



AL MÓN ROMÀ JA SE  
 SERVIA I ES VENIA  
 MENJAR PREPARAT

Abel Mariné



Professor emèrit de  
 nutrició i bromatologia  
 Facultat de Farmàcia.  
 Campus de l'Alimentació. UB

# Plats preparats

Quan comprem aliments, moltes vegades comprem temps. És el cas dels plats o menjars preparats. Fins i tot ara que ve Nadal, no tothom pot, o vol, dedicar-se als àpats familiars. La indústria respon a la demanda de "menjar casolà de substitució", tal com en deia L'Econòmic, el febrer del 2013, sobre els plans d'expansió d'una empresa catalana, Nostrum, que elabora menjar per endur-se a casa a preus econòmics. Aquests plats són precuinats, si el tractament no ha estat complet i necessitem acabar-los nosaltres, o cuinats, si es poden consumir directament, escalfant-los si cal. Es presenten envasats (refrigerats, congelats o esterilitzats), o a granel als mercats o botigues especialitzades, i també els proporcionen les empreses de càtering o restauració col·lectiva. La varietat és gran i inclou amanides en bosses de plàstic, safates amb guisats que només necessiten ser escalfats, llaunes o pots de vidre amb menjars diversos, o salses com l'allioli de la Casa Mas, per exemple, si em permeteu esmentar un producte concret. La qualitat també varia, i no està justificada la prevenció que a vegades hi ha enfront d'aquests productes, perquè no tots van carregats de sal i greixos. Hem de mirar les etiquetes o preguntar la composició a qui ens els ofereix, que ens l'ha de donar completa segons exigeix la normativa vigent.

**MENJAR REQUEREIX TEMPS.** L'ideal seria que cada dia poguéssim cuinar i menjar amb calma, però si no tenim prou temps, val més que ens estalviem el que dediquem a preparar els aliments. Menjar a poc a poc i mastegar bé és saludable, païm millor i acabem ingerint menys calories que si endrapem cuita corrents.

**EL CONSUM DE MENJAR** preparat no és un fet recent producte de la "vida moderna", sinó que ve de lluny. Com va explicar l'arqueòloga Clara Forn en la seva ponència "Alimentació en temps dels romans", a la Jornada Experiments, celebrada al Campus de l'Alimentació de la Universitat de Barcelona el passat mes d'octubre, al món ro-



LLUÍS ROMERO

mà hi havia uns establiments, els *thermopolia*, on se servia i venia menjar preparat, fred o calent, que es podia emportar o consumir allà mateix. Gràcies a ella i a Margarida Abras, una altra historiadora del Museu de Badalona, on podeu visitar les interessants restes de la ciutat romana de Baetulo, he sabut que aquesta era una pràctica corrent, especialment de les famílies pobres, que no solien tenir cuina a casa. Es conserva algun *thermopolium* d'Herculà, i també n'hi ha a Pompeia o a Òstia, amb les gerres de terrissa on es mantenien els aliments. A l'antiga Roma també hi havia venedors ambulants d'aquests menjars, que ara anomenem "aliments de carrer" (els que saben anglès en diuen *street*

*foods*, que sona més cosmopolita). I així ha estat sempre.

**COM CONSTATA FELIPE FERNÁNDEZ** Armesto, historiador de les universitats de Londres i Oxford, al llibre *Historia de la comida*, els pobres de les ciutats han comprat menjars calents precuinats en gairebé totes les cultures urbanes de la història. Jaume Fàbrega recordava fa poc, a la revista *El Temps*, que la creació dels brous concentrats, els extractes de carn i les sopes de sobre dels segles XIX i XX, tenia, entre altres objectius, segons el suís Julius Maggi, el de permetre a l'obrer obtenir per simple escalfament un aliment substancios i barat. En el cas de Catalunya, la marca Gallina Blanca n'és una mostra important. Eleanor Early (1895-1969), periodista nord-americana de premsa i ràdio, autora de llibres de cuina i activista dels drets de les dones, sostenia que el menjar preparat era una eina que permetia alliberar-les, si volien, de tasques que els impediessin fer altres coses. La indústria alimentària, gran o artesanal, no deixa de ser una gran cuina que fa allò que no podem, no volem o no sabem fer. La tria és nostra.

**Els pobres de les ciutats han comprat menjars calents precuinats en gairebé totes les cultures urbanes de la història**