

K E L T I B E R

GASTRONOMÍA CELTÍBERA

ENGUÍDANOS (CUENCA)

La Gastronomía Celtibérica carecía de muchos de los ingredientes que son habituales en la actualidad .

El paisaje en el Valle del Cabriel no ha sufrido grandes cambios en los últimos veinte siglos , la caza sigue siendo importante , así como los frutos del bosque, setas y hongos en los años húmedos.

Nuestro clima ayuda mucho a la curación de chorizos de gran calidad, de los que nuestros antepasados los celtiberos no pudieron disfrutar , pues no conocían el pimiento, el tomate , la patata, el pimentón ni muchas otras especias.

Los ricos pastos del Valle del Cabriel eran idóneos para la ganadería, sobre todo de ovejas y cabras como principal fuente de riqueza . Junto al ganado lanar están bien documentadas la vaca , el cerdo y la gallina como ave de corral.

En la agricultura destacaba el cereal (trigo y cebada), junto con la huerta y frutales.

Los bosques proporcionaban caza abundante como ciervos, corzos, jabalíes , liebres y conejos , así como gran variedad de aves y anátidas (codorniz, perdiz ,pato).

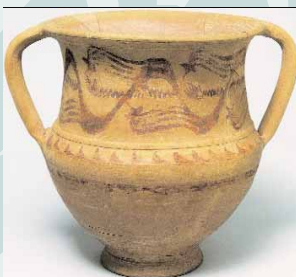
Los celtiberos comían básicamente trigo y carne , y bebían vino con miel como nos indica el texto de Apiano :

" comen carnes variadas y abundantes " , también tomaban la *caelia celtibera* , que era una cerveza de trigo que , según los historiadores era su bebida preferida.

La carne y el pescado, destacando la trucha, se conservaban secas por medio del ahumado y la salazón, ya que los yacimientos de sal eran abundantes en el Valle del Cabriel.

Su dieta también era importante en vegetales y frutos secos. 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 la grasa animal.

Todo esto demuestra que poseían una rica gastronomía que queremos recuperar y darla a conocer con estos menús , preparados con cariño y esmero, con el fin de que sean de su agrado y permitan un mejor conocimiento de la cultura celtibera.



" CENAN SENTADOS EN SEMICÍRCULO EN UNOS BANCOS CONSTRUIDOS CONTRA LA PARED ; DAN EL PRIMER ASIENTO A LA EDAD Y AL HONOR; COMEN EN RUEDA ..." ESTRABÓN.

