



Recreación de cómo debían cocinar bayas con barbos o percas. LARA GONZÁLEZ CARRETERO

El análisis de los restos de cazuelas de hace miles de años revela que se elaboraban recetas sofisticadas con vegetales

No solo de carne vivía el hombre paleolítico

MIGUEL ÁNGEL CRIADO
Almería

Tras décadas de pintar a los paleolíticos europeos como simples devoradores de carne, algún pescado y, como mucho, los frutos silvestres que se iban encontrando, la arqueología más reciente está mostrando que disfrutaban del marisco, recolectaban algas para alimentarse y, en general, tenían un gran abanico de vegetales en su dieta. Ahora, un nuevo trabajo que ha estudiado al microscopio la costra requemada de decenas de cazuelas y vasijas confirma, además, que los cazadores recolectores europeos cocinaban lo

que cazaban o pescaban con tallos y hojas que recuerdan a las espinacas, con frutos rojos y flores o tubérculos silvestres emparentados con los ajos o la remolacha en recetas ya sofisticadas.

“La mayoría de los restos que encontramos en las costras son escamas de pescados de agua dulce”, dice Lara González Carretero, investigadora de la Universidad de York (Reino Unido). En su estudio, analizaron el *socarrat* adherido a 85 cerámicas que pertenecieron a cazuelas y vasijas de hace entre 6.000 y 3.000 años, encontradas en yacimientos arqueológicos del norte y este de Europa. Entre los pescados más consumi-

dos por aquellos humanos destacan los barbos y las carpas. “En las cerámicas solo había una o dos capas”, destaca González. Pero en las vasijas encontraron algo más que pescado. En muchas de las muestras, junto a las escamas, también hallaron restos de distintos vegetales. Los más repetidos: unas bayas que pudieron identificar gracias a su análisis con microscopio electrónico de barrido, la especialidad de González.

Ese fruto es el de la *Viburnum opulus*, que tiene varios nombres comunes: rosa de Guelder, bola de nieve, mundillo... “La rosa de Guelder, su fruto, es astringente, antioxidante y tiene un montón de propiedades medicinales que debían hacerla interesante para estas comunidades, pero es tóxica; cuando te las comes crudas, te pones bastante malo, sabe fatal, yo las he probado, y el olor también es horrible”, recuerda la investigadora. González las cocinó de muchas maneras, durante distintos tiempos y a varias temperaturas. “Luego las mezclé con dos tipos de pescado, barbos y carpas, y ahí cambia todo. Su sabor se vuelve dulce. El pescado le da otro registro al sabor”, comenta. En muchas zonas de Polonia, Ucrania o Rusia aún se consume esta especie de gelatina fermentada.

En casi todos los fragmentos de cerámica, encontraron costras de origen orgánico. Mediante análisis molecular, identificaron residuos de grasas de origen animal, la mayoría de peces. Tiene lógica, ya que proceden de excavaciones arqueológicas cercanas a ríos como el Don o el Volga. Además, estos lípidos se conservan mucho mejor que los de los vegetales. Aun así, en la mayoría de las muestras las investigadoras hallaron un amplio abanico de restos vegetales.

Aunque no han podido identificar todas las especies, han encontrado hojas y tallos de amarantáceas que recuerdan a las acelgas o las espinacas. También recuperaron raíces y rizomas de especies como el antecesor silvestre de la remolacha. En la costra de un yacimiento de Dinamarca, identificaron en la misma capa una de estas amarantáceas junto a tubérculos, restos de pescado y hasta lácteos, que quizá formaban parte de una única receta. Aunque no lograron concretar cuáles eran muchas de las hierbas y semillas que comían, queda confirmada la riqueza y variedad de la dieta de los cazadores recolectores europeos.

“El *socarrat* es mucho más común de lo que pensábamos los arqueólogos”, dice Marian Berihuete, paleobotánica de la Universidad de Barcelona y coautora de este estudio. “Hasta hace poco, en muchas excavaciones, según se sacaba la cerámica, se lavaba y a veces arrancábamos sin querer ese *socarrat* que no habíamos aprendido a ver, porque a mí nadie me habló de esto cuando estudiaba”.

Pero con tecnologías como el microscopio electrónico de barrido, que permite ampliar hasta mil veces, el análisis molecular, el ADN antiguo e incluso el estudio del sarro de los dientes, la arqueobotánica y la paleobotánica están escribiendo nuevas páginas del libro de la prehistoria.

Berihuete, que participó directamente en las excavaciones de varios de los yacimientos situados en Rusia —trabajo paralizado por la guerra de Ucrania—, asegura que no se puede saber qué peso tenían en su menú la carne, el pescado o las verduras. “Hace 30 años se pensaba que eran dietas basadas en alimentos animales, siendo lo vegetal anecdótico”, resalta. “Pero cuando comenzamos a tomar muestras, empezó a salir muchísimo material, muchísimos frutos silvestres y plantas herbáceas como algunas de las que hemos identificado en este trabajo”, completa.

En la península Ibérica, se está empezando a trabajar en la búsqueda y análisis de costras de comida. Varias estudiantes de Berihuete han centrado sus tesis en esta parte de la arqueología. Son cada vez más los investigadores

que buscan más allá de los huesos o las distintas formas de la cerámica para conocer las culturas del pasado. En verano de 2025 se iniciaba una investigación en la cueva del Mirador, en Atapuerca, buscando costras alimenticias. Al ser un yacimiento del Neolítico, implica que ya había llegado la agricultura, la ganadería o la cerámica elaborada a la región. Lo que sí hay ya son trabajos con otros vestigios vegetales, como macrofósiles, semillas y otras partes de plantas que también debieron ser usadas en la cocina.

“El problema es que no se buscaban”, asegura Carmen Mª Martínez Varea, arqueóloga de la Universidad de Valencia especializada en el estudio de los restos vegetales recuperados en los yacimientos arqueológicos del Paleolítico. “Se partía de la idea de que entonces apenas se consumían vegetales; además, no se conservarían, necesitan de unas condiciones especiales para hacerlo”, recuerda. Pero una recopilación suya de una treintena de sitios publicada en 2022 muestra cómo el uso de recursos vegetales era generalizado en el Paleolítico ibérico.

El anhelo científico de la paleobotánica Berihuete, a la que

Usaban frutos rojos, flores, tubérculos, remolacha y algo como las espinacas

Hasta hace 30 años se pensaba que las verduras eran anecdóticas



Imagen de unas bayas, alimento. GETTY

nadie enseñó el valor arqueológico de unas costras de comida, es que “el *socarrat* se convierta en un objeto de estudio arqueológico”. De hecho, han publicado un protocolo para conservarlo durante las excavaciones como se cuidan otros restos. Pero su sueño, añade, “es que se musealizaran, que se expusieran en los museos”. Y lo justifica: “Hay una imagen de la prehistoria en la que aparece un cazador, un hombre, pero esa imagen está distorsionada”. Es una imagen que deja fuera la recolección, la cocina, lo que comían; como si fuera “una sociedad sin mujeres, sin niños, sin ancianos, sin personas con necesidades especiales”.