

## PRODUTOS E MATERIAIS PERMITIDOS

Anil, Armamento Romano, Bijuteria e Artigos de Adorno (anéis, brincos, cintos, colares, escravas, pulseiras, sacolas de estilo romano, toucados), Bronze, Calçado (sandálias romanas confeccionadas em couro, pele e tecido), Cera, Cerâmica, Cestaria, Cobre, Cortiça, Couros, Estanho, Ferro, Ferro Forjado, Latão, Madeira, Osso, Ouro, Peles, Prata, Pedras Preciosas, Resina, Vidro, Vime.

## PRODUTOS E MATERIAIS NÃO PERMITIDOS

Esferográficas, Isqueiros, Fechos “éclair”, Óculos de Sol, Produtos Plásticos ou de Plástico (entre outros que não se enquadrem nesta recriação), Porta-Chaves, Porta-Fotografias, Porta- Telemóvel, Relógios, Ourivesaria tradicional (corações de viana ou do Minho)

## PRODUTOS ALIMENTARES

### PERMITIDOS

#### **BEBIDAS**

Água, Cidra, Hidromel, Infusões, Licores, Sumos Naturais, Vinho Maduro e Verde (branco, rosé e tinto).

#### **CARNES**

**Ave:** Avestruz, Codorniz, Faisão, Frango, Ganso, Pato, Perdiz, Pomba, Rola, Tordo.

**Caça:** Javali, lebre e veado.

**Derivados:** Chouriços, Linguiças, Toucinho, Presunto, Outros Fumeiros.

**Ovino e Caprino:** Cabra, Cabrito, Carneiro, Cordeiro, Ovelha.

**Suíno (a de maior consumo):** Leitão, Porco.

#### **CEREAIS**

Centeio, Cevada, Painço, Trigo.

#### **CONDIMENTOS E ERVAS AROMÁTICAS**

Alho Seco, Canela, Cominhos, Garum (Pasta de Peixe), Gengibre, Hidromel, Hortelã-Menta, Lavanda, Louro, Mel, Pimenta, Rosmaninho, Sal, Salsa, Salva, Tomilho, Vinagre.

#### **CONSERVAS EM**

Azeite, Fumeiro, Mel, Sal, Vinagre, Vinho.

#### **FRUTA FRESCA OU SECA**

Alperce, Ameixa, Amêndoa, Avelã, Cidra, Figo, Limões, Maçã, Melancia, Melão, Noz, Pêssego, Romã, Tâmaras, Uva.

#### **GORDURAS**

Azeite, Manteiga, Sebo, Toucinho, Unto.

## **LATICÍNIOS**

Os mais consumidos eram os de Caprino e Ovino (o leite de bovino não era tão consumido).

## **LEGUMES (HORTALIÇAS)**

Acelga, Aipo, Alcachofra, Alface, Alho, Alho-Porro, Azeitona, Brócolos, Cardo, Cebola, Cenoura, Chicória, Couve (Repolho e a grande maioria das Couves, incluindo os rebentos), Espinafre, Espargo, Funcho, Grelos, Malva, Nabo, Pastinaca, Pepino, Rábano, Rabanete, Rúcula, Trufas, Urtigas.

## **LEGUMINOSAS**

Alforva (Feno-Grego), Ervilha, Fava, Feijão-Frade (somente esta variedade), Grão-de-Bico, Lentilha.

## **MARISCOS E MOLUSCOS**

Amêijoia, Berbigão, Camarão, Caranguejo, Lagosta, Mexilhão, Navalheira, Ostra, Sapateira, Vieira.

## **OVOS**

Aves Exóticas, Galinha (o mais usado), Ganso, Passarinhos, Pato.

## **PÃO E MASSAS**

Só pão sem levedura, feito essencialmente de trigo e centeio.

A única variedade de milho que era conhecida era o painço e normalmente era usado para os animais. Eventualmente, a bolota também seria usada para pão.

## **PEIXES**

Atum, Choco, Dourada, Enguia, Esturjão, Linguado, Lula, Moreia, Peixe-Serra, Perca, Polvo, Raia, Salmonete, Sarda, Sardinha, Tainha.

## **NÃO PERMITIDOS**

**Açúcar, Batata, Café, Chocolate, Frutos Tropicais (todos), Milho, Tomate, Alheira, Laranjas e Gelados.**