

# AGRADECIMIENTOS

Si alguna vez escribo un libro sobre cómo planificar una boda, incluiré un consejo para escritoras: no intentes escribir un libro y planificar una boda al mismo tiempo. Ambas cosas son motivo de felicidad por sí mismas, pero la combinación de las dos no hace ni feliz a una autora ni feliz a una novia.

Afortunadamente para mí, tuve a la más paciente de las editoriales y al más sufrido de los prometidos. Así que debo dar las gracias a toda la gente de Emmaus Road Publishing –especialmente a Scott Hahn, Rob Corzine, Andrew Jones y Melissa Knaggs– por su disposición a trabajar conmigo y esperar un poco más de lo previsto para *La mesa católica*.

Y aún le debo más agradecimiento a mi marido, Christopher, que se convirtió en un experto de talla mundial en sacarme de apuros durante los meses que tardé en escribir este libro y en planificar el día que marcó el inicio de nuestra nueva vida juntos. Por su amor, sus ánimos y sus consejos sobre este libro, se ha ganado sobradamente una vida entera de comidas bien cocinadas.

Algunos de los capítulos de este libro comenzaron como entradas del blog en *The Catholic Table*. Otros comenzaron como artículos para *Lay Witness*, el periódico *Our Sunday Visitor* y *CatholicVote*. Estoy agradecida por las oportunidades que me han brindado esos medios a lo largo de los años para rumiar sobre la comida y desarrollar mis pensamientos sobre el tema más a fondo.

También me gustaría dar las gracias a la hermana Mary Timothy Prokes, de la Orden Franciscana de la Eucaristía, una de las mujeres más sabias y santas que he conocido. Su estímulo y orientación fueron una inmensa ayuda hace años, cuando empezaba a formular mi concepción eucarística de la comida. No sólo su reflexión sobre el tema influyó en mi propio pensamiento, sino que su apoyo a mi trabajo me dio la confianza para seguir adelante. Es una escritora increíble y una preciosa esposa de Cristo, y cualquiera que la lea o la conozca será mejor por ello.

Y, por supuesto, gracias como siempre a mi equipo de intercesores celestiales de confianza: la Santísima Virgen, San José, Santa Catalina de Siena, Santa Edith Stein, Santa Gianna Beretta Molla y San Juan Pablo II. Por favor, seguid rezando para que algún día pueda unirme a todos vosotros en la gran cena de celebración que superará todas las cenas de fiesta habidas.

# INTRODUCCIÓN

## LA POESÍA DE LA COCINA

Hace aproximadamente un siglo, el siempre sabio G. K. Chesterton advirtió: «Los poetas han guardado un misterioso silencio sobre la cuestión del queso».

Y es cierto.

Está claro que los poetas han escrito innumerables rimas sobre el amor y la pérdida. Y que se han explayado con rapsodias sobre doncellas de piel clara y damas de pelo oscuro. No hay fin a los poemas que han compuesto sobre Dios y el hombre, la vida y la muerte, la guerra y la paz.

¿Pero un soneto sobre un buen queso Stilton? No lo hay. ¿Una balada a un Brie *triple crème* de primera clase? El silencio es ensordecedor.

Francamente, el único problema que tengo con la, por otro lado, perfectamente sagaz observación de Chesterton, es que no fuera lo suficientemente lejos. No es ya sólo el tema del queso el que ha dejado a los poetas sin palabras. También lo es la tarta de queso. Y el café expreso. Y un gran plato de coles de Bruselas asadas con ajo.

Porque hay mucho que decir sobre las coles de Bruselas asadas con ajo.

Echaría la culpa de esta flagrante ausencia en el mundo de la poesía al predominio de los poetas masculinos, pero Elizabeth Barrett Browning y Sylvia Plath tampoco se pusieron manos a la obra. Supongo que no pasaron suficiente tiempo en la cocina.

Si más mujeres de pueblo hubieran tenido tiempo para escribir versos, la historia de la poesía podría haber sido diferente. Pero, por desgracia, no lo es. Y, con un por desgracia aún mayor, confieso que este libro que tienes en tus manos no corregirá ese problema en breve.

Mis disculpas, pero yo no soy poeta, soy sólo una escritora católica abrumada de trabajo que convenció a su editor para que le dejara escribir un libro sobre la comida –el significado de la misma, de cocinarla, servirla, comerla, su sacramentalidad y, lo más importante, su dignidad–.

Mi esperanza, sin embargo, (de hecho, mi plegaria) es que este pequeño libro inspire a algún aspirante a poeta a hacer lo que yo no puedo hacer y se ponga a escribir ese poema sobre el queso. El mundo está a la espera. Y yo también lo espero.

Mientras tanto, todavía queda sitio para una prosa digna y firme sobre el tema de la comida. Así que eso es lo que pretendo darte en estas páginas.

## MARAVILLAS Y MILAGROS

Algo de lo que aquí escribo les resultará familiar a quienes hayan leído mis diversos ensayos sobre todo lo relacionado con la comida publicados en la prensa católica y en mi propio blog (también llamado *La mesa católica*) durante la última década.

He escrito tanto sobre lo que comemos porque, a diferencia de los poetas, yo sí soy de la opinión de que no hay nada de ordinario en la comida. Por la gracia de Dios, el más simple plato de sopa y el más humilde trozo de queso tienen el poder de convertirse en una ocasión de gracia, reuniendo a amigos y familiares alrededor de una mesa común para construir una vida compartida.

Y lo que es más sorprendente, por una gracia aún mayor de Dios, el trozo de pan más sencillo y la copa de vino más barata pueden convertirse en Gracia. En la Eucaristía se convierten en el Cuerpo, la Sangre, el Alma y la Divinidad de Jesucristo,

impartiendo la vida de Dios a nuestro ser herido, cansado y totalmente indigno.

Ese es el doble don de la comida. En el plano natural, puede hacer maravillas: nos reconforta, nos cura, nos nutre. En el nivel sobrenatural, la comida se convierte en un Dios maravilloso escondido en un trozo de pan.

Los católicos estadounidenses tienden a centrarse en este último don. Creemos en la verdad sobrenatural de los alimentos. Lo proclamamos cada vez que asistimos a misa. Si entramos en Internet y algún protestante desprevenido dice lo contrario, nos apresuramos a corregir su defectuosa teología con una docena de razonamientos diferentes.

Sin embargo, en nuestras propias vidas, muchos de nosotros luchamos por ver y recibir la comida como un don natural. En nuestra forma de comer, de cocinar, de pensar en la comida y en nuestro cuerpo, nos cuesta apreciar la comida tal y como Dios quiere que la apreciemos. Algunos comemos demasiado. O comemos demasiado poco. A menudo, comemos sin gratitud, sin caridad, sin respeto. Algunos recelan de la comida. Otros la idolatran. A veces, confundimos la salud con la virtud. Más de una vez, convertimos la comida en una herramienta, una forma de lidiar con el dolor, la confusión, el miedo, la ansiedad, la vergüenza, la culpa, la pasión, la inseguridad y una docena de otros problemas de los que la comida no tiene ninguna culpa.

Desde el Edén, los hombres y las mujeres han abusado manifiestamente de los buenos dones que Dios nos confió. La comida no es una excepción.

Pero no tiene por qué ser así.

## DEL HAMBRE A LA FIESTA

La Iglesia, en su gran sabiduría, nos ofrece una forma de ver el mundo que puede devolver el don que es la comida a su lugar adecuado. En sus enseñanzas sobre la gracia, la Eucaristía, las

virtudes, el ayuno, la hospitalidad y el cuerpo, nos traza un camino muy diferente al que el mundo nos insta a seguir. Afortunadamente para nosotros, su camino no sólo conduce a la paz, la alegría y la comunidad, sino también a algunas cenas francamente buenas. Este libro es mi intento de resumir ese camino y ayudarte a seguirlo.

Como descubrirás (si eres el tipo de persona que lee las notas a pie de página), *La mesa católica* se basa en el pensamiento y la escritura de personas mucho más inteligentes que yo: San Juan Pablo II, Leon Kass, Robert Farrar Capon, la hermana Mary Timothy Prokes, Caroline Bynum Walker y otros.

También se basa en mi propia experiencia al comer en la mesa católica. Me senté por primera vez en esa mesa hace dieciséis años, después de seis largos años en el páramo de la anorexia y los atracones. Hablaré más sobre mi trayectoria para salir de esa situación.

De nuevo, paz. Y queso.

El queso de la mesa católica está riquísimo.

En todo caso, si te sientes tentado de escribir una oda al más exquisito de los quesos, casi es mejor que abandones esta lectura. Este libro no va de eso y sería una pérdida de tiempo.

Si, en cambio, deseas comprender mejor lo desordenada que es la actitud de la cultura estadounidense hacia la comida, sigue leyendo.

# IMPURO

## EL PANORAMA DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTADOS UNIDOS A EXAMEN

Antes de escribir nada, tengo que hacer una confesión: a veces –por ejemplo, cuando en la pantalla de mi MacBook aparecen imágenes de cristianos degollados en Oriente Medio– me pregunto si debería seguir dedicando tiempo a un libro sobre la comida. En este mundo abundan problemas urgentes y tragedias graves, y el queso no parece nada importante en comparación con el genocidio religioso.

Pero entonces, recuerdo aquel pasaje de *Mero cristianismo* de C. S. Lewis en el que intenta demostrar a sus lectores que la pornografía se deriva de una actitud poco sana –enfermiza– hacia el sexo:

Podríamos reunir un público considerable para un número de striptease; es decir, para contemplar cómo una mujer se desnuda en un escenario. Supongamos que llegamos a un país donde podría llenarse un teatro sencillamente presentando en un escenario una fuente cubierta, y luego ir levantando lentamente la tapa para dejar que todos vieran, justo antes de que se apagasen las luces, que ésta contenía una chuleta de cordero o una loncha de tocino, ¿no pensaríais que en ese país algo se había desvirtuado por lo que respecta al apetito por la comida?

Con este recordatorio, vuelvo al trabajo.

## EL FETICHISMO DE LA COMIDA

La primera vez que leí las palabras de Lewis, era un estudiante de segundo curso en la universidad. Era 1995, y estaba totalmente de acuerdo con él. La idea de que la gente se reuniera con el único propósito de contemplar la comida me parecía ridícula. Quiero decir, ¿hasta qué punto puede una estar tan alterada que llegue a chiflarse por un trozo de beicon?

Veinte años después, cuando publiqué una foto de beicon en mi blog de comida y lo describí como «sensual» las palabras de Lewis me vinieron a la cabeza. Y me estremecí.

Hoy en día, la metáfora de Lewis tiene menos sentido porque la excitación exagerada por un trozo de beicon es prácticamente un hecho cotidiano en Internet. El pan nuestro de cada día de los blogs de comida son fotos perfectamente iluminadas de atrayentes verduras brillando en aceite, mientras que Pinterest es básicamente un escaparate virtual de productos de pastelería para los que disfrutan mirando por un agujerito. El término común para estos ingeniosos primeros planos de estas delicias así presentadas es «*food porn*». Vulgar, pero exacto.

Muchas de las personas que miran las fotos de comida que ahora inundan el paisaje digital nunca intentarán hacer las recetas que acompañan a esas fotos. Algunas de las que las miran ni siquiera comerían esa comida si alguien se la cocinara. A menudo, esa es la misma razón por la que buscan: porque «no pueden» comer la comida de la foto: contiene demasiada grasa o demasiados lácteos o demasiado gluten. La «comida virtual» es su pobre sustituto de la comida de verdad<sup>1</sup>.

---

1 ROSENBAUM, R. (julio de 2014). «Anthony Bourdain's Theory on the Foodie Revolution». *Smithsonian Magazine*, <http://www.smithsonianmag.com/arts-culture/anthony-bourdains-theory-foodie-revolution-180951848/>  
O'NEALL, M. (23 de octubre de 2002). «Food Porn». *Altnet*, [http://www.altnet.org/story/17037/food\\_porn](http://www.altnet.org/story/17037/food_porn)



Esto no quiere decir que las revistas de cocina o los blogs gastronómicos sean problemáticos por sí mismos. Muchos blogs gastronómicos han sido de gran ayuda para planificar mi menú semanal o al organizar una cena. Me gustan los blogs gastronómicos. Y, además, yo tengo un blog de cocina. Los blogs de comida no son el problema.

El problema es el aumento de la comida virtual, lo que el escritor Ron Rosenbaum llama «el fetichismo de la comida», es decir, mirar la comida por el mero placer de mirarla, sin intención de cocinar o comer algo similar. Esa mirada que es, en fin, rara<sup>2</sup>.

También es un signo de la actitud desordenada de nuestra cultura respecto a la comida. Aunque no es la única señal.

*Comed sin escrúpulos lo que Dios os  
ha preparado en la mesa común, lo  
que Dios os proporcione, tomadlo de  
corazón con sencillez de su mano.*

SAN FELIPE NERI

## DESORDEN

Resumir el despropósito de la cultura estadounidense respecto a la alimentación no es tarea fácil. Hay mucho disparate. Sin embargo, voy a poner toda la carne en el asador.

Para empezar, aunque haya grupos enteros de personas mirando la comida juntos en Internet, cuando se trata de comer en la vida real, la mayoría de las veces los estadounidenses lo hacemos solos.

Atrás quedaron los días en que la gente (casi) siempre y (casi) en todas partes comía en una mesa, con otros. Hoy en día el

---

2 ROSENBAUM, R. 2014.

mundo es nuestra mesa. Desayunamos en nuestros coches, almorzamos en nuestras mesas de trabajo, cenamos en nuestros sofás y comemos un sándwich mientras caminamos por las calles de nuestra ciudad. El 58% de los estadounidenses come habitualmente a solas. Sólo el 41% de las familias estadounidenses se sientan regularmente juntas, en una mesa, con la televisión apagada y utilizando cubiertos. Una gran parte de los niños estadounidenses ya ni siquiera conocen el significado de «cenar en familia»<sup>3</sup>.

Tal vez la falta de conversación durante las comidas y el hecho de no compartir la mesa con otras personas contribuya a otro síntoma del problema que supone la comida en Estados Unidos: el aumento constante de nuestro peso. En 2012, los estadounidenses gastaron más de sesenta mil millones de dólares –un seis y diez ceros– tratando de deshacerse de esos kilos no deseados. A pesar de ello, más de dos de cada tres adultos en este país tienen sobrepeso. Uno de cada tres es obeso<sup>4</sup>.

Los que no tienen sobrepeso a menudo sufren los problemas contrarios. Entre el cinco y el ocho por ciento de las mujeres estadounidenses padecen anorexia o bulimia; comen demasiado poco o se deshacen de lo que comen lo antes posible. Se calcula que son entre seis y diez millones de mujeres. Millones más luchan contra las «dietas patológicas» o los trastornos alimentarios subclínicos<sup>5</sup>.

---

3 CBS News. (12 de enero de 2010). «How Americans Eat Today», [http://www.cbsnews.com/2100-500165\\_162-6086647.html](http://www.cbsnews.com/2100-500165_162-6086647.html)

4 WILLIAMS, G. (2 de enero de 2013). «The Heavy Price of Losing Weight». *U.S. News and World Report*, <http://money.usnews.com/money/personal-finance/articles/2013/01/02/the-heavy-price-of-losing-weight>

MAIN, D. (22 de junio de 2015). «Seven in 10 American Adults Are Overweight or Obese». *Newsweek*, <http://www.newsweek.com/7-10-american-adults-are-overweight-or-obese-345723>

5 Ver los datos recogidos en diversas encuestas reunidos en *Eating Disorder Hope*. <http://www.eatingdisorderhope.com/information/statistics-studies>

Además, hay quienes encajan en la categoría más reciente de los desórdenes relacionados con la alimentación: la ortorexia nerviosa, que implica tener una obsesión insana por la alimentación sana. Las personas que luchan contra la ortorexia temen los aditivos y conservantes, las hormonas en la carne, los antibióticos en los pollos, los pesticidas en las verduras y el gluten en las galletas casi tanto como a los anoréxicos les aterran las grasas. Más que un deseo de comer sano, la ortorexia es una compulsión por «comer bien» y «estar bien». Para los ortoréxicos no existe un trozo esporádico de pizza de Telepizza o tomar un donut alguna vez. O, si existe, les sigue un abrumador sentimiento de culpa, no su disfrute<sup>6</sup>.

---

SANTOS PATRONOS DE LOS COCINEROS  
ANTONIO DE EGIPTO

Dios tiene el don de la ironía. Sólo así se explica que un asceta del siglo IV, que vivía con poco más que un trozo de pan, terminara siendo el santo patrono de los carniceros.

Nacido en el año 251, San Antonio acabó regalando su fortuna y huyendo de la civilización para vivir una vida de soledad y penitencia. Por desgracia para él, su penitencia se convirtió, en parte, en masas de admiradores que le siguieron al desierto. Muchos venían a escucharle enseñar. Otros venían para curarse. Se cree que el futuro santo era particularmente hábil en la curación de enfermedades de la piel utilizando un brebaje especial hecho de grasa de cerdo.

Tras su muerte, los que conocían su experiencia con la grasa medicinal de cerdo solían representar a Antonio

---

6 KRATINA, K. «Orthorexia Nervosa». National Eating Disorders Association, <https://www.nationaleatingdisorders.org/orthorexia-nervosa>

con uno o dos cerdos. Con el tiempo, esto llevó a quienes trabajaban con cerdos en otras labores (concretamente en la carnicería) a considerarlo como su intercesor particular. Esperemos que al santo, que vivió como un estricto vegano durante su vida, no le importe.

---

Es fácil considerar que los desórdenes de la alimentación son poco comunes o raros. Pero los ortoréxicos, los anoréxicos y los bulímicos simplemente se sitúan en el extremo de una tendencia cada vez más común: definir la virtud en función de los alimentos que comemos.

Pasa una semana escuchando a la gente hablar de lo que ha cenado y lo más probable es que escuches las palabras «bueno» y «malo» aplicadas no tanto a la comida ingerida, sino a la persona que come. Somos *buenos* cuando comemos una ensalada. Somos *malos* cuando comemos tarta de queso.

Ya sea por las calorías que preocupan a la gente o por la ausencia de conservantes, para muchos comer tiene ahora una carga moral. Puedes acostarte con quien quieras, cuando quieras, pero si no compras leche sin hormonas, será mejor que te prepares para un juicio sumaráisimo.

¿Un ejemplo? Los comentarios con los que me topé recientemente en uno de mis blogs de comida favoritos, *Budget Bytes*, mientras planificaba un poco el menú.

«Valdría la pena gastar más para no comer un producto venenoso», se burló un comentarista, cuando la anfitriona del blog no puntualizó en una de sus recetas que el maíz congelado tuviera que ser orgánico. «¡Haré una versión ecológica porque me importa cómo se cultivan mis alimentos!»

«El aceite de coco sería más virtuoso que el aceite vegetal», pontificó otro comentarista en la misma receta.

Atención: «Más virtuoso». No «más sano». No «más sabroso». Ni siquiera «mejor». Más virtuoso.