HEIM HERITAGE IN MOTION

METODOLOGÍAS INNOVADORAS PARA LA ENSEÑANZA DE PERSONAS ADULTAS EN PATRIMONIO CULTURAL Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

La Sierra Helada y la Villa Romana de l'Albir

RUTA SP 5

Presentación de la ruta

La Sierra Helada es un lugar único por su ubicación estratégica, su singularidad geológica y sus microrreservas de flora; unas particularidades que le valieron la declaración de primer Parque Natural marítimo-terrestre de la Comunidad Valenciana y que la convierten en el espacio natural protegido más visitado de la región.

Óptimo para diversas especies de fauna y la flora, este paisaje agreste de barrancos, desniveles, falta de agua o suelos pobres no logró que los humanos se establecieran de forma permanente en la sierra.

A partir del 218 a.C. los romanos empezaron a poblar Hispania. La Villa Romana de l'Albir, situada en el municipio de l'Alfàs del Pi, es uno de los yacimientos arqueológicos donde se han podido conservar evidencias del modo de vida en una propiedad rural durante la última fase del Imperio romano. Las tierras llanas cercanas al mar ofrecían un terreno más propicio para el asentamiento, pero la sierra ofrecía recursos difíciles de ignorar.

El recorrido propuesto sigue el trazado del camino del faro de l'Albir, que ya cuenta con numerosos paneles explicativos de temáticas diversas. En esta ruta, sin embargo, observaremos el entorno desde una perspectiva diferente a las ya existentes, deteniéndonos ante algunos elementos del paisaje de la Sierra Helada y comentando utilidades, curiosidades o leyendas que eran conocidos por los romanos hace siglos.

Después de este recorrido, visitaremos el Museo al Aire Libre Villa Romana de l'Albir, veremos cómo se pudieron aprovechar los recursos de la montaña y comprenderemos mejor la vida de los romanos con la ayuda de las nuevas tecnologías que ofrece el museo.

La ruta tiene casi 7 km de recorrido sobre superficie regular y 92 m de desnivel. El tiempo aproximado es de unas cuatro horas.

WAYPOINTS

Camino del Faro 3
Entrada Parque Natural Serra Gelada 3
Pino carrasco (Pinus halepensis) 3
Uña de gato (Sedum sediforme) 4
Candiles de fraile (Arisarum vulgare) 4
Esparto (Stipa tenacissima) 4
Zarzaparilla (Smilax aspera) 5
Coscoja (Quercus coccifera) 5
Esparraguera (Asparragus acutifolius) 5
Ocres 6
Delfines (Tursiops truncatus) 6
Lentisco (Pistacia lenticus) 7
Algarrobo (Ceratonia siliqua) 7
Lavanda (Lavandula dentata) 8
Hinojo marino (Crithmum maritimum) 8
Enebro (Juniperus oxycedrus) 9
Palmito (Chamaerops humilis) 9
Cala del Amerador 10
Romero (Rosmarinus officinalis) 10
Ruda (Ruta angustifolia) 11
Olivo (Olea europea) 11
Antiguo Cuartel de Carabineros 11
Museo al Aire Libre 'Villa Romana de l'Albir' 12
Reconstrucción virtual de las termas 12
Funcionamiento de las termas 13
La sala de banquetes 13

Waypoint	Camino del Faro
	El Proyecto HeiM tiene por objetivo realizar rutas activas y saludables. Este es el motivo por el que empezaremos el itinerario al principio de la Calle Camí Vell del Far, para después subir a pie al Parque Natural de la Sierra Helada y recorrer el camino por el que transitaban los romanos.

Aparcamiento	Entrada Parque Natural Serra Gelada
	El acceso al parque natural es gratuito. Hay plazas de aparcamiento para quienes decidan comenzar el paseo desde este punto. Las sillas de ruedas eléctricas están autorizadas, así como las bicicletas y vehículos no motorizados. Hay aseos disponibles en el edificio de información, pero no en el interior del parque. Los usuarios disponen de una zona recreativa a la entrada del parque con mesas, bancos y una fuente de agua potable. A lo largo del camino hay bancos y zonas de sombra habilitadas para el descanso. Es posible que algunas plantas desaparezcan temporal o definitivamente de las coordenadas en las que se han ubicado; sin embargo, en todo el parque hay una amplia representación de todas ellas y no será difícil encontrar nuevos ejemplares. Por último, advertir que algunas propiedades que los romanos atribuían a las plantas no han podido ser avaladas científicamente.

Fuente	Pino carrasco (Pinus halepensis)
	Empezamos esta ruta con el árbol más simbólico de esta población: el pino. Aunque los que vemos a la entrada del parque son de reforestación, los pinos eran unos de los árboles más frecuentes del seco litoral Mediterráneo en época romana. Aunque de menor tamaño que los del pino doncel (Pinus pinea), sus piñones fueron también consumidos en tiempos de escasez. El vino brutia, vino resinado famoso en Grecia y después en Roma, se elaboraba aromatizándolo como resina de pino. Según Plinio y Columela, el de Hispania era particularmente apreciado porque no se avinagraba. La resina obtenida por destilación, conocida como pez griega, se usaba para impermeabilizar. Además, la pez griega formaba parte del psilothrum y el dropax, cremas con las que las romanas se depilaban las axilas y las piernas. Fue muy utilizado en los jardines

	romanos como árbol ornamental y Marcial, el poeta hispano, escribía que no había mayor orgullo para un propietario que un frondoso pinar.

Waypoint	Uña de gato (Sedum sediforme)
	A ambos lados del camino encontramos esta planta crasa que almacena agua en su interior para poder sobrevivir en épocas de sequía. Es una especie subrupícola, es decir, que puede crecer sobre zonas rocosas y con poco sustrato, pero también sobre espartales e incluso muros y tejados. En el folclore valenciano ha quedado la canción: "Què coses més bones / que cria el Senyor: / per dalt les teulades / raïm de pastor". Los romanos remojaban las semillas de los cereales durante una noche con agua y jugo de uñas de garo antes de plantarlas; así evitaban que las plagas subterráneas royeran las raíces de las espigas ya crecidas. Machacadas o hervidas, las hojas del sedum se utilizaban como emplasto cicatrizante, especialmente para las heridas producidas por hierro o quemaduras. Las hojas se maceraban en vinagre para consumirlas en la comida, y servían para adobar aceitunas. En el litoral norte de Alicante todavía sobrevive la costumbre de escaldar las uvas de pastor, encurtirlas en sal y vinagre, y tomarlas como aperitivo o acompañando ensaladas.

Waypoint	Candiles de fraile (Arisarum vulgare)
	A la derecha del camino se extienden los candiles de fraile, siempre buscando los suelos más fértiles y la sombra de los arbustos o las rocas. Los candiles tienen un olor desagradable y bulbos tóxicos para el ser humano; sin embargo, en tiempos de escasez se cocían y se comían por su fécula. Algunos animales silvestres, como los jabalíes, comen tanto el bulbo como los racimos de bayas que aparecen al final del verano. Los romanos preparaban cataplasmas para curar las úlceras de la piel, cerrar y cicatrizar las fístulas, así como para esterilizar animales.

Waypoint	Esparto (Stipa tenacissima)
	El esparto es una planta gramínea, como el trigo, la cebada o la avena, pero a diferencia de ellas, es perenne y tiene la capacidad de fijar y regenerar suelos esqueléticos. La planta se extiende sobre amplias áreas, formando atochares como el que vemos en la parte baja de la ladera a nuestra derecha. Esta fibra, natural del SE de España y el N de África, ya se utilizaba para elaborar tejidos en la Península Ibérica al menos hace 7.000 años. Cuando los romanos llegaron a Hispania descubrieron las múltiples utilidades del esparto e impulsaron su cultivo, transformación y

	exportación. Con las hojas de la planta, también llamada atocha, se fabricaban cestos, espuertas, cortinas, sacos y la cordelería necesaria para la industria, la construcción y la navegación. Los escritores romanos cuentan que con el esparto se rellenaban colchones, se preparaban antorchas y calzados, y los pastores, hacían incluso sus vestidos.

Waypoint	Zarzaparilla (Smilax aspera)
	La zarzaparrilla es una planta trepadora de hojas verdes brillantes con el margen frecuentemente espinoso. Se encuentra en lugares de sombra, buscando la protección de otras plantas, enredándose en ellas y trepando para buscar la luz. Sus frutos se disponen en forma de racimos, por lo que esta zarza ofrece el aspecto de una parrilla (parra pequeña). Los romanos la utilizaban como amuleto protector. Servía para elaborar un antídoto contra venenos mortíferos; y las hojas y los frutos molidos se administraban a los recién nacidos para que desarrollaran inmunidad contra los venenos. Sin embargo, la parte medicinal más utilizada era la raíz, a la que Dioscórides, médico del emperador Nerón, le atribuía propiedades tónicas y afrodisíacas.

Waypoint	Coscoja (Quercus coccifera)
	Las escasas precipitaciones que registra la Sierra Helada, por debajo de los 400 l/m², hacen que la coscoja sea la única especie del género Quercus capaz de desarrollarse en sus laderas. Los curtidores valoraban los taninos que se extraían de la raíz y la corteza para trabajar y teñir el cuero, y las mujeres para conseguir un cabello oscuro. La coscoja fue una de las plantas más utilizadas para fabricar carbón vegetal debido a su alto poder calorífico. Sin embargo, el colorante más apreciado que ofrecía la coscoja era el que producía el kermes, un insecto que pone sus huevos en las hojas para alimentar a sus larvas. Como defensa, la planta crea una agalla, una especie de cápsula de aislamiento llamada grana de kermes, en la que se concentran las crías. Una vez extraído el colorante, que solo generan las hembras, se mezclaba con vinagre y se secaba al sol. El tinte obtenido, de color granate o carmesí, estaba reservado para las vestimentas de la élite romana (túnicas de los senadores, capas de los generales). La grana permitía pagar la mitad de sus tributos a los hispanos más pobres, y constituía un negocio lucrativo para los más ricos.

Waypoint	Esparraguera (Asparragus acutifolius)

Los espárragos ya se cultivan en Egipto hace más de 6.000 años, pero parece que fueron los romanos los que extendieron su cultivo por todo el mediterráneo. Aquí podemos encontrar hasta tres especies de espárragos, todas ellas comestibles. Nada tienen que ver los espárragos de huerta (Asparragus officinalis), rectos y de mayor grosor, con los espárragos trigueros de brotes delgados y ligeramente amargos. Aquí encontramos las tres variedades, comestibles, en las orillas de los caminos o en medio de los bancales, protegidos por espinas, y asociados a coscojas, enebros o espinos. Los espárragos formaban parte de la culinaria romana: Catón explica con detalle su cultivo, y Apicio, en su libro de cocina "De re coquinaria", propone varias recetas elaboradas con esta verdura. El consumo de espárragos en Hispania decayó simultáneamente a la cultura romana.

Mina	Ocres

Después de casi 2 km de ruta, un estrecho sendero con peldaños de piedra conduce hasta las minas de ocre. Para hacerlo con facilidad hace es necesario estar en buena forma física. Seguramente los romanos ya extrajeron ocre amarillo, o limonita, y ocre rojo, o almagre, de las minas de la Sierra Helada. Estos minerales se han usado desde la Prehistoria en pinturas rupestres, rituales funerarios, para decorar la cerámica, etc. Para conseguir el color rojo intenso de los frisos y pinturas murales de las casas romanas más acomodadas se utilizaba el cinabrio; sin embargo, mientras la libra (327 g) de cinabrio costaba por ley 70 sestercios, la de ocre valía entre 30 y 48 sestercios, lo que la hacía más asequible. A principios del s. IV, el pintor de brocha gorda cobraba 75 denarios al día, en cambio, el imaginarius, artista que se encargaba de las decoraban las paredes con escenas, tenía una tarifa diaria de 150 denarios. Las mujeres romanas utilizaban el yeso o el albayalde (carbonato de plomo) para tener el cutis blanco, la malaquita como sombra de ojos y el ocre mezclado con aceite para dar color a las mejillas y los labios. La toxicidad de todos estos productos es algo que las romanas desconocían.

Fauna	Delfines (Tursiops truncatus)

Para griegos y romanos, los delfines eran considerados animales de los dioses y un símbolo de buena suerte; así que agudiza la vista e intenta ver alguno desde este mirador. La mitología cuenta numerosas historias de estos animales, como la del dios Apolo que, convertido en delfín, fundó el santuario de Delfos donde los fieles podía conocer su futuro. Plinio afirmaba que no había un animal más rápido que el delfín, ni siquiera los pájaros; eso les convirtió en mensajeros de Neptuno, el dios del mar. Los

romanos conocían bien y apreciaban a estos animales: sabían que eran mamíferos, amigables, que vivían unos 30 años e incluso que apreciaban la música de los órganos hidráulicos. Los pescadores romanos creían que los delfines se acercaban a los barcos para ayudarles en su trabajo; sin embargo, la verdadera razón era la misma que hoy les trae a estas aguas: la búsqueda de alimento. Las piscifactorías cercanas son un buen lugar para conseguirlo. Por último, una recomendación: si todavía no has avistado ningún delfín, prueba a llamarlos como hacían los romanos: "¡Simone, Simone!". Y ¡suerte!

Waypoint	Lentisco (Pistacia lenticus)

El lentisco es una especie perenne habitual en las orillas del Mediterráneo por su tolerancia a la salinidad y a la escasez de agua. La planta suele desarrollarse en forma de arbusto de hasta unos 2 m de altura, pero puede crecer hasta convertirse en árbol. Aunque la mayoría de las formas arborescentes desaparecieron de las costas españolas por su utilización para fabricar carbón vegetal, en el parque vemos el lentisco como árbol y como arbusto. El mástique o almáciga, la resina que se extrae el tronco del lentisco, era muy apreciada en el mundo grecorromano, tanto es así, que su comercio era monopolio del emperador romano de Oriente. La almáciga se disuelve bien en alcohol, y los romanos la utilizaron para aromatizar vinos, entre otros, el llamado "vino maravilloso" (conditum paradoxum), con pimienta, laurel, azafrán, dátiles y mástique. Los romanos recurrían a esta resina para abrir el apetito. En el s. II, el escritor y humorista Luciano de Samósata criticaba que los ricos la usaran antes de ir a los banquetes: "¡Tienes hambre y todavía quieres masticar almáciga!". El lentisco era un producto de higiene bucal: la resina se mascaba para evitar el mal aliento y fortalecer las encías, y los palillos de madera servían de mondadientes. Las mujeres mezclaban la resina con sus cosméticos para hacer nrillar el rostro y reafirmar las pestañas. Los mirlos se alimentan, entre otros, de los frutos del lentisco, y los cocineros buscaban estas aves para elaborar una de las delicias más sofisticadas de la gastronomía romana: el pastel de lengua de mirlo.

Waypoint	Algarrobo (Ceratonia siliqua)

El algarrobo es un árbol perfectamente adaptado a los acantilados de suelos pedregosos y de baja calidad de la Sierra Helada. Los animales comen también las hojas bajas, pero el interés para los humanos reside en sus frutos, unas vainas en forma de cuernos (keratos). Los romanos pobres las guardaban en los tejados de sus casas y junto a los altramuces eran la base de su alimentación en tiempo de escasez. Las vainas verdes

	se usaban como terapia contra el estreñimiento, por su contenido en fibra. Los egipcios utilizaban las vainas maduras para producir melazas; además, debido a los taninos, se empleaban para combatir la diarrea y los problemas de estómago. La semilla de algarroba se utilizó en Roma como medida de peso por su valor uniforme, entre 195 y 199 g, y se denominó quilate (keration). En el s. IV, el momento de mayor esplendor de la Villa de l'Albir, el emperador Constantino añadió nuevas piezas al sistema monetario romano. La siliqua era una moneda de plata de un quilate de peso. El solidum, de oro macizo, se dividía en 24 siliquas o quilates. Las semillas de la algarroba se utilizaban también para pesar perlas, piedras preciosas, medicinas o especias exóticas como la pimienta. Actualmente son la base de la goma de garrofín o E410, uno de los mejores espesantes alimenticios.

Waypoint	Lavanda (Lavandula dentata)
	Los suelos calcáreos, secos y soleados son idóneos para el desarrollo de la lavanda, una planta melífera con numerosas especies. Plinio, procurador romano en Hispania, describe lo que se cree que puede ser lavanda como una de las plantas más utilizadas en época romana, tanto por su perfume como por sus propiedades medicinales. Los perfumes, normalmente quemados en incensarios, eran criticados por los romanos más austeros, que consideraban un derroche pagar por algo que se desvanecía en el aire (pro fumo); sin embargo, esto no hizo que dejaran de usarse. Para la cosmética de la élite, los perfumes se elaboraban con aceites de buena calidad y esencia de flores como la rosa, el nardo o la lavanda; para las clases populares, con aceites de poca calidad y plantas como el junco oloroso. La lavanda se plantaba a menudo en los jardines, y sus flores secas servían para mantener a los insectos más molestos alejados de las casas y para proteger la ropa de las polillas.

Waypoint	Hinojo marino (Crithmum maritimum)
	Esta especie silvestre recibe el nombre popular de su similitud al hinojo común (Foeniculum vulgare). Crece en suelos pobres y pedregosos y en las grietas de las rocas, normalmente cerca del mar. Su gran resistencia a la sequía se debe, por un lado, a que sus raíces penetran profundamente hasta alcanzar terrenos húmedos, y por otro, a que sus hojas carnosas, revestidas de una superficie cerosa, protegen a la planta de la evaporación del agua y la penetración de la sal. Entre julio y septiembre, cuando el calor es más intenso y la mayoría de la vegetación empieza a languidecer, el hinojo marino llena los acantilados de flores blancas. Su intenso aroma, entre hinojo y menta, le proporcionó un lugar

	en la gastronomía romana. Columela, el agrónomo romano nacido en Gades (actual Cádiz), cuenta como las hojas tiernas y el tallo, o "pie de milano" se encurtían en dos partes de vinagre y una de salmera fuerte para quitarles el amargor y mantenerlos en conserva. Los brotes también se consumían frescos o cocinados. El fruto, las hojas y las raíces en infusión, decocción o en vino se utilizaban en tratamientos diuréticos y hepáticos. Algunos de estos usos se han mantenido en el Mediterráneo durante siglos hasta la actualidad. Debido a la recolección masiva, la supervivencia del hinojo marino se ha visto amenaza, por lo que en algunas regiones se ha convertido en especie protegida.

Waypoint	Enebro (Juniperus oxycedrus)
	Plinio el Viejo distingue dos variedades de enebro, de las cuales, la mayor, es la que crece en la Sierra Helada. Sus hojas punzantes (oxus - pincho) fueron las que dieron el nombre a esta variedad, que puede llegar a ser un árbol de porte mediano. Al menos desde el s. V a.C., los griegos conocían su resina, que se convertía en aceite de cedria (o de cada para los romanos) tras su destilación. La arqueología ha confirmado que los egipcios utilizaban ese aceite para embalsamar y ungir los cadáveres. En ganadería se aplicaba para curar la sarna de los animales, eliminar las garrapatas y cicatrizar las heridas que las ovejas sufrían durante el esquileo. Como fungicida, se aplicaba para proteger algunos objetos de la carcoma, como las estatuas de madera o los libros. En cuanto a la madera del enebro, se utilizaba como un incienso para purificar el aire y limpiarlo de las enfermedades. Por su resistencia, era adecuada para la construcción de muros, torres o para entibar obras subterráneas. Plinio el Viejo cuenta que las columnas de enebro del templo de Diana en Sagunto seguían en uso después de doscientos años. La resina obtenida por destilación era la pez, miera o calafate utilizada para la impermeabilización de barcos y recipientes.

Waypoint	Palmito (Chamaerops humilis)
	El palmito es la única especie de palmera autóctona de la Península Ibérica. Las hojas del palmito se utilizaban para cestería y tejidos diversos, solas o asociadas al esparto y a la palmera (Phoenix dactylifera). Sus cogollos tiernos y los brotes del fruto son comestibles (después se vuelven ásperos y astringentes). De sus raíces se puede obtener sacarosa. Se usó en jardinería como arbusto ornamental.

Panorámica	Cala del Amerador
	La industria del esparto empezaba con la siega en julio y agosto, y el posterior secado de los haces al sol. Se podía utilizar verde, es decir, recién cogido; sin embargo, lo más habitual era "cocerlo" o amerarlo, poniendo los manojos de esparto en remojo en agua de mar durante treinta o cuarenta días para que se ablandaran. En el Albir, el esparto seco se "cocía" en la Cala del Amerador, lejos de la zona habitada, para evitar que el intenso olor que desprende la planta en remojo llegara a los vecinos. Cuando se sacaba del agua, el esparto se extendía al sol en haces, y una vez seco le esperaba el "picado", un proceso en el que las fibras se golpeaban con mazas para desprender sus partes duras. Por último, con el rastrillado o peinado se eliminaban las impurezas desprendidas en el picado y el esparto quedaba listo para tejer. Debido a la abundancia de materia prima, la facilidad de transformación y resistencia a la humedad, las redes con las que los romanos pescaron en el Albir estuvieron hechas, sin duda, de esparto.

Waypoint	Romero (Rosmarinus officinalis)
	El romero es un arbusto que no requiere demasiada agua, por lo que crece en todo el Mediterráneo. En la antigüedad, se otorgaban muchos poderes al romero, entre otros, los de propiciar el amor, la fecundidad y la fidelidad. Para atraer esos dones, los esposos solían llevar coronas de romero en las ceremonias nupciales. La planta también formaba parte de los rituales funerarios, colocándose entre los brazos del difunto o en su tumba para simbolizar la inmortalidad. El romero se ofrecía para venerar a los dioses y a los lares, las divinidades protectoras del hogar. Las coronas de romero eran reputadas por su poder para estimular la memoria y mejorar la concentración de los estudiantes griegos y romanos. Durante la noche, colocado bajo la almohada o taponando los oídos, la planta protegía de los malos espíritus y de las pesadillas. El romero no podía faltar en la cocina, tanto para conservar carnes, como para desinfectar y condimentar alimentos: marinados de caza, sazonado de jamones, relleno de lechones, aromatizador de vinos… En medicina se recomendaba como remedio para las patologías del estómago, hígado y bazo; según Hipócrates, médico griego del s. V a.C., las hortalizas deberían cocinarse con romero para evitar problemas en esos órganos. Mezclado con aceite actuaba como cicatrizante y relajante muscular, y en combinación con otras plantas y bayas, servía de loción contra la caspa y la caída del cabello. Se utilizó en la jardinería de forma aislada o formando setos.

Waypoint	Ruda (Ruta angustifolia)
	Las propiedades de la ruda, especialmente la abortiva si se consume en grandes dosis, ya eran conocidas en la antigüedad. Los romanos la consideraban mágica y, mezclada con vino, protectora contra los venenos. Formaba parte de los jardines como planta ornamental, insecticida y aromática. Plinio cuenta que los pintores romanos la consumían para conseguir mejorar su creatividad, ya que se consideraba un estimulante mental. En la cocina se preparaba como ensalada, y también se incorporaba como especia en varias recetas, como el "moretum", una pasta de queso que servía de acompañamiento a otros platos y como desayuno de los campesinos romanos. Su olor es particularmente intenso.

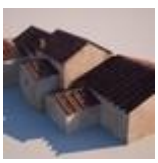
Waypoint	Olivo (Olea europea)
	Quizá ningún árbol representa el mundo mediterráneo como el olivo. Aunque ya era cultivado por fenicios y griegos, los romanos extendieron sus productos por todo el Imperio. Los ejemplares que vemos aquí han sido replantados en el parque hace algunos años. La variedad silvestre, el acebuche, crecía libremente por los campos sin el cuidado de los agricultores. Columela y Plinio dejaron una extensa obra que permite conocer con detalle el cultivo del olivar. Además del aprovechamiento de la madera o de las aceitunas en la dieta romana, el producto más apreciado era el aceite, que estaba presente en los numerosos aspectos de la vida diaria: para alumbrarse, en el aseo, en la cosmética, en la cocina, en las ofrendas. El aceite hispano fue uno de los productos más demandados en la capital del Imperio. Buena prueba de ello es el Monte Testaccio, que se creó artificialmente con los desechos cerámicos de las ánforas de aceite procedentes principalmente de Hispania. En el siglo II, durante el mandato del emperador hispano Adriano, se fijó la imagen alegórica de Hispania, que no podía ser otra que una rama de olivo.

Waypoint	Antiguo Cuartel de Carabineros
	Antes de llegar al museo, se propone un alto en el jardín del antiguo Cuartel de Carabineros, en cuyo jardín se cultivan muchas de las plantas viven de manera silvestre en el parque: olivo, palmito, lavanda, romero, e incluso una parra, una de las plantas fundamentales para la economía de la villa romana.

Museo	Museo al Aire Libre 'Villa Romana de l'Albir'

El ayuntamiento del Alfàs del Pi ha conservado en este museo los restos arqueológicos de una villa rural en uso entre los siglos IV y V d.C., es decir, en la época bajoimperial romana. Esta villa a mare, propiedad de una familia de la élite social romana, era una explotación agrícola situada más próxima al mar de lo que se encuentra en la actualidad. De los objetos aparecidos en las excavaciones se deduce que la vid, el olivo y la pesca constituían la base de su producción industrial, dedicada a la comercialización local: podones de hierro para la poda de las parras, elementos de prensas de aceite y numerosos anzuelos y pesas de redes de pesca. Después del recorrido por la Sierra Helada, podemos hacernos una idea de la aplicación que pudieron tener los recursos en las labores agrícolas. Con el esparto o el palmito se tejerían útiles necesarios tanto para elaborar vino y aceite, como para la pesca y la navegación: canastos para la cosecha de la vid y de las olivas; albardas y serones para el transporte; capachos para las prensas de aceite y vino; redes para el pescado; cordelería para los barcos que transportaban las mercancías. La pez de enebro o miera impermeabilizaría los barcos y las redes, y la de pino, las ánforas, los toneles y los odres de vino.

Yacimiento arqueológico	Reconstrucción virtual de las termas



Además de la parte rústica dedicada a la explotación comercial, estas villas contaban con una lujosa zona residencial. Los acuerdos comerciales se discutían y cerraban en la propiedad del empresario, y el éxito dependía directamente de su imagen pública y de la capacidad de impresionar a sus socios o clientes. Fue por ello que en el s. V d.C., el dueño hizo reformas en algunas dependencias. Conscientes de la dificultad que supone la interpretación de los restos arqueológicos, los técnicos de la Villa Romana de l'Albir han aplicado la tecnología más moderna para que los visitantes tengan una imagen de las estancias lo más parecida a la que ofrecían cuando estaban habitadas. En el caso de

	las termas, los usuarios disponen de una guía que, mediante la tecnología de la realidad aumentada, les permite entrar en las distintas salas y ver su reconstrucción y recreación sin perder de vista los restos originales conservados.

Yacimiento arqueológico	Funcionamiento de las termas
	En primer lugar, los hornos necesitaban abundante madera para calentar el agua de las piscinas. En la Sierra Helada disponían de leña de muchas variedades: lentisco, enebro, pino, acebuche. Dentro del circuito de los baños, merece la pena detenerse en el tepidarium, donde un criado del propietario masajeaba a los invitados con aceite, aquí seguramente de oliva. El uso de los óleos no solamente tenía propiedades terapéuticas y relajantes, sino que servía para la limpieza del cuerpo porque los romanos no utilizaban jabón para la higiene corporal. Para favorecer un ambiente distendido y facilitar el negocio, la bañera de agua caliente del caldarium (sala caliente) podía estar aromatizada con el relajante aroma de la lavanda. También es posible que las toallas o las ropas del propietario desprendieran este perfume, ya que la ropa se almacenaba con flores de lavanda mantener alejadas a las polillas. La señora de la casa, que más tarde se uniría a los invitados en el banquete, se pondría en manos de su ornatrix para ofrecer su mejor imagen. Después de depilarla con una pomada a base de pez griega disuelta en aceite, la sirvienta no se olvidaría de completar el maquillaje con ocre disuelto en aceite, que aplicaría sobre las mejillas de su señora; el carmesí de la coscoja o los posos del vino resaltarían el rojo de sus labios, y la resina de lentisco en el rostro y las pestañas daría un toque de brillo. El propietario también se arreglaría para la ocasión, aplicándose una loción de romero para combatir la caspa y la caída del pelo, eligiendo su mejor túnica y los zapatos de cuero que el curtidor local trabajó con los taninos de la madera de coscoja.

Yacimiento arqueológico	La sala de banquetes
	Los propietarios y sus invitados pasarían finalmente al "oecus", la sala más suntuosa de la casa dedicada a los banquetes. En la Villa de l'Albir, la visita real se completa con la virtual, y gracias a unas gafas podemos asistir a la fiesta como si estuviéramos en ella. Las paredes de la sala pudieron estar cubiertas con pinturas de escenas o paisajes naturales. La familia pagaría sus buenos sólidos al mejor "imaginarius" de la zona, que pondría en la paleta la limonita y el almagre sacados de las minas de la Sierra Helada. El paisaje natural y un poco de ruda le inspirarían para pintar los árboles y arbustos en flor que decorarían la estancia. En cuanto

	al menú, si la temporada fuera propicia, nos permitiríamos sugerir como gustatio o entrante una receta de espárragos silvestres en salsa, además de aceitunas de sus propios olivos aliñadas con hinojo marino y romero. El pescado fresco, considerado un manjar, sería el plato principal e iría condimentado con sal y pimienta (bien pesada con las semillas de la algarroba). Para impresionar con sus productos, en el "convivium" (banquete) no faltaría el vino maravilloso, aromatizado con mástique, y el aceite que producía el señor de la villa. Satisfecho con los resultados de la reunión, el señor de la villa pudo tomar prestadas las palabras de Plinio y decir: "hay dos líquidos que son especialmente agradables para el cuerpo humano: el vino por dentro y el aceite por fuera. Ambos son los productos más excelentes de los árboles, pero el aceite es una necesidad absoluta, y no ha errado el hombre en dedicar sus esfuerzos a obtenerlo". En definitiva, cuidando tanto los detalles, y especialmente a la vista de los restos que nos han llegado, es indudable que los propietarios de la Villa Romana de l'Albir consiguieron cerrar muchos y suculentos negocios.