

## Capítulo 4

# Alimentos y Modo de Prepararlos

¿Qué clase de alimentos comían los judíos antiguos? "El alimento ordinario de la mayoría de los hebreos de los tiempos bíblicos, era pan, aceitunas, aceite, suero de manteca, y quesos de sus ganados, frutas y verduras de sus huertos y jardines, y carne en raras ocasiones'. Sólo muy pocas variedades podrían añadirse para tener una lista completa de los alimentos que se usaban en aquellos días.

### USO DE GRANOS CRUDOS Y TOSTADOS

El comer los granos crudos es una costumbre moderna en Palestina que data de los tiempos más antiguos. (Véase también "Comer el Grano en el Campo" Cap. 19). Los árabes en estos tiempos con frecuencia arrancan las espigas de grano y las restriegan en sus manos, para comerlos. La ley mosaica dice: *"Y no comeréis pan, ni grano tostado, ni espiga fresca, hasta este mismo día, hasta que hayáis ofrecido la ofrenda de vuestro Dios"* (Lev. 23:14; cf. Deut. 23:25; 2 Reyes 4:42).

Los discípulos de Jesús comían grano crudo en los campos. *"Y aconteció que pasando él por los sembrados en un sábado segundo del primero, sus discípulos arrancaban espigas, y comían, restregándolas con las manos"* (Luc. 6:1; cf. Mat. 12:1; Marc. 2:23).

Por lo anterior puede verse que la costumbre de comer grano crudo ha prevalecido por miles de años.

Otro alimento muy común en el Oriente actualmente y que se usa desde los tiempos bíblicos es el grano tostado. Este se prepara con los granos de trigo que no están completamente maduros. Se tuestan en una bandeja o en un comal de hierro. Este grano se come con o sin pan. *"Isaí envió grano tostado a sus hijos cuando éstos estaban en el ejército, por mano de David"* (1 Sam. 17:17). Abigail incluyó algo de él en su presente a David (1 Sam. 25:18). David también lo recibió de sus amigos cuando andaba huyendo de Absalón (2 Sam. 17:28). Estas Escrituras muestran que el grano tostado se ha usado por siglos.

### PAN

*Pan, el principal alimento.* Se ha estimado que en el Oriente, tres cuartas partes del pueblo se alimenta de pan o de los productos manufacturados con harina de trigo o cebada. Es incuestionablemente el principal alimento en el Oriente. En la Biblia se usa con frecuencia la expresión tal como "comiendo pan" mientras que los occidentales dicen: "tomando la comida".

Cuando en la Biblia se dice: "*los egipcios no pueden comer pan con los hebreos*" (Gen. 3: 31, 32), quiere decir que ellos no podrán tomar su comida juntamente con ellos. (Véase también Gen. 37:25; Ex. 2:20; I Sam. 28:2225).

La santidad del pan. Los palestinos han sido enseñados a creer que el pan tiene un significado místico y sagrado. En algunos lugares se tiene tanta reverencia hacia el pan que no son capaces levantarse para saludar a un huésped, si están partiendo el pan juntos, sino que se espera hasta que han terminado para hacerlo. Tal es su actitud hacia el pan.

Puede decirse que esta actitud del pueblo hacia el pan es esencialmente religiosa. Todo acerca del pan, desde que se siembra la semilla hasta que se amasan las tortas es hecho en el nombre de Dios. Los orientales sienten la importancia de la petición en la Oración del Señor: "*Danos hoy nuestro pan cotidiano*" (Mat. 6:11) - Es a los hombres que realmente aprecian el valor del pan, a quienes primero les dijo Jesús "*Yo soy el pan de vida*" (Jn. 6:35).

Como ésta es la actitud sagrada del pueblo en relación al pan de vida, de allí que del Oriente viene la costumbre universal de partir el pan y no de cortarlo. Una persona que ha vivido en Palestina dice acerca de los nativos del país: "Ellos nunca usan el cuchillo para cortar el pan, y piensan que es absolutamente malvado el cortar el pan, sino que siempre deben partirlo con sus dedos". El cortar el pan, se piensa que es como cortarse la vida uno mismo. La costumbre de partir el pan en vez de cortarlo, se encuentra a través de las Escrituras. En Lamentaciones 4:4 leemos: "*Los chiquitos pidieron pan, y no hubo quien se lo partiese*". He allí la expresión de "partir el pan" vino a ser el tomar de una comida todo lo que ésta incluyere. Porque Cristo partió el pan cuando instituyó la ordenanza de la Cena del Señor, la expresión vino a referirse a la ordenanza (Mat. 26:26). "*Y comiendo ellos, tomó Jesús el pan y lo bendijo, y lo partió y dio a sus discípulos*". Así leemos en Hech. 20:7 "*Y el primer día de la semana, juntos los discípulos a partir el pan, Pablo les enseñaba*".

Clases de Pan que se usaban. Dos clases de pan se usaban en los días en que los eventos bíblicos tuvieron lugar: pan de trigo, y pan de cebada. Ambos se usan aún en Palestina. Hay entre ellos la siguiente distinción: el pan de cebada es usado por las clases pobres, siendo que sí una familia podía adquirir pan de trigo se consideraba haber llegado a un buen lugar en la escala social.

Tanto en los días del Antiguo Testamento, como en los del Nuevo, había la misma distinción. Cuando el "*pan de cebada que rodaba hasta el campo de Madián*" en el sueño del soldado madianita (Jueces 7:13), era una indicación de que el enemigo despreciaba a Israel, como la gente más favorecida que comiendo el pan de trigo despreciaba al que comía pan de cebada, y así Dios iba a usar a los despreciados israelitas del ejército de Gedeón para vencer a los orgullosos madianitas. El joven que tenía cinco panes de cebada y los dio a Jesús, y vio que se multiplicaban para alimentar a cinco mil gentes (Jn. 6:9), debe haber pertenecido a la clase más pobre, pero su contribución humilde hizo posible aquel milagro, y la multitud quedó satisfecha con esa clase de pan.

Forma de los panes. En la Tierra Santa, donde prevalecen las viejas costumbres, el pan se elabora en tres formas. Primero, hay los panes pequeños que algunas veces se parecen a los biscuits de Norteamérica. Esta es la clase de pan que el joven tenía y los dio a Jesús. Segundo, hay panes más grandes, casi tan pesados como los panes de Occidente, pero redondos en vez de rectangulares. Los Diez panes que Isaí envió con David al campo de Israel, eran probablemente de esta forma (1 Sam. 17:17). Tercero, hay los panes delgados como papel. Estos son semejantes a los hojaldres americanos, sólo que más grandes, redondos y muy delgados. Algo más delgado que la

tortilla, pero empleada en forma semejante. Cuando le sirvieron estos panes a un occidental, éste pensó que eran servilletas y principió a usarlos como tales. Esta clase de pan se usa en lugar de los cubiertos que usan los occidentales. Los orientales hacen con ese pan, cuchara - usándola para sopear los alimentos y las salsas. Este pan es bastante flexible, y los hombres lo doblan y lo ponen en su bolsa o morral, llevándolo con ellos, para comerlo cuando lo necesitan.

Cocimiento del pan. El método más primitivo para cocer el pan era el de poner los panes sobre piedras calientes. Un ejemplo escritural de esto es la experiencia de Elías (1 Reyes 19:6) "He aquí asa cabecera una torta cocida sobre las ascuas".

Otro método sencillo de cocerlo, es cavar en la tierra un hoyo de un metro y medio de profundidad, y de un metro de diámetro. Después de calentar esta especie de horno, la masa se extiende hasta quedar del grueso de un centímetro, entonces se golpea sobre las paredes del horno donde instantáneamente se cuece.

Algunas veces se usa como horno un gran cántaro de piedra. En el fondo de éste se hace un fuego entre algunos pedernales, los cuales retienen el calor. La masa se pone sobre ellos y rápidamente se cuece. Otras veces la masa se extiende hasta quedar muy delgada poniéndose en la parte exterior del cántaro caliente donde se cuece. Piensan muchas personas que fue este horno-cántaro al que se -en Lev. 2:4, donde dos clases de pan sin levadura tenían que cocerse Los panes de harina fina se cocían dentro del horno-cántaro, y obleas se cocían sobre el exterior de él.

Otro tipo de horno sencillo es una grande vasija de tierra, en que se pone el combustible, y cuando ya la vasija está caliente, panes se ponen sobre el exterior de ella para cocerlos.

En los tiempos bíblicos, cuando el pan se cocía individualmente por cada familia, algunos métodos como los ya descritos fueron probablemente usados en los hogares judíos.

Con frecuencia y en la actualidad, como en los días de las Escrituras, el pan se cocía ya en horno semi-público, o en horno de un panadero público. Hay pueblos que tienen varios de estos hornos. El tipo de estos hornos consiste en un tubo grande tierra, de como un metro de diámetro, y de uno y medio de largo Se hunde en la tierra en medio de la barraca. Las mujeres se turna para cocer su pan. El combustible se arroja dentro del tubo, y cuando éste se calienta con el fuego, y oleadas de humo y lenguas de fuego salen del pozo, la barraca, sin chimenea, principia a aparecer como un cráter activo. Malaquías debe haber visto un horno semejante, cuando escribió las siguientes palabras, "*He aquí, Viene el día ardiente como un horno; y todos los soberbios, y todos los hacen maldad, serán estopa*" (Mal. 4:1).

Otro tipo de horno oriental es una bóveda larga hecha de piedra parecida a una media caldera de ferrocarril con pavimento de piedra, hacia la mitad, y una tira larga y angosta a cada lado para leña. Todas las noches se saca la ceniza, y con mucha frecuencia los niños de las familias pobres traen un pedazo de hojalata, para llevar en ella a su casa algunas de las brazas del fuego con las que encienden la lumbre en su casa para hacer la cena. Oseas hace mención de "*horno encendido por el hornero*" (Oseas 7:4) - Esto indica que algunas gentes traen su pan al hornero para que se los cueza. La ciudad de Jerusalén tenía su calle de los panaderos en tiempo de Jeremías (Jer. 37:21).

## VERDURAS

Las dos clases de verduras usadas en tiempos bíblicos eran las habas y la lenteja. El profeta Ezequiel menciona ambas en un versículo (Ezeq. 4:9).

Las habas se incluyeron en los artículos alimenticios que los amigos de David le trajeron cuando él iba huyendo de Jerusalén, por causa de la rebelión de Absalón (2 Sam. 17:28) - El caso bíblico más notorio del uso de la lenteja fue, por supuesto, cuando Esaú vendió su primogenitura por un plato de lentejas con pan (Gen. 25:33 y 34).

El Dr. Thompson dice haber sido invitado a una comida de lenteja encontrándola muy sabrosa con su "fragancia apetitosa y con mi gusto substancioso, que para un hambriento ha de haber sido mucha tentación". Al comer este platillo, el Dr. Thompson hizo lo que los que lo hospedaban hacían, doblando una parte del pan para que le sirviese de cuchara, sumergiéndola luego en el plato. El cree que Esaú sin duda usó la misma clase de cuchara de pan al comerse el potaje de lenteja.

La dieta de los israelitas en Egipto incluía las siguientes verduras: puerros, cebollas y ajos (Núm. 11:15) - En Palestina probablemente se usaron la mayoría de ellos. El profeta Isaías menciona "el jardín de pepinos" (Isa. 1:8). También se usaban los guajes como lo sugieren los pasajes bíblicos (Jonás 4:6-10; 2 Reyes 4:39). Las legumbres que deseaban Daniel y sus compañeros para su comida cuando estaban presos, eran probablemente verduras (Dan 1:12). La palabra quería decir originalmente "algo que se siembra" lo que incluía semillas comestibles que se cocinan, tales como lentejas, babas, chícharos, etc. Era una dieta sencilla de verduras que ellos deseaban en vez del alimento rico y bien sazonado de la mesa del rey.

## PRODUCTOS LACTEOS

*Leche.* En los tiempos bíblicos se consideraba a la leche, no sólo como algo que se añadía al alimento al cocinarlo, sino que se consideraba como un alimento substancioso en todas las edades. niños eran alimentados con la leche materna (Isa. 28:4) - No sólo usaban la leche de vaca los hebreos, sino también la de la oveja (Deut. 32:14), leche de cabra (Prov. 27:27), y sin duda también la de camella (Gen. 32:15). A la Tierra Prometida se le llamaba también "*tierra que fluye leche y miel*" (Ex. 3:8; 13:5; Josué 5:6; Jer. 11:5). Lo anterior indica que las tierras de pasto producían leche en abundancia. La forma de leche que continuamente usan los árabes, actual mente le llaman con una palabra *leben* que quiere decir "blanco -algo semejante a lo que nosotros llamamos "quesón". Para prepararlo ponen leche en una sopera agregándole fermento, el que principia a trabajar. La cubren con un lienzo caliente, y luego que reposa por espacio de un día. Entonces está listo para servirlo. A los árabes les gusta mucho. Ellos dicen de él que "hace que un hombre enfermo se vuelva sano". Si tienen dinero sólo para un plato, lo regular lo toman. Es casi seguro que Abrahán dio de esta leche a sus huéspedes (Gen. 18:8), y también Jael dio de ella a (Jue. 4:19; 5:25).

*Mantequilla.* Generalmente están de acuerdo los eruditos de Biblia, que en la mayoría de los casos en que la palabra "mantequilla" aparece en nuestra traducción, no quiere decir la clase de mantequilla conocida por los occidentales, sino más bien la palabra "quesón". Hay dos pasajes que se refieren a la mantequilla, pero ellos lo hacen en forma diferente de la usada por aquellas gentes que viven fuera de las tierras de Oriente. El primer pasaje que menciona la "*mantequilla de vaca*" (Deut. 32:14), el segundo pasaje se refiere al proceso de hacer la mantequilla, "*el que*

*exprime la leche sacará manteca*" (Prov. 30:33). El método usado en el tiempo de Biblia es sin duda alguna el mismo que usan los árabes el día de hoy.

El Dr. Thompson al describir el proceso del que resulta la mantequilla, lo hace en la forma siguiente:

¿Qué están batiendo y sacudiendo esas mujeres con tanto celo en esa grande bolsa suspendida en ese tripié? Realmente es una botella y no una bolsa, hecha de la piel de un pequeño búfalo. Está llena de leche y esa es la manera de batirla. Cuando la mantequilla está hecha, la sacan y la hierven, poniéndola luego en bolsas de cuero de cabra. En invierno parece miel, en verano parece aceite. Esa es la única clase de mantequilla que tienen en ese país".

En lo concerniente al pasaje de Proverbios 30:33, que dice: "*Ciertamente el que exprime la leche sacará manteca; y el que recio se suena las narices, sacará sangre*", el Dr. Thompson señala el hecho de que la palabra "batir" y la palabra "sonar" son la misma en hebreo. El dice:

*"Es el batir la leche que hace la mantequilla, en la misma forma en que las mujeres aprietan y baten la leche en esa bolsa de cuero. No existe ninguna analogía entre el batir la leche y el sonar la nariz hasta que sale la sangre, pero en la operación de los nativos la comparación es casi natural y enfática"*.

*Suero de Manteca.* No se menciona en la Biblia, pero sin duda que se usaba, porque ya se ha mencionado el proceso de batir, como queda referido.

*Queso.* A los árabes de Palestina les gusta mucho el queso. Siempre lo llevan consigo. Su queso es parecido a las rebanadas que se usan en el Occidente, sólo que más gruesas y más grandes, son tan gruesas como la mano de un hombre. Se encuentran apiladas en los mercados. El padre de David le dio diez quesos para llevarlos al capitán del ejército (1 Sam. 17:18). Al rey David también le regaló algunos quesos Barsillai (2 Sam. 17:29).

*Carne:* cuándo se come carne, y de que clase. Por regla general los caracteres bíblicos, como los orientales en los tiempos modernos, no comen carne sino en ocasiones especiales. Se servía carne sólo cuando se hacía una fiesta o se recibía a un huésped. Los ricos y reyes siempre disfrutaban de ella. La provisión diaria de carne de casa del rey Salomón se da en las Escrituras. Para el menú del se mencionan cuatro clases de carnes: carne de vaca, carne de carnero, carne de caza, y carne de aves (1 Reyes 4:23). Abrahán sirvió carne de ternera a sus huéspedes (Gen. 18:7). Al huésped de Gedeón se le proveyó de un cabrito (Jue. 6:19) - El pescado era un artículo muy usado como alimento en las costas de mar de Galilea, en los días de Jesús. Cristo se refirió al pescado cuando habló del hijo que pide a su padre un pez (Luc. 11:11). La Escritura implica que los moradores de las costas vivían casi siempre alimentados de pescado.

*Cómo se guisaba la carne.* El método de preparar la carne ha sido descrito así:

"Asarla en arador es quizá el método más antiguo de cocinar carne, y es menos común entre los israelitas que hervida, solo los ricos y las clases acomodadas usan la carne azada, como es costumbre el Oriente".

Cuando el pueblo traía las ofrendas, los sirvientes de los hijos de Elí le decían: "*Da carne que ase para el sacerdote, porque no tomará de tí carne cocida, sino cruda*" (1 Sam. 2:15).

Cuando la carne cocida estaba lista para servirse, se dividía pequeños pedazos, y se preparaba un caldo para servirlo con ella preparado con verduras. Este caldo se usaba en días de Gedeón de Isaías.

## HUEVOS

Entre el tiempo de Elías y el tiempo de Cristo, se introdujeron las aves domésticas y el uso diario de los huevos en Palestina. En Antiguo Testamento hay algunas referencias a lo que pudiera ser el huevo de una gallina, y ésta se encuentra en el libro de Job "*¿Habrà gusto en la clara del huevo?*" Pero, en el texto amerita ser revisado se traduce así: "*¿Habrà gusto en el jugo de la verdolaga?*"

Es dudoso que se refiere a un huevo. Pero sabemos que el uso del huevo entre los galileos en derredor del lago, era muy común en tiempos de Cristo, porque Jesús habla de un hijo que pide un huevo a su padre (Luc. 11:12).

## MIEL

Dios prometió a Israel "*una tierra que fluye leche y miel*" (Ex. 3:8; 13:5; Josué 5:6; Jer. 11:15). Las innumerables referencias a la miel o al panal en la Palabra de Dios, son pruebas de que en Palestina abundaban los productos de las abejas. Sin duda que los judíos cuidaban las abejas para que produjeran miel. Así muchas de las citas bíblicas indican que la miel silvestre era muy común. Los lugares favoritos para cazar las abejas eran las cavidades de los árboles, en donde Jonatán descubrió algo de miel y comió de ella (1 Sam. 14:25-27), en los agujeros de las rocas, de donde con frecuencia era extraída (Sal. 81:16); y algunas veces en los cuerpos secos de los animales, como cuando Sansón comió del cuerpo de un león muerto por él (Jue. 14:8, 9).

Los libros poéticos de la Biblia hebrea abundan en comparaciones de la miel. Los juicios de la Palabra de Dios son comparados a ella (Sal. 19:10). Palabras placenteras semejantes a ella (Prov. 16:24), y las novias en los Cantares de Salomón hablan de la miel (Cant. 4:11; 5:1).

En los tiempos del Nuevo Testamento Juan el Bautista se alimentaba con langostas y miel silvestre allá en el desierto (Mat. 3:4). Y cuando Jesús quiso probar a sus discípulos que su cuerpo resucitado era un cuerpo real, pidió alimento y le dieron parte de un pescado asado, con miel (Luc. 24:41-43).

El Dr. Thompson relata que "en las grietas de un precipicio sobresaliente en *Wady el Kurn* los enjambres de abejas han hecho su hogar. Se bajó a un hombre con cuerdas sobre las rocas, bien

protegido de un ataque de las abejas, y pudo extraer una gran cantidad de miel. Este incidente es reminiscente de la expresión de Moisés en su canto de despedida: "*E hizo que chupase miel de la peña*" (Deut. 32:13).

## FRUTAS

*Olivas y aceite de oliva.* La oliva se usa mucho en escabeche pero la mayor parte de la cosecha se usa para fabricar el aceite de oliva. En el Oriente, el aceite de oliva toma el lugar de la mantequilla, y es usado para cocinar. Un examen de las Escrituras indicará lo importante que era un alimento cocinado con aceite de oliva. La viuda que alimentó a Elías le dijo: "*Que no tengo ni un pan cocido, que solamente un puñado de harina tengo en la tinaja, y poco de aceite en una botija*" (1 Reyes 17:12). Ella había dependido grandemente en el pan y aceite para su alimento, pero la existencia de ambos estaban terminándose. El milagro de Elías hizo multiplicación del sustento "*Y la tinaja de la harina no escasearan no menguó la botija del aceite, conforme a la palabra de Jehová que había dicho por Elías*" (1 Reyes 17:16). La ofrenda de grano de la ley mosaica requería harina fina sin levadura, mezclada con aceite, azada en un sartén (Lev. 2:5). Y el profeta Ezequiel, al relatar a Jerusalén todas las bendiciones anteriores de Jehová, le decía: "*Comiste flor de harina de trigo, y miel, y aceite*" (Ezeq. 16:13).

*Higos.* En los tiempos del Antiguo Testamento esta fruta muy común, especialmente se usaban los higos secos. Abigail llevó doscientas pastas de higos a David (1 Sam. 25:18). Una pasta de higos también le fue dada al egipcio para revivirlo (1 Sam. 30:12). A David también le llevaron pasitas de higo cuando estaba en Hebrón, en tiempos del gran regocijo (1 Cron. 12:40).

*Uvas y pasas.* Durante los meses de septiembre y octubre, primeras uvas maduras se comen con pan como uno de los principales alimentos. Deben haberse cosechado muy buenas uvas en Canaán porque dos de los espías trajeron grandes racimos de uvas llevando dos en un palo, los que encontraron en el Valle de Escol (Núm. 13:24). Cuando los judíos vivieron en Palestina, las pasas eran de gran consumo. Abigail dio a David cien hilos de pasas (1 Sam. 25:18). También le fueron traídas a David pasas cuando estaba en Hebrón (1 Cron. 12:40, y otra vez cuando huía de Absalón, recibió gran cantidad de ellas (2 Sam. 16:1).

*Granadas.* Hay en la tierra de Palestina algunas variedades de granadas dulces y amargas. El jugo de la variedad de granadas amargas se usa en lugar de los limones cuando éstos están escasos. La granada era grandemente estimada como fruta en los primitivos tiempos bíblicos, pues fue mencionada por Moisés como una de las excelencias de la Tierra Prometida (Deut. 8:8). El Cantar de los Cantares hace mención de los frutos del granado, de árboles, y de vino adobado con su jugo (Cant. 4:13, 6.11, 7.12, 8.2).

\*\*\*