

LA GASTRONOMÍA CELTIBÉRICA

INTRODUCCIÓN

En todas las culturas y civilizaciones, la gastronomía ha resultado ser un factor fundamental, influyendo a través del tiempo, de modo muy determinante, en el transcurrir de importantes hechos históricos y a su vez la gastronomía también ha recibido influencia por esos u otros hechos.

El desarrollo y evolución de poblaciones, iniciativas, campañas de guerra y conquista así como otros muchos aspectos profusamente estudiados, tiene en muchas ocasiones su origen en aspectos alimentarios, en las posibilidades de comercio con los alimentos, en la transformación de los alimentos, en el establecimiento de asentamientos a causa de la mayor o menor facilidad de obtener alimentos para subsistir... y muchos de los hechos más violentos de nuestra historia también han resultado enormemente influenciados por la necesidad de conquista, en ocasiones, no tanto de ciertos territorios como de los recursos, en muchos casos alimentarios, que esos territorios proporcionaban.

Así, por ejemplo, algunos de los productos utilizados como “moneda de cambio” a lo largo de diferentes conquistas y acontecimientos históricos han sido la sal, el aceite de oliva o los cereales.

Esta jornada gastronómica pretende realizar una pequeña labor arqueológica y de historia gastronómica. La cultura gastronómica celtibérica se constituirá como un vehículo de difusión de aspectos históricos y culturales sumando el conocimiento etnográfico así como un posible aspecto promocional del Turismo.

Hay que seguir ciertas pautas y normas establecidas acerca de técnicas e ingredientes “utilizables” en la época celtíbera.

Respecto a los ingredientes utilizados se han escogido aquellos de fácil disponibilidad en el entorno local o provincial.

LA ALIMENTACIÓN EN LA ÉPOCA CELTÍBERA

Recursos naturales

Los ricos pastos de esta zona eran idóneos para la ganadería, sobre todo ovejas y cabras como principal fuente de riqueza. Con su lana se realizaban las prendas de vestir, entre las que destaca el “sagum” para defenderse de los rigores del invierno.

Junto al ganado lanar está documentada la vaca, el cerdo y la gallina como ave de corral.

La ganadería se complementaba con la agricultura del cereal. Los granos hallados corresponden a cebada y trigo. Se conocen tres tipos: trigo común, escanda y esprilla así como la avena. . También se cultivaban algunas leguminosas como el haba, la almorta, yero y veza. Además, de frutales se conocen el ciruelo y los perales.

Los bosques proporcionaban caza abundante como ciervos, corzos, jabalíes, liebres, conejos, bien documentados por los huesos hallados en yacimientos. También había gran variedad de aves y ánades (perdiz, codorniz, pato..).

Un complemento importante en la dieta alimenticia era la recolección de frutos secos, sobre todo bellota y nueces.

Alimentos habituales

Los celtíberos comían básicamente carne y pan, y bebían vino con miel, como nos indica el texto de Apiano: “comen carnes variadas y abundantes”. De cualquier modo parece que la dieta era rica en componentes vegetales, con un peso importante de frutos secos.

El trigo era molido y las bellotas para obtener la harina con la que se hacían el pan y cocinaban las gachas, junto con grasa de animal. La carne y el pescado, destacando la trucha, se conservaban secas por medio del ahumado y la salazón.

Como bebida tomaban vino con miel ya que la tierra daba miel suficiente y la vid para hacer vino. A partir de la miel elaboraban también hidromiel. La falta de vino era sustituida por la denominada “caelia”, su bebida preferida.

Se hacía de trigo fermentado, extrayendo por medio del fuego el jugo del grano de la espiga humedecido, seco después y reducido a harina, que se mezclaba con un jugo suave, cuyo fermento le daba sabor áspero y un calor embriagador.

Modo y costumbre

A la hora de comer se hacía en círculo en torno a un recipiente único por riguroso orden con una cuchara de hueso o madera y un pequeño cuchillo o navaja, con la que pinchaban la carne que se cortaba y comía sobre el pan- ha sido y aún es característica en el medio rural.

INGREDIENTES NO PERTENECIENTES A LA ÉPOCA CELTÍBERA

- Tomate, pimiento, patata, maíz, pasta, especias orientales,...

INGREDIENTES DESACONSEJADOS

Por la dificultad de obtención en la Celtiberia del siglo II a. de C., resultarían “poco frecuentes”, o aquellos que no han sido documentados.

- Críticos, cangrejos de río (no hay constancia de su consumo), pescados de agua salada, mariscos, etc.

INGREDIENTES PERMITIDOS

- Carne de: vacuno, cordero, porcino, cabrito, ciervo, corzo, jabalí, caza menos, pato (excepto el hígado o paté),...
- Lentejas, habas, berros, bellotas, nueces, productos lácteos (queso, leche, nata, cuajada)
- Miel, peras, frutos del bosque (fresa silvestre, frambuesa, grosella, arándano, escaramujo, etc.)
- Hongos y setas, uvas, vino tinto, cerveza de trigo, aceite de oliva, grasas animales (más frecuentes que el aceite de oliva), vinagre de vino, cebolla, ajo, hierbas aromáticas del entorno local.