

SUMARI

Agraïments, 9

Introducció, 11

1. Del Món cap a Déu, 15

1.1. *Raymundus senescallus mense regis Maioricarum*, 18

1.2. Feines i competències del majordom, 21

1.3. Instruccions per la cuina i el protocol de taula, 27

1.4. La taula dels Reis de Mallorca, 29

1.5. Oficis de boca a la Cort Reial mallorquina, 31

1.6. Cuines i cuiners de l'Almudaina, 32

1.7. Les cuines del palau de l'Almudaina a 1332, 35

2. Cuina i taula en temps de Ramon Llull, 39

2.1. Les arrels de la cuina medieval, 41

2.2. La innovació de la cuina medieval, 42

2.3. Característiques de la cuina medieval, 44

2.4. Productes alimentaris disponibles, 50

3. Menjar a Mallorca medieval, 55

3.1. Cuiners medievals mallorquins, 59

3.2. La cuina de cada dia, 61

3.3. Taules populars: cuina dels pobres, 64

3.3.1. La taula als hospitals de Mallorca medieval, 65

3.3.2. Menjar en mar: la taula des mariners, 70

3.4. Règim alimentari dels religiosos, 75

3.4.1. La taula segona les *Constitucions* del monestir de Santa Margalida, 76

3.5. Cuina i taula senyorial, 78

3.5.1. La taula de dona Saura de l'any 1307, 79

3.5.2. La taula dels procuradors reials de 1320 i 1332, 82

4. *Glòtonia i tempransa*: visió moral del menjar, 87

4.1. El valor religiós de l'alimentació, 94

4.2. Menjar i penitència: restricció d'aliments o dejuni, 97

4.3. L'abstinència de la carn, 100

4.4. Justificació de la restricció alimentària cristiana, 104

5. La taula al corpus lul·lià. Plats esmentats, 107

5.1. Les sopes i el pa, 109

5.1.1. El pa, 113

5.2. Carn de l'olla: la cuina més senzilla, 116

5.3. El flaó: un pastís per a la *Corema*, 119

5.4. Carn rostida: el plat dels senyors, 125

5.5. Morterol: un divulgat refinament culinari, 130

6. Les receptes, 141

Flaons de *Corema* (anguila), 145

Guàtleres a l'ast, 147

Salses per aus rostides, 149

Sopa gal·lica o francesa, 151

Morterol de gallina i be, 153

Morterol de conill o llebra, 155

Bulb de fonoll amb llet d'ametles, 157

Ous remenats amb faves tendres, 159

Ensalada tèbia de peres, naps i pastanagues morades amb trempat de sumac, 161

Porros amb safrà i ous remenats, 163

Porros amb salsa d'ametles, 165

Lletugat, 167

Ous remenats amb bolets de muntanya, 169

Bolets de muntanya saltejats, 171

Conserva de bolets, 173

Formatge torrat, 175

Rajada amb allada, puré de carxofes i fonoll, 177

Sípia i calamars, 179

Menjar blanc de peix, 181

Menjar blanc de llagosta, 183

Menjar blanc de *Corema*, 185

Menjar blanc de gallina, 187

Rellom de porc amb salsa carbonada, 189

Crespells amb overes de peix, 191

Crespells de verdures, saüc i nepitella, 193

Chireseye, 195

Pomes arrebossades de *Corema*, 197

Coquetes blanques frites, 199

Neules, 201

Piment, 203

Bibliografia, 205