

Reseña

Nota sobre los productos alimentarios en el Paleolítico: del patrimonio culinario al turismo gastronómico **A note on Palaeolithic's foods: from culinary heritages to culinary arts tourism¹**

Francesc Fusté-Forné²

Resumen: La dieta paleolítica se basaba en la utilización de los alimentos disponibles en el entorno. Los productos que predominaban eran tanto de origen animal como vegetal, y respondían a los procesos de caza, pesca y recolección. Esta reseña estudia la potencialidad turística que se deriva de los ingredientes presentes en la alimentación del Paleolítico medio y superior a partir de la revisión de un recetario contemporáneo que recupera las posibilidades alimentarias y culturales de la cocina paleolítica. En la actualidad hay un interés creciente en la prehistoria y, en particular, en el contexto de las prácticas de turismo cultural. Las conclusiones apuntan estas oportunidades en el marco de la relación entre la arqueología y el turismo.

Palabras clave: arqueoturismo, cocina, gastronomía, paleodieta, patrimonio culinario.

Abstract: Palaeolithic diet was based on the use of food available in the landscapes. The products that predominated are both of animal and vegetable origins, and were obtained as a result of the processes of hunting, fishing and gathering. This note studies the tourism opportunities derived from the ingredients present in the Middle and Upper Palaeolithic diet through the review of a contemporary cookbook that recovers the alimentary and cultural possibilities of Palaeolithic cuisine. Nowadays there is a growing interest on prehistory, and, in particular, in the context of cultural tourism practices. Conclusions of this article show these potentialities within the framework of the relationship between archaeology and tourism.

Keywords: archaeological tourism, cuisine, gastronomy, Palaeolithic diet, culinary heritage.

¹ Reseña recibida el 02 de septiembre del 2018, aceptada tras revisión el 23 de noviembre del 2018. *Kalpana*, Revista de investigación, Nro. 16 – Año 2018. ISSN: 1390-5775

² Profesor Asociado, Facultad de Turismo, Universitat de Girona. E-mail: researchexperiencetourism@gmail.com

Introducción

La cocina y la gastronomía inspiradas en los ingredientes prehistóricos tienen un gran interés en la actualidad, especialmente en la aplicación y usos de los alimentos que se consumían en el Período Paleolítico y durante las etapas más recientes del mismo, es decir, el Paleolítico medio y el superior. El objetivo de este artículo es presentar las posibilidades turísticas de la cocina paleolítica a partir de la revisión de sus productos característicos. Para ello, el método de estudio se ha basado en la recopilación y clasificación de los ingredientes utilizados en el trabajo de Carbonell y Bellmunt (2016), titulado *Pàleo Receptes. La dieta dels nostres orígens per a una vida saludable*. Se trata de un recetario que presenta una serie de más de cincuenta recetas elaboradas con alimentos tradicionales del Paleolítico. La alimentación, la cocina y la gastronomía convergen como conceptos que permiten comprender las identidades culturales, lo cual enlaza con las prácticas turísticas de descubrimiento de aquellas culturas que son diferentes a la propia, actuales o no, a través de su gastronomía. La principal aportación de esta reseña, a partir de una aproximación a los alimentos paleolíticos, es ofrecer una visión concreta de su vinculación con la actividad turística.

Apunte metodológico

El método de estudio se basa en el análisis de la obra de Carbonell y Bellmunt (2016), un libro de recetas de base paleolítica. Su autor principal, Eudald Carbonell, es un arqueólogo y paleontólogo de referencia a nivel internacional; se destacan sus trabajos en el sitio arqueológico de Atapuerca. El análisis del libro, de carácter cuantitativo, ha consistido en la recopilación de los ingredientes de cada receta, tanto principales como secundarios. Estos ingredientes se han ordenado siguiendo el criterio de clasificación por categorías alimentarias, dando como resultado los siguientes: aves, carnes, condimentos, frutas, frutos (secos), hierbas aromáticas, pescados, plantas, setas y verduras. Los datos recogidos contienen un total de 98 productos diferentes y un total de 224 alimentos si se tiene en cuenta las repeticiones de ingredientes. Esta cifra global representa la muestra a partir de la cual se realiza el estudio y la consecuente interpretación de los resultados en relación a las oportunidades turísticas de los productos usados en el Paleolítico.

Arqueoturismo: la alimentación y la cocina en el Paleolítico

Una introducción a la relación entre arqueología, turismo y gastronomía

En el contexto de las relaciones entre arqueología y turismo, el arqueoturismo o turismo arqueológico se define como el tipo de turismo que incluye visitas a espacios con un valor arqueológico y que hace referencia no solo al recurso físico sino también a su valor inmaterial y a los significados culturales e históricos asociados a éste (Pacífico y Vogel, 2012; Ross *et al*, 2017). De esta forma, Moreno y Sariago (2017) destacan que la práctica del turismo arqueológico engloba a un turista que aprecia y quiere entender estos significados que giran alrededor del patrimonio arqueológico. Estos autores destacan que “la arqueología es una ciencia que tiene como objetivo el conocimiento de la historia y la prehistoria para ponerla al

servicio de la sociedad” (Moreno y Sariego, 2017, *Relaciones entre Turismo y Arqueología: el Turismo Arqueológico, una tipología turística propia*, p.163). De este modo, la relación entre la arqueología y el turismo es muy significativa, ya que permite generar sinergias culturales y económicas que “auspicien la preservación, investigación, conservación y difusión del patrimonio arqueológico” (*ibid*).

Las prácticas vinculadas al turismo arqueológico tienen lugar principalmente en entornos rurales y naturales (Pacífico y Vogel, 2012), lo cual representa una oportunidad de conexión entre la ruralidad local y una industria turística que se ha convertido en una de las principales fuentes de ingresos de estos entornos (Fusté-Forné, 2017; San Nicolás, 2017). De este modo, la conversión del patrimonio arqueológico desde un recurso cultural a un producto turístico, a través de rutas, es una forma de dar visibilidad a este patrimonio y a la vez de estimular la demanda hacia zonas donde el turismo sigue siendo una actividad con un componente estacional. Este es un elemento muy significativo que se relaciona directamente con la diversificación del arqueoturismo, donde ya aparecen acuñadas terminologías específicas como la *arqueogastronomía* (Tresserras, 2017), que resulta de la combinación del turismo arqueológico con productos gastronómicos. Por lo tanto, uno de los recursos del arqueoturismo es el que hace referencia a la cocina y las herencias culinarias, es decir, al descubrimiento como parte del turismo arqueológico de cómo se caracterizaba la dieta en el Paleolítico. Así, la puesta en valor de la alimentación paleolítica puede ofrecer una oportunidad para el desarrollo conjunto del turismo arqueológico y gastronómico.

Una aproximación a la alimentación en el Paleolítico

La historia de la alimentación humana se basa en la disponibilidad y utilización de los productos del entorno, animales y vegetales, con fines culinarios. La caza, la pesca y la recolección han sido las actividades de abastecimiento que han permitido a los pobladores del globo terrestre ir configurando su alimentación y tradiciones culinarias, y, en consecuencia, su gastronomía. Por lo tanto, la alimentación humana, en la prehistoria y también en la actualidad, tiene una fuerte dependencia de los productos del territorio. Por lo tanto, las condiciones de vida de los grupos humanos que habitaban el planeta durante el Paleolítico están estrechamente ligadas a las condiciones impuestas por los ecosistemas particulares, por ejemplo, un clima generalmente frío y el hecho de compartir el entorno natural con una fauna variada; también por las tecnologías alimentarias desarrolladas, tales como las herramientas para cazar y cocinar, que cada vez serían proyectadas de forma más útil y eficiente. A la vez, cabe mencionar que la configuración específica de los espacios difiere en función del lugar del planeta del cual se hable, lo cual se debe al tipo de medio y clima particular de cada contexto geográfico, que no se analizan en esta reseña.

En la actualidad, “la paleodieta es una adaptación cultural” (Carbonell y Bellmunt, 2016, *Pàleo Receptes. La dieta dels nostres orígens per a una vida saludable*, p.11) de los hábitos alimentarios del Paleolítico, y que, con las evidentes diferencias en las necesidades nutritivas de antes y de ahora, puede beneficiar los hábitos alimentarios actuales “combinando animales que han existido en tiempos remotos, y que aún existen, con plantas que han existido y que aún existen” (*ídem*). En este sentido, hay platos de la cocina tradicional que tienen un origen

prehistórico como, por ejemplo, la carne a la brasa o la sopa de tomillo (Museu d'Arqueologia de Catalunya-Girona, 2017). Las innovaciones se han ido produciendo en la alimentación, la cocina y la gastronomía con el transcurso de la historia, y los pobladores del Paleolítico destacaron, por ejemplo, por el uso del fuego, ofreciendo un abanico de posibilidades en cuanto a técnicas de elaboración y de conservación de los alimentos. La siguiente referencia muestra un ejemplo de innovación, en este sentido en relación a la combinación de productos:

“Aparte del agua, hasta hace unos 20,000 años no conocíamos más alimento líquido que la sangre de los animales. Entonces descubrimos que si poníamos piedras al fuego y cuando estaban bien calientes las tirábamos dentro de un contenedor (una piedra natural, un tronco de árbol vacío...) con agua y otros ingredientes, podíamos ingerir el líquido resultante y alimentarnos sin necesidad de masticar. Habíamos inventado la cocina líquida” (Museu d'Arqueologia de Catalunya-Girona, 2017, panel informativo).

En relación a los productos alimentarios, de algunas investigaciones previas sobre la alimentación y la cultura paleolíticas, se desprende que la dieta paleolítica está compuesta por ingredientes naturales, tanto animales como vegetales, y que en la mayoría de los casos se trata de alimentos que siguen formando parte de la alimentación humana:

“Del puñado de civilizaciones de cazadores-recolectores que han sobrevivido hasta la actualidad, que viven como los hombres del Paleolítico en hábitat tropicales y aislados en territorios marginales, se conoce que por el peso de sus alimentos el 50 a 80% de su comida son plantas y el 20 a 50% fuentes animales. El surtido y el contenido que consumen son similares a aquellos que comían sus antepasados hace 4 millones de años. Conocer el análisis del contenido nutricional de estos alimentos nos permitiría estimar para qué nutrientes estamos “genéticamente programados” para comer, digerir y metabolizar los humanos actuales” (Doval, 2005, *La selección genética programó nuestra alimentación ¿Deberíamos volver a la comida del hombre del Paleolítico?*, p.246).

De forma específica, Montero (2001) destaca que algunos de los principales alimentos fueron animales como el mamut o el rinoceronte, destacando que al tratarse de animales de gran tamaño, estos podían aprovisionar de alimento a un grupo humano durante un tiempo considerable. Ahora bien, a medida que estos grupos fueron desarrollando las técnicas de caza, “el alimento fue más abundante y comenzó la selección de partes más tiernas o sabrosas. En épocas más cercanas los proveedores de carnes resultaron ser renos y caballos, agregándoseles el pescado y cobrando paulatina importancia los vegetales” (Montero, 2001, *Alimentos y Alimentación en la Prehistoria y en los Pueblos Antiguos*, p.5).

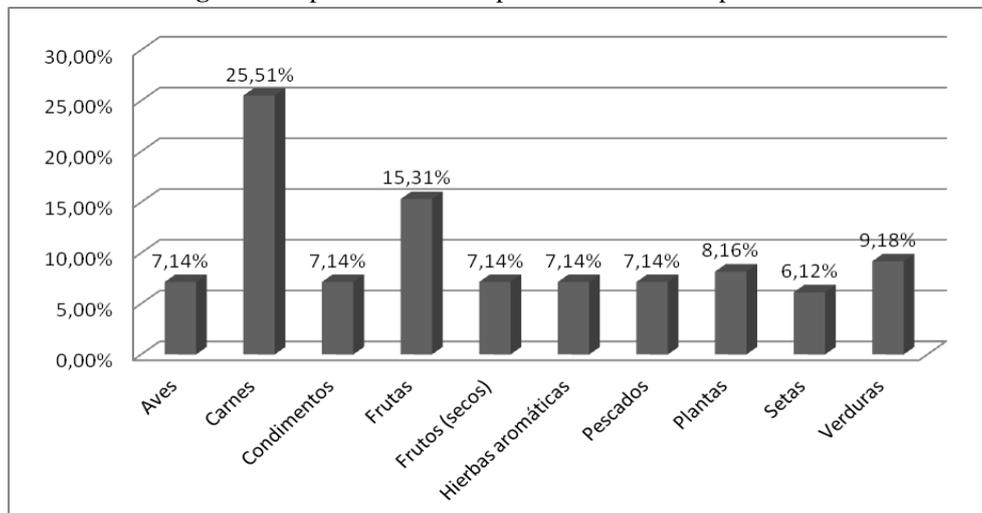
En esta misma dirección, otros autores como Doval informan que “las proteínas de la población paleolítica se obtenían de la caza de animales herbívoros gregarios con osamenta o cuernos como el ciervo, el alce, el bisonte, el mamut y el caballo” (Doval, 2005, *La selección genética programó nuestra alimentación ¿Deberíamos volver a la comida del hombre del Paleolítico?*, p.246). Menciona también la importancia de los vegetales en la dieta Paleolítica. “Los cazadores-recolectores del Paleolítico utilizaban muchas especies de plantas silvestres para alimentarse, como raíces, judías, nueces, tubérculos, bulbos, semillas, cebollas, flores,

frutas, gomas comestibles”. De la misma manera, otras investigaciones como la de Carbonell y Bellmunt, tomada como referencia en esta reseña, apuntan este papel clave y estructural de los vegetales en la dieta y cultura paleolíticas. Así, estos autores afirman que “cuando nos referimos a la paleodieta debemos incluir la recolección, no sólo la caza. [...] Los estudios que se están llevando a cabo sobre estas poblaciones demuestran que la ingesta de plantas, raíces, frutos, tallos, flores y hojas era sistemática” (2016, *Pàleo Receptes. La dieta dels nostres orígens per a una vida saludable*, p.7). Todo este conjunto de ejemplos, llevados al contexto actual, representan un importante atractivo en relación con la práctica turística, una combinación de arqueología, gastronomía, y ruralidad.

Los ingredientes y los grupos de alimentos en la paleo-gastronomía

Los resultados del análisis del libro de recetas de Carbonell y Bellmunt (2016), que incluye más de 50 recetas, muestran que la dieta paleolítica estaba basada principalmente en la carne (un 25%), en frutas (poco más de un 15%) y en verduras y hortalizas (alrededor de un 10%), las cuales sumadas representan la mitad del total de alimentos. Entre las otras categorías de alimentos destacan las plantas, las aves, los frutos secos y las setas, así como el uso de hierbas aromáticas y otros condimentos que se detallan a continuación. Tal y como se ha explicado en el apartado metodológico, el análisis ha implicado la recopilación de 224 alimentos, tanto principales como secundarios, contando las repeticiones, y un total de 98 alimentos diferentes sin contar estas repeticiones. El gráfico a continuación (Figura 1) muestra la distribución de los tipos de alimentos según su presencia en las recetas analizadas.

Figura 1: Tipos de alimentos presentes en la dieta paleolítica



Fuente: Elaboración propia a partir de Carbonell y Bellmunt (2016).

Si se analiza cada una de las categorías de alimentos, en relación al grupo de las carnes, aquí se encuentra una gran variedad de procedencias animales, entre ellos, cabe mencionar el

antílope, el visón, el buey, la cabra, el caballo, el ciervo, el conejo, el cerdo, el jabalí o el reno. En particular, los más destacados son la cabra, el caballo y el jabalí.

En el grupo de las frutas silvestres, las más usadas son las fresas y las frambuesas, aunque también hay otras que se encuentran presentes en la dieta como las cerezas, los higos, las granadas, las moras, y los arándanos, así como las peras, las manzanas y las uvas. En relación a las verduras y hortalizas, el ajo, el apio y las zanahorias son las más utilizadas. Otros ejemplos son las acelgas, la cebolla, los espárragos, las espinacas, y el tirabeque. Además, en cuanto a la categoría de las plantas, aquí se encuentran ejemplos como las flores silvestres y las algas.

La categoría de aves incluye principalmente la codorniz y la perdiz, pero también el faisán, la gallina o la pintada común. Entre las hierbas aromáticas destacan el romero, el laurel, la hierbabuena y el tomillo, que en la actualidad también son utilizadas de forma habitual, por ejemplo, en cocinas regionales de los Pirineos. En cuanto al uso de condimentos, se mencionan ejemplos como la grasa animal, la sal ahumada o la sal de remolacha.

Entre los pescados que formaban la dieta paleolítica se encuentran el atún, la trucha y el salmón. A su vez, el componente marino de la dieta estaba formado por las almejas, los caracoles, los mejillones y los cangrejos. Finalmente, otro grupo de alimentos que caracteriza la dieta en el Paleolítico son las variedades de setas y de frutos secos. En este último caso, destacan las avellanas, las castañas, las nueces y los frutos del pino piñonero.

Conclusiones

Tanto mediante la literatura previa como a partir del análisis presentado en este artículo, se demuestra que en la dieta paleolítica tienen un papel muy destacado tanto los productos de origen animal como los de origen vegetal, a través de las actividades de caza y pesca, y recolección. Aunque muchos de los ingredientes mencionados en este artículo siguen siendo habituales en las cocinas actuales, debe tenerse en cuenta las diferencias entre las necesidades alimentarias y nutritivas actuales en relación a las que afectaban al período paleolítico más reciente. Si bien entre las limitaciones del presente trabajo se encuentra el hecho de ser descriptivo y analizar un único recetario, este sirve para desarrollar el objetivo del artículo de aproximarse a los ingredientes del Paleolítico, caracterizar la variedad de alimentos presentes en la dieta Paleolítica a partir de la obra de Carbonell y Bellmunt (2016), y ver qué relaciones se pueden establecer con el desarrollo del turismo, especialmente el arqueológico y el gastronómico, en entornos rurales.

De este modo, en el marco de las relaciones entre arqueología, gastronomía y turismo aparece el concepto de arqueogastronomía. La descubierta de la cocina y la gastronomía de un lugar o período concreto significa la adquisición, física y simbólica, de una identidad cultural y un entorno paisajístico. Si se recupera la definición sobre turismo arqueológico, este es entendido como aquel tipo de turismo que se refiere a las visitas a espacios con valor arqueológico pero también al sentido inmaterial de dichos espacios y a sus significados tanto culturales como

históricos. En este contexto, la alimentación del Paleolítico es uno de los recursos dentro del turismo arqueológico. Una vez vista la clasificación de los tipos de alimentos presentes en la dieta paleolítica, su conexión con las prácticas turísticas se da a través de distintas plataformas. Este es el caso de los servicios de restauración, tanto los propios restaurantes, como bares u otros canales tales como las furgonetas gastronómicas, que pueden incluir platos con los productos vinculados a la paleo-gastronomía. La variedad y actualidad de los ingredientes permite una amplitud de usos en la cocina. Estos también pueden integrarse en rutas turísticas que transcurran por espacios naturales y rurales con un patrimonio arqueológico físico, lo cual le añade el contexto sociocultural antes mencionado. La organización de eventos sería otro ejemplo que puede generar sinergias similares. En la relación entre cultura y turismo, los museos son otra herramienta que muestra esta potencialidad turística.

El arte, también en los fogones, es un recurso importante en el momento de integrar conceptos como paleo dieta, arqueología y turismo. En entornos naturales donde el patrimonio arqueológico físico está presente, la planificación turística no debe olvidar la incorporación del componente gastronómico, consecuencia también del interés que la demanda tiene por el turismo gastronómico. Futuros estudios sobre la temática pueden ampliar el análisis a otras publicaciones en forma de recetarios, y no solo en un ámbito geográfico, sino en relación a obras editadas en varias zonas donde los habitantes del Paleolítico pudieran haber desarrollado sus hábitos alimentarios y culinarios de formas similares o diferentes. En relación a las oportunidades de investigaciones futuras que se deriven de este artículo, aparecen por ejemplo aquellas vinculadas con el estudio de la adaptación de la alimentación prehistórica a la actualidad, la recuperación de técnicas culinarias, y el análisis empírico del atractivo turístico (arqueológico, gastronómico y rural) que representa el Paleolítico. Esto se puede mostrar a través de los propios ingredientes, de los platos, o a través de eventos y tiendas especializadas, tal y como se apuntaba en el párrafo anterior. La relación entre el descubrimiento de la gastronomía paleolítica como parte del patrimonio arqueológico y la actividad turística es relevante principalmente en entornos rurales que cuentan, por ejemplo, con abundantes recursos arqueológicos relacionados con el arte rupestre. En este sentido, otra posibilidad de investigación representa el análisis de hasta qué punto hay una correspondencia entre los alimentos consumidos y aquellos que se encuentran representados en las cuevas que cuentan con arte prehistórico, en diferentes contextos, tal y como ya hizo Altuna (1994) para el caso de las cuevas de arte rupestre del norte de España y, en particular, de la cornisa cantábrica.

Referencias Bibliográficas

- Altuna, J. (1994). La Relación Fauna Consumida-Fauna Representada en el Paleolítico Superior Cantábrico. *Complurum*, 5, pp.303-311.
- Carbonell, E. y Bellmunt, C.S. (2016). *Pàleo Receptes. La dieta dels nostres orígens per a una vida saludable*. Valls: Cossetània Edicions.
- Doval, H.C. (2005). La selección genética programó nuestra alimentación ¿Deberíamos volver a la comida del hombre del Paleolítico? *Revista Argentina de Cardiología*, 73 (3), pp.244-248.
- Fusté-Forné, F. (2017). Turismo en las Cuevas: el Patrimonio Rupestre en Cantabria, España. *Gran Tour: Revista de Investigaciones Turísticas*, 16, pp.78-94.
- Montero, J.C. (2001). *Alimentos y Alimentación en la Prehistoria y en los Pueblos Antiguos*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- Moreno Melgarejo, A. y Sariego López, I. (2017). Relaciones entre Turismo y Arqueología: el Turismo Arqueológico, una tipología turística propia. *PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 15(1), 163-180.
- Museu d'Arqueologia de Catalunya-Girona (2017). *El Geni Culinari. Innovacions que marquen la nostra cuina*. Girona: Generalitat de Catalunya.
- Pacifico, D. y Vogel, M. (2012). Archaeological Sites, Modern Communities, and Tourism. *Annals of Tourism Research*, 39(3), 1588-1611.
- Ross, D., Saxena, G., Correia, F. y Deutz, P. (2017). Archaeological tourism: A creative approach. *Annals of Tourism Research*, 67, 37-47.
- San Nicolás, M. (2017). El arte rupestre del Arco Mediterráneo de la Península Ibérica. Problemática de los usos turísticos de un bien seriado de la UNESCO. En: Seminario *Arte Rupestre y Turismo Cultural*. Santander: Universidad Internacional Menéndez Pelayo.
- Tresserras, J. J. (2017). El Arte Rupestre como producto turístico, algunas reflexiones. En: Seminario *Arte Rupestre y Turismo Cultural*. Santander: Universidad Internacional Menéndez Pelayo.