



# **RELIGION Y DIETA MEDITERRÁNEA**

**Dr. J.M. Ruiz Liso**

FUNDACION  
CIENTIFICA

**CAJA RURAL de SORIA**

Llega el mes de abril en que el mundo cristiano dedica a la Pasión de Jesucristo los días principales de su calendario.

Dado que la religión en su concepto más íntimo es sinónimo de integridad, honradez, rectitud y moralidad, me permito incluir algunos párrafos de nuestros libros sagrados como referentes ligados a la Dieta Mediterránea (DM), todo ello desde el respeto más profundo que como católico poseo.

Cualquier persona, aun sin ser muy religiosa, debe saber que la base de los Sacramentos de la Iglesia Católica están basados en los productos más saludables y "mediterráneos": **pan, aceite y vino**. Es decir, estos productos estaban sacralizados por los usos litúrgicos, por lo que adquieren una carga simbólica muy especial. Por el contrario, no observamos ni en la religión Católica ni en ninguna religión monoteísta signo alguno ó relación con los placeres de los alimentos de banquetes que estén asociados al erotismo, la sensualidad y el pecado, motivo por el cual los cristianos los eliminaron o intentaron descartarlos.

\*\*\* "El **pan** nuestro de cada día dánosle hoy". \*\*\*\*"Ganarás el **pan** con el sudor de tu frente". Por el sacramento de la eucaristía, el pan ácimo, signo de pureza se convierte -en la Consagración- en el Cuerpo de Cristo.

\*\*\*\* El **vino, la vid y las uvas**, forman parte de los mensajes de Jesucristo.

-El **vino** junto al **pan**, lo vemos todos los días en las iglesias, también en la consagración.

-**Eclesiastés**: "Como la vida, es el vino para el hombre, si lo bebe con medida",

-**Libro de los Proverbios**: "No es para los reyes beber vino, no sea que bebiendo olviden sus decretos y perviertan la causa de todos los desvalidos."

-**San Mateo, 26.29.Ultima Cena**: "...y Yo os digo que desde ahora no beberé de este **producto de la vid** hasta el día en que lo beba con vosotros, nuevo, en el Reino de mi Padre."

-**San Pablo, Epístola a Timoteo**: "no bebas ya agua sola, toma un poco de vino a causa de tu estómago y de tus frecuentes indisposiciones".

\*\*\*\*\* El **aceite de oliva** se ha utilizado para la "santa unción" y en diferentes ritos: bautismo, consagración de obispos, extremaunción, etc...

Como luminaria se ha utilizado en las iglesias y lugares de culto de todas las religiones, en lucernas, candiles y quinqués.

También en otras religiones monoteístas:

Dice el libro sagrado de los musulmanes -"**El Corán**" - que quisieron hacer al **olivo** *Rey de los árboles* y él se negó a participar de las labores políticas "dado el papel que el Creador esperaba de él": producir un zumo natural, limpio, que se pudiera utilizar en caliente y en frío, en crudo y en cocción; que mantuviera imperturbables sus cualidades gustativas de sabor, olor y palatabilidad incluso sometido a altas

temperaturas; que permita mantener los oligoelementos , vitaminas y minerales de los alimentos a los que acompaña y que retrase el envejecimiento.

\*\*\*\*\* El **pescado** ligado tradicionalmente a la Cuaresma española, en esos Viernes en que estaba vetado el consumo de carne, como algo impuro, mientras que el pescado -representación del cristianismo de los primeros siglos y de las catacumbas- simbolizaba la pureza en la alimentación. No olvidemos el Milagro de la “*Multiplicación de los panes y de los peces*”.

\*\*\*\*\* **La miel**, simbolizaba la verdad ya que no necesitaba ningún tipo de elaboración y todo lo relativo a ella, tenía un cierto carácter religioso. Era también en el paganismo “alimento de los dioses” y el primer producto que se daba a estos cuando nacían como tales dioses.

Estoy seguro que el lector sabrá añadir también otros productos que enmarquen Religión y D.M.