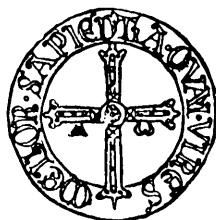


CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA DEL PRINCIPADO  
INSTITUTO DE ESTUDIOS ASTURIANOS  
(C. S. I. C.)

---

BOLETIN DEL INSTITUTO  
DE  
ESTUDIOS ASTURIANOS

N.º 125



AÑO XLII

OVIEDO

Enero 1988  
Marzo

## LA ALIMENTACION DEL HOMBRE DE LOS CASTROS

JESUS MARTINEZ FERNANDEZ

El concepto de alimentación, en su verdadera definición restrictiva, debe referirse a los actos o funciones que procuran satisfacer una necesidad fisiológica, impelida desde el plano instintivo con mayor o menor urgencia por el imperativo de mitigar la sensación desplacerera de hambre. Distinta cosa es comer y más distinta aún saber comer. Se puede comer contra la necesidad, que no otra cosa es la gula. El apetito introduce cierta racionalidad en las maneras de alimentarse graduando la cantidad, la diversidad (marcada en buena parte por una selección instintiva), la calidad, y el horario que somete la función a un ritmo vegetativo (1).

El equilibrio dietético, la distribución del régimen diario, la conservación del alimento y su manipulación, entrañan un avance biológico de tanta repercusión que podría equipararse con los adelantos que se fueron sucediendo en las demás esferas del conocimiento humano. El hombre supera la fase del animal que se atiborra de una vez para el día con el festín oloroso de la carne palpitante. Como no puede ser esclavo de una sola oportunidad, ha de salir una y otra vez a la caza de oportunidades. Y convertir su vida toda, desde el alba hasta el crepúsculo, en una

---

(1) Señala Marañón en su "Ensayo apologético sobre la cocina española" (Madrid, 1951, p. 184) que toda hambre implica una secuela de apetito y que en el fondo de todo apetito hay un elemento de hambre, sin caer en la generalización de Brillart Savarin cuando subraya que el hambre nos iguala a los animales, mientras que el placer de la mesa, el apetito, es atributo particular de la especie humana. La superioridad del hombre, continúa Marañón, no consiste tanto en sustituir los instintos por sentimientos, como en ennoblecer los instintos de tal modo, que sin dejar de serlo, pierdan su sentido de fuerza ciega para trocarse en alegre y consciente necesidad que se calma, no con lo primero que se halla a mano, sino con recursos previstos por un mecanismo intelectual.

lucha a brazo partido por la subsistencia. Haciendo un juego de palabras de su peripecia, diríamos que el primer paso notorio hacia la libertad va a darlo cuando sus provisiones le sustraigan de sus previsiones.

El hombre de los Castros, inmovilizado en los primeros vaivenes de esa sustracción, es una víctima de su condición biológica, de su medio geográfico y de su coyuntura histórica. Su desarrollo intelectual no cubre un nivel medio; los precarios productos del suelo, del agua y del reino animal, no están al alcance de sus ardidés; el aislamiento le sume en un penoso estancamiento cultural. Aunque hubiera aprendido a comer, es seguro que no hubiera podido hacerlo.

Por los testimonios clásicos sabemos que su alimentación fue pobre, monótona y unilateral. El estudio energético de sus componentes muestra que no llenaban los requerimientos calóricos indispensables.

Estrabón atribuye la valentía y denuedo de las cohortes astures a que «estando sus cuerpos habituados a padecer hambre y trabajo, sus ánimos están prontos a morir». Señala también (2) que no hacían «más que una comida mesurada y sencilla», alusión que tiene que referirse a una ingesta principal de más volumen, que no podría sostenerles por sí sola durante veinticuatro horas. Se puede suponer la inserción de esta comida básica en el mediodía, después de las primeras excursiones cinegéticas. Verosímelmente, tendrían que efectuar otras colaciones menos importantes para apagar momentáneamente las reiteradas demandas del apetito.

Entre los componentes primordiales de la dieta figuraban el pan de bellotas y las castañas secas, que molían en morteros de mano para preparar una especie de papas o puré o para amasar bollos que después horneaban a las brasas del hogar o sobre piedras calientes (3). «En las tres cuartas partes del año los montañeses no se nutren sino de bellotas, que, secas y trituradas, se muelen

---

(2) ESTRABON. "Geografía", III, 3, 7.

GARCIA BELLIDO, A. "El Castro de Coaña (Asturias). Nuevas aportaciones". Arch. Esp. Arqu. 1942.

GARCIA BELLIDO, A. "El Castro de Coaña (Asturias) y algunas notas sobre el posible origen de esta cultura". Rev. Guimaraes. 1940. *Ibid.* Arch. Esp. Arqu. 1941.

(3) Mario CARDOZO. "Alguns problemas da cultura dos castros no norte de Portugal". XXVI Congreso Luso-Español para o progresso das ciencias. Porto. 1962.

para hacer pan, el cual puede guardarse durante mucho tiempo» (4). Las grandes piedras alveolares de granito con uno o múltiples hoyos, como los ejemplares hallados en Coaña y en Mohías, servían para triturar estas semillas grandes. En ellas hemos molido experimentalmente bellotas tostadas, llegando a un grado tan fino de molturación que la harina obtenida no podía distinguirse de la elaborada en los aparatos electrodomésticos actuales. Los panes obtenidos, de un color marrón oscuro, con un aroma a galleta tostada de harina de trigo, y de difícil masticación, producían un grado evidente de hartura y se mantenían comestibles durante 12-15 días.

Cultivaban ciertos cereales como el trigo, cebada y centeno, cuyas semillas siempre fueron botín predilecto de sus incursiones en territorio de los Váceos.

Los recursos animales proporcionados por la ganadería no debieron ser muy importantes en los Castros, existiendo autores como Schulten que les conceden cierta entidad. La grasa y la carne de cerdo pudieron ser alimentos muy socorridos. J. Caro Baroja llega a creer que pudieron criar cerdos en gran escala. Lo cierto es que sus perniles llegaron a tener fama por lo sabrosos en la antigua Roma. No hay menciones de vacas, sin que se pueda negar que las tuvieran, abundando, en cambio, las relativas a ganado lanar y cabrío, y a los caballos, por boca de Plinio y Marcial, de escasa alzada y aspecto feo, pero muy rápidos y con paso de andadura característico (6). También hay citas (7) sobre su significado totémico y sobre su destino para sacrificios religiosos. «Comen principalmente carne de cabrón. A Ares sacrifican cabrones, y también cautivos y caballos» (8).

El perro, el gato y probablemente las gallinas, existirían también en domesticidad; y no se vieron libres de animales perjudiciales como las ratas, refiriéndose Estrabón a una plaga entre los Iberos de tal volumen «que los rhomaíoi hubieron de dar a aquellos

---

(4) ESTRABON, III, 3, 7. Refiriéndose a las bellotas dice Plinio ("Historia Natural", XVI, 15) que "actualmente, incluso en las Hispaniae, figura entre los postres. Tostada entre ceniza es más dulce".

(5) J. CARO BAROJA. "Los pueblos del norte de la Península Ibérica". 1943.

(6) De los caballos de los astures escribe Plinio (H.N., VIII, 166): "No tienen un curso como es el corriente sino que su paso es muelle y procede del movimiento simultáneo de las dos manos de un mismo lado".

(7) J. CARO BAROJA. *Op. cit.*, págs. 60 y 72.

(8) ESTRABON, III, 3, 7.

que las capturasen una prima a tenor del número de ratas presentadas, y aún así escaparon del peligro difícilmente» (9).

Para valorar la aportación proteínica de la caza, cabe pensar en la poca eficacia de los procedimientos usuales de captura reducidos a trampas, dardos, ondas y flechas. Una lápida encontrada en San Juan de Beleño (Ponga) hace referencia al ciervo y al jabalí. Caro Baroja apunta escenas de caza de liebre a caballo en algunas estelas celtibéricas (10). Abundarían también otras especies como el ciervo, cabra montés, oso, lobo, zorro y conejo.

Otro aspecto de la provisión de carnes estaría representado por la pesca, que no debió constituir una actividad preferente. En el Castro de Mohías hemos encontrado un útil para tal fin, primer hallazgo de los poblados regionales, consistente en un arponcito de hierro, de unos 7 cms., que solamente serviría para cobrar truchas en el arroyo circundante; ello no quiere decir que por medio de nasas u otros artificios no pescaran peces de mayor tamaño en ríos de abundante caudal. También comían moluscos, como se desprende de una nota del Diario inédito de Guillermo Schultz (11) describiendo un lugar del Castro de Coaña en el que sus moradores «arrojaron gran masa de conchas cuyo marisco parece les sirvió de alimento». Pero las actividades como pescadores nunca debieron ocuparles mucho tiempo si se tiene en cuenta la observación de Estrabón sobre su dominio de la navegación (12).

Algunos frutos silvestres y algunas hortalizas, quizás nabos y zanahorias, constituirían un pequeño complemento alimenticio.

Excepcionales tendrían que ser las prácticas antropofágicas, reservadas a las graves emergencias de guerras o períodos calamitosos (13).

La bebida principal era el agua obtenida de arroyos, lluvia o manantiales. Dado que su abundancia era condición de peso para elegir un emplazamiento, se supone que pocas veces habría de es-

---

(9) ESTRABON, III, 4, 18.

(10) J. CARO BAROJA. *Op. cit.*, p. 47.

(11) G. SCHULTZ. "Nuevo viaje por Asturias". Cuaderno III, 1836. Editada por Monumenta Histórica Asturiensia, XII, con el título de "Viajes por Asturias". 1982.

(12) La navegación es posible que la realizaran en pequeños recorridos y en aguas tranquilas. Estrabón (III, 3, 8) dice que "antes de la expedición de Brutos no tenían más que barcas de cuero para navegar por los estuarios y lagunas del país; pero hoy usan ya bajeles hechos de un tronco de árbol aunque su uso es raro".

(13) APIANO. *Iber*, 95.

casear. Ingeniosos artificios desplegados por su inventiva, garantizaban un constante aprovisionamiento: artesas al pie de las fuentes, grandes cuencos de granito para conservarla o dispositivos de fábrica como el acueducto de Mohías que conducía el agua represada hacia un lugar de almacenamiento. Pero también bebían un líquido fermentado, que podría ser un antecedente de la cerveza, noticia transmitida por Estrabón: «Beben «zytos», y el vino que escasea, cuando lo tienen se consume enseguida en los grandes festines familiares» (14).

Llegados a este punto, procede aclarar si podría llamarse fisiológicamente correcta a una dieta inspirada en los señalados recursos alimenticios o si podría ocasionar cotidianamente practicada, desnutriciones o afecciones carenciales importantes.

En una alimentación normal tiene que existir una correlación entre los principios inmediatos (glúcidos, lípidos y proteínas), de forma que llenen las necesidades calóricas tipo (3.000-3.500 calorías en las 24 horas), requeridas para el desempeño de las actividades habituales y sostenimiento vital.

Un régimen bien equilibrado cuantitativa y cualitativamente; para un hombre adulto de 60 Kgs. de peso, tiene que ajustarse a la siguiente proporción:

Glúcidos	500 gs.	2.000 calorías
Lípidos	85 gs.	165 calorías
Proteínas	60 gs.	240 calorías

Proyectando los porcentajes sobre el menú corriente y fundamental del hombre de los Castros, obtenemos los valores que a continuación se expresan:

Las bellotas (con 13,27% de agua, 74,21% de glúcidos, 11,83% de sustancias proteicas y 0,69% de cenizas) producen 344,15 calorías por cada 100 gramos.

Por la misma fracción centesimal, la leche (con 5% de glúcidos, 3% de grasas, 3% de proteínas y 89% de agua) proporciona 56 calorías.

---

(14) ESTRABON, III, 3, 7. El "zytum", según Plinio (H.N., XXII, 164), es la bebida de los egipcios. Los celtas de Hispania usaban la llamada "caelia" y "cerea". El mismo autor dice (XXIV-XXV, 141, H.N.) que "los pueblos del Occidente saben embriagarse también con bebidas de granos mojados... Los Hispaniae han enseñado inclusive que bebidas de este género podían hacer envejecer".

La grasa o manteca de cerdo (con 84% de grasa, 0,5% de glúcidos y 0,7% de proteínas) suministra 676,8 calorías por cada 100 gramos.

Estimando en 500 gramos diarios el consumo de bellota por persona, equivalentes a 367 gramos de harina según nuestra experiencia, el ingreso por este concepto alcanzaría las 1.238 calorías (15). La grasa de cerdo, a razón de 85 gramos por día, supondría 574 calorías. Y medio litro de leche reportaría otras 280 calorías, que totalizarían 2.092 calorías. Se produciría un déficit de 1.048 calorías a cubrir con proteínas (carne o pescado) por un peso aproximado sin desperdicios de 352 gramos diarios. El abastecimiento cárnico de una población de 400-800 individuos exigiría diariamente un animal de 450 Kgs. o varias reses de ganado lanar o de cerda de menor alzada, gasto incompatible con las posibilidades de una reducida cabaña. El precario aporte de una pesca fortuita tampoco representaría un factor resolutivo.

Todo ello mueve a suponer, teóricamente, lo frecuentes que debieron ser las alteraciones nutritivas de importante relieve, sin infravalorar los cuadros carenciales poco llamativos a veces, de génesis cualitativa, originados por la falta de vitaminas y oligoelementos. La desnutrición sería más acentuada en los ancianos y tarados, menos necesarios para la vida de la comunidad. Si se obligaba al suicidio, según Silio, a los viejos y enfermos incurables, no existirían escrúpulos para malatender su manutención. La discriminación dietética salvaba, en cambio, a las clases privilegiadas, guerreros o sacerdotes o dirigentes, sometidos a planes vigorizantes especiales y a la práctica de ejercicios gimnásticos (Ephoro) que, confiriéndoles agilidad y rapidez, resolvieran las adiposidades de su cintura.

Los desequilibrios dietéticos, la falta de higiene, la contaminación de las aguas y la difícil conservación de ciertos productos

---

(15) Para llegar a conocer sus propiedades, hemos preparado varios panes de harina de bellotas tostadas molidas "in situ" en las piedras de cazoleta. Empleamos 1.100 gs. de bellotas peladas de encina. El tostado reduce el peso a 900 gs. El producto de la molturación arrojó 750 gs. y se obtienen 360 gs. en una hora. Para empastar la harina se precisaron 470 gs. de agua, resultando una masa de 1.220 gs. Fue cocida en un horno a 220° de temperatura, invirtiendo 60 minutos... El pan resultante pesó 1.020 gs. La adición de levadura en algunas muestras no influyó aparentemente en el crecimiento de los bollos. Se consigue un pan de bastante dureza con sabor y aroma de galleta tostada, pesado para el estómago, que se conserva bastante tiempo si no lo invaden los hongos de la humedad.



Restos de molinos giratorios de dos piezas. Castro de Mohías.



Piedra de cazoleta. Castro de Coaña.



alimenticios, condicionarían la frecuencia de las alteraciones digestivas, gástricas o gastrointestinales, que dificultando la absorción engendrarían infinidad de distrofias carenciales. Por el mismo mecanismo llegarían las anemias ferropénicas y las hipoproteinemias secundarias. Y no dejarían de actuar colateralmente las parasitosis intestinales acentuando la malignidad de algunos cuadros.

Una faceta interesante de la alimentación resulta del análisis de las formas de preparar los alimentos y las maneras de comerlos. Algunos, como las frutas, la leche y los mariscos, serían ingeridos en su estado natural. Las carnes, rociadas con manteca, se posaban sobre las brasas y se tomarían prácticamente crudas y sangrantes. Pudieron alcanzar la conservación por el humo del tocino y el jamón (16).

Usaban cuencos y vasos tallados en madera cuyos contenidos calentaban echando en su interior «piedras enrojecidas al fuego» (17). También recipientes de cerámica, de diversa factura y de variable capacidad, abundantemente recogidos por nosotros en Mohías. En los grandes hogares de este Castro, con sus estructuras perfectamente conservadas, han sido numerosos los hallazgos de cantos rodados con huellas evidentes de haber estado sometidos a elevadas temperaturas. Y su situación preferente en las habitaciones inclina a pensar —a más de la función calefactora— en una evidente importancia como pieza que aglutinaba casi ritualmente a las familias incitándolas a mejorar o diversificar los distintos manjares.

Comerían los alimentos con las manos, tosca y torpemente sin reducirlos ni trocearlos, alargando para el descanso la reunión familiar de la comida que revestiría un verdadero carácter festivo cuando lo justificase la importancia de la presa repartida o las incidencias arriesgadas de su captura. Bien explícito Estrabón (18) al referirse a esta particularidad escribe: «Comen sentados sobre bancos construidos alrededor de las paredes, alineándose en ellos según sus edades y dignidades; los alimentos se hacen circular de mano en mano; mientras beben, danzan los hombres al son de flautas y trompetas, saltando en alto y cayendo en genuflexión».

Citemos, por fin, por su interés en relación con los hábitos alimenticios, el descubrimiento de un horno doméstico en la habitación n.º 5 del Castro de Mohías, emplazado en la contigüidad del

---

(16) También, probablemente, la salazón de algún alimento. "Su sal es purpúrea, pero se hace blanca al molerla" (ESTRABON, III, 3, 8).

(17) ESTRABON (III, 3, 7).

(18) ESTRABON (III, 3, 7).

hogar, con bóveda de barro y una boca relativamente estrecha indicativa de una función limitada cual fuera la elaboración de pan con destino a una unidad familiar. Esto aparte, ignoramos si podrá existir en el poblado algún horno comunitario.

Fueron abundantes los hallazgos de molinos giratorios prerromanos o romanos que, completos o en fragmentos, existían en todas las viviendas afloradas.

Cerca del muro exterior de una de las cabañas apareció casi íntegra la mandíbula superior de un pequeño rumiante con una edad C-14 correspondiente al año 80 d.C.

La investigación de polen o cutículas vegetales en los útiles hogareños relacionados con la alimentación ha resultado negativa (19).

---

(19) Verificación Dra. Amor, C.S.I.C. Madrid.