

Vicent Marqués

El text més conegut en llengua catalana, datable, segons sembla, a les primeries del segle XIV, és el *Libre de Sent Soví*, d'autor desconegut i del qual es conserven dos manuscrits, un dels quals es guarda a la biblioteca universitària de València. Per fer-nos-en una idea, direm que a Europa no és coneix cap manuscrit de tema culinari anterior al 1250, i que sols a la centúria següent n'apareixen alguns de certa importància —entre els quals, el nostre— a França, Anglaterra i Alemanya.

¿Com era la cuina d'aquesta part del món 650 anys enrere? Pel que fa a les verdures, tret de les de procedència americana, com les patates, les tomates, les pebreres i els fesols, n'hi havia, si fa no fa, les mateixes que ara; i les més emprades eren la ceba i l'all. Lletsons i verdolagues —llavors de consum corrent— avui han desaparegut de la nostra cuina, si bé en uns altres indrets d'Europa encara són ingredients habituals d'olles i ensalades.

Les carns eren les mateixes que en l'actualitat, els pollastres eren molt apreciats, bous i vedells escassejaven, i hi havia caça en abundància, amb espècies com la grua, el faisà, el cérvol, el cabirol i l'ós, avui extingides o en vies d'extinció. Pel que fa a peixos i mariscs, l'obra n'esmenta una seixantena, gairebé tots els que es consumeixen actualment —tret del bacallà, el llenquado, el gall i el rap, fet explicable, segurament, per les tècniques més rudimentàries de pesca emprades llavors— i d'altres, com ara l'esturió i el sal-

El «Libre de Sent Soví», el «Libre del coch» i «Com usar bé de beure e menjar» són tres clàssics que descriuen una manera tradicional de preparar plats, la qual, en molts casos, encara és ben aprofitable.

Receptaris medievals de cuina

mó, desaparegudes actualment de la Mediterrània.

La cuina funcionava a base de llar i forn, les carns es feien a l'ast, a la brasa o bullides, i es farciën animals sencers (la porcella rostida encara avui és molt tradicional a Mallorca), que acompanyaven amb tota mena de salses. Fregien peix, feien olles bastant espesses amb verdures i aviram, guisats diversos en cassola, farinetes, sofregits (de ceba, clar), i eren molt apreciades les «panades», que eren uns pastissos a base de carn dels quals no ens han quedat més que algunes restes, però que a França han fet gran fortuna. El pa hi tenia molta importància, i el greix era com ara: oli d'oliva i sagí. També eren d'ús corrent la mel, les espècies i el formatge, segurament d'ovella o de cabra.

Un altre receptari molt famós és el *Libre del coch* —publicat el 1520— del Mestre Robert, «coch del serenissimo senyor don Ferrando, Rey de Nàpols», segons que diu a la introducció, que va ser traduït al castellà i del qual es van fer nombroses edi-



cions en ambdues llengües. Les receptes són semblants, però ja n'hi trobem algunes que han arribat fins avui, com l'«arròs en cassola al forn», que en realitat és un «arròs amb crosta» tal com es fa encara en alguns pobles de la Safor i la Ribera; els «flaons», pastissos a base de formatge fresc que en dues variants s'han conservat a Morella i a Eivissa, o les «casquetes», pastissos típics de Nadal que es fan a tots els Països Catalans, l'Alguer inclòs.

És curiosa també l'obra *Com usar bé de beure e menjar*, de Francesc Eiximenis, normes morals contingudes en el *Terç del Crestià* (escrit segurament a València, on va veure la llum el 1384) relatives al menjar, el beure i a servir a taula. Gràcies a Eiximenis, ens assabentem de *com catalans mengen pus graciosament e ab millor manera que altres nacions*, en llegir el capítol corresponent; o de quins eren els vins més apreciats a l'època, que enumera, entre altres llepolies, «un gran golafre eclesiàstich»: *Mon beure, quant al vyn blanch, és aquest: bech*

grech —vi lleugerament dolç, que procedia de Nàpols— *d'estiu, e d'ivern cuyt* —most que posaven al foc en calderes d'aram i que, després de reduir-ne en una tercera part aproximadament el volum, deixaven refredar i hi afegien una quantitat variable d'aiguardent; avui encara és corrent a Provença, amb el mateix nom: «vin cuit»— *o moscatell, malvesia, tríbia, còrcech* —de Còrsega—, *o candia* —de la mateixa ciutat, a l'illa de Creta—, *o vernaga* —vi dolç procedent d'Itàlia—. *Dels vermells de la terra no puix beure; per tal bech d'estiu calabresch de sent Honoret, turpia o trilla, picapol de Mallorca, rosset o dels clarets d'Avinyó. D'ivern, he del de Madrid de Castella, e d'aquells fins espanyols, o del de Gascunya, o del monastrell d'Empurdà.* Com que no era cosa de patir massa en aquella època d'esplendor i abundància, acaba el capellà l'inventari dient: *E per conservar sanitat hús ab fembres sovín, e per tal que no faça a negun injúria faç-les-me cercar fadrines, e trop que mils me'n sent* (i em prova molt).