

Ortodoxia religiosa gourmet: alimentos para el cuerpo y el alma

[Nuria Tesón](#)



Un mujer musulmana paquistaní reza junto a la comida durante la festividad del Ramadán. Asif HassanAFP/Getty Images

El cuerpo es un templo. Ya lo dijo Dios en el Antiguo Testamento (1 Corintios 3 16-17). Tal vez por eso se empeña la religión desde siempre en inmiscuirse en aquello que nos llevamos a la boca. De un modo u otro islam, cristianismo y judaísmo, entre otras, han dictado a lo largo de los siglos lo que pueden comer o no sus fieles, ¡y hasta en qué cantidad!

En el siglo del culto a la gastronomía, los *masterchef* y la *ortorexia*, ¿son los dictados de los libros sagrados cosa del pasado? ¿Conocemos las exigencias de la ortodoxia religiosa gourmet? Tomémoslo como *hors d'oeuvres*, en pequeños bocados.

“El islam es la única religión que prohíbe comer cerdo”

Falso. Solemos estar más familiarizados con las restricciones musulmanas a comer cerdo y consumir alcohol, sin embargo el islam y el judaísmo andan parejos en la letanía de animales impuros que los observadores de la fe deben evitar comer. Es el caso del cerdo, considerado “inmundo” o “prohibido” en ambos credos. Pero si bien a los amantes del ibérico nos perturba la sola idea de la abstinencia de los manjares porcinos, los gorrinos no son los únicos proscritos en la lista de la compra de los fieles de Alá y Yaveh.

Los judíos tienen permitido comer aquellos animales que tienen pezuña hendida y que rumian, pero dice el Antiguo Testamento que de los que rumian o que tienen pezuña, hay también

algunos que no deben ni tocarse. Esa suerte tiene el conejo, la liebre y el camello, “porque rumian pero no tiene pezuña hendida”. En el caso de los cochinos, su consumo se prohíbe porque a pesar de tener pezuñas hendidas no rumian.

Los frutos del mar tampoco quedan fuera del escrutinio rabínico. Para que un animal marino sea apto para el consumo de un judío, debe tener aletas y escamas. Al mismo tiempo. Esto excluye al tiburón y sí, cualquier tipo de marisco o bivalvo.

Dichas prescripciones también recogidas en el Levítico en la Biblia podrían ser tenidas en cuenta también por los cristianos, por suerte para ellos, Jesucristo fue un visionario y se dio cuenta en seguida de que no hay nada más perjudicial para el hombre que él mismo. Así lo recogió uno de los evangelistas en el Nuevo Testamento: “Nada hay fuera del hombre que, entrando en él, pueda contaminarle; sino lo que sale del hombre, eso es lo que contamina al hombre. Marcos 7:15”.

La lista de incomedibles prosigue en judaísmo e islam dejando fuera de la dieta a insectos y animales rastreros. Aquéllos aptos para el consumo de judíos se denominan *kosher* y están especificados en la *kashrut*, su código dietético, mientras que los “inmundos” se conocen como *treyf*. *Halal*, aceptado, y *haram*, prohibido, son los vocablos con los que los fieles de Alá diferencian aquello que pueden o no pueden poner en su mesa. Así que los verracos son *haram* y *treyf*, un manjar para impíos y cristianos.

Faysal Dali, un empresario de origen tunecino afincado en Huelva, ha pensado sin embargo, que privar a sus hermanos musulmanes del placer de un buen corte de *pata negra* o unas lonchitas de *chorizo* y *salchichón* también es pecado y ha empezado a comercializar estos productos con denominación *halal*.

El motivo por el que aún no se ha emitido una fatua contra él es que dichas viandas no llevan ni un gramo del considerado inmundo animal, el cerdo, ya que se hacen íntegramente con carne de cordero. Tanta importancia tiene la iniciativa que ha sido financiado con fondos europeos como parte de un proyecto transfronterizo entre España y Marruecos.

“Los cristianos no ayunan”

Depende. Tendemos a pensar que sólo los musulmanes ayunan en Ramadán, el mes sagrado en el que no pueden ingerir comida ni bebida desde la salida hasta la puesta del sol. Lo que lo convierte, además de en tiempo de oración y recogimiento, en unas semanas de celebraciones

familiares y grandes banquetes nocturnos que se dan la mano con los atracones navideños cristianos. Lo opuesto de la idea original en ambos credos. Sin embargo, el ayuno, o más correctamente la abstinencia de ciertos alimentos es común en las tres grandes religiones.



Los cristianos católicos se llevan la mejor parte en lo que a privaciones se refiere pero tampoco están exentos de cumplir con ciertos preceptos siempre vinculados a determinadas épocas del año, especialmente Navidad y Cuaresma. Esta última comprende los 40 días que preceden a la Semana Santa (desde el Miércoles de Ceniza hasta el Domingo de Ramos) y que recuerdan el tiempo que Cristo pasó ayunando en el desierto, y sería el equivalente al Ramadán. Los buenos fieles católicos deberían abstenerse de comer carne, los viernes al menos. Otra cosa es que lo hagan. Desde siempre donde hubo normas hubo trampas y la religión no es excepcional. Pagar la bula a la Iglesia para poder saltarse el ayuno se convirtió en algo común, sobre todo para las familias adineradas, durante años, aunque la costumbre perdió fuelle a partir de los 60 cuando las exigencias del ayuno y la abstinencia cuaresmales se relajaron.

Una suerte de la que no disfrutaban los cristianos coptos, como en Egipto y Etiopía, donde la fe aún se vive con más rigor. Deben ayunar también los miércoles y además de abstenerse de la carne tampoco pueden probar los lácteos. En los casos más estrictos se prescinde incluso de los aceites. Porque al final de lo que se trata en las tres religiones es de acercarse

espiritualmente a Dios y a los menos favorecidos privando a nuestro cuerpo de aquello que más le gusta.

Aunque las restricciones podrían hacer pensar que la variedad culinaria puede decrecer en épocas de ayuno, lo cierto es que la cultura religiosa ha estimulado la creación de platos a la sazón, desde el potaje de Cuaresma con sus garbanzos, espinacas y bacalao si había suerte, a la *harera* tradicional del Ramadán en Marruecos, o el *mazzot* o pan ácimo de la Pascua judía.

Y a pesar de ese enriquecimiento gastronómico para los no creyentes, o los miembros de un credo distinto, viajar por países como Etiopía durante esas épocas del año puede suponer una bendición para los vegetarianos y una tortura para el resto, porque la mayoría de establecimientos, salvando grandes hoteles, adecuan su menú a las restricciones religiosas. Lo mismo ocurre en los países musulmanes durante la celebración del Ramadán. Muchos verán con tolerancia que un no musulmán (o no practicante) coma o beba en público, sin embargo en países como Paquistán, y en ciertos lugares de Egipto, no sólo no está bien visto sino que uno puede acabar arrestado por ello. Esto implica un desafío en lugares como Etiopía donde la Iglesia marca 250 días de abstinencia en el calendario. Más afortunados son los ortodoxos griegos que sólo deben observar 103 días de frugalidad.

El porqué de ese desafío es que la cultura religiosa define no sólo la carta de los menús sino la relación de la comunidad. El que no cumple con los preceptos no está bien considerado. Motivo por el cual muchos musulmanes o cristianos prefieren ayunar de puertas afuera mientras en casa tratan de continuar con sus rutinas.

Lo mismo ocurre con los judíos quienes cuentan con cinco días de ayuno distribuidos a lo largo del año siendo uno de los más importantes la Pascua, el Pésaj, que conmemora su liberación de Egipto. Durante estos días se prescinde de todo grano fermentado y se consume vino y pan ácimo.

Los dictados de la fe sobre el ayuno, además de generar enemistades vecinales han sido utilizados estratégicamente. La celebración de Yom Kipur que implica una jornada entera dedicada al ayuno en el credo judaico da nombre a la guerra del 6 de octubre de 1973 en la que Egipto y Siria quisieron coger desprevenidos y de vacaciones a los israelíes que conmemoraban dicha celebración religiosa, para recuperar los territorios perdidos en 1967. Por su parte los árabes conocen el enfrentamiento como la guerra de Ramadán, porque en las mismas fechas los musulmanes mantenían el ayuno sagrado.

Aunque ningún Dios pareciera estar de su parte dado el elevadísimo número de bajas que todos los actores sufrieron.

“Los judíos neoyorquinos no comen cheeseburger”



Cierto. Entre las muchas limitaciones que recibieron de Dios los judíos está la de no cocer el cabrito en la leche de su madre. Lo que a efectos normativos dietéticos supone que no deben mezclar productos lácteos y cárnicos. Y no sólo en sus platos. El *kashrut* establece un tiempo de espera para consumir cualquiera de ellos cuando se ha comido el otro previamente. Todavía más difícil: en la cocina debe haber utensilios diferentes para cocinarlos, servirlos y lavar el menaje utilizado por separado. Esto supone duplicar platos, ollas, cubiertos y lavavajillas... No es de extrañar que muchos prefieran acudir sólo a establecimientos *kosher*.

Los judíos han establecido sus controles de calidad para asegurarse de que lo que consumen no contraviene los dictados de Dios. Las viandas que superan el escrutinio del rabino ostentarán en la tienda el sello que las identifica como *Kosher* y que prueba que lo que el judío va a comer cumple la ley de Moisés. Y lo mismo ocurre con los restaurantes que deben tener

esa duplicidad de utensilios para evitar contaminaciones.

Otro impedimento para consumir las célebres *cheeseburger* o incluso una hamburguesa sin el queso es que la carne consumida por los judíos debe proceder de animales que han sido sacrificados de acuerdo con el rito *kosher*. Resulta difícil imaginar que puedan encontrar el sello en cualquier lugar aunque muchos locales ya estén apostando por atraer clientela usando productos certificados como kosher o halal.

Aunque a veces pueda ocurrir lo contrario. Una cadena de supermercados británica tuvo que retirar los productos kosher de sus estanterías el verano pasado durante la última ofensiva de Israel contra Gaza en la que casi 2.000 palestinos murieron el 73% de ellos civiles, en su mayoría mujeres y niños. La sucursal del comercio temió las represalias de sus compradores dada la fuerte ola de protestas en todo el mundo contra las acciones militares de Israel.

Sin embargo, no parece que los judíos de Nueva York echen de menos las hamburguesas con queso. Para compensar su eventual frustración y ser tan neoyorquinos como los que más, siempre pueden dejarse caer en alguno de los celeberrimos *delis* (delicatessen) de la gran manzana, regentados por judíos que llevaron a América sus recetas y restricciones a finales del siglo XIX. Allí podrán engullir un sándwich de pastrami con mostaza en pan de centeno como Woody Allen, judío ilustre y neoyorkino impenitente. Allen, además de disfrutar del menú (y contar con un bocadillo a su nombre en el *Carnegie Deli*) se ha encargado de reflejar en muchas de sus películas las peculiaridades de la comida aceptada. Precisamente en el Carnegie Deli almuerzan Alvy y Annie, en *Annie Hall*, y para espanto del judío Alvy, su acompañante pide su bocadillo con lechuga, mayonesa y pan blanco, un verdadero sacrilegio para el ortodoxo. En esta misma película, el director usa la comida *kosher* y no *kosher* en la pantalla dividida para diferenciar estilos de vida judíos y no judíos.

Es memorable también el estallido de ira de la familia judía de *Días de radio* ante la irreverencia de sus vecinos escuchando música a gran volumen durante el ayuno del Yom Kipur.

“Bendecir la mesa es cosa de beatos”

Falso. Para los buenos creyentes no vale con comer y beber de acuerdo con los preceptos marcados por su credo, es fundamental agradecer a Dios el sustento diario. Si bien, es durante las fiestas religiosas cuando hasta los poco o nada observantes hacen gala de verborrea teológica, las tres grandes religiones cuentan con plegarias durante las comidas. Desde el “Bendice Señor estos alimentos que vamos a tomar...” con el que un buen cristiano abre boca,

al “*Bismillah wa ala barakatillah*” (“En el nombre de Alá y con las bendiciones de Alá”) de los musulmanes, pasando por el *birkat* de los judíos, pronunciado antes de comer al *Birkat Hamazón*, la bendición de después de la comida en la que se ha consumido un tipo de pan. El islam también cuenta con una plegaria para después de comer: “*Alhamdulillah lazi at ta mana wa saqana waja-alana minal muslimiin*”. (Alabado sea Alá el Único, Quien nos dio de comer y beber y nos hizo musulmanes).

Y si hacen falta más pruebas de cómo comida y religión viven en estrecha *comuni3n*, no hay más que echar un vistazo al rito de la Eucaristía cristiano donde el cuerpo y la sangre de Cristo se comen y beben en forma de pan y vino consagrados.

“Es imposible sentar a la misma mesa a judíos, cristianos y musulmanes”

Hay opciones. Casi todas las religiones parten de una base alimentaria común en la que verduras, frutas y cereales son bienvenidos. El pan, además forma parte de la liturgia religiosa tanto en el cristianismo como en el judaísmo y en árabe la palabra pan, *aish*, es sinónimo de vida. Así que una comida vegetariana que incluyera legumbres y frutas sería una solución al encuentro de las tres culturas.

Las principales celebraciones de las tres religiones incluyen el cordero entre sus platos. Jesucristo es el cordero de Dios y los judíos se salvan de la muerte gracias a la sangre de ese animal, que tiene también su propia fiesta en la celebración musulmana del Eid el Adha, conocida como fiesta del cordero. Lo cierto es que con las similitudes en la forma de sacrificio de animales de judíos y musulmanes casi podría decirse que con un rabino y un imán en el matadero, las tres religiones podrían partir el pan en la misma mesa con un buen asado de lechal. Aunque seguro que algún teólogo de cualquiera de esos credos encontraría motivos suficientes para a hacer el encuentro inviable.

No existen restricciones similares en la religión cristiana y musulmana aunque los productos *halal* están cada vez más presentes. La carne apta musulmana al igual que la judía debe proceder de animales sacrificados conforme a un rito específico en el que el animal no haya sido atontado previamente y en el que se desangre por completo. Además debe ser degollado sin levantar el filo y pronunciando una oración. En el caso de los judíos, un rabino debe dar el visto bueno al proceso.

El consumo de estos productos ha generado no pocos debates en los últimos años debido a

que algunos estudios consideran que el animal sufre más si no es aturdido previamente a su muerte. El hecho de que la carne *kosher* o *halal* no estuviera etiquetada como tal generó protestas en Francia: para unos, marcar la carne con los sellos supondría discriminación; para otros la posibilidad de decidir si quieren consumir un producto en el que creen que el animal ha sufrido más.

Así que no son pocas las dificultades para llevar a las tres religiones a la mesa, si bien no es imposible. Y lo cierto es que en España una vez hubo espacio para la celebración de las Tres Culturas y aún ahora, con un gusto visionario y renovado, hay quien intenta que esa influencia vuelva a los fogones. El chef Paco Morales, alumno privilegiado de Ferran Adrià, nuestro cocinero más internacional, prepara la apertura de Noor en Córdoba. Un restaurante en el que esa cultura de las tres religiones que convivieron en España estará sobre la mesa.

Para lograrlo Morales lleva meses investigando con su equipo en elBulli Lab, el Laboratorio de Adrià en Barcelona, los antecedentes históricos y gastronómicos de la España de las Tres Culturas, empezando por la musulmana. Morales apadrinó el pasado marzo el I Congreso Halal de Córdoba. Para él, en la mesa, lo más importante es “fomentar el diálogo entre culturas”.

Fecha de creación

16 septiembre, 2015