

Virginia Page del Pozo¹
José Miguel García Cano²

La alimentación de los iberos

Resumen: El artículo hace un breve repaso a la alimentación y a las prácticas culinarias en la cultura ibérica, basándonos en los datos que aporta la arqueología, principalmente en asentamientos del su-
reste peninsular, de restos orgánicos de flora y fauna, útiles empleados en el proceso de elaboración de
comestibles, almacenamiento y transporte, así como de los espacios de la vivienda dedicados a estos.
Finalmente, a las representaciones de alimentos en el arte ibérico y a algunas referencias a las fuentes
clásicas.

Palabras clave Alimentación, comida, vajilla, almacenamiento, flora, fauna, cereales, caza, ritual, ban-
quetes.

Summary: This work briefly reviews food and culinary practics in iberian culture. It is based on the
data provided by archaeology mainly in settlements in the southeast of the Iberian Península, of or-
ganic remains of flora and fauna, useful used in the process of preparing food, storage and transport,
as well as the spaces of the home dedicated to there. Finally, food pictures in Iberian Art and some
references to classical sources.

Keywords: Feeding, food, tableware, flower, fauna, cereals, ritual, banquet

Con este trabajo procuraremos hacer una breve exposición sobre el conocimiento actual acerca de las prácticas culinarias en el mundo ibérico. No pretende ser un estudio exhaustivo sino dar unas breves pinceladas sobre este importante tema, al tratarse de la primera necesidad que el hombre tiene desde que nace, para su propia supervivencia y la de la especie. Además, puede tener connotaciones simbólicas o sociales, a partir de la cual se establecen lazos de amistad con otras personas o comunidades, puesto que la comida, como señala Arturo Oliver, en principio, no se comparte con enemigos y la ofrecida como hospitalidad indica buenas relaciones³. Capítulo aparte habría que mencionar la ingesta de comida o bebida de la comunidad en determinadas festividades o acontecimientos y en rituales, tales como los hipotéticos banquetes funerarios, ofrendas de alimentos a los difuntos con el fin de que les sirvieran en el

más allá o, sacrificios alimenticios realizados para la divinidad⁴. Alrededor de ellas se han creado patrones de conducta, normas y prohibiciones religiosas en diferentes culturas a lo largo de la historia⁵, ya sean realizadas en el ambiente privado doméstico o en espacios abiertos públicos.



LÁMINA 1. Almendras. Tumba
220 de El Cigarralejo. Mula.

(1) Museo de Arte Ibérico El Cigarralejo (Mula, Murcia).

(2) Universidad de Murcia.

(3) Oliver Foix, 2000:16.

(4) García Cardiel, 2011:119-153. Olmos, 2004:61-78. Quesada, 1994:99-124; Domínguez, 1995:23-72; Bendala, 1991:181-186; Blánquez, 1995:213-240; Oliver, 1996:281-308.

(5) Oliver Foix, 2000:16.

La investigación ha dado un gran avance en los últimos años, debido a los numerosos estudios arqueológicos con los que contamos sobre esta materia, unos específicos, de los que destacaremos el completo trabajo del Dr. Oliver⁶, en donde hace un recorrido por todas las etapas del proceso productivo de los víveres en general. El de Iborra y VVAA sobre las prácticas culinarias y la alimentación en los asentamientos ibéricos valencianos⁷ quienes evalúan los elementos materiales que indican actividades de transformación, cocina y consumo, con el trasfondo de definir el tipo de dieta, variedad de alimentos, las prácticas culinarias y la relación que existe entre los elementos diferenciadores de cocina y el estatus social de los grupos ibéricos. Por otro lado, Eulalia Subirá o Salazar y VVAA trataran la dieta humana⁸ en base al análisis de elementos químicos isotópicos y oligoelementos, es decir los elementos químicos que se hallan en mínimas cantidades en las células de los seres vivos y son indispensables para el desarrollo normal del metabolismo.

También hay ciertas publicaciones más concretas centradas en determinados productos de consumo como los cultivos, principalmente cereales, o la producción de vino⁹, empleo y uso social del mismo¹⁰, sin obviar la ganadería y la caza¹¹. Mientras que otros se centran en una amplia zona del ámbito ibérico como puede ser el Ampurdán¹², el Levante peninsular¹³ o el área Contestana¹⁴. Muchos artículos inciden en la dieta, especialmente la vegetal, en un asentamiento o una estación ibérica determinada¹⁵. En estos últimos, junto al estudio de los hallazgos materiales recuperados, dedican algún capítulo a los análisis carpológicos o de las semillas encontradas¹⁶, arqueo zoológico¹⁷, es decir de los huesos

de animales, de palinología (polen) o, de las maderas encontradas en los hogares (antracología) y en ocasiones, al estudio de los moluscos con concha (conquiliología). No podemos pasar por alto las exhaustivas publicaciones existentes sobre los análisis de los restos faunísticos y de flora, recogidos en diversos yacimientos arqueológicos, en donde se clasifican y describen botánica y zoológicamente todos los ítems recuperados¹⁸. Y finalmente trabajos genéricos acerca de las plantas útiles, venenosas o medicinales en nuestra Península¹⁹, así como los de su explotación económica²⁰. Aunque desgraciadamente la mayoría de ellos tratan de la producción, pero no de su consumo por parte de la sociedad, el minucioso examen de dichos restos orgánicos proporciona información tanto sobre las pautas de alimentación de los iberos, como acerca de la producción y obtención de alimentos, de la elaboración de productos secundarios y en ocasiones, del comercio, al vender los excedentes.

Los alimentos según A. Oliver con el que estamos totalmente de acuerdo, "al ser un bien de primera necesidad, se transforman en un bien de atesoramiento, susceptibles de ser cambiados por otros bienes de lujo secundarios, cuya acumulación y control formará una estructura social jerárquica, basada en el dominio económico y político de un pueblo y la consiguiente estructuración social del mismo y paralelamente, marca unos comportamientos que marcan y diferencian a una cultura de otra".²¹

Por último, resaltar la existencia de numerosos recipientes cerámicos y enseres diversos, utilizados para la manufactura de alimentos, su almacenamiento, conservación, el transporte o posible comercialización²².

(6) Oliver Foix, 2000.

(7) Iborra y Otros, 2001:99-114.

(8) Subirá, 1993: 7-13; Salazar y VVAA, 2010.

(9) Alonso, 2004:25-46; Pérez y Otros, 2007:327-372; Guérin y Gómez, 2000:379-387; Cabrera, 1995: 139-156.

(10) Quesada (1994): 99-124.

(11) Iborra, 2004:289-291; Alfaro y Fernández, 1995:157-165. Chapa, 1992:315-326; Sarrión, 1979:93-108; Pérez Almoquera, 1995:251-260.

(12) Pujol-Puigvehí, 1996.

(13) Uroz Sáez, 1999:59-85.

(14) Abad y Grau, 2001:63-67; Rivera, Obón y Asencio, 1988:317-334.

(15) Canal, 2000; Espí, Grau, López y Torregrosa, 2009: 23-50. Rivera y Obón, 1987:74-76. Rivera y Obón, 2005:59-72.

(16) Reseñar algunos trabajos de Cubero en diferentes yacimientos como Puig de la Nao (Cubero, 1995: 289-297).

(17) Thomas, García Cano, Albizuri y Nadal, 2022.

(18) VVAA, 2014; VVAA, 2010.

(19) Rivera y Obón, 1991a; Rivera y Obón, 1991b; Riba, Vila e Infesta, 1988; Font, 2016.

(20) Buxó, 1997.

(21) Oliver Foix, 2000:16-17.

(22) Mata y Bonet, 1992: 117-173; Cuadrado, 1952; Cuadrado y Quesada, 1989; García Cano, 1997; Ramón, 1981; Fletcher, 1957:113-148.



LÁMINA 2. *Sítula* con pico vertedor de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

Otro tema a tratar, por su relación con la materia serían las herramientas, armas y útiles usados tanto en las labores agrícolas y de recolección, como para la caza o la pesca²³. Aunque la base económica era principalmente de tipo agropecuario, predominando la agricultura o la ganadería según el emplazamiento del hábitat de los poblados en llano o en zonas montañosas, la dieta se complementó sin ninguna duda, como hemos expuesto anteriormente, con la recolección de productos vegetales, de miel²⁴ y huevos, con la captura de animales salvajes²⁵ y la pesca. Esta última, practicada por los habitantes de los poblados situados junto a los ríos, como sería el caso del río Segura en nuestra Región, o de los poblados costeros, donde habría que sumar la recolección de moluscos.

Con este breve y superficial repaso a una mínima parte de la bibliografía existente, apreciamos que, aunque conozcamos el registro general de especies animales y vegetales presentes en la dieta básica de los iberos, resulta difícil conocer a ciencia cierta, el peso que tuvieron proporcionalmente cada uno de ellos en la misma²⁶; todo el



LÁMINA 3. Herramientas agrícolas de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

proceso de elaboración y los componentes de los guisos y preparados culinarios con sus aderezos; así como su distribución entre los integrantes de la unidad familiar, cuyo número oscilaría entre los cuatro y ocho miembros y finalmente, su consumo en la mesa, ¿sobre quién o quienes recaía la responsabilidad de la preparación de alimentos, el reparto entre los componentes de la familia y la conservación de los mismos?, ¿eran unas tareas compartidas?. Respecto a esta última cuestión ha proliferado la bibliografía en lo que se viene denominando “arqueología de género”²⁷ en donde, estos trabajos cotidianos y domésticos que se ocupan del sostenimiento, sustento y bienestar de los miembros del grupo social, son vinculadas a la mujer, seguramente, tal y como apuntan Abad y Grau²⁸ ante la necesidad de encontrar ámbitos relacionados con las prácticas de las mujeres con el fin de visibilizarlas.



LAMINA 4. Olla de cerámica tosca de cocina de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

(23) Sanahuja, 1971:60-110; Pla Ballester, 1968:143-190.

(24) Fernández, 1988:185-208.

(25) Sarrión, 1979:93-108; Quesada Sanz, 1989:161-201; Thomas, García Cano, Albizauri y Nadal, 2022:157-166; García Cano, 1994:173-201.

(26) Abad y Gray 2021, 65.

(27) González, Montón y Picazo, 2005:143-148; Montón, 2005.

(28) Abad y Gray 2021:73.

Por otro lado, ¿sería el reparto equitativo e igualitario entre todos ellos?, ¿Cuántas comidas hacían a lo largo de la jornada?, ¿la consumición de alimentos se producía a determinadas horas y la realizaban a la vez toda la unidad familiar? y muchas otras cuestiones difíciles de resolver, con los datos de que disponemos hoy en día. A estas incógnitas se suma el hecho de desconocer el empleo específico de cada uno de los recipientes cerámicos o de metal que aparecen en los distintos asentamientos, salvo los más obvios que constituyen la denominada “vajilla de mesa”, esto es platos, fuentes y escudillas para la comida y jarras y copas para la bebida, las “ollas” de cerámica tosca para la cocción de alimentos o incluso el famoso *kálathoi*, en los que la mayoría de investigadores coinciden en un uso bien para la miel, o como medida para el cereal²⁹, o las parrillas metálicas y los morillos cerámicos, que indudablemente se usaron para asar la carne, tortas de pan o vegetales.

Pero aún está por resolver la función de los cientos de envases que componen el muestrario tipológico de la cerámica ibérica, con sus variantes características en cada estación y de los que existen tipologías múltiples, de entre las que reseñaremos en nuestra Región las propuestas para las necrópolis ibéricas del Cigarralejo (Mula), de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla) y el poblado de los Molinicos (Moratalla)³⁰.



FIGURA 5. A, B Y C Vajilla de mesa del Cigarralejo (Mula) a-plato, b-copas, c-jarra.

No obstante, contamos con multitud de interesantes datos proporcionados, básicamente por el registro arqueológico, además de los distintos objetos recuperados y relacionados con esta temática. Cada vez se identifican más espacios dentro de los poblados o de cada vivienda vinculados a la cocina, producción de alimentos tratados y almacenamiento de los mismos³¹. Así como las representaciones pintadas en vasos cerámicos, modeladas en barro o esculpidas en piedra de plantas o de animales, sin obviar determinadas escenas, de pintura vascular, mayoritariamente de caza, como veremos a continuación. En menor medida, pero no por ello menos interesantes, los conocemos por las fuentes clásicas que nos aproximan a la dieta alimentaria del hombre ibérico entre los s. V y I a. C., tan ligada y condicionada en la antigüedad al ecosistema del individuo. De forma muy somera haremos un recorrido por todos ellos

Evidencias reales

1-Restos materiales orgánicos

A- Vegetales: Semillas (carpología); Frutos y huesos de frutas. Polen (palinología). Maderas usadas como leña en la cocina (antrocología). En el año 2020, en esta misma serie, publicamos un estudio sobre la agricultura y los recur-

(29) Mata Y Bonet, 1992:117-174. Camuña, 2017:263-288; Calvo, 2006:35-55; Huguet, 2013:316-321.

(30) Cuadrado, 1972:125-188; García Cano, 1997:127-187; Lillo Carpio, 1981.

(31) Abad y Grau, 2021: 65-69

sos vegetales en el mundo ibérico en la Contestania murciana. Por ello vemos innecesario repetir las características y propiedades de cada uno de los restos vegetales encontrados en los asentamientos ibéricos, ya sean en necrópolis o en poblados, así como su significado en la antigüedad, vinculado principalmente a la fertilidad, fuerza o a los ciclos de muerte y resurrección y asociación con determinadas divinidades como Deméter (cereal, trigo), Dionisos (uva), Afrodita (manzana), Perséfone (granada), Atenea (olivo), Apolo (laurel) o Artemisa (palmera)³². Únicamente aportamos el listado de los que tenemos constancia de su uso en el ámbito cultural ibérico.

A-1 Plantas cultivadas

ÁRBOLES FRUTALES

- Olivo (*Olea europea*, L.) del que obtenemos aceitunas como alimento y aceite usado tanto para el consumo como para la iluminación. Seguramente para esta última función, se emplearía de forma habitual la grasa animal.
- Almendro (*Prunus dulcis*, Miller).
- Granado (*Púnica granatum*, L.). El gusto hacia las granadas debió de ser enorme dentro de las sociedades ibéricas. Tanto para el propio consumo de la fruta como en su aspecto ritual y simbólico, relacionado con la muerte y el mundo de ultratumba. Quizás, una parte de esta consideración, se deba a las influencias de los comerciantes y colonizadores griegos durante los siglos V-IV a. C. de hecho, dentro de la cultura material ibérica, tenemos pequeños vasos cerámicos realizados con forma de granada, en distintos yacimientos ibéricos del sureste y levante peninsular. En la Región de Murcia contamos con magníficos ejemplares como el documentado en la necrópolis de Cabecico del Tesoro³³. No faltan representaciones en la pintura vascular ibérica. Así en Coimbra del Barranco Ancho, tenemos varios ejemplos sobre grandes ánforas de almacenamiento procedentes tanto de ajuares domésticos localizadas en las casas H y M³⁴, como de la necrópolis homónima³⁵.
- Palmera datilera (*Phoenix dactylefera*, L.), en un periodo más tardío, manzanas, ...



FIGURA 6. Ánfora de “Las Granadas”. Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

CEREALES

- Trigo (*Triticum Aestivum*, L.)
- Cebada vestida (*Hordeum vulgare*, L.)
- Mijo, avena, ...

VID (*vitis vinífera*, L.)

LEGUMBRES:

- Lentejas o habas

ALHOLVA (*trigonella foenum-graecum*)

A-2 Frutos y plantas recolectadas

FRUTOS

- Bellotas (*quercus ilex*, L.)
- Higos (*Ficus carica*, L.)
- Piñones (*Pinus pinea* L.)
- Avellanas (*Corylus sp.*)
- Nueces (*juglans regia* L.)
- Sauco (*sambuco nigris*), posiblemente moras, ...



FIGURA 7. Hoz de hierro. Poblado de Coimbra del Barranco Ancho.

(32) Page, 2000:25-54.

(33) García Cano y Page, 2004:156-157.

(34) García Cano, Fenoll, Robles, Martínez, Caracuel, Hernández y Gallardo, 2023 e.p.

(35) García Cano, 1999:113, nº 4541,4571, 4729 y 4966.

PLANTAS

- Gamones (*asphodelus ayardii*)
- Hierbas aromáticas tomillo o romero?,...
- diente de león, ajo, zanahoria, espárragos silvestres,....
- Lentisco (*pistacia lentiscus*)

B-Animales (arqueozoología)

B-1 Corral y granja

Es frecuente encontrar en los yacimientos ibéricos, restos óseos de diferentes animales: aves de corral y mamíferos como ovejas o cabras, cerdos, vaca o buey. Mención aparte merece el caballo, animal muy apreciado debido al prestigio social que denotaba su posesión en la actividad bélica, y apenas hay evidencias de que se consumiera como alimento, al igual que el perro.

Entre los materiales óseos recuperados en los ajuares funerarios de la gran necrópolis de Coimbra del Barranco Ancho, se han podido catalogar y estudiar en profundidad por Paula Thomas más de 500 astrágalos de distintas especies de mamíferos. La mayoría corresponden a ovejas -225- (*ovis aries*), o cabras -63- (*capra hircus*). También se han documentado 7 tabas de cerdo (*sus scrofa*) correspondientes a un mínimo de 4 ejemplares, todos procedentes de la tumba 70, la más rica y opulenta de Coimbra del Barranco Ancho que se coronó con el pilar-estela decorado³⁶.



FIGURA 8. Relieve tallado en forma de mula y pollino del santuario del Cigarralejo (Mula).

B-2 Caza

Una faceta poco tratada dentro de las actividades comunes realizadas por las sociedades ibéricas es la de la caza. Quizás porque, aunque hay representaciones en la plástica y más tardía-

mente en la pintura vascular, son exiguos y sobre todo, porque los hallazgos materiales de elementos vinculados con la caza escasean. Si exceptuamos unas cuantas puntas de flecha de bronce con arponcillo lateral, las denominadas puntas tipo “macalón” por la bibliografía tradicional³⁷ apenas se han documentado, aunque si está probado el uso del arco en la cultura ibérica.

Hay que señalar como punto novedoso en las estaciones ibéricas murcianas, la presencia de tabas de animales que sin duda fueron objeto de caza. En concreto 25 astrágalos de corzo procedentes de un mínimo de 17 ejemplares (*capreolus capreolus*) distribuidos entre los ajuares de las tumbas 75 (12), 113 (1), 70 (9), 36 (2) y 21/25 (1) de la necrópolis del Poblado de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla). La cronología de estos enterramientos se extiende a lo largo del uso de la necrópolis entre los siglos IV-II a.C.³⁸ Es decir, la “costumbre” de cazar parece perdurar a lo largo del tiempo entre los pobladores de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla) para completar la dieta alimentaria de sus habitantes.

Una segunda especie relacionada con la caza, es el ciervo (*cervus elaphus*). Hemos consignado 4 astrágalos que corresponden a un mínimo de 3 ejemplares³⁹. Proceden de las tumbas 116 (3) y sepultura nº 7 (1), de la citada necrópolis jumillana. Datada la primera en el siglo IV y la segunda, a lo largo del siglo III a. C. Liebre o conejo eran muy abundantes y darían nombre a la palabra “Hispania” que significa “tierra de conejos”, aves de todo tipo, y otros animales como el jabalí, pero también oso, lince, tejón y gato salvaje, que se continuó comiendo hasta el siglo xv.

B-3 Peces y moluscos

- . Raspas, escamas y vértebras de pescado
- . Conchas y valvas

Pescaban y comían todo tipo de peces de río: anguilas, barbos, bagres, etc. y una gran variedad de pescado como pagel, besugo, dorada, lubina, caballa, atún, etc. y también marisco como murex, coquinas, mejillones, chirlas, lapas, vieiras, ostras rojas, etc.

En la necrópolis del Cigarralejo han podido identificarse numerosas vértebras de peces, gracias al estudio de R. Marlasca Martín (Posidonia S.L.). Así en la tumba 200 reconoció al menos 4

(36) García Cano, 1994.

(37) Quesada Sanz, 1989:161-201.

(38) Thomas, García Cano, Albizauri y Nadal, 2022:161.

(39) Thomas, García Cano, Albizuri y Nadal, 2022:161.

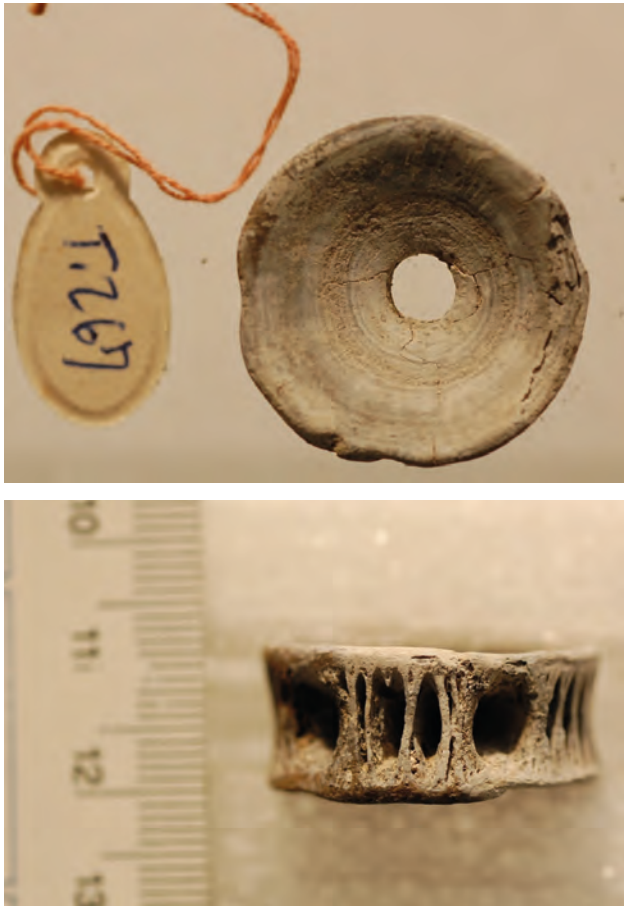


FIGURA 9 A Y B A y b. Vértebras de tiburón.
Tumba 267 del Cigarralejo (Mula).

vértebras. Con el nº de inventario 2479 hay una entera y dos *facies articularis* de otra igual a la anterior. Al número 2478 pertenecen diversos fragmentos de al menos cuatro *facies articularis anterior* o *posterior*, lo que da un mínimo de dos vértebras más del mismo espécimen de la vértebra entera.

Tumba 267.- En ésta habría al menos 6 vértebras. Nº 2540 – 2543.- 4 vértebras enteras y restos de otras tres *facies articularis* del mismo espécimen que las completas.

En definitiva, se trata de un tipo de vértebras de peces cartilaginosos, tiburones, en este caso con vértebras del tipo *asterospondyl*, por el dibujo en forma de estrella que obtendrían de la sección frontal. Los rasgos de todas las piezas nos remiten a tiburones de la familia *Lamnidae*, de cuerpo fusiforme y compacto. De esta familia hay 4 especies en el Mediterráneo y éstas concretamente parecen de tiburón blanco (*Carcharodon carcharias*) o marrajo común (*Isurus oxyrinchus*). Se trata de los tiburones más grandes y

voraces que pueden alcanzar entre 6 y 4 metros respectivamente y estos animales, aunque son de costumbres pelágicas, pueden acercarse a la costa.

B-4 Otros

Productos de origen animal como leche, huevos y miel.

De estos dos primeros elementos apenas hay restos en el registro arqueológico, pero sabemos de ellos indirectamente. Por un lado, existen recipientes identificados como queseras y por otra parte, al estudiar los huesos de animales de granja o de corral, el sexo y edad de los mismos, son indicativos de su uso para la explotación de huevos, en el caso de que haya un claro predominio de gallinas o, vacas, cabras y ovejas de cierta edad, indican que no se criaron para su consumo, sino por la leche de la que conseguirían otros productos como el queso, o mantequilla.

Respecto a la abeja y la miel, remitimos al estudio de Fernández⁴⁰, en el que hace un recorrido de la misma a lo largo de la historia de la antigüedad como alimento, industria, uso medicinal sola o mezclada con otros productos y por último, desde el punto de vista religioso. Si bien, apenas hay referencia para los iberos, aunque está bien documentada en el mundo griego y existen numerosos textos clásicos que aluden a la miel, alabando la del Ática griega, mientras que sobre Hispania, en época tardía, comenta Plinio: «In Hispania mules provehunt simile de causa. Tantumque pabulum refert ut mella queque venenate fiant». Y también conocemos la inscripción grabada en una tablilla de plomo con un nombre: «C. Valerius Capito», que ha tomado posesión de un terreno para el cultivo de la miel: «Alvari locum occupavit» (C.I.L, II, 2242)⁴¹.



FIGURA 10. Embudos de cerámica de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

(40) Fernández Uriel, 1988:185-208, 190.

(41) Fernández Uriel, 1988:190.

2-CERÁMICAS Y UTENSILIOS

A- Vajilla de mesa

Abundan en los yacimientos ibéricos la denominada “vajilla de mesa” compuesta por platos, fuentes y escudillas para la comida, jarras y copas para la bebida. Se documentan tanto de fabricación local, en la que predominan los motivos pintados geométricos sobre la superficie cerámica del recipiente, pero también la importada de la región del Ática griega, principalmente copas tipo *kantharoi* y *kylix* tanto decoradas con la técnica de las “figuras rojas” como mayoritariamente recubiertas con barniz negro, al igual que los distintos modelos de platos. Escasean las importaciones de jarras o de contenedores para vino usados en los banquetes, como las crateras. No obstante, hay muchas “imitaciones en cerámica local que emulan las formas de las cerámicas griegas usadas para el consumo del vino, como crateras de campana, jarras tipo *oenochoe* y *stamnos*.”

Además, existieron los cubiertos como las cucharas de madera y cuchillos de hierro usados durante la ingesta de alimentos o bien para manipularlos durante la preparación previa a su consumo.



FIGURA 11. Vajilla de lujo importada de la necrópolis del Cigarralejo (Mula).

B- Cerámicas para el proceso de elaboración, transporte y almacenamiento de alimentos ⁴²

Aquí entraría todo el elenco de recipientes habitualmente asociados al cocinado de los alimentos como las ollas, pero también aquellos auxiliares que sirvieron para la preparación y manipulación de alimentos antes de cocinarlos como morteros, coladores, ralladores, embudos, cazos y algunas cajitas o vasitos geminados que podrían haberse

utilizado para guardar condimentos y especias, sal o las hierbas aromáticas.

B-1 Guisos

. Ollas de cerámicas toscas de cocina para los guisos. En general su tipología es muy reducida y se extiende a lo largo del desarrollo cronológico de la cultura ibérica sin grandes cambios. Se trata de ollas de base plana, con baquetón decorativo o friso con incisiones a la altura del cuello y, los tamaños son variados. También hay tapaderas y más tardíamente, sartenes y cazuelas. Su función primordial fue la de cocer lentamente ciertos alimentos para hervidos o guisos y la tapa evitaría que el líquido se evaporara con rapidez. Los alimentos cocinados pudieron ser variados como cereales, verduras, legumbres o incluso carne, lo que sabemos gracias a los estudios de huesos cocinados aparecidos en distintos asentamientos ibéricos.

. Ollas-braserillos. Realizados con la misma cerámica tosca de cocina. No abundan en nuestra Región y se consideran bien hornillos portátiles para asar a la brasa o, colocando una olla pequeña encima, cocinar alimentos.

. Morteros y manos de mortero. En esta zona suelen presentarse en forma de plato o de fuente poco profunda, cuyo fondo interno ha sido preparado como superficie abrasiva mediante la incrustación de piedrecitas o de trocitos de cerámica. Respecto a los machacadores. Generalmente son de cerámica, aunque excepcionalmente ha aparecido algún ejemplar en piedra y de pequeño tamaño. Las formas son variadas, desde el tradicional circular, hasta otros en forma de ave, quizás una paloma, de los que tenemos un bello ejemplar en el Cigarralejo procedente de la tumba nº 526. Son más abundantes en los poblados ibéricos y se ha planteado incluso un carácter votivo para ellos, frente a su uso como machacadores con aplicaciones para la cosmética, medicina para la preparación de emplastos o, simplemente como un elemento más de cocina, puesto que se ha constatado su carácter práctico en el hecho de que la base ha sufrido un desgaste por el uso.

. Rayadores, de metal y también de pequeño formato, no suelen abundar en los asentamientos.

. Coladores, para quitar las impurezas a los líquidos.

. Embudos documentados en Coimbra y elaborados en el torno del alfarero, al igual que el resto de la cerámica ibérica, constan de un cuen-

(42) Blanco García, 2029:67-101.

co generalmente muy plano y un grueso canuto, que en ocasiones se ha encontrado relleno de esparto, así se filtraba sobre el embudo y el esparto actuaba como filtro de las impurezas de la miel. Los encontramos entre los ajuares domésticos de varias casas en concreto en la G (1), M(3), I(1)⁴³.

. **Cazos**, de cerámica y en menor medida, metálicos, a los que se les suele atribuir un uso ritual, para emplearlos en determinados acontecimientos.



FIGURA 12. Vaso plástico cerámico en forma de mulo portando dos grandes tinajas de Cabecico del Tesoro (Verdolay) (foto R. del Pino).

B-2 Contenedores

- Vasitos geminados, cajitas para especias, sal, hierbas, ...
- Tinajas o grandes ánforas para contener alimentos sólidos o líquidos, tales como la cerveza, vino, agua o líquidos en general. Suelen aparecer una o dos unidades por casa.
 - . Cantimploras, de pequeño tamaño y, elaboradas en cerámica sin decorar. Destacar el ejemplar de la tumba 209 de la necrópolis del Cigarralejo de Mula, con la boca en forma de embudo para facilitar el llenado del recipiente. Debieron ser muy útiles ante la escasez de afloramientos acuíferos en el sureste peninsular.
 - . Capazos de esparto. Fueron muy comunes, pero al tratarse de material perecedero los restos documentados suelen ser muy frag-

mentarios. En la necrópolis del Poblado de Coimbra del Barranco Ancho se documentó uno calcinado, pero completo que se había introducido en la fosa de la tumba 70 como ajuar funerario. En su interior se habían depositado una serie de pequeños objetos de madera (copitas y toneletes), punzones o agujones de hueso, fibulas etc. Es decir, sirvió como contenedor de una serie de pequeños objetos que la familia decidió ofrendar a la difunta⁴⁴. También aparecieron restos de pleita y de las asas de al menos un capazo en la tumba principesca nº 200 de El Cigarralejo (Mula).

C-Producción

- C-1 Panales de miel, en forma de grandes tumbo de cerámica. Se han identificado varios ejemplares en el área edetana
- C-2 Queseras. Recipientes circulares con múltiples perforaciones practicadas a lo largo de su superficie.
- C-3 Vasos cervecedores. La fabricación de la cerveza, obtenida primero del trigo y luego de la cebada, se testimonia con los decantadores, vasos cervecedores con pitorro en su parte inferior, cerca de la base. Encontramos varios en el poblado ibérico de los Molinicos (Moratalla).

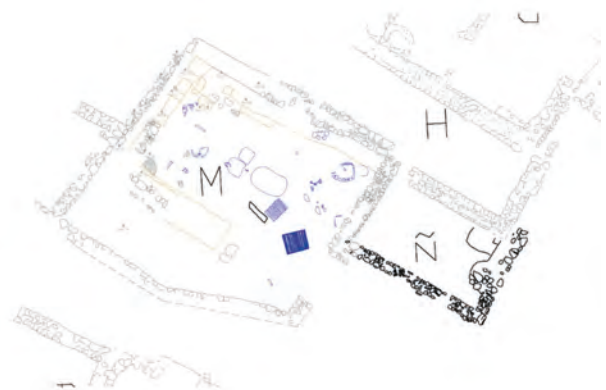


FIGURA 13. Planta de la Casa M. Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

3- ESPACIOS DEL HÁBITAT DEDICADOS A LOS ALIMENTOS

- A- Hogares que sirvieron paralelamente para cocinar, proporcionar luz y calor a la estancia. Es normal encontrarlos en cada casa ibérica, con

(43) Page del Pozo, García Cano, Iniesta y Ruiz, 1987:18-19 y 64; Gallardo, García Cano, Hernández y Ramos, 2017:32.

(44) Iniesta, Page y García Cano, 1987; García Cano, 1997:70-72, figura página 71.

restos de carbones o incluso con algunos enseres relacionados con la cocina.

B- Parrillas de hierro y morillos de cerámica. En la casa M de Coimbra del Barranco Ancho se han recuperado 2 parrillas de hierro de 75x64 y 64x44 cm. con 17 y 13 asadores respectivamente. Servirían para asar alimentos⁴⁵ a la brasa. Una pieza de tipología similar se ha documentado en Libisosa (Lezuza, Albacete)⁴⁶. Tiene 82x65 cm y muestra 15 asadores muy gruesos. Hay que señalar que ésta última es algo más tardía que los ejemplares de jumillanos, datándose a comienzos del siglo I a. C.



FIGURA 14. Parrilla de hierro en el momento de su consolidación y extracción. Casa M. Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

C- Molinos para la molienda o molturación del grano. Son de tipo rotativo y están compuestos por dos piezas cilíndricas de piedra, encajadas por el centro con la ayuda de un vástago de madera dura. Al igual que hoy en día, su función era la de convertir el grano en harina o en sémola (cereales, leguminosas o frutos secos). A veces se han encontrado varios molinos en un solo departamento lo que podría indicar un uso especializado según el tipo de alimento o la utilización de éstos por distintas personas⁴⁷. Por el contrario, en otras viviendas no se han documentado molinos, por lo que quizás esta tarea se realizaba fuera de la unidad familiar, en grandes instalaciones equipadas para el procesado y transformación de alimentos.

Hay de diferentes tamaños, de manera que los pequeños podían emplearse donde mejor convenga en cada ocasión, mientras que los de grandes proporciones, dispusieron de un lugar espe-

cífico dentro de la vivienda, sobre una base de mampostería que facilitaría el trabajo que pudo realizarse entre dos personas.



FIGURA 15. Molino de piedra giratorio. Área de la Puerta. Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

D- Basureros o vertederos en el hábitat o próximos a éste, suelen constatar zonas con abundantes residuos orgánicos que han ido acumulándose a lo largo del tiempo. Sin ninguna duda, estos restos se generaron durante el proceso de preparación de los alimentos, para su consumo. Gracias al análisis de los mismos, se ha verificado la presencia principalmente de huesos de fauna, de frutos, semillas y conchas, estas últimas en asentamientos costeros. El volumen de cada uno de ellos, nos da una imagen aproximada de los alimentos consumidos en una población concreta.

E- Silos. Se han documentado más en los yacimientos del noreste peninsular, básicamente en poblados ibéricos del área catalana. Se trata de grandes agujeros ovoides o en forma de cubeta, excavados en el suelo y, a veces revocados que sirvieron para almacenar los excedentes agrícolas, principalmente los cereales. Incluso Plinio el Viejo cuenta esta costumbre hispana para preservar el grano, para lo cual, previamente se disponía una capa de paja en paredes y suelo del silo. Normalmente, cuando dejan de ser funcionales, se reutilizan como basureros, hasta su colmatación, con lo que los datos que aportan su estudio son fundamentales para el conocimiento de los habitantes de dicho asentamiento.

F- Lagares. Se caracterizan por tener dos piletas o plataforma de prensado y pileta situadas a dis-

(45) Gallardo, García Cano, Hernández y Ramos, 2017:15-17

(46) Uroz Rodríguez, 2012:279, figura 220

(47) Guerin, 2003:122-123.

tinta altura, revestidas con mortero de arcilla. En el territorio edetano, en el departamento 15 del Tossal de Sant Miquel, Llíria, se ha examinado una plataforma de prensado con una cubeta situada a nivel inferior que también ha sido interpretada como un lagar. En ellos hay que destacar la abundante presencia de huesos de uva.

4- Instrumental

A- Agrícola para las labores agrícolas como hoces para la recolección del cereal, o rejas de arado. El elenco del aparataje agrícola ibérico se completa con podones, picos, azadas y arrejadas (pala de hierro) usada para eliminar la tierra que quedaba adherida al arado. En Coimbra del Barranco Ancho contamos con un ejemplar que conservó calcinado el astil de madera. El análisis antracológico (M. Celma) pone de manifiesto que la madera empleado fue chopo/álamo⁴⁸.

B- Pesca anzuelos de bronce o hierro, cestos o redes de fibras vegetales como el esparto, de los que suelen quedar escasos vestigios.

C- Caza con arco y flechas, de las que únicamente se conserva la punta de bronce.



FIGURA 16. Instrumento agrícola de hierro. Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

Representaciones de alimentos en distintos soportes

1- PINTADAS

Animales: caballo, perro, buey, aves, peces, conejos, ...

Vegetales: no siempre es posible identificar la especie representada como es el caso de la granada o adormidera; uvas o hiedra silvestre o zarzaparrilla, ... hay diferentes opiniones al respecto y hoy en día, son difíciles de resolver debido al esquematismo de las representaciones.

Escenas de actividades

- Caza: principalmente de ciervo. En algunas los jinetes o cazadores a la carrera parecen acompañarse por perros o de aves de presa.
- Recolección frutos conocemos un único ejemplar en donde los personajes subidos a un árbol, recogen ¿granadas?
- Cultivo, hay un solo ejemplar en Teruel donde se representa un personaje arando un campo, con la ayuda de dos bueyes.



FIGURA 17. Vaso de las cabras y de los peces. Cabecico del Tesoro (Verdolay).

2- MODELADAS EN BARRO

Animales: normalmente son vasos plásticos en forma de aves, quizás palomas y équidos que se utilizaron para contener ungüentos o aceites. Como ya expusimos con anterioridad, también hay macitas cerámicas en forma de paloma.

Plantas. Se trata de vasos plásticos en forma de granada, aunque hay investigadores que opinan que se trataría más bien de adormideras.



FIGURA 18. Mano de mortero de cerámica en forma de paloma. Tumba 526 del Cigarralejo (Mula).

(48) García Cano, Fenoll Castillo, Robles Moreno, Martínez, Caracuel, Hernández y Gallardo, 2023 e.p.

3- ESCULPIDAS EN PIEDRA

Tanto de animales como de vegetales, pueden formar parte de escenas más complejas, como por ejemplo las aves que aparecen junto a las grandes “Damas” caso de la de Baza o la del Cigarralejo. El caballo, conejo o ave rapaz en el monumento funerario de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla) y un largo etcétera. No faltan tallas individuales, principalmente caballitos o équidos en general procedentes mayoritariamente de santuarios, como sería el caso de los del Cigarralejo (Mula)⁴⁹. O los animales “reales” que rematan los monumentos tipo “pilar-estela” como toros, aves o caballos.

Plantas, aunque mucho más escasas, contamos con bellos ejemplares como los membrillos que portan las “damitas” del monumento funerario de Corral de Saus (Mogente, Valencia) o la cierva amamantando a su cría, junto a una palmera datilera de Osuna (Sevilla).



FIGURA 19. Pequeña talla de piedra en forma de yegua con potro. Santuario del Cigarralejo (Mula).

4- BRONCE

Pequeñas figuritas o exvotos en forma de animales, principalmente caballos y toros, procedentes de los santuarios ibéricos de Despeñeros (Jaén) o de la Luz (Verdolay, Murcia).

Fuentes clásicas

Hay datos interesantísimos a nivel de enumeración de los alimentos producidos y de su calidad,

aunque la mayoría de los testimonios que tratan sobre la alimentación en nuestra Península son ya de época romana, no obstante son relevantes puesto que los productos e ingredientes ya se emplearían en periodos anteriores, aunque indudablemente, la forma de cocinarlos no.

Estrabón (Geografía, Libro III, cap. 2,6) Habla de los comestibles exportados: trigo, vino y aceite, importantes no solo por su abundancia, sino también por la buena calidad de los mismos. Destaca como productora de trigo, la Turdetania, el Levante y la Meseta. Y alaba los vinos de Tarraconense y los de Turdetania. “Olivos, viña e higueras abundan en la costa de Levante y en gran parte de la costa exterior”. También menciona otros productos como la miel o la cera provenientes de la Bética y la sal en la costa andaluza. Esta última ya sea cavada en las salinas o proveniente de ríos salados era fundamental para las salazones de pescado y la elaboración del garum. Otros autores como Horacio o Plinio comentan que “los serranos dos terceras partes del año comen bellotas, que secan, machacan, muelen, haciendo con ellas pan para tener provisiones.

Estrabón también saca a colación animal como el cordero y lo grande que era el número de ganado y de caza, así como lo dañino del conejo para plantas y sembrados, puesto que se comen las raíces. Menciona diferentes recursos como los corzos y los caballos. Dato curioso ya que otros estudiosos nombran al ciervo, mientras que como ya vimos anteriormente, el corzo está ampliamente documentado en Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla). Finalmente, para la zona costera de la Turdetania, habla de su riqueza en ostras y conchas del mar exterior, así como del superior tamaño de sus peces, sepias o calamares en comparación a los del Mediterráneo. No olvida enumerar numerosas aves y a los castores de los ríos por su valor medicinal, aunque no son de tanta calidad como los del Ponto.

Destacar a Orosio, quién explica cómo se elaboraba la cerveza, al hablar de la caída de Numancia: “... por medio del fuego se extraen el jugo del grano de cebada previamente humedecido; lo dejan secar y después de reducirlo a harina lo mezclan con jugo fresco que luego hacen fermentar, lo que le da un sabor áspero y al beberla se siente un calor embriagador”.

Así mismo reseñar los “Doce Libros de Agricultura” de Columela y “De Re Coquinaria” de Marco Gavio Apicio. Además, disponemos de

(49) Cuadrado, 1950.

una visión detallada de muchos platos consumidos en los comedores de los romanos, especialmente de las clases pudientes. Destacaría Marcial quién aprovecha la crítica al tacaño como Mancino, para enumerar los manjares que podía haber puesto en su mesa como uvas de cepas tardanas, manzanas enmeladas, peras, granadas púnicas, quesos, aceitunas del Piceno, ... pero en cambio, sólo se sirvió un jabalí mondo y lirondo y tan pequeño que podía matarlo un pigmeo desarmado... También alude al grosero aprovechado Ceciliano (XXXVII), que envuelve en una servilleta una buena parte de las viandas del festín y se las entrega a su siervo para que las lleve a su casa. O al mal poeta Ligurino (XLV) de quién todos huyen de su mesa, pese a estar bien provista "... *Es ella abundante y abastecida de exquisitos manjares, pero nada en absoluto me gusta cuando tú estás recitando. No quiero que me pongas rodaballo ni un salmonete de dos libras, tampoco quiero hongos boletos, no quiero ostras: ¡cállate!*



FIGURA 20. Vaso caliciforme con decoración pintada de toro y vegetal. Procedencia desconocida.

Conclusiones

Como ya apuntamos anteriormente, la mayoría de los estudios se centran en enumerar los alimentos producidos o recolectados por los iberos,

pero escasean los referentes al consumo propiamente dicho en la mesa, de alimentos vegetales o de origen animal. Como señalan Iborra y VVAA⁵⁰, para las poblaciones protohistóricas del Mediterráneo, se suelen trasladar la información aportada en los trabajos etnográficos e históricos, lo que con algunos reparos, puede considerarse un buen sistema de aproximación. Así los cereales serían el componente fundamental de la dieta 65/70%; los frutos, legumbres y verduras cubrirían el 20/25% y el aceite, vino y carne entre el 5/15%.

Respecto a los productos de origen animal, en general, hay un predominio de ovejas, cabras, después de cerdos y bovinos y en menor medida, caballos, asnos y especies silvestres⁵¹. El consumo de équidos sería minoritario. Todos ellos podían ser ingeridos en guisos, hervidos o asados. A éstos hay que sumar las cabañas ganaderas y de aves domésticas para obtener productos secundarios, y como ya expusimos la edad y sexo de los animales criados pueden indicar su uso para obtener productos lácteos, caso de los ovicápridos y bovinos o para la explotación de huevos, al haber un claro predominio de gallinas en el corral.

Sobre las especies vegetales existe el problema de la conservación, es decir, que al tratarse de materiales perecederos han llegado hasta nosotros únicamente los huesos semillas o frutos que se han conservado en condiciones especiales al carbonizarse, pero del registro de la mayoría de las plantas recolectadas o cultivadas, no ha quedado nada, aunque en estos casos juegan un papel importante los estudios etnográficos. Vemos un claro predominio de cereales sobre los frutos carnosos y secos, seguido por las leguminosas y por último las oleaginosas. Puede haber variantes de un área a otra puesto que los productos se adaptan al terreno y clima del entorno y en consecuencia, también la alimentación. Respecto a los cereales, en general hay más cebada que trigo.

Respecto al procesado de productos vegetales: Pan o tortas, harinas (cebada, trigo y bellotas) y sémolas o también pudieron ser usados como ingredientes en distintos platos y la cerveza, la bebida más empleada. El aceite de oliva para consumo e iluminación. Es posible que el contacto con los griegos les impulsó a cultivar viñedos, para elaborar vino,

Carne asada, en guisos y hervidos, pero también se preparaba cruda en salazón o ahumada. Hecho demostrado mediante el análisis en los es-

(50) Iborra y VVAA, 2020:99.

(51) Iborra y VVAA, 2020:100.

queletos de las marcas de carnicería en donde se identifican cortes, descarnados y desarticulaciones realizados con hachas y cuchillos finos. Las señales de fuego en los huesos también aportan una valiosa información sobre la forma de cocinarla.

Ya hemos visto que elaboraban con la leche

mantequilla y queso, en base a los recipientes recuperados y que esta constatado su uso con esa finalidad. Así como la elaboración de salsas y aderezos, para los que emplearon morteros y ralladores de pequeñas dimensiones vinculados al triturado de sustancias relativamente blandas y en pequeñas cantidades.

Bibliografía

- Abad España, A. y Grau Mira, I.: 2021.- “Alimentación, mujeres y grupos domésticos: Prácticas cotidianas en la conformación de los grupos iberos del área central contestana (ss. V-I a.n.e.)”. *Recerques del Museu d’Alcoi*, 30. Alcoy, 63-67.
- Alfaro Giner, C. y Fernández Nieto, F.J.:1995.- “Una vieja tradición mediterránea: protohistoria y actualidad de la caza con liga”. *Saguntum* 29. Valencia, 157-165.
- Alonso N.:2004.- “Cultivos y producción agrícola en época ibérica”. *Saguntum Extra-3*. Valencia, 25-46.
- Bendala Galán, M.:1991.- “El banquete funerario en el mediodía hispano: una observación”. *Gerion, Anejo 3*. Madrid, 181-186.
- Blanco García, J. F.:2019.- “Utensilios cerámicos auxiliares en la preparación y consumo de alimentos en el área vaccea”. *Oppidum. Cuadernos de Investigación*, 14-15. Segovia, 67-102.
- Blánquez Pérez, J. J.:1995.- “El vino en los rituales funerarios ibéricos”. *Actas del simposio Arqueología del vino. Los orígenes del vino en occidente*. (Jerez, 1994). Jerez de la Frontera, 213-240.
- Buxó Capdevila, R.: 1997.- *Arqueología de las plantas. La explotación económica de las semillas y los frutos en el marco mediterráneo de la península Ibérica*. Editorial Crítica-Grijalbo. Barcelona.
- Cabrera Bonet, P.: 1995.- “La comercialización del vino griego en la Hispania prerromana”. *Actas del simposio Arqueología del vino. Los orígenes del vino en occidente*. (Jerez, 1994). Jerez de la Frontera, 139-156.
- Calvo García, J. C.:2006.- “Sistemas metrológicos Prerromanos en la Península Ibérica”. *Studium. Revista de Humanidades*, 12. Madrid, 35-55.
- Camuña Pardo, D.: 2017.- “Los *kalathoi* ibéricos funcionalidad, contenido y Simbolismo. El ejemplo de la Cesetania”. *Construyendo la Antigüedad: Actas del III Congreso Internacional de Jóvenes Investigadores del Mundo Antiguo (CIJIMA III)*. Murcia, 263-288
- Canal i Barcala, D.: 2000.- “Dieta vegetal y explotación agraria en el mundo ibérico a través del análisis de semillas y frutos: El Mas Castellar de Pontós”. *Saguntum, Extra-3*. Valencia, 125-131.
- Cuadrado Díaz, E.: 1950.- Excavaciones en el santuario ibérico del Cigarralejo (Mula, Murcia). *Informes y Memorias 21*. Madrid.
- Cuadrado Díaz, E.: 1952.- “La cerámica ibérica tosca de collar con impresiones y su origen céltico”. *II Congreso Nacional de Arqueología*. Madrid 1951. Zaragoza, 269-280.
- Cuadrado Díaz, E.: 1972.- “Tipología de la cerámica ibérica fina de “El Cigarralejo”, Mula (Murcia)”. *Trabajos de Prehistoria 29-1*. Madrid, 125-188.
- Cuadrado Díaz, E. y Quesada Sanz, F.: 1989.- “La cerámica ibérica de <El Cigarralejo> Murcia. Estudio de cronología “. *Verdolay 1*. Murcia, 45-115.
- Cubero Corpas, C.: 1995.- “Análisis paleocarpológico”. En Oliver y Gusi 1995.*El Puig de la Nau. Un hábitat fortificado ibérico en el ámbito mediterráneo peninsular*. Castellón, 289-297.
- Chapa Brunet, T.: 1992.- “Caracterización económica de la Alta Andalucía, durante la etapa ibérica plena y tardía. Elefantes, ciervos y ovicaprinos”. *Economía y aprovechamiento del medio en la Prehistoria de España y Portugal*. Santander, 315-326.
- Domínguez Monedero, D.: 1995.- “Del simposio griego a los bárbaros bebedores: el vino en Iberia y su imagen en los autores antiguos”. *Actas del simposio Arqueología del Vino. Los orígenes del vino en Occidente (Jerez, 1994)*. Jerez de la Frontera, 23-72.
- Espí, I., Grau Mira, I., López, E. y Torregrosa, P.: 2009.- “La aldea ibérica de l’Alt del Punxó: producción agrícola y asentamiento campesino en el área central de la Contestania”. *Lucentum, XXVIII*: 23-50.

- Fernández Uriel, P.: 1988.- "Algunas anotaciones sobre la abeja y la miel en el mundo antiguo". *Espacio, Tiempo y Forma, serie II*. T. I. Madrid, 185-208.
- Flecher, D.: 1957.- "Toneles cerámicos ibéricos". *Archivo de Prehistoria Levantina VII*. Valencia, 113-148.
- Font Quer, P.: 2016.- *Plantas medicinales: El Dioscórides renovado*. Ed. Península.
- Gallardo Carrillo, J., García Cano, J.M., Hernández Carrión, E. y Ramos Martínez, F.: 2017.- *Excavaciones en Coímbra del Barranco Ancho. Jumilla 2015-2016. La casa M. Catálogo de la exposición*. Murcia.
- García Cano, J.M.: 1994.- "El pilar-estela de Coímbra del Barranco Ancho (Jumilla, Murcia)". *Revista de Estudios Ibéricos 1*. Madrid, 173-201.
- García Cano, J.M.: 1997.- *Las necrópolis ibéricas de Coímbra del Barranco Ancho (Jumilla, Murcia)*. I. *Las excavaciones y estudio analítico de los materiales*. Universidad de Murcia.
- García Cano, J.M.: 1999.- *Las necrópolis ibéricas de Coímbra del Barranco Ancho (Jumilla, Murcia)*. I. *Análisis de los enterramientos, catálogo de materiales y apéndices antropológico, arqueozoológico y peleobotánico*. Universidad de Murcia.
- García Cano, J.M. y Page del Pozo, V.: 2004.- *terracotas y vasos plásticos de la necrópolis del Cabecico del Tesoro, Verdolay, Murcia*. Monografías del Museo de Arte Ibérico de El Cigarralejo. Murcia.
- García Cano, J.M., J. Fenoll Cascales, Robles Moreno, J., Martínez García, J., Caracuel, I., Hernández, E. y Gallardo, J.: 2023 e.p.- *Coímbra del Barranco Ancho (Jumilla, Murcia)*. *Memooria de las excavaciones 1977-2019. Las investigaciones arqueológicas en el Poblado*. Murcia.
- García Cardiel, J.: 2011.- "Reflexiones en torno al banquete funerario ibérico". *ARYS*, 9. Madrid, 119-153.
- González Marcén, P., Montón Subías, S., Picazo Gurina, M. (Eds.): 2005.- "Dones i Activitats de Mantenimenten Tempsde Canvi". *Treballs d'Arqueologia 11*. Bellaterra, 143-148.
- Guerin, P. y G. Gómez: 2000.- "La production du vin dans l'Espagne Prèromaine". *Els productes alimentaris d'origen vegetal a l'edat del Ferro de l'Europa Occidental.: de la producció al consum*. Girona, pp. 379-387.
- Guerin, P.: 2003.- *El Castellet de Bernabé y el horizonte pleno edetano*. Serie de Trabajos Varios del SIP 101, Valencia.
- Huguet Enguita, E.: 2013.- "El material más usado por los antiguos: La cerámica común de cocina. 291-330
- Iborra, M. P.: 2004.- *La ganadería y la caza desde el Bronce Final hasta el ibérico final en el territorio valenciano*. Serie de Trabajos Varios 103. SIP. Valencia.
- Iborra, M. P., Mata, C., Moreno, A., Pérez, G., Quixal, D., y Vives Ferrándiz, J.: 2010.- "Prácticas culinarias y alimentación en asentamientos ibéricos valencianos". *Saguntum, Extra 9*. Valencia, 99-114.
- Mata Parreño, C., Bonet Rosado, H.: 1992.- "La cerámica ibérica ensayo de tipología". *Estudios de Arqueología ibérica y romana. Homenaje a Enrique Pla Ballester. Serie de Trabajos Varios 89 del SIP*. Valencia, 117-174.
- Montón Subías, S.: 2005.- "Las prácticas de alimentación; Cocina y Arqueología". *Arqueología y Género*. Universidad de Granada.
- Oliver Foix, A.: 1996.- "Fauna y vegetación en los ritos culturales ibéricos". *Quadern de Prehistoria i Arqueologia de Castello 17*. Castellón, 281-308.
- Oliver Foix, A.: 2000.- "La cultura de la alimentación en el mundo ibérico". *Geografía i Historia. Col.lecció Universitària*. Castellón.
- Oliver Foix, A. y Gusi, F.: 1995.- *EL Puig de la Nau. Un hábitat fortificado ibérico en el ámbito mediterráneo peninsular*. Castellón.
- Olmos Romera, R.: 2004.- "Imágenes del devorar y del alimento en la cultura ibérica". *Ilu 12*, 61-78.
- Page del Pozo, V.: 2020.- "La agricultura y los vegetales en el "Mundo ibérico. El caso de la Contestania murciana". *XIII Congreso de Cronistas Oficiales de la Región de Murcia. La Agricultura a lo largo de la Historia en la Región de Murcia*. Murcia, 25-54.
- Page del Pozo, V., García Cano, J.M., Iniesta, A. y Ruiz, M.J.: 1987.- *10 Años de excavaciones en Coímbra del Barranco Ancho. Jumilla*. Murcia.
- Pérez Almoguera, A.: 1995.- "El lobo y el jabalí en el mundo religioso ilergeta. El testimonio de una cerámica impresa". *Saguntum 28*. Valencia, 251-260.
- Pérez, G., Alonso, N. y Iborra, M. P.: 2007.- "Agricultura y ganadería protohistórica en la Península Ibérica: Modelos de gestión". En *Arqueología de la tierra: paisajes rurales de la protohistoria peninsular: VI cursos de verano internacionales de la Universidad de Extremadura* (Castuera, 5-8 de julio de 2005). Cáceres, 327-372.

- Pla Ballester, E.: 1968.- "Instrumentos de trabajo ibéricos en la región valenciana". *Estudios de economía antigua en la Península ibérica* Barcelona, 143-190.
- Pujol-Puigvehí, A.:1996. "L'alimentació en terres catalanes en l'antiguitat". *L'Alimentació mediterrània*. Edicions Proa. p. p.63.
- Quesada Sanz, F.: 1989.- "La utilización del arco y las flechas en la cultura ibérica". *Trabajos de Prehistoria* 46. Madrid, 161-201.
- Quesada Sanz, F.: 1994.- "Vino, aristócratas, tumbas y guerreros en la cultura ibérica (ss. V-II a.C.)". *Verdolay* 6. Murcia, 99-124.
- Ramón, J.: 1981.- *La producción anfórica púnico-ebusitana*. Ibiza
- Rey Bueno, M.: 2009.- Historia de las Hierbas Mágicas y Medicinales: Plantas alucinógenas, hongos psicoactivos, lianas visionarias, hierbas fúnebres? todos los secretos sobre las propiedades y virtudes ocultas del ancestral mundo vegetal (Investigación Abierta)
- Riba Sicart, M., Vila Ballester, L. E., Iniesta García, F.: 1988.- *Cuaderno de dietas para estados fisiológicos especiales y enfermedades más frecuentes*. Barcelona.
- Rivera Núñez, D. y Obón de Castro, C.: 1987.- "Estudio paleoetnobotánico de la sepultura 70". En Iniesta, Page del Pozo, V. y García Cano, J.M., *La sepultura 70 de la necrópolis del Poblado*. Excavaciones arqueológicas en Coímbra del Barranco Ancho. Jumilla. Murcia.
- Rivera Núñez, D., Obón de Castro, C. y Asencio, A.: 1988.- "Arqueobotánica y Paleoetnobotánica en el sureste de España. Datos preliminares". *Trabajos de Prehistoria* 45. Madrid, 317-334.
- Rivera Núñez, D. y Obón de Castro, C.: 1991a.- *La guía de Incafo de las plantas útiles y venenosas de la Península Ibérica y Baleares (excluidas medicinales)* I.N.C.A.F.O Madrid.
- Rivera Núñez, D. y Obón de Castro, C.: 1991b.- *Plantas medicinales de la Región de Murcia*. Murcia.
- Rivera Núñez, D. y Obón de Castro, C.: 2005.- "Las plantas y el hombre en el mundo ibérico del sureste de España y su reflejo en el Cigarralejo". *Museo de Arte Ibérico El Cigarralejo de Mula. La colección permanente*. Murcia. 59-72.
- Salazar, D. C., Vives-Ferrándiz, J., Fuller, B. T. y Richards, M. P.: 2020.- "Dieta estimada de la población ibérica del Castellet de Bernabé mediante el uso de ratios de isótopos estables de C y N". *Saguntum Extra*-6. Valencia, Este número es de 2005 y en Saguntum de 2016 a 2022 no está y en los extras tampoco.
- Sanahuja Yll, M^a E.:1971.- "Instrumental de hierro agrícola e industrial de la época ibero-romana en Cataluña". *Pyrenae* 7. Barcelona, 60-110.
- Sarrión, I.: 1979.- "Restos de corzo en yacimientos valencianos y conquenses". *Lapiaz*, 3-4. Valencia, 93-108.
- Subirá Galdácano, M. E.: 1993.- "Estudio de la dieta humana a través del análisis de elementos químicos". *Revista de Arqueología* 144. Madrid, 7-13.
- Thomas, P., García Cano, J.M., S. Albizuri y Nadal, J.: 2022.- "Gaming and divination pieces, marker of ownership, or all three? Zooarchaeology and the interpretation of knuckle bones found in tombs of the Iberian necropolis of El Poblado (Coimbra del Barranco Ancho, Murcia, Spain)". *Anthropozoologica* 57-6. París, 157-166.
- Uroz Rodríguez, H.: 2012.- *Prácticas rituales, iconografía vascular y cultura material en Libisosa (Lezuza, Albacete)*. Nuevas aportaciones al ibérico final del sudeste. Alicante.
- Uroz Sáez, J.: 1999.- "La agricultura ibérica del Levante en su contexto mediterráneo". *Stud. Hist., H^a Antig.* 17. Alicante, 59-85.
- VVAA: 2010.- *Flora ibérica: de lo real a lo imaginario*. Serie de Trabajos Varios del SIP, 111. Valencia.
- VVAA: 2014.- *Fauna ibérica de lo real a lo imaginario (II)*. Serie de Trabajos Varios del SIP, 117. Valencia.