

Xantar de breogán. A cociña celta en Galicia

Por Xavier Barreiro Luces

A cultura celta penetrou en Galicia a partir do século VII a. de C. aportando o uso do ferro, vivindo en castros e *citánias* dende o século III a. de C. ata despois da conquista romana de *Gallaecia* no ano 138, cando Décimo Junio Bruto rachou co mito do río do esquecemento ó atravesar o río Limia ou *Lethes*.

1.- Fontes de información en Galicia:

Tendo en conta o costume dos castrexos de tira-lo lixo diante da porta, os estudos dos cuncheiros dos castros dannos moita información dos hábitos alimenticios, ademais dos coñecementos da economía, agricultura e gandería castrexas.

As fontes clásicas son os escritos de Estrabón, Plinio, Polibio ou Posidonio, nas que relatan a paisaxe e os costumes dos *calecos*. Ás veces contraríanse ou non son moi craros na exposición.

Os traballos de historiadores coma López Cuevillas ou Bouza Brey; as investigacións feitas por J. M. Vázquez Varela, García Quintela e doutros autores vinculados á Universidade de Compostela, son as fontes mais a ter en conta.

2.- Xeneralidades dos pobos celtas:

Eran grandes comedores e bebedores ata a fartura, demostrando sempre que podían. Tiñan o costume de invitá-los estranxeiros ás súas festas e o bo gusto de non preguntarlles quénos eran e onde ían ata non telos ben fartos e bebidos. Aínda que coñecían e consumiron moita cervexa e posiblemente o hidromel (viño de mel), os autores clásicos abraíábanse da súa capacidade para beber viño mesturado con pementa, para darlle mais forza.

Por cuestións de protocolo e honra, nos banquetes celtas, comían nunha mesa redonda para evitar malentendidos. Por ofrecerse unha ou outra parte da vianda, o chamado *bocado de heroe* polo que devecían tódolos guerreiros, era motivo suficiente para unha liorta. Ó morrer un xefe, enterrábase con comida e viño á carón del.

Na Península Ibérica, cando adquiriron vocación pola agricultura e coa axuda do ferro, construíron as ferramentas necesarias para mellora-los cultivos intensivos: Partes de ferro para o arado (atribúeselle-lo invento do arado de dúas rodas), machados, serras, tonéis de madeira con aros dos carros e xugos para os bois. Obtiñan esterco para acadar unha maior produción aboando a terra onde sementaban, en familia e na súa propiedade, trigo, orxo, centeo e aveá. Gardaban o gran e outros víveres en foxos feitos diante da vivenda e tapados por xuncos e madeiras, en vasillas ou en sacos. Ameixas, cereixas de tres clases e figos, completaban a dieta vexetal.

A gandeiría pasou de se-lo sustento básico a complementa-la dieta dos celtas, xunto coa caza e a pesca. Tiñan cochos en moita abundancia, bois e vacas, carneiros, ovelas e cabalos. Os seus salgados de porco eran apreciados

en Roma, así como os tecidos de lan e liño, xunto co repuxado do coiro, que introduciron e nos que foron afamados artesáns. Co liño que se enviaba a *Emporium* e Tarraco dende *Lusitania*, facíanse toallas (*sudarium*) e redes para a caza, en Tarraco inventouse unha peneira de tela para a fariña. Co pelo de cabuxa tecíanse velas para barcos e unha tela ruda, o *sacus*.

A caza, sendo tan numerosas e doadas a pezas conseguidas, dábanse coma se fose un regalo ó comprar outra mercadería. Cazaban e comían o castor, do que sacaban a droga *castoreum*. Exportaban ferros forxados, armas e abalorios, trocándoos por viños, especias e condimentos; comerciaban con tartesios e fenicios.

Coa palabra *sapo*, que asimilaron os romanos, indicábase un xabón primitivo que usaban os celtas para bañarse no río, untando o corpo de aceite despois do baño. *Barro* tamén é prerománica, por eso debemos ter en conta a cerámica castrexa.

3.- Cociña celta en Galicia:

Os habitantes dos castros galegos levaban unha vida dura e sinxela: Unha soa comida ó día, non moi abundosa e sen refinamentos, comendo, cociñando e durmindo ó redor do lume. Hay que distinguir entre os pobos da ribeira, con mais recursos polo mellor clima e o mar, e os de terra adentro, que víanse envoltos en guerras para obter mais gando ou cereais.

Para cocer usaban vasillas, de madeira ou barro, nas que metían pedras quentes. Tamén tiñan potes grandes de barro con asas no interior para colgalos sobre o lume.

3.1 Cereais

Sementaban cereais de inverno e de primavera, xunto con leguminosas e verzas. O centeo (hai quen di que o

PREZOS DE ALIMENTOS según Polibio (século II)

1 fanega de orxo	1 dracma
1 fanega de trigo	9 óbolos
1 ánfora de viño	1 dracma
1 cabuxa pequena	4 óbolos
1 vaca	5 dracmas
1 boi	10 dracmas

introduciron os celtas en Galicia), trigo, aveá, orxo, millo miúdo (*Panicum milliaceum*; en menor cantidade *Setaria Italica*) e landras, foron os grans empregados para coce-lo pan ou facer unhas papas con leite. A recollida e consumo de landras significa un aproveitamento de recursos naturais, que non equivale a miseria, ou acaso por seguir cun costume.

Para facer-lo pan de landras, torrábanas e moíanas, ou ben as cocían (quitándolle-lo tanino). Mesturaban esta fariña con trigo ou calquera outra que aportase o gluten para liga-la masa.

Se ben tiñan forno na parede, adoitaban coce-lo pan (e quizais outros alimentos) na pedra quente da lareira con brasas, ou dentro dunha vasilla cerámica cuberta de brasas, estilo “testo da bica” ourensán.

3.2 Peixes e Mariscos

Non houbo abuso no número e tamaño das capturas da pesca e do marisqueo, xa que eran superiores ás comercializadas na actualidade. Tiñan redes e anzós. Mariscaban na area e nas rochas.

Dende aquela desapareceron especies mariñas como a ostra portuguesa e a púrpura (Thais Haemastoma). Os mariscos galegos que non aparecen nos cuncheiros, coma o percebe da madeira, que non é comestible, empregábanse

e os exemplares vellos de ovellas e cabras, sacrificábanse nos rituais relixiosos que se bebía o seu sangue.

3.4 Outros

As fabas coméronse a xeito de puré ou de pan; os chícharos, posiblemente en sopa; as verzas nun caldo ou só cocidas, con ou sin compango, con sal ou sin ela.

Algún investigador di que o castaño xa medraba eiquí antes dos romanos, ó igual ca figueira e as cereixas, colleitándoas de dúas clases.

Tiñan coñecementos de prantas medicinais pero é arriscado afirmar que as usaran para cocinar, pero non imposible.

ALIMENTACIÓN CELTA EN GALICIA									
Grans	Carne e caza	Peixes (*)	N.º anzó	MEDIDA	Mariscos (*)	Graxas	Outros	Bebidas	
Millo miúdo	Porco	PEIXE			NOME	Topado no castro de	Manteiga	Chícharos	Cervexa
Centeo	Cabra	Maragota, corbelo, badeixo,	10 e 11	44 m.m.	Lapa	1-13	de porco	Fabas	Viño
Orxo	Ovella	robaliza, ollomol, pargo,			Caramuxo	1-13	e de vaca	Castañas	Auga
Avea	Vaca	faneca, pataraña, cabrarroca,			Arola	1, 2	Leite	Verzas	
Trigo	Cabalo	pescada, xurelo, xarda,			Berberecho	1, 5, 6, 11, 12	L. callado	Figos	
Landras	Galiña	congro, dorada.			Mexillón	1 - 6, 8 - 13	Queixo	Froita	
	Xabarán				Vieira	2, 12	Aceite	silvestre.	
	Cervo	Lorcho, serrán, burás,			Morrunchos	5		Cereixa	
	Corzo	bertorella, maragota pequena,	11 a 14	33 m.m.	Ostra	1, 5, 7 - 13			
	Teixudo	xulia, faneca, xurelo.			Ostión	7, 11			
	Coello, lebre				Carneiro	8			
	Aves caza	Faneca pequena, pancho			Reloxito	5			
		mariola, serrán, burás pequeno.	15 a 17	25 m.m.	Ameixa fina	1 - 3, 5, 6, 8 - 13			
		Lorcha pequena, serrán,			Longueirón	1, 2, 5, 8, 9, 13			
		mariola, burás pequeno.	16	21 m.m.	Navalla	1, 3, 5, 7, 8, 13			
		Sardiña para salgar			Carabela	1			
					Ourizo	1, 4, 6, 13			
					Percebe	1, 2, 4, 6, 13			
					Lubrigante	2			
					Centolla	1			

CLAVE DE CASTROS
1.- A Lanzada
2.- Baroña
3.- Remedios
4.- Santa Trega
5.- A Suvidá
6.- Facho de Donón
7.- Neixón
8.- Cies
9.- Peneda
10.- Montealegre
11.- Cabo de Cruz
12.- Vigo
13.- Queiruga

Cadro 2 (*) Fontes: “El marisqueo en la cultura castreña de Galicia” e “La pesca en el mundo castreño y romano de Galicia”, de J.M. Vázquez Varela. Museo do Pobo Galego.

para adornos (a pineira), non sabían apañalos ou non podían pescalos.

Aparecen nos cuncheiros sete tipos de bígamos, o cal indica certos coñecementos na cociña, porque ó recocerse fanse correosos; outros mariscos comeríanse crus.

No Cadro 2 ponse un listado de peixes cos números actuais de anzós que se usan para pescalos, comparándoos coas medidas dos anzós atopados nos castros. Os restos mais abundantes son de maragota, faneca e pargo. Neste cadro hai outro listado emparellando as cunchas cos castros onde se atoparón. Só hai dun crustáceo, pero podemos supor o consumo doutros.

3.3 Carne e caza

Cazaban e comían de cando en vez, coellos, lebres, cervos, corvos, xabaráns, osos, teixudos e parrulos. Se ben podemos supor o consumo doutras especies salvaxes, non atopei referencias.

Ovellas, cabras, vacas, porcos, cabalos e galiñas, foron carne no pote dos castros, abondado mais os tres primeiros, consumíndose mais adultos que novos. Os cabalos

3.5 Graxas

Manteiga de porco (unto) e de vaca, importando aceite. Leite e queixos contiñan moita graxa. A existencia destas graxas indica o consumo de fritos ou asados.

3.6 Bebidas

O consumo de viño era un luxo escaso, posiblemente importado do sur da *Gallaecia* prerromana.

A cervexa poidose obter de landras, trigo ou orxo, empregándose o fermento desta para o pan. Plinio chamaba *zythos* á cervexa que obtiñan os celtas co orxo e *cerea*, a que se facía co trigo.

4. Banquetes:

Santábanse nuns bancos arrimados ó muro facendo roda para xantar, según a idade e rango social. Pasaban as viandas de man en man servíndose nun recipiente de barro ou nunha rebanada de pan.

Os homes, despois de beber, bailaban en conxunto ó son de trompas e frautas, ou ben, pegaban un brinco e agachábanse ó caer.