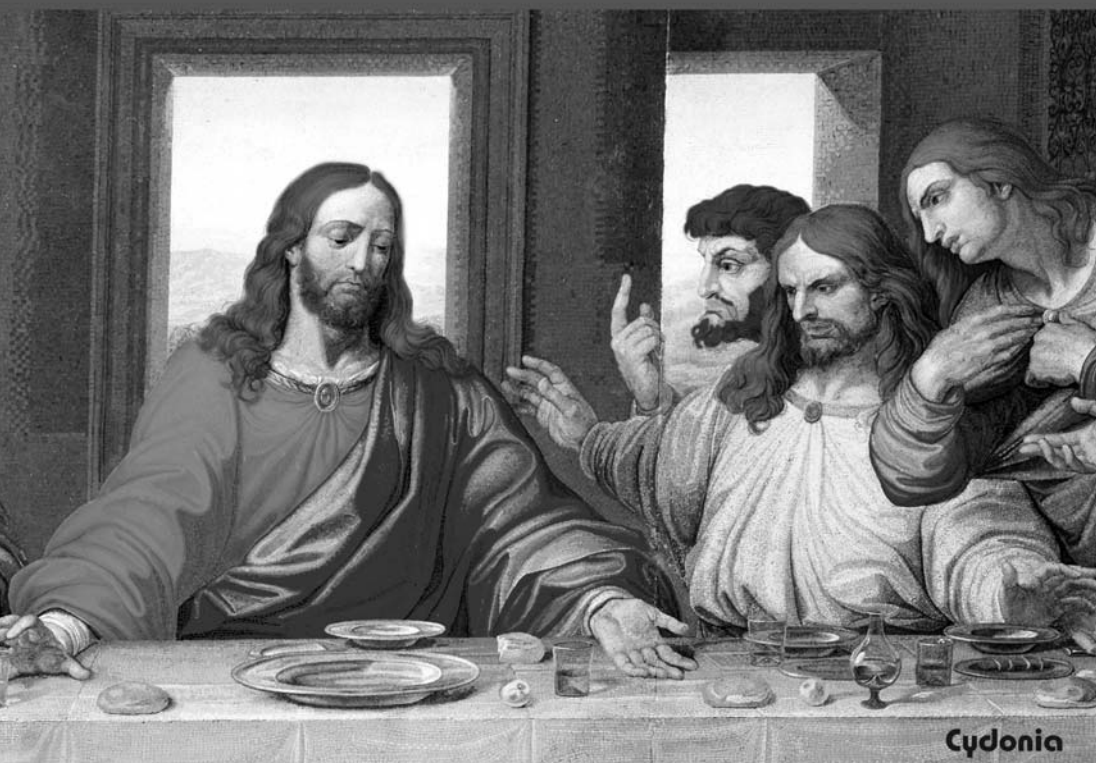


Mado Martínez

La cocina de la Biblia

Sencillas recetas, platos y menús
del Antiguo y Nuevo Testamento



Cydonia

EL MENÚ DE LA ÚLTIMA CENA - LAS BODAS DE CANÁ
EL BANQUETE DEL HIJO PRÓDIGO - EL MANÁ DE DIOS

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
O PORRIÑO - Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2014
© Mado Martínez
Primera edición, octubre de 2014

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-941258-6-7
Depósito Legal: VG 616-2014
Maquetación: Acuarela Comunicación sll
Imprime: Reprográficas Malpe

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

la cocina de la Biblia

Mado Martínez



A los amantes de la cocina

Índice

Notas y agradecimientos	11
Introducción: <i>El buen comensal judío</i>	21
Lavado de manos y pies	
La Bendición	
Posición	
La Mesa	
Las mujeres y los niños	
Ayunos	
Alimentación Kosher:	29
Cuadrúpedos	
Aves	
Casherización de la carne	
Prohibición de comer insectos y gusanos	
Pescados	
Sangre en los huevos	
Sangre en las encías	
Alimentos cocinados por un no judío (un gentil) y tevilá de los alimentos.	
PRIMERA PARTE: <i>La alimentación de los israelitas</i>	
El grano, uno de los regalos que Yaveh hizo a Israel	37
Agua Cebada	
Tahini	
El cuerpo de Cristo y nuestro pan de cada día	43
Jalá judía	
Pan de Ezequiel	
Matzá de Pésaj sefardí o Pan de Pascua Sefardí	
Aceite y aceitunas: el Monte de los Olivos	54
Cornicabras encurtidas al Getsemaní	
Cornicabras del desierto	
Tostas tiernas de primavera	
Olivada de aceitunas de Judea	

Las legumbres de Abraham	63
Hummus de habas tiernas con menta	
Lentejas de Jacob	
Pasta de lentejas	
La leche de la Tierra Prometida	66
Queso fresco de pastor	
Dados de queso de Belén	
Delicias de queso con hisopo	
Queso asado con alcachofas de la huerta hebrea	
Cuajada de Moisés	
Ayrán	
Leche de camella al azafrán	
Ensalada de yogur y pepino	
El Maná de Dios	84
El kéfir de Noé	
La miel del Rey David	89
Pollo con miel al toque de tomillo y romero	
Nueces con miel y manzana	
Espárragos en salsa de miel y mostaza	
Pescadores y peces	96
Barbo amarillo	
Tilapia a la mantequilla	
Sardinas en salazón	
La carne de los reyes y las fiestas	100
Codornices al ajillo festivas	
Ciervo guisado de reyes	
Vino: sangre de mi sangre	103
Vino artesano	
Vino especiado de Navidad	
Granada: alimento sagrado	108
Zumo de granada	
Ensalada de granada	
Cordero en salsa de granada	
El fruto prohibido de Eva	114
Manzanas asadas salvajes con frutos secos y miel	

Las langostas de Juan el Bautista... ¿o algarrobas?	117
Cacao de algarrobas	
La higuera sagrada	120
Higos secos	
Pan de higos para revivir a un muerto	
Turrón de pobre	
Garbanzos para el pueblo hambriento	127
Hummus, el arma de seducción de Rut	
Los dátiles de la tierra	132
Miel de dátil	
Dátiles con frutos secos al toque de pimienta	
Haroset de las pirámides de la esclavitud	
De todo hay en la viña del Señor	137
Hojas de parra rellenas de hummus y uvas pasas	
Pollo en salsa de uvas	
Pepinos	142
Sopa fría de pepino y melón	
Tarator de pepino con ajo	
Nueces, los mejores productos de la tierra	146
Ensalada de berros con manzana y nueces	
Tórtolas al ajillo con nueces y almendras	
Cesta de otoño	
Azafrán	150
Pollo con orejones y piñones al toque de azafrán	
El almendro de la Menorah	153
Filete de tilapia con almendras	
Crema de almendras	
Crema de puerros con almendras	

SEGUNDA PARTE: *Los menús de la Biblia*

La Última Cena	161
Las bodas de Caná	163
Almuerzo rápido bajo un árbol	165

La comida que David le dio al egipcio enfermo	166
Las dos comidas que Isaí le pidió a David que llevara a sus hermanos y al capitán	167
Lo primero que comió Cristo resucitado para demostrar que no era un espíritu	168
La comida que Yaveh envió a los hijos de Israel	169
El banquete en honor al hijo pródigo	170
“Cocktail” de siete especies para el alma	171

TERCERA PARTE:

<i>La dieta saludable de la Biblia en 15 días</i>	173
---	-----

CUARTA PARTE: *La despensa bíblica*

Alimentos disponibles en los tiempos de Jesús	185
Granos y legumbres	
Vegetales	
Frutos secos	
Frutos	
Carnes	
Huevos	
Pescados	
Lácteos	
Miel	
Hierbas, especias y otros condimentos	
Bebidas	

Notas y agradecimientos

LA GENTE SE SUELE SALTAR ESTA SECCIÓN de notas y agradecimientos, pero creo que deberías hacer una excepción conmigo, porque las líneas que siguen a continuación te van a permitir disfrutar el doble de este recetario. Antes que nada quiero aclarar que a la hora de conocer las costumbres de comensalidad de los judíos y otras cuestiones culturales, me he guiado por el Seminario Reina Valera, que todo el mundo puede consultar en busca de más detalles a través del portal web www.seminarioabierto.com, donde se encuentran todas las lecciones que otorgan el título religioso de Diplomado en Teología a los que se inscriben.

¿De qué manera surge la idea de hacer un libro de la cocina de la Biblia como éste? Todo empieza prestando atención a las menciones que se hacen en las Sagradas Escrituras a los alimentos y costumbres culinarias de la época, pero también a las fuentes expertas que de forma complementaria nos dicen qué cosas se comían normalmente en los tiempos de Jesús, aunque no aparezcan mencionadas en la Biblia. Te vas enganchando al tema, una cosa te lleva a la otra, y al final acabas escribiendo La cocina de la Biblia. Partiendo de ahí,

ofrezco a los lectores y usuarios de este recetario, fórmulas artesanales para realizar algunos productos básicos de forma casera, como el vino o el pan, pero de lo que se trata es de acudir a la despensa de los tiempos de Jesús, para elaborar recetas utilizando esos mismos ingredientes. Algunas de las recetas se encuentran muy cerca de las de las que en su día pudieron ser las originales, mientras que otras fantasean creativamente con lo que podríamos cocinar hoy en día con aquellos mismos alimentos, con la ventaja de que nosotros contamos con la ayuda de ciertas tecnologías que nos hacen el ejercicio gastronómico más fácil, tales como panificadoras, batidoras, procesadores, picadoras, hornos, microondas, cuajotes, etc.

El cuerpo central de este libro lo constituye la parte titulada “La alimentación de los israelitas”, en la que rescato algunos de los principales alimentos y productos de la despensa bíblica, los pongo en contexto, exploro sus significados simbólicos y lazos espirituales, e incluso menciono alguna de sus principales propiedades nutritivas, si lo considero destacable. En conjunto, las recetas de cocina aquí recogidas forman parte de la dieta mediterránea y del Medio Oriente, y no dejan de ser ejemplos dietéticos de comida sana y natural. Al final de este libro se ofrece un listado de los alimentos (carnes, aves, pescados, vegetales, hierbas, especias, frutas, etc.) de los que se disponía en los tiempos de Jesús, que conviene tener a la mano y muy en cuenta. También es digno destacar que por aquellos entonces no se conocía ni el azúcar, ni el maíz, ni la patata, ni el tomate, entre otros alimentos que no fueron importados hasta que Cristóbal Colón descubrió América. Por lo tanto, en este libro-recetario prescindimos de ellos. No quiero dejar de mencionar que el método más básico de cocción utilizado era el hervido y no disponían de las tecnologías culinarias que tenemos hoy en día. Afortunadamente, nosotros sí disponemos de tecnología, electricidad y otros avances, así que lo que yo he hecho ha

sido tratar de entrar en la despensa bíblica de aquellos tiempos para realizar recetas de actualidad que cualquier persona puede preparar hoy en día. Se trata de recuperar sabores bíblicos, no de volver a los tiempos de las cavernas. Hay que hacer constar, asimismo, que el hecho de que hayamos elegido la Biblia como fuente de información gastronómica no es casual: hoy por hoy, es la referencia más importante a la hora de conocer cómo era la dieta de los hebreos.

En este libro menciono en muchísimas ocasiones lo que comúnmente los cristianos llaman la Biblia, es decir, el Viejo Testamento y el Nuevo Testamento. Sin embargo, apelo en varias ocasiones a la ley judía (Halajá), sus costumbres, términos, etc. No puedo dejar de considerar y tener en cuenta que Jesucristo, bajo mi punto de vista, era un rabino judío, un rabino fariseo, eso sí, y como todos los fariseos, innovador y dado a la discusión y la polémica, pero un rabino judío al fin y al cabo. Entenderemos mejor las costumbres de Jesús, así como las costumbres y escenas de la Biblia, no sólo las comensales, si nos sumergimos un poco en la cultura judía. De otro modo, resulta difícil entender por qué fue un total sacrilegio ante Dios que Esaú vendiera su primogenitura a su hermano Jacob a cambio de un plato de lentejas, por ejemplo.

Quisiera que tanto judíos, árabes como cristianos trabajaran más por encontrar las cosas que les unen que las que les separan. Prestar atención a los trabajos agrícolas y ganaderos que realizamos, a lo que comemos y a lo que le tenemos aprecio y de lo que nos sentimos orgullosos, como nuestros viñedos y caldos vitivinícolas, es una buena forma de empezar. El Líbano e Israel llegaron a enzarzarse recientemente en una batalla sobre quiénes habían inventado el hummus. Sin embargo, ¿no es más bonito darse cuenta de que a ambos les vuelve locos el hummus, se identifican con él y se sienten orgullosos del mismo? Siempre he creído que los que se sientan juntos a la mesa a comer, acaban siendo más amigos que los que se sientan a la mesa a negociar la paz. Los que tanto pre-

sumen de estar todo el día estudiando las Escrituras y de amar a su Dios, su Allah o su Adonay, acaban convirtiéndose a veces en terribles fanáticos y responsables de los mayores genocidios por motivos religiosos. Si en realidad fueran tan estudiosos del Libro, habrían aprendido unas cuantas cosas sobre cómo tratar a los rivales. El mismo Isaac (Génesis, 26:26) compartió mesa con su viejo enemigo como signo de reconciliación.

La segunda parte de este libro está dedicada a los menús de la Biblia y en ella recojo las escenas en las que se ofrece una comida más o menos representativa, siendo quizá la más espectacular de todas, la que conocemos como La Última Cena, para a continuación proponer un menú sencillo y austero inspirado en aquél. En esencia, en los tiempos de Jesucristo se comía con moderación y su dieta era más o menos monótona. La carne sólo estaba al alcance de las clases poderosas, mientras que aquellos con menos recursos a lo máximo que llegaban era a matar algún animal en las celebraciones y las fiestas, siempre que pudieran permitirselo. Por eso mismo, los menús inspirados en lo que en la actualidad sería La Última Cena, por ejemplo, tratan de imitar lo máximo posible a los originales. La comida más básica y común era a base de pan y agua (más bien leche, vinagres, vinos, etc., ya que el agua potable no abundaba). No hay más que echar un vistazo a lo que comen Rut y Booz: “Y a la hora de comer Booz le dijo: ‘Ven aquí para que comas del pan y mojes tu pedazo de pan en el vinagre’. Así pues ella se sentó junto a los segadores; y a él le sirvió grano tostado, y ella comió hasta saciarse y aún le sobró” (Rut, 2: 14). Quizá lo que a algunos más les pueda llamar la atención en esta escena es que Rut se hartó de comer y todavía le sobró, teniendo en cuenta el gasto de energía que estaba llevando a cabo ese día trabajando en el campo. En la actualidad, la mayoría de nosotros hacemos justo lo contrario: comemos muchísimo, tenemos un apetito insaciable y no nos movemos del sofá, y

claro, así vienen luego las enfermedades, porque si hay algo evidente es que somos lo que comemos.

A partir de este ejemplo de dieta básica que nos brinda el “Libro de Rut”, el espectro de variedades gastronómicas y las cantidades iban desde lo más austero a lo más ostentoso, si hacemos caso a otros pasajes de las Sagradas Escrituras. Y es que tal y como sucede hoy en día, había algunos que tenían más que otros. Este era el caso del Rey Salomón, que era tan rico que hasta la Reina de Saba se quedó abrumada cuando vio todo lo que había en casa del monarca. La provisión de Salomón para un solo día puede ayudarnos a hacernos una idea: “La provisión de Salomón para un día era de treinta coros de flor de harina y sesenta coros de harina, diez bueyes cebados, veinte bueyes de pasto y cien ovejas, sin contar los ciervos, gacelas, corzos y aves cebadas” (1 Reyes, 4:22).

Por otro lado, aquellos que deseen experimentar la sensación de llevar una dieta bíblica, encontrarán en la tercera parte una propuesta muy interesante. En cualquier caso, espero vuestro “feedback”. Me encantaría recibir fotos y comentarios de los lectores y usuarios de este esta recetario, contándome si han hecho alguna variación interesante a las recetas, mandándome capturas de sus proezas culinarias, etc. Afortunadamente, las recetas no tienen derechos de autor, lo único que protege la ley intelectual es la forma en la que están escritas. Es decir, cualquiera es libre de divulgar y reproducir el contenido, pero no la forma. En definitiva, que os animo a compartir estas ideas de recetas que propongo en este libro, aunque estaría genial que si alguien lo hace, ponga un comentario del tipo “esta receta la aprendí de La cocina de la Biblia de Mado...”.

Enlazando con lo anterior, venimos a parar a la siguiente cuestión: ¿De dónde he sacado yo las recetas? Buena pregunta. La mayor parte de las recetas que aprendemos en la vida nos las enseñan nuestros padres, como ha sido mi caso, pero hay otras que las he aprendido en libros, enciclopedias, pro-

gramas de cocina, foros de internet o de la mano de otras personas que he conocido durante mis viajes por el mundo. En la vida se suele clasificar a la gente entre los que son de ciudad y los que son de pueblo. Yo más que de pueblo, debo confesar que soy de campo. En mi casa hemos crecido rodeados de cabras, colmenas, olivares, viñedos, bodegas... El paquete completo. Que nadie se sorprenda si en un capítulo explico cómo hace mi madre el queso con la leche de sus cabritas, de qué manera sacábamos mi padre y yo la miel de los panales de su colmenas cuando yo era pequeña, etc. Lo digo porque algunos, al llegar a la mitad del libro, cuando ya hayan leído varias de estas anécdotas, van a decir: "Mado, ¿tú eres escritora o eres Heidi la de las montañas?". Bueno, yo no crecí perdida en una montaña en lo alto de los Alpes ni nada de eso, pero mis padres tienen algo de tierra y ganado, y durante muchos años tuvieron colmenas, así que me enseñaron todo lo que yo pude aprender, que nunca me parecerá lo suficiente, porque siento que me quedan todavía muchísimas cosas que aprender de ellos. Les ayudé siempre que me involucraron en sus actividades, que no siempre fue de buena gana, porque cuando era joven no me hacía ninguna gracia ayudar a mi padre a sacar la miel de los panales. Ahora me arrepiento de no haber disfrutado más todas aquellas cosas únicas.

Cuando hablo de cantidades de dinero o de lo que puede costar hoy en día tal o cual cosa, o tal o cual pequeño electrodoméstico de cocina, lo expreso en dólares, debido al carácter de proyección internacional de este libro. Así todo el mundo podrá hacerse una idea aproximada. Al margen de este pequeño detalle aclaratorio, tengo que confesar que he pasado mucha hambre escribiendo estas páginas, que incluso creo que he engordado de tanto hacer viajes a la nevera mientras lo iba escribiendo por aquello de estar todo el rato hablando de comida, y que una de las cosas que más eché de menos cuando me fui a vivir a Inglaterra, después del sol, fue la comida que gozaba en España: la Mediterránea.

También tengo que confesar que he disfrutado muchísimo escribiendo La cocina de la Biblia, pues me he puesto en contacto con multitud de momentos entrañables de mi vida: con las granadas que mi abuela Dolores nos desmenuzaba a mi hermanos y a mí en una escudilla, con vino y azúcar, cuando éramos pequeños; con los días que cogíamos la aceituna con los tíos y los primos, todos juntos, partiendo cada noche con la Luna para llegar al campo de madrugada, donde prendíamos una hoguera para soportar el frío y hacer pan tostado y carne a la brasa; con los descomunales enfados que yo me cogía porque no me dejaban subir al perigallo puesto que era demasiado pequeña (aunque yo siempre pensaba que no me dejaban porque era chica y no chico)... También me he acordado de la primera vez que sembré la tierra y me salieron todos los caballones torcidos, y de la sensación de alegría indescriptible que invade tu alma cuando ves salir, en miniatura, el primer melón, y también de lo contento que se te pone el corazón cuando recoges la cosecha a la que tanto esfuerzo y mimo le has dado, y vas tocando puerta por puerta a tus familiares, amigos y vecinos para regalarles un capazo de hortalizas.

Si comer es uno de los placeres de la vida, compartir mesa multiplica ese placer convirtiéndolo en auténtica felicidad. Es alrededor de la mesa cuando nos lo contamos todo, conversamos, compartimos, nos relacionamos y consolidamos vínculos familiares y sociales. Los grandes acontecimientos y celebraciones de nuestra vida vienen siempre acompañados por festines y banquetes. También en los tiempos de la Biblia era así. Jesús mandó a los apóstoles encargarse con esmero de la cena de celebración de la Pascua, su Última Cena. Cuando el hijo pródigo regresó a casa, arrepentido de sus pecados, su padre ordenó hacer un gran banquete para celebrarlo.

Asimismo, nuestros antepasados bíblicos celebraban eventos sociales importantes, como las bodas, de la misma mane-

ra que nosotros, invitando a los seres queridos a compartir mesa alrededor de un ágape notable y buen vino, como así lo demuestran las bodas de Caná, en las que Jesús convirtió el agua en vino. Las bodas, de hecho, constituían ocasiones de grandes celebraciones y éstas podían extenderse durante siete días, como las de Sansón. Se ha querido ver un vestigio de esto en las actuales siete bendiciones de las bodas judías y en la costumbre de seguir celebrando los esponsales en casa propia o de los amigos y familiares durante la semana siguiente al día de la unión.

Tan importante es comer y tan distintiva es esta acción en los seres vivos, que cuando Jesucristo resucitó, comió pez asado y miel de panal para demostrarle a sus discípulos que realmente había resucitado en cuerpo, y no sólo en alma, y que no se trataba de ningún espíritu. Los vivos comen, los espíritus no comen, por tanto no es de extrañar que las celebraciones de la vida vayan acompañadas de comida. Comer fue, seguramente, la primera preocupación del ser humano, y mientras en algunos países miles de personas se mueren de hambre en la actualidad, una pequeña élite de privilegiados tienen tanta comida que para ellos comer, lejos de ser la primera preocupación, es la última. Ya no tenemos la misma relación que nuestros antepasados tenían con la comida. En los tiempos de Jesús se convivía de cerca con los trabajos agrícolas y ganaderos. La época de la vendimia era un tiempo gozoso, que se celebraba, y en la que los vendimiadores cosechaban los frutos de las vides con una alegría y cánticos que bien podrían dejar pequeña la famosa escena de la vendimia de la película “Un paseo por las nubes”.

Las principales fiestas que celebramos hoy en día, tienen su origen en celebraciones ligadas a los distintos ciclos de la cosecha. La gente convivía con los alimentos de otra manera, amasaban el pan, hacían sus quesos, decantaban sus aceites, fermentaban sus propios vinos... Lo que obtenían de la tierra era un regalo de Dios, los animales se sacrificaban siguiendo

procedimientos rituales ligados a la pureza, los alimentos procesados que obtenían eran el resultado de su propio trabajo, esfuerzo y esmero, y nadie se echaba el primer bocado a la boca sin recitar una bendición y dar las gracias.

Jesús, como buen judío, bendecía los alimentos, y este agradecimiento no sólo tenía lugar antes de las comidas, sino también y de forma muy frecuente, después de las mismas. Hoy en día, pocas personas bendicen los alimentos que van a comer, ni dan las gracias por el hecho de poder comerlos, ni tienen una relación especial con los mismos. En casos sangrantes, un escolar de ciudad llegó a decir, cuando le preguntaron de dónde provenía la leche, que ésta venía del “tetra brick”. No había visto una vaca en su vida, ni sabía que las vacas daban leche. La mayoría de las personas que han tenido la suerte de nacer en esa parte del mundo occidental en la que todos los días tiramos toneladas de comida a la basura, sólo tienen que abrir la nevera para comer.

En términos culturales, sumergirse en la cocina de la Biblia nos enseña no sólo lo que comían, sino cómo lo comían, mediante qué procedimientos rituales se preparaban los alimentos, que reglas de comensalidad se seguían, qué importancia tenían los ciclos de cosecha en sus vidas y qué significaban socialmente para ellos, así como el lugar que ocupaba la actitud del agradecimiento en su esfera de relación con aquello que comían. Al margen de si uno tiene convicciones religiosas judías, cristianas, musulmanas o ningunas, y de que podamos estar más o menos de acuerdo con las antiguas leyes judías –y con la forma en que la tradición y estas tres grandes religiones monoteístas las han ido interpretando para beneficio propio bajo el mando de las élites poderosas con intereses, en su mayoría despreciables–, creo que como dice el refrán, es de bien nacidos ser agradecidos; por lo tanto, deberíamos reconsiderar la relación que tenemos con los alimentos. ¿Por qué? Porque al fin y al cabo, lo que verdaderamente importa es poder llevarse un trozo de pan a la boca. Por eso deberíamos

ser agradecidos, cambiar nuestra relación con los alimentos y preocuparnos por el medio ambiente, por la extinción de las abejas y su importancia en los procesos de polinización en la cadena alimentaria, por la propiedad de la tierra, por el monopolio de las multinacionales, por las condiciones de semiesclavitud y trabajos forzados de muchas personas que trabajan los campos, por las desigualdades titánicas que existen en el mundo a la hora de acceder a los alimentos, por el incremento desorbitado de la población, por el éxodo rural, por la masificación urbana, etc.

Hace ya unos cuántos siglos, desde que se produjeran las primeras expansiones imperialistas, que el mundo está conectado, y la obra de Eric Wolf, “Europa y la gente sin historia”, es fundamental para entender estos procesos. Nuestros problemas no son sólo nuestros, son problemas de todos, problemas globales que afectan de forma más directa de lo que algunos se imaginan a todos los seres de esta planeta. Cabría preguntarse de dónde proviene lo que comemos, quién lo ha cosechado, qué procesos económicos, sociales, culturales y políticos han tenido lugar, por ejemplo, cuando un alemán abre la nevera y coge un zumo de açai. No obstante, para disfrutar de este libro no es obligatorio hacerse estas preguntas ni ninguna otra, sólo tener pasión por la gastronomía y unas ganas terribles de sorprender a los invitados con platos que harán las delicias de los paladares. De hecho, si tienes este texto entre las manos, probablemente seas una persona creativa, con ganas de experimentar nuevos sabores, compartir mesa, agasajar a tus comensales y disfrutar del pequeño orgullo de ser un buen anfitrión. Las reglas de hospitalidad, intercambio y reciprocidad siguen moviendo el mundo, y a mí me parecen el mejor invento de la humanidad.

¡A cocinar!

En esta colección:

