

# LA COCINA CELTIBÉRICA



TIERRAQUEMADA

Actividades complementarias"

Oferta y recomendaciones Presentadas por:

Asociación Cultural Celtibérica Tierraquemada,  
C/Garreo 17, bajo  
42162 - Garray, Soria  
[administracion@numantinos.com](mailto:administracion@numantinos.com)

CON MOTIVO DE LA CELEBRACIÓN DE

Numancia 2017

Marzo de 2017



NUMANCIA 2017

Fotografía: Restaurante Goyo Garray

Este documento contiene información, propiedad de la Asociación Cultural Celtibérica Tierraquemada, y ha sido elaborado con propósito de divulgación general para posibles trabajos o proyectos; la información contenida en el mismo, no podrá ser utilizada, difundida, publicada o comunicada en modo alguno con fines lucrativos, salvo con el consentimiento expreso y por escrito de la Asociación Cultural Celtibérica Tierraquemada y siempre haciendo referencia a la misma. Al leer este documento, usted acepta que este documento y todos sus componentes serán en todo momento Propiedad Intelectual de la Asociación Cultural Celtibérica Tierraquemada, incluyendo pero sin estar limitado a, cualquier copyright, secretos comerciales y de la Asociación Cultural Celtibérica Tierraquemada u otros derechos de Propiedad Intelectual referentes a esta documentación. Al acceder a este documento, usted reconoce y acepta los términos anteriores, así como procurar en todo momento la protección de sus contenidos como Propiedad Intelectual de la Asociación cultural Celtibérica Tierraquemada, y el carácter confidencial de esta información. Algunos logotipos, nombres o marcas referenciados en este documento son Propiedad Intelectual de sus respectivos propietarios, diferentes de la Asociación Cultural Celtibérica Tierraquemada.

## ÍNDICE

Índice .....	2
Resumen Ejecutivo.....	3
Introducción.....	3
Para el Profesional de la cocina .....	4
Adorno de locales y vestimenta .....	4
La Dieta de los Numantinos, contexto histórico.....	4
Glosario de terminos para comer informado.....	5
Pan .....	10
Bebidas .....	10
Licores .....	10
Ingredientes "Prohibidos" .....	10
Ingredientes "Desaconsejados" .....	11
Ingredientes "Recomendados" .....	11
Proveedores Recomendados .....	12

## RESUMEN EJECUTIVO

Tras la creciente demanda de documentación por parte de diversos colectivos relacionados con la hostelería, desde la Asociación Tierraquemada se ha optado por actualizar para su difusión una serie de recomendaciones que establezca el marco de información y trabajo suficiente para que los profesionales en el mundo de la restauración tengan una información mas ampliada, así como una aproximación al contexto histórico, que permita que las diversas interpretaciones nos trasladen de una forma creativa al pasado.

Para ello se ha contado con la inestimable colaboración y revisión por parte del Equipo Arqueológico de Numancia, al que creemos que es de justicia darle el reconocimiento a su gran labor en la investigación científica y divulgación de este proyecto entre otros. Gracias a ello se ha podido contrastar y actualizar este trabajo ya realizado en el 2004 para la celebración de "KELTIBEROI 2004"

## INTRODUCCIÓN

Desde la Asociación Tierraquemada, como componentes de la mesa de Numancia 2017, y dentro de nuestro compromiso en aportar nuestra experiencia y saber hacer de todo aquellas actividades y trabajos realizados desde nuestros inicios comprometimos realizar y aportar este trabajo actualizado a fecha de hoy.

Al amparo de la celebración de 2150 aniversario de la caída de Numancia, y como un componente fundamental de difusión cultural e histórica, ocio, entretenimiento y promoción turística de la provincia de Soria, y por solicitud de diversos colectivos relacionados con el mundo de la restauración, hostelería y comercio en general, se quiere hacer especial hincapié en la gastronomía.

En toda cultura y civilización, la gastronomía ha resultado un factor fundamental, influyendo a través del tiempo, de modo muy determinante, en el transcurrir de los más importantes hechos históricos... resultando también, la gastronomía, influida por esos u otros hechos.

La gastronomía es una de las manifestaciones más significativa de una cultura. Además, la celtibérica puede ser un agradable medio de difusión para conocer y valorar los recursos naturales de la provincia de Soria, como los romanos valoraron las afamadas "peras numantinas", que por su calidad eran transportadas hasta la propia Roma.

Como bien nos informan los miembros del equipo arqueológico, los análisis de oligoelementos, realizados a los huesos de los enterrados en la necrópolis de Numancia, nos permiten aproximarnos a los componentes de la dieta alimenticia de los numantinos, observando diferencias en la alimentación de hombres y mujeres. Las tumbas de hombres, muestran mayor consumo de cereales, vegetales verdes, legumbres, carne y pescado. A su vez, las tumbas femeninas se caracterizan por el consumo de una dieta más rica en frutos secos, bellotas, bayas (grosellas, moras, arándanos, fresas) y tubérculos.

La domesticación de las plantas, que constituyen la base de nuestra dieta alimenticia: trigo, cebada, centeno, guisantes, lentejas y garbanzos, junto a oveja, cabra, toro y cerdo tuvieron lugar en el Próximo Oriente (a partir de hace unos 10.000 años), extendiéndose por el Mediterráneo hasta la Península Ibérica.

Una serie de ingredientes, que ahora utilizamos en nuestra cocina, no pudieron ser utilizados por los celtiberos, ya que vinieron mucho más tarde de América (s. XVI), como cacao, maíz, patata, pimiento, tomate, alubias, calabaza y calabacín; también el pavo procede de América. Productos de Oriente o de África tampoco entran en la dieta plátano, berenjena, soja y cítricos.

Con este trabajo no se pretende una reproducción fiel y exacta de las costumbres gastronómicas

de los antiguos pueblos Celtíberos, pero sí tratan de comenzar a constituirse en un elemento de relación entre “arqueología e historia gastronómica”, gracias a la labor de los investigadores arqueólogos, del equipo arqueológico de Numancia y del interés por su divulgación de la propia Asociación Tierraquemada, animando para ello a usar la creatividad, respetando en todo momento los aspectos históricos, así como evitando por completo los anacronismos gastronómicos y alimentarios.

Desde la Asociación Tierraquemada, daremos ciertas pautas, ingredientes recomendados, ingredientes anacrónicos que no deben ser utilizados, y realizaremos algunas sugerencias sin pretender en ningún momento organizar el trabajo o dar “clases de cocina” a los muchos y excelentes profesionales de la restauración.

Si nos marcamos como objetivo, ayudar a desarrollar la iniciativa profesional de todos los actores implicados, siguiendo un único sentido, común a todos, para que “desde fuera” se perciba como algo único, con fuerza, con rigor... y con los apoyos e iniciativas necesarios para dar continuidad en el futuro a algo que pueda convertirse también en seña de identidad de Soria, reivindicando y apoyando con ello al creciente interés por los productos agroalimentarios de la provincia en claro ascenso en demanda y en calidad debido entre otras cuestiones a su promoción y al saber hacer de nuestros productores, que en sintonía con los profesionales de la cocina hacen llegar un producto diferenciado a los paladares de nuestro visitantes.

Impulsar una Cultura Gastronómica Celtibérica, constituirá en vehículo de difusión de aspectos históricos y culturales, conocimientos etnográficos y protección y promoción de elementos propios de la provincia de Soria, sin olvidar el aspecto promocional del turismo que actualmente cualquier actividad gastronómica y sobre todo diferenciada proporciona a la sociedad.

## **PARA EL PROFESIONAL DE LA COCINA**

Al profesional podemos indicarle que aúne en distintos planos las costumbres y las reglas de la cocina moderna con las recomendaciones aquí tratadas, con el fin de combinar el saber hacer y la creatividad, pero evitando que pierdan su personalidad e interés si las alejamos muchos de los gustos y sabores de la cocina tradicional.

Al preparar estos platos en las primeras jornadas gastronómicas que tuvieron lugar con la celebración de las primeras jornadas de reconstrucción histórica “KELTIBEROI 2004”, se pudo observar que la mayor parte de estos platos estaban mejor el día después, conservando intactos sus gustos y manteniéndose durante días, lo que puede ser una ventaja para el profesional. Por otro lado, la cocina creativa puede presentar variantes y dar diversas versiones a partir de los productos utilizados. No obstante, tenemos que admitir que su gusto no debería ser muy diferente del nuestro.

## **ADORNO DE LOCALES Y VESTIMENTA**

Para estas jornadas de degustación de la cocina celtibérica animamos a los participantes a la ornamentación de sus locales con motivos celtibéricos, así como al personal de atención al público, utilicen la indumentaria celtibérica, aprovechando para su decoración las ricas ornamentaciones y motivos que ofrecen las cerámicas y los adornos metálicos numantinos.

## **LA DIETA DE LOS NUMANTINOS, CONTEXTO HISTÓRICO**

Los ricos pastos de esta zona eran idóneos para la ganadería, sobre todo de 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 (de una pieza hasta los pies con mangas y capucha, que han usado los pastores de estas tierras hasta tiempos recientes). Junto al ganado lanar está documentada la vaca, el cerdo y la gallina como ave de corral.

La ganadería se completaba con la **agricultura** del cereal, al parecer escasa en algunas zonas del Alto Duero. Los granos hallados en las excavaciones corresponden a **cebada y trigo**. Se conocen tres variedades de trigo unas desnudas (trigo común) que era el más frecuente, y otras vestidas (escanda y esprilla) y además la **avena**. También cultivaban algunas **leguminosas** como el **haba**, la **almorta**, **yero** y **veza**. Además, de frutales se conocen el **ciruelo** y tuvieron fama las **peras numantinas**.

Por otro lado, los bosques proporcionaban **caza** abundante como **ciervo, corzo, jabalí, liebre, conejo**, bien documentados entre los huesos hallados en los yacimientos arqueológicos, así como una gran variedad de aves y anátidas (**perdiz, codorniz, pato...**). Un complemento importante en la dieta alimenticia era la **recolección** de frutos secos, sobre todo **bellota y nueces**.

Los celtíberos **comían** básicamente **carne y pan**, y bebían **vino con miel**, como nos indica el texto de Apiano: “comen carnes variadas y abundantes”. No obstante, los análisis de los restos humanos de la necrópolis de Numancia indican que la dieta de los numantinos era rica en componentes vegetales, con un peso importante de los **frutos secos** (los molinos de la ciudad muestran el consumo de bellotas) y pobre en proteínas animales. Molían el **trigo** y las **bellotas** en los molinos de mano para obtener la harina con la que hacían el pan y cocinaban las **gachas**, junto con grasa de animal. La carne y el pescado, destacando la **trucha**, se conservaban secos por medio del ahumado y la salazón.

Como bebida tomaban **vino** con miel, ya que la tierra daba **miel** suficiente y el vino lo compraban a los mercaderes que remontaban el Duero en pequeñas barcas. A partir de la miel elaboraban también la **hidromiel**. La falta de vino era sustituida por la denominada “**caelia**”, su bebida preferida, que según Orosio “*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*”.

“*Cenan sentados en semicírculo en unos bancos contruidos contra la pared; dan el primer asiento a la edad y al honor; comen en rueda...*”; aunque Estrabón refiere este texto a los montañeses del bajo Duero, es aplicable también aquí; de hecho esta costumbre –comer 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 de esta zona.

## GLOSARIO DE TERMINOS PARA COMER INFORMADO

### **Pelendones:**

Pueblo que ocupaba la Serranía Norte de la provincia de Soria, organizado en pequeños poblados elevados y fuertemente defendidos con murallas, fosos y piedras hincadas, denominados **castros** (siglos VI al IV a. de C.).

### **Arévacos:**

Pueblo celtibérico que ocupaba la zona centro-sur de la provincia de Soria, al que pertenecían las ciudades de Termes, Uxama y Numancia.

### **Idubeda:**

Nombre que recibían en época celtibérica las serranías del Sistema Ibérico.

### **Segontia Lanca / Segontino:**

Ciudad arévaca del siglo I a.C., situada en la Cuesta del Moro de Langa de Duero (Soria) que estuvo ocupada entre el siglo II al I a.C. Los **segontinos** eran los habitantes de esta ciudad y su territorio.



Los celtíberos, desde finales del siglo III A.c., se organizaron en ciudades. La ciudad era el verdadero centro organizador, administrativo y político del territorio, donde estaban los pueblos y las aldeas dependientes de cada ciudad.

#### **Uxama Argaela:**

Ciudad arévaca y después romana que se sitúa en el cerro de Castro, junto a Osma (Soria). El termino *Argaelos* puede hacer referencia al grupo que fundó la ciudad. Probablemente fue la más importante de esta zona en época romana y ello tenga que ver con el origen de la Diócesis Episcopal de Osma, de la que se tienen noticias ya desde finales del siglo VI A.c.

#### **Termes:**

Nombre de la ciudad arévaca, después romana, situada en el sur de la provincia de Soria (Montejo de Tiermes). Fue conquistada por Tito Didio en el 98 A.c. trasladándola al llano e impidiendo que se fortificarse. El nombre de Termes se transformó en Tiermes a partir del siglo XIII por la típica diptongación del castellano de *-e* en *-ie*.

#### **Numancia:**

Ciudad arévaca que, según Apiano, era la más poderosa de los arévacos.

Famosa por su larga y dura resistencia frente a los romanos, ya que, después de 20 años de guerra (153-133 a.C.), resistió el férreo cerco de Publio Cornelio Escipión que rodeó la ciudad con 7 campamentos y fortines y dos castillos ribereños para controlar los ríos y unió todos ellos con una poderosa y robusta muralla de 9 Km. de perímetro. Después de 11 meses de asedio Numancia cayó por inanición, fue arrasada y repartido su territorio entre los indígenas que habían ayudado a Escipión a conquistar la ciudad.

La conquista de Numancia permitió el control del Alto Duero por parte de Roma.

#### **Lutia:**

El jefe numantino Retógenes consiguió junto con otros cinco guerreros saltar el cerco de Escipión para dirigirse a las ciudades arévacas a pedir ayuda. La única ciudad que respondió a este petición fue Lutia, situada a 56 Km. de Numancia (no se sabe en qué dirección, y aún no ha sido localizada de modo fiable). La asamblea de los jóvenes (los guerreros) estaba dispuesta a ir en ayuda de los numantinos, pero enterada la Asamblea de los ancianos, y tratando de evitar las posibles represalias de Escipión, se lo hicieron saber al general romano, que se plantó ante la ciudad y pidió a los ancianos la entrega de los 400 jóvenes a los que cortó las manos. Así acabó el único intento de ayuda a Numancia.

#### **Vacceo:**

Pueblo que ocupó la zona del Duero Medio. Desde esta zona, según cuenta Apiano, los mercaderes remontaban el Duero en pequeñas barcas para llevar al Alto Duero vino y cereal.

#### **Epona:**

Diosa celtibérica relacionada con la luna y simbolizada en el caballo como animal que ponía en comunicación el mundo de los vivos con el Más Allá celestial.

#### **Lug:**

El dios más importante del panteón celtibérico, vinculado al sol. Era frecuente que los celtíberos pusieran su símbolo esquematizado (el sol de cuatro brazos, el *tetrasquel*, o el de tres, el *trisquel*) en los dinteles de sus casas como protección para la casa y sus moradores

## LOS PLATOS

### ENSALADA DE LOS CASTROS

Ingredientes:

- Berros
- Hongos (boletus)
- Trucha ahumada y marinada en aceite de oliva, vinagre, cebolla y Pimienta
- Aceite de oliva
- Vinagre

### ENSALADA PELENDONA

Ingredientes:

- Berros
- Hongos (amanita)
- Aves y carnes escabechadas
- Aceite de oliva
- Vinagre

### LENTEJAS TERRESTINAS GUIADAS

Ingredientes:

- Lentejas
- Cebolla
- Ajo
- Panceta de cerdo
- Hierbas aromáticas
- Verdura (borraja)

### LENTEJAS ARGAEAS EN ENSALADA

Ingredientes:

- Lentejas
- Hongos
- Aceite de oliva
- Vinagre

### GACHAS AL ESTILO SEGONTINO

Ingredientes:

- Harina integral de trigo
- Agua
- Grasa de cerdo
- Tocino frito

### LOMO DE CERDO AL ESTILO DE LUTIA

Ingredientes:

- Lomo seco, ahumado y **sin pimentón**, loncheado muy fino

- Aceite de oliva
- Centro de setas u hongos

### **PANCETA MARINADA AL ESTILO TERMESTINO**

Ingredientes:

- Panceta macerada (sin adobo o pimentón) y al horno
- Salsa de cebolla, cerveza y setas

### **CARRILLADA DE CERDO DE UXAMA**

Ingredientes:

- Carrilladas de cerdo maceradas en ajo y sal
- Mollejas de cordero
- Cebolla
- Vino tinto
- Caelia (cerveza de trigo)

### **TRUCHAS DEL ABIÓN**

Ingredientes:

- Truchas sazonadas y fritas
- Vinagreta (aceite de oliva, vinagre, cebolla, hierbas aromáticas...)

### **PATO AL ESTILO VISONTINO**

Ingredientes:

- Muslos de pato
- Cebolla
- Ajo
- Aceite
- Vino tinto
- Hongos (boletus)
- Jugo a base de “caelia” (cerveza de trigo), pimienta y restos del pato

### **PERDIZ PELENDONA AL HORNO**

Ingredientes:

- Perdices
- Vino tinto
- Caelia (cerveza de trigo)
- Cebolla
- Hierbas aromáticas
- Hongos (boletus)

### **PERDIZ PELENDONA ESCABECHADA**

Ingredientes:

- Perdices



- Cebolla
- Ajos y pimienta blanca
- Aceite y vinagre de vino
- Hierbas aromáticas

### **CODORNICES ARÉVACAS AL HORNO**

Ingredientes:

- Codornices
- Vino tinto
- Caelia (cerveza de trigo)
- Cebolla
- Hierbas aromáticas
- Hongos (boletus)

### **CODORNICES ARÉVACAS ESCABECHADAS**

Ingredientes:

- Codornices
- Cebolla
- Ajos y pimienta blanca
- Aceite y vinagre de vino
- Hierbas aromáticas

### **CIERVO, CORZO Y JABALÍ DE LA IDUBEDA CON HIERBAS DEL CAMPO CELTIBÉRICO**

Ingredientes:

- Jabalí, Ciervo ó Corzo
- Mollejas de cordero
- Cebolla
- Ajos
- Vino tinto
- Caelia (cerveza de trigo)
- Hongos (boletus o amanitas)
- Hierbas aromáticas

### **CHULETA DE VACA NUMANTINA**

Ingredientes:

- Chuletón de vacuno al horno
- Hongos (boletus)
- Vino tinto
- Cerveza
- Cebolla

### **DELICIAS DE RETÓGENES**

Ingredientes:

- Peras numantinas
- Vino tinto
- Confitura de frutas con miel
- Nata de leche

### **CAPRICO DE EPONA**

Ingredientes:

- Cuajada
- Nata de leche
- Confitura de frutos del bosque con miel

## **PAN**

### **TORTAS DE PAN DE TRIGO INTEGRAL**

- Elaboradas con trigo integral

### **TORTAS DE PAN DE CENTENO**

- Elaboradas con harina de centeno

## **BEBIDAS**

### **VINO TINTO DE RIBERA DEL DURIO (SEGONTINO)**

- De la zona de “Segontia Lanka”

### **CAELIA**

- Cerveza de trigo **NVMANTIKON**

### **AGUA CELTIBÉRICA**

## **LICORES**

### **LA BEBIDA DE LUG**

- Vino tinto Segontino con miel arévaca

## **INGREDIENTES “PROHIBIDOS”**

- Tomate
- Pimiento
- Patata
- Maíz
- Pasta
- Especias orientales

## **INGREDIENTES "DESACONSEJADOS"**

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

- Cítricos
- Cangrejos de río (no hay constancia de su consumo)
- Pescados de agua salada
- Mariscos

## **INGREDIENTES "RECOMENDADOS"**

- Carne de vacuno
- Cordero
- Cerdo
- Cabrito
- Ciervo
- Corzo
- Jabalí
- Caza Menor
- Pato (excepto el hígado o paté)
- Truchas
- Lentejas
- Habas
- Berros
- Bellotas (enteras o en harina)
- Nueces
- Productos lácteos (queso, leche, nata, cuajada)
- Miel
- Peras
- Frutos del bosque (fresa silvestre, frambuesa, grosella, arándano, escaramujo...)
- 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

## PROVEEDORES RECOMENDADOS

Debido a la calidad de los productos realizados por fabricantes sorianos, herederos en muchos casos del saber hacer de nuestro pasado, y como firme apoyo a la economía local, se recomienda utilizar en la medida de lo posible productos locales, dado que una de las características diferenciadoras sin duda, es el haberse dado o criado en los rigores climatológicos de estas tierras y con procedimientos en su mayor parte naturales.