



CUINEM LA HISTÒRIA

L'alimentació és un fet complex i divers. L'alimentació no pot reduir-se a una qüestió d'ingredients, transformats o no. No és només un fenomen nutricional ni pot confondre's amb la dieta. L'alimentació és una realitat on interactuen la biologia i les respostes adaptatives desenvolupades en el temps i en un lloc concret. En el transcurs del temps, l'home ha anat travessant diversos estadis en relació amb el menjar. Passant de l'alimentació nutricional, del consum del bàsic per a sobreviure, fins a arribar a una estètica de l'alimentació, al menjar com objecte no només d'aliment, sinó d'esbarjo visual, olfatiu, com idea, etc.

Per comprendre la gastronomia actual s'ha d'atendre a les classificacions dels aliments que cada cultura ha elaborat i reelaborat, als productes que ofereix el medi, als procediments culinaris, a l'estructura dels àpats o al calendari dels mateixos. L'alimentació constitueix una via privilegiada per a reflexar les manifestacions del pensament simbòlic i l'alimentació mateixa, una forma de simbolitzar la realitat.



Et convidem a descobrir la història a través de la teva dieta. Probablement hauràs sentit molts cops, que la nostra és una dieta anomenada mediterrània, composta -bàsicament- d'aliments provinents d'aquesta regió del món. N'estàs segur d'això? La teva dieta correspon a aquesta afirmació? Sigui quin sigui l'origen de la nostra dieta aquesta es compon d'aliments diversos provinents d'arreu del món. Et proposem un treball de recerca a través dels aliments que menges a diari, d'aquesta manera descobriràs una part essencial de la teva identitat cultural.

Completa la taula següent amb els àpats que ingereixes durant una setmana i a continuació elabora un receptari amb les fitxes que t'adjuntem tot seguit..

Dinar	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1r Plat							
2n Plat							
Postres							



Dinar d'una família xinesa



Pintures murals de la Pia Almoína

Dia: Dilluns

Nom del 1r plat: Macarrons amb salsa rústica

Ingredients: Macarrons, ceba, all, cansalada, olives negres, crema de llet, un raig de vi blanc sec, oli, sal, tomata i alfàbrega

Preparació: En una cassola amb un raig d'oli, hi sofregim la ceba i l'all tallats molt petits, a continuació, hi aboquem la cansalada tallada a daus també petits i quan estan a punt, la tomata, una mica de vi, les olives negres tallades a rodanxes, l'alfàbrega i la sal al vostre gust, quan tot sigui cuit, hi poseu la crema de llet que es faci una mica i per acabar s'hi barreja la pasta que haureu bullit a part.

Nom del 2n plat: Pollastre a l'ast "tunejat"

Ingredients: 1 pollastre comprat cuit, 4 pomes golden, 1 tassa de cafè de conyac, 1/2 llimona (el suc), oli, sal, pebre i una mica de mantega

Preparació: El pollastre es parteix a quarts, es posa en una cassola amb la pell cap a vall, s'amaneix amb el conyac i la llimona i el suc de la cocció del pollastre o bé un raig d'oli. Es posa al forn calent (180), durant uns 5 minuts, després es tomba deixant la pell cap amunt i es torna al forn 5 minuts més.

Entre tant rentem i tallem a llunes les pomes, salem i empebrem, les fregim amb un rajolí d'oli i mantega, fins que estiguin toves, les afegim al pollastre. Ja es pot servir.

Nom dels postres: Cares amb fruites

Ingredients: 1 plàtan, 1 kiwi i 3 maduixes

Preparació: 1- en un plat llesques la fruita ben fina, 2- amb les llesques de fruita es forma una cara.

Dia:

Nom del 1r plat:

Ingredients:

Preparació:

Nom del 2n plat:

Ingredients:

Preparació:

Nom dels postres:

Ingredients:

Preparació:

Els canvis introduïts en l'agricultura hispano-goda, a més de repercutir en els sistemes de cultiu i en els productes, van provocar una alteració substancial en l'alimentació. Enfront de la clàssica trilogia cristiana de blat, carn i vi, els andalusins van crear nous hàbits alimentaris en els quals les verdures no van ser solament la base, sinó l'element imprescindible, bé tot sol, bé acompanyant les carns, les sopes, el peix, amb una enorme quantitat de variants en les seves receptes. Els andalusins podien consumir verdures i hortalisses fresques durant tot l'any.

En general es va produir un sensible augment de varietats de verdures, hortalisses, i arbres fruiters, algunes d'elles ja eren conegudes pels xinesos, perses o indis, però van ser els àrabs els qui van aconseguir la seva difusió a Occident. Altres espècies fruiteres, com l'olivera, ja existien en el nostre sòl, però van ser els hispanomusulmans qui van fomentar i van organitzar el seu cultiu a gran escala, així com la introducció de l'oli d'oliva en la gastronomia, de fet, l'ús de l'oli d'oliva pràcticament va desaparèixer de la cuina en àmplies zones, després de l'expulsió dels moriscs, sent substituït per la indigesta de sagí de porc, fins fa relativament poc.



Olla, Safa i Gerretes del Portal de la Magdalena de Lleida (Segrià) – Segle XII

- L'horta de Lleida és un dels llegats patrimonials més importants d'època andalusina. Recordes el nom de dues de les sèquies que irriguen l'horta de Lleida?
- Podries citar alguns dels aliments que podien menjar els musulmans?
- Saps el nom d'alguns dels productes agraris que es van començar a conrear a la Larida musulmana?



Fotografies: Marta Rodríguez; Il·lustració: F. Riart

Observa aquesta composició fotogràfica formada per tres imatges de cases islàmiques (Marroc) i una restitució hipotètica d'una casa romana d'Ilerda. Quines similituts trobes entre la tipologia constructiva romana i àrbiga?

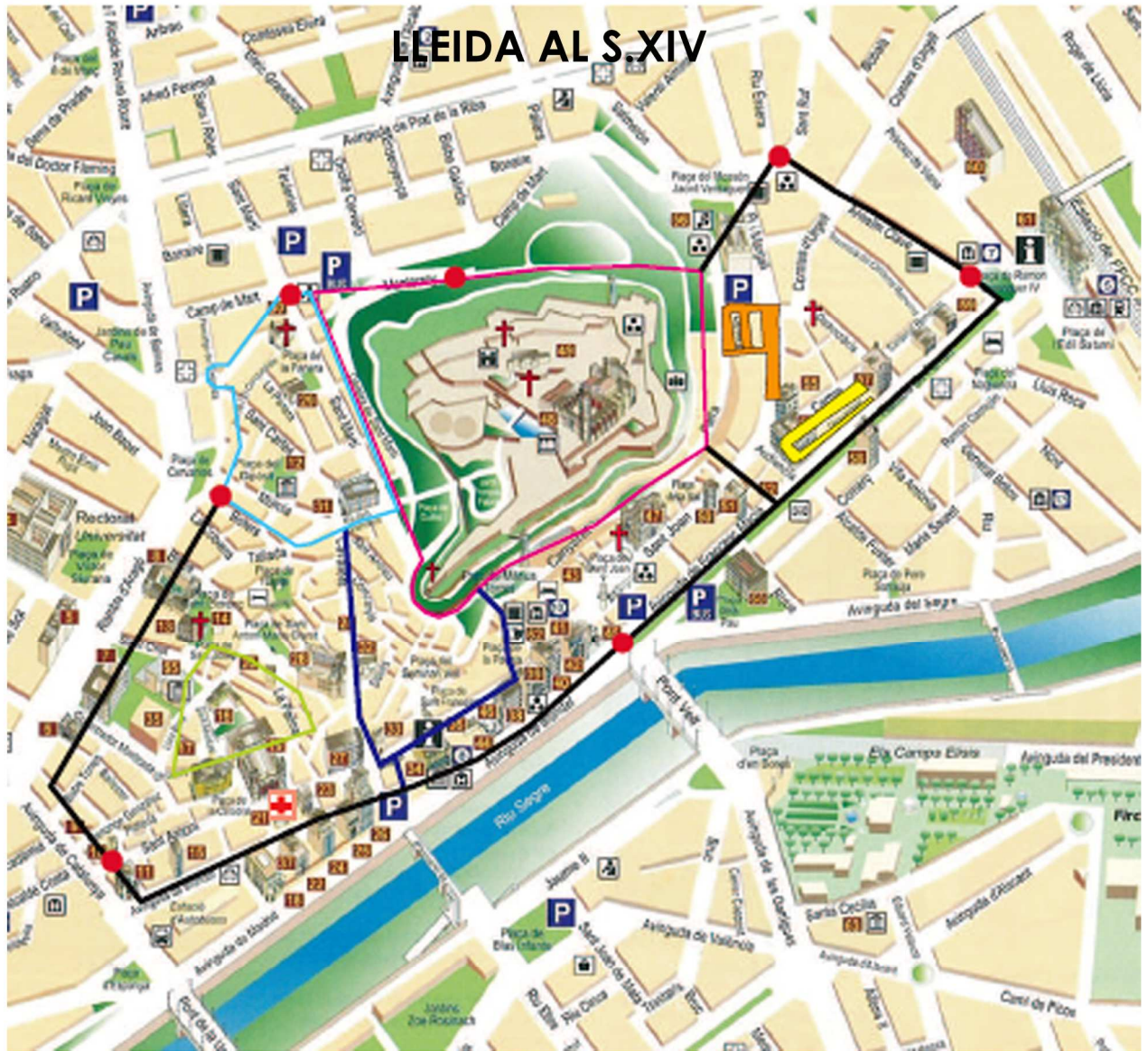
Un cop analitzat aquest tipus d'habitatge, com creus que eren els hàbits quotidians de convivència de la societat islàmica?



Fotografies: Marta Rodríguez

EN LLEÓ L'AFRICÀ, de Amin Maalouf, es fa esment de venedors ambulants en el pujol vermell granadina en l'any 882: en les proximitats de la Alhambra, s'instal·laven venedors ambulants que tan aviat venien salsitxes mirkás, que bunyols o refrescs d'aigua de flor del taronger. Els andalusins sovint menjaven al carrer, en aquests llocs de menjar ràpid que abundaven en els socs i que cuinaven a la vista del públic. Però el comerç no solament era de fortuna, estava bastant organitzat. Es desenvolupava en els establiments de venda en les ciutats, és a dir, en el soc o en les alcaicerías (mercat cobert). Era habitual el consum de fruites i algun altre menjar o beguda enmig del soc, passejant pels carrers o assegut enfront d'un comerç o en la porta de les cases. El costum de les tertúlies en els carrers al solet de l'hivern o a la frescor de la nit a l'estiu degustant alguns plats i algun refresc, ja venia d'aquells temps. El comerç andalusí es basava en la venda de carn, en el despatx de peix, cereals, fruita i fruits secs, oli, hortalisses, ous llet, sal, fruites, mató, vinagre, olives i plats preparats. Com aliments típics de venda en els socs o en les places podem distingir les salsitxes, almojábanas (coques fregides de formatge blanc amb canyella i mel) bunyols, rosquilles i altres dolços i rostit de carn. (Extractes de "HERÈNCIA DE LA CUINA ANDALUSÍ" de Jorge Fernández Bustos i José Luis Vázquez González- FUNDACIÓ AL ÀNDALUS).

- El text que acabes de llegir descriu la màgia dels mercats àrabs de l'Àndalus, que creus que representa per a la cultura islàmica un fet tan habitual com anar al mercat?



· Observa aquest plànol de la Lleida baix medieval i col·loca el número dels elements següents en el lloc que correspongui. Pots consultar el mapa de google earth.

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1- Seu Vella | 7- Barri de Blanquers i Assaonadors |
| 2- La Suda | 8- Barri dels Eclesiàstics |
| 3- Plaça Sant Joan | 9- Jueria o Cuirassa |
| 4- Antic Hospital de Santa Maria | 10- Barri de Llauradors |
| 5- Barri de Cappont | 11- Portal de Boters |
| 6- Barri Universitari | 12- Portal del Carne |

Larida (Lleida) es troba a la frontera oriental d'Àndalus. És una ciutat que fou construïda sobre un riu que surt de la terra de Gillikiya, conegut per Siqr (Segre), aquell on es recullen les palletes d'or pur. Aquesta ciutat s'havia arruïnada i despoblada; fou reedificada per Ismail b. Musa b. Lubd ibn Qasi, l'any 270 de l'Hègira (883-884 de la era cristiana). La fortalesa és poderosa: no es doblega amb la lluita i no pot ésser guanyada amb un llarg setge. A la part més alta es troba una mesquita on es fa la pregària multitudinària del divendres, obra ferma que data de l'any 288 H (901). La fortalesa domina una plana àmplia coneguda per la plana de Mashkican (Mascansà). La ciutat de Lleida té un territori fèrtil, malgrat que el sòl de la regió veïna sigui estèril. Les terres fèrtils superen aquelles que no ho són: els horts són molts i les fruites abundants i es distingeixen per la quantitat i la qualitat del seu lli, que l'exporta a totes les regions de la zona de les Marques. A la plana del Mascansà hi ha molts llogarets petits, conreus i pastures. Tots aquests llogarets disposen d'una torre o d'una sitja/refugi subterrani, on els camperols s'amaguen en cas d'atac de l'enemic. Per poder construir aquests refugis, la gent de la Marca, treuen diners dels testaments i de les donacions.

TEXT D' Al-Himyari -El jardí perfumat sobre les notícies dels països. Primera meitat segle XIV

A partir d' aquest text de l' escriptor musulmà Al – Himyari respon les següents qüestions:

- Com es diu Lleida durant l' època de l' Al – Àndalus, i el riu Segre?
- Quin edifici hi ha a la part més alta de la ciutat ? Saps quina funció tenia?
- Saps el nom d' alguns dels productes agraris que es van començar a conrear a la Larida musulmana?
- Saps què era la Marca Hispànica?

SABIES QUÈ...

Sabies que els musulmans tenien prohibit menjar carn de porc, beure alcohol.

Sabies que gràcies als musulmans es van crear tota una xarxa de canals i sínies per regar els horts i els camps.

Fixa't en aquestes pintures de la Pia Almoina i respon les següents preguntes:



Pintures de la Pia Almoina



- Saps què era la institució de la Pia Almoina?
- On estava situada en la Lleyda medieval?
- Quines persones hi anaven?
- Quin tipus d' aliments menjaven?
- Descriu el tipus d' estris que utilitzaven per a menjar
- Actualment, hi ha algun tipus d' institució com la Pia Almoina medieval?
- Sabries dir el seu nom, i on es troba?



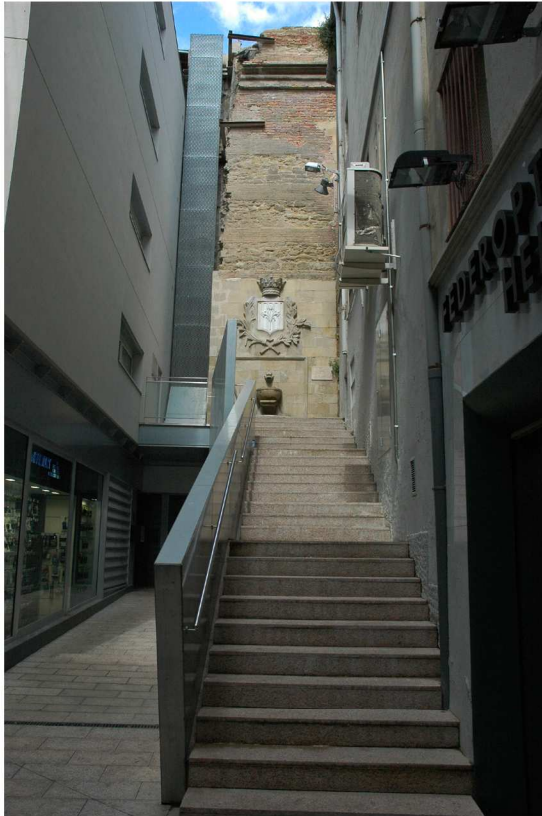


Pintura de Sant Julià, atribuïda a Jaume Ferrer II, que estava exposada en la capella del Palau Episcopal d'Aspa (Segrià) – Mitjans del Segle XV

- Creus que hi ha alguna relació entre aquesta imatge i la de la pintura de la Pia Almoïna, podries argumentar-ho?
- Quines similituds hi ha entre la taula parada de la Pia Almoïna i la del Retaule de Sant Julià?
- I, quines són les diferències?
- Podries explicar per què eren tan diferents?

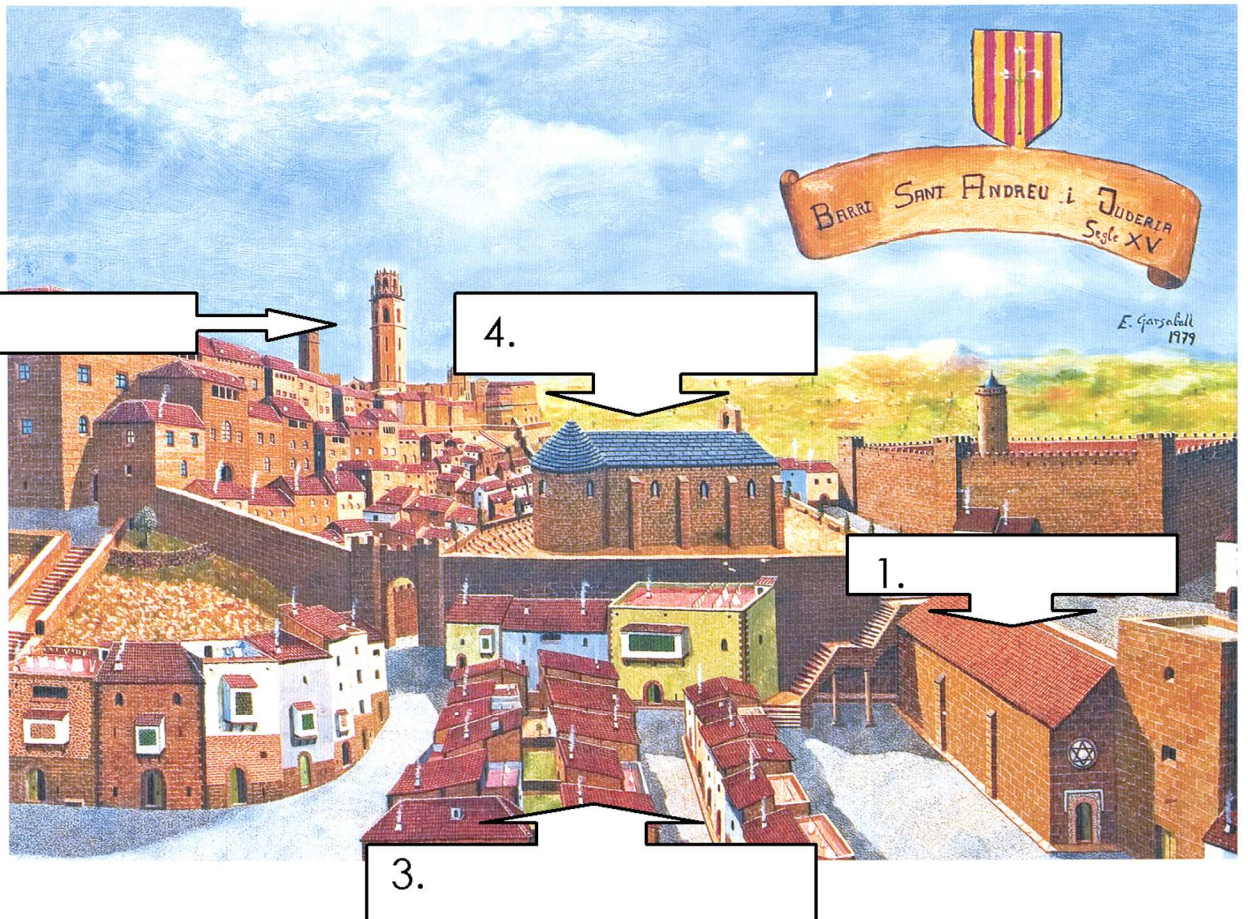
SABIES QUÈ...

Sabies que per als cristians els aliments tenien un simbolisme: les aus, pel fet de volar pel cel i estar més a prop de Déu, eren considerades un menjar de més prestigi; per contra, els conills i els porcs, com que viuen a ran de terra, eren considerats un menjar menys preuat.



Anell jueu del S.XV

- On es va trobar aquest anell?
- Quin tipus de persona podia dur un anell com aquest?
- En quin lloc de l' actual Lleida estava situat el call jueu?
- Saps quin és el nom de l'escala que donaven accés al barri de la jueria, i que tens representades en aquestes imatges.
- Per què el call sempre estava emmurallat dins de les ciutats medievals europees?
- Saps quins tipus d' aliments podien menjar, i quins no?
- Quantes vaixelles tenien i per què les empraven?
- Saps alguna recepta jueva? La podries explicar?



· Fixa' t en aquesta pintura del Sr. Garsaball i identifica els següents elements:

- La sinagoga
- La Seu Vella
- El barri de la Cuirassa
- Antiga església de Sant Andreu

SABIES QUÈ...

Una taula de qualsevol festivitat jueva, és la representació d'una llarga preparació: estovalles brodades per mans hàbils amb fins dissenys, orfebreia de la més preuada i de vegades heretada per múltiples generacions, plats multicolors de menjar que no se sap si es mengen o són d'adorn: tot té el seu significat religiós i una crida a la pau i la concòrdia.