

PEPE IGLESIAS

LA COCINA MASONICA

Historia, ritos y tradiciones
de mesa en la masonería



LA COCINA MASONICA

2

0. Plan de la Obra	5
Trabajos sobre la cocina masónica	6
Algo de masonería sin gastronomía	9
La Gastronomía como expresión cultural y método de estudio histórico	12
Fases de la gastronomía	14
Qué intento mostrar en este libro	17
Argumento final y metáfora de la escalera	20
1. Historia de la masonería y de su gastronomía	24
1.1. Breve historia de la masonería	26
1.2. La alimentación en las diferentes religiones	39
1.3. Las cocinas orientales	42
1.4. India, Persia y sus derivaciones hacia Occidente	48
1.5. La dieta hipocrática y los siete cocineros de Grecia	52
1.6. La cocina de las <i>collegiae</i>	55
1.7. La cocina española	59
1.7.1. La cocina sefardí	
1.7.2. La cocina mozárabe	
1.7.3. La cocina del Camino de Santiago	
1.7.4. La cocina hispanoamericana	
1.8. La gastronomía en la masonería especulativa	77
2. El ayuno	80
2.1. La función estimulante del ayuno	84
2.2. Los ayunos masónicos	88
2.2.1. Ayunos para la reflexión.	
2.2.1.1. Ayuno de preparación a las tenidas	
2.2.1.2. Ayuno de preparación para las iniciaciones y exaltaciones.	
2.2.2. Ayunos de depuración	
2.2.2.1. Anual (ciclo solar).	
2.2.2.2. Trimestral (cambio de fase solar).	
2.2.2.3. Mensual (ciclo lunar).	
2.2.2.4. Semanal	

3. Los ágapes	102
3.1 Los ágapes masónicos	107
3.1.1 Agapes solsticiales.	
3.1.2 Agapes equinocciales.	
3.1.3 Agapes de iniciación.	
3.1.4 Agapes de celebración de “exaltaciones”.	
3.1.5 Agapes de encendido de luces de una nueva logia	
3.1.6 Celebraciones familiares	
3.2 Los Brindis	126
3.2.1. Brindis obligatorios	
3.2.2. Brindis libres	
3.2.3. Brindis del retejador	
3.2.3. Brindis en tenida fúnebre	
4. El cenáculo	133
4.1 Las Energías del cenáculo	135
4.1.1. Ubicación.	
4.1.2. Decoración.	
4.1.3. Iluminación.	
4.2. La mesa: montaje y protocolo	141
4.2.1. La silla vacía	
5. Estudio de los productos	147
5.1. Bebidas y libaciones	152
5.1.1. Que bebidas se pueden ingerir y cuáles repudiar.	
5.1.2. Cómo realizar las libaciones.	
5.1.3. Con qué fines beber.	
5.2. Sacrificio de animales	157
5.3. Recolección de vegetales	160
5.4. Alimentación energética	164
5.4.1. Principios de la comida energética.	
5.4.2. Los macrobióticos	
5.4.3. El Vegetarianismo.	
5.4.4. La dieta mediterránea.	
5.5. Alimentos sagrados	175
5.5.1. Aceite de oliva, el oro líquido del Mediterráneo.	
5.5.2. El arroz, maná de los orientales.	
5.5.3. El caballo para los astures.	
5.5.4. La carne sagrada del cristianismo.	
5.5.5. La miel, ambrosía y néctar de los dioses.	
5.5.6. La oca para los Jars	
5.5.7. El pan.	
5.5.8. La sal, exorcista y fraterna.	
5.5.9. Las vieiras, los “concheiros” y los “kjiokenmöddings”	
5.5.10. El vino cristiano.	
5.6. Alimentos para el espíritu	195
5.7. La simbología de los alimentos	198
(Glosario esotérico de los alimentos).	

6. La cocina ritual	292
6.1 La importancia del ritual	296
6.2. La transmisión del cocinero	298
6.3. Técnicas de cocina ritual	299
6.3.1 Las instalaciones.	
6.3.2. El menaje.	
6.3.3. Tipos de cocción.	
6.3.4. Formas de presentación	
7. Recetario masónico	309
7.1. Entradas	313
7.2. Pescado	337
7.3. Carnes	351
7.4. Postres	365
7.5. Libaciones	376
8. Menús masónicos	384
Apéndices	392
Índice de platos	393
Índice por ingredientes	395
Bibliografía	400

© José Juan Iglesias del Castillo

Diseño y maquetación: dDC

Aviso Legal: Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la debida autorización formal del autor. Todo incumplimiento será sancionado de acuerdo a la Ley 19/2006, de 5 de junio, por la que se amplían los medios de tutela de los derechos de propiedad intelectual e industrial y se establecen normas procesales para facilitar la aplicación de diversos reglamentos comunitarios (BOE núm 134, de 6-6-2006)].

Nota Fraternal: Contamos con la honradez de nuestros queridos hermanos para evitar la copia y distribución de esta obra. Cada libro lleva encriptado un número de indentificación para facilitar su rastreo en caso de distribución no autorizada. Perseguir el pirateo es una obligación de todos y más entre masones. Recibid nuestro T.. A.. F..

CAPÍTULO 1

LA HISTORIA MASÓNICA Y SU GASTRONOMÍA



LA HISTORIA MASÓNICA Y SU GASTRONOMÍA



Con esta breve síntesis que apenas pretende servir de guía para aquellos profanos que desean conocer un poco de nuestra historia, tan sólo intento aclarar algunos puntos oscuros que los detractores de nuestra obediencia aducen para acusarnos de iconoclastas y herejes, cuando la masonería ha sido siempre un movimiento pacifista, libre y tolerante con el resto de las culturas, con las que siempre ha intentado convivir armónicamente y en las que incluso se ha forjado.

Cientos de libros, más de 60.000 según Paul Naudon, más o menos profundos, extensos, ortodoxos o simplemente bastardos, se han escrito sobre la historia de la masonería en sus distintas etapas y zonas de trabajo. Creo que si investigadores tan cualificados como: Naudon, Benimelli, Boos, de la Cierva, Cordier, Chevallier, Francovich, de la Fuente, Gould, Hannah, Hewitt, Jouaust, Lantoine, Lennhoff, Mola, Rebold, el mismo Anderson y otros muchos más, han escrito sus propias "Historias de la masonería", sería pretencioso y estúpido intentar aportar ningún dato nuevo. Por tanto en el apartado siguiente de este capítulo simplemente pretendo situar cronológicamente al lector dentro del mundo masónico, para facilitarle el posterior entendimiento del papel de la gastronomía en la Orden.

Antes de avanzar mencionaré a tres escritores cuyas obras suponen un importante estudio sobre estos temas, aunque sus obras no se haya considerado como tal compendio histórico y son: Humberto Eco, Gerard de Séde y Rafael Alarcón, haciendo particularmente hincapié en este último ya que a través de sus trabajos sobre el Camino de Santiago, ha aportado importantísimos datos que todos los masones, al menos los españoles, deberíamos conocer y estudiar al abrir nuevas vías de estudio acerca de nuestra propia historia.

1.1.

Breve historia de la masonería

26



amos a reproducir sinópticamente la historia de la masonería mediante diez etapas básicas, que considero diferenciadas entre sí en función de los grandes acontecimientos que transformaron a la humanidad.

Para ello al principio seguiremos las “Constituciones” de Anderson ya que delimitan bien esas épocas primitivas, aunque prescindiendo de aquellas puntualizaciones propias de principios del siglo XVIII y que han sido reiteradamente utilizadas por detractores de la masonería para ridiculizar aquellos escritos, conducta que simplemente descalifica a quien la ejerce ya que por ese principio de tomar los datos al pie de la letra como si se tratase de una enciclopedia, la Biblia también sería un compendio de anacronismos infantiles.

Antes de proceder a la descripción de esas diez etapas, y para mejor esclarecimiento de lo que se conoce por historia de la masonería, creo conveniente proceder a una agrupación general que podríamos reunir tres grandes eras: masonería legendaria o filosófica, masonería operativa y masonería especulativa.

MASONERÍA LEGENDARIA O FILOSÓFICA

Es un periodo reconstruido por el hombre actual en el que todos los datos que se contemplan son simbólicos. Es la gestación de las grandes culturas, de las religiones. Los documentos escritos no describen la realidad del hombre sino que le contemplan dentro de un mundo de dioses que luchan entre sí por dominar el mundo, que siempre es finito y limitado a las fronteras que ese grupo social ha establecido. A partir de ahí el mundo físico termina y empieza el mágico. Esta época es indefinida y va en función de las distintas culturas, de hecho, en pleno siglo XXI aún hay regiones que viven en la Prehistoria, y por tanto se pueden considerar dentro de este periodo, pero en nuestro entorno podemos situarla desde el origen del hombre, hasta las culturas antiguas del Mediterráneo: Grecia, Egipto, Roma, Cartago, etc.

En esta era podemos incluir toda la tradición constructora del antiguo Egipto, el primer templo de Salomón, Babilonia, etc., y a pesar de tener constancia física de algunas de ellas, como las pirámides de Keops, lo cierto es que los relatos de los que disponemos son legendarios y sirven más para especular y adornar nuestra historia que como soporte científico de estudio. Recientemente, y gracias a los novedosos

CAPÍTULO 2

EL AYUNO



El Ayuno



mpecemos por aclarar que la práctica del ayuno en la masonería actual está casi por completo en desuso, a pesar de haber sido durante siglos junto con la meditación y la oración, e indisolublemente vinculado a ellas, una de las prácticas más sagradas e imprescindibles en todas las religiones o formas filosóficas. Hoy día, salvo contadas logias que mantienen la obligatoriedad del ayuno en las ceremonias de paso de grado, y sólo a partir de la condición de maestro, apenas se recomienda esta importante práctica que debería ejercitarse ya desde la iniciación, como veremos más adelante. **La explicación de esta negligencia se debe a una actitud de respuesta agresiva hacia la obligatoriedad, y posterior mercantilización, de las vigili**as en la religión cristiana mediante las llamadas “bulas”, que convirtieron los ayunos en meras conductas hipócritas de mortificación, desposeídas de todo contenido esotérico e higiénico.

La Iglesia católica concibe el ayuno como una forma de sufrimiento y de autoflagelación, cuyo único fin es de la expiación de los continuos pecados que supuestamente los feligreses cometen durante su vida mundana, aunque esta postura contravenga las sagradas escrituras. Una de las frases del Evangelio más ilustrativas sobre este asunto, es la de San Mateo, cuando recomendaba a sus seguidores ayunar para alcanzar estos objetivos depurativos, tan distintos a los de la mortificación física como medio de penitencia: “Y cuando ayunéis, no os pongáis tristes, como los hipócritas, que desfiguran sus rostros para que se vea que ayunan... Tú, por el contrario, cuando ayunes, perfuma tu cabeza y lava tu rostro...” (San Mateo 6, 16, 17). También Zacarías dice: “Así dice Yavé de los ejércitos: El ayuno del cuarto mes, y el ayuno del quinto, y el ayuno del séptimo, y el ayuno del décimo se tornarán para la casa de Judá en gozo y regocijo y en festivas solemnidades” (Zac. 8, 19).

Es cierto que debemos situarnos en el tiempo y comprender que aunque después degenerasen en crueldades gratuitas, como el último acto de fe celebrado en España, en la plaza del mercado de Valencia el día 31 de julio de 1826 y por el cual fue ahorcado el hermano Gaietà Ripoll i Plá, acusándole de que “..no iba a misa y acostumbraba

a comer carne durante los jueves y viernes santos...”, las normas de higiene, sino eran impuestas a látigo, no las cumplía ni el Rey. Como anécdota a este respecto, y sin que sirva de justificación de la conducta salvaje de la Inquisición española, reproduzco un párrafo de las normas que daba el doctor D. Luis Lobera de Ávila en su tratado de “Banquetes de Nobles Caballeros”, escrito en 1530, para aquellos señores que hiciesen peregrinación: *“Y alaba para ayuda a este descanso con la quietud, el baño. Y los señores de España, que no tienen en costumbre de baños, es bien, como dice Hipócrates, que sean de las rodillas abaxo y en ayunas, cortadas las uñas y raídas las plantas de los pies, y que haya hecho primero cámara...”*

Sin embargo la práctica del ayuno voluntario tiene dos funciones primordiales completamente diferentes a las del mensaje de mortificación: como instrumento de higiene corporal y como medio de preparación a la meditación. La práctica voluntaria del ayuno supone para quién lo practica una verdadera cura de salud con el consiguiente bienestar corporal.

En cuanto a su función como ayuda a la meditación, resulta casi imprescindible ya que induce al estado de vigilia, palabra normalmente utilizada como sinónimo de ayuno, pero que en realidad significa una actitud intelectual de máxima atención y percepción. Estos estados de vigilia suelen ser criticados por algunos médicos, de hecho los ayunos prolongados suelen provocar reacciones incontroladas y fatales para quienes las practican sin el debido control médico, por ello en este libro no entramos en tan polémico y delicado asunto para no inducir a algún hermano a llevar a cabo experimentos que podrían ser negativos para su salud física y mental.

Los ayunos propuestos en este apartado son simplemente de un día, e incluso no recomendamos la abstinencia total, ya que para obtener los resultados que pretendemos, una dieta frugal es igualmente válida.

A este respecto conviene recordar que las diferentes religiones tienen sus propios criterios, incluso dentro del cristianismo hay importantes controversias pudiéndose distinguir tres clases de abstinencia:

- < La de alimentos húmedos que, según San Epifanio, sólo permitía la ingestión de sal, pan y agua.
- < La de carne y vino, descrita por San Cirilo en Jerusalén.
- < La de sangre y carnes sofocadas, que en realidad es una prolongación de la abstinencia judía.

Según San Jerónimo, la abstinencia data de la venida de Cristo al mundo. San Gregorio Nacianceno sostenía que San Pedro se alimentaba exclusivamente de altramuzes. Tertuliano narraba como en el siglo II los cristianos no consumían carne ni vino. San Epifanio, en el siglo IV, testifica como existían varias formas de abstinencia y es en el Primer Concilio de Jerusalén, donde Santiago regula por primera vez cómo han de ser los ayunos que han de seguir los gentiles convertidos al catolicismo, si bien no es hasta el 325, en el Concilio de Nicea, cuando se establece la Cuaresma, es decir el tiempo de ayuno anual del cristianismo.

Tertuliano nos describe puntualmente como en la Iglesia cristiana primitiva, los catecúmenos debían observar una abstinencia de veinte días antes de recibir el Bautismo, lo que suponía una verdadera iniciación alquímica, ya que el recipiendario vivía una verdadera prueba de paso por la muerte.

CAPÍTULO 3

LOS ÁGAPES



Los ágapes



a etimología de la palabra ágape ilustra bastante bien el sentido de estos banquetes: en griego significa amor o amistad.

Estas fiestas no eran comilonas donde se buscara el placer mundano, sino que tenían como fin primordial la exaltación de los sentimientos más nobles del ser humano, bien entre los comensales reunidos en torno a un nexo como la religión, bien en honor de algún amigo o familiar desaparecido. Así los define la enciclopedia Espasa: *“Comida en común celebrada entre los cristianos de los primitivos tiempos de la Iglesia. Uno de los nombres de la Eucaristía. // Limosna entre los primeros cristianos// Entre los masones, comida ritual, en especial en el taller llamado Capítulo de Caballeros de Rosa Cruz”* (Enc. Univ. Espasa, ágape).

El origen de estas celebraciones se remonta hasta la noche de los tiempos, ya que el carácter ceremonial de las comidas colectivas coincide con las primeras muestras de inteligencia del hombre.

Los primeros documentos escritos que describen con más precisión algunos rituales, proceden del judaísmo primitivo. En los cinco libros del Pentateuco se especifica cómo se deben sacrificar los animales, cuáles se deben comer y cuáles despreciar, qué días se deben celebrar estos banquetes, cuándo comer con pan fermentado y cuándo con ácimo, etc. La mayoría de los documentos encontrados apuntan que los ágapes eran comidas rituales dedicadas a honrar el recuerdo de los difuntos, o como ofrenda y sacrificio religioso, pero también hay testimonios que describen otro tipo de ágapes cuyo fin era estimular el sentimiento de caridad y solidaridad entre los miembros de las comunidades paganas de las razas indo-arias. En los antiguos libros de la Torah vemos como en la celebración de Pentecostés y de los Tabernáculos, el ritual religioso se dirige hacia la Madre Tierra, sus frutos se entregan a Yavé, y el ágape se comparte

con los necesitados: “*Celebrarás la fiesta de los Tabernáculos durante siete días, una vez recogido el producto de tu era y de tu lagar; te regocijarás en esta fiesta tú, tu hijo, tu hija, tu siervo, y tu sierva, así como el levita, el extranjero, el huérfano y la viuda que habitan en tu ciudad*”. (Deut. 16, 13, 14). Esta costumbre se mantuvo muchos años en el cristianismo, y así, en la celebración de los ágapes del San Juan Evangelista, hoy llamados Navidad, era preceptivo invitar a la mesa a algún pobre o dar de cenar a los necesitados de la comunidad. Aún hoy en día en los medios rurales, donde el hombre todavía vive con cierta dignidad humana y social, durante esas fiestas es frecuente que los más pobres compartan la mesa de familias más afortunadas.

El principio de reunirse alrededor de una comida para consolidar una comunidad y dar gracias a la Madre Tierra por los alimentos que nos mantienen con vida, es común en todas las culturas y, aunque en nuestra sociedad occidental saturada de comida y de consumo el carácter sagrado del acto se haya desvirtuado por completo, lo cierto es que es nuestra obligación es retomarlo con todo el vigor y profundidad de nuestros antepasados constructores: “*Celebrarás la fiesta en honor de Yavé, tu Dios, en el lugar que haya elegido para que Yavé, tu Dios, te bendiga en todas tus cosechas y en todo trabajo de tus manos, y te darás todo a la alegría*” (Deut. 16, 15)

En cuanto al sentido del ágape como culto fúnebre no vamos a profundizar mucho porque en nuestra actual cultura occidental no parece piadoso celebrar un banquete por la muerte de algún hermano, y así la masonería no lo suele incluir en sus rituales fúnebres. Sin embargo, es importante reseñar que sí lo fue en la Antigüedad. En el cristianismo primitivo, estos ágapes se celebraban en el mismo hipogeo en el que se había sepultado al difunto y que habitualmente disponía de un cenáculo en la parte superior destinado a tal efecto. De hecho, tal y como veremos posteriormente en el capítulo 4. El Cenáculo, en los evangelios de San Lucas y San Marcos cuando se habla del comedor donde celebraban sus banquetes, se utiliza la palabra *anagaion*, que significa por encima de la tierra, y que era ese piso superior de los panteones, dedicado a la oración y a los banquetes rituales. Como parte del ceremonial se derramaba vino sobre el ataúd y se depositaban viandas en el sarcófago, costumbre que vemos reflejada en clásicos como Homero y Virgilio, en sus respectivas *Odisea* y *Eneida*, cuando describen el *manium jura*, o ritual fúnebre. Como prueba de la importancia que llegaron a tener estos banquetes, en la antigua Etruria se descubrieron magníficas pinturas, bajorrelieves y mosaicos que reflejaban estos acontecimientos y que se colocaban en el hipogeo del difunto, para que el recuerdo de la gran fiesta le acompañase en su otra vida como prueba de amistad y cariño de sus semejantes en la tierra. Algunas muestras de estas obras se pueden contemplar en los cementerios de Ostia, Pretextato, Orvieto o en el de Corneto donde se pueden visitar las tumbas de Vincentius, la de Golini, la “dei vasi dipinti”, o la del triclinio, con auténticas demostraciones de fasto gastronómico.

Los ágapes funerarios se mantuvieron vivos en culturas como la egipcia hasta hace relativamente pocos años. En otras, como la cristiana, los antiguos rituales hebreos, reflejados tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, fueron sustituidos por la propia misa, que en realidad es una síntesis litúrgica del propio banquete. De hecho la evolución del cristianismo se centró en modificar todos los antiguos ceremoniales, condensándolos entorno al sacrificio del Cristo, hasta el punto de que el ritual que más se sublimó fue precisamente el de los ágapes, que antes se celebraban en conmemoración y recreación de la Santa Cena, y que fueron sintetizándose hasta convertirse en el Sacramento de la Eucaristía.

CAPÍTULO 4

EL CENÁCULO



El cenáculo



n el lenguaje masónico definimos como ‘sala húmeda’ al lugar del edificio de la logia donde se preparan y celebran los ágapes. **No todas las logias disponen del espacio necesario y deseable para estos menesteres y a veces se recurre a locales profanos para celebrar los ágapes, pero es muy desaconsejable, ya que no se pueden celebrar banquetes rituales ante el riesgo de ser descubiertos y exponernos incluso a algún disgusto.**

En este espacio de pasos perdidos, que llamamos ‘sala húmeda’, estarán la cocina y el comedor, que por su carácter de celebración solemos llamar ‘Sala de banquetes’. Sin embargo creo que es mucho más apropiada la palabra cenáculo, por los motivos que a continuación expongo.

El primer aspecto que permite reafirmarme en este criterio, es la propia definición de la Real Academia, que en su segundo sentido o aceptación, lo describe como: *“Reunión poco numerosa de personas que profesan las mismas ideas”*. También me parece más adecuado porque el vocablo Sala de banquetes con lleva hoy día un significado profano bastante horterero, ya que se asocia vulgarmente a actos multitudinarios relacionados con celebraciones sociales de escaso contenido espiritual, lo que a mi modo de ver desvirtúa el mensaje esotérico de nuestros ágapes. Por el contrario la palabra cenáculo ha sido tradicionalmente utilizada desde la Antigüedad con un cierto carácter sagrado y hasta hermético.

En las reuniones primitivas cristianas, clandestinas durante siglos, los feligreses que se reunían, llamaban así al lugar donde conmemoraban la Santa Cena mediante la Eucaristía, y éste fue siempre el término utilizado para definir la sala donde

Jesucristo celebró su Última Cena, y posteriormente se produjeron todos los hechos paranormales relacionados con su Resurrección, tales como la espera de la llegada del Espíritu Santo y la aparición de Cristo a los Apóstoles en forma de lenguas de fuego. Por tanto, me parece que la coincidencia de ambas aceptaciones hace que sea una palabra ideal para designar el comedor donde se realizan los banquetes, independientemente incluso de que esté o no situada en la sala húmeda de la logia.

Según la etimología de la palabra *anagaion*, utilizada por San Marcos y San Lucas, el cenáculo estaba situado en un piso superior, generalmente encima de la cripta, práctica que aún se conserva en Oriente. Esta pieza de honor reservada a homenajear a los huéspedes ilustres, suele estar separada del resto de la casa y se accede a ella mediante una escalera exterior; en ella se reúne la familia para orar, santificar a sus muertos y por supuesto para celebrar los banquetes protocolarios.

Sobre las especificaciones puntuales de cómo debería ser este cenáculo, poco podemos afirmar, ya que con el paso del tiempo los comedores masónicos han sufrido las distintas tendencias arquitectónicas y así, desde los comedores salomónicos hasta los más celebres de la época victoriana, los masones han celebrado sus ágapes en cenáculos completamente diferentes: con triclinios en las *collegiae* romanas, sentados en largos bancos en las logias de los comancini, en casetas adosadas a las catedrales durante la Edad Media, incluso en las ruidosas tabernas londinenses como la Posada del Manzano, donde se fraguó la formación de la Gran Logia de Inglaterra.

Vamos a exponer aquellos condicionantes de mayor relieve para que un cenáculo, coincidiendo con los preceptos que describen a nuestras logias como justas y perfectas, puedan cumplir con las limitaciones impuestas por los locales en que desarrollamos nuestro trabajo masónico, y dentro de presupuestos aceptablemente razonables.

CAPÍTULO 5

ESTUDIO DE LOS PRODUCTOS



Estudio esotérico de los productos



n nuestra vida diaria elegimos inconscientemente productos alimenticios siguiendo unos parámetros de elección según el placer organoléptico, hábitos familiares o regionales, la influencia de los reclamos publicitarios o simplemente la comodidad de su uso. Todo este marketing publicitario es una manifestación del Becerro de Oro, ante cuyo engañoso y atractivo rostro, un cocinero masón no debe sucumbir ya que, cada alimento en sí es un elemento, lo mismo que para un alquimista pueda suponer el azufre, la sal o el mercurio.

En la obra “Las doce llaves de la filosofía” del alquimista Basilio Valentín, escrita en el siglo XV y publicada en 1599, este sabio dice: *“Todas las mercancías en venta obtenidas de las minas tienen su precio, pero cuando se falsifican resultan impropias. En efecto: se adulteran para proporcionarles un resplandor ficticio, mas ya no son convenientes, como antes, para crear la Obra”*. En otra obra igualmente importante, en este caso “La tabla Esmeralda” de Miguel Sendivogius, alquimista polaco del siglo XVII, en la parte más sustanciosa del tratado, donde condensa el principio mismo de la alquimia que reside en la armonía de los elementos en su concepto esencialmente hermético, dice hablando de cómo han de combinarse y sustentarse: *“Son destruidos por la atracción de las intemperancias residentes en los alimentos y elementos que el Eterno ha maldecido...”*.

Esta relajación de costumbres, es decir, olvidar los principios elementales de los alimentos y consumirlos sin mayor fin que el de la gula, ha llevado a comunidades enteras a verdaderas calamidades, desde el famoso mal de rosa o pelagra, que causó miles de muertes en Galicia por el consumo masivo de maíz casi como único vegetal, hasta el problema actual que está sufriendo Estados Unidos por el excesivo con-

sumo de productos superelaborados que causa esas obesidades tan atroces y enfermedades. Este último caso ha concienciado a la población americana hasta el extremo de que hoy día la mayoría de los jóvenes tienen tal obsesión por la dietética, que la industria alimentaria ha tenido que reciclarse y todas las empresas se han visto forzadas a elaborar líneas “light”, integrales, ricas en fibra, etc.

Curiosamente la cocina mediterránea, o despreciada, criticada y hasta atacada frontalmente durante décadas por las culturas sajonas, se ha revelado como la más equilibrada, completa y sana de cuantas existen en la tierra. El consumo de legumbres, aceite de oliva, harinas sin refinar, pescado azul, ajos y otros artículos miserables durante el siglo anterior, se ha convertido en el mejor remedio contra el colesterol, la arteriosclerosis, el infarto, etc., enfermedades de indudable origen alimentario y que se son el azote de la sociedad industrializada actual.

La medicina más avanzada está reconociendo la bondad de remedios, costumbres alimentarias y aspectos paramedicinales que las culturas antiguas conocían y utilizaban desde hace siglos de forma empírica. Gracias a las nuevas tecnologías y a los avances producidos en el campo analítico, los mismos médicos que hace años prohibían productos como el bonito, las sardinas o el aceite de oliva, hoy los recomiendan en patologías de origen cardiovascular. Tan importante ha sido este nuevo giro que ha dado la medicina dietética que hoy ya se conoce mundialmente esta forma óptima de alimentación como “La dieta mediterránea”.

¿Es una casualidad que los países mediterráneos tengan la dieta más sana y completa del planeta? Yo creo que no.

Si prescindimos de precisiones puntuales, tecnicismos étnicos, o prejuicios hipócritas, las culturas más avanzadas de la tierra, aquellas que ya tenían elevados conocimientos de Geometría, Matemáticas, Medicina, Biología, etc., nacieron en torno al Mediterráneo. Según nos indica nuestro origen histórico, hace ya 6.000 años nuestros antepasados cuidaban la alimentación hasta el punto de que a través de sus leyes, siempre recogidas bajo forma de religión, se determinaba la frecuencia de los ayunos purificadores a las que debían someterse todos los colectivos humanos, qué productos no debían consumirse, o qué precauciones debían tomarse con algunos de ellos. En la Torah se especifica qué alimentos son sagrados, cómo ha de despiezarse un ternero, o cómo limpiar su hígado para que su carne no sea impura y el quesser o el rabino puedan ponerle su sello de garantía.

Sin embargo los pueblos bárbaros, me refiero a aquellos que provenían del norte y que podemos considerar como originarios de las culturas germánica y anglosajona, apenas tenían otra preocupación que llenar su estómago con la mayor cantidad de proteínas animales que encontrasen. No digo esto en tono peyorativo, sino como realidad social, ya que para combatir el intenso frío de los lugares de donde procedían, no tenían otro remedio que comer todas las calorías que pudiesen. Además, y debido a la pobreza de sus tierras y al clima extremo, carecían prácticamente de agricultura, y por tanto su dieta era casi exclusivamente cárnica.

Por tanto, no creo que la bondad de la dieta mediterránea sea una casualidad, sino más bien el fruto de miles de años de ciencia alimentaria, empírica sí, pero absolutamente eficaz.

Este libro evidentemente no es un tratado de nutrición, dietética o bromatología, pero no olvidemos que la mayoría de los simbolismos religiosos tienen una base

5.2.

Sacrificio de animales

157



n la tradición masónica no se contempla el sacrificio de animales, a pesar de habernos atribuirnos ciertos detractores, sanguinarios aquelarres satánicos donde degollamos carneros, niños o vírgenes, en nuestras tenidas todas las acciones son filosóficas, pacíficas y absolutamente incruentas.

En la civilización occidental el sacrificio de animales no se contempla desde una perspectiva religiosa. Aunque en algunas religiones como la hebrea o la islámica, los animales cuya carne es destinada al consumo de sus fieles, deben ser sacrificados según los antiguos rituales y, aunque los métodos modernos garantizan una higiene superior a estas antiguas costumbres, conviene saber algunas cosas sobre este asunto.

Aquí vamos a estudiar este proceso desde la visión de las religiones antiguas que moldearon la cultura masónica, o viceversa, frente al desprecio espiritual con que el hombre actual, anacrónicamente llamado civilizado, mata cientos de miles de corderos, vacas o cerdos, en una siniestra vorágine de sangre, sufrimiento, suciedad y desprecio por el animal sacrificado.

Referente a esta conducta de la higiénica y pulcra sociedad occidental, no puedo por menos que hacer una referencia a las corridas de toros, y a quienes las critican con saña mientras se comen una hamburguesa o una salchicha de Frankfurt. Hay una justificación controvertida que defiende el hecho de que si no hubiese corridas tampoco habría toros, del mismo modo que en esos países tan supuestamente desarrollados donde la caza es una ofensa a los derechos de los animales, ya no quedan osos, lobos, zorros, venados, ni jabalíes, mientras que en los que somos tan brutales y sanguinarios como los españoles, estas especies abundan, hasta el punto de que incluso a veces hay que dar batidas por los daños que causan en las plantaciones. Para mí es mucho más deplorable ver a un animal enjaulado en un zoo toda su vida, comiendo pienso y viendo como los niños le tiran cacahuètes, que saber que va a disfrutar de una existencia libre y placentera en la naturaleza, aunque luego su muerte vaya a ser trágicamente aplaudida por miles de aficionados en una plaza. Debe ser por mi condición de Tauro.

Pero hay algo más sangrante todavía. Se puede aceptar que un jainista, o un simple vegetariano critique las corridas de toros, porque son personas que han sacrificado su parte de animal carnicero en beneficio de su espiritualidad, y por tanto su conducta de seres superiores les faculta para recriminar el salvajismo con que algunos hombres disfrutamos al presenciar las corridas. Pero a los comedores de salchichas y filetes, habría que llevarles a un matadero industrial para que viesen las autén-

ticas orgías de dolor que allí se producen cada día. Habría que mostrarles todo el proceso de nacimiento y engorde de los animales domésticos, tratados en cautividad desde su nacimiento sin llegar a ver la luz del sol, porque sólo se contempla la rentabilidad de su proceso de crecimiento, y por tanto no es productivo que lleguen tan siquiera a saber que existe una naturaleza y una Madre Naturaleza. Me gustaría que opinasen acerca del cruel e infamante paso por la vida terrenal de esos animales, que sólo ven el sol o la luna el día que son llevados en camiones desde la granja al matadero, viaje en que sufren las inclemencias de la intemperie con el único límite de que lleguen vivos a la nave, y así evitar ser rechazados por el veterinario.

Que vean cómo los animales que viajan en la plataforma superior del camión llevan la piel en carne viva por haberles reventado las ampollas provocadas por las quemaduras del sol, y los que van abajo tienen las patas rotas por ir demasiado hacinados, eso no importa, pasan el control igual y se venden al mismo precio.

También les resultará reconfortante saber que en el matadero los animales contemplan como sus congéneres van siendo masacrados y desollados ante sus ojos, entre una nube pestilente de olor a sangre y vísceras, esperando su turno para recibir el martillazo o la descarga que los conduzca al tren de despiece. Un animal huele la muerte y hasta los hombres aún sentimos ese instinto, esa percepción extrasensorial que nos pone los pelos de punta cuando entramos en un lugar de sacrificio.

¿Se imaginan entrar en un matadero de hombres donde viésemos como nuestros vecinos son degollados y colgados de un gancho por el tobillo, mientras esperamos nuestro turno para ser también sacrificados sin mayor recelo o sentimiento por parte del matarife, que el de lograr el número suficiente de piezas con que cobrar su destajo? Ni Hitler hizo eso.

Toda esa barbarie se produce para obtener una simple y vulgar salchicha, o una aséptica hamburguesa que luego se comercializará envuelta en un vistoso e higiénico plástico adornado de luminosos colores y presentado por el simpático pato Donald.

Con este cruel relato no pretendo criticar la industria cárnica, el hombre es un carnicero y la sociedad de consumo explota esta condición de la forma más rentable, no hay porqué rasgarse las vestiduras. Lo que pretendo transmitir es que, antes de admitir las críticas contra la fiesta de los toros de esos supuestos protectores de los animales, deberían tener un mínimo conocimiento de la realidad en la que viven, saber que tras la impoluta y alegre imagen de una salchicha, hay todo un proceso de crueldad inimaginablemente más degradante y soez que la lidia de un toro. Algunos argumentan que ellos no van a disfrutar de esos sanguinarios espectáculos de matadero, ojos que no ven... mientras que los aficionados a los toros pagan por ver sufrir a un animal. No cabe duda de que la hipocresía es una de las virtudes de la sociedad del nuevo milenio.

Pero volviendo al tema del capítulo, al principio les decía que la moderna sociedad occidental ha prescindido de todo el contenido espiritual de los sacrificios animales en beneficio de una asepsia y desculpabilización de los consumidores, mientras en las antiguas religiones se consideraba que el sacrificio de un animal debía ser reconocido por el hombre y ofrecido a los dioses en señal de agradecimiento por el alimento que el animal les iba a reportar.

Hoy día hay jóvenes en las ciudades a los que habría que mostrarles cómo la leche sale de las ubres de las vacas, porque están convencidos de que se trata de un com-

5.3.

Recolección de vegetales

160



i queréis que vuestra confitura contenga toda la esencia alquímica de la rosa, hay que cogerlas por la mañana, antes de la salida del sol, cuando todavía están perladadas de rocío materia prima para la búsqueda de la Piedra Filosofal o del Oro potable (receta de confitura de rosas del “Tratado de las confituras” de Nostradamus, extensión de Guérin). Recolectar las frutas, hortalizas o verduras a determinada hora del día o en una fase concreta de la luna, resulta pueril para el hombre del siglo XXI que compra sus productos en un gran supermercado que los importa de quién sabe qué invernadero de cualquier continente.

Preocuparse por estos detalles puede parecer ridículo, más debido a la superchería de algún cuentista que a razones mínimamente contrastables. Sin embargo, los grandes avances tecnológicos de este principio de milenio, están demostrando científicamente las razones por las que suceden estos fenómenos. Un ejemplo curioso lo encontré en la Enciclopedia Espasa al explicar los procesos de trasiego en la sidra y dice así: “Hay que elegir para el trasiego un tiempo a ser posible frío y seco, con viento del Norte, es decir cuando la presión atmosférica es muy alta; porque si es baja, los gases disueltos en el mosto se desprenden y arrastran a la superficie del líquido las partes ligeras de las heces y enturbian la sidra”.

Desde una perspectiva igualmente científica, siguiendo escrupulosamente el esquema darwiniano de la evolución de las especies, sabemos que todos los seres vivos procedemos de estructuras primitivas unicelulares que poco a poco fueron uniéndose para dar paso a cuerpos pluricelulares más complejos. Si aceptamos la incuestionable premisa de que estos cuerpos unicelulares son fotosensibles, y por tanto reaccionan ante cualquier estímulo luminoso externo, es deducible, y por supuesto comprobable, que en su propio desarrollo, es decir en su evolución hacia la formación de seres pluricelulares, las frecuencias lumínicas eran determinantes para su resultado final, y por tanto para su propio ciclo vital. De este modo cada hortaliza, fruta u otro vegetal silvestre, sigue un evidente ciclo anual marcado por la frecuencia solar, pero también, y aunque de forma menos ostensible pero palpable, otros ciclos menores determinados por las frecuencias lunares e incluso por el orto y el ocaso.

En todas las religiones antiguas existían normas que indicaban en qué fase lunar, o a qué hora del día debían recolectarse ciertos productos, ya que de esa forma poseían toda su carga mágica, lo que hoy de forma más científica podemos considerar como potencial energético.

En su “Historia Natural”, Plinio nos describe como los druidas galos recolectaban el muérdago de los robles con un complejo ceremonial en el que intervenían dos

toros blancos atados por los cuernos, mientras ellos, provistos de hoces de oro y cubiertos de túnicas blancas, hacían la cosecha del sagrado parásito vegetal durante la sexta noche de la nueva luna del solsticio de invierno.

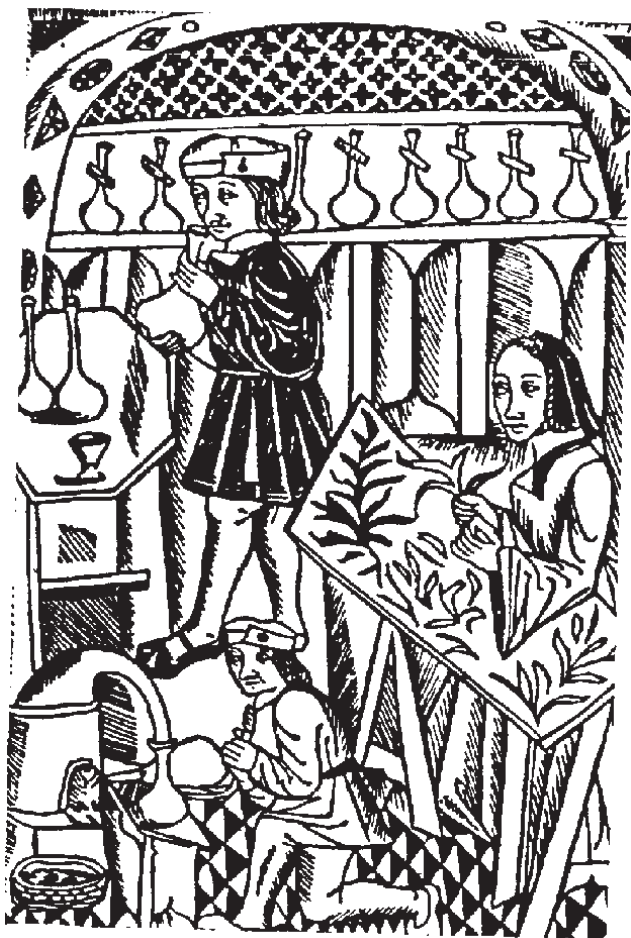
Todas las costumbres populares, más o menos mágicas pero siempre cargadas de una importante dosis de sapiencia empírica, indican que las hortalizas deben recolectarse con el rocío de la mañana. Hoy día se sabe que el rocío contiene una importante cantidad de radioactividad, al parecer procedente de la bóveda celeste, que resulta altamente vigorizante y positiva para el hombre, sin duda de ahí que en todas las religiones hinduistas aconsejen a sus seguidores pasear descalzos al amanecer sobre la hierba que aún conserva el rocío. El intercambio energético entre la radioactividad telúrica y la cósmica, produce campos magnéticos de cuyas consecuencias todavía no se tienen datos científicos, aunque sí de su magnitud. En algunas zonas de la India y Gabón, la radioactividad natural del suelo es hasta cincuenta veces mayor a la permitida por las autoridades en las inmediaciones de las centrales nucleares occidentales, y sin embargo no se producen malformaciones genéticas. La radioactividad solar produce oscilaciones que disparan los medidores terrestres y los aviones actuales llevan en su fuselaje un blindaje de uranio empobrecido que absorbe

esa radioactividad solar que de otro modo afectaría gravemente a los ocupantes. ¿Cómo es posible que teniendo constancia de semejantes focos de radioactividad natural, la ciencia alimentaria no los tenga en cuenta para conocer la salubridad de los vegetales desarrollados artificialmente?

Aún recuerdo como durante las vacaciones de verano en la finca que mis padres tenían en Colmenar del Arroyo, mi hermano mayor y yo solíamos bajar con el guarda a recoger los tomates, berenjenas, pimientos, cebollas, lechugas y calabacines de los huertos que había junto a la fuente que daba nombre a la finca. *"Como no te levantes antes, mañana no vienes al huerto, me decía Luis siempre enfadado, ¿no ves que el sol ya está alto? con lo que hoy cojamos tendrán que hacer pinto porque ya no aguanta ni hasta la tarde"*. Serían las siete de la mañana, no más, pero el sol ya empezaba a acariciar las hortalizas y las milagrosas gotas de rocío se evaporaban perdiendo toda su magia.

Quizás la función clorofílica también tuviese algo que ver, no lo sé, lo cierto es que aquellas verduras, además de tener un perfume como nunca he vuelto a percibir, se mantenían lozanas y espléndidas durante un par de días, mientras que las que cogíamos a pleno sol, al cabo de algunas horas apenas tenían brillo ni tersura.

Sin duda, y eso lo saben bien los naturópatas, los momentos de mayor actividad telúrica del día son el amanecer y el crepúsculo, mucho más positivo el primero que el segundo, pero ambos importantes, de ahí que los ejercicios respiratorios deban hacerse en esos instantes.



5.4.

Alimentación energética



l origen elemental de la simbología de muchos alimentos radica en su aporte energético, aunque atribuido generalmente a aspectos ocultos y mágicos por aquellas culturas primitivas que no poseían el menor conocimiento de las funciones nutricionales de ningún producto, ni de las funciones metabólicas del organismo humano.

Así, se atribuían poderes esotéricos a vísceras o entrañas de animales, más por su morfología o por su función en el animal que por la aportación en sí que ésta produjese en el cuerpo del beneficiario.

Hoy sabemos, o mejor dicho empezamos a saber, que determinados productos de alto contenido graso como la carne, no son fuente de energía sino más bien causa de toxemias derivadas de su abuso. Otros son ricos en fibra y vitaminas, como legumbres y hortalizas, hasta ahora consideradas como comidas pobres, son en realidad las más saludables y beneficiosas para el cuerpo, y por tanto para el espíritu.

Vamos a exponer la idea fundamental de lo que son los alimentos energéticos, sin profundizar en un tema sobre el que existen exhaustivos estudios vistos desde perspectivas muy dispares, y sobre los que no vamos polemizar, ya que todos tienen su base científica más o menos cuestionable, y cada persona debe elegir el método que sea más adecuado a sus necesidades. Partiendo de la base del impresionante cambio substancial que se ha producido en el mundo occidental durante la segunda mitad del siglo pasado.

A lo largo de la Historia el hombre ha buscado en la alimentación la representación de la supervivencia, de ahí que atesorase y valorase casi devotamente aquellos productos que le eran escasos y vitales, como por ejemplo la carne, los huevos, la leche o el pan. Hoy día, afortunadamente, en el mundo desarrollado existe una sobreabundancia de productos, y salvo conflictos bélicos o calamidades, el más humilde ciudadano puede comer a diario embutidos, pan, huevos y leche. Esta abundancia de víveres y el instinto animal del hombre por atesorar productos de alto contenido calórico, ha provocado verdaderos estragos en la población, hasta el punto de que ahora la mayoría de los habitantes de estos países tengamos que limitar su consumo por razones de salud o estética. Pero hay algo más, algo mucho más profundo y espiritual, el abuso irracional de la comida hipercalórica atrofia la mente, embota el pensamiento y hasta confunde el espíritu.

Hace algunos años, siendo aún estudiante de veterinaria, me propuse aprobar algunas asignaturas que me habían quedado pendientes en junio. Sabía que si caía en la tentación de la fresca y deliciosa cerveza, los copiosos aperitivos estivales y las consiguientes siestas, no lograría aprovechar ni cinco horas diarias de estudio. También era consciente de que un régimen alimenticio basado en ensaladas y frutas podía ser muy llevadero, e incluso agradable durante el tórrido verano madrileño. Dos días después de iniciar mi experiencia dietética comprobé que no sólo me sentía mucho más alegre y ligero, sino sobre todo más dinámico y activo. A partir de ahí empecé a investigar sobre esos efectos aletargantes que provoca el exceso de comida y bebida, y ví como en todas las culturas orientales, los sacerdotes y altos personajes de la vida pública, a pesar de disponer de comida, limitaban su dieta a ciertos productos que les permitían mantener su cuerpo y su mente sanos y activos. Entonces recordé una observación que hizo mi padre durante un viaje que hicimos juntos por Estados Unidos, en el que se asombró al ver como aquella población que él había conocido años atrás y que consideraba como el esplendor de la raza humana, dos o tres décadas después se había vuelto amorfa y de una gordura absolutamente enfermiza. “Esto tiene que deberse a todas esas porquerías que comen envasadas en plástico”, me dijo. Evidentemente el causante no era el plástico en sí (aunque cabría preguntarse acerca de su salubridad), pero desde luego no iba desencaminado. Todo producto excesivamente elaborado aporta un elevado número de calorías que, en vez de ser metabolizadas por el hígado en glucógeno, es decir en combustible que movilice nuestro organismo, hace que pasen a la sangre en forma de toxinas y grasa, que se depositan en el panículo adiposo como un lastre inservible. El resultado es un círculo vicioso en el que el individuo, cuanto más productos manufacturados come, más débil se siente, menos ejercicio desarrolla, y más deseos de comer tiene, llegando a convertirse en un verdadero inválido ya que no tiene fuerzas ni para arrastrar su pesado y flácido cuerpo.

La idea no consiste en consumir menos cantidad de alimentos, sino en ingerir solamente aquellos que sean saludables para el organismo, y hasta que comprobemos personalmente cuáles son los más favorables para nuestro propio cuerpo en particular. Lo primero es suprimir los alimentos que ya sabemos que son negativos por estar superelaborados, que vienen a ser como si hubiesen sido ya pre-digeridos y convertidos en detritus y calorías baldías.

Estos artículos, perfectamente legales para el consumo humano y hasta aceptables desde un punto de vista gastronómico, son los que denomino como “baldíos”, porque salvo la satisfacción oral que producen en el momento de su ingestión, no aportan otra ayuda al cuerpo y pueden llegar a convertirse en auténtico veneno si se consumen en exceso.

La comodidad de abrir un envase de plástico y solucionar la merienda o incluso la cena de los niños con unos bollos rellenos de crema y cubiertos de chocolate, es una trampa que el día de mañana acabarán padeciendo serias lesiones cardiovasculares, derivadas del exceso de colesterol y otras lesiones debidas a una alta toxemia alimenticia.

Los trabajos del doctor Kellog, eminente aunque polémico cirujano norteamericano, tras varios miles de operaciones de colón, demostraron que la ingestión masiva de productos elaborados, provocaba que los intestinos se saturasen de heces inmóviles que los deformaban, atrofiaban y provocaban gravísimas lesiones, dolencias y hasta enfermedades mortales, como el cáncer.

5.5.

Los alimentos sagrados



El hombre, como animal racional pensante, capaz de discernir entre el bien y el mal, ha sacralizado todo aquello que le era beneficioso y, consecuentemente la comida, fue motivo de adoración simbolizando en algunos alimentos básicos la fuerza mágica de un ser supremo que les aportaba la vida. Vamos a enumerar algunos de esos productos, quizás los más comunes, y explicar algunas de sus vinculaciones con la masonería.

No obstante, y con el fin de no repetir los mismos conceptos, para conocer en profundidad el simbolismo de todos estos productos, en el apartado 5.7. Simbología de los alimentos, ofrecemos una explicación extensa del porqué cada uno de estos artículos fue sacralizado originariamente en las diferentes culturas.

5.5.1. ACEITE DE OLIVA, EL ORO LÍQUIDO DEL MEDITERRÁNEO

Es parte integrante de la tríada sagrada de los alimentos primigenios, pan, vino y aceite y todas las antiguas culturas se apuntan el tanto de haberlo descubierto. Los griegos, seguidores y conocedores de las tradiciones del culto a Isis, donde el aceite tenía un protagonismo ritual absoluto, introdujeron en su mitología que había sido Palas Atenea quien lo había creado para proteger a Erecteion en su huida de Poseidon “...capaz de iluminar las noches, calmar las heridas y nutrirle con un alimento rico de sabor y generador de energía”.

Roma, seguidora a su vez de la antigua Grecia, atribuía a Hércules haber sido el difusor por el Mediterráneo del áureo elemento. Sin embargo, el hecho de que en el Génesis ya se hable de que la paloma trajo a Noé una rama de olivo como mensaje del fin del diluvio, indica que este alimento ya se encontraba en los albores de la humanidad.

En las tablillas encontradas al norte del palacio de Babilonia, situadas temporalmente en el reinado de Nabucodonosor, y atribuidas a La-Ku-U Ki-Nu, príncipe de La-Ku-Du, o sea el príncipe Jakin, apresado en 1597 a. de J.C., se encontraron restos de aceite que seguramente procedían de algún proceso sagrado para hacer incorrupta la madera por mucho tiempo, de momento 3.500 años.

Sin entrar en polémicas históricas que tampoco vienen al caso, podemos afirmar que en las estribaciones del Himalaya, es decir en la actual India, existe una variedad de olivo salvaje (*olla chrysophilla*) que podría ser el primitivo árbol, y hay restos arqueológicos de molinos que demuestran que ya extraían su aceite.

En tiempos más recientes, hace unos cinco mil años, había numerosos de estos molinos de aceite alrededor del Mediterráneo, es decir el área de expansión de la primitiva India, y por lo tanto podemos deducir que el aceite acompañó a las culturas primitivas originadas en India en su periplo europeo, quedando absolutamente implantado en todos los pueblos que posteriormente se configuraron en esas costas.

De su presencia en el primitivo pueblo de Israel ya hemos apuntado el detalle de la paloma de Noé, y como en el apartado 5.7. La simbología de los alimentos, expongo numerosas citas extraídas de los libros sagrados del Pentateuco que hacen continuas referencias a él, tanto en su uso alimenticio como en el mágico no voy a insistir en ese aspecto.

Su uso realmente se podía considerar mágico si se tiene en cuenta que se empleaba tanto en medicina, como en alimentación, y hasta en el alumbrado, de ahí que en todos los rituales se hiciesen ofrendas de aceite a los dioses.

En Grecia se establecía el zumo del primer prensado como aceite para cocinar y aliñar comidas, el segundo como ungüento para embellecer y cuidar el cuerpo, y del tercer prensado se obtenía el combustible para la iluminación. Durante la guerra del Peloponeso los famosos, casi míticos olivos del Ática, fueron arrasados, y teniendo en cuenta que este árbol tarda casi cuarenta años en alcanzar su madurez, Atenas no pudo esperar tanto tiempo y su economía se hundió arrastrando consigo una de las más florecientes civilizaciones mediterráneas.

Roma tuvo también sus olivos sagrados como fiel discípula de la cultura helénica, en Menafrio, pero para no sufrir las posibles consecuencias de sus vecinos, sus estudiosos cronistas buscaron posibles alternativas. Plinio habla de los olivares españoles como algo sublime: *“Después de este aceite de Italia, el debate está entre el aceite de Istria y el de la Bética, debate que no se ha solucionado. Vienen luego las calidades del aceite de las provincias, exceptuando África, cuyo suelo no produce otra cosa que grano”*. Entre estas diatribas vemos como Estrabón afirma que es el hispánico el mejor para el consumo alimenticio, reservando el africano para la iluminación y el italiano para los bálsamos. Como prueba de la importancia que el aceite tenía en Roma, podemos ver en la obra *“De Agricultura”* como el gaditano Julio Moderato Columela le dedica varios capítulos, no sólo a su cultivo, sino incluso a las técnicas de extracción, conservación y hasta coquinaria.

Actualmente, gracias a los recientes descubrimientos de su acción reductora del colesterol, a sus cualidades nutricionales y a su cocina podríamos dedicarle un capítulo entero. Simplemente apuntar que el aceite de oliva es uno de los mejores fijadores de aromas, y por tanto sus aplicaciones en una cocina que, como la masónica, debe cumplir simultáneamente los requisitos de sagrada, natural y a la vez sofisticada, es absolutamente imprescindible por sus cientos de usos.

Un buen cocinero mediterráneo, y por lo tanto también el masón, debe tener en su cocina varios frascos o botellines con aceite de oliva de diferente acidez e intensidad aromática, con diversos productos perfumadores en su interior para sus respectivas aplicaciones. Por ejemplo uno fuerte y vigoroso para macerar ajos, curry, azafrán o albahaca. Otros más jóvenes y afrutados para especias como el estragón, el cebollino, el tomillo o el laurel, con éstos se preparan unos deliciosos pescados y mariscos a la parrilla. Actualmente hay jóvenes cocineros muy atrevidos que utilizan el aceite más delicado, el de aromas florales, para macerar especias dulces como la

5.6.

Alimentos para el espíritu



nlazando con el apartado anterior sobre el vino cristiano y sin la menor intención sacrílega, si aceptamos como sagrado el poder euforizante y embriagador del vino, ya que en ciertos momentos las sagradas escrituras recomiendan su consumo para alegrar el espíritu como en el caso de las fiestas tabernarias. **Conviene tocar a vuela pluma el tema de las drogas, ya que todas las culturas han recurrido a ellas para alcanzar niveles superiores de percepción. Quiero apuntar que en todo momento estoy hablando de un ejercicio espiritual, y no de su consumo como elemento festivo, que es el que causa graves drogodependencias por falta de preparación psicológica.**

Recordando la sentencia de Juvenal “*mens sana in corpore sano*”, podemos aceptar que los productos relacionados en el capítulo de alimentos energéticos también son positivos para el espíritu, ya que cuidan del cuerpo y no enturbian el pensamiento. Ahora bien, cuando hablamos de alimentos espirituales debemos considerarlos desvinculados de la función puramente fisiológica de la alimentación, y centrarnos en aquellas sustancias cuya misión específica es la de alimentar y estimular el pensamiento.

Podríamos considerar dos grandes grupos:

- < Los de acción directa: estimulantes, alucinógenos, drogas, etc.
- < Los liberadores de energías internas: complementos específicos para un ayuno reflexivo que estimulen la secreción de endorfinas.

Evidentemente éste es un libro de cocina y por tanto no es el lugar para profundizar sobre el tema, simplemente me ha parecido oportuno hacer una breve reseña ya que este tipo de productos fueron siempre utilizados por aquellos hombres interesados en ver un poco más allá del muro, inquietud muy propia de los masones, y que por lo tanto es habitual ver reflejada en escritos de los siglos XVIII, XIX y hasta el XX, antes de que las drogas se convirtiesen en una lacra social y su uso se destinara al simple placer mundano.

Todas las religiones han recurrido al consumo de determinadas drogas que elevasen la capacidad de percepción extrasensorial de sus sabios, llámense filósofos, sacerdotes, chamanes o brujos. Hasta la fabricación de algunas drogas sintéticas como el LSD, obedeció en un principio a una inquietud científica, y el mal uso posterior que se ha hecho de ellas, no tiene porqué desvirtuar sus posibles acciones benéficas. Pero

la hipocresía occidental hace que su consumo sea símbolo de marginación y de degeneración espiritual.

Es muy importante diferenciar entre las drogas cuyos efectos son tan devastadores que no merece la pena ni cuestionarse sus posibles virtudes, como la heroína, y otras, como el cannabis, que permiten un consumo libre de riesgos, al menos no tan graves como los que provocan sustancias como el alcohol o el tabaco, que sin embargo son promovidas comercialmente mediante campañas publicitarias millonarias en nuestra avanzada civilización. La legalización o persecución de determinadas sustancias se debe a motivos políticos y a intereses comerciales, nunca se arguye el riesgo social, médico ni tan siquiera ético o moral.

Un ejemplo claro es el cultivo masivo de coca en países subdesarrollados, como Perú y Colombia, motivado por la moda sajona de consumir cocaína en las grandes fiestas de su "Jet society", pero cuando el gobierno de EE.UU. descubrió que este mercado estaba generando fortunas tan colosales que los propios clanes de narcotraficantes podrían llegar a independizar económicamente esas regiones de su proteccionismo colonial, le declaró la guerra sin cuartel, y hasta la industria cinematográfica de Hollywood se dedicó a producir prioritariamente películas destinadas a crear nuevos monstruos narcotraficantes, cuyo fin era destruir la apacible vida yanqui.

Las gigantescas plantaciones de opio en algunos países asiáticos, dedicadas a la elaboración de heroína, están perfectamente localizadas mediante los nuevos sistemas de fotografía refractaria que se realizan desde los satélites, ¿Porqué no son destruidos sabiendo que son los causantes directos de millones de muertos y de la desgracia de miles de familias? porque sabemos que esta droga devastadora ha sido distribuida gratuitamente por distintas policías entre grupos sociales hostiles a los distintos sistemas de gobierno. En España concretamente así se ha hecho con ETA.

Pero eso son asuntos políticos, y como tales no deben ser tratados dentro del contexto masónico, así lo exige nuestra Obediencia, simplemente debemos hacer una reflexión sobre las drogas y lo que fueron en el mundo religioso, místico, esotérico o filosófico, y de su ética social.

En el capítulo de las libaciones ya advertimos que es Regla de la Orden que los masones seamos personas de buena conducta, y por tanto, del mismo modo que el consumo de bebidas alcohólicas debe restringirse hasta el límite de no transgredir el control de nuestros actos, igualmente sucede con las drogas. Nuestra ética no es restrictiva, y por tanto en ningún reglamento se prohíbe el consumo de ninguna droga, pero siempre y cuando se haga con el debido control, incluso médico.

Los hábitos cambian y en función de ellos también los productos. En la Edad Media se consumía la mandrágora y diferentes tipos de setas alucinógenas, como las *amanitas muscarias*. Con el descubrimiento de América, el primer producto agrícola que llegó fue el tabaco, que fumaban los marineros de



5.7.

La simbología de los alimentos



n este extenso capítulo pretendemos mostrar las diferentes simbologías esotéricas que se atribuían en las diferentes religiones antiguas a los principales alimentos.

Algunos de estos productos no están directamente vinculados con los rituales masónicos tal y como hoy día se conocen, pero conviene tener en cuenta dos preceptos:

- < La masonería es universal, y por tanto un japonés no tiene porqué renunciar a sus ideales masónicos ni a sus creencias religiosas sintoístas por el hecho de que su cultura no tenga orígenes hebraicos. De ahí que procuremos citar todos los contenidos esotéricos que hemos detectado en cada alimento, y que puedan servir de pauta para ser elegidos o rechazados según su mensaje hermético. Ésa es a mi juicio una de las más excelsas glorias de la masonería: no imponer ningún credo ni ninguna religión, sino exponer ante cada masón la sabiduría de cada una de ellas para que, a su libre albedrío, interprete toda la grandiosidad que el G.°.A.°.D.°.U.°. ha expresado al hombre a través de sus múltiples manifestaciones.
- < Una gran parte de la tradición masónica, sobre todo la referente a las costumbres sociales fuera de la logia, como es el caso de la comida, se ha perdido por ser de transmisión oral y dejar de practicarse durante la etapa especulativa, lo cual explica que muchos de los rituales aquí citados pudiesen ser propios de los antiguos masones operativos, aunque hoy día se hayan abandonado e incluso olvidado.

Para los lectores profanos que accedan a este libro y que sin duda se verán sorprendidos por las repetidas citas que en esta simbología hacemos a la Biblia, les quiero hacer también algunas puntualizaciones en este sentido:

- < La masonería no es una Obediencia enfrentada a ninguna religión, y menos aún al cristianismo, en cuyo seno nos hemos desarrollado operativa y especulativamente, y tan sólo ha habido enfrentamientos con la Iglesia católica por haber sido ella quien nos ha atacado obsesivamente durante siglos, al condenar nuestros principios éticos de Democracia y de respeto a los Derechos Humanos.
- < El cristianismo es una religión abierta, optimista, de liberación del hombre, de igualdad social y de amor fraterno, por lo que concuerda en todas sus ideas pri-

mitivas con la masonería. Aunque posteriormente el catolicismo romano la monopolizase para mercantilizarla distorsionando la verdadera y primitiva religión que predicó Cristo.

- < Retrocediendo un poco más hay que partir de la base de que el propio cristianismo no es más que una variación del judaísmo, ya que tanto Jesús como todos sus apóstoles y discípulos, eran judíos y nunca renegaron de su religión, salvo para introducir sus nuevos conceptos de Amor, Libertad, Tolerancia y Perdón Divino.
- < Y para terminar, y remontándonos aún más en el tiempo, hay que recordar que la Biblia no es un libro católico, ni cristiano, ni tan siquiera judío, sino un compendio de todas las santas escrituras que fueron apareciendo a lo largo de los siglos, desde el origen del hombre en aquellos lugares de Oriente Medio de donde procede nuestra cultura, quizás desde que el hombre recibió la Luz, hasta nuestros días.

Los escritos del rey Salomón constituyen una buena parte de la Biblia, aunque hábilmente mutilada a lo largo de los siglos en que la censura eclesiástica retorció su contenido hasta darle una forma incongruente pero aceptable por su moral: *“Los padres de la Iglesia han descubierto con mayor fundamento el matrimonio perpetuo e indisoluble de Cristo con la Iglesia; Solamente entendidos los Cantares de Salomón en este sentido, usa la Iglesia de ellos en el Oficio Divino, y aún ésto con todas las precauciones necesarias”* (advertencia previa al Cantar de los Cantares en las Biblias católicas).

Por tanto e independientemente de que un masón sea cristiano, musulmán o agnóstico, de que el libro sagrado de la logia sea la Biblia o la Constitución, lo cierto es que en la Biblia encontramos toda una simbología indisolublemente ligada a la masonería: *“El hermano que es ayudado por su hermano, es como una plaza fuerte”* (Prov. 18, 19), porque ambas se gestaron simultáneamente en el origen del hombre sabio, en el Templo de Salomón, o quizás antes.

Glosario esotérico de los alimentos

Absenta

Absenta quiere decir ausente y si vemos un poco el efecto que produce esta bebida sobre las personas, comprenderemos perfectamente su etimología.

La absenta o ajenjo, es una planta de sabor amargo, con un ligero perfume que le confiere un particular atractivo, como dice Jean Chevalier, más por su ausencia que por el placer en sí que supone su disfrute. Algo así como la heroína, su consumo no produce apenas placer, euforia, ni estados de conciencia superiores, pero su carencia es un infierno.

Ya en la antigua Grecia se consumía como un estimulante que se daba habitualmente a los atletas y en la Biblia vemos una referencia muy curiosa a este nombre: *“Cuando el cordero hubo abierto el séptimo sello... Y el tercer ángel tocó la trompeta: y cayó del cielo una grande estrella, ardiendo como una tea, y vino a caer en la tercera parte de los ríos, y en los manantiales de las aguas: y el nombre de la estrella es Ajenjo; y así la tercera parte de las aguas se convirtió en ajenjo: con lo que muchos hombres murieron a causa de las aguas, porque se hicieron amargas”* (Ap., 8, 10, 12).

Teniendo en cuenta la simbología del agua como origen de toda vida, evidentemente esta parábola ha de considerarse como el anuncio del fin del mundo mediante la corrupción de las aguas, algo que muchos científicos han previsto ya. Las aguas de Hiroshima fueron venenosas por la radioactividad durante varios años, el abuso de insecticidas y pesticidas ha contaminado capas freáticas haciendo que muchas fuentes estén envenenadas sin saber el porqué.

Podemos decir que tanto esta planta como las bebidas relacionadas con ella han sido consideradas históricamente malignas, destructoras y presagio de muerte, por lo que creo innecesario pronunciarme sobre su consumo aunque consideré conveniente reseñarla por haber gozado de cierto reconocimiento entre algunos intelectuales franceses a fines del XIX y principios del XX, y hasta equivocadamente con la masonería que reprueba el uso degradante de las bebidas alcohólicas.

Acacia

Para un masón no es necesario recordar la profunda simbología de este árbol porque está presente a diario en nuestras logias como uno de los signos más representativos del grado de maestro. Creo conveniente ampliar la simbología de la historia de nuestro maestro Hiram con otras en las que coincide el espíritu de inmortalidad e incorruptibilidad, en algunos casos también vinculado al proceso alquímico de la resurrección, otros simplemente por su dureza y permanencia en el tiempo.

El Arca de la Alianza estaba hecha de madera de acacia para que los hombres supiesen que duraría toda la eternidad, así como las 'sruk', las cucharas rituales de Brahma en la mitología hindú que nunca se corrompen ni estropean: *"Yavé habló a Moisés diciendo: "Di a los hijos de Israel que me traigan ofrendas... Os ajustaréis a cuanto voy a mostrarte como modelo del santuario y de todos sus utensilios. Harás un arca de madera de acacia... Harás de madera de acacia una mesa..."* (Éxodo 25, 1,9,10, 23)

En la corona de espinas que llevaba Cristo participa más del espíritu masónico ilustrando el proceso alquímico: el hombre va a morir pero su cabeza, su espíritu, va a renacer engrandecido. Siempre son señales solares relacionadas con el ciclo de la muerte resurrección. Rene Guenon decía que las espinas que salen de la corona del Ecce Homo significaban los rayos del sol, la iluminación del iniciado.

En una leyenda Bambara se habla de la acacia como el origen del Rhombo, el instrumento de música sagrada por excelencia, una especie de honda que al girar emite un lúgubre ruido que parece salir de los infiernos.

Entre los vedas aún se conserva la tradición de encender los fuegos sagrados fricionando un bastón de higuera incrustado en un disco de madera de acacia.

Quizás parezca que he traído aquí este producto un poco con calzador debido al profundo significado masónico que tiene, sin venir a cuento con el asunto de la cocina, sin embargo no es así. En primer lugar si se desea hacer un ágape siguiendo el ritual con toda ortodoxia, el fuego debería encenderse tal y como hemos descrito, ya que es uno de los elementos sagrados que mayor protagonismo adquiere en la mayoría de los sacrificios y por tanto debe respetarse tan escrupulosamente como al encender las luces de la logia.

Aprovecho aquí para decir a algunos hermanos que ejercen el cargo de M.º de Cer.º que aunque resulte más cómodo encender las velas con un mechero, es preceptivo hacerlo con una astilla de madera de acacia, o en su defecto de olivo o incluso de roble o de higuera, que a su vez habrá sido encendida en la Llama del Fuego Perpetuo o Luz Eterna que debe siempre iluminar el taller, incluso cuando se terminan los trabajos.

El fuego es un elemento purificador y por tanto los alimentos que se vayan a consumir en un ágape deberían ser cocinados en un fuego que respete todas las normas sagradas, otra cosa son las necesidades impuestas por la vida urbana, pero en sí, habría que cocinar sobre esa fuente de energía pura.

La acacia sirve para hacer un fuego sagrado y para preparar un postre delicioso, así que podemos hablar de ella propiamente como de una comida; sus flores son una verdadera delicia de la que grandes maestros de la cocina francesa como Mark Veyrat dan buena cuenta.

En el recetario ver buñuelos de flor de acacia con miel de azahar.

Aceite

Independientemente de que hoy día se consuma aceite de maíz, girasol, soja o incluso sintéticos, para los masones el único aceite es el de oliva ya que hasta su etimología proviene de esa fruta y no sólo en español sino en todas las lenguas occidentales (aceite, de aceituna; 'huile', francés; 'oil' inglés y 'olio' italiano, de oliva).

CAPÍTULO 6

LA COCINA RITUAL



La cocina ritual



a cocina ritual es el vehículo para hacer llegar a los comensales toda la energía positiva que le ha dado al plato el cocinero iniciado quien, a su vez, ha tomado de las antiguas enseñanzas toda la sabiduría y la magia que descubrieron a lo largo de miles de años sus anteriores maestros del gremio.

El ritual de cocina, prácticamente desconocido entre los profesionales occidentales, es un conjunto de normas que se han ido perfeccionando a lo largo de muchos siglos hasta lograr una forma perfecta, y a partir de ahí se conserva inmóvil como signo de identidad de una cultura superior.

La mayoría de los libros de cocina actuales indican algunas proporciones que teóricamente dan como resultado una receta, sin embargo un plato tiene que llevar una determinada carga energética, eso que antiguamente se decía “tiene buena mano...”, y que es en realidad su alma, el soplo de vida que le ha conferido el cocinero.

Juan G. Atienza en su libro “Los secreto de la alquimia” nos dice: “No perdamos de vista una vez más los libros de cocina; nos ayudarán a entender un poco mejor las intenciones de los alquimistas, aunque tengamos que conceder a éstos la ventaja que supone trabajar “a lo divino”, como es de precepto. (...) El toque de la especia preferida, el tiempo exacto de cocción, incluso la mezcla de determinadas sustancias que otros no sabrían combinar, puede ser la virtud de un cocinero, la que no lograría enseñar ni seguramente consentiría en transmitir a su discípulo predilecto, porque sería consciente, por un lado, de que ciertas manipulaciones son irrepetibles y, por otro, de que cada cual ha de poner su propia personalidad en el trabajo que realiza, si quiere verse a su vez realizado en él. (...) Digo más: que la auténtica maestría del señor de los fogones no es la del que combina rigidamente lo que la gente cree objetivamente correcto - la sal con el azúcar, pongo por caso- sino la del buen saber encontrar la cantidad de cada sustancia que, por más impropia que parezca en una primera aproximación, puede añadirse al guiso para alcanzar la armonía del gusto que constituye el fin principal de la gastronomía”.

Es indudable que todo movimiento cultural, toda revolución social, todo cambio en las estructuras de un pueblo, implica cierta pérdida de identidad, ciertos lamentables olvidos, y el tecnicismo de la era industrial acabó con esa magia que tenía la cocina, con el ritual que se había ido forjando desde hacía tantos siglos.

La Edad Media interrumpió una evolución que ya los romanos tenían sumamente avanzada, y que los países orientales desarrollaron hasta lograr una cocina absolutamente perfecta, mantenida rígidamente por un complejo ritual hermético para los profanos, sobre todo para los occidentales. El salvajismo de los países bárbaros arruinó una cocina que en el siglo III se podía considerar como una de las más complejas artes del mundo occidental, y aunque los españoles seamos mediterráneos, es evidente que actualmente nuestra cultura está netamente marcada por las costumbres sajonas: comidas rápidas, precocinados, platos envasados y demás porquerías.

Para recuperar los antiguos rituales de cocina es necesario recurrir a aquellos países menos contaminados por la publicidad yanqui, los menos agredidos por las multinacionales de la alimentación, quizás los más pobres, donde una oblea de pan aún es bendecida como un don divino por su escasez, y no despreciada ante un snack de plástico con sabor a frito de maíz con queso y sucedáneo químico de barbacoa.

Cocinas como la hebrea, libanesa, turca, magrebí, paquistaní, hindú, vietnamita, china, japonesa, balinesa o malaya, aún mantienen buena parte de su magia, de esas tradiciones que nosotros interpretamos como oficio, pero que ellos saben que esconde mucha ciencia esotérica, como de forma tan gráfica y romántica nos mostraba Laura Esquivel en su novela "Como agua para chocolate".

Los buenos cocineros tradicionales españoles mantienen sus secretos gremiales, desgraciadamente por cada buen paellero que sabe controlar los misterios del arroz, una ciencia que data en España de hace más de mil años, hay cien mil rancheros de chiringuito para quienes una paella sólo significa mil duros de beneficio, y si encima puede ahorrarse otros cinco en los ingredientes, pues mejor que mejor.

En nuestra comida no hay limitaciones de ningún tipo, nuestra evolución descontrolada tiró por tierra todas las pautas de higiene y respeto por la mesa, y mientras los judíos mantienen las prohibiciones del Levítico, los árabes las del Corán y los orientales las de Buda, nosotros los occidentales, supuestamente la cultura más avanzada de la tierra, devoramos las inmundicias más repugnantes que ningún pueblo por miserable que sea comería, a sabiendas de lo que contienen esos prefabricados envueltos en tan atractivos envases.

Quizás las cocinas que más rituales respeten sean las hindúes, y lo digo en plural porque en ese país hay costumbres alimentarias diferentes según la región que estudiemos y sería estúpido pretender agruparlas en una sola idea. Como decía el famoso poeta y gran investigador de la gastronomía exótica Joaquín Buxó: *"La India es la cocina de las grandes prohibiciones. Motivos religiosos, culturales y de toda índole avalan estas restricciones, estableciendo normas cuyo cumplimiento es seguido de la forma más estricta a lo largo y ancho de todo el subconsciente"*.

CAPÍTULO 7

RECETARIO MASÓNICO



Introducción al recetario



claré en el primer capítulo que no existe una auténtica cocina masónica tradicional ni por tanto un recetario reconocido y este libro viene a cubrir un vacío en el complejo conjunto de actividades de nuestra Orden. Quiero aclarar una vez más que las recetas que expongo a continuación no son una recopilación de platos considerados como propios de la masonería, sino el resultado de un estudio de las culturas antiguas en las que nuestros antepasados trabajaron con esplendor y en las que la comida tenía un profundo sentido religioso, mágico y esotérico.

Existen muchos documentos de los menús servidos en ágapes masónicos, casi todos pertenecen al siglo XIX y al XX, época en que la comida ya no tenía ese carácter sagrado y que por tanto en ningún momento se crearon por cocineros masones que buscasen respetar la simbología del acontecimiento a través de los alimentos, sino simplemente agradar a los comensales y, en algunos casos hasta infringiendo leyes escritas sobre nuestra conducta, al preparar banquetes absolutamente fastuosos.

No oculto que este recetario es absolutamente mío, por lo que quizás algún hermano muy ortodoxo lo considere apócrifo, sin embargo en su concepción se han evaluado las diferentes simbologías y premisas contempladas tanto dentro de nuestros Landmarks, como en las distintas religiones que han coexistido pacíficamente con nuestra Orden. De hecho, la génesis de este libro se originó buscando publicaciones que diesen instrucciones de como debían ser las famosas cenas de las Grandes Fiestas de San Juan mencionadas por Anderson y Payne en “Los reglamentos generales” de 1718. Fue al comprobar que no había ninguna información al respecto, cuando los hermanos de las distintas logias españolas y francesas consultados me pidieron que elaborase un tratado bajo forma de libro en el que reflejase el fruto de mis investigaciones.

Cada receta viene diferenciada en varias partes:

- < 1º **El nombre:** En los casos en que el plato proviene de algún recetario concreto, se respeta el nombre original. Si se trata de una creación propia simplemente describo en qué consiste y cuando se trata de una adaptación procuro sincretizar ambos conceptos.
- < 2º **La explicación:** Es una aclaración de la génesis del plato, de dónde procede, porqué tiene interés para nuestros ágapes, etc.
- < 3º **Los ingredientes:** Se indican en negrita los productos de cuya simbología damos cuenta en el glosario, de esta forma se puede fácilmente interpretar el mensaje esotérico del plato sin necesidad de repetir las explicaciones anteriormente dadas. Es importante que cuando preparemos un banquete transcribamos en el menú lo que implica cada plato, de esa forma los comensales participarán de su contenido esotérico.
- < 4º **El desarrollo:** Por razones de extensión de la obra soy bastante escueto en las explicaciones. De todas formas se presupone que antes de atacar una receta el cocinero habrá leído los consejos indicados en los capítulos anteriores y le será fácil comprender cada paso.
- < 5º **Las variaciones:** En todos mis libros de cocina me gusta describir en profundidad cada receta, de esa forma cada plato puede ocupar cuatro páginas y el libro tan sólo contiene medio centenar. Sin embargo, esta forma de explicar la cocina incidiendo en los conceptos básicos de cada preparación, permite introducir un sinfín de variantes con lo que en realidad el libro ofrece más posibilidades que esos que anuncian mil y pico recetas. Estas variaciones son simplemente pistas para poder preparar otros platos sobre el mismo concepto de cocina.
- < 6º **Las libaciones:** Es importante que cada plato esté acompañado de su correspondiente bebida, ya sea un vino de mesa blanco, tinto o rosado, uno generoso, oloroso o dulce, o incluso un batido de yogur, como aconsejan los platos picantes hindúes, o simplemente un vaso de agua, que en casos como el de las alcahofas o el chocolate, es lo mejor.

En cuanto a la estructura de los menús conviene tener en cuenta que servir un primer plato como entrada y luego un pescado o una carne, es costumbre muy reciente, prácticamente del siglo XX y como objetivo mercantil de las casas de comidas para ofrecer sensación de copiosidad, algo que en ningún caso nos es común.

Lo tradicional es servir casi todo a la vez, incluso los postres. Quizás para nuestras costumbres estas formas no sean muy familiares, aunque sí muy prácticas, ya que se evita el trabajo de tener que quitar y poner platos y cubiertos. Una vez colocada la comida en la mesa, todos los hermanos pueden sentarse y ya nadie tiene que entrar o salir del cenáculo. Una forma sincrética que me parece válida para coordinar las antiguas costumbres y las actuales de occidente (piensen que tanto en Oriente Medio como en África y Asia aún se come así), es pensar en un plato principal rodeado de varios armónicos que cumplan funciones de guarnición, tales como sopas, ensaladas, verduras, etc. y una vez terminados los platos salados, se pasa a los dulces, con sus correspondientes libaciones (sorbetes, infusiones, cafés, copas, etc.) ya más como sobremesa que acompañe a la tertulia que como el concepto de postre que tenemos en Europa, que dicho sea de paso está siendo cada vez más rechazado. Es muy agra-

319

1. El único requisito que exige este consomé es la absoluta frescura de los moluscos, agua sin clorar, hacerlo al momento y vigilar que no llegue a hervir. Dado el intenso sabor que adquiere es importante cuestionarse la variedad que vamos a usar, porque los aromas serán radicalmente distintos si usamos almeja fina, babosa, japonesa, etc. Pueden usarse también ostras o incluso chirlas, de hecho, es con éstas con las que se suele hacer en Japón y resulta un auténtico ejemplo de delicadeza y elegancia.

2. Se lavan bien las almejas y se comprueba que estén todas bien vivas intentando abrir sus conchas con las uñas.

3. En un bol ponemos agua fría con sal, removemos bien y ponemos las almejas. Cortamos el puerro por la parte que cambia de color y de esta zona sacamos unas arandelas muy finas que desbaratamos en el agua, de forma que queden unos aritos finísimos de color verde pálido.



4. Llevamos el cazo al fuego y cuando veamos que las almejas se abren, lo retiramos inmediatamente. Ya está listo el consomé.

Variantes del plato: El principio está explicado y sus variaciones es cuestión de inventarlas, por ejemplo con navajas está muy rica siempre y cuando estén limpias de arena. Los japoneses le suelen añadir un poco de salsa de soja, pero es por puro vicio y pierde todo el encanto.

Libaciones: Un consomé no debe acompañarse de otra bebida sino usarse como tal. En este caso, es óptimo si se toma con pescado crudo (ver receta de sushi)

Crema de lentejas con queso fresco

Este plato está a caballo entre la receta de lentejas viudas que comen los judíos en la víspera del 9 de Ab, los hommos libaneses, y una sopa que se prepara en el sur de la India y Bangla Desh. También podríamos asociarla a la descrita por Apicius en su “*De re coquinaria*” como *Aliter Lenticulam*, la fakés griega, o el Potage Tour d’Argent” de Delair (ver anécdota en lentejas); en otras palabras, una receta universal, común a todas las culturas superiores, que no tiene nada que ver con las lentejas con chorizo del franquismo.

Ingredientes

1/4 kg de lentejas de la Armuña (Salamanca)

2 cebollas

3 dientes de ajo

1 calabacín

Sal, cayena, cúrcuma, cilantro, cebollino y pimienta

1/4 kg de queso fresco, tipo fetta. En su defecto, se puede usar uno fresco de cabra tipo Montsec. El de Burgos, si es artesano de oveja, puede servir.

1. A diferencia de las otras legumbres secas, las lentejas no necesitan remojo, y menos si son de buena calidad, como las que aquí recomiendo. Simplemente deben

Salmón al hinojo

Este maridaje del salmón con los perfumes anisados del hinojo es antiquísimo, sin embargo, en España, y quizás debido a que en las provincias salmoneras apenas se utilizan las especias y aún menos las plantas aromáticas, se desconoce casi por completo.

Curiosamente donde más se consume esta receta es en la zona mediterránea francesa y en Suiza, lugares ambos a donde no llegan los salmones de forma natural, quizás por eso usasen especias, para disimular el tufo cogido durante el viaje.

Ingredientes

- 4 buenos lomos de salmón, de 200 g cada uno, ya limpios de espinas
- 100 g de mantequilla
- 4 plumeros de hinojo fresco
- 3 echalotas
- 1 buen vaso de vino blanco de Rueda, uno joven de Verdejo

1. Gracias a la comercialización masiva de salmón noruego, en cualquier pescadería encontraremos ya las piezas listas para su uso. De todas formas conviene escoger lomos bien compactos y repasar que estén limpios de espinas.

2. Para preparar la salsa pondremos las echalotas a confitar en la mitad de la mantequilla y, cuando empiecen a tomar un ligero tono dorado, se interrumpe el calor con un vaso de vino blanco de uva Verdejo de Rueda, se deja reducir casi a la mitad de su volumen y entonces se añade el hinojo. A partir de ahí debe retirarse del fuego

ya que el calor evapora rápidamente los perfumes anisados de esta planta. Para terminar la salsa añadimos el resto de la mantequilla que debe estar algo blanda y la montamos batiéndola enérgicamente con un tenedor.

3. El salmón debe hacerse a la parrilla, toma más sabor y queda más vistoso. Se debe hacer marcando la carne y la piel, como si fuese un solomillo, pero por dentro debe quedar bien jugoso, incluso un poco crudo.

4. Para terminar, se rocía con la salsa y se le da un ligero golpe de horno en el momento de servirlo.



Variantes del plato: Un plato de elaboración muy parecida pero de sabor completamente distinto es poniendo acedera en vez de hinojo, el famosísimo Saumon a l'oseille de los hermanos Troisgros. En Suiza y en la zona de Marsella también se hace poniendo pastis en vez de hierba fresca, está delicioso, pero a mí me gusta más con sabores naturales.

Libaciones: Con este pescado casan muy bien los vinos amoscatelados, por ejemplo un Gewürztraminer, un Albariño, un Riesling o incluso un Muscat o Moscatel seco.

para extraer el zumo sin que lleve las pepitas. Cuando la cebolla esté transparente y blanda, antes de que tome color se añaden las almendras peladas y picadas a cuchillo, los piñones enteros, un poco de cúrcuma y las bayas de enebro, se salpimenta y rehoga bien, se añade el zumo de granada y se deja cocer a fuego lento.

2. Mientras se termina de hacer la salsa, asamos el pato. Para ello se pincha bien la piel por todas partes y se salpimenta, luego se ensarta en la lanzadera del horno y se asa durante veinte minutos como un pollo, teniendo la precaución de poner una bandeja debajo para recoger la grasa que suelte y no ponga perdido el electrodoméstico. Si se hace sobre brasas, que es lo correcto, la grasa caerá y al arder chamuscará algo más la piel, aportando más perfumes al guiso.

3. Para terminar, se pone el pato dentro de la salsa y se deja que se termine de hacer lentamente durante casi una hora.

4. Se presenta en una bandeja, adornado con los granos de la tercera granada crudos.

Variantes del plato: Una variante más al gusto francés es asar el pato en confit, esto es, cortado en trozos y dentro de una cazuela para que al fundirse la grasa empape la carne y resulte más jugoso. Realmente resulta más jugoso pero también más grasiento. Lo que si le acompaña muy bien es un arroz pilaw (ver receta).

Libaciones: Siguiendo los consejos del maestro Robuchon, un blanco Gewürztraminer.

Pato laqueado con miel

Esta forma de preparar los patos, hoy conocida en todo el mundo occidental a través de la cocina pequinesa, fue muy utilizada en la cocina griega y en la romana, por lo que lo he incluido en este recetario. Antes de que la dictadura comunista se implantase, China contaba con numerosas logias, por lo que bien podríamos dedicarles esta receta con la esperanza de que algún día se acaben los atentados contra los Derechos Humanos y puedan de nuevo levantar sus columnas.

Ingredientes

1 pato de corral (los patos criados para foiegras son demasiado grandes)

1/2 litro de miel

1 cebolla, dos puerros y tres dientes de ajo

Encurtidos variados (pepinillos, coliflor, zanahoria, cebollitas, etc.)

Sal, limón, tomillo, romero, pimienta y vino rancio de Rueda



1. La forma de laquear los patos en la cocina pequinesa es realmente un trabajo de chinos, pero para este plato podemos hacer alguna trampa. Primero se despieza, obteniendo dos pechugas y dos zancas que salpimentamos y rociamos con limón. Mientras tanto, en un cazo, pondremos a calentar la miel con dos cucharadas de sal, el zumo de un limón y el resto de las especias. Antes de que empiece a freír, se rocían las porciones con este jarabe embadurnándolos bien y luego se meten al horno, pero no para cocerlos, sino para que se sequen, así

Ingredientes

- 1/4 kg de harina
- 3 huevos
- 3 naranjas amargas (en caso de no encontrar buscar algunas algo verdes)
- Agua, sal, azúcar, orujo y mantequilla

1. En un bol batimos los huevos con un poco de agua, una pizca de sal y una cucharada de azúcar. En otro pondremos la harina haciendo un volcán y por el cráter vamos vertiendo el huevo batido. Esta masa debe quedar lisa y uniforme, sin grumos, y poco a poco se va alargando con más agua templada hasta lograr una crema algo líquida pero untuosa. Debe reposar dos o tres horas a la temperatura templada de la cocina.

2. Tomaremos un pincel envuelto en un trapo limpio que sumergimos en mantequilla fundida y con él, untaremos de vez en cuando la sartén (existen sartenes especiales para hacer crêpes). Para hacer las filloas se pone un cacillo de masa y se deja cuajar hasta que salgan bolas, se da la vuelta y se termina de dorar por ese otro lado.

Las tres primeras filloas salen siempre mal, por eso son para el diablo; no hay que obcecarse, son las meigas.

3. Cuando ya tenemos las filloas preparadas, hacemos la salsa. Pondremos en una sartén de cobre, o antiadherente, una buena bola de mantequilla y en ella freiremos lentamente las mondas de dos naranjas. Cuando estén blandas añadimos cuatro cucharadas de azúcar y dejamos que se empiecen a caramelizar, entonces añadimos un vaso orujo, lo quemamos y apagamos con el zumo de la naranja. Terminamos pasando las filloas por esta salsa y doblándolas en cuatro, una a una, dentro de la sartén. Deben servirse bien calientes.

Variantes del plato: La diferencia entre las filloas y los frixuelos es que los últimos suelen hacerse con leche en vez de agua, por lo que resultan mucho más finos y elegantes, pero también son algo más difíciles de lograr. En cuanto a las filloas, siempre habrá algún gallego que le asegure que las auténticas han de llevar sangre, pero esa es una discusión

entre regiones que nunca se dilucidará. Conviene empezar por hacer las hojuelas según la receta y luego ya se pueden ir incorporando nuevas virguerías.

Libaciones: Cualquier vino dulce bueno vale, quizás un Pedro Ximénez dorado.



Flores de acacia con miel de azahar

Si la simbología de la acacia es tan fascinante como los colores de leche y sangre de sus flores. No menos sugerentes son los mensajes de pasión y sensualidad del azahar y de la miel, hasta con referencias eróticas en la propia Biblia: “*Son tus labios un panal que destila miel: miel y leche tienes debajo de la lengua*” (Cantar de los cantares 5,11).

CAPÍTULO 8

MENÚS MASÓNICOS



Menús masónicos

En el capítulo 3. Los ágapes, están explicadas las motivaciones de cada celebración y no vamos repetirlo, sin embargo hablaremos del mensaje de cada menú. Así, el Maestro de banquetes de cada logia recibirá una pista de cómo puede confeccionar su propio menú, teniendo en cuenta que doy simples orientaciones, pero que no son en absoluto dogmáticas ni obedecen a ninguna tradición.

Menú de iniciación

Es importante tener en cuenta que el recipiendario habrá pasado por un ayuno importante y, por tanto, el ágape debe iniciarse contando con el delicado estado de su estómago.

El tono festivo debe venir por la actitud de los hermanos, pero no necesariamente debe ir acompañado de ningún fasto suntuario, más bien todo lo contrario, es el primer contacto del nuevo hermano con la Obediencia y debe mostrarse como en realidad es: discreta.

Así pues, el menú debe ser sobrio y austero, a la vez que delicado y exquisito. Recordamos que acaba de recibir la Luz, y todo el simbolismo de la comida debe girar en torno a este principio, y por supuesto a los atributos del Primer Grado.

Consomé de almejas
Almodrote de berenjenas
Mojama aliñada con cebollas y almendras
Arroz en paella con caracoles, conejo y setas
Carciofi alla giudia
Buñuelos de manzana con arrope de moscatel
Sorbete de granada

De bebida se puede servir un vino blanco suave y perfumado, por ejemplo un Gewürztraminer.

Menú de subida de salario

El Aprendiz ha demostrado sus habilidades, sus conocimientos y su diligencia en los trabajos que el Taller le ha encomendado, por lo que es admitido como compañero. Por tanto podríamos considerarlo como una fiesta de colegas, no profana, pero sí amical.

Dentro de nuestras reglas que imponen un comportamiento correcto en todas las situaciones, esta fiesta puede ser de las más informales y el menú más indicado debe ser un gran mezzé, por ejemplo en torno a un alcuzcuz.

Gazpacho andaluz
Dolmas (rollitos) de hojas de parra con arroz, carne y pasas
Ensalada de perejil
Hommos de garbanzos
Moutabal de berenjenas asadas
Zanahorias asadas al estilo de Leonardo da Vinci
Bienmesabe de pez espada
Alcuzcuz de cordero con verduras
Baklava
Crema fría de alfóncigos
Sorbete de granada

Bebidas: Un rosado joven bien frío, que sea aromático, por ejemplo del Penedés. Es importante recordar que debe prepararse té moro para acompañar los postres. También sería adecuada una copita de moscatel de Alejandría muy frío.

Menú de exaltación a maestro

A diferencia de la ceremonia de subida de salario a compañero, la exaltación a maestro implica cambios tan importantes que el recién ascendido estará bajo los efectos de una vivencia profundamente traumática, de la que deberá reponerse lentamente.

No deben ponerse símbolos propios del grado ya que, en muchos casos, participan hermanos aprendices y compañeros, además algunos resultarían un tanto escatológicos, escabrosos, o al menos desagradables en una mesa donde se va a comer.

Es una comida de reflexión y por tanto los platos deben ser de profundo contenido esotérico.

Ostras gratinadas
Ensalada de pepino en vinagre de sidra y miel de acacia
Lomos de merluza con algas y hongos
Hígado de oca fresco con manzanas tostadas
Flores de acacia con miel de azahar
Compota de higos

Bebidas: Aunque parezca extraño uno de los vinos que mejor armoniza con el hígado de oca es el Albariño, y aunque a mí no me gusta con el marisco, en este menú puede acompañar de principio a fin. Con el postre debe cambiarse a un Pedro Ximénez.