

Camp d'Aprenentatge de la  
ciutat de Tarragona

de l'Ou a la  
Poma



Libre I:  
"Els aliments"



Generalitat de Catalunya  
**Departament d'Educació**

©



**Camp d'Aprenentatge de la ciutat de Tarragona**  
Complex Educatiu de Tarragona  
Autovia Salou s/n  
43006 Tarragona

Primera edició: **Novembre 2004**

Text: **M. Antònia Ibàñez Serrahima**  
**Yazmine Larrañaga Sánchez**  
**Núria Montardit Bofarull**  
**Jordi Tortosa Giménez**  
**M. Joana Virgili Gasol**

Dibuixos: **Hugo Prades**

Correcció lingüística: **Màrius Pont**

Disseny: **Josep Serra Valls**

Edita: **CdA de la ciutat de Tarragona**

Dipòsit legal: T-60-05  
ISBN: 84-68895822

Impressió: Gràfiques DARC, SL

MATERIAL  
DE  
L'ALUMNE/A

LLIBRE I  
“ELS ALIMENTS”

Nom de l'alumne / a .....

Centre ..... Nivell .....



De l'ou

## INTRODUCCIÓ

### Els aliments

Els productes que van consumir els romans van evolucionar amb el pas del temps ja que, en un principi, només coneixien els aliments més bàsics i la seva alimentació era molt austera. Més endavant, van incorporar els cereals, especialment una varietat del blat anomenada espelta, amb la qual elaboraven el pa i altres aliments; els llegums, com les lleties o les faves, i les hortalisses que, juntament amb la llet i els ous, van compondre la seva alimentació.

L'activitat ramadera els va proporcionar, entre d'altres, carn de cabra, de vaca, de porc, llet i formatge, mentre que la caça de les aus i la pesca els donava altres alternatives per als menjars.

A partir del segle II aC i després de l'ocupació romana del nord d'Àfrica i d'Àsia Menor, la cuina romana perd la seva austeritat i accepta de bon grat els nous gustos i refinaments gastronòmics que li aporten aquests nous territoris.

En la Roma imperial consumien molt de peix de mar, tant fresc com en salaò, sobretot la morena, i els encantava el marisc i els crustacis. Pel que fa a la carn, com ja hem dit, en menjaven de tot tipus com ara estruços, cérvols, porcs senglars o pollastres, però els més preuats eren els productes de caça. En general, els romans es preocupaven del menjar tant per la seva qualitat com aliment, com pel sabor i la presentació dels plats guarnits amb salses i herbes. Els rics gaudien consumint una cuina exòtica.

En les grans celebracions no podien faltar els vins forts i especiats, plens de resines, o el gàrum, cuinat amb les entranyes de diferents peixos, posats en salmorra i deixats fermentar i descompondre al sol.

En canvi, la gent humil consumia preferentment llegums, fruites, verdures, làctics, oli d'oliva, peix i carn de porc. Tanmateix, els emperadors donaven pa gratuïtament als pobres.

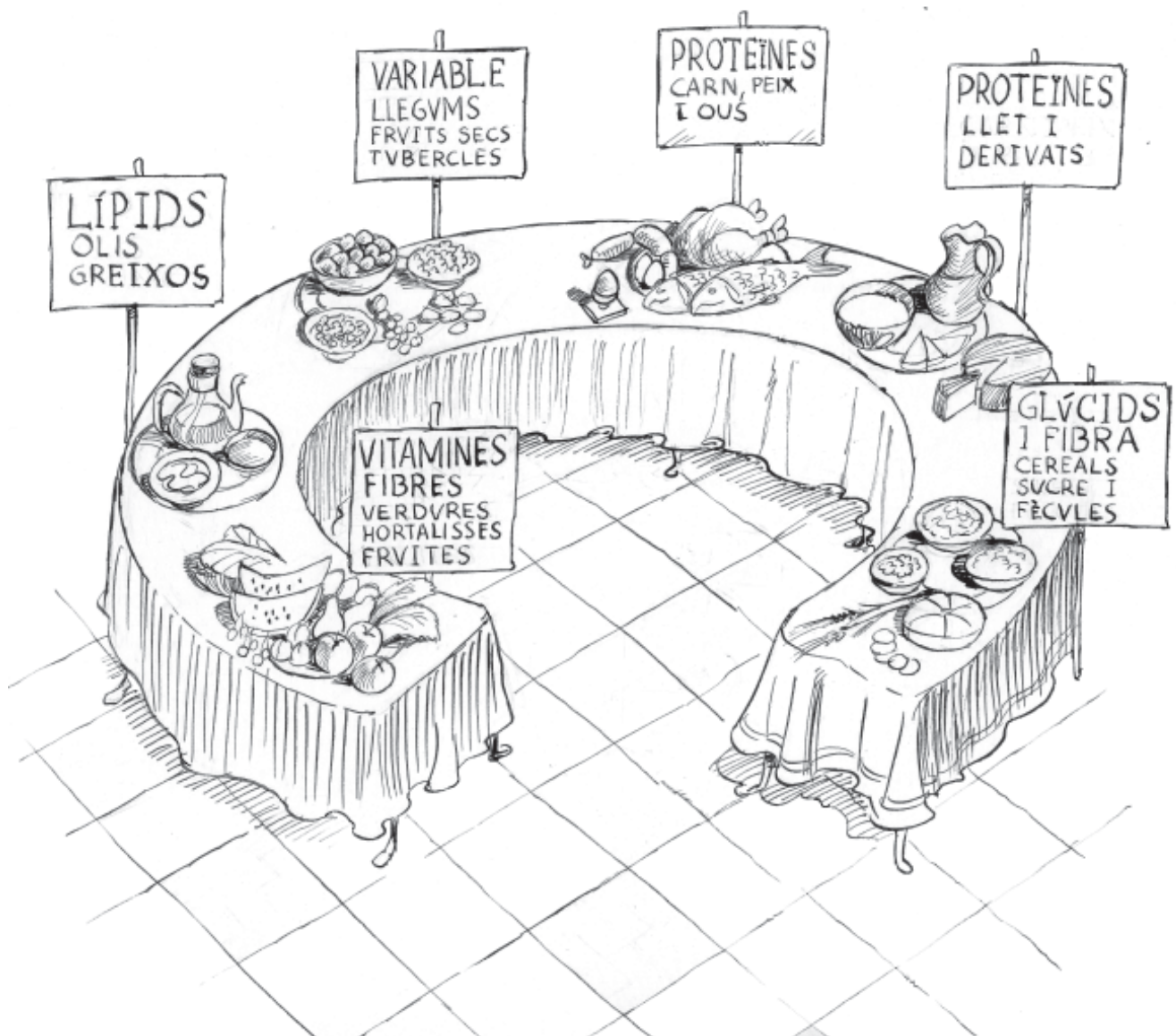
Hem pogut conèixer els aliments que consumien els romans mercès a la literatura, a les restes orgàniques i arqueològiques (a Pompeia es van trobar ous, pa, nous, salsitxa, ossos d'animals petits, raïm, peres i figues) i als documents gràfics com els mosaics, els relleus o les pintures.

En resum, podem dir que la base de la dieta alimentària eren els productes conreats en l'imperi i els territoris que dominaven. La seva alimentació mostra molts punts en comú amb l'actual dieta mediterrània.



## I GRUPS D'ALIMENTS

Els aliments es classifiquen en diferents grups, segons les seves característiques.

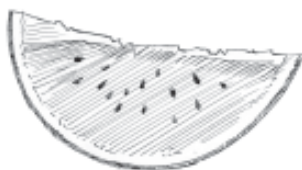




De l'ou



Escriu el nom dels productes que tens a continuació.





Cerca les enganxines dels aliments anteriors i situa-les en el grup que els correspon:

Diagram for Proteïnes:

- Top row: 3 empty boxes.
- Second row: 1 empty box on the left, 1 empty box on the right.
- Center: A pot labeled "PROTEÏNES".
- Third row: 1 empty box on the left, 1 empty box on the right.
- Bottom row: 2 empty boxes.

Diagram for FIBRES:

- Top row: 1 empty box on the left, 1 empty box on the right.
- Center: A pot labeled "FIBRES".
- Bottom row: 2 empty boxes.

Diagram for Vitamines and Lípids:

- Left side: A pot labeled "VITAMINES".
- Right side: A pot labeled "LÍPIDS".
- Top row: 1 empty box between the two pots.
- Second row: 1 empty box on the left, 1 empty box on the right.
- Bottom row: 1 empty box on the left, 1 empty box on the right.

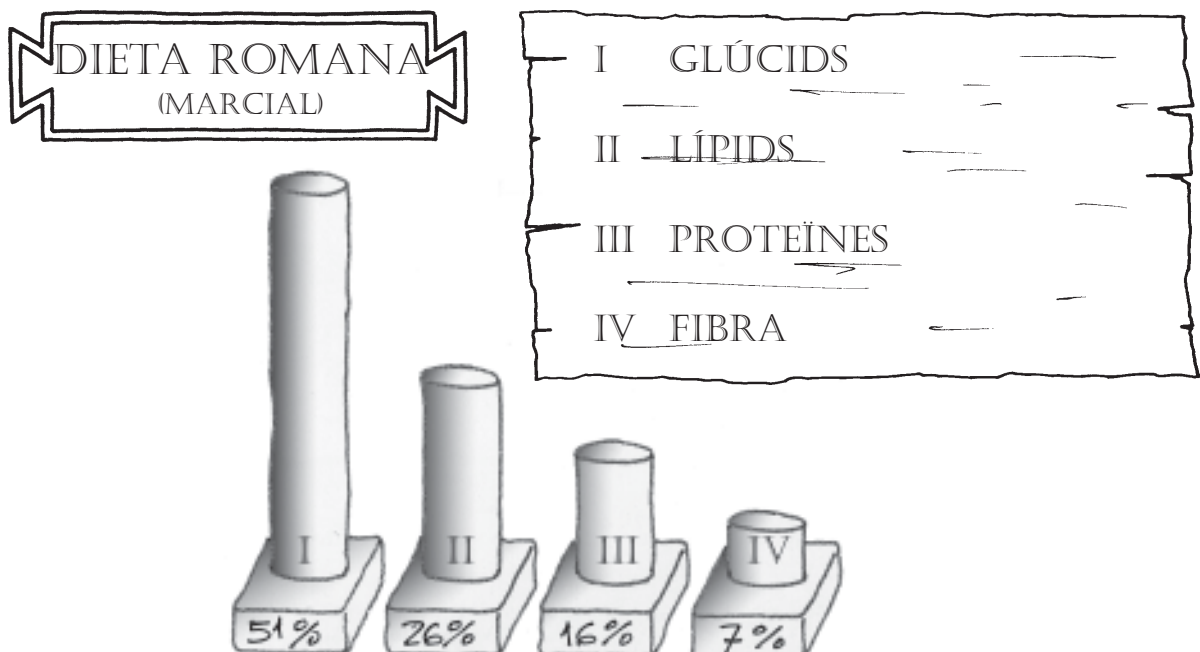
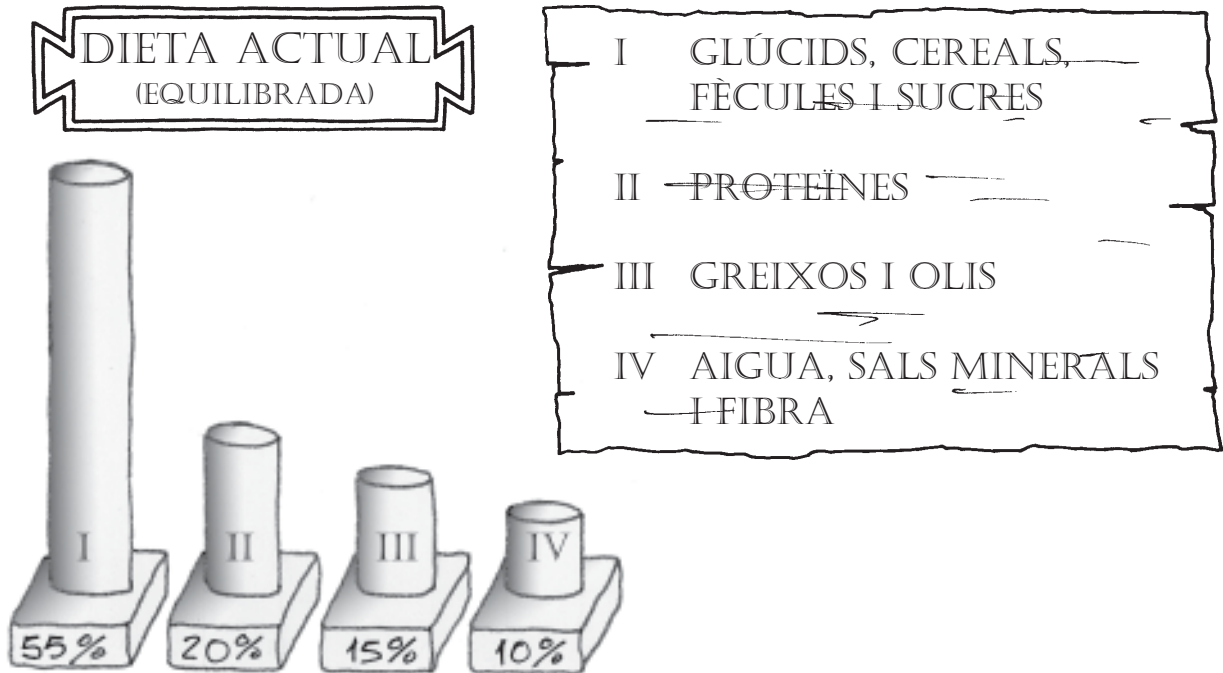


De l'ou

## II COMPARACIÓ DE DIETES

Compara els gràfics que ens expressen dos tipus de dietes:

- La primera seria la ideal, és a dir, una dieta equilibrada i correcta que hauríem d'utilitzar com a model.
- La segona representaria un menú escrit pel romà Marcial.





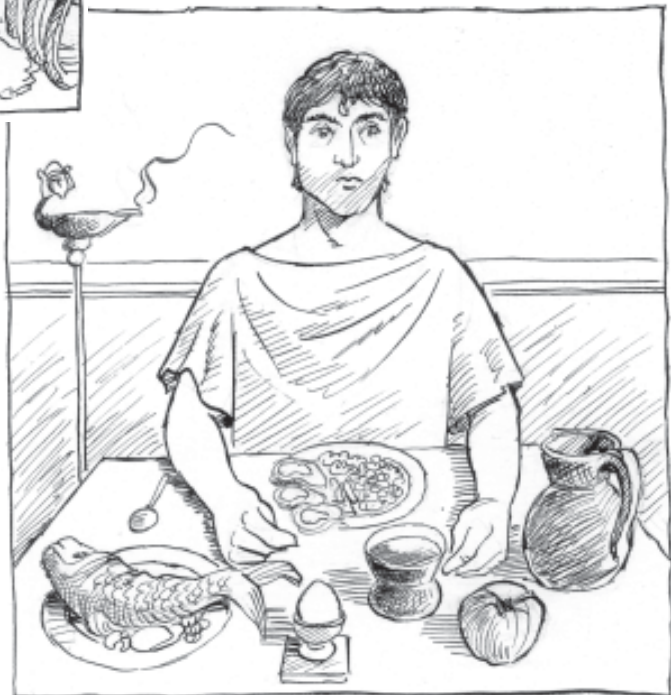


Contesta:

- El consum romà de proteïnes era suficient? .....
- Quin és el consum de greixos en la dieta romana? ..... Quin creus que era el seu pes dins del conjunt? .....
- Quines diferències més significatives trobes entre les dues dietes? .....



Compara els dibuixos que representen dos tipus de dietes: l'actual i la romana





De l'ou

### III CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS

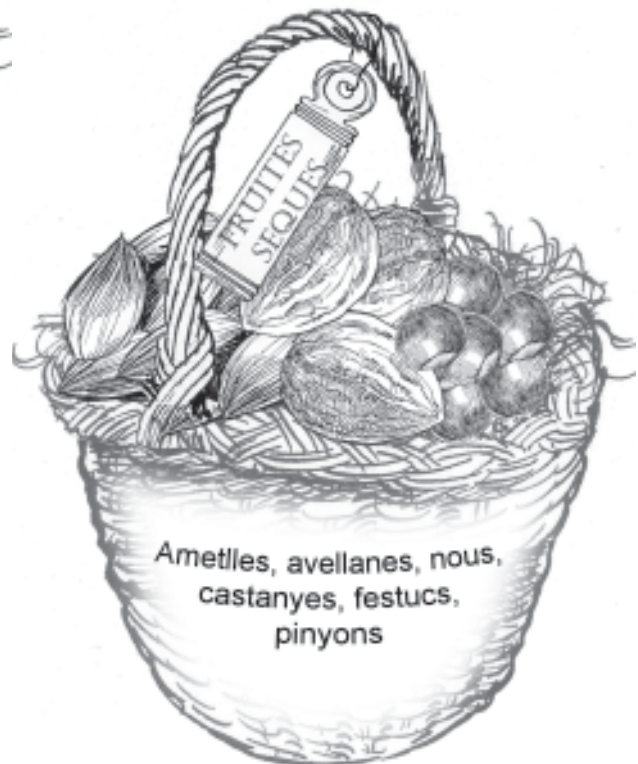
A continuació tens els aliments consumits pels romans, alguns molt habituals i d'altres més estranys i cars.

- Llegeix i assenyala aquells productes que avui encara es mengen en un color i els que tu has tastat en un altre.
- A la maleta trobaràs molts d'aquests productes. Busca'ls, ordena'ls i classifica'ls seguint l'esquema que et donem.

## VEGETALS



En menjaven molta, a totes hores i com a postres.





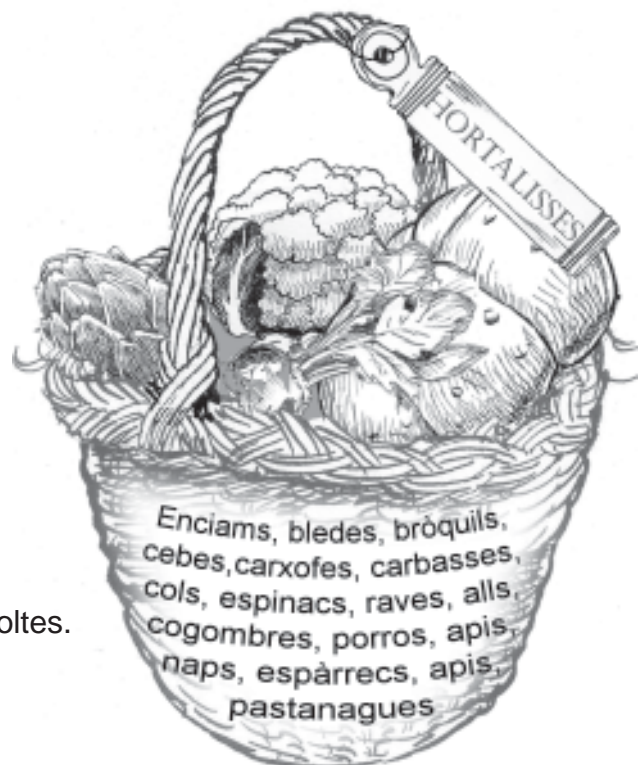
## Fonamentals en la preparació dels aliments



Eren molt consumits i menjats  
per la gent més humil.



En menjaven moltes.



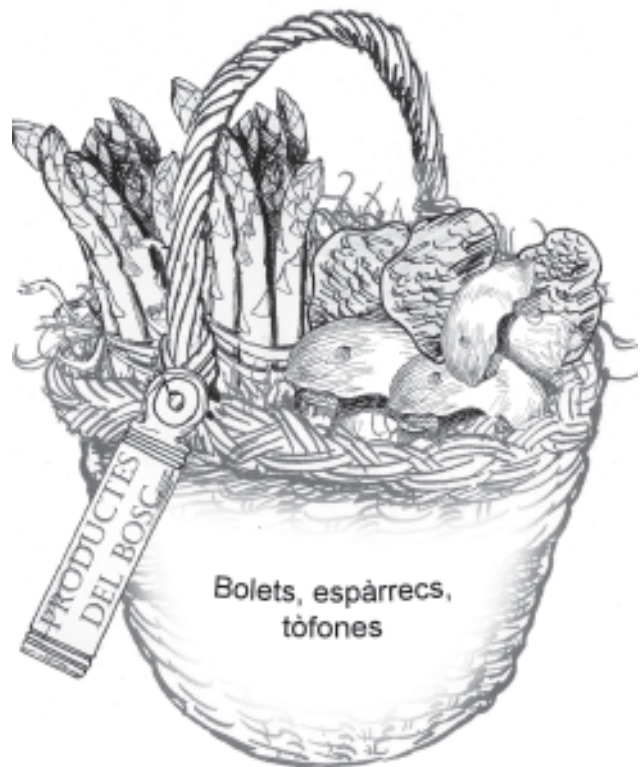


De l'ou



Era l'aliment bàsic i el més popular, consumit com a farinetes o com a pa.

Recol·lectats a l'època propícia



**RECOMPTE:**

Número de vegetals que conec ..... i que he tastat .....



# ANIMALS

## CARNS

### DE GRANJA

El porc era l'animal més consumit i se n'aprofitava tot. A més, llet i formatge.

Porc, xai, moltó, ovella, cabrit, anyell, bou, vedella, conill.



### VOLATERIA



L'au més habitual era el pollastre. Totes les aus eren molt preuades. Molts ous.

Ànecs, capons, gallines, paons, pollastres, faisans, perdius, guatlles, tords, oques, coloms.

### DE CAÇA O DEL BOSC

Activitat molt important.

Porc senglar, cérvols, llebres, perdius, ocells salvatges, grues, tórtors, cargols, cabres.





De l'ou

# PEIXOS I MARISCOS



A més de la pesca tenien viviers tant d'aigua de mar com dolça.

Molt apreciats.



## RECOMPTE:

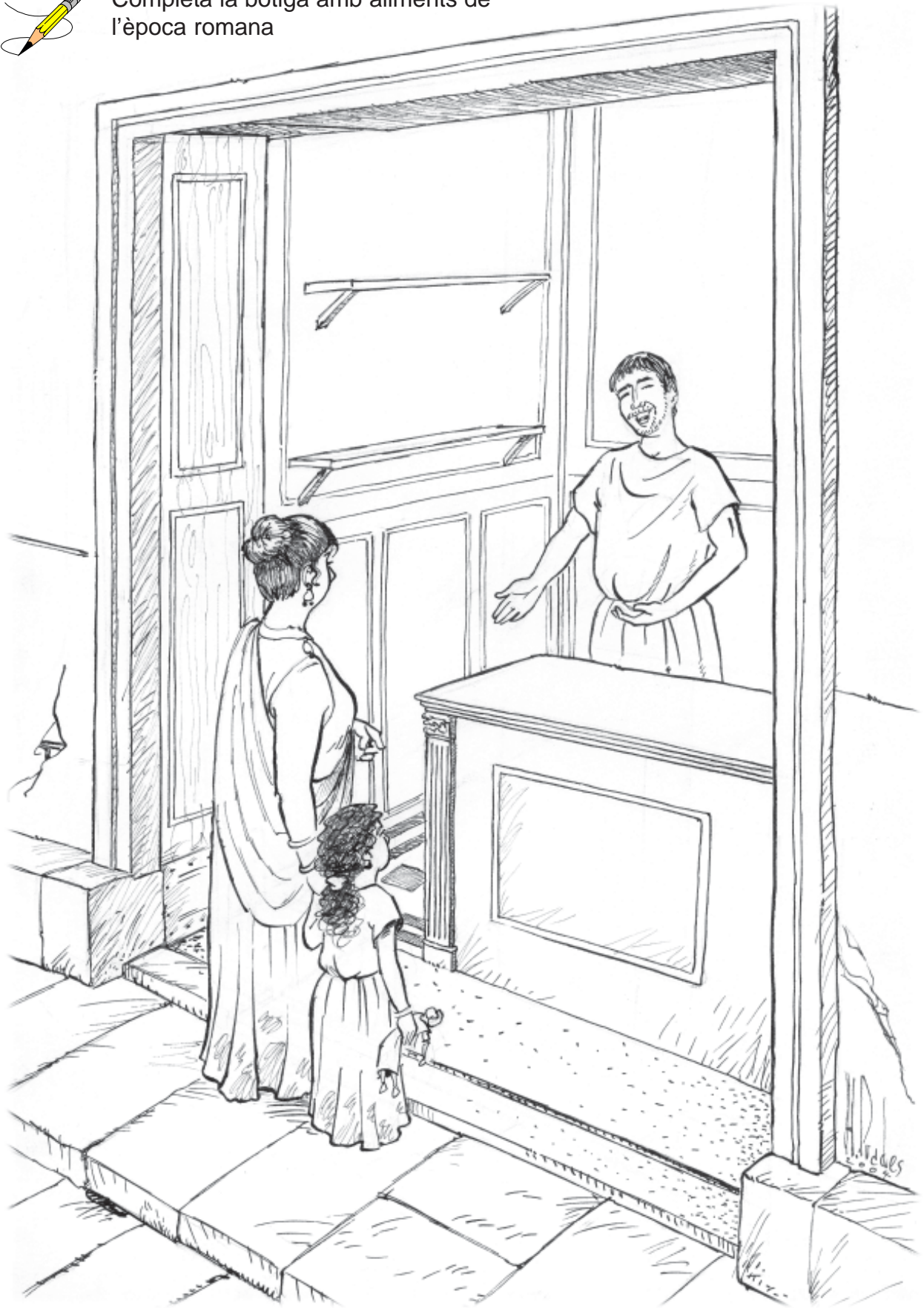
Número d'animals que conec ..... i que he tastat .....



a la poma



Completa la botiga amb aliments de l'època romana





De l'ou

- Col·loca els aliments que tens en les enganxines on els correspongui, segons la classificació que tens a continuació.

# VEGETALS

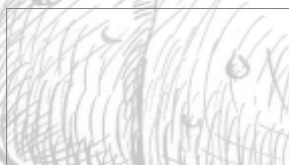
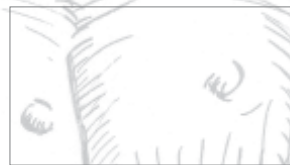
**CEREALS**



**LLEGUMS**



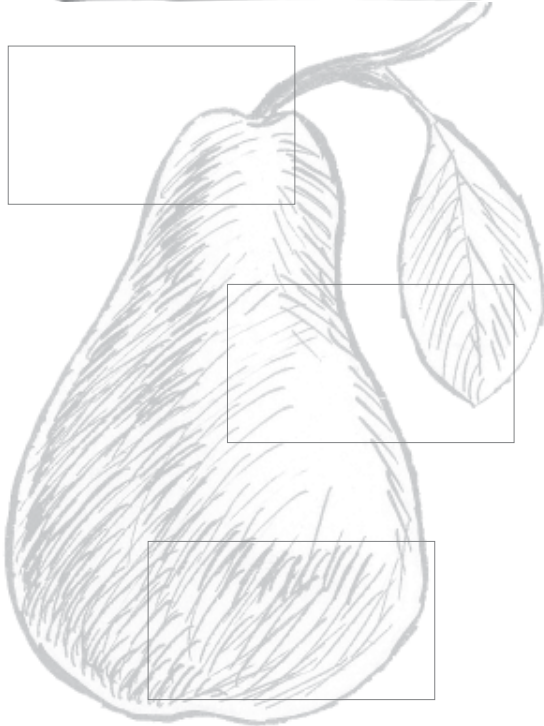
**HORTALISSES**







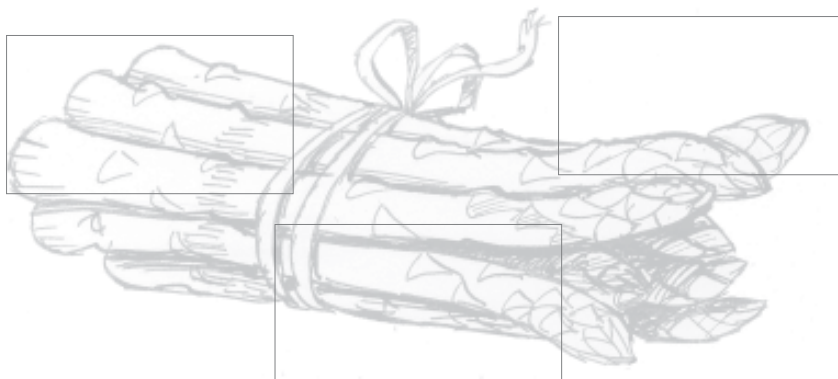
## FRUITES



## CONDIMENTS



## PRODUCTES DEL BOSC



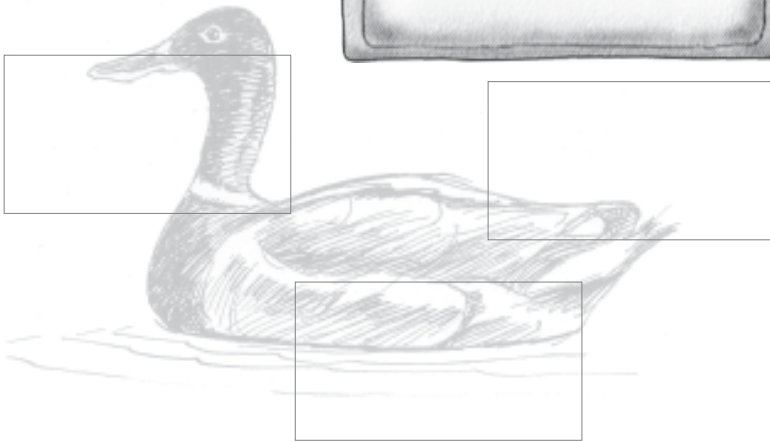


De l'ou

# ANIMALS

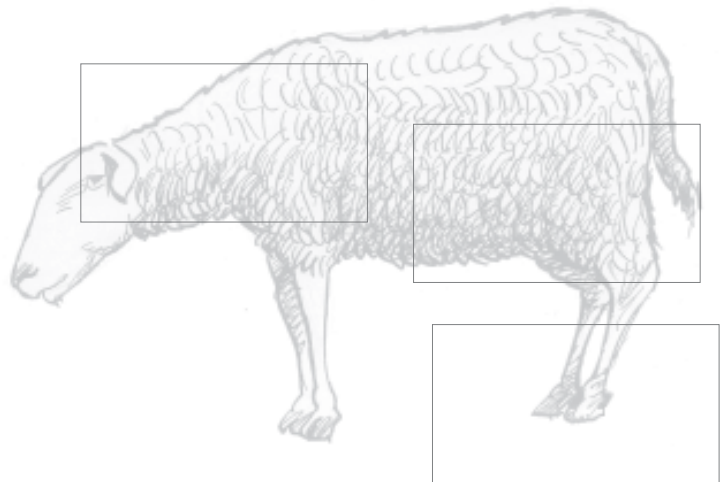
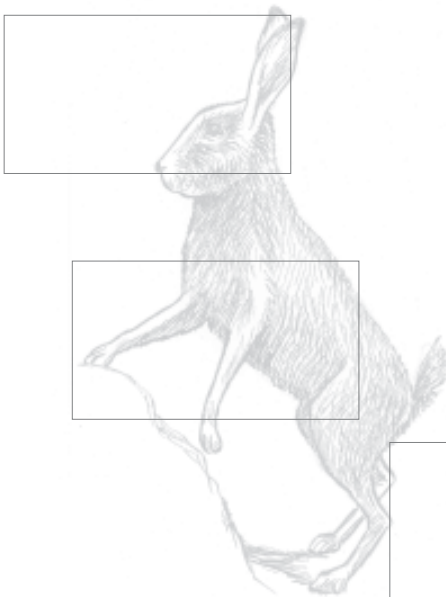
## CARNS

**VOLATERIA**



**DE GRANJA**

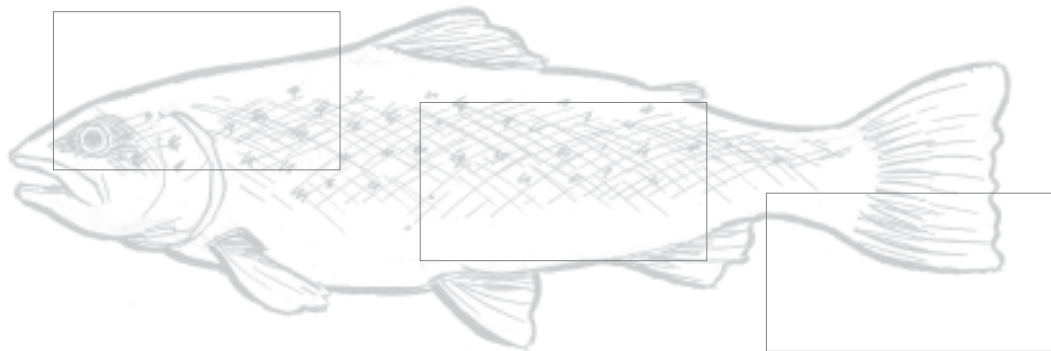
**CAÇA O DEL BOSC**





# PEIXOS I MARISCOS

**PEIXOS**



**CRUSTACIS, MOLUSCS,  
CEFALÒPODES**





De l'ou

## IV PRODUCTES TARDANS

Els següents productes, avui en dia molt habituals, eren desconeguts o raríssims per als romans.

✓ A partir de les pistes que et donem has d'endevinar el nom de cadascun dels aliments que tens dibuixats.

✓ Col·loca l'enganxina segons l'origen del producte: Introduït pels àrabs a Europa, portat des d'Amèrica o pels italians.

? Sóc petit, blanc i allargat. Els àrabs des de l'Índia em van portar i els romans em van acceptar, tot i que era molt car.

? Sóc l'americà més dolç.

? Abans que em portessin d'Amèrica, menjar pa era molt avorrit.

? Sóc americà, de color verd, vermell o groc. Pe, pe...no ho saps? Agafa el brot i ho descobriràs.

? Porto un vestit groc i abans d'arribar a les Canàries, jo ja vivia a Amèrica.

? Des de la Xina els àrabs em van portar a Europa. Tinc un gust àcid i dolç, sóc rodona i d'un color molt viu.

? Sóc originari de la Xina i amb les meves fulles es prepara la beguda més consumida del món. Els anglesos el serveixen a les cinc de la tarda.

? Els italians em van portar d'Aràbia i amb la meva llavor, torrada i mòlta, se'n fa una infusió de color negre. Poso nerviós a qui em beu.

? En Marco Polo, al segle XIII, des de la Xina em va portar i amb mi molts menjars pots preparar.

? Sóc una fruita brasilera amb un plomall de fulles verdes.

? Vinc d'Amèrica i, des del segle XVIII, la gana d'Europa vaig apaivagar. Busca'm a la patatera i em trobaràs.

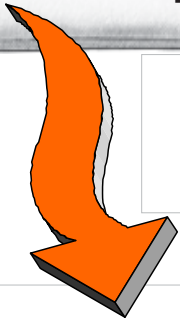
? Vaig ser la delícia dels indis americans. Em mengen en estat líquid o sòlid i quasi sempre sucant-hi coca.

? Jo sóc el cereal típic americà; cuit em diuen «crispetes».

? Vinc de l'Índia de la mà dels àrabs. Tinc el cap verd i la faldilla lila.

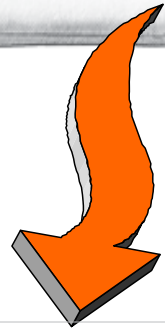


**Introduïts pels  
àrabs a Europa**



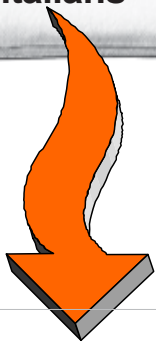
Empty boxes for notes related to the introduction of pomegranates by Arabs in Europe.

**Portats des  
d'Amèrica**



Empty boxes for notes related to pomegranates brought from America.

**Portats pels  
italians**



Empty boxes for notes related to pomegranates brought by Italians.



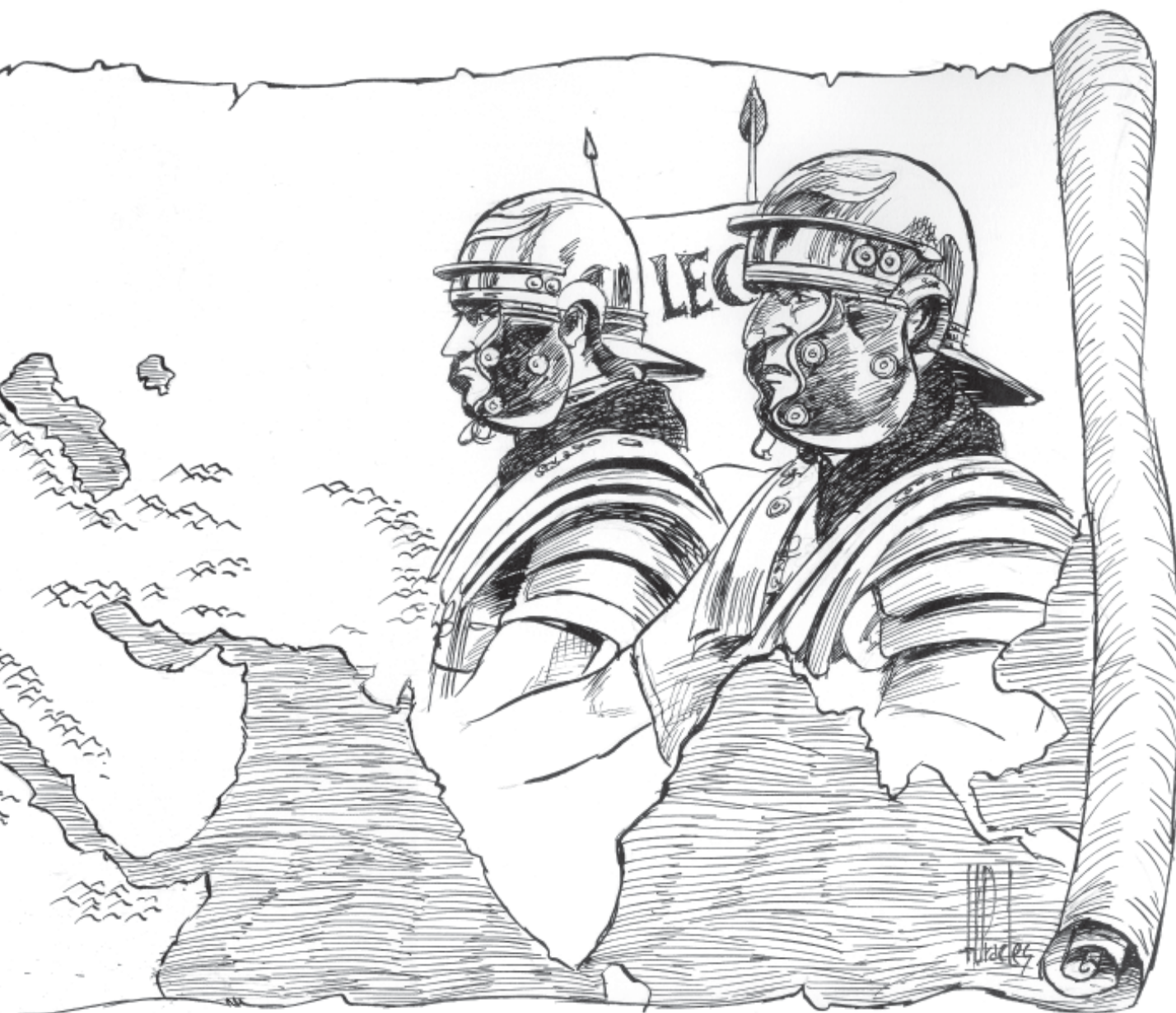
De l'ou

## V EL COMERÇ

Alguns dels productes més exòtics venien de llocs llunyans, tot i que d'altres molt habituals també es transportaven al llarg de l'Imperi per tal de millorar les condicions de vida dels ciutadans. Situa el número dels aliments que tens a baix al lloc d'origen corresponent.



SÍMBOL	1	2	3	4	5	6
PRODUCTE	Galls	Conills	Musclos	Paons	Blat	Mel
LLOC D'ORIGEN	Pèrsia	Hispània	Grècia	Índia	Hispània, Egipte	Grècia



7

Sal

Nord d'Àfrica, Romania



8

Oli

Hispania, Sicília, Síria, Grècia, Turquia



9

Vi

Hispania, Sicília, Itàlia, Grècia, Síria



10

Peix

Regions mediterrànies



11

Garum

Hispania, Itàlia



12










Herbes

Egipte



## VI SISTEMES DE CONSERVACIÓ DEL MENJAR

Els romans van utilitzar una sèrie de tècniques de preparació dels aliments frescos per tal d'evitar-ne el procés de descomposició i mantenir-ne el poder nutritiu.

DIBUIXOS		SISTEMA	DIBUIX Núm.
			
			
			
			
			
			
			
			
			





✓ En el següent quadre trobaràs els productes i processos de conservació que seguien els romans.

Col·loca els noms dels sistemes de conservació que et donem on correspongui:

**Amb espècies i herbes aromàtiques, en oli, en vinagre, en dipòsits, en dolç, salaó, assecatge, fumats o emmagatzematge.**

PRODUCTES I PROCÉS	EXEMPLES	DURADA
Carn i peix posats en sal, alguns després seran assecats. Hi havia diferents graus de salat segons els productes.	Anxoves, molls, tonyina, sardines, verats, marisc, bacallà, pernil, pomes, etc.	1 any (depenent però del grau de sal)
Carn, peix, fruits, herbes, llegums, etc, deixats assecar en llocs ben ventilats i secs. Algunes fruites es tallaven.	Panses, embotits, avellanes, llenties, nous, ametlles, pernil, pomes, mongetes, castanyes	1 any
Peix i carn posats sobre el fum d'una foguera.	Embotits, formatge, tonyina, cansalada, etc.	mesos
A) En <i>dòlies</i> : enterrades per conservar una temperatura constant i evitar la floridura del gra. B) En <i>àmfores</i> : líquids i sòlids.	A) Cereals: Blat, ordi, civada. B) Vi, oli, salsa de peix, salaons, etc.	1 any
Peix, carn i verdures deixades macerar o cuinades amb espècies i herbes per tal que durin més i dissimulin els gustos dels aliments passats.	La majoria dels menjars diaris.	Depèn de la temperatura, màxim 1 setmana.
Verdures, formatge, carn i peix en recipients amb oli.	Olives, formatge, anxoves.	mesos
Peix, carn i verdures macerades en vinagre i herbes aromàtiques.	Gàrum, perdius, olives, verat, etc.	mesos
Espècie d'aquaris per mantenir vius els peixos i altres animals aquàtics fins al consum.	Orades, llagostes, etc.	mesos
Fruites escaldades i posades amb mel, guardades en recipients de vidre o ceràmica.	Melmelades, fruites en almívar.	mesos



De l'ou

✓ Assenyala al quadre anterior aquells productes conservats en època romana que encara s'utilitzen, de color blau, i aquells que tu has tastat, de color vermell.

Recompte: Número de productes que s'utilitzen ..... i que he tastat .....

✓ Localitza a la maleta tots els productes que tinguin algun sistema de conservació i classifica'ls segons el sistema que s'hagi emprat.

✓ Actualment, quins altres sistemes de conservació dels aliments s'empren i que eren desconeguts pels romans?

Quin aliment que hages consumit, t'agrada més dels següents sistemes de conservació?

**SALAÓ**

\_\_\_\_\_

**ASSECATGE**

\_\_\_\_\_

**EN VINAGRE**

\_\_\_\_\_

**EN DOLÇ**

\_\_\_\_\_

**EN FRED**

\_\_\_\_\_

# GRUPS D'ALIMENTS



# PRODUCTES TARDANS



# CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS





Col·labora:

