

Comer como Dios manda

Finalista Premio Sent Soví 1998

Ediciones Destino
Colección
Áncora y Delfín
Volumen 868

ÍNDICE

PRÓLOGO	9
I. LA CARNE: ENTRE EL DESEO Y EL RECHAZO	17
<i>La carne divide Europa</i>	20
<i>Los orígenes de la cuaresma</i>	24
<i>Adviento, témporas y otros preceptos</i>	27
<i>La bula, licencia para comer</i>	32
<i>La cocina de cuaresma</i>	34
<i>Los pecados de la carne</i>	37
<i>El cordero pascual</i>	42
<i>El cerdo, símbolo de rancia cristiandad</i>	50
<i>El cerdo de san Antón</i>	54
<i>Los enigmas de la carne</i>	57
<i>Nuevos tiempos, viejos temores</i>	62
II. EL PESCADO: ALIMENTO DEL BUEN CRISTIANO ...	67
<i>Esos seres extraños y distantes</i>	71
<i>El simbolismo cristiano del pescado</i>	74
<i>La cuaresma olía a pescado</i>	75
<i>La Iglesia invade Europa de pescado</i>	80
<i>Lutero y la liberación dietética</i>	84
<i>Los preceptos religiosos y el ingenio culinario</i>	86

III. EL MUNDO VEGETAL:	
SÍMBOLO DEL PARAÍSO TERRENAL	91
<i>El gran cerdo y el paraíso vegetariano</i>	93
<i>La cruz y el arado</i>	95
<i>Los monjes botánicos</i>	98
<i>La despensa americana</i>	103
<i>¿Rompe el chocolate el ayuno?</i>	109
<i>Las humildes legumbres</i>	113
IV. LA SAGRADA TRINIDAD: PAN, VINO Y ACEITE . . .	119
<i>Como dioses del Olimpo</i>	121
<i>La trilogía se hace cristiana</i>	126
<i>El pan, el mejor amigo del hombre</i>	131
<i>Éste es mi cuerpo</i>	133
<i>El olivo, emblema del Mediterráneo</i>	137
<i>¿Aceite? No, manteca</i>	140
<i>Los santos óleos</i>	145
<i>El vino de Dios</i>	149
<i>Más sano que el agua</i>	153
<i>De la embriaguez divina al pecado</i> <i>de la embriaguez</i>	156
V. DIETA CONVENTUAL:	
LA FRUGALIDAD MEDITERRÁNEA	161
<i>La dieta bíblica</i>	163
<i>Ascetas: austeros y extravagantes</i>	165
<i>Los monjes glotones</i>	169
<i>El Mediterráneo inunda el refectorio</i>	172
<i>La cocina mediterránea: mosaico de culturas</i> . . .	176
<i>En conflicto con el placer</i>	179
<i>Las santas anoréxicas</i>	182
<i>El alma de los alimentos</i>	185
GLOSARIO	189
BIBLIOGRAFÍA	193

PRÓLOGO

Los dos momentos decisivos de la Historia Sagrada, aquellos que coinciden con el inicio –la expulsión del Edén– y el cierre de la epopeya bíblica –la muerte de Jesús y su último banquete–, tienen tan sólo un aspecto en común: la comida. Por extraño que parezca, así es. En el principio de los tiempos, allá donde el Génesis situó el origen del mundo, vivían felices y despreocupados Adán y Eva. No era para menos. A su alrededor se extendía una espléndida y fértil naturaleza, plena de perfección y belleza. En definitiva, todo un paraíso terrenal para su exclusivo uso y disfrute... Hasta que la tentación, disfrazada de serpiente y representada por una manzana, pudo con la voluntad de Eva, quien acabó mordiéndola. Como castigo, Dios los expulsó del Edén y los condenó –a ellos y a sus descendientes– a vivir en este «valle de lágrimas»... y de alegrías. A partir de ese momento, el mundo se hizo hostil, pero apasionante.

El tiempo siguió su curso, y los hombres y las mujeres que pueblan la Biblia lo llenaron con sus nombres y sus gestas. Al final del trayecto aparece la principal figura de la historia sagrada: Jesucristo, a quien

vemos sentado a la mesa acompañado de sus apóstoles. Este trascendental banquete de despedida, que sería su Última Cena, consistió en cordero, pan y vino. Después vendría la cruz y el derramamiento de sangre, y con ello la liberación del pecado para todos los hombres. Sin lugar a dudas, éste es el momento clave del nuevo cristianismo que, a su vez, cambió el rumbo de la historia de Occidente.

Entre estos dos hitos sagrados hubo de todo un poco. Por las mesas bíblicas vemos desfilar: plagas de langostas que arruinan cosechas; manás caídos providencialmente del cielo; hambrunas y ceremoniosos banquetes; vino, más vino y algunas borracheras memorables (y si no, que se lo digan a Noé o a Lot); minuciosas y enigmáticas leyes judaicas que dividen los alimentos en puros e impuros, o, lo que es lo mismo, en permitidos y prohibidos; panes –con levadura o sin ella– que, en determinadas ocasiones, se multiplican milagrosamente; al igual que los peces, que se reproducen por cientos para servir de alimento a una inesperada y enorme multitud. Y, cómo no, también encontramos aceite de oliva brillando en una y mil lámparas; y sacrificios sagrados de animales que acababan en ágapes; y corderos asados al anochecer del día de Pascua; y...

Con Jesucristo llega la libertad dietética y, en consecuencia, para sus seguidores se abre un amplio y permisivo horizonte culinario, sin restricciones: a partir de aquí se acabaron los alimentos puros e impuros. Todos, sin exclusión, se consideran buenos y beneficiosos. Cada cual, dice el nuevo credo, que coma lo que desee o pueda de acuerdo con su buen juicio. El único consejo es la moderación y el equilibrio. Cualidades, por otra parte, propias del estilo de vida mediterráneo. El comportamiento opuesto, esto es, el exceso y el desatino, se consideraba poco civili-

zado y próximo al temperamento desmedido y bárbaro de los pueblos paganos del norte.

Los padres de la Iglesia, y sus continuadores, no parece que se fiaran mucho de la presumible sensatez, prudencia y buen criterio de sus fieles, y guiados por la convicción de que la pureza del pensamiento depende de la pureza de los alimentos, decidieron poner orden y conducirlos por el camino correcto. Así pues, estos bienintencionados varones se dedicaron a dictar multitud de normas alimentarias, algunas de ellas de obligado cumplimiento, con el encomiable fin de que todo buen creyente alcanzase un óptimo desarrollo físico y espiritual. De allí en adelante se impusieron la disciplina y la penitencia: días y más días de abstinencia de carne, ayunos, vigiliass, Cuaresma, Téporas, Adviento... En definitiva, un severo y doloroso laberinto de preceptos. Pero, afortunadamente para los espíritus más gozosos y liberales, los precarios conocimientos biológicos de aquellos tiempos y la arbitrariedad de las prohibiciones dietéticas dejaron algunos resquicios para la relajación. Cogidos por sorpresa, los teólogos se vieron en la necesidad de responder a multitud de inesperadas dudas biológico-morales: ¿es la culebra más carne que pescado?; ¿y los anfibios?, ¿es alimento o bebida el chocolate, y por tanto rompe o no el ayuno? En fin, problemas y más problemas para las jerarquías eclesiásticas; y para los disconformes, alivio.

Como la lluvia fina que empapa la tierra, las normas dietéticas cristianas, poco a poco, fueron introduciéndose en la vida cotidiana de cada hogar, de cada región y de cada nuevo país evangelizado. En la misma medida que otros lazos comunes, el sistema alimentario sirvió para dar identidad propia a la gran comunidad cristiana. Sabido es que la forma particular de alimentarse de cada pueblo es un factor im-

portantísimo para fijar su cultura y su tradición, y para autoafirmarse como grupo. Esta identidad propia le da unidad y lo diferencia de otros grupos humanos. (En este sentido, el caso más evidente tal vez sea el de los judíos en la diáspora.) El cristianismo, por su parte, convirtió algunos alimentos en destacados símbolos religiosos. Este es el caso de la llamada trilogía mediterránea, formada por el vino, el pan y el aceite de oliva, los cuales representaron el papel de estandartes del nuevo credo en su campaña evangelizadora por tierras del norte de Europa. Siglos más tarde, coincidiendo con nuestro Siglo de Oro, el cerdo adquirió un papel determinante, por encima de su apreciada impronta culinaria, como desenmascarador y acusador de herejes e infieles. De tal forma que comer tocino, jamón o cualquier otro producto porcino se transformó en señal inequívoca de cristiandad. Y, en consecuencia, todos aquellos que lo rechazaban eran irremediablemente acusados de judíos o de mahometanos, y sobre ellos caía implacable la Inquisición. Se puede decir que, en esas épocas, uno de los métodos más certeros e infalibles para descubrir a los falsos conversos era la comida: no comer cerdo, o consumir carne los días de abstinencia, o guisar con aceite en lugar de hacerlo con manteca, no seguir los ayunos de Cuaresma: cualquiera de estos actos les delataba.

El sistema de vida del conjunto de las gentes –sin distinción alguna y sin importar que fueran nobles o plebeyos, guerreros o monjes– se impregnó, hasta lo más íntimo, de los preceptos alimenticios religiosos. Antaño, el ciclo anual se dividía y organizaba tomando como referencia los alimentos de cada estación y como hitos las festividades religiosas, con sus comidas representativas. Así, los potajes y el bacalao no podían faltar en las mesas cuaresmales. El pescado y

las legumbres, obligatoriamente cocinados con aceite, daban carácter propio a los menús de los días de abstinencia. Por Pascua Florida se imponía el cordero. Los guisos de verduras con algo de carne y grasa animal –las tradicionales ollas– reinaban en los períodos libres de penitencias y vigiliass... Sin olvidarnos de los dulces. Cada fiesta de solemnidad tenía (y en algunos casos todavía se mantiene) su dulce propio y característico. Su mera presencia constituía el santo y seña de la misma. Baste recordar, entre otros, el distinguido roscón de Reyes típico de Epifanía, el sabroso mazapán compañero de la Navidad, las plañideras torrijas inseparables de la Semana Santa o los luctuosos huesos de santo (y, también, los buñuelos) propios del día de Todos los Santos. Aunque aquí, en el terreno de los dulces, existían y existen muchas diferencias y particularidades. Cada pueblo o región tiene los suyos propios para celebrar, como Dios manda, la festividad del santo patrón, de la Virgen o cualquier otra solemnidad religiosa.

En el día a día, en la mesa cotidiana, también se notaba, y mucho, la religiosidad. Sobre todo con la presencia del pan: símbolo cristiano por excelencia desde que Jesucristo lo transubstanció en su propio cuerpo. Con los albores del nuevo día, hombres y mujeres del Occidente cristiano almacenaban energías comiendo un plato de gachas o un buen trozo de pan rociado con aceite de oliva o vino (los otros dos elementos de la trilogía). A mediodía, a la hora del almuerzo, jamás se empezaba a comer sin que el patriarca de la familia recitase la tradicional plegaria: «Bendice, Señor, estos alimentos que vamos a tomar...». A continuación, la hogaza de pan, antes de ser cortada, recibía la señal de la cruz, trazada con la punta del cuchillo. Así mismo, su carácter sagrado le hacía merecedor de un trato especial, entre el respeto