del qual els romans semblaven ser-ne grans menjadors. Per altra banda l'*Epityrum* és un matxucat d'olives curades amb herbes i espècies que recorda l'actual *tapenade* o olivada i per això resulta fàcil i plaent als paladars occidentals moderns. La combinació d'ambdós ens transporta a uns gustos que, tot i que llunyans, no difereixen tant de les preferències organolèptiques actuals.