

LAS LEYES DIETÉTICAS DEL JUDAÍSMO. UNA DIETA PARA EL ALMA

COTY ASERIN FARACHE

Casa Sefarad

INTRODUCCIÓN

Las leyes de *cashrut* pertenecen a la categoría de leyes llamadas *Jukim*, o sea las que están más allá de la comprensión humana. A pesar de ello, algunos de nuestros Sabios como Maimónides y Najmánides, los cuales eran médicos de profesión, intentaron, cada uno de forma diferente, explicar por qué la Tora prohíbe este tipo de alimento. Según Maimónides, por ejemplo, todo lo que está prohibido de la Torá, daña al cuerpo también. En su libro “Guía de los descarriados” capt 3, 48: “Todo lo que nos prohibió la Torá con respecto a los alimentos es también dañino para nuestro cuerpo”.

En Levítico, Cap. 11, están detalladas las normas dietéticas sobre los animales, aves y peces que se pueden consumir. En el Cap. 11, está escrito: “Para distinguir entre el impuro y el puro, entre el animal que se puede comer y el animal que no se puede comer”.

Siempre que en el Pentateuco (Torá) se habla de **puro e impuro** se refiere a un estado del alma, y cabe destacar que la Biblia no habla de animal permitido y prohibido, sino de puro e impuro.

Esto nos enseña, que las leyes dietéticas en el judaísmo no están solamente relacionadas con el cuerpo físico, sino íntimamente ligadas al alma (cuerpo energético). Cuando la persona come, no solo alimenta el cuerpo con proteínas, minerales, vitaminas..., sino que también hay energías que el alimento posee que se integran en nuestro cuerpo energético: el alma.

Ya en el libro de Génesis, Cap. 7-2, Dios le dice a Noé “De todo animal puro, tomarás para ti siete y siete, macho y hembra, y del animal que no es puro, dos, macho y hembra”. De aquí aprendemos, que desde el principio de la Creación, existía esta distinción entre animales puros e impuros. Estos conceptos son tremendamente complejos de explicar ya que atañen a la carga energética de los seres; hoy por hoy no disponemos de medios científicos para medir la energía de

los alimentos. En nuestro marco de referencia, puro lo podríamos traducir como que posee una carga energética positiva e impura, lo contrario.

Por tanto, lo que nos quiere enseñar la Torá, es que dependiendo del alimento que ingerimos podemos adherir en nuestro cuerpo energético (alma) una carga energética positiva o negativa, teniendo en cuenta la carga energética del animal, si es puro o impuro. Esto implica, y éste es uno de los principios del Judaísmo, que cuando una persona come no solo alimenta su cuerpo, sino también su alma. Por ello, las leyes dietéticas judías son una dieta para el alma; como está escrito en Levítico, Cap. 11 – 45: “Pues yo soy el Eterno, el que os sacó de la tierra de Egipto para ser vuestro Dios, y seréis santos porque soy Santo”.

ALIMENTOS PERMITIDOS

La Torá permite el consumo de la carne de **animales cuadrúpedos** si son ruminantes y tienen pezuña hendida (Levítico 11-3), como por ejemplo, el toro, la vaca, el carnero, la oveja, la cabra...

Dentro de las **aves**, la Torá enumera veinte aves impuras (Levítico Cap. 11-13, 14, 15, 16, 17, 18, 19) cuyo consumo está prohibido. Las aves que tradicionalmente se consumen son: gallo o gallina, pavo y patos domésticos, su característica principal es que no son aves de rapiña, sino de corral.

Siendo que la sangre de animales cuadrúpedos y de aves no se puede consumir “Cuida mucho de no consumir la sangre” (Deuteronomio Cap. 12-23), la ley judía nos ordena el **degüello ritual**, con un cuchillo muy afilado y sin mella alguna: Se degüella la tráquea y el esófago de una vez, para que el animal se desangre rápidamente y así pierde el conocimiento enseguida sin sentir dolor. Con el fin de extraer de la carne del animal la sangre que queda, la ley judía exige el siguiente procedimiento:

1. Enjuague preliminar de la carne, para eliminar la sangre exterior.
2. Inmersión de la carne en agua durante media hora, para ablandar la sangre interior.
3. Salado de la carne durante una hora con sal mediana, en un recipiente que permita escurrir la sangre hacia fuera.
4. Enjuague de la carne después del salado.

El hígado y el corazón, debido a que contienen una gran cantidad de sangre, solo se puede consumir si fue asado directamente al fuego.

En cuanto a los **peces**, estos no necesitan ser degollados, y solo se requiere que tengan aletas y escamas para ser puros: “Esto comeréis de entre todo lo que está en las aguas, todo lo que tiene aletas y escamas, en las aguas, en los mares y en los ríos” (Levítico Cap. 11-9). Por tanto, los calamares, mariscos, pulpo, caracoles... están considerados impuros y no se pueden consumir.

PROHIBICIÓN DE MEZCLAR CARNE Y LECHE

En la Torá (Pentateuco) en tres ocasiones se repite en versículo “No cocinarás el cabrito con la leche de su madre” (Éxodo 29-19 – Números 34-26 y Deuteronomio 14-20). En el Talmud (Ley Oral), en el tratado de Julin 3-b está escrito: ¿Por qué se repite tres veces el mismo versículo en la Torá?, para enseñarnos tres leyes importantes:

1. No cocinar, freír o asar carne con productos lácteos.
2. No consumir carne y productos lácteos juntos.
3. No sacar provecho o beneficio de una mezcla de productos cárnicos con productos lácteos.

Debemos especificar que cuando hablamos de productos cárnicos, en cuanto a las leyes de *cashrut*, incluimos en esa categoría a la carne de pollo o gallina. Después de haber consumido carne, o incluso un derivado de carne, por ejemplo, un caldo de carne, hay que esperar seis horas antes de consumir productos lácteos. Pero después de haber consumido leche o productos lácteos, se puede consumir inmediatamente carne o comidas derivadas de carne, enjuagándose previamente la boca.

Leche y carne son dos esencias totalmente diferentes. La leche es símbolo de vida: la vaca alimenta a su ternero con su leche. Por el contrario, para consumir carne hay que degollar al animal, lo cual simboliza la muerte. La leche expresa el deseo de dar la vida, mientras que la carne, es el resultado del deseo de recibir del animal, ya que al comer engorda su cuerpo. La carga energética de la leche es dadora, mientras que la carne es receptora y, en este sentido, podemos intentar captar algo de la esencia de esta ley.

La ley judía prohíbe el consumo de insectos, reptiles y gusanos por lo que las verduras y frutas deben ser lavadas meticulosamente y revisadas tal como indica la Ley judía.

Todas las leyes dietéticas en el judaísmo vienen para dar cumplimiento al versículo: “Habla a la congregación de los hijos de Israel y dirás: santos seréis, porque Santo yo soy el Eterno vuestro Dios”. (Levítico Cap. 19-1). Santo se refiere a un estado de equilibrio y plenitud de nuestra alma, esencia de nuestro ser.

BENEFICIOS CONSTATABLES

En cuanto a los beneficios que el consumo de la alimentación *casher* aporta al ser humano, debemos dejar bien claro que ninguna de las *mitsvot* o preceptos de la Torá se cumple exclusivamente porque sea beneficioso para el cuerpo. El judío, en su compromiso con las *mitsvot*, basa su cumplimiento en la Palabra divina. Sin embargo, sabemos que todas las *mitsvot* son beneficiosas para el ser humano, en todos los aspectos de su existencia: físico, moral, espiritual, psicológico, etc. Entre los beneficios podemos destacar:

Higiene y salud: asepsia desde hace más de 3.500 años. “No cocinarás al ternero en la leche de su madre”.

En las leyes del *cashrut* del Judaísmo, las restricciones van en aumento en la medida que nos acercamos en la cadena biológica, a las criaturas más parecidas a los seres humanos. Así las restricciones en cuanto a los alimentos vegetales es mucho menor que con respecto a los peces y éstas, a su vez, son menores que en comparación a los animales.

Por otro lado, la prohibición absoluta de ingerir sangre o insectos, por ejemplo, obliga a una limpieza e higiene destacable ya en los tiempos más remotos, donde el nivel de higiene en la sociedad en general, era muy por debajo del actual.

Beneficios morales

Cada día surgen estudios e investigaciones que denuncian el sufrimiento de los animales en el matadero antes de morir y cómo, este sufrimiento, acumula en ellos toxinas que el ser humano ingiere junto con la carne.

El método del faenamamiento ritual en el Judaísmo es uno de los métodos indoloros ya que el animal pierde el conocimiento antes de sentir el dolor.

Por otra parte, se considera no apto para su consumo, no *casher*, un animal que está herido, enfermo o padece algún tipo de daño físico.

El trato al animal es considerado y las labores de faenamiento ritual son llevadas a cabo por una persona erudita, conocedora de la Torá y temerosa de Dios, a diferencia de otras culturas.

Disciplina: uno de los mayores problemas de nuestra sociedad es la gratificación inmediata. La sociedad occidental está enfocada a la persecución del placer y a la inmediatez de la gratificación. El hecho que una persona tiene unos parámetros inamovibles en la alimentación obliga a postergar una de las gratificaciones más básicas. Esta normativa se aplica en el Judaísmo desde la infancia, donde a los niños y niñas se les va instruyendo en estos hábitos de conducta. A partir de los 12 años las chicas y los 13 años los chicos, cualquier judío está sometido a estas normas.

Relación del Hombre con la Tierra. Concepto de vasos comunicantes: la Tierra es el origen de nuestra vida y cuando nos alejamos de ella, nos alejamos de nosotros mismos.

- El alimento y la relación con la figura materna: amor, compasión, calor.
- Adán y Eva y la bendita manzana. El alimento: primer capítulo de la Historia de la Humanidad.
- ¿Existe un alimento 100% espiritual? El concepto de Maná.
- El Pan: el rey de los alimentos. El alimento como vehículo de corrección espiritual : “con el sudor de tu frente ganarás el pan”.
- El vino: el soberano de los líquidos. El secreto está en el vino: Noé y su viñedo.