

Extrait du ARTE, ARQUEOLOGÍA e HISTORIA

<https://www.artearqueohistoria.com/spip/article113.html>

# Comer de viernes

- HISTORIA

- Artículos Recibidos - Año 2011 -



Date de mise en ligne : Viernes 9 de julio de 2010

---

**ARTE, ARQUEOLOGÍA e HISTORIA**

---

### De como los fieles pueden salvarse comiendo de viernes.

#### ¿Comer de viernes?

#### o ¿Comer de vigilia?

Hoy *¿etoca vigilia?*; oñ-mos añn en **Conquista** para indicarnos que la comida del dñ-a serñ; a base de bacalao, sardinas, espinacas, acelgas, cocina (olla) de garbanzos,...

Añn no ha desaparecido completamente de la liturgia **conquista** la dieta impuesta por la Iglesia y vigilada por la autoridad civil durante demasiados añ±os: *comer de viernes* y *lo dñ-a de ayuno*.

¿



*Ayunar cuando lo manda la Santa Madre Iglesia*; decñ-a el cuarto mandamiento de la Iglesia de nuestro viejo catecismo Ripalda de los añ±os 50. En consecuencia, *¿ordenaron ciertos ayunos (...) endereñados todos a adelgazar el cuerpo criando en Ñ vna sancta y limpia templañsa (...)* [1], de modo que *¿esi enfermo no estuviese (...) / que le diesen al dñ-a tan sñlo manjar uno* [2].

Mandato instituido, en un primer momento, para recordar cuando Jesñs *¿durante cuarenta dñ-as fue tentado por el diablo. En cuyos dñ-as no comiñ nada, (...)* [3] pues *¿esta casta de demonios no se lanza sino mediante la oraciñ y el ayuno*. [4]

Asñ-, pues, teniendo en cuenta lo anterior, y que, segñn las leyes de Moiss, para la expiaciñ de los pecados *¿esto serñ; para vosotros un estatuto perpetuo: en el mes sñoptimo, a los diez dñ-as del mes, ayunarñis (...)*, [5] la Iglesia determinñ que los fieles cristianos ayunarñ-an desde el miñrcoles de ceniza hasta la Semana Santa; o sea, 40 dñ-as (cuadregesima, cuaresma).

No se podñ-an *¿comer manjares vedados mñjs de un vez al dñ-a, de mediodñ-a en adelante o poco mñjs antes*; aunque, en dñ-a de ayuno, se permitiera beber agua *¿antes y despuñs de mediodñ-a* y tomar una pequeñ±a parvedad (desayuno) por la mañ±ana y una colaciñ (cena) en la cantidad que *¿ese usa comñnmente entre gente de buena conciencia*; fueron *¿(vedados) unos manjares, los que les pareciñ que comidos con su vicioso xugo acrecentañ-an las fuerñsas desordenadas y los malos mouimientos del cuerpo, y de otros señ±alaron quando y quanto dellos se podñ-a comer (...)* [6]

Aunque la vieja redacciñ del 4ñ mandamiento no hace menciñ expresa a la *abstinencia*, esta penitencia iba implñ-cita al estar permitidos sñlo los alimentos *¿eno vedados*. De aquñ-, la redacciñ mñjs explñ-cita que nos da el catecismo actualizado: *¿Ayunar y abstenerse de comer carne cuando lo manda la Santa Madre Iglesia*.



En consecuencia, durante un 30 % de los días del año hasta finales de la Edad Media (S. V a S. XV), los cristianos habían de abstenerse de comer carne de *animales de sangre caliente* y de sus productos derivados (huevos, leche,...). Penitencia que habían de cumplir durante la Cuaresma, las cuatro semanas de Adviento, todos los viernes del año y las vísperas de las fiestas de los Apóstoles.

A nosotros, estas normas nos llegaron un poco más suavizadas: *abstinencia*, todos los viernes del año; *ayuno*, todos los días de Cuaresma, excepto los domingos; *ayuno y abstinencia*, Miércoles de Ceniza, viernes y sábados de Cuaresma, miércoles, viernes y sábados de las cuatro Temporadas, vigiliias de Pentecostés, Asunción de la Virgen, Todos los Santos y Navidad.

Y además, *los huevos y laticinios se pueden tomar siempre y en cualquier comida, y es ilícito promiscuar fuera de los días de abstinencia y de la parvedad y colaciones*.

Si hacemos un recuento, veremos que los días de *ayuno* eran  $34+12+4 = 52$ ; los de *abstinencia*,  $52+1+12+12+4 = 83$ , y los de *ayuno y abstinencia*,  $1+12+12+4 = 29$ ; En total, 164 días (s.e.u.o), o sea un 45 % de los días del año entre ayunos y abstinencias.

Ahora bien, si Vd. *la limosna se alada* para gozar *de los privilegios de la abstinencia y del ayuno* concedidos por *el Papa a los españoles, en atención a sus antiguos merecimientos*, la abstinencia se reduce a los viernes de Cuaresma (6 días); el ayuno, a los miércoles y sábados de Cuaresma (12 días) y la abstinencia y el ayuno, a los viernes de Cuaresma (6 días) y las vigiliias de Pentecostés, Asunción de la Virgen y Navidad (3 fiestas).

Actualmente, en la Iglesia universal, *son días y tiempos penitenciales todos los viernes del año y el tiempo de cuaresma* (Canon 1250); en consecuencia, por el Canon 1251: *Todos los viernes*, a no ser que coincidan con una solemnidad, los mayores de 14 años y hasta su muerte deben guardar la abstinencia de carne o de otro alimento que haya determinado la Conferencia Episcopal, y los comprendidos entre los 18 y los 59 años ayunar y se abstendrán de comer carne el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.

Nosotros pensamos, con Fray Luis de León, que *los que ordenaron la dieta corporal vedando y concediendo manjares templaron solamente lo dado del cuerpo* siendo así que *la fuente del desconcierto del hombre (...) no (tiene) asiento (...) en el cuerpo*. Por tanto *estas cosas sobredichas todas ellas son viles para conseguir este fin de paz, que dezimos, y algunas dellas muy necesarias, mas ninguna dellas, ni juntas todas no son bastantes ni poderosas para criar en el alma esta paz enteramente, ni para desterrar della, o a lo menos para poner en concierto en ella aquestas olas de pasiones y movimientos furiosos, que la alteran, y turban*.

No obstante, la gente obedeció a *los que pusieron (estas) leyes para alumbar nuestro error*, aunque la satisfacción de los preceptos antes señalados exigiera penitencia a los fieles e imaginación a las amas de casa. Sacrificio para soportar la mortificación sobrevenida a una alimentación deficiente e imaginación para combinar los ingredientes de manera que dieran una apetitosa *comida de viernes*.

En la *Cocina de Micaela* constan varias recetas de verduras y potajes para estos *días de vigilia* en los que la carne brilla por su ausencia. Aparecen, por ejemplo, el bacalao, impuesto en España desde el S. XVII, la *salada sardina que (hiere) muy reciamente a la gruesa gallina*, las espinacas con su aceite, las acelgas en

potaje, la olla (cocina) de garbanzos con verduras<sup>[9]</sup>

Por ejemplo, combinando *la fruta del mar* (las gambas) con la *â€œescoba del estÃ³mago* (las espinacas), la *Cocina de Micaela* tiene elaborada la siguiente receta:

### Espinacas con gambas



Se hierven las espinacas y se escurren bien.

A continuaciÃ³n, se hace un sofrito de ajo y cebolla. Antes de que se doren se echan las gambas peladas. Se les da una vuelta hasta que se consuma un poquito el caldo que sueltan las gambas.

Ahora, aÃ±adimos las espinacas. Hasta que se consuma todo el caldo, se le dan varias vueltas en tanto que se van viendo un poco doraditas.

Y se sirven.

De este modo, si la *Cocina de Micaela* sÃ³lo nos ofreciera espinacas, tal vez, â€œ(querrÃ¡-a) matarle, (sin tener) pena de Ã!; por eso, las combina con las gambas y asÃ­ se une a â€œela mesnada del mar (que) reuniÃ³se en tropel,/(y que) picando las espuelas, dieron todas con Ã! (Don Carnal)â€•.

[1] Fray Luis de LeÃ³n: â€œPrÃ-ncipe de pazâ€•, pÃ¡g. 54.

[2] Arcipreste de Hita: â€œLibro de Buen amorâ€•, estrofa 1127.

[3] Lc. 4,2.

[4] Mt. 17,21.

[5] Lv. 16,29.

[6] Fray Luis de LeÃ³n: â€œPrÃ-ncipe de pazâ€•, pÃ¡g. 54.

[7] En recuerdo del Viernes Santo.

[8] Arcipreste de Hita: Libro de Buen amor, estrofa 1103

[9] Olla podrida; plato diario desde Felipe II hasta Fernando VII, por lo menos.