

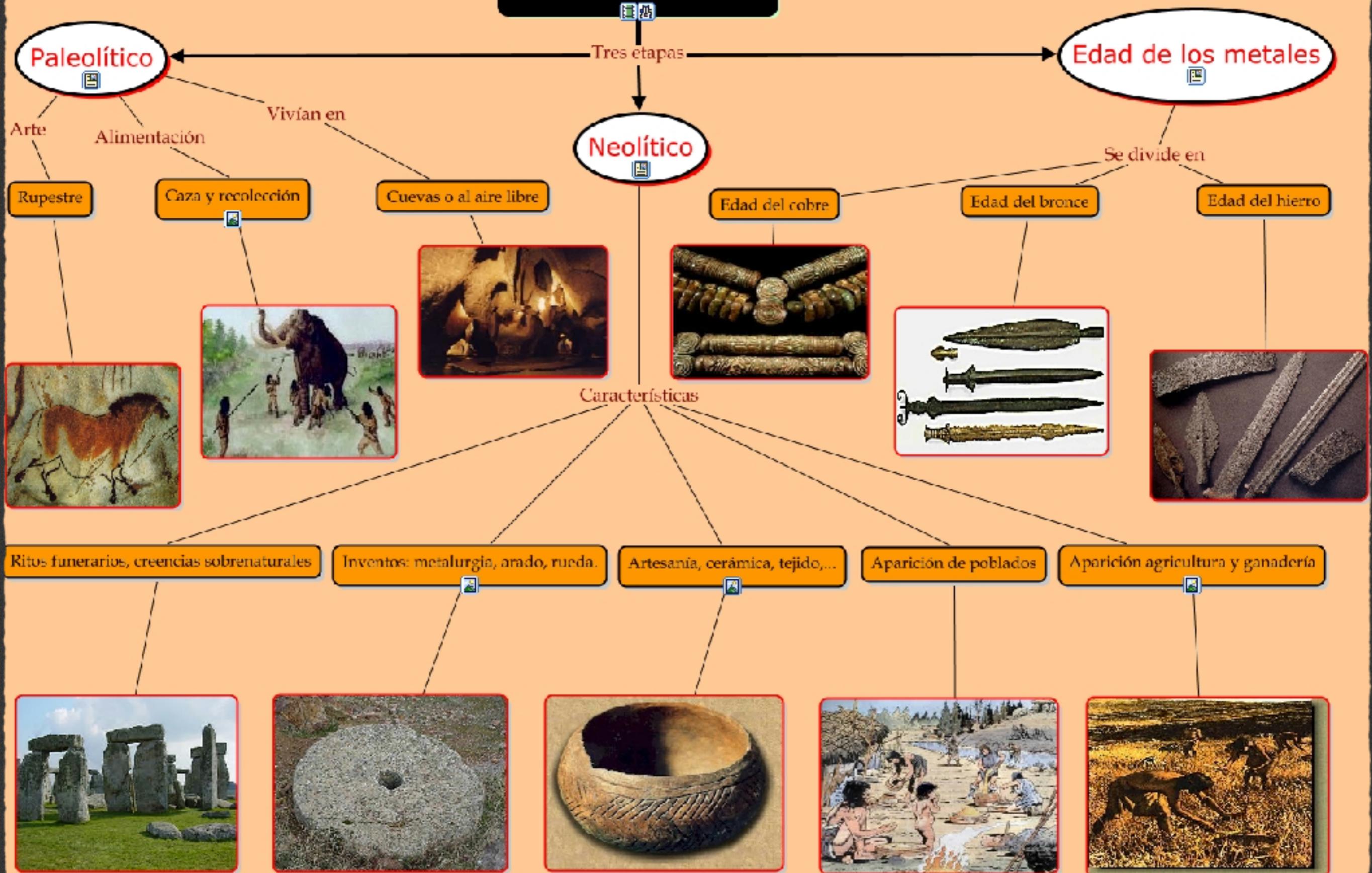
Déborah López

# LA GASTRONOMÍA EN LA PREHISTORIA



# PREHISTORIA

EN



# PREHISTORIA

## PALEOLITICO



Fueron los primeros seres humanos de la Península. Cazaban animales y recolectaban frutas y plantas, obtenían pieles para vestirse. Fabricaban instrumentos con madera, hueso y pieles de animales. En esta etapa aprendieron a producir fuego. Pintaban en las paredes de las cuevas, representaban escenas de caza.

## NEOLITICO



Clima más cálido. Se descubrió la agricultura y la ganadería. Aparecieron los primeros poblados. Aparecieron las piezas de cerámica para almacenar y transportar agua y alimentos. Fabricaban instrumentos más eficaces con piedra pulida como: el hacha. Y telas para vestirse usando lino y lana. También fabricaron vasijas de cerámica. Y empezaron a comerciar.

## EDAD METALES



Se divide en 3 etapas: primero se empezó usando el cobre, luego el bronce y finalmente el hierro. La aparición de instrumentos de metal da lugar a la aparición de nuevos oficios (mineros, herreros, etc). Aumentaron las redes comerciales y apareció la moneda. Las poblaciones se fueron transformando y se construyeron las primeras ciudades. Aparecen los reyes y caudillos.

- Comenzó hace 4.000.000 de años.
- Es la etapa de la historia que comprende desde la aparición del hombre hasta la aparición del primer documento escrito.
- Prehistoria significa: "Antes de la historia".

# La prehistoria

se divide en tres etapas



*Comienza con la  
aparición del hombre*

- Eran nómadas. Solían formar pequeños grupos y habitar en cuevas.
- Pinturas. Decoraban las cuevas con pinturas rupestres.
- Elaboraban herramientas. Al golpear piedra contra piedra consiguieron armas que sirvieron para cazar, cortar carne y pieles para vestirse.
- El fuego. Lo utilizaron para cocinar y ahuyentar a los animales.

*Comienza con la  
aparición de la  
agricultura y la ganadería*

- Eran sedentarios. Formaron los primeros poblados. Se dedicaban a la agricultura y la ganadería.
- Fabricaban piezas de cerámica. Vasijas de barro para cocinar y guardar alimentos.
- Construyeron monumentos: dólmenes y menhires. Monumentos funerarios. Los dólmenes eran dos piedras verticales con una horizontal encima. Los menhires una piedra vertical clavada en el suelo.

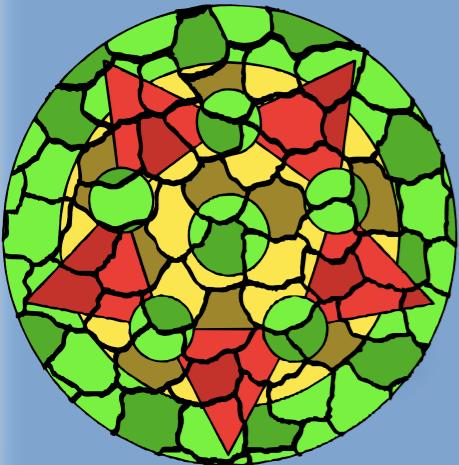
*Comienza con el  
uso de los metales*

- Utilizaron los metales. Primero el cobre, luego lo mezclaron con estaño y obtuvieron bronce y por último el hierro.
- Iniciaron el comercio. Los poblados empezaron a intercambiar los productos que tenían por otros. A este tipo de comercio se le llamó trueque.
- En la Edad de los Metales termina la Prehistoria con la aparición de los primeros documentos escritos.

**La Prehistoria en la  
Península Ibérica**

- **Paleolítico.** Durante ese periodo el norte de la Península fue la zona más poblada. Destacan Atapuerca en Burgos y Altamira en Cantabria.
- **Neolítico.** Los primeros pobladores de esta etapa estaban en el Mediterráneo. Restos de cerámica cardial.
- **Edad de los Metales.** En el sur de la Península. Restos de cerámica campaniforme.

## LA PREHISTORIA EN LA PENÍNSULA IBÉRICA



### PALEOLÍTICO

#### HOMINIZACIÓN

Atapuerca

Homo Antecessor

800.000 años

### NEOLÍTICO

#### ÁREAS CULTURALES

Sepulcros de fosa catalanes

Cerámica cardial levantina

Cerámica a la Almagra andaluza

### EDAD DE LOS METALES

#### ARTE

#### COBRE

Megalitismo

Los Millares

Vaso Campaniforme

#### BRONCE

El Argar

Cultura talayótica

Tartessos

#### HIERRO

Celtas

Iberos

# HITOS GASTRONÓMICOS DE LA PREHISTORIA

- LOS ORÍGENES: CAZA Y RECOLECCIÓN.
- EL PASTOREO.
- LA DOMESTICACIÓN DEL FUEGO.
- LA COMBINACIÓN AGUA- FUEGO.
- LA AGRICULTURA.
- LAS FERMENTACIONES.



LA ALIMENTACIÓN DE LA  
HUMANIDAD EN SUS ORÍGENES

La obtención de alimentos, ha sido la primera necesidad del hombre desde sus inicios, pero hay que comenzar por reconocer que sabemos muy poco sobre las costumbres culinarias prehistóricas.



Realizando análisis microbiológicos de los restos encontrados, estudio antropológicos de los vestigios, como pinturas rupestres, o restos de utensilios que nuestros antepasados más remotos elaboraban, podemos llegar a algunas conclusiones.

La principal diferencia entre la alimentación en la prehistoria y la actual, radica en que entonces se comía por instinto de supervivencia, mientras hoy, existen otros factores.



La humanidad, en el paleolítico se alimentaba de lo que encontraba en la naturaleza directamente (raíces, bayas, hojas, tallos, frutos, pescado, carne), sin ningún tipo de transformación o cocción

Según el registro arqueológico y paleontológico, nuestros antepasados comenzaron su historia alimentándose de carroña; fueron avanzando hacia recolectores, después cazadores - recolectores.

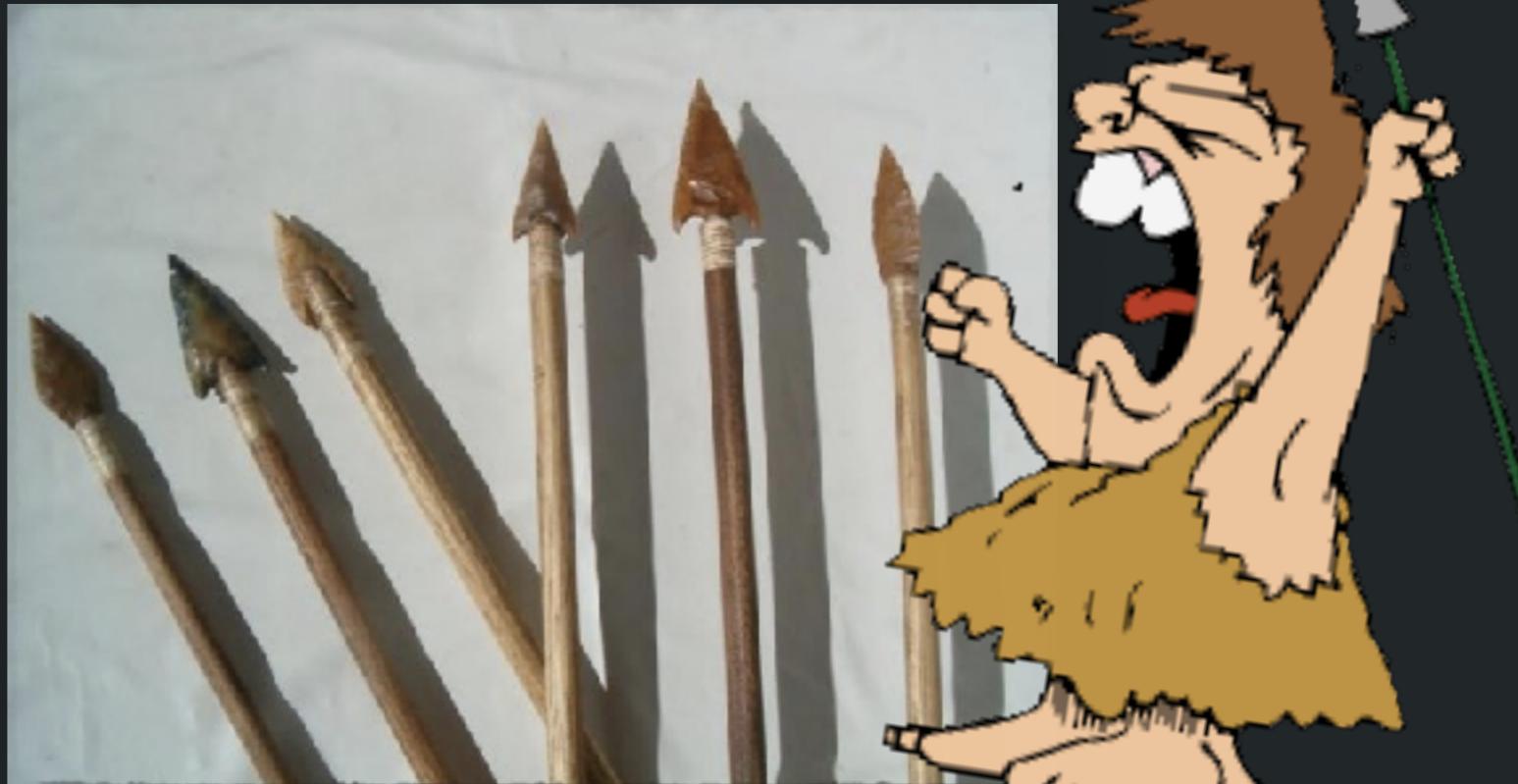


Los primeros humanos llegaron a conocer, cuatro mil especies vegetales; pero fundamentalmente se alimentaban de carne, y en zonas costeras, incluso de pescado y moluscos.

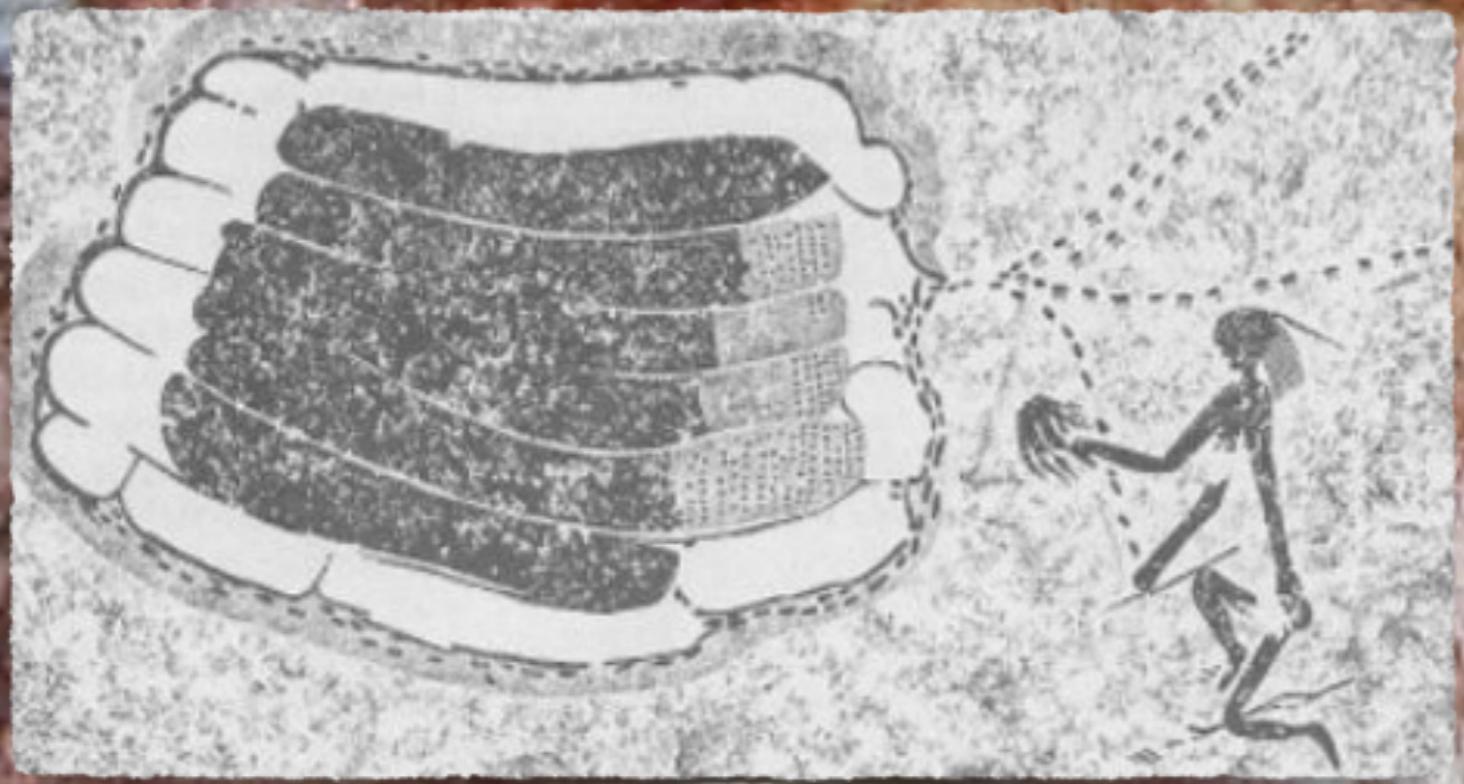
Nuestros antepasados fueron muchas veces carroñeros. Se sabe por las marcas de corte con primitivas herramientas (piedras talladas) encontradas en los huesos de animales que habían muerto atrapados en ciénagas, como es el caso del yacimiento de Ambrona (Soria), o habían muerto atacados por otros animales (depredadores) u otra circunstancias (enfermedades).



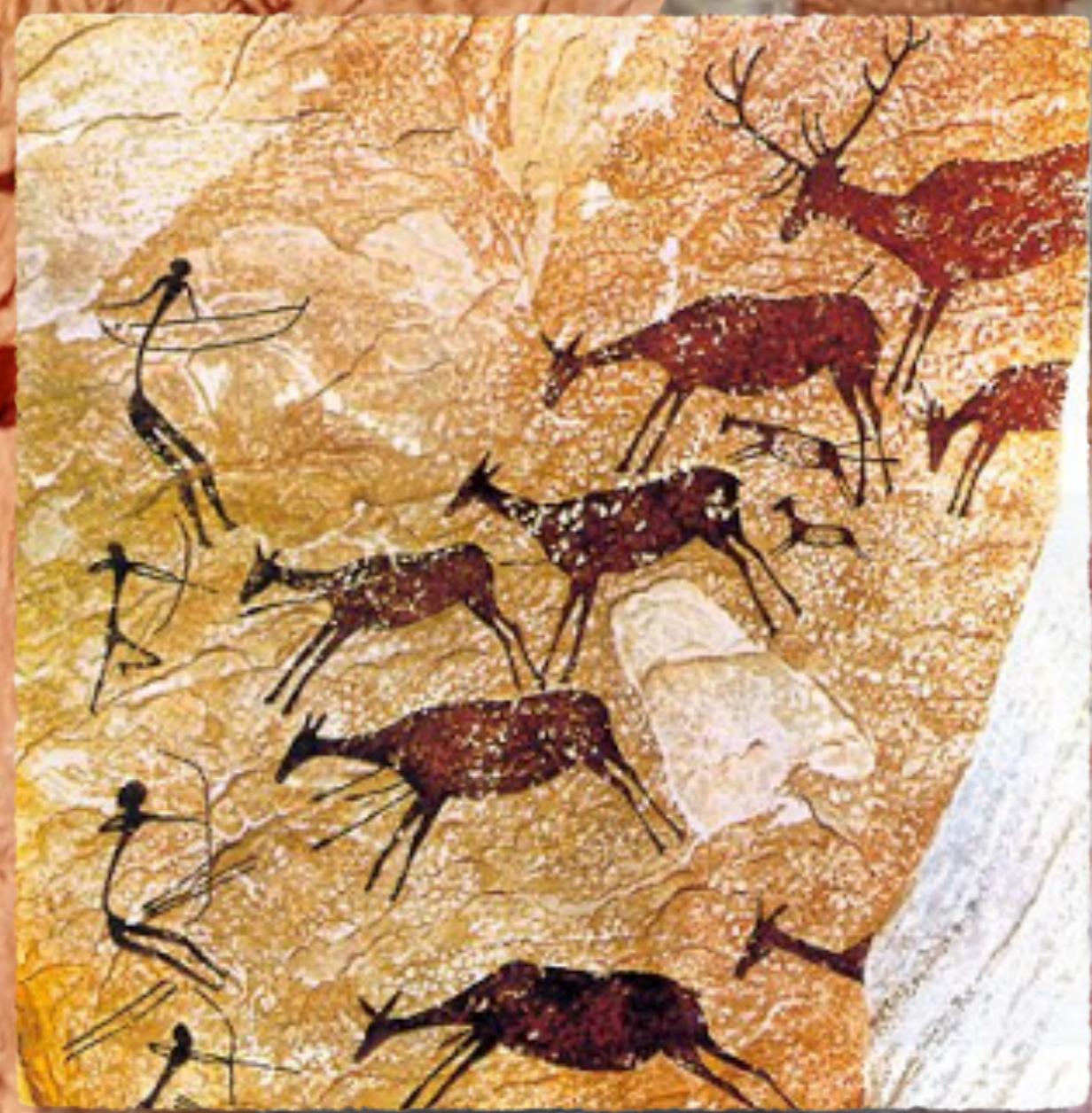
Al basar su dieta en la carne, desarrollaron su ingenio, fabricando herramientas para la caza: al principio, palos, huesos, piedras, posteriormente, flechas, arcos, anzuelos, arpones, lanzas y hachas bastante logradas.



Sabemos, del mismo modo, que recolectaban, y, a partir del Neolítico, que comenzaban a cocinar, en instrumentos de cerámica cuyos restos son encontrados.



A menudo, la técnica de caza que utilizaban consistía en provocar estampidas y conducir a los animales contra barrancos o acantilados.









# LA DOMESTICACIÓN DEL FUEGO

**La cultura humana y, la historia de la cocina comienzan con la domesticación del fuego, en una fecha no determinada, (los restos más antiguos encontrados están al aire libre y desconocemos si fueron fortuitos).**

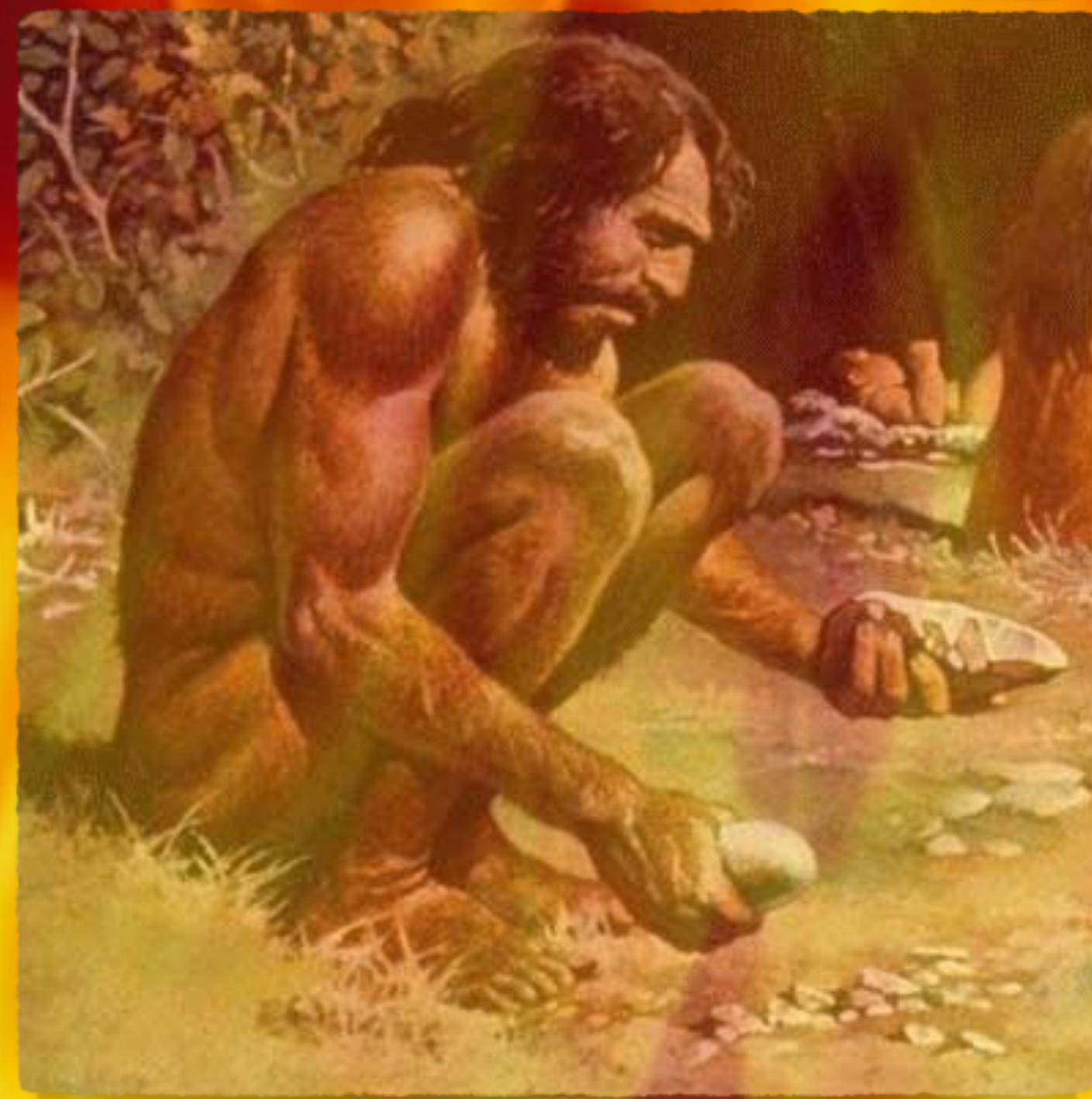


**Se sitúa en Sudáfrica el fuego controlado más antiguo; (restos de las hogueras en el interior de las cuevas, donde, de forma natural, no habría podido llegar). Antes de construir verdaderos hogares para mantenerlo, estos antepasados pasaron por un largo periodo de domesticación del fuego.**

El hombre, al igual que muchos animales, conocía las transformaciones provocadas por la acción del calor en la carne, en los frutos y en otros vegetales, pero su manejo constituyó el avance más significativo de la historia.

Controlar el fuego y sus propiedades marca un punto de inflexión que establece, la diferencia del hombre frente al resto de los animales.

Adoptar una dieta basada en alimentos cocinados es un avance en la salud y desarrollo: El fuego transforma el sabor de los alimentos y los hace casos apetecibles, masticables digeribles y saludables.



Hacía comestibles muchos alimentos que, sin la acción del calor, no lo eran, como las leguminosas.

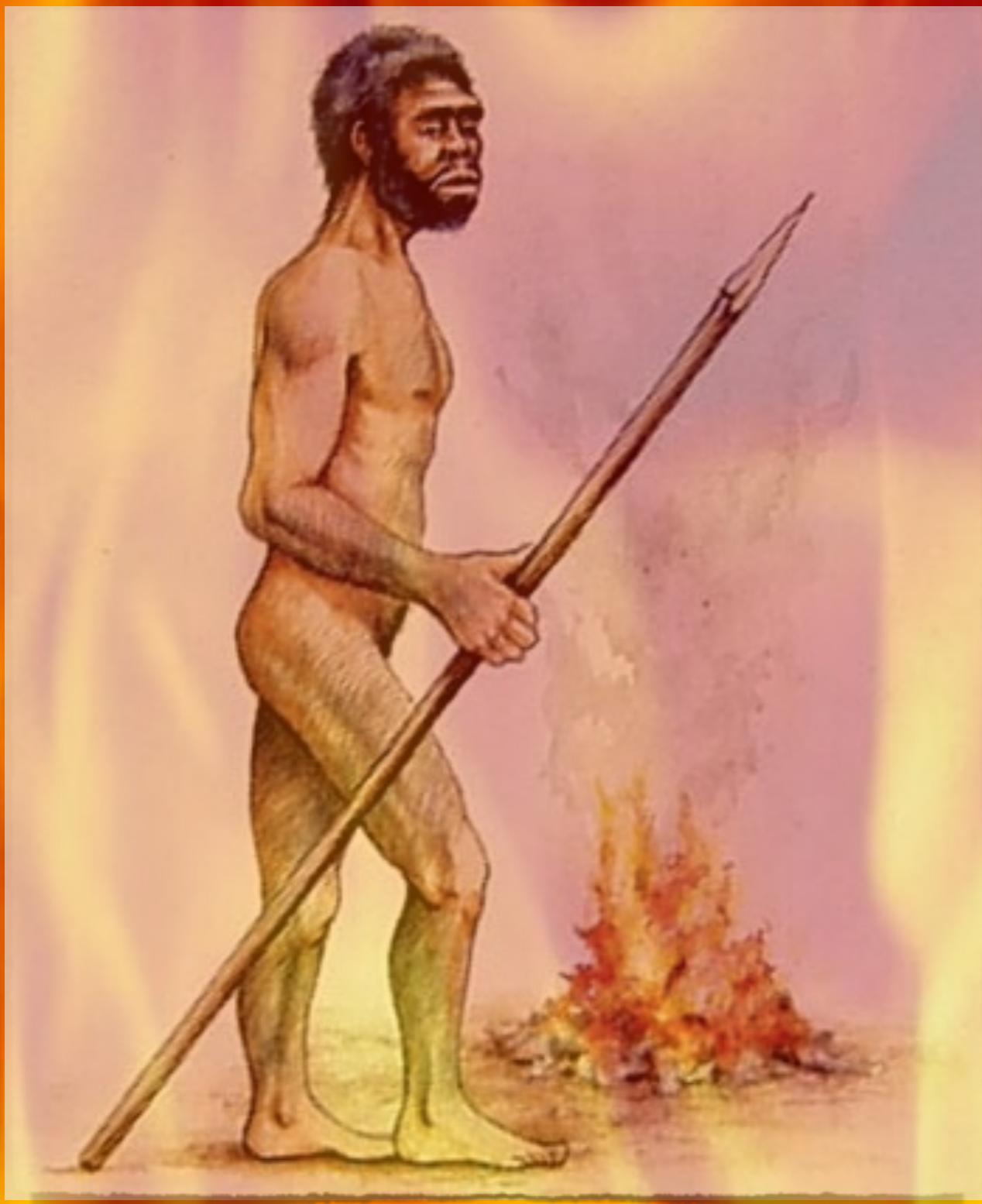
Permite la exclusividad del consumo frente a los animales que no dominan el fuego.



Los alimentos duraban más, ya que la conservación de la carne cocinada frente a la cruda es siempre mayor.

También, se descubre la desección y el ahumado, que se convirtieron en formas de conservación que han perdurado hasta hoy.

El fuego, por la acción del calor, hace que organismos patógenos o toxinas muchas veces presentes en los alimentos, resulten inocuos.



-La utilización del fuego en la fabricación de útiles mejoró la dureza y la maleabilidad de la madera y del fraccionado y tallado de huesos y piedras.

-El fuego se utilizó como instrumento de caza: La quema, más o menos controlada de pastos y bosques, conducía a los animales a puntos en los que podían despeñarse, caer en trampas, etc.

Ante el fuego,  
doméstico, comienza el  
concepto de  
comensalidad.

El clan o la tribu, alrededor  
del fuego, crea una serie de  
comportamientos sociales  
que marcarán las costumbres  
sociales de la especie.



En el Neolítico, ya existían las clases sociales dentro del clan o de la tribu. Esto se traducía en que los de más bajo nivel social eran los últimos en acceder a la comida. Serían las primeras formas de protocolo a la hora de sentarse a la mesa.



Compartir conocimientos, y transmitirlos a la siguiente generación, alrededor del fuego, posibilitó el progreso en la fabricación de herramientas, en las técnicas de caza, etc.



**LA COMBINACIÓN  
AGUA Y FUEGO**

# LAS TORTAS Y LAS GACHAS

Otra mejora sustancial vino de la utilización del agua en combinación con el fuego, ya que supuso un cambio de los hábitos alimenticios.



**APARECEN DOS BÁSICOS:**

**-LAS TORTAS:** eran un tipo de pan ácimo, elaborado a partir de una masa de cereales molidos y agua que se tostaba sobre piedras calientes.

**-LAS GACHAS:** eran una pasta similar pero cocinada en un recipiente (lo que indicaba mayor evolución).

Tras el período de glaciaciones, los pueblos se van haciendo más sedentarios, y de este modo surge la agricultura y la ganadería.



# ORÍGENES DE LA AGRICULTURA

LA AGRICULTURA MARCA LOS INICIOS DE LA CIVILIZACIÓN, PORQUE CONLLEVA EL ASENTAMIENTO.





El paso decisivo dentro de la agricultura fue al plantar libremente semillas, cultivar la tierra, removiéndola, y regándola.

Inicialmente fue desempeñada por las mujeres que recolectaban: semillas, hierbas silvestres y gramíneas precursoras de nuestros cereales.

La agricultura va a suponer una de las mayores revoluciones en la historia de la humanidad, pero todavía no entendemos como se produce el paso de recolector a agricultor.



Los primeros lugares en los que se datan los primeros cultivos eran zonas con climas y nichos ecológicos en los que no debía escasear el alimento.

Para los primeros agricultores, parece que el cultivo de la tierra ofrecía más inconvenientes que ventajas, las especies cultivadas eran menos nutritivas que las silvestres, requería un trabajo, un mantenimiento y una recolección que ocupaba gran parte del día y no dejaba tiempo para otras actividades.

Además, normalmente, se convertían en dependientes de un solo alimento básico (maíz, cebada, arroz o trigo), lo que les daba una dieta desequilibrada y corrían más riesgo de enfermedades y hambrunas.

La caza pasaba a ser parte de los poderosos y la agricultura fue relegando a quienes la practicaban a una posición social más baja.

Está probado que las clases cazadoras y recolectoras eran las mejor alimentadas y las que menos tiempo dedicaban a su actividad, mientras que los agricultores estaban peor alimentados y sometidos a más enfermedades —caries dentales y hambrunas, que, en tiempos anteriores, eran casi inexistentes porque la salud y la nutrición eran mejores.

La agricultura, trajo ventajas:  
-Genera excedentes para la alimentación de personas y animales.

-Deja tiempo para especializarse, y dedicarse a otras actividades (surgen otros oficios, por ejemplo los que se dedicaron a construir los monumentos de la antigüedad).



La selección de las variedades, las mejoras en los sistemas de cultivo y la recolección traen hasta nuestros días productos y rendimiento de los mismos impensables en épocas pasadas.

(Eso sí, a un precio muy alto para muchos pueblos de nuestros antepasados).

Cuando el hombre se da cuenta de que puede manejar la naturaleza hasta cierto límite aparecen los primeros cultivos de cereales, originarios de Asia Menor, Armenia y Siria: el mijo, cebada, trigo.

(La variedad de trigo más antigua que se conoce es la espelta, cultivada por las civilizaciones primitivas, y alimento básico para los humanos hace 7.000 años).

Cultivos prehistóricos en Eurasia: la avena, la col y sus derivados, el haba (*Fava vulgaris*), la higuera (*Ficus carica*), mijo, guisante (*Pisum sativum*), la vid, el manzano (*pirus malus*), el peral (*Pirus communis*), el ciruelo (*prunus insitia*) y cerezo.

La primera máquina que hace evolucionar la agricultura fue el "arado" construido de madera aproximadamente en el año 3,000 a.C. en Mesopotamia y Egipto por sus tierras blandas así como en la India. En China aparece "el arado" en 1,400 a.C. Para el año 1,000 el arado y la metalurgia ya habían sido difundidos por todo el territorio habitado.

Con la difusión del arado el buey cobró protagonismo en la agricultura como animal de tiro.

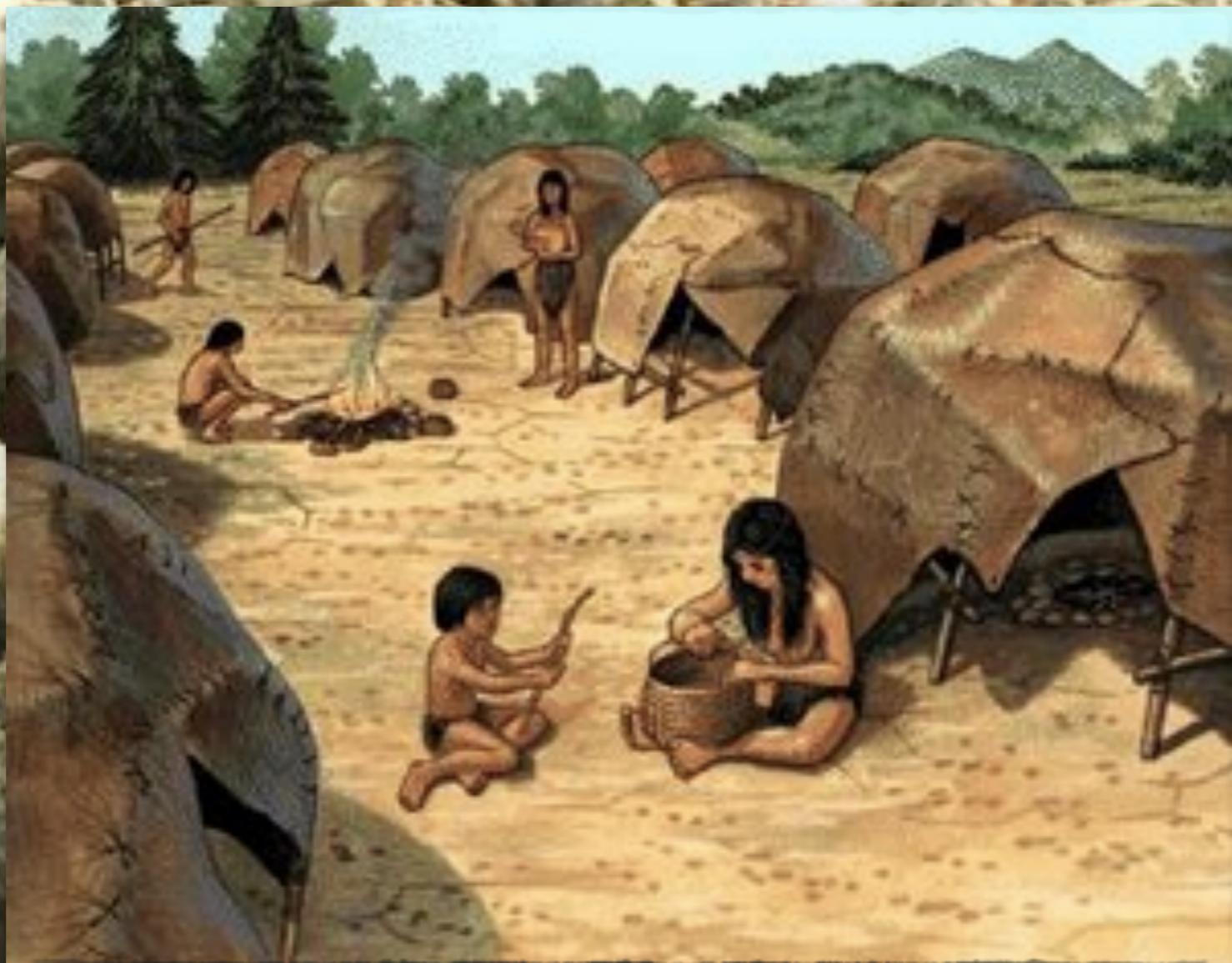


# LA GANADERÍA



Los primeros animales domésticos fueron el perro y el reno;  
El reno proporcionaba huesos para hacer herramientas, carne  
para comer y pieles para abrigarse.

El perro, se cree acude al hombre atraído por el fuego; resulta  
ser pieza clave en la caza y en la ganadería, e, indirectamente  
en la agricultura.



El pastoreo fue la evolución del seguimiento, por parte del hombre, de los rebaños salvajes en busca de pastos frescos.

Dentro del pastoreo, habría que distinguir dos fases:

- La primera, que consiste en el **pastoreo trashumante** y una segunda, mucho más evolucionada, que consiste en el **pastoreo sedentario**
- La actividad pastoril permitió al hombre seleccionar aquellas especies que fueran más apetecibles para comer y aquellas más dóciles para el pastoreo.

Tras el perro y el reno se domestican otras especies; se cree que la ganadería comenzó en el delta del Nilo.

Las preferencias alimentarias hacen que la ganadería se especialice en el cordero, buey, caballo, asno, camello y especialmente, el cerdo (aportaba mucha carne, mucha grasa para conservar, su piel se puede curtir, y además, se podía criar en poco espacio); las aves, los primeros fueron patos y ocas, y posteriormente, el gallo.

# VIDA SEDENTARIA

A partir del Neolítico, hombres y mujeres pasaron de ser nómadas a sedentarios. También comenzó el cultivo de la tierra y la domesticación de animales. Las personas trabajaron de manera conjunta e implementaron la división de tareas según el sexo, la fuerza y la edad.

**PRINCIPALES ANIMALES DOMESTICADOS**

Vaca	Cerdo	Oveja
Perro	Cabra	Caballo

**ZONA DE PESCA**

**PULIDO DE LA PIEDRA**  
Se realizaba frotando la piedra con arena húmeda o con piedras más duras. Permitió una mejoría en la calidad de los utensilios.

**LA VIVIENDA**  
Se construían siguiendo los cursos de agua y cerca de los campos fértiles. Se utilizaba madera, paja y caña.

**MOLIENDA**  
Con la ayuda de una roca plana y otra redondeada molían los granos.

**ZONA DE CULTIVOS**

**LOS TEJIDOS**  
Fueron facilitados por la materia prima obtenida de los ovinos domesticados y de las plantas cosechadas.

**LA AGRICULTURA**  
Permitió liberarse de la dependencia de la disponibilidad de recursos naturales, ya que con el tiempo se logró cosechar más de lo que se consumía.

**LAS HERRAMIENTAS**

**HOCES DE PEDERNAL**  
Se utilizaban para cosechar.

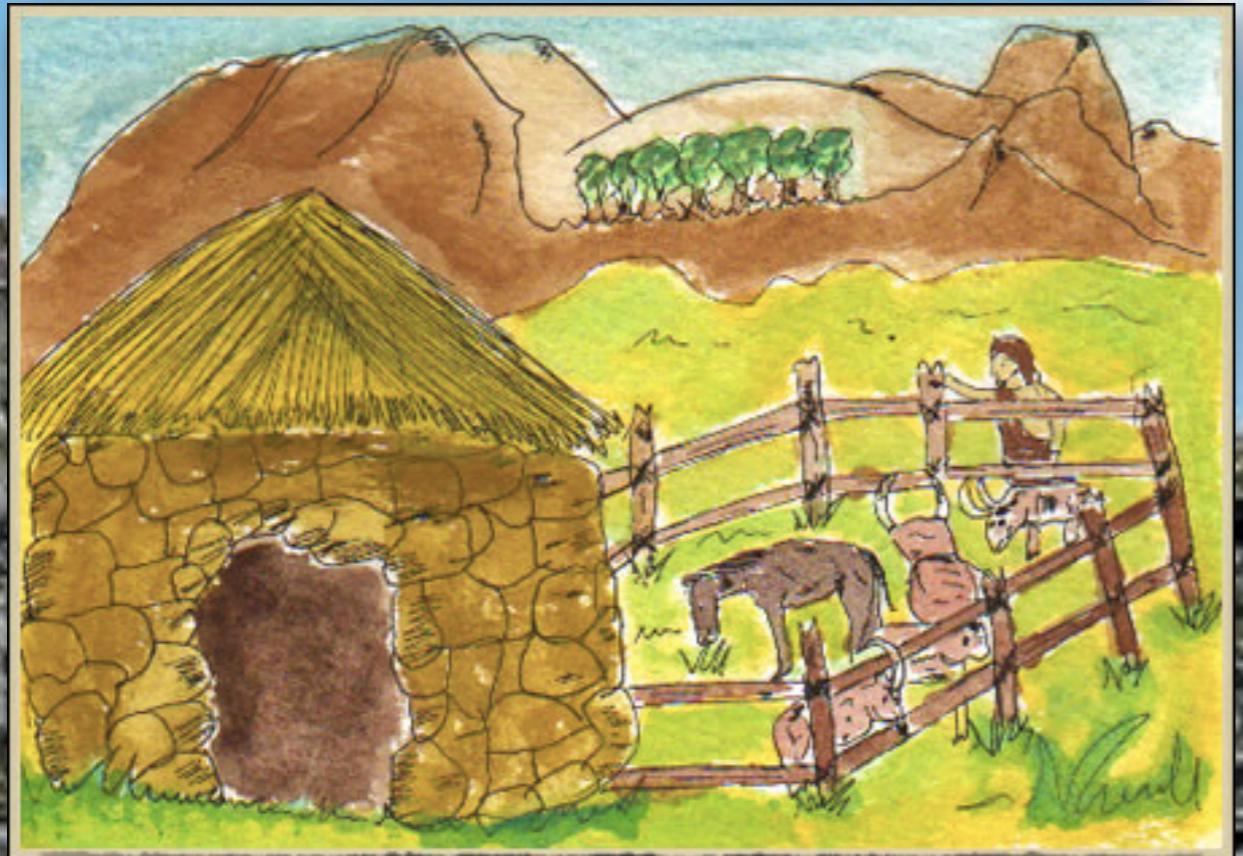
**HACHA**  
madera—  
Se usaba para limpiar el terreno.

**LA CERÁMICA**  
Surgió como una nueva tecnología.

Vaso campaniforme originario de España.  
Vasija nórdica.  
Vasija de Polonia.

**FABRICACIÓN DE UNA VASJA**

- 1 Con barro, se hacía una bola de arcilla que, estirada, se usaba para hacer tiras.
- 2 Las tiras iban en forma circular una sobre otra. Luego, eran unidas.
- 3 Cuando la arcilla estaba dura se frotaba con un trapo para que quedara lisa.



Sabemos que en este período, se disponía de carne, de leche, tal vez de lácteos, de cereales y legumbres,(cosechas a menudo, abundantes),y comenzaron a ver la posibilidad de conservar los alimentos pero nada se sabe con seguridad sobre las elaboraciones, técnicas culinarias, platos elaborados, tradiciones gastronómicas, etc.



**La actual transhumancia sigue rutas existentes desde el Neolítico.**

**En estas rutas y en los asentamientos de verano, todavía se producen ataques de otro histórico predador: el lobo.**



El pastoreo sedentario indica un progreso, ya que, para poder manejar a un rebaño, no solo había que crear un reducto del que no pudiera escapar, sino que, además, había que protegerlo contra otros depredadores y proporcionarle alimento y agua.

El paso del nomadismo al sedentarismo implica la existencia de viviendas estables, con zona dedicada a la cocina, almacenaje de género, nuevas técnicas, nuevos materiales, utensilios, etc.



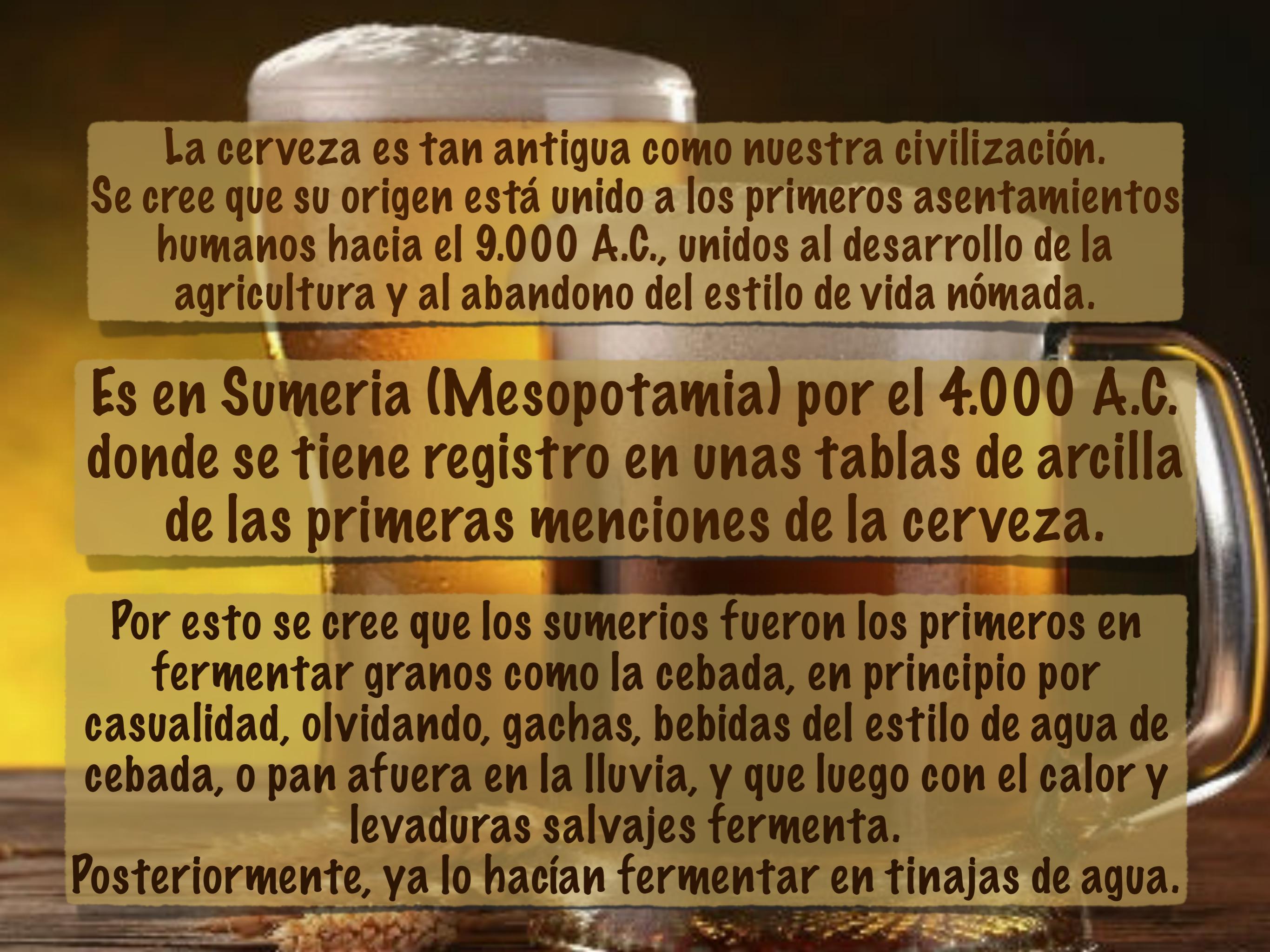
Los primeros "recipientes" de cocción eran agujeros excavados en la tierra, que se llenaban de agua a la que se añadía piedras muy calientes para lograr una ebullición o al menos逼近arse.

A large, round wooden barrel is shown from a low angle, filling most of the frame. The barrel is partially submerged in a light-colored, bubbly liquid, likely beer during the fermentation process. The wood of the barrel shows signs of age and wear. In the background, a window with multiple panes is visible, letting in natural light. The overall atmosphere is industrial and rustic.

# LAS FERMENTACIONES

LA FERMENTACIÓN POR LA ACCIÓN DE ENZIMAS Y LEVADURAS CONSIGUE LA ELABORACIÓN DE PAN, QUESOS, CERVEZA O VINO, ALIMENTOS CARGADOS DE SIMBOLISMO EN LAS DISTINTAS CIVILIZACIONES, FORMANDO PARTE DE MUCHOS RITUALES.

LAS FERMENTACIONES ERAN UNA SOLUCIÓN QUE PERMITÍA LA CONSERVACIÓN POR LA TRANSFORMACIÓN EN UN PRODUCTO DIFERENTE. DE ESTE MODO, LA LECHE SE TRANSFORMA EN QUESO, LAS UVAS EN VINO, LAS PAPILLAS DE CEREALES EN CERVEZA Y LAS MASAS DE HARINA Y AGUA, EN PAN.



La cerveza es tan antigua como nuestra civilización. Se cree que su origen está unido a los primeros asentamientos humanos hacia el 9.000 A.C., unidos al desarrollo de la agricultura y al abandono del estilo de vida nómada.

Es en Sumeria (Mesopotamia) por el 4.000 A.C. donde se tiene registro en unas tablas de arcilla de las primeras menciones de la cerveza.

Por esto se cree que los sumerios fueron los primeros en fermentar granos como la cebada, en principio por casualidad, olvidando, gachas, bebidas del estilo de agua de cebada, o pan afuera en la lluvia, y que luego con el calor y levaduras salvajes fermenta. Posteriormente, ya lo hacían fermentar en tinajas de agua.

**LOS ORÍGENES DEL PAN EN EL  
NEOLÍTICO, TAMBIÉN SE ATRIBUYE A  
LA CASUALIDAD.**

El hombre, ya conocedor de las semillas y cereales, y sabe que una vez triturados y mezclados con agua, dan lugar a una papilla. En algún momento olvida la papilla en una especie de olla, al volver encuentra una torta granulada, seca y aplastada, el primer pan acaba de tomar forma.

La referencia más antigua sobre el vino está en el Antiguo Testamento: cuando "Noé comenzó a labrar la tierra, y plantó una viña; bebió el vino y se embriagó" (Génesis 9-21).

Esta referencia marca la presencia del vino en la tradición judeo-cristiana desde los primeros tiempos.

En la Biblia aparece citado más de 200 veces, muestra de su gran importancia en todas las culturas de la zona: Babilonia, Egipto, Sumer, etc.

Más tarde, adopta un papel clave en el ritual cristiano.

-Existen indicios de que el cultivo de la vid (al salvaje (*Vitis vinifera sylvestris*) y la elaboración de bebidas a partir de las uvas en torno a los años 6.000 y 5.000 a.C.

-En la Edad de Bronce (3.000 a.C.) se produce el nacimiento del vino (que se había logrado de forma accidental).

-Los arqueólogos encuentran indicios que fijan el origen de la primera cosecha de vino en Sumer, en las fértiles tierras regadas por el Tigris y el Éufrates en el Próximo Oriente, en la antigua Mesopotamia.

EL QUESO ES CASI TAN ANTIGUO COMO LA HUMANIDAD. SU ELABORACIÓN ESTÁ DOCUMENTADA DESDE EL SÉPTIMO MILENIO A.C., Y HAY REGISTROS ARQUEOLÓGICOS DEL CUARTO MILENIO.

Según la leyenda, el queso es descubierto por casualidad. Un pastor árabe llevaba leche de sus ovejas en una bolsa hecha con el estómago de un cordero, que estuvo horas al sol, hasta convertirse en una pasta cuyo sabor le encantó. La temperatura y el cuajo del estómago del animal habían obrado el milagro.

LA ELABORACIÓN DEL QUESO ES UNA HABILIDAD DESARROLLADA POR EL HOMBRE HACE MILENIOS, Y HA ACOMPAÑADO A LA HUMANIDAD A LO LARGO DE SU HISTORIA.

# ESQUEMA RESUMEN

EN SUS ORÍGENES, EL HOMBRE COMÍA POR INSTINTO DE SUPERVIVENCIA.

-**PALEOLÍTICO:** EL HOMBRE ERA CAZADOR, RECOLECTOR Y NÓMADA. AVANZA EN LA FABRICACIÓN DE HERRAMIENTAS DE CAZA.

-**DOMESTICACIÓN DEL FUEGO:** con ello se mejora la alimentación, la fabricación de herramientas, las técnicas de caza, y el concepto social de clan.

-**COMBINACIÓN AGUA-FUEGO:** elaboraciones como gachas y tortas.

-**NEOLÍTICO;** ASENTAMIENTO EN POBLACIONES.

-**DESARROLLO DE LA GANADERÍA Y EL PASTOREO:** domesticación, inicialmente del perro, después de otros animales.

-**INICIOS DE LA AGRICULTURA:** supone una nueva estructura social. Aparición del arado.

**LAS FERMENTACIONES;** CON LA FINALIDAD DE CONSERVAR LOS ALIMENTOS SE DESCUBREN LOS DERIVADOS POR FERMENTACIÓN (LÁCTEOS, VINOS, PAN, ETC).

# BIBLIOGRAFÍA

- ✿ Armendáriz, J.L. *Gastronomía y Nutrición*. Paraninfo. Madrid. 2013.
- ✿ Ríos, A; March, L. *El Arte de la Cocina Española*. Blume. Barcelona. 1997.
- ✿ Martínez Llopis, M. *Historia de la Gastronomía Española*. Alianza Editorial. Madrid. 1981.
- ✿ Planas, M., López, Mercè. López. Ofertas Gastronómicas. Altamar. Barcelona, 2013.