

## TIEMPO PROPICIO

# La Cuaresma y el ayuno, un medio para abrirse a Dios

CULTURA

27\_02\_2021

*Liana  
Marabini*



Durante el periodo de Cuaresma, los católicos tendrían que comer de forma sencilla, casi frugal, renunciando a los alimentos grasos y sofisticados, a los ingredientes raros y a los alimentos caros. Podemos decir que es una forma de penitencia que ayuda a los

creyentes a sentirse más cerca de Dios, en una especie de imitación de Cristo que los santifica.

**Entre su bautismo y el comienzo de su vida pública**, Jesús de Nazaret se retiró al desierto para ayunar durante cuarenta días, en medio de bestias salvajes, atendido por ángeles y tentado por el diablo (Mateo 4,1-2, Marcos 1,12-13 y Lucas 4,1-2). En el desierto, Cristo libró una batalla espiritual de la que salió victorioso. Seguir su ejemplo significa dejar que Cristo habite en nosotros para hacer su voluntad y ser guiados por el Espíritu.

**El autocontrol ejercido durante este tiempo** es una forma de fortalecer el alma frente a la tentación, empezando por la comida. Durante la Cuaresma se nos invita a darnos medios concretos, tanto en la penitencia como en la oración, para poder discernir las prioridades de nuestra vida. El tiempo de Cuaresma es un tiempo que nos anima a hacer silencio para ser receptivos a la Palabra de Dios. Originalmente, la Cuaresma, el periodo de unos cuarenta días antes de la Pascua, comenzaba en domingo. Fue el Papa Gregorio Magno quien trasladó su inicio al miércoles anterior. La palabra Cuaresma deriva del latín eclesiástico *quadragēsīma*, que a su vez deriva de *quadragēsīmus* (dies), que significa “cuadragésimo día” antes de la Pascua.

**Durante mucho tiempo, la Cuaresma** fue un periodo del año especialmente rígido: abstinencia sexual, privación de carne, a veces huevos y productos lácteos (de hecho, en la religión ortodoxa, los huevos y los productos lácteos siguen estando prohibidos durante la Cuaresma). Este período era, y lo sigue siendo, un tiempo especial de oración y arrepentimiento. La práctica de la Cuaresma es hoy en día menos “convinciente”, sin embargo, la idea del ayuno se mantiene, tanto desde el punto de vista religioso como secular: los que quieren vivir este tiempo de forma “sentida” deciden voluntariamente renunciar al placer, los dulces, el alcohol o las distracciones. Curiosamente, esta lista no incluye el azúcar: esto se debe a que en el siglo XIII santo Tomás de Aquino (1225-1274), escribió que el azúcar ayudaba a la digestión y por lo tanto estaba permitido. Y es que el azúcar se vendía en las farmacias y se utilizaba principalmente como medicamento o como condimento.

**Pero si eliminamos estas “licencias” gastronómicas**, también existe una forma de ayuno estricto que consiste en hacer una sola comida completa durante el día (normalmente el almuerzo), sin carne, huevos, productos lácteos ni vino, con una pequeña comida frugal por la mañana y por la noche. (Pero la costumbre más general consiste en un ayuno limitado al Miércoles de Ceniza y al Viernes Santo).

**El Código de Derecho Canónico establece en el Título II** (Tiempos Sagrados), Capítulo II (Días de Penitencia), que: “Todos los viernes del año y el tiempo de Cuaresma son días y tiempos de penitencia en la Iglesia universal” (Can. 1250). En particular, están obligados a la abstinencia de carne u otros alimentos “los que han cumplido los 14 años de edad”, y a la ley del ayuno todos los adultos hasta los 60 años (cf. Código de Derecho Canónico, can. 1252).

**Muchas personas simplemente eligen ciertas** cosas para renunciar a la Cuaresma, como el chocolate y el alcohol o diversas distracciones. El chocolate también ha sido objeto de un gran debate a lo largo de los siglos, pero el tratado “Memorias históricas sobre el uso del chocolate en tiempo de ayuno” del padre Daniele Concina (1687-1756) contribuyó a poner “fin” a la diatriba al explicar que no era pecado consumirlo porque daba fuerzas, especialmente al clero.

**Una alternativa más sencilla es seguir** una dieta vegetariana tradicional durante toda la Cuaresma, cuarenta días comiendo nada más que verduras, frutas, legumbres, pasta, arroz, frutos secos y semillas. Algunos cristianos siguen dietas muy estrictas, como las de sólo líquidos, hechas a base de sopas de verduras y hierbas. En la antigüedad, los cristianos se abstenían de todos los productos animales y eran veganos durante cuarenta días. Fue durante la Edad Media cuando se prohibieron la carne, los huevos y los productos lácteos. La idea era que estos alimentos aumentaban la lujuria, una tentación/pecado que había que evitar.

**En 1966, el Papa Pablo VI sugirió** que el ayuno total podía ser sustituido por la oración y las obras de caridad, ya que comprendía que muchas personas realizaban trabajos manuales pesados que les exigían mantener sus fuerzas durante todo el día.

**Como cada denominación cristiana** sigue reglas diferentes, no hay una “dieta de Cuaresma” universal. Los cristianos ortodoxos siguen renunciando a la carne y a los productos lácteos durante la Cuaresma. Hay que recordar que la idea del ayuno es ejercer el autocontrol y preferir la espiritualidad a la carnalidad. La mayoría de las personas evitan los siguientes alimentos durante la Cuaresma: la carne, el chocolate, las bebidas alcohólicas, los pasteles, los dulces y las galletas, los refrescos, el pescado “de lujo” (langosta, ostras, caviar), la nata y los helados.

**Sin embargo, a pesar de las restricciones,** la Cuaresma también puede ofrecer una interesante opción gastronómica. Aunque la comida se basa en verduras, pescado e ingredientes pobres, encontramos buenas recetas en diferentes países. En Italia hay

muchas recetas de pasta con verduras; en Francia hay tartas de calabacín, coliflor, espinacas y patatas o sopa de cebolla; en Alemania son muy populares el gratinado de coles de Milán y la ensalada de patatas, pero también la sopa de col con eneldo y la crema de patatas; en Suecia las patatas a la sueca (que hay que probar - se pueden encontrar recetas en Internet), el pan o la sopa de zanahorias; en Grecia feta al horno con hierbas, sopa de pescado, tomates gratinados con hierbas; en Perú, Chile y México encontramos el ceviche, una excelente preparación a base de pescado blanco (pobre) cocinado en zumo de limón y acompañado de verduras (nuestra receta de hoy es una de ceviche); en Brasil sopa de frijoles negros; en Estados Unidos encontramos brochetas de verduras, tortilla con calabacín y cebolla, pan de maíz y también un “dúo” de alimentos muy agradable: sándwiches de atún servidos con sopa de tomate.

**El propósito de la privación de alimentos o del consumo** moderado de los mismos es centrarse en lo esencial, tener sed y hambre de Dios y de su Palabra. No es sólo una penitencia, sino una invitación a una vida modesta y frugal. Por tanto, tratemos de vivir el ayuno no como una obligación en sí misma, sino como un medio concreto a través del cual la Iglesia nos invita a abrirnos a los demás y a Dios, como un momento de purificación no sólo del cuerpo, sino también y sobre todo del alma. Es más, sobre todo del Alma.