

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 toca vigilia, oÃamos aÃn en **Conquista** para indicarnos que la comida del dÃa serÃa base de bacalao, sardinas, espinacas, acelgas, cocina (olla) de garbanzos,...

AÃn no ha desaparecido completamente de la liturgia **conquista** la dieta impuesta por la Iglesia y vigilada por la autoridad civil durante demasiados aÃos: *comer de viernes y lo dÃa de ayuno.*

¿



Ayunar cuando lo manda la Santa Madre Iglesia, decÃa el cuarto mandamiento de la Iglesia de nuestro viejo catecismo Ripalda de los aÃos 50. En consecuencia, *ordenaron ciertos ayunos (...) endereÃados todos a adelgazar el cuerpo criando en Ãl vna sancta y limpia templanÃa (...)* [1], de modo que *si enfermo no estuviese (...) l que le diesen al dÃa tan sÃlo manjar uno* [2].

Mandato instituido, en un primer momento, para recordar cuando JesÃs *durante cuarenta dÃas fue tentado por el diablo. En cuyos dÃas no comiÃ nada, (...)* [3] pues *esta casta de demonios no se lanza sino mediante la oraciÃn y el ayuno.* [4]

AsÃ-, pues, teniendo en cuenta lo anterior, y que, segÃn las leyes de MoisÃs, para la expiaciÃn de los pecados *esto serÃ para vosotros un estatuto perpetuo: en el mes sÃptimo, a los diez dÃas del mes, ayunarÃis (...)* [5] la Iglesia determinÃ que los fieles cristianos ayunarÃan desde el miÃrcoles de ceniza hasta la Semana Santa; o sea, 40 dÃas (cuadragesima, cuaresma).

No se podÃan *comer manjares vedados mÃs de un vez al dÃa, de mediodÃa en adelante o poco mÃs antes*, aunque, en dÃa de ayuno, se permitiera beber agua *antes y despuÃs de mediodÃa* y tomar una pequeÃa parvedad (desayuno) por la maÃana y una colaciÃn (cena) en la cantidad que *se usa comÃnmente entre gente de buena conciencia*, fueron *(vedados) unos manjares, los que les pareciÃ que comidos con su vicioso xugo acrecentarÃan las fuerÃas desordenadas y los malos mouimientos del cuerpo, y de otros seÃalaron quando y quanto dellos se podÃa comer (...)* [6].

Aunque la vieja redacciÃn del 4º mandamiento no hace menciÃn expresa a la *abstinencia*, esta penitencia iba implÃcita al estar permitidos sÃlo los alimentos *no vedados*. De aquÃ-, la redacciÃn mÃs explÃcita 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 – 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 Temporas, vigilia 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. *“le da 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 vigilia 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 ayunarán 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 dañado 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 útiles 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 obedecía 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^[9]

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‰l; 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‰l (Don Carnal)â€¢.

- [1] Fray Luis de LeÃ³n: "PrÃncipe de paz", pÃ¡g. 54.
- [2] Arcipreste de Hita: "Libro de Buen amor", estrofa 1127.
- [3] Lc. 4,2.
- [4] Mt. 17,21.
- [5] Lv. 16,29.
- [6] Fray Luis de LeÃ³n: "PrÃncipe de paz", 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.