

Alimentos y espiritualidad

Hasta ahora hemos estudiado la ciencia de los alimentos desde una perspectiva ambiental y la ética alimentaria desde el punto de vista de los fundamentos y principios morales de *Sanando la Tierra*. Uno podría esperar que este conocimiento fuera suficiente para llevarnos a la acción. Para algunas personas es suficiente, porque su espíritu interno ya está comprometido con la tarea de apoyar una alimentación saludable y sistemas alimentarios sostenibles. Para otras personas, el conocimiento científico y ético aún no es suficiente para motivarlos a actuar.

La transición de un sistema alimentario insostenible a un sistema más sostenible requiere más que conocimientos científicos y éticos. Requiere que tengamos un *fervente* espíritu interno a favor de alimentos saludables, la justicia alimentaria y los sistemas alimentarios sostenibles, un espíritu que *reúna* la ciencia y la ética para estos fines. Requiere que tengamos, consciente o inconscientemente, una espiritualidad que integre la dimensión de la alimentación saludable.

A lo largo de *Sanando la Tierra* hemos descrito la espiritualidad ambiental de tres maneras:

- Las creencias más profundas de una persona sobre el significado y el valor del mundo natural.
- La experiencia de asombro de una persona sobre la belleza sagrada y la complejidad del mundo natural.
- Las formas en que las personas, desde tiempos inmemoriales, han entendido y recurrido a la naturaleza en las religiones del mundo.

Con esto en mente, comenzamos nuestra breve exploración de la dimensión espiritual de la alimentación volviendo a las preguntas formuladas al final del estudio de caso de apertura de este capítulo: *¿Qué significados espirituales le han dado los seres humanos a los alimentos? ¿Cómo a veces los alimentos evocan asombro y transmite una cualidad sagrada? ¿Cuáles son algunos de los rituales y creencias sobre los alimentos que se encuentran en las religiones del mundo?*

[Haz clic aquí](#) para ver un video sobre el Proyecto de la Cuenca Verde de China. Después de que un proyecto masivo de represas gubernamentales devastó su comunidad, el pueblo Yi de la provincia de Yunnan aprendió nuevas habilidades agrícolas, movilizó su espíritu comunitario y recuperó su cultura y sus vidas.

Alimentos y significado



Una de las pinturas de bodegones más famosas del arte moderno es La canasta de manzanas (1895) de Paul Cezanne. [efn_note]

Paul Cézanne [Public domain]

Source:https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Paul_C%C3%A9zanne_185.jpg [/efn_note]

Apenas se puede pensar en algo a lo que los seres humanos hayan atribuido más significado que a los alimentos. Nuestras vidas dependen de ello fisiológica, psicológica y espiritualmente. La fisiología y la psicología nos brindan importantes conocimientos empíricos sobre *por qué* y *cómo* los alimentos nutren los cuerpos y las mentes. Pero ninguno de estos campos nos da el conocimiento sobre lo que *significan* los alimentos para nosotros. Eso es un conocimiento de otro tipo, conocimiento que reside en el corazón y el espíritu humanos.

A menudo son los artistas quienes nos comunican el conocimiento de los alimentos que provienen del espíritu humano. ¿Por qué las pinturas de bodegones de alimentos han sido un tema de arte tan popular desde el siglo XIX? Es posible que nos recuerden, de una manera estética, la importancia que tienen los alimentos en nuestra vida o un grato momento, como un delicioso día de campo que alguna vez tuvimos en un parque. Pero los artistas también saben que los alimentos llevan nuestro espíritu a lugares aún más profundos que el hambre y la memoria.

La investigación muestra que las comidas familiares cotidianas ayudan a los jóvenes a construir no sólo cuerpos sanos, sino también “activos internos” de competencia social y una positiva identidad propia . Puedes leer [aquí](#) el artículo de investigación “Frecuencia de cenas familiares y desarrollo adolescente” del *Journal of Adolescent Health*.



Los banquetes de comida son expresiones dinámicas del espíritu humano que han fascinado a los artistas durante siglos. En Peasant Wedding Feast (1556), Peter Bruegel captura la acción: se llenan jarras de vino, se ven hombres que llevan cuencos con gachas en una bandeja hecha de una puerta con bisagras, músicos tocando sus instrumentos. Para atraernos aún más hacia la acción, Bruegel plantea una pregunta: ¿dónde está el novio? [efn_note] Pieter Brueghel the Elder [Public domain]

Source:https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/70/Pieter_Bruegel_the_Elder_-_Peasant_Wedding_-_Google_Art_Project_2.jpg [/efn_note]

Uno de esos lugares es la relación humana. El antiguo filósofo griego Aristóteles observó que los seres humanos somos animales sociales. Como tal, utilizamos los alimentos no sólo para alimentarnos sino también como un símbolo de relación. Por ejemplo, típicamente ofrecemos comida a otros como un acto de amistad; a veces aceptamos la comida de nuestro anfitrión aún si no tenemos hambre o no nos gusta; incluso podemos comenzar nuestras comidas grupales con una oración. Cada uno de estos gestos sociales con los alimentos tiene poco ver con la alimentación física y mucho con la alimentación de nuestros espíritus y el fortalecimiento de las relaciones con quienes nos rodean.



Cuatrocientos años después de Bruegel, los artistas todavía están fascinados por el poder de los alimentos para nutrir el deseo relacional del espíritu humano. En *Barbecue* (1960), Archibald Motley explora el potencial de los alimentos para romper las barreras raciales.

[efn_note] Alexisrael [CC BY-SA 3.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)]

Source:https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e1/Archibald_Motley_Painting.JPG
[/efn_note]

Nuestras relaciones con los demás de ninguna manera agotan la información que los alimentos comunican simbólicamente. Para algunas personas, el acto mismo de preparar alimentos expresa un arte interior que ninguna otra actividad logra para ellos. En los últimos años, los cineastas han capturado este espíritu en personajes como Babette en *Babette's Feast* (1987) y Primo en *Big Night* (1996).

Los artistas nos despiertan al poder no físico, pero real que los alimentos tienen en nuestras vidas. A veces este despertar puede ser un shock. Andy Warhol era muy consciente de los bodegones de comida tradicional y la gran sensibilidad que estos trabajos comunican sobre la relación humana con los alimentos. En su instalación artística *Campbell's Soup Cans* (1962), Warhol presenta un tipo diferente de bodegones de comida. Aquí, un producto alimenticio enlatado y comercializado se representa en una monotonía insípida y repetitiva. Warhol nos invita a preguntarnos: ¿es esto lo que los alimentos han significado en nuestro sistema alimentario industrializado? ¿Es acaso posible saber qué dimensión espiritual podría tener un mundo de latas de sopa?



Latas de sopa Campbells (1962) de Andy Warhol. [efn_note]

Source:https://en.wikipedia.org/wiki/File:Campbells_Soup_Cans_MOMA.jpg#filelinks [/efn_note]

Se puede decir mucho más sobre el significado de los alimentos en nuestras vidas. El arte, la poesía y la música dedicados a este tema son vastos. Tal vez esta breve exposición te despertará el interés por continuar con este fascinante tema.

Encuentra un poema, canción o pintura que hable sobre los alimentos. ¿Qué crees que el artista intenta comunicarte sobre los alimentos? ¿Puedes intuir lo que los alimentos significan para este artista?

Alimentos y asombro

El teólogo ortodoxo oriental Alexander Schmemmann escribe:

“Siglos de secularismo no han logrado transformar la alimentación en algo estrictamente utilitario. La comida todavía se trata con reverencia. Una comida sigue siendo un rito: el último ‘sacramento natural’ de la familia y la amistad.”¹

La comida a veces puede producir una sensación de asombro o gratitud dentro de nosotros, lo que Schmemmann llama una “reverencia”. Imagina que has estado viviendo lejos de casa. Un amigo percibe tu estado de ánimo y prepara una comida especial con los platillos que comías en casa. Te sientes sorprendido con este gesto, agradecido con tu amigo y te consuela esta sorpresa “inesperada”. La palabra cristiana para una bendición inesperada es “gracia”. En este ejemplo, la comida se ha convertido en un medio de gracia. De hecho, la palabra “gracia” es como muchos cristianos llaman a la oración de bendición de los alimentos que dicen se reza antes de cada comida.

Cuando los alimentos comunican gracia, adquieren una cualidad sagrada. La palabra “sagrado” se refiere a la calidad de un objeto que lo hace de un valor tan supremo que no puede ser medido por los estándares humanos. Una vez más, los artistas son a menudo los mejores comunicadores de esta calidad “sagrada” de los alimentos. En su poema *La Cebolla*, Pablo Neruda nos muestra cómo, incluso, una simple cebolla posee un poder sagrado increíble.

Cebolla,
luminosa redoma,
pétalo a pétalo
se formó tu hermosura,
escamas de cristal te acrecentaron
y en el secreto de la tierra oscura
se redondeó tu vientre de rocío.
Bajo la tierra
fue el milagro
y cuando apareció
tu torpe tallo verde,
y nacieron
tus hojas como espadas en el huerto,
la tierra acumuló su poderío
mostrando tu desnuda transparencia,
y como en Afrodita el mar remoto
duplicó la magnolia
levantando sus senos,
la tierra
así te hizo,
cebolla,
clara como un planeta,
y destinada
a relucir,
constelación constante,
redonda rosa de agua,
sobre
la mesa
de las pobres gentes.

Generosa
deshaces
tu globo de frescura
en la consumación

ferviente de la olla,
y el jirón de cristal
al calor encendido del aceite
se transforma en rizada pluma de oro.

También recordaré cómo fecunda
tu influencia el amor de la ensalada,
y parece que el cielo contribuye
dándole fina forma de granizo
a celebrar tu claridad picada
sobre los hemisferios del tomate.

Pero al alcance
de las manos del pueblo,
regada con aceite,
espolvoreada
con un poco de sal,
matas el hambre
del jornalero en el duro camino.

Estrella de los pobres,
hada madrina
envuelta
en delicado
papel, sales del suelo,
eterna, intacta, pura
como semilla de astro,
y al cortarte
el cuchillo en la cocina
sube la única lágrima
sin pena.

Nos hiciste llorar sin afligirnos.

Yo cuanto existe celebré, cebolla,
pero para mí eres
más hermosa que un ave
de plumas cegadoras,
eres para mis ojos
globo celeste, copa de platino,
baile inmóvil
de anémona nevada
y vive la fragancia de la tierra

en tu naturaleza cristalina.

George Washington Carver (1865-1943) se sentía asombrado por la calidad sagrada de los alimentos y de la tierra de la que provenían. Uno de los mayores investigadores agrícolas en la historia de Estados Unidos, el trabajo de Carver sobre el maní y los camotes ayudó a los agricultores pobres del sur a variar sus cultivos y mejorar sus dietas.²

En su pintura *Naturaleza muerta eucarística*, el artista Salvador Dalí pone tres peces pequeños, un erizo de mar y un trozo de pan sobre un mantel verde dorado iluminado por el cielo. Al igual que Neruda, Dalí está tratando de despertarnos al asombroso poder sagrado, incluso, en los alimentos más comunes.

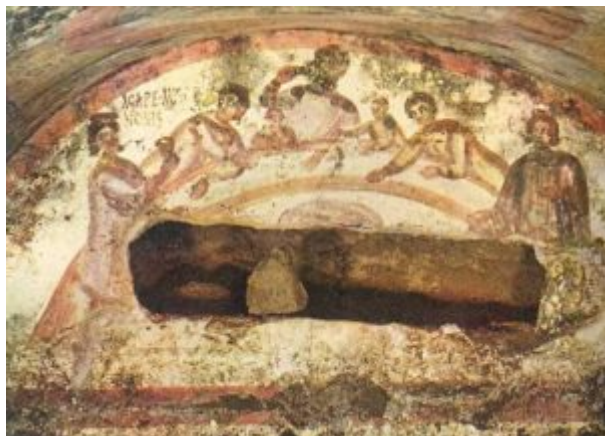


Naturaleza muerta eucarística, Salvador Dali, 1952. [efn_note]

Source:<https://www.wikiart.org/en/salvador-dali/eucharistic-still-life> [efn_note]

Si vivieras lejos de tus amigos y familiares, ¿qué plato típico de tu región o receta familiar te gustaría comer para sentirte como en casa? ¿Qué tiene de especial para ti esta comida? ¿Es sólo el sabor? ¿Hay otras razones por las que es especial para ti?

Alimentos y Ritual



Pintura cristiana primitiva de una comida compartida, catacumba de San Calixto, siglo III. [efn_note] Public Domain

Source:https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Agape_feast_03.jpg [/efn_note]

El título de la pintura de Dalí se refiere a uno de los alimentos rituales más conocido en las religiones del mundo: la Eucaristía cristiana (del griego *eukharistos*, que significa “agradecido”). Aquí, el pan y el vino son consagrados y consumidos por los cristianos en memoria de la “última cena” de Jesucristo con sus apóstoles. Este evento se relata en el Evangelio de Marcos 14: 17-25:

Durante la cena tomó pan, y después de decir la bendición, lo partió y se los dio, con las palabras: ‘Tomen esto; este es mi cuerpo’ Luego tomó una copa, y después de haberle dado gracias a Dios, se las dio; y todos bebieron de ella. Y él dijo: ‘esta es mi sangre, la sangre del Pacto, derramada por muchos. Les digo esto: nunca más volveré a beber del fruto de la vid hasta el día en que lo beba de nuevo en el reino de Dios’.

Algunos eruditos creen que esta “última cena” fue a la manera de un Séder, la comida ritual de la comunidad judía de siglos de antigüedad que conmemora su éxodo de la esclavitud egipcia por el poder liberador de Yahvé. Durante la comida, los participantes vuelven a contar la historia del éxodo y comen alimentos simbólicos de la “Pascua” de Egipto.

Egg

This is a symbol of new life in a new land

Bitter herbs (Horseradish)

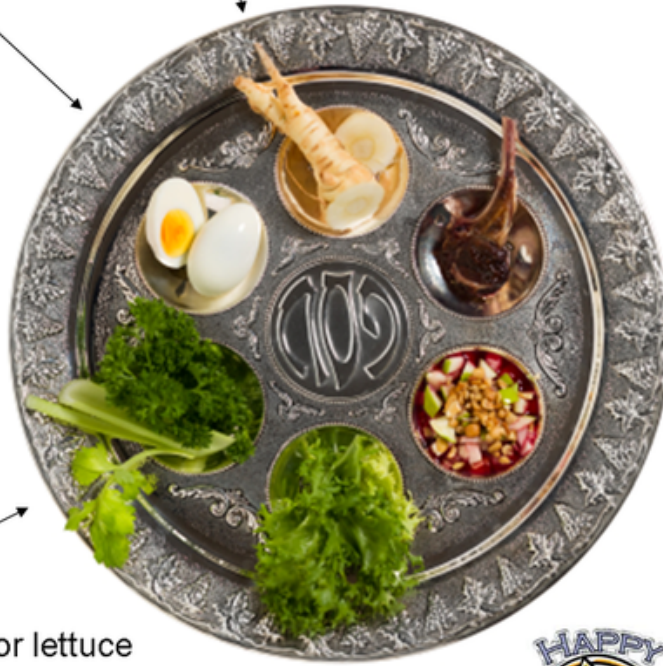
A reminder of the bitter years of slavery in Egypt

Lamb bone

This is a reminder of the lamb killed so its blood could be sprinkled on the door posts of Jewish houses. The angel of death passed over these houses



SEDER PLATE



Green herbs

Such as Parsley or lettuce

This reminds everyone of renewal and that it is a Spring festival

Haroset

A mix of honey, apples nuts and spices. A muddy looking mixture that stands for the mud bricks used by the slaves to make Pharaoh's pyramids and palaces



Alimentos simbólicos ingeridos durante la comida judía del Séder. El huevo: Es un símbolo de una nueva vida en una nueva tierra. Las hierbas amargas (Maror): suele ser rábano picante, es un recordatorio de los años amargos de la esclavitud en Egipto. Hueso de cordero asado (Zroah): Un recordatorio de la muerte del cordero para que su sangre pueda ser esparcida sobre las puertas de las casas judías. Gracias a esto, el ángel de la muerte no pasaba por estas casas. El jaroset: es una mezcla de miel, manzanas, nueces, y especias. Esta combinación se asemeja al barro y representa los ladrillos utilizados por los esclavos para construir las pirámides y los palacios del faraón. Karpás (las hierbas verdes): Suele ser perejil o apio remojado en agua salada para representar las lágrimas de los tiempos duros de la esclavitud. También nos permite a todos celebrar una memoria. [efn_note]

Source:<https://www.usmessageboard.com/threads/the-elements-and-traditions-of-the-passover-seder-point-to-christ.670603/> [/efn_note]



En esta ofrenda especial de comida hindú “Chappan Bhog”, se cocinan 56 variedades de comida y se ofrecen a las deidades. Luego, los participantes comen la prasada como un acto de purificación religiosa. [efn_note]

Bizmadhav1 [CC BY-SA 4.0

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)]

Source:https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ea/Devotional_offering_of_food_to_Hindu_Deity_Shri_Sita-Rama.jpg [efn_note]

En el hinduismo, los alimentos también juegan un papel importante en la adoración. En los templos hindúes, se ofrecen comidas especiales llamadas *prasada* las deidades. Los rituales del templo no están completos hasta que el *prasada* se distribuye y lo consumen los fieles. Se cree que comer *prasada* purifica el cuerpo y la mente. [Lee](#) esta fascinante descripción de cómo los hindúes preparan y ofrendan la prasada.

Otra relación ritual con los alimentos que practican las personas en muchas de las religiones del mundo es el “ayuno”. Un ayuno es una reducción o eliminación periódica de ciertos alimentos (o todos los alimentos) de la dieta. El propósito de un ayuno es dirigir la atención de una persona lejos de las necesidades físicas del cuerpo y hacia las necesidades espirituales del alma. Estas dinámicas pueden incluir cosas tales como meditación, oración personal, obras de caridad y limosnas.

Durante el Ramadán, el noveno mes del calendario islámico, los musulmanes ayunan todos los días desde el amanecer hasta el atardecer. Mientras ayunan, los musulmanes se abstienen de consumir alimentos, beber líquidos, fumar y entablar relaciones sexuales. Para los musulmanes, la relación entre el ayuno y el crecimiento espiritual se describe en el Corán 2 183-185:

Oh creyentes, el ayuno está ordenado en ustedes como lo estaba en los que estaban antes de ustedes, para que puedan volverse justos.
Ayuna un número (fijo) de días, pero si alguien está enfermo o viaja (debe completar) el número de días (se había perdido); y aquellos a quienes les resulta difícil ayunar deben expiar alimentando a una persona pobre.
Por el bien que hacen con un poco de dificultad es mejor para los hombres.
Y si ayunas, es bueno para ti, si lo supieras.

El Ramadán es el mes en el que el Corán fue revelado como guía para el hombre y como prueba clara de la guía y criterio (de falsedad y verdad).

Entonces, cuando veas la luna nueva, debes ayunar todo el mes;
pero una persona que está enferma o que viaja
(y no lo hace) debe ayunar en otros días,
ya que Dios desea tranquilidad y no dificultades para usted,
para que complete el número (fijo) (de ayunos)
y glorifique a Dios
por la orientación, y sea agradecido.

Para la mayoría de los cristianos, el ayuno se practica durante el período de Cuaresma. Al igual que con la comida eucarística, la práctica cristiana del ayuno se basa en el ejemplo bíblico de Jesús. El Evangelio de Mateo 4: 1-2 comienza la historia del ayuno de Jesús diciendo que “Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y ayunó cuarenta días y cuarenta noches, y después tuvo hambre”. A través de la restricción de alimentos, Jesús replicó los cuarenta años de sus antepasados cuando peregrinaron por el desierto después del Éxodo.



Un schochet judío que sacrifica ritualmente un pollo.[efn_note]

Source:<https://www.bestjewishstudies.com/protection-of-animals> [efn_note]

En algunas religiones, la atención ritual al consumo de alimentos no es una actividad ocasional, sino una práctica diaria. Para los judíos, las leyes de *kashrut* (o ‘kosher’) especifican los alimentos que están permitidos y prohibidos todos los días de la vida. Las leyes de *kashrut* se aplican a alimentos de todo tipo: animales, frutas, verduras, cereales y líquidos. Las leyes también regulan como deben prepararse los alimentos para el consumo. Para ciertos mamíferos y aves, la preparación requiere la habilidad de un *schochet*, o una matanza ritual. Debido a que la ley judía prohíbe causar dolor innecesario a los animales, el *schochet* asegura que los animales mueran rápidamente después del sacrificio.

[Haz clic aquí](#) para ver un video corto sobre las leyes judías del kosher.



Las etiquetas halal notifican a los musulmanes que el alimento ha sido preparado de acuerdo con la ley musulmana. [efn_note] Solomon203

[CC BY-SA 4.0

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)]

Source:https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ee/Taipei_Grand_Mosque_Foundation_Halal_sticker_20170925.jpg [/efn_note]

El judaísmo no es la única religión con leyes dietéticas diarias. Los musulmanes llaman a sus regulaciones alimentarias *halal*. Las regulaciones *halal* musulmanas son muy parecidas a las leyes judías de *kashrut*, con la excepción del alcohol, que el *halal* no permit.

Estas son sólo algunas de las muchas formas en que los humanos encontramos significado en los alimentos; experimentamos asombro por su naturaleza sagrada y los usamos en las prácticas rituales. Estas actividades muestran cómo los seres humanos hemos atribuido importancia espiritual a los alimentos durante mucho tiempo. Si los sistemas alimentarios sostenibles pudieran reemplazar las prácticas insostenibles, un despertar público a la dimensión espiritual de los alimentos podría inspirar y fortalecer este propósito. Cuando se alinea con un sólido conocimiento científico y ético, la espiritualidad alimentaria puede promover acciones profundamente comprometidas para una alimentación saludable y sistemas alimentarios sostenibles. Se dan en la siguiente sección ejemplos de tales acciones.

Selecciona una religión mundial con la que no estés familiarizado e investiga cómo se percibe la comida en esa religión. Haz las tres preguntas que usamos en Sanando la Tierra para explorar la dimensión espiritual de la alimentación:

- ¿Qué significado se le da a los alimentos en esa religión?
- ¿Esa religión considera la comida sagrada?
- ¿Se usa la comida en alguno de los rituales de esa religión?