



Carnicería en El Raval. Barcelona.

Prescripciones y tabúes alimentarios: el papel de las religiones

ÍÑIGO JÁUREGUI EZQUIBELA

RESUMEN

Aunque ya nadie pone en duda que la variabilidad de costumbres y hábitos gastronómicos o culinarios que practicamos los seres humanos depende en buena parte de las tradiciones culturales y de las condiciones históricas que cada nación, etnia, tribu o clan han soportado, pocos son los que han reparado en la importancia que poseen las religiones a la hora de regular las prácticas dietéticas, de prohibir o fomentar el consumo de ciertos artículos alimenticios.

La intención del presente artículo es doble. Por un lado, trata de poner de manifiesto que las religiones más representativas de nuestro país y, en general, del mundo establecen algún tipo de prescripción relativa a lo que es recomendable y de lo que es pernicioso para el cuerpo (salud/enfermedad) y para el alma (santidad/condenación). Por otro, también persigue describir las más comunes o frecuentes y subrayar el hecho de que las industrias del sector alimenticio pueden valerse de este tipo de condicionamiento para ampliar su mercado y sus márgenes de beneficio elaborando productos que se adapten a las necesidades de cada fe.

Sin duda, los términos “alimento” o “alimentación” están repletos de connotaciones fisiológicas y biológicas (“alere” = nutrir, hacer crecer); sin embargo, las conductas alimentarias que a nosotros, como seres humanos, nos conciernen son algo más que una mera respuesta mecánica a determinados estímulos. En esencia, son otro de los efectos de la iniciativa social y cultural para la que estamos especialmente capacitados (1) y que nos distingue del resto de las criaturas.

Esta originalidad dietética humana se sustenta en tres premisas:

- En tanto que mamíferos antropoides pertenecientes a la familia de los homínidos, nuestra fisiología no nos empuja al consumo de artículos exclusivos o específicos: la dieta humana da cabida a un variadísimo muestrario de productos de origen mineral, vegetal o animal de los que extraer hidratos, proteínas, grasas, ácidos, aminoácidos, vitaminas y oligoelementos.
- De un lado, los avances tecnológicos han permitido la incorporación de multitud de procedimientos físicos, químicos y mecánicos al tratamiento de los alimentos a fin de fa-



El Corte Inglés. Madrid.

cilitar su asimilación o digestibilidad, mejorar su sapidez o incrementar su apetencia; de otro, la insaciable curiosidad del hombre junto con sus incursiones en la selección e hibridación de especies han incrementado exponencialmente el catálogo de alimentos aptos para el consumo.

- Los valores atribuidos a la comida, lejos de limitarse al ámbito nutritivo y sanitario, forman parte de la cultura y de las relaciones sociales en el sentido más amplio de estas palabras.

Tal y como sostiene J. Contreras: “La comida no es, y nunca lo ha sido, una mera actividad biológica; constituye algo más que una mera colección de nutrientes elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica. (...) ‘Comer’ es un fenómeno social y cultural, mientras que la ‘nutrición’ es un asunto fisiológico y de la salud (...)” (2).

Hecha esta aclaración, es preciso subrayar que las conductas humanas ante la alimentación son complejas, difíciles

de analizar y concitan problemas muy diversos de índole física, sanitaria, psíquica, ideológica, productiva, sociocultural, comunicativa, ecológica o simbólica. A nadie se le oculta, por ejemplo, que los usos o las manifestaciones alimentarias de algunos colectivos sociales constituyen un mecanismo a través del cual se establecen diferencias y límites respecto a las demás comunidades. Es decir, quienes comen juntos o comparten los mismos códigos nutricionales son capaces de servirse de esta afinidad para establecer vínculos sociales más profundos y para permanecer real o idealmente unidos.

Algunos investigadores sociales han optado por analizar la alimentación desde un punto de vista cuantitativo tomando como punto de arranque las necesidades nutricionales y energéticas de las poblaciones objeto de estudio: cálculo de kilocalorías, de la importancia relativa que adquiere cada nutriente, del porcentaje de lípidos, glúcidos y prótidos que entran a formar parte de la dieta, etc. Otros, por el contrario, se han dedicado a la evalua-

ción de los aspectos cualitativos, una vertiente que, a nuestro parecer, resulta más fecunda al ofrecer un tratamiento integral y complejo en el que se combina la producción de alimentos con su elección, valoración social y simbólica, elaboración y consumo.

UNA CRECIENTE COMPLEJIDAD

Una vez establecido que los alimentos y su ingesta se hallan condicionados por códigos y regulaciones de carácter socio-cultural, es inevitable reconocer que fenómenos tan actuales como la globalización, los flujos migratorios, el mestizaje y la multiculturalidad nos han permitido descubrir y familiarizarnos con prácticas culinarias totalmente desconocidas y ajenas a nuestra tradición. Contra lo que pudiera parecer y el exotismo o la extravagancia que se les atribuye, ninguno de estos hábitos resulta incomprensible, irracional o arbitrario si lo examinamos en su contexto o analizamos sus antecedentes históricos.

Las carnicerías *halal* y *kosher*; los rubros o sellos de garantía, visibles en algunos envoltorios y respaldados por los rabinatos de algunos países; el esmero de los lineales de alimentación a la hora de etiquetar sus productos o informar a los clientes; la práctica del ramadán; la demanda inusitada de corderos y de matarifes islámicos en los días previos a la Pascua musulmana; las recomendaciones del Instituto Español de Comercio Exterior cuando fomenta los intercambios comerciales con Oriente Medio y los países árabes o la apertura de mataderos para uso exclusivo de los musulmanes son hechos que ya se producen entre nosotros, en cualquier ciudad española, y que, lejos de desaparecer, van a incrementarse en el futuro inmediato.

En la actualidad, la explicación y descripción de las regulaciones dietéticas ligadas a los credos religiosos y de las costumbres gastronómicas de los seguidores de las confesiones mejor o más ampliamente representadas en España (ju-

daísmo, cristianismo e islam) y de otras minoritarias (budismo) han adquirido una dimensión práctica que hasta hace muy poco tiempo pasaba desapercibida o a la que apenas se prestaba atención. Con esto queremos señalar que el conocimiento de los hábitos alimenticios de nuestros vecinos del Sur y del Levante mediterráneos o de los miembros de las comunidades no cristianas que se han instalado en España resulta imprescindible para que las empresas de los sectores de alimentación y de servicios sean capaces de atender las nuevas demandas y exigencias gastronómicas de sus clientes creando productos que satisfagan sus gustos, sus escrúpulos y sus necesidades cambiantes. Simultáneamente, este know how también puede servir para incrementar la proyección de los productos españoles en el exterior, captar clientes internacionales que respeten los mismos códigos dietéticos y, en definitiva, mejorar la cartera de pedidos.

Un ejemplo. Según las últimas estimaciones (3), los residentes y españoles que profesan la religión musulmana suman, a día de hoy, un total de 1.200.000 personas y representan algo más del 2% del censo nacional. Una cifra nada despreciable, si se piensa en su poder adquisitivo o en que pueden ser objeto de fidelización por cualquier firma empresarial que busque una plataforma publicitaria para acceder a mercados internacionales de mayor magnitud (4) y suculencia. Hasta hace bien poco, los propios musulmanes habían sido los encargados de satisfacer la demanda y de suministrar productos halal, pero de un tiempo a esta parte numerosas empresas han comenzado a cortejarlos y a elaborar productos específicos, convenientemente etiquetados, en los que aparecen los ingredientes, las condiciones en las que se han obtenido, el tipo de manipulaciones de las que han sido objeto y, finalmente, el aval de una autoridad religiosa que confirme la corrección de todo el proceso.

Por establecer una comparación, los judíos practicantes del código alimenticio *kosher*, que en todo el mundo rondan los



El Corte Inglés. Madrid.

10 millones, llevan muchos años estableciendo controles de calidad y otorgando sellos de certificación a los alimentos que se someten y superan el análisis de los rabinos que se han especializado en esta actividad. El rubro o marchamo sobreimpreso en el envase o la placa que figura en un lugar visible del establecimiento garantizan al cliente que el alimento que está a punto de comprar o de consumir cumple escrupulosamente la ley mosaica.

REGULACIONES Y PROSCRIPCIONES

La comida, entendida en el más amplio sentido de la palabra, siempre ha sido utilizada por los grupos humanos para expresar y reforzar sus vínculos sociales de tal forma que el análisis minucioso de los rituales y ceremoniales, proscripciones y prescripciones, comensalidad, etc., puede arrojar luz sobre la naturaleza y características de la comunidad que se toma

Sacrificio mediante el rito Halal en Mercabarna.

como objeto de estudio. Los códigos sociales de buenas maneras son los que determinan las normas positivas: qué se puede comer, cuándo o en qué circunstancias se ha de hacer, con quién, qué protocolo se ha de seguir en la manipulación de los alimentos y, en una palabra, cómo y por qué se hace lo que se hace. También establecen las negativas: qué es lo que hay que evitar, en qué circunstancias, cuándo finaliza la proscripción y qué pasos se deben seguir cuando se ha vulnerado la norma y se desea recuperar la pureza inicial.

Los razonamientos que se argumentan en defensa de estas conductas pueden ser de naturaleza religiosa, secular o mixta, pero sea cual sea su origen, son comportamientos institucionalizados, ideologizados y codificados que se hacen acompañar por otros ingredientes: tradición histórica, libros canónicos, legitimaciones sagradas (dioses) o profanas (ciencia-salud), autoridades infalibles y unánimemente reconocidas que velan por la orto-



Degustación de comida marroquí en la Plaza Mayor de Madrid, junio de 2009.

doxia y corrigen las desviaciones, una visión particular del mundo y del papel que al hombre le toca jugar..

Las actividades sobre las que se pueden extender las regulaciones o las prohibiciones son múltiples y J. Contreras (5), citando a Lowenberg et al., comenta la posibilidad de ejercer las restricciones sobre:

- Qué se puede comer y qué hay que evitar.
- Qué corresponde comer cada día.
- Cómo hay que distribuir las ingestas a lo largo de la jornada.
- Cómo y cuándo es necesario ayunar.

Por el momento, la coquinaria real y los hábitos nutricionales que caracterizan a la población mundial siguen siendo muy diversos y heterogéneos entre sí. Cualquiera de ellos se halla lejos de alcanzar una hegemonía y difusión global a pesar de los esfuerzos inversores de las multinacionales norteamericanas, de la macdonalización (6) en curso y del incremento constante de ciudadanos en la República Popular de China o en la Unión India. En los últimos años, la tendencia hacia la recuperación de dietas tradicionales y alimentos locales que cuenten con la con-

fianza de los consumidores no ha dejado de incrementarse en Occidente a raíz de los escándalos alimentarios que se han sucedido y de las sospechas generalizadas de fraude (7).

Las regulaciones y los códigos tampoco son exclusivos a ninguna cultura en particular, todas las agregaciones manejan prescripciones y normas que afectan a la selección, manipulación, preparación, tratamiento, aderezo, disposición, prelación, combinación y deglución de las viandas que ingerimos. Cada grupo atesora sus propios usos e incurre en las mismas prácticas y concepciones respecto a lo que es nocivo o recomendable para el organismo, su salud o su pureza ritual, aunque el sujeto de sus escrúpulos o apetencias difiera enormemente. Es más, los productos del repertorio nutricional son revestidos de valores o significados que a duras penas guardan relación con la dimensión científica o dietética de la comida, no se debe olvidar que la acuñación de la mayoría de estos códigos precedió en muchos siglos al nacimiento de la química orgánica y de la medicina y que entonces nada se sabía sobre la composición, las cualidades y los efectos

sobre el organismo de los principios que habitan en los nutrientes más comunes.

EL PAPEL DE LAS RELIGIONES

Las religiones son, por lo general, una de las principales fuentes de emisión de normas y códigos dietéticos. El cumplimiento de las reglamentaciones alimenticias siempre ha sido una parte fundamental del contrato que han tenido que cumplir los creyentes de los diferentes credos para seguir siéndolo formalmente y no enajenarse el favor de Dios ni de sus vicarios terrestres. Los motivos que explican este fenómeno pueden reducirse a dos:

1) Las creencias religiosas, tras dedicarse entusiásticamente a reinterpretar el mundo y cuanto lo compone como una creación divina, también se han empeñado en otorgarle un significado esotérico y trascendente. Los alimentos no han escapado a esa tentación y lo habitual ha sido adjudicarles o agregarles significados que rebasan ampliamente su materialidad: han sido vehículos para comunicarse con lo sagrado (eucaristía, hecatombe); instrumentos para expresar la frater-



Restaurante La Cava del Faraón. Madrid.

nidad y la solidaridad reinante en el seno de la comunidad de creyentes; símbolos y representaciones del pecado, la gracia, la impureza, la contaminación o la polución, etc. La infracción de una norma dietética se ha interpretado, en algunas circunstancias, como un atentado contra el orden divino y las leyes que derivan de él, y la ausencia o dosificación rigurosa de alimentos se ha transformado en sacrificio o en una forma de autodisciplina dirigida a la obtención del favor divino.

Ahora bien, en un mundo secularizado como el actual, nada de lo anterior tiene sentido. Si analizamos desapasionadamente y con imparcialidad las conductas, los alimentos, los pensamientos o las palabras que atraen sobre nuestras cabezas la impureza, y los rituales que la corrigen y anulan, no podemos hallar relación causal alguna. ¿Qué hay de malo en co-

mer carne durante un viernes de Cuaresma y por qué quien lo hace debe pensar que ha cometido una falta de la que debe dar cuenta ante el sacerdote? Este desencantamiento de la realidad no es definitivo, la erosión de las creencias religiosas históricas ha dado lugar al nacimiento de nuevas formas de expresión credencial que aspiran a dar coherencia y sentido a cuanto nos rodea, incluidos los alimentos que ingerimos. Como comprobaremos más adelante, alguna de las nuevas convicciones han optado por desplazar el objeto de su devoción desde el cielo a la tierra, convirtiendo al cuerpo en una fuente de sacralidad.

II) Las religiones son mecanismos que sirven, entre otras cosas, para exteriorizar los sentimientos y movilizar la voluntad de sus adeptos. Las acciones que resultan de la conjunción de ambos facto-

res desembocan en el incremento de la cohesión comunitaria o *communitas* y en la adquisición de rasgos identitarios diferenciadores. Implícita o explícitamente, los integrantes de los grupos que así se originan acaban sosteniendo que su singularidad y su unidad proceden de la posesión de un panteón, de una deidad común o de una elección de la divinidad (8). Sea como fuere, ninguna religión, ni siquiera el salafismo wahabí, puede prescindir de manifestaciones externas o de representaciones-expresiones materiales a través de las cuales reconocerse y ser reconocido por correligionarios y gentiles. Bajo estas circunstancias los alimentos se transforman en signos diacríticos y acaban por convertirse en uno de los soportes y de los patrimonios de la identidad religiosa.

En lo que resta de artículo vamos a describir algunas de las prescripciones y de los tabúes alimentarios existentes entre los creyentes de las confesiones religiosas más familiares y representativas a escala mundial: judaísmo, cristianismo, islam y budismo. Finalmente, abordaremos un fenómeno novedoso y de carácter secular como es la ortorexia que, sustancialmente, no difiere de la actitud que los judíos, los musulmanes o algunos budistas manifiestan hacia algunos alimentos.

JUDÍOS: EL CÓDIGO KASHRUT

Kashrut es el término hebreo aplicado genéricamente a las leyes dietéticas seguidas por los judíos ortodoxos. En ellas se prescribe qué se debe comer y qué hay que evitar, cuándo hay que ingerir ciertos alimentos, qué procedimientos se deben seguir y cómo hay que prepararlos y en qué circunstancias es necesario ayunar para no contravenir la ley de Moisés. La raíz de esta palabra es *kaf-shin-resh* que significa “adecuado”, “propio” o “correcto” y de ella deriva, con el mismo significado, la palabra *kosher*, más familiar y popular entre los gentiles.

La gastronomía kosher, que supuestamente ha caracterizado a los judíos de la



diáspora (hasidim, ashkenazi, sefardí) y en la que se han especializado algunos restaurantes, no debe confundirse con las leyes dietéticas del mismo nombre. En sentido estricto, el kosher no constituye un recetario ni un especial estilo de cocinar, cualquier plato puede recibir esta calificación si cumple los dictámenes emanados de la *Torah* y de sus intérpretes. Lo que verdaderamente importa es que los ingredientes utilizados se sometan a la norma rabínica.

Las principales disposiciones kosher se encuentran contenidas en los cinco primeros libros del *Antiguo Testamento* o *Torah* (Génesis 1, 29-30; Éxodo 12; Levítico 11; Deuteronomio 14) y el sentido que se les otorga no es sanitario, como sostenía Maimónides (9), sino religioso y simbólico. Quien observa estos principios suscribe una fe y vincula todos los actos de su vida, incluida la alimentación, a la existencia de Yahvé, el único Dios verdadero (10). La mesa se transforma en altar y el acto de comer en un ritual que permite diferenciar y segregar al pueblo elegido de los *goyim* o paganos. Angela Selke, al tratar la vida cotidiana de los chuetas, conversos mallorquines, además de poner de relieve la importancia que éstos concedían a la ortodoxia alimentaria, subraya la extrañeza que sus criadas cris-

tianas experimentaban al verles cocinar con aceite y no con manteca o al observar los sacrificios animales: “De las leyes dietarias, se observaba rigurosamente sobre todo la prohibición de comer carne de puerco: ‘nunca comen tocino, ni cosa del, ni ponen manteca en los guissados sino que guissan con azeite’ (...). También cumplían, en la medida de lo posible, con el ritual de la matanza, por lo menos en cuanto a las aves (...) ‘nunca las dexaban matar las aves..., y que no comen ave alguna que no sea muerta por su mano..., y se precuavan esconder quando las mataban’ (11).

Terefah, cuyo significado literal es “desgarrado”, y kosher son categorías antitéticas y excluyentes. Los alimentos dudosos no existen y la mediación, a través de la categoría de lo ambiguo que aparece en la noción islámica de *mushbooh*, está fuera de lugar. Todos los productos de los que se tienen sospechas se incluyen, inmediatamente, en el epígrafe de lo inadecuado y de lo incorrecto. Es probable que la razón de que esto sea así tenga que ver con en el modo de concebir a la divinidad. Una vez que se admite su omnipotencia, omnisciencia y que todo cuanto existe ha sido regulado por su voluntad, no hay lugar para la indeterminación ni para la duda. Cada ser y cada conducta

han de ocupar, necesariamente, el puesto que les corresponde en el orden dictado. La duda es una blasfemia.

Los principios kashrut se pueden reducir a siete:

1. Algunas especies animales no pueden ser ingeridas, esto incluye su carne, sangre, vísceras, huevos y leche. Los géneros proscritos son: rumiantes que carecen de “pie hendido” (camello, liebre, conejo, tejón) o seres que teniéndolo no son rumiantes (cerdo); roedores; reptiles; insectos, salvo casos excepcionales; anfibios; animales marinos sin escamas ni aletas (moluscos, crustáceos); aves carroñeras, rapaces y nocturnas.
2. Los mamíferos y aves aptos deben ser sacrificados siguiendo el ritual llamado *shehitah* (los animales enfermos, heridos, lesionados, deformes, muertos por causas naturales o cazados son automáticamente excluidos). El rito incluye la intervención de un matarife capacitado o *shohet*, la recitación de una oración antes del inicio del trabajo, la utilización de un cuchillo afilado sin mella y la realización de un corte rápido y preciso en el cuello de la víctima que secciona la arteria carótida junto con la vena yugular, y evite sufrimientos innecesarios.
3. La sangre contenida en los cadáveres y en la carne de los animales kosher debe ser extraída en su totalidad (los peces constituyen la excepción). Tras degollar a las bestias hay que asarlas, salarlas o embeber su sangre antes de que pasen 72 horas y de que se trocee o congele su carne.
4. Hay órganos que no deben consumirse jamás: nervio ciático, vasos sanguíneos adyacentes, grasa parda que rodea las vísceras...
5. La carne y los productos lácteos nunca pueden combinarse ni servir de guarnición o acompañamiento (hay alimentos neutros o *pareve* como los huevos, las frutas, los cerea-

les y las verduras que pueden acompañar, indistintamente, a la carne o a los lácteos). Las ingestas de unos y otros deben diferirse entre tres y seis horas.

6. Para evitar la contaminación por contacto es recomendable manejar dos juegos kosher de cubertería, vajilla, mantelería y batería de cocina, uno destinado a la preparación y servicio de las carnes y el otro a los lácteos. La condición kosher se transmite de los contenidos a sus recipientes o viceversa sólo en presencia del calor, lo cual plantea bastantes problemas de intendencia que en algunos hogares privilegiados se resuelve con la existencia de dos cocinas separadas.
7. Por último, se proscriben los vinos y zumos de uva elaborados por gentiles.

La elección de alimentos por parte de los consumidores que profesan el judaísmo, deseosos de saber si lo que compran es apto para el consumo, es facilitada por las empresas y organizaciones destinadas a la certificación e información kosher. Para lograr que un producto reciba este aval, el interesado debe cursar una solicitud, someter todo el proceso de fabricación al escrutinio de las autoridades o de los supervisores rabínicos y facilitar las inspecciones periódicas de sus instalaciones. Superados estos trámites y tras obtener el visto bueno de la agencia encargada de la verificación, se autoriza al fabricante a exhibir en el etiquetado y de manera visible un sello o rubro de garantía emitido por la firma que ha efectuado los exámenes. Los logotipos kosher más conocidos incluyen una "K" (O. K., Star K, KAJ, MK, Kof-K), el nombre del rabino o el de la organización que le avala (Badatz, Agudat Israel, Belz, Landau, She'eris).

Centrándonos en los países de habla hispana, Argentina es la nación que cuenta con la comunidad judía más numerosa, activa y escrupulosa en términos kosher, basta consultar algunas páginas de internet (<http://www.masuah.org>) para darse cuenta de la minuciosidad y del cuidado



puesto en el proceso de elaboración de las guías de productos adecuados.

El calendario religioso judío cuenta con cinco días de ayuno distribuidos por todo el año, y con festividades de periodicidad anual salvo el sabbath, que se celebra semanalmente. Las prescripciones y las ordenanzas alimentarias son habituales en todas ellas y la casuística es tan compleja como diversa.

En un rápido balance encontramos las siguientes:

- *Sabbath* (desde el viernes por la tarde hasta el sábado): la prohibición de cualquier actividad laboral durante este día incluye cocinar y cocer pan, y los alimentos a ingerir deben estar preparados antes de su inicio; se realizan tres comidas rituales –dos cenas y un almuerzo– después de cada uno de los servicios religiosos dictados.
- *Pesaj* o pascua judía (siete días que comienzan la tarde del 14 de nisan): conmemora el fin del cautiverio ejercido por los egipcios y se caracteriza por excluir del hogar todo alimento que cuente con levadura, por el con-

sumo de vino y de pan ázimo, y por la utilización de vajillas y cuberterías especiales.

- *Shavuot* o pentecostés (jornada celebrada siete semanas después de la anterior): rememora la revelación de la *Torah* en el Sinaí.
- *Sukket* o tabernáculo (semana del 15 al 21 del primer mes del año o tishri): se relaciona con la huida de Egipto y con las tiendas que los israelíes ocuparon durante el tiempo que duró su vagabundeo por el desierto.
- *Rosh Hashana* o año nuevo (dos primeros días de tishri): el pan y las manzanas bañadas en miel son dos de los productos prescritos para esta ocasión.
- *Yom Kippur* o día de la expiación (décimo día de tishri): en el pasado fue una jornada dedicada por entero al ayuno y sigue siéndolo para los ortodoxos.
- *Purim* o las suertes (13 ó 14 de adar): tiene que ver con la intercesión de Esther ante el rey de Persia en defensa de los judíos deportados, equivale a nuestro carnaval y es frecuente que para las comidas se preparen platos especiales y gran surtido de vinos.
- *Hanukka* o la dedicación (ocho días a contar desde el 25 de kislev): aniversario de las victorias de los macabeos sobre Antíoco Epifanes y tiempo de regocijo durante el que se vuelve a comer y beber abundantemente.
- *'Asara be-Tevet, Shiva 'Asara be-Tammuz, Tisha be-Av, Tzom Gedaliahu y Ta'anit Esther*: ayunos repartidos a lo largo de varios meses del año.

A pesar de que resulta muy difícil establecer con exactitud la cifra de judíos residentes en España, fuentes oficiosas estiman que su número oscila entre los 20.000 y los 40.000. Las comunidades más prósperas y mejor organizadas se hallan en las ciudades de Alicante, Barcelona, Ceuta, Madrid, Málaga, Palma de Mallorca, Melilla, Las Palmas, Sevilla, Tenerife, Torremolinos y Valencia. La inexistencia



tencia de agencias locales de certificación kosher no ha impedido la implantación de establecimientos dedicados a la venta y distribución de este tipo de alimentos. Sin ir más lejos, Hipercor-El Corte Inglés, en colaboración con la firma Suamco, mantiene un total de cinco puntos de venta en sus centros de Madrid (Castellana y Sanchinarro), Marbella, Barcelona y Valencia y está a punto de inaugurar el sexto en Palma de Mallorca. Esta oferta se completa con varios restaurantes, hoteles y comercios minoristas repartidos por toda la geografía española entre los que se incluyen carnicerías, charcuterías o panaderías. Por ejemplo, Madrid cuenta con cuatro hoteles, dos carnicerías, tres restaurantes, una panadería y cuatro servicios de catering, todos certificados; Torremolinos con una carnicería, dos restaurantes y una tienda de comestibles; Segovia con un restaurante... La lista prosigue e incluye otra media docena larga de negocios similares instalados en Melilla, Málaga, Barcelona o Marbella.

El conflicto árabe-israelí y el incremento de la presencia musulmana en Europa han provocado que las empresas españo-

las que se dedican a la elaboración y comercialización de productos kosher opten por la discreción y el anonimato. No obstante, algunos representantes comerciales de Israel en España, como W. Wascier, no pierden ocasión para recordarnos que los intercambios económicos entre los dos países no han dejado de incrementarse en los últimos años, que el mercado kosher es un nicho que ofrece muchas oportunidades de negocio o que durante 2007 llegaron a Barajas un total de 247.245 pasajeros procedentes de Tel Aviv a los que forzosamente hubo que alimentar.

CRISTIANOS: GULA VERSUS VIGILIA

Podemos afirmar, sin temor a equivocarnos, que el cristianismo, en cualquiera de sus versiones (católica, ortodoxa y protestante), ha ejercido una influencia determinante en el régimen alimenticio de los europeos desde los albores de la Edad Media hasta bien entrado el siglo XX. Como señala Toussaint-Samat, "la sombra sagrada de una evangelización

muy minuciosa e implacable se propagó en las cocinas, y el reloj de las comidas se reguló como el de las sacristías" (12).

Sin embargo, y a diferencia de lo que sucede con sus rivales monoteístas, el cristianismo adoptó una posición más moderada a la hora de prescribir la dieta de sus partidarios. En lugar de correr el riesgo de ser confundido con el judaísmo fijando un régimen estricto o clasificando los alimentos en categorías enfrentadas y excluyentes, decidió marcar distancias explotando un nuevo recurso. El principio regulador se desliga de la pureza o polución de los productos comestibles y va a vincularse al calendario, o al calendario eclesial para ser más precisos. Las prohibiciones y los interdictos ya no provienen de la naturaleza de lo que se consume, sino de las fechas que se han elegido para hacerlo. Frente a la dicotomía kosher/terefah de los judíos o a la polarización halal/haram de los musulmanes, los cristianos deciden confiar en la cronología y dejar que ésta determine qué se debe comer a lo largo del año y en qué dosis o condiciones hay que hacerlo. De este modo, el reglamento dietético del cristianismo queda reducido o va poder ser interpretado a la luz de un nuevo binomio: ayuno o abstinencia frente a intemperancia y saciedad.

A pesar de que todo parece indicar que durante los comienzos de esta nueva fe la fiesta de Pascua era precedida por un ayuno penitencial completo que no duraba más allá de dos días o cuarenta horas, la devoción por esta práctica pronto se generaliza y las cuarenta horas iniciales acaban convirtiéndose en cuarenta días con el objeto de emular la estancia y los sufrimientos que Jesucristo padeció en el desierto. El inicio de este paréntesis, que recibe el nombre de Cuaresma (tesaracoste) y recuerda al ramadán, comienza cuando el miércoles "de ceniza" pone fin a las celebraciones de Carnaval.

El primer testimonio a favor del ayuno durante la Cuaresma figura en el canon quinto del primer concilio ecuménico celebrado en Nicea en el año 325. En él no solamente se recomienda encarecida-



mente el cumplimiento de esta observancia con el fin de mortificar y ejercer dominio sobre el cuerpo, sino que también se indica que su práctica debe ser acompañada por el recogimiento, la penitencia y la oración. Por razones que no merecen ser explicadas, esta clase de ayuno fue juzgado insuficiente y a los cuarenta días iniciales se les fueron sumando otras fechas distribuidas estratégicamente a lo largo del año hasta alcanzar o rebasar la centena.

Dos décadas después, en el 347, la Iglesia introduce un hábito que hasta entonces sólo afectaba a los judíos y que consiste en retrasar hasta la puesta del sol la ingesta de la única comida autorizada durante el tiempo de ayuno. Quien infringe esta norma queda inhabilitado para celebrar la Pascua y si persiste, resulta excomulgado.

A medida que transcurren los siglos, el quebrantamiento del ayuno va adelantándose progresivamente desde vísperas (seis de la tarde) o completas (nueve de la noche) hasta la hora nona (tres de la tarde) y, posteriormente, hasta la sexta (mediodía). Sin embargo, el relajamiento

de esta costumbre y la adopción de los nuevos horarios no se generalizan hasta bien entrado el siglo XV, cuando el énfasis, que antes se situaba en el ayuno, se traslada a la abstinencia.

En los albores del cristianismo, el número de alimentos prohibidos durante el tiempo de cuarentena era inusualmente alto e incluía carne, pescado, huevos, leche, manteca, queso, vino y aceite. Posteriormente, las restricciones se centrarán en las carnes, el pescado y los derivados lácteos. Las únicas personas que podían quedar exentas de esta práctica eran los enfermos, todos los demás cristianos, incluidos niños, ancianos y mujeres gestantes, debían acatar este precepto. Con todo, el rigor de esta tradición eclesíástica fue aliviado en no pocas ocasiones con toda clase de bulas y dispensas pontificias, episcopales y abaciales. Una de las más célebres, por afectar directamente a los súbditos de los reyes españoles, es la "Bula de la Cruzada". Este documento papal, fechado en el siglo XI y destinado a favorecer la guerra contra los invasores musulmanes, otorga a los españoles ciertos privilegios entre los que sobre-

sale la autorización de comer huevos y laticinios durante la Cuaresma. La derogación de esta prerrogativa se produce en 1966 con ocasión de la celebración del Concilio Vaticano II y coincide con la puesta al día de los principios que regulan el comportamiento de los fieles, incluyendo el que establecen con los alimentos.

Por último, para comprender la enorme importancia del ayuno en la tradición y en la vida cotidiana de los cristianos, basta confeccionar una lista que recoja los días afectados por el mismo. Si la hacemos, comprobaremos que el año cristiano contaba con cerca de cien jornadas de ayuno (13) y, entre éstas, había cincuenta en las que el ayuno se solapaba con la abstinencia.

MUSULMANES:

LA OPOSICIÓN HALAL-HARAM

El código y las prescripciones dietéticas practicadas por los seguidores del profeta Mahoma (570-632) hallan su justificación en conceptos tan comunes en la tradición religiosa de todos los tiempos como son el de pureza y el de penitencia o expiación. No hay duda de que ambas nociones se reclaman mutuamente y son complementarias. Gozar de pureza significa reencontrarse con Dios, recuperar la unidad original y el estado prístino del que, supuestamente, disfrutamos alguna vez *in illo tempore*. El único procedimiento conocido para alcanzar tal estado consiste en contar con la gracia o el favor divino, al que es necesario contribuir con la voluntad y el esfuerzo humano. Este último, asociado a las ideas de ascesis, sacrificio, mortificación, atrición, etc., no es otra cosa que un ejercicio de la volición manifestado a través de conductas estereotipadas, reglamentadas y legitimadas por la autoridad o la costumbre. Algunos de esos comportamientos incluyen, como no puede ser de otro modo, los alimentarios.

La religión mahometana alumbra, desde su fundación, un catálogo de alimentos permitidos o halal y otro de proscritos

o haram junto con un periodo de ayuno acompañado de abstinencia sexual que se extiende durante una lunación. La mayor parte de los historiadores de las religiones (cf. Mircea Eliade) atribuyen estos hábitos al contacto cultural y a la influencia que las comunidades judías y cristianas de Arabia ejercieron sobre el pensamiento religioso del profeta Mohammed. Uno de los hechos que confirmaría esta hipótesis procede de las similitudes existentes entre el código dietético hebreo, muy anterior en el tiempo, y el islámico.

Para eludir cualquier equiparación o tentación asimilacionista y para subrayar su singularidad, los musulmanes ortodoxos sostienen que sus tradiciones dietéticas proceden de fuentes orales y escritas absolutamente originales: *Corán* (libro revelado por Allah), *shariah* (ley islámica), *hadith* (dichos del profeta recopilados por sus seguidores), *sunnah* (tradicción), *fatwa* (decretos de los doctores en ley islámica sobre asuntos cotidianos) y *fiqh* (enseñanzas de los juristas).

Halal y *haram* son términos que describen dos categorías correlativas y polares utilizadas para señalar el estatus de todos los alimentos y aditivos existentes e, incluso, de los cosméticos utilizados para el aseo personal:

- *Halal* es un término coránico que posee varias acepciones: “conforme a la ley”, “válido”, “permitido”, “aceptable” o “no prohibido”; en el Corán, Allah (=Dios) prescribe los productos halal a todos los musulmanes, quienes infringen esta norma incurrir en el pecado y quedan ritualmente polucionados (sura 2, aleya 173; 5, 3; 5, 60; 6, 145; 16, 115);
- *Haram* significa “prohibido”, “contrario a la ley”, “inaceptable” o “veda-do”, ningún creyente puede ingerir ni tan siquiera tener contacto físico con estos artículos a riesgo de convertirse en un pecador.

A medio camino entre ambos extremos se ha acuñado otra palabra para referirse a lo desconocido, es decir, a comestibles de procedencia dudosa, que no especifican los procedimientos seguidos en su



CUADRO 1

Alimentos clasificados según el c. dietético islámico

HALAL	HARAM	MUSHBOOH
<ul style="list-style-type: none"> • Leche de vacas, ovejas, camellos o cabras. • Pescado. • Miel. • Plantas no intoxicantes. • Vegetales, hortalizas y frutas frescas o congeladas. • Legumbres y granos. • Carne de animales sacrificados siguiendo el rito islámico o zabihah [14]. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perros, burros, anfibios, reptiles, animales carnívoros, rapaces y aves nocturnas, insectos, gusanos, cerdos y sus derivados. • Animales halal que no han sido sacrificados siguiendo el procedimiento adecuado (caída, estrangulamiento, arma de fuego, muerte natural, sacrificio por ateos o idólatras). • Sangre y derivados procedentes de cualquier especie animal. • Plantas, bebidas venenosas e intoxicantes en general. • Colágeno, hormonas sexuales, etileno, insulina, pepsina, extracto de vainilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatinas, vinagres, alanina, biotina, chelato, colesterol, cobalamina, cistina, diglicéridos, disodio, diuréticos, ácido fólico, glicéridos, glicerol, queratina, dextrina, lípidos, monoglicéridos, niacina, nitrato, nitrito, ácido oleico, fenilalanina, fosfolípidos, ácido fosfórico.

Fuente: <http://halal.somalitalk.com>.

obtención o el origen de algunos aditivos. La voz árabe utilizada en este caso es *musbooh* que significa “sospechoso” o “dudoso” y en casos semejantes se recomienda la abstención.

Existe un caso de manual en el que se evidencian las consecuencias prácticas que tiene este código. La ley sobre sacrificios animales vigente en Alemania impide que sean degollados como lo exige la norma coránica, de modo que todas las reses destinadas a la alimentación de los musulmanes residentes en este país son trasladadas y sacrificadas en los mataderos franceses y, posteriormente, reexpedidas a los lugares de procedencia.

El caso de los alimentos precocinados, enlatados, congelados..., que contienen aditivos tales como enzimas, conservantes, acidulantes, espesificantes, gelificantes y un largo etcétera, es más duro de roer porque la casuística y la variabilidad química es interminable y porque continuamente aparecen nuevos productos cuyo origen plantea muchas y razonables dudas.

El ayuno durante el mes de ramadán es la segunda norma alimentaria de obligado cumplimiento para todos los musulmanes y uno de los pilares básicos del islam. En este caso, la expiación de las faltas adquiere connotaciones tanto ascéticas como sociales. La abstención sexual y el ayuno no son suficientes, hay que demostrar públicamente que no se violan estos principios. Las cafeterías, tiendas de comestibles, restaurantes y puestos callejeros cierran sus puertas o reducen su actividad al mínimo y los extranjeros o quienes se encuentran exentos de su cumplimiento por enfermedad, por encontrarse de viaje o por su condición deben guardar una total discreción y ocultarse cuando comen. La práctica del ramadán distingue y separa a los creyentes de quienes no lo son y se convierte en un rasgo de identidad y de fraternidad religiosa que convenientemente utilizado puede movilizar o estigmatizar a sus practicantes. A lo largo de este mes, los musulmanes pueden comprobar que realmente forman parte de una comunidad, *umma*,



Carnicería Alhambra. Algeciras.

que es capaz de marchar al unísono y de actuar como un solo ser.

El *Corán* ordena el ayuno no sólo durante el ramadán (2, 183-187) y la peregrinación a La Meca o *haj* (2, 196), sino también como penitencia por la comisión de diferentes faltas: homicidio de un correligionario (4, 92), juramento en vano (5, 89), caza en estado de consagración (5, 95) y repudio de la esposa (58, 4).

Los tiempos penitenciales estipulados varían en función de la falta y del ritual dedicado a purificar al infractor: la expiación de un juramento supone tres días de ayuno; el asesinato y el repudio, dos, y la visita de los santos lugares un total de diez divididos en dos intervalos, los tres primeros se realizan en La Meca y los restantes, una vez se haya regresado.

Las aleyas más significativas, que incluimos a continuación, se refieren al origen, sentido y función de esta práctica así como a las excepciones a su cumplimiento:

- “¡Creyentes! Se os ha prescrito el ayuno, al igual que se prescribió a los que os precedieron. Quizás, así, temáis a Dios” (2, 183).
- “Durará cierto número de días. Pero si alguno de vosotros está enfermo o de viaje, ayunará un número igual de días (...)” (2, 184).

– “Es el mes de ramadán, en que fue revelado el *Corán* como dirección para los hombres y como pruebas claras de la Dirección y del Criterio. Quien esté presente ese mes, que ayune en él. Dios quiere hacérselo fácil y no difícil. ¡Completad el número señalado de días y ensalza a Dios por haberos dirigido! Quizás, así, seáis agradecidos” (2, 185).

El mes del ramadán ocupa el noveno lugar en el calendario lunar islámico y conmemora la revelación del *Corán* a Mahoma. Su fecha de comienzo se desplaza once días entre año y año dando lugar a grandes oscilaciones interanuales. La exigencia religiosa dicta a todos los creyentes la prohibición del consumo de alimentos sólidos, líquidos y estimulantes desde el amanecer, desde el momento en que “pueda distinguirse un hilo blanco de un hilo negro” (2, 187), hasta el ocaso. A la puesta del sol y una vez señalado sonoramente el fin del ayuno por ese día, los pueblos y ciudades recobran el pulso, se llenan de luces y de personas que pasean, salen a tomar el aire o a visitar a sus amigos y familiares. Las horas nocturnas suplen la inactividad diurna y los alimentos ingeridos inmediatamente después de acabado el periodo de abstinencia –dátiles, frutas, zumos, agua– y duran-



te la cena –sopas, granos, legumbres, hortalizas, carnes, dulces– compensan la pérdida de líquidos y reponen las energías para el día siguiente.

El menú observado durante este mes no es muy diferente al seguido durante el resto del año, salvo por el incremento del consumo de postres caseros y la ingesta de dátiles y carne de camello a imitación del profeta. Ahora bien, mientras las golosinas y los dulces elaborados en casa no suponen una carga extra para la economía doméstica de la mayoría de los hogares islámicos, los otros dos productos exigen un fuerte desembolso. Sólo quienes viven en alguno de los países árabes o poseen medios económicos adecuados pueden seguir y reactualizar la tradición atribuida a Mahoma.

La finalización del ramadán es marcado por la fiesta de *'Id al Fitr* o fiesta del final del ayuno. Se celebra a lo largo de dos días consecutivos durante los que se organizan muchos banquetes y festejos. Los alimentos más demandados para esta ocasión vuelven a ser los dulces y la carne halal.

La otra gran festividad de los seguidores de Allah se denomina *'Id al Adha* o fiesta del sacrificio, también conocida como pascua musulmana, y rememora la salvación de Ismael. Comienza el décimo

día del último mes del año, abarca tres jornadas y coincide con la finalización del *haj* (peregrinación). Su particularidad reside en la exigencia de sacrificar un animal (vaca, camello, cabra, oveja, gallina) para posteriormente proceder a su distribución equitativa entre familiares, vecinos, amigos y menesterosos. La víctima se elige en función de las posibilidades económicas familiares y la observancia de esta tradición está muy extendida. Esta fiesta supone, al menos en España, un problema de logística como bien saben las autoridades de Ceuta y Melilla, y la suspensión de muchos de los controles sanitarios aplicados por los veterinarios debido al volumen de la operación, su urgencia y la aplicación del *dhabiha*.

Hasta 2003, los musulmanes afincados en nuestro país no contaban con ningún sello de garantía que probara que los comestibles que compraban cumplían los requisitos exigidos por las autoridades religiosas. Este problema fue solventado ese mismo año tras la aprobación de la certificación halal de garantía por parte del Registro Español de Patentes y Marcas. Desde entonces, la única agencia autorizada para extender ese aval es el Instituto Halal de Córdoba, institución que forma parte del organigrama de la Junta Islámica Española.

Según fuentes del propio instituto, existen cerca de 80 empresas españolas adheridas a la marca halal y 300 productos comercializados bajo esta denominación. La minuta que se cobra por auditar cada uno de ellos oscila entre 2.000 y 3.200 euros anuales. A diferencia de lo que erróneamente se cree, este sello no sólo sirve para acreditar los bienes y servicios derivados del sector de la alimentación, sino que se extiende a las actividades hosteleras, financieras, turísticas, sanitarias o textiles.

Para hacernos una idea de la magnitud que está cobrando este fenómeno tanto a escala nacional como internacional, basta mencionar dos datos: por una parte, el pasado año, el segmento halal generó unos ingresos a nivel mundial de 427.728 millones de euros; por otra, algunos testimonios señalan que España alberga 381 comunidades musulmanas identificables, 12 mezquitas y 332 lugares de culto.

BUDISTAS: NO MATARÁS

Para el budismo, como en todos los casos anteriores, los alimentos y las circunstancias en las que se ingieren son cuestiones que nada tienen que ver con

las opiniones o las preferencias personales sino con un sistema de reglas, más o menos complejo, que establece minuciosamente los pormenores que rodean esta actividad.

Por otra parte, conviene no olvidar que el budismo se parece más a una filosofía de vida que a una doctrina religiosa y que, al carecer de la unidad o la coherencia dogmática de las religiones “del libro”, resulta muy difícil señalar de una vez por todas las normas dietéticas que siguen los devotos de esta fe. En este sentido, las influencias y los condicionamientos locales han tenido tanto peso como las enseñanzas que el príncipe Siddhartha difundió por el norte de la India allá por el siglo VI a. C. y esto también es aplicable para los cerca de 40.000 budistas o simpatizantes del budismo que residen en la Península Ibérica.

Desde la antigüedad remota hasta nuestros días, los budistas se han visto obligados a respetar sin excepciones la vida de los seres vivos y, especialmente, la de los que respiran. Sin embargo, no es menos cierto que la inmensa mayoría de los budistas que residen en Sri Lanka, China, Japón, Corea del Sur, India, Myanmar, Laos, Vietnam, Camboya, Tailandia, Mongolia o Taiwán consumen todo tipo de carnes y pescados sin expresar ningún escrúpulo. Esta aceptación o benevolencia generalizada hacia el consumo de carne puede rastrearse en algunos textos canónicos del budismo como los vinaya (recomendaciones y normas destinadas a organizar la vida de los monjes (15)) y los jataka (fábulas populares en las que se describen las peripecias que sufrió Buda en sus vidas anteriores).

La coartada que entonces y ahora se utiliza para justificar la ingesta de carne parte de la idea de que su consumo es una acción que, en principio, no ha causado o no está ligada al sacrificio del animal. El comensal no es responsable de su muerte porque no se ha involucrado a sabiendas y porque tampoco ha delegado expresamente en otra persona para que obre en su lugar. Esta convicción se ve reforzada por una doctrina, la madhymika



(16), que defiende la moderación religiosa rechazando tanto el sensualismo como el desprendimiento y por la división del trabajo que existe en la mayor parte de los países en los que el budismo es el credo mayoritario y que reserva el oficio de matarife, y la responsabilidad moral derivada del sufrimiento y la muerte de la víctima, a una casta que, habitualmente, practica una religión diferente.

Esta tolerancia generalizada hacia las proteínas de origen animal entraña, no obstante, algunos tabúes relacionados con la ingesta de sangre, carne cruda o humana y también con la de animales que son considerados impuros (perros, cerdos y ratas), sagrados (serpientes y depredadores) o reales (caballos y elefantes).

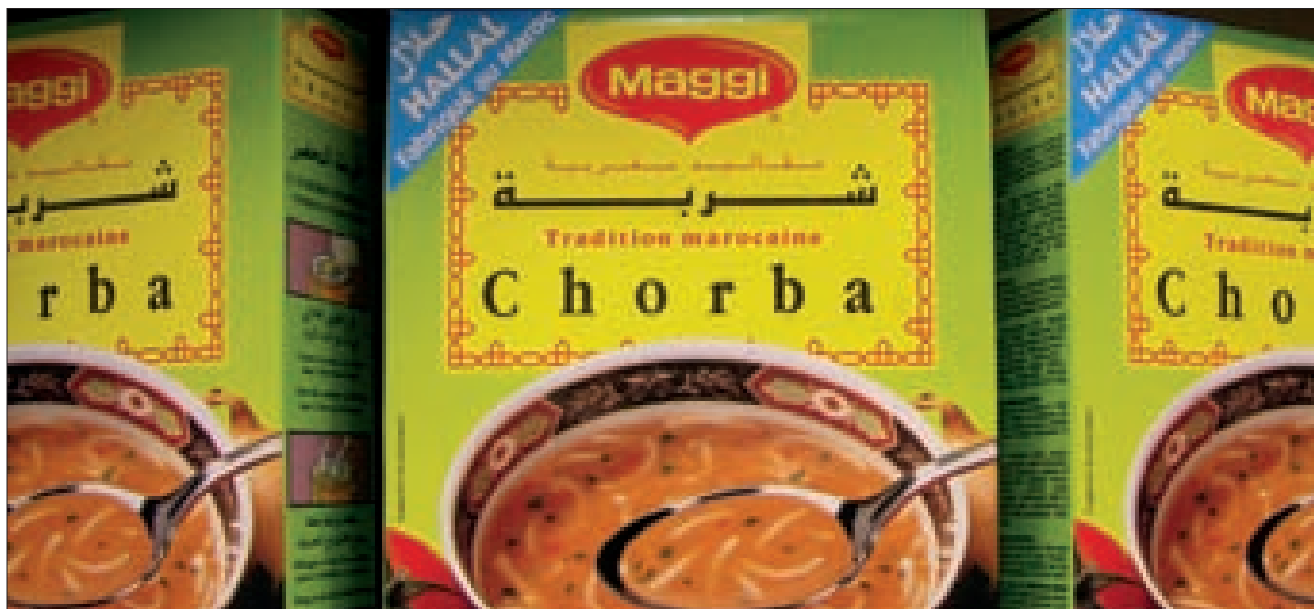
Tanto los practicantes del budismo Theravada o Hinayana (pequeño vehículo), extendidos por el Sudeste de Asia, como los del Mahayana (gran vehículo) obedecen grosso modo este código. Aún y todo, existen algunas escuelas y sectas monásticas muy estrictas que desapruban el consumo de todos aquellos alimentos que acarreen sufrimiento o muerte y cuyo vegetarianismo no admite discusión. Es más, durante los últimos años, algunos intelectuales y estudiosos del budismo se han manifestado a favor de

este régimen alegando que la defensa de la vida y de los valores predicados por Buda es incompatible con la dieta omnívora convencional o que el consumo de carne genera un dolor innecesario y favorece el apego existencial.

EPÍLOGO: LA ORTOREXIA

Acabamos el artículo refiriéndonos a un desorden nutricional de reciente aparición y que nada tiene que ver con las patologías alimentarias al uso (anorexia nerviosa, bulimia). Se trata de la ortorexia, “la obsesión patológica por la comida sana” que conlleva el seguimiento de “una dieta que, por lo general, excluye la carne, las grasas, los alimentos cultivados con pesticidas y herbicidas, los transgénicos y sustancias que han sufrido alguna clase de condena o superstición” (17). Si traemos a colación este fenómeno es porque parece poseer connotaciones religiosas al convertir el consumo de ciertos alimentos en una experiencia seudomística y a la comida en el centro de la existencia.

Las prácticas alimentarias descritas en los apartados anteriores, y atribuidas tanto a los creyentes musulmanes como a los judíos, son un efecto tanto del orden divino como de las interpretaciones de



los exégetas y del valor expresivo-representativo otorgado a la comida. Los alimentos prescritos y proscritos por ambas religiones son un símbolo de las relaciones establecidas entre Dios y los hombres, entre unos hombres y otros, y entre el hombre y las demás criaturas. Cada uno de estos vínculos está regulado y obedece a una instancia trascendente que salva o condena a los fieles, como es de sobra sabido, en función de la gravedad de sus infracciones y de su trayectoria vital.

La ortorexia, por el contrario, no ha surgido como expresión o correlato de una creencia religiosa, sino que es un síntoma del ocaso de las creencias religiosas tradicionales y un efecto de la crisis posmoderna. Los ortoréxicos, que formalmente son agnósticos o se adhieren aleatoriamente a los cultos que la actualidad mediática pone de moda, han convertido el consumo de ciertos productos en el elemento que dota de sentido a sus vidas y en una de sus principales ocupaciones.

La ingesta compulsiva de zumos de fruta, leche de soja, tortillas elaboradas exclusivamente con clara de huevo, coca-cola orgánica, cereales integrales de producción ecológica, frutas libres de pesticidas y un largo etcétera, adquiere los ras-

gos de una fe en la que el dios ausente ha sido suplantado por una realidad más tangible. La dieta idónea, sea cual fuere, se reviste de sobrenaturalismo, y los fieles que libremente se incorporan al credo comienzan a organizar ritos, sacramentos, colegios y autoridades sacerdotales, lugares de peregrinaje, y a formular credos, mandamientos, penitencias y escatologías.

La ortorexia salva y la heterorexia condena. Basta consultar las informaciones y las listas de alimentos que facilita la organización Greenpeace a través de internet (<http://www.greenpeace.es/genetica/aliment>) para comprobar que no hay grandes diferencias entre las recomendaciones kosher o halal, ofrecidas por las autoridades rabínicas e islámicas de algunos países, y la guía de alimentos libres de transgénicos de la organización ecologista.

Sin llegar a los extremos citados, es cierto que la demanda de productos ecológicos y sanos se ha disparado en la última década como respuesta a la alarma e inseguridad experimentadas por la sociedad ante la proliferación de los escándalos y fraudes alimenticios y a la conciencia de riesgo que ha acabado por instalarse entre nosotros y que ha sido extensamente tratada por U. Beck. Lo que comemos no nos ofrece ninguna confianza,

tanto es así que los gigantes de la distribución y del sector agroalimentario han comenzado a reaccionar creando líneas de productos ecológicos o adquiriendo pequeñas firmas con mucha experiencia en este campo (18).

En definitiva, mientras muy pocos velan por la salud de su alma o creen en su inmortalidad, se incrementa el número de quienes se preocupan por el bienestar y el equilibrio dietético de su cuerpo. Piensan, tal vez, que dado el carácter dudoso del más allá es preferible confiar en el desarrollo de las ciencias médicas y en su facultad de prolongar la vida o de proporcionar, a más largo plazo, la mismísima vida eterna. Si aceptamos, además, que somos lo que comemos o que la salud y longevidad dependen del régimen alimentario, no es extraño que éste se transforme en una obsesión y, en casos extremos, en un remedo de las religiones históricas como argumenta J. Contreras: “La idealización del cuerpo –joven, bello y sano– ha provocado una transferencia de valores de la que el cuerpo médico ha sido el beneficiario en detrimento de la Iglesia. El Bien, los ideales de la perfección, que antaño se correspondían con valores trascendentales, ahora se corresponden con una ‘buena salud’ corporalmente idealizada” (19). ■

NOTAS

- (1) El omnivorismo de los primates y, por extensión, del género homo es, sin lugar a dudas, uno de los factores que ha convertido la alimentación en una extensión de nuestra sociedad y de nuestra cultura. Carecemos de las determinaciones fisiológicas de los carnívoros y de los ruminantes, y la libertad de la que gozamos en este sentido se convierte en la condición que hace posible cualquiera de las prácticas culinarias existentes.
- (2) *Antropología de la alimentación*, Eudema, Madrid, 1993, p. 9-10.
- (3) El informe del que hemos extraído los datos lleva por título: *La comunidad musulmana de origen inmigrante en España (2008)*.
- (4) El número de creyentes musulmanes sobrepasa ampliamente los 1.000 millones, su carácter proselitista y el crecimiento vegetativo de los países islámicos auguran un rápido aumento de esta cantidad a corto y medio plazo.
- (5) Op. cit., p. 38.
- (6) Ritzer, G., *The McDonalization of Society*, Pine Forge Press, London, 1992.
- (7) Un artículo firmado por Díaz Méndez y Gómez Benito ("Del consumo alimentario a la sociología de la alimentación", *Distribución y Consumo* 60, p. 10 ss.) subraya las limitaciones de los procedimientos estadísticos utilizados para analizar el consumo de alimentos en España y apunta la posibilidad de que la homogeneización de los gustos y de las tendencias puede no ser tal cosa, sino un efecto del tipo de encuestas y de preguntas formuladas.
- (8) No debemos olvidar que la palabra "religión" tiene su origen en el latín "re-ligare" y que esta última no deja de ser una expresión un tanto ambigua porque puede referirse indistintamente a la unión del hombre con Dios o a la unión del hombre con quienes comparten la misma naturaleza o el mismo credo.
- (9) "Insisto, pues, en que todos cuantos alimentos nos han sido prohibidos por la Ley constituyen un nutrimento malsano (...) la carne porcina es más húmeda de lo conveniente y demasiado substanciosa" (Ben Maimon, M., *Guía de perplejos*, Trotta, Madrid, 1994, p. 517).
- (10) El filósofo Martin Buber proporciona el siguiente ejemplo: "Cuando preguntaron al rabí de Guer la diferencia que existía entre los padres de familia comunes y los jasidim, se rió y expuso: Los comunes padres de familia oran y luego estudian. Mas el jasid ora y luego come. Porque cuando descubre que ni en la reflexión solitaria previa a la plegaria ni en la plegaria misma ha experimentado la grandeza de Dios, va a su comida y piensa: Ya que no soy como el buey que conoce a su dueño, por lo menos puedo imitar al asno e ir al pesebre de mi señor" (*Cuentos jasídicos. Los maestros continuadores II*, Paidós, Barcelona, 1983, p. 173).
- (11) *Vida y muerte de los chuetas de Mallorca* (2ª ed.), Taurus, Madrid, 1980, p. 96-97.
- (12) *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Bordas, Paris, 1987, p. 84.
- (13) Los días en los que el ayuno era obligatorio son los siguientes: 40 días de Cuaresma; 4 témporas; víspera de Navidad; fiestas de Pentecostés, San Pedro y San Pablo, Todos los Santos y Asunción; miércoles de ceniza y todos los viernes del año.
- (14) El *zabihah* o *dhabihah* señala que las bestias tienen que ser degolladas por un musulmán que en el momento del sacrificio recite la fórmula *bismillah Allah-u-Akbar* (en nombre de Dios Todopoderoso). El matarife debe asegurarse de que reposen en el suelo mirando a La Meca y de seccionarles la carótida hasta desangrarlas.
- (15) Una de las más célebres estipula que los monjes, antes de empezar a comer, tienen que efectuar cinco meditaciones: "Primero: ¿de qué soy digno? ¿De dónde proviene esta ofrenda? Segundo: Al aceptar esta ofrenda, debo reflexionar sobre la deficiencia de mi virtud. Tercero: Proteger mi propio corazón, alejarme de faltas tales como codicia, etc., es lo esencial. Cuarto: Esta comida es ingerida como buena medicina a fin de mantener al cuerpo en estado saludable. Quinto: Esta comida es aceptada para asegurar el logro espiritual" (Suzuki, D.T., *Ensayos sobre Budismo Zen* (1ª serie), Kier, Buenos Aires, 1975, p. 354-355).
- (16) El sistema *Madhymika*, que significa "camino medio", prohíbe matar, robar, mentir, cometer adulterio e ingerir bebidas intoxicantes.
- (17) Verdú, V., *El País* 27-1-02.
- (18) La revista *Integral* (267, p. 38-41) ofrece algunos datos muy significativos sobre esta cuestión.
- (19) "Los aspectos culturales en el consumo de carne" en M. Gracia Arnaiz (comp.), *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*, Ariel, Barcelona, 2002, p. 238.

BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ, M. y PINOTTI, L. V. (COMP.), *Procesos socioculturales y alimentación*, Ed. del Sol, Buenos Aires, 1997.
- BEN MAIMON, M. *Guía de perplejos*, Trotta, Madrid, 1994.
- BOYDEN, S. *Western Civilization in Biological Perspective*, Oxford University Press, Oxford, 1987.
- BUBER, M. *Cuentos jasídicos. Los maestros continuadores II*, Paidós, Barcelona, 1983.
- CASTRO SAN JUAN, A. *Saber bien: cultura y prácticas alimentarias en La Rioja*, IER, Logroño, 1998.
- CASTRO X. *A lume manso: estudios sobre la historia social de la alimentación en Galicia*, Galaxia, Vigo, 1998.
- CASTRO, X. *Ayunos y yantares: usos y costumbres en la historia de la alimentación*, Nivola, Madrid, 2001.
- CONTRERAS HERNÁNDEZ, J. *Antropología de la alimentación*, Eudema, Madrid, 1993.
- CONTRERAS HERNÁNDEZ, J. "Alimentación y religión", *Humanitas. Humanidades médicas* 16, p. 13-31.
- CONTRERAS HERNÁNDEZ, J. y GRACIA ARNAIZ, M. *Alimentación y cultura*, Ariel, Barcelona, 2005.
- CORTÉS, J. (trad.), *El Corán*, Ed. Nacional, Madrid, 1980.
- CRUZ, J. *Alimentación y cultura. Antropología de la conducta alimentaria*, Eunsa, Pamplona, 1991.
- DOUGLAS, M. *Pureza y peligro. Un análisis de los conceptos de alimentación y tabú*, Siglo XXI, Madrid, 1973.
- FIDDES, N. *Meat: a Natural Symbol*, Routledge, London, 1993.
- GRACIA ARNAIZ, M. *Paradojas de la alimentación contemporánea*, Icaria, Barcelona, 1996.
- GRACIA ARNAIZ, M. *La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960-1990)*, MEC, Madrid, 1997.
- GRACIA ARNAIZ, M. (coord.), *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*, Ariel, Barcelona, 2002.
- GRANDE COVIÁN, F. *Alimentación y nutrición*, Salvat, Madrid, 1984.
- GRANDE COVIÁN, F. *La alimentación y la vida*, Debate, Madrid, 2000.
- GONZÁLEZ TURMO, I. y ROMERO DE SOLÍS, P. (ed.), *Antropología de la alimentación: ensayos sobre la dieta mediterránea*, Junta de Andalucía-Fundación Machado, Sevilla, 1993.
- GOODY, J. *Cooking, Cuisine and Class*, Cambridge University Press, Cambridge, 1982.
- HARRIS, M. *Vacas, cerdos, guerras y brujas. Los enigmas de la cultura*, Alianza, Madrid, 1984.
- HARRIS, M. *Caníbales y reyes. Los orígenes de la cultura*, Salvat, Barcelona, 1986.
- HARRIS, M. *Bueno para comer*, Alianza, Madrid, 1989.
- MONTANARI, M. *El hambre y la abundancia: historia y cultura de la alimentación en Europa*, Crítica, Barcelona, 1993.
- NACAR FUSTER, E. y COLUNGA CUETO, A. (trad.), *Sagrada Biblia* (18ª ed.), Ed. Católica, Madrid, 1973.
- PRAT, J. y MARTÍNEZ, A. (ed.), *Ensayos de antropología cultural. Homenaje a Claudio Esteva Fabregat*, Ariel, Barcelona, 1996.
- RITCHIE, C. I. *Comida y civilización. De cómo los gustos alimenticios han modificado la historia*, Alianza, Madrid, 1986.
- RITZER, G. *The McDonalization of Society*, Pine Forge Press, London, 1992.
- ROQUE, M. A. (ed.), *Nueva antropología de las sociedades mediterráneas*, Icaria, Barcelona, 2000.
- SCHMIDT-LEUKEL (ed.), *Las religiones y la comida*, Ariel, Barcelona, 2002.
- SELKE, A. *Vida y muerte de los chuetas de Mallorca* (2ª ed.), Taurus, Madrid, 1980.
- SUZUKI, D.T. *Ensayos sobre Budismo Zen* (1ª serie), Kier, Buenos Aires, 1975.
- TOUSSAINT-SAMAT, M. *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Bordas, Paris, 1987.
- VÁZQUEZ MONTALBÁN, M. *Contra los gourmets: a propósito de las diferentes teologías de la alimentación*, Muchnik, Barcelona, 1990.