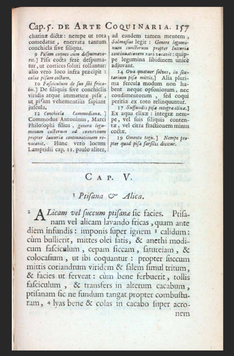
dietètica *versus* plaer?

Menjar és una activitat complexa on es barregen l'aspecte purament nutricional, la necessitat instintiva de plaer i les raons socials i culturals. Cal conèixer els aliments i saber la importància de cuinar-los bé, que en definitiva vol dir considerar les relacions entre ciència i cuina. Una dieta ha de ser suficient, variada i equilibrada, i també gastronòmicament agradable en la quotidianitat i no només en la festa.

El concepte "alimentació" consisteix en l'elecció conscient i voluntària dels aliments i els plats, sobretot en les persones sanes. Quan algú pateix un problema de salut relacionat amb l'alimentació cal esforçar-se encara més a preparar-li dietes tan agradables com sigui possible, i aquí encara són més importants els ingredients i la feina dels qui els cuinen. En tota aquesta tasca és determinant la tradició que apareix reflectida als llibres al llarg de la història. Una selecció de llibres antics permet demostrar clarament aquesta importància.

De re coquinaria, de l'època romana, ja ens dóna receptes encomiables, fins i tot per a l'època actual. Evidentment, cal destacar el Llibre de Sent Soví com a referència de la preponderància de la cuina catalana al segle XIV. I l'evolució cap a la gran influència de la cuina francesa als segles XVIII i XIX, que va imposar el seu llenguatge culinari encara molt establert actualment. Avui dia torna a ressorgir aquella gran influència de la cuina catalana del segle XIV amb les publicacions dels grans cuiners catalans.



De re coquinaria liber X és atribuït al romà Marc Gavi Apici del segle I dC. Es una obra que es va anar fent al llarg del temps i està constituïda per un receptari de plats i salses, receptes de metge i traduccions de receptes gregues.

De re coquinaria liber X se atribuye al romano Marco Gavio Apicio del siglo I dC. Es una obra que se fue haciendo a lo largo del tiempo y está constituida por un recetario de platos y salsas, recetas de médico y traducciones de recetas griegas.

De re coquinaria liber X is often attributed to Marcus Gavius Apicius, who lived in Rome in the 1st century AD. It was compiled over a number of years and contains recipes for dishes and sauces, doctor's prescriptions and translations of Greek recipes.

FONS GREWE D'ALIMENTACIÓ I GASTRONOMIA

El fons bibliogràfic Grewe és una col·lecció especialitzada en alimentació i gastronomia de la Universitat de Barcelona que es va iniciar el 1997 amb la incorporació als fons de la UB de la biblioteca de cuina de Rudolf Grewe, especialista en gastronomia i estudis de l'alimentació i autor de l'edició del *Llibre de Sent Soví* per a Els Nostres Clàssics. La donació consta de 102 llibres antics (des del segle XVI fins a 1820) i prop de mil llibres moderns. La col·lecció digital Grewe, que es pot consultar, és una selecció de 50 llibres de cuina del segle XVI a 1820 amb la incorporació del Llibre del *Llibre del Sent Soví*.

Fondo Grewe de alimentación y gastronomía

El fondo bibliográfico Grewe es una colección especializada en alimentación y gastronomía de la Universidad de Barcelona que se inició en 1997 con la incorporación al fondo de la UB de la biblioteca de cocina de Rudolf Grewe, especialista en gastronomía y estudios de la alimentación y autor de la edición del *Llibre de Sent Soví* para Els Nostres Clàssics. La donación consta de 102 libros antiguos (desde el siglo XVI hasta 1820) y cerca de mil libros modernos. La colección digital Grewe, que se puede consultar, es una selección de 50 libros de cocina del siglo XVI a 1820 con la incorporación del *Llibre de Sent Soví*.

Grewe food and gastronomy collection

The Universitat de Barcelona's Grewe collection is a selection of books on food and gastronomy. It was created in 1997, when Rudolf Grewe donated his library of books on cooking to the UB. Grewe was a specialist in cuisine and food studies and was the editor of the Els Nostres Clàssics edition of *Llibre de Sent Soví*. The donation consisted of 102 antiquarian books (16th century to 1820) and nearly one thousand modern books. The digital Grewe Collection can be consulted online and consists of a selection of 50 cookbooks from the 16th century to 1820, and includes *Llibre de Sent Soví*.

Accés a la col·lecció del Fons Grewe

Acceso a la colección del Fondo Grewe

Access to the Grewe Collection

L'Art de bien faire les glaces d'office, ou les Vrais principes pour congeler tous les rafraîchissements... Emy, M. Publicat el 1768. Aquest llibre mostra que les tècniques de congelació, sobre la base de sal i salnitre, ja s'havien desenvolupat i ja es practicaven en aquella època. L'autor dóna un centenar de receptes de gelats de tota mena: fruites, crema, licors...

L'Art de bien faire les glaces d'office, ou les Vrais principes pour congeler tous les rafraîchissements... Emy, M. Publicado en 1768. Este libro muestra que las técnicas de congelación, sobre la base de sal y salitre, ya se habían desarrollado y ya se practicaban en esa época. El autor da un centenar de recetas de helados de todo tipo: frutas, crema, licores...

L'Art de bien faire les glaces d'office, ou les Vrais principes pour congeler tous les rafraîchissements... Emy, M. Published in 1768. This book describes freezing techniques based on salt and nitre, which had already been developed and were in practice at that time. The author provides about a hundred recipes for freezing all kinds of food items, including fruit, custard and liquor.

El Llibre de Sent Soví escanejat és a la pàgina de la Biblioteca Patrimonial Digital de la UB (BPoD).

El Libro de Sent Soví escaneado está en la página de la Biblioteca Patrimonial Digital de la UB (BPoD).

Scanned *Libro de Sent Soví* can be consulted online on the UB's Digital Heritage Library (BPoD)

Traitez nouveaux et curieux du café, du thé et du chocolate : Ouvrage également nécessaire aux Médecins et à tous ceux qui aiment leur santé. Dufour, Philippe Sylvestre

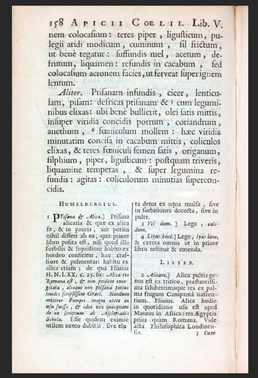
El treball publicat per Dufour el 1693 sobre el café, el te i la xocolata és un clàssic. Es l'estàndard de referència per a la història i els mètodes de preparació d'aquests productes. El tractat sobre la xocolata inclou referències a les Amèriques i conclou amb un diàleg fictici entre un metge i un nadiu sobre les seves propietats medicinals.

Traitez nouveaux et curieux du café, du thé et du chocolate : Ouvrage également nécessaire aux Médecins et à tous ceux qui aiment leur santé. Dufour, Philippe Sylvestre

El trabajo publicado por Dufour en 1693 sobre el café, el té y el chocolate es un clásico. Es el estándar de referencia para la historia y los métodos de preparación de estos productos. El tratado sobre el chocolate incluye referencias a las Americas y concluye con un diálogo ficticio entre un médico y un nativo sobre sus propiedades medicinales.

Traitez nouveaux et curieux du café, du thé et du chocolate : Ouvrage également nécessaire aux Médecins et à tous ceux qui aiment leur santé. Dufour, Philippe Sylvestre

This work published by Dufour in 1693 on coffee, tea and chocolate is a classic. It is the standard reference on the history and methods of preparing these products. The treatise on chocolate includes references to the Americas and ends with a fictitious dialogue between a doctor and a native American on the medicinal properties of these substances.



Apicius, *De re coquinaria*, liber V "Ospreon". V. Tisanam et Alicam

Apicius, De re coquinaria, liber V "Ospreon". V. Tisanam et Alicam

Apicius, De re coquinaria, liber V "Pulses". V. Tisanam et Alicam

RECEPTA D'ORDI BULLIT I SÈMOLA

"Com has de preparar la sèmola o un brou amb ordi bullit. Mentre el neteges, esmicola l'ordi o la sèmola que hauràs posat en remull la nit abans. Posa'l al foc. Quan hagi bullit, afegeix-hi una mesura adequada d'oli i un manat petit d'anet, ceba seca, ajedrea, i un garró, i que cogui tot plegat per treure'n un brou. Posa-hi coriandre verd i sal, tot picat alhora, i fes-lo bullir. Quan hagi ben bullit, treus el manat i passes l'ordi bullit a una altra olla, vigilant que no es cremi ni s'enganxi. Lliga'l bé i cola'l dins l'olla sobre el garró. Esmicola pebre, seseli, una mica de poliol sec, comí i arrel de lasèrpici torrada. Aboca-hi mel, vinagre, vi cuit i garum i torna'l a abocar a l'olla sobre el garró de manera que quedi ben cobert. Fes-lo bullir a foc lent."

Receta de cebada hervida y sémola

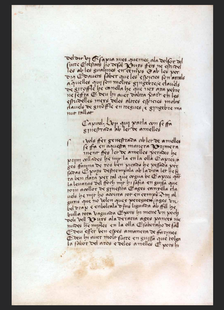
"Como tienes que preparar la sémola o un caldo con cebada hervida. Mientras la limpias, desmenuza la cebada o la sémola que habrás puesto en remojo la noche antes. Ponla al fuego. Cuando haya hervido, añade una medida adecuada de aceite y un manojo pequeño de eneldo, cebolla seca, ajedrea y un codillo, y que cueza todo junto para sacar un caldo. Pon coriandro verde y sal, todo picado al mismo tiempo, y hazlo hervir. Cuando haya hervido bien, retira el manojo y pasa la cebada hervida a otra olla, vigilando que no se queme ni se pegue. Ligala bien y cuélala dentro de la olla encima del codillo. Desmenuza pimienta, seseli, un poco de poleo seco, comino y raíz de lasserpicio tostada. Vierte miel, vinagre, vino cocido y garum y vuelve a verterla en la olla encima del codillo de manera que este quede bien cubierto. Haz que hierva a fuego lento."

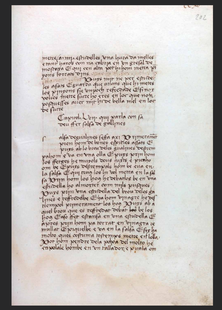
Oiled barley and semolina recipe

"Crush well wasted barley, soaked the day before, place on the fire to be cooked. When hot add plenty of it, a small bunch of dill, dry onion, satury and colocasium, to be cooked together because this gives a better juice; add green coriander and a little salt; bring it to a boiling point. When well heated take out the bunch dill and transfer the barley into another vessel to avoid burning on the bottom of the pot; thin it out with water, broth, milk and strain into a pot, covering the tips of the colocasia. Next crush pepper, lovage, a little dry flea-bane, cumin and sylphium, stir well, add honey, vinegar, reduced must and broth; put it back in the pot; the remaining colocasia and finish on a gentle fire."

RECEPTA DE GENESTADA

"Si vols fer genestada per als dies de dejuni, prepara llet d'ametlles, cola-la i passa-la a una olla grossa. Després agafa farina d'arròs ben picada i passa-la per un tamís de seda, després deixata-la amb la llet. Ha de quedar ben clara perquè cogui bé. Més tard, abans de retirar-la, afegeix-li safrà perquè agafi color de ginesta. Posa-hi canyella i clau d'espècia a cure sencers; com que a alguns no els agrada trobar trossos, agafa un drap gran i embolica'ls, i que bullin tota l'estona. I, si vols, hi pots posar una mica d'oli ranci. Ja al final, agafa panses pelades i posa-les a l'olla. I corregeix de sal. Ha de quedar ben espessa, com unes farinetes, i ha de portar molt de sucre, que li tregui el gust d'ametlles i d'arròs. Pots posar, per a quatre escudelles, una lliura d'ametlles i tant d'arròs com cabria en un platet de mostassa. I, per a qui ho prefereixi, també hi pots afegir pinyons torrats, però abans cal deixar-los bullir. I reparteix suficient genestada per escudella. I abans d'afegir-hi els pinyons torrats, espera que es refredin una mica."





Llibre de Sent Soví. XXVI Genestada

Libre de Sent Soví. XXVI Genestada

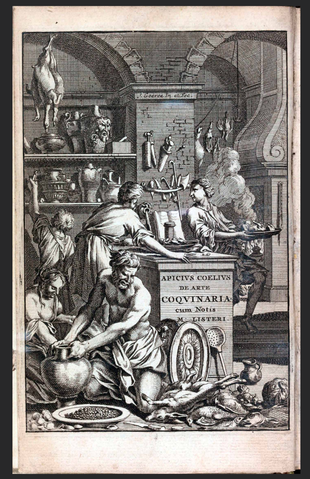
Libre de Sent Soví. XXVI Broom Pudding

Receta de genestada

"Si quieres hacer ginestada para los días de ayuno, prepara leche de almendras, cuélala y pásala a una olla grande. Después coge harina de arroz bien picada y pásala por un tamiz de seda, después desliéla con la leche. Tiene que quedar muy clara para que cueza bien. Más tarde, antes de retirarla, añádele azafrán para que coja color de retama. Pon canela y clavo a cocer enteros; puesto que a algunos no les gusta encontrar trozos, coge un paño grande y envuélvelos, y que hiervan todo el rato. Y, si quieres, puedes poner un poco de aceite rancio. Ya al final, coge pasas peladas y ponlas en la olla. Y corrige de sal. Tiene que quedar muy espesa, como una papilla, y ha de llevar mucho azúcar, que le quite el sabor a almendras y arroz. Puedes poner, para cuatro escudillas, una libra de almendras y tanto arroz como cabría en un platillo de mostaza. Y, para quien lo prefiera, también le puedes añadir piñones tostados, pero antes hay que dejarlos hervir. Y reparte suficiente ginestada en cada escudilla. Y antes de añadir los piñones tostados, espera a que se enfríen un poco."

Broom pudding recipe

"To make broom pudding for fasting days, prepare almond milk, strain it and pour it into a large pot. Then take flour from well-ground rice, strain it through a sieve of silk and mix it with milk. To cook well, it should be very light in colour. Before removing it from the heat, add saffron to give it the colour of the broom plant. Wrap whole cinnamon and cloves in a large cloth and boil them the whole time; some people do not like to find bits in their pudding. Add a little old oil if you like. At the end, add cleaned raisins to the pot. Add salt to taste. It should be very thick, like porridge, and should have a lot of sugar to hide the taste of the rice and almonds. For four servings, use a pound of almonds and the rice that fits in a mustard bowl. You can also add toasted pine nuts, but they have to be boiled first. Serve the pudding in individual bowls. Let the pine nuts cool down before spinkling them on top."



¿dietética *versus* placer?

Comer es una actividad compleja donde se mezclan el aspecto puramente nutricional, la necesidad instintiva de placer y las razones sociales y culturales. Hay que conocer los alimentos y saber la importancia de cocinarlos bien, que en definitiva significa considerar las relaciones entre ciencia y cocina. Una dieta debe ser suficiente, variada y equilibrada, y también gastronómicamente agradable en la cotidianidad y no sólo en la fiesta.

El concepto "alimentación" consiste en la elección consciente y voluntaria de los alimentos y los platos, sobre todo en las personas sanas. Cuando alguien sufre un problema de salud relacionado con la alimentación hay que esforzarse aún más en preparante dietas lo más agradables posible y en ese caso son más importantes todavía los ingredientes y el trabajo de quienes los cocinan.
En toda esta labor es determinante la tradición que aparece reflejada en los libros a lo largo de la historia. Una selección de libros antiguos permite demostrar claramente esta importancia.

De re coquinaria, de la época romana, ya nos da recetas encomiables, incluso para la época actual. Evidentemente, hay que destacar el *Libre de Sent Soví* como referencia de la preponderancia de la cocina catalana en el siglo XIV. Y la evolución hacia la gran influencia de la cocina francesa en los siglos XVIII y XIX, que impuso su lenguaje culinario todavía muy establecido en la actualidad. Hoy en día vuelve a resurgir aquella gran influencia de la cocina catalana del siglo XIV con las publicaciones de los grandes cocineros catalanes.

health vs. pleasure?

Eating is a complex activity involving different phenomena such as basic nutrition, the instinctive need for pleasure, and our own social and cultural baggage. Good cooks have a knowledge of food and are aware of the importance of cooking it well, which ultimately means considering the relationship between science and cooking.
A diet should be sufficient in quantity, varied and balanced, but should also be gastronomically pleasant on a daily basis and not just on special occasions.

The concept of "food" consists of conscientiously and voluntarily selected foods and dishes, especially among healthy individuals. An extra effort has to be made for people with food-related health problems to ensure their diets are as pleasant as possible. In these cases, the ingredients used and the cook's handiwork are even more important.
As mentioned in many ancient works throughout history, tradition plays an important role. The following selection of ancient books clearly demonstrates this importance.

De re coquinaria is a cookbook from Roman times whose recipes still taste good today. Also of note is *Libre de Sent Soví*, which reflects the importance of Catalan cuisine in the 14th century. Not to mention the great influence of French cuisine in the 18th and 19th centuries, which dictates the language we use to talk about cooking to this very day. There is now a resurgence of the spirit of 14th-century Catalan cuisine through the publications of great Catalan chefs.

CRAI BIBLIOTECA UB