

ARQUEOCHEFS

Leva os sabores
da Antiga Roma á
túa casa

Cada semana na
Domus do Mitreo
propómosche receitas
de época romana
adaptadas á túa cesta
da compra.

Colecciona todas as
fichas do recetario,
próbaas en familia e
convértete nun
arqueochef!



COMPARTE A TÚA FOTO!

Descarga as nosas propostas,
proba a túa receita preferida e
envíanos unha foto co resultado a:
mitreo.lugo@galipat.es



MUSEO
UNIVERSITARIO
A DOMUS
DO
MITREO

ARQUEOCHEFS NA CASA

As nosas receitas están inspiradas na historia da Domus do Mitreo, é dicir, do s. I d. C. en adiante, cando ao Imperio romano chegaban ingredientes de toda Europa, de África e ata de Asia, o que dá lugar a pratos ricos e complexos.



*Para
converternos en
arqueochefs,
imos recrear a
cociña do
Imperio romano*

A COCIÑA EN ROMA

AS ORIXES

As fontes escritas e a arqueoloxía confirman que as bases da cociña romana foron sempre os cereais, as uvas e as olivas. Por iso nas casas romanas eran comúns as sopas de cereais e o pan, que se acompañaban a miúdo con verduras, legumes, carne ou peixe. Na mesa non faltaban tampouco o viño, o aceite e o queixo, presentes incluso nos pratos exóticos e orixinais que se reservaban aos convites.

Nas receitas da nosa escolma ides atopar pratos descritos por autores latinos como Apicio e Catón, aínda que adaptados ao gusto actual e usando ingredientes fáciles de atopar no supermercado.



ARQUEOCHEFS NA CASA

Os autores clásicos describen os menús romanos con entrantes (*gustatio*), seguidos de primeiros pratos (*primae mensae*) e segundos pratos (*secundae mensae*). Nós tamén imos ofrecer esta diferenciación na nosa escolma.



Podes converter o teu comedor nun auténtico oecus e celebrar un banquete romano!



A MESA EN ROMA

CURIOSIDADES

Na nosa escolma imos incluír tamén pequenas curiosidades sobre os costumes na mesa romana, para que poidas ambientar as túas receitas preferidas.

Se queres comezar a emular aos habitantes da Domus do Mitreo, explora a nosa web para descubrir como era un *oecus*, a sala da casa romana adicada a ceas e convites. Esta sala contaba con leitos chamados *triclinia* e con mesas onde se servían os pratos.

Como sabes, os romanos deitábanse para comer, o que pode parecer incómodo, pero ofrecía vantaxes, como facilitar a típica soneca despois dunha boa paparota.