

DOCUMENTACIÓN HISTORICA ALIMENTOS EN TIEMPOS DE JESÚS

David Baena Cordon



DOCUMENTACIÓN HISTÓRICA

LA ALIMENTACIÓN

¿QUÉ ALIMENTOS COMÍAN EN TIERRA SANTA EN TIEMPOS DE JESÚS?

La comida era austera, según la estación que hubiera en ese momento. En términos generales, los israelitas de la época de Cristo eran comedores frugales. Francamente, hasta hace unos 100 años, la frugalidad en la comida era más impuesta que elegida.



La comida era más escasa y menos conveniente de lo que es hoy en día. Su disponibilidad era de temporada y todos los elementos eran necesarios para realizarla a partir de cero; incluso el agua tenía que ser transportada desde pozos, pero eso hablaremos en otro paso a paso de documentación histórica para saber más de la época y poderla representar en nuestros belenes.

La comida era muy de temporada y por lo tanto la dieta se vería afectada por los ciclos de la cosecha.

Teniendo un calendario de cosecha y alimentos:

- *Mediados de Septiembre: Tiempo de arado.
- *De mitad de Octubre a Noviembre: Cosecha de aceitunas.
- *Mediados de Noviembre: Se siembra el grano y empieza la temporada de lluvias.
- *Febrero: Cosecha de lino.
- *Mayo: Cosecha de trigo.
- *Julio: Uvas y vendimia.
- *Finales de Marzo: Cosecha de cebada.
- *Mediado de Junio: Higos.
- *Agosto: Dátiles e higos tardíos.

David Baena

DOCUMENTACIÓN HISTÓRICA

LA ALIMENTACIÓN

Empezamos por el alimento esencial, la comida básica: *El pan*.

Así de básico era que en hebreo “comer pan” y “tener una comida” son la misma cosa.

El pan era tratado con gran respeto y existían muchas reglas para preservar esa reverencia. Se esperaba que cualquier miga de aproximadamente el tamaño de una aceituna fuera conservada, nunca simplemente se descartaba.

El pan nunca se cortaba, siempre se rompía o quebraba. Los pobres comían el pan de trigo. La harina se hacía en el hogar, casi siempre moliendo granos de cebada o trigo entre dos piedras de molino, aunque al principio el pan se realizaba solamente con agua y trigo, no conocían la harina como tal, sino que machacaban los granos de cereal. Este trabajo casi siempre era realizado por las mujeres. Una vez que tenían el grano molido, se hacía la masa y se amasaba, y para que el pan fuera fuerte y crujiente se mezclaba con mijo y levadura de cebada con una cocción corta. Los panes se realizaban de forma redonda y por lo tanto se hablaba de una “ronda de pan”, o simplemente de “una ronda”.

Normalmente el pan, a no llevar conservantes se convertía rápidamente en mohoso, y por eso solo horneaban el pan que iban a comer en ese día y al día siguiente como mucho.

Más parecido a lo que hoy llamamos pan, llegó con la civilización egipcia (en torno a 2000 a.c) donde por causas de un error, vieron que fermentando la masa, el pan estaba más jugoso.



DOCUMENTACIÓN HISTÓRICA

LA ALIMENTACIÓN

El maíz (grano). Aunque la biblia menciona el maíz, no tiene nada que ver con lo que llamamos maíz hoy. Tal cosecha era desconocido en el Medio Oriente. “El maíz” en la biblia se refiere a lo que llamamos el grano hoy. De origen de América Central o indio caribeño, significa literalmente “lo que sustenta la vida”.



El maíz, que es junto con el trigo y el arroz uno de los cereales más importantes del mundo, suministra elementos nutritivos a los seres humano y a lo animales. La planta tierna, empleada como forraje, se ha utilizado con gran éxito en las industrias lácteas y cárnicas y, tras la recolección del grano, las hojas secas y la parte superior, incluidas las flores, aún se utilizan hoy en día como forraje de calidad relativamente buena para alimentar a los rumiantes. Los tallos erectos y largos, que en algunas variedades son resistentes, se utilizan para construir cercas para el ganado y muros duraderos donde podían utilizarse para la construcción de las casas.

DOCUMENTACIÓN HISTÓRICA

LA ALIMENTACIÓN

La leche. La leche de vaca casi no la consumían, en todo caso, no era del agrado tanto como la leche más común de ovejas y de cabras. Puesto que la leche tiende a echarse a perder rápidamente, la fabricación de queso era más común en aquellos tiempos por los métodos de conservación que empleaban.



La miel. La miel era el edulcorante que se utilizaba para la mayoría de las cosas. El azúcar de caña era desconocido en Tierra Santa. La fuente de la miel eran como sigue siendo de las abejas, que eran colonizadas como lo son hoy. La savia de varios árboles y el zumo espesado de uva (jalea) eran También edulcorantes comunes. Tanta miel se realizaba en Tierra Santa que se exportaba.



DOCUMENTACIÓN HISTÓRICA

LA ALIMENTACIÓN

Los huevos. En cuanto a los huevos, muy pocos de ellos se comían. La idea de comer huevos fue algo traído a Tierra Santa desde el exterior, especialmente del este. Este producto solía ser para las personas más adineradas. De hecho, el consumo de huevos de corral parece haber llegado a las regiones judías sólo después del exilio en Babilonia (587 – 500 a.c).



Las verduras. La dieta de la gente común incluía una gran cantidad de verduras, frijoles y lentejas entre los más destacados de la lista. Los pepinos eran muy apreciados y las cebollas eran muy popular en esa época.



DOCUMENTACIÓN HISTÓRICA

LA ALIMENTACIÓN

La carne. Se consumía menos carne de la que se come hoy en día. La carne era un alimento de lujo y solo la gente más adinerada comían una gran cantidad de la misma. Los que no tenían tanto dinero nunca sacrificaban un animal para su propia alimentación, excepto cuando había un festejo familiar, que en general, cuando tal fiesta se acercaba en fecha, el animal más viejo era el elegido, alimentado y engordado por la alimentación de granos. Tal animal pasaba sus últimos meses comiendo bien y trabajando poco para que sus músculos fueran más suaves y con más grasas.

Las cabras y los corderos proporcionaban la carne más común, pero de vez en cuando, un ternero habría sido sacrificado. El animal que se comían, generalmente era asado, los pollos eran escasos, mientras que las palomas y las tórtolas eran baratas. Los ciervos y gacelas, se consideraban platos regios, es decir, platos para la alta realeza o cargos de alta autoridad, y el pavo real era contado como una gran delicadeza.

El cerdo, era absolutamente prohibido como era el conejo y todo tipo de carne con la sangre todavía en ella. La carne, tenía que ser cuidadosamente drenada de toda la sangre, ya que se creía que estaba la vida en la sangre y la vida pertenece a Dios.



David Baena

DOCUMENTACIÓN HISTÓRICA

LA ALIMENTACIÓN

El pescado. Para las personas comunes, los peces eran más importante que la carne. Una comida típica de la época era pan con pescado. Esto se ilustra en el pasaje de la biblia con el milagro de los panes y los peces, así como la comida en la orilla del lago de Galilea, en la que cristo prepara el pescado sobre un fuego de carbón.

El mar de Galilea tenía grandes cantidades de pescado, pero también se traía del Mar Mediterráneo. Dado que los peces se descomponían pronto, a menudo eran salados para su conservación. El consumo de pescado era tan elevado, que muchas veces se exportaban. Una de las formas más sorprendentes de comida, era la langosta, pero tal vez no tan extraño como algunas de las cosas que comemos hoy en día, como las ancas de las ranas, caracoles y ostras vivas. Un documento antiguo judío afirma que había 800 tipos de langosta comestibles. A veces eran cocinadas rápidamente en agua salada y tenían un sabor y un color parecido al camarón. Por lo general, se les quitaba la cabeza y las piernas. A veces, se secaban al sol sobre unas piedras, donde después de secarse, algunas se molían para obtener un polvo conocido como el polvo de langosta, que sabía bastante amargo y, a menudo se mezclaba con harina para realizar una galleta amarga muy apreciada.



David Baena

DOCUMENTACIÓN HISTÓRICA

LA ALIMENTACIÓN

La mantequilla y las aceitunas. La mantequilla, se utilizaba muy poco, era el aceite de oliva el más común y utilizado normalmente.

Así era abundante el aceite de oliva y las aceitunas, que por su gran abundancia era exportado con mucha normalidad. Muchas aceitunas, eran comidas directamente, pero con otras, se realizaba el aceite prensándolo con una prensa en el hogar. El aceite de oliva era muy apreciado, y muchos pasajes de la biblia, lo manejan como un símbolo de fuerza y salud.



La fruta. La fruta tenía un papel muy importante en la dieta de las personas. Tenían muchos melones e higos junto con las granadas, las moras silvestres, y los dátiles. Dado que la fruta era muy abundante, se exportaba también muy a menudo y con total normalidad por todas las regiones que rodeaba el Mar Mediterráneo.



DOCUMENTACIÓN HISTÓRICA

LA ALIMENTACIÓN

Los frutos secos. Las nueces, almendras y pistachos eran de gran abundancia, donde se utilizaba para diferentes usos en algunos casos y no solo de comida. Y como se hace como hoy, normalmente se tostaban.



Los condimentos. En cuanto a los sazonadores y otros condimentos, los antiguos judíos parecían comer su comida muy condimentada. Había sal en abundancia en la zona del Mar Muerto y se utilizaba para la conservación de ciertos alimentos. Otras especias comunes eran la mostaza, alcaparras, comino, ruda, azafrán, cilantro, menta, eneldo, romero, ajo, cebolla y chalotes.

La pimienta, era sin embargo muy escasa y cara como también lo era la canela, las cuales venían desde el Lejano Oriente.



DOCUMENTACIÓN HISTÓRICA

LA ALIMENTACIÓN

Las bebidas. La gente bebía agua cuando era pura, y el agua de manantial se prefería claramente a agua de pozo.

También se consumía leche y vinagre diluida en agua. El jugo de granada o dátiles era uno de los favoritos en esa época. Realizaban una especie de cerveza ligera, que se realizaba a partir de la cebada y el mijo, para el consumo de grandes celebraciones junto con el vino.



* Fuentes recogidas de la biblia (Antiguo y Nuevo testamento), al igual que de libros de Arqueología.

David Baena