

saberes *a la* mesa

Revista de Ecoteología del Centro Emmanuel.

Reflexión, experiencias y herramientas para el trabajo en grupos.



COMIDA, COMENSALÍA Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Contenido:

🌿 “Del banquete del Imperio al banquete del Reino de Dios: pistas para una teología de lo suficiente”

Carola Tron (p.3)

🌿 “El pan falaz y la ambición desmedida (Proverbios 23:1-8): consejos más allá de las buenas costumbres”

Mercedes García Bachmann (p.8)

🌿 “Lindo haber cocinado y poder contar” Recuerdos y anécdotas de las cocinas de campamentos. (p.16)

🌿 Experiencias de la Pastoral de Soberanía Alimentaria en Misiones
Paula Fogel y Andrea Kalmbach (p.18)

🌿 Recursos para trabajar en Ecoteología: cuentos, canciones, propuestas grupales para cocinar y compartir la mesa (p.20)

PRESENTACIÓN

Fogón: (Americanismo) Lugar donde se hace el fuego para cocinar. (Coloquial rioplatense) Rueda de amigos junto al fuego.

Comensalía: De comensal. Compañía de casa y mesa.

Sobremesa: Hecho de permanecer a la mesa después de comer, generalmente conversando con otros comensales. (Diccionarios RAE y Oxford Léxico)

Una de las necesidades básicas del ser humano es la alimentación. Si no comemos, ¡cómo se dificulta realizar otras actividades! Lo necesitamos como todas las especies. Pero también hay algo que nos caracteriza en esto de la alimentación: es un hecho social, culturalmente significativo, que genera diferentes formas de sociabilidad. Además, para alimentarnos necesitamos asociarnos con otras personas: nadie obtiene y prepara su alimento totalmente aislado.

Esta asociación se ve en el cultivo de los alimentos, porque compramos alimentos producidos y comercializados por otros/as, y porque para cultivarlos necesitamos semillas, conocimientos y recomendaciones. Nos asociamos también para preparar los alimentos, tanto cuando los compramos listos como cuando los elaboramos. Si cocinamos lo hacemos pensando en quien vendrá, recordando a quien nos enseñó esa preparación o escuchando la opinión de alguien más (la hayamos pedido o no). Obviamente, comer juntos es el gesto más claro de asociación: siempre que 'nos juntamos a comer' el compartir está. Aun cuando comamos cosas distintas existen formas de comensalía que nos religan.

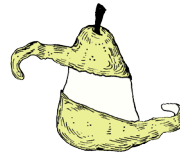
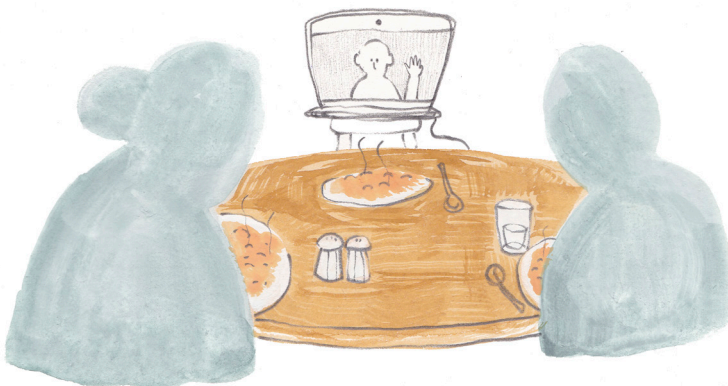
En este segundo número de 'Saberes a la Mesa' reflexionamos sobre la relación que hay entre la comida y las personas. No pondremos el foco en lo que se comparte (un mate, dos bizcochos o un matambre a la pizza) ni en el dónde (alrededor de una mesa o junto al fuego), sino que fijaremos nuestro objetivo en lo que genera el hecho de compartir la comida. Al hablar de comensalía pensamos en el acto amplio y multifacético de quienes 'se juntan a comer' y generan así una forma particular de compañía, con sus preludios y postludios. La mesa del domingo, la comida con Santa Cena, los mates en el patio de la facultad, la olla popular o la ronda de tortas fritas bajo el horizonte gris; todos ellos son espacios de comensalía, donde además de nutrir el cuerpo recreamos vínculos.

Esta revista es hoy un gran fogón, en el que varias personas agregan sus saberes mientras revolvemos y probamos. Tenemos reflexiones bíblicas sobre comidas agradables y fortalecedoras, y también sobre otras con final agrio. Refresharemos el paladar con relatos de campamentos y talleres en los que la cocina fue el corazón de la fiesta. Más adelante, el postre llegará con una variedad de recursos que podrían servir para planificar una actividad. O quien dice, ¡para cocinar y comer!

En este presente cargado de contradicciones, la pandemia y sus efectos nos recuerdan lo importante que es la mesa compartida, que nos humaniza y nos religa. Una mesa tantas veces obstaculizada por miedos, restricciones y protocolos. Una mesa que, con los gestos de Jesús, podría hacer milagros. Este invierno pudimos reunirnos como Equipo de Ecoteología y celebrar el 'milagro de la presencialidad', después de muchos meses. Esa vez Ana tuvo que quedarse en casa. Para acercarnos, encendimos la computadora y activamos la videoconferencia. Ahí estuvo ella toda la noche, una más en la ronda. Para la cena la computadora quedó encendida, y antes de dar gracias por la comida un gesto sencillo nos sorprendió. Ahí estaba Ana, del otro lado de la pantalla, con su mesa servida, esperando el canto para empezar a comer. ¡Y comimos juntos! Una más en la gran ronda; esas rondas de fuego, pan y esperanza, que salvan distancias y acercan lo que otros creerían alejado.

Esa noche, verdaderamente, tuvimos fogón, comensalía y sobremesa.

Mónica, Noemí, Guillermo y Javier.



saberes a la mesa

Coordinación: Juan Javier Pioli

Equipo de redacción y edición: Mónica Hillmann, Noemí Geymonat, Guillermo Long Bertinat, J. Javier Pioli.

Colaboraron con esta edición:

Ana Berretta, Verónica Bertozzi Carrera, Carolina Clavero, Paula Fogel, Mercedes García Bachmann, Raquel Hernández, Andrea Kalmbach, Raquel Malan, Gabriela Méndez Fonseca, Alina Negrin Malan, Federico Plenc, Gladys (Chiqui) Ricca, Julia Schluéb, Doris (Cholita) Schnyder, Carola Tron, Santiago Wirth Ricca.

Diseño: Jacqueline Barolin Pilon

Ilustraciones: Leti Cabrera Seiler

- Saberes a la Mesa (SAM) es una revista gratuita con un tiraje de impresión limitada, que busca un uso responsable de los recursos naturales. Una versión digital con material audiovisual está disponible en nuestra página web.
- Se autoriza la reproducción del material, citando la fuente e informando para nuestro registro.



Centro Emmanuel.

Avda. Daniel Armand Ugon s/n,

Colonia Valdense - Uruguay.

Teléfono (+598)45588990/ (+598) 91764797

teologia@centroemmanuel.org

centroemmanuel1959@gmail.com

www.centroemmanuel.org

“Cocina: allí se aprende la vida. Es como una escuela en la que el cuerpo, obligado a comer para sobrevivir, termina por descubrir que el placer viene de contrabando”

Rubem Alves

Del banquete del imperio al banquete del Reino de Dios

Pistas para una teología de lo suficiente

Carola Tron¹



Comensalidad/comensalía

Las comidas compartidas comienzan en las cocinas de las casas o al lado del parrillero. Se van nutriendo de historias y aromas. Todo se cuece de forma lenta, porque lo importante es el encuentro y también lo que se va a compartir. Todo nutre el cuerpo y la vida. Cocinas grandes donde se puede cocinar colectivamente, mesas largas para que haya siempre lugar para un plato más. La Biblia está plagada de historias de **comensalía**. No es comida al paso, no es *fast food*. Es encuentro donde se gestan cosas nuevas. Cosas del Reino.

Comensalía: La RAE define como comensal a cada una de las personas que comen en la misma mesa. A partir de allí entendemos que comensalidad/comensalía es la práctica colectiva de compartir la mesa. La comensalidad/comensalía será entendida en este artículo como la “mutualidad” gestada desde las mesas en una visión integradora del acto de alimentarse y socializar. Donde es necesario poner no solo el cuerpo sino también las historias de vida, estar con, con-partir, dejando de ser el acto de comer una simple respuesta fisiológica ante la necesidad del cuerpo para incorporar el vínculo que se establece con los alimentos, desde quienes lo cultivaron, prepararon, con quienes se comparte, pasando por lo que se proyecta a partir del encuentro, hasta lo que se gesta para futuro.

Elijo un par de historias de eventos de comida en el Evangelio por sus contrastes, por sus desafíos a repensarnos desde nuestros vínculos y lo que nos nutre para la vida.

¹ Carola Tron es pastora de la Iglesia Evangélica Valdense del Río de la Plata. Actualmente se desempeña en la comunidad de Juan Lacaze - Cosmopolita y en la comunidad valdense en Tarariras (Departamento de Colonia, Uruguay). Junto a la tarea pastoral, ocupa la moderatura de la Mesa Valdense.

En nuestra Biblia encontramos el siguiente relato según el evangelista Marcos, capítulo 6:7-46:

Jesús llamó a los doce y comenzó a enviarlos de dos en dos. Les dio autoridad sobre los espíritus impuros, y les mandó que **no llevaran nada para el camino**. Aparte de un bastón, no debían llevar mochila, **ni pan**, ni dinero en el cinto. También podían llevar sandalias, pero no dos mudas de ropa. Les dijo: “Cuando ustedes lleguen a una casa, quédense allí hasta que salgan de ese lugar. Si en algún lugar no los reciben ni los escuchan, salgan de allí y sacúdanse el polvo de los pies, como un testimonio contra ellos. De cierto les digo que, en el día del juicio, el castigo para los de Sodoma y Gomorra será más tolerable que para aquella ciudad”

Los doce salieron e iban predicando a la gente que se arrepintiera. También expulsaban muchos demonios, y ungió con aceite a muchos enfermos y los sanaban.

Como la fama de Jesús había llegado a ser muy notoria, el rey Herodes supo acerca de él y dijo: «¡Juan el Bautista ha resucitado de los muertos! ¡Por eso operan en él estos poderes!» Algunos decían: «Es Elías.» Pero otros más afirmaban: «Es un profeta, o alguno de ellos.» Cuando Herodes oyó esto, dijo: «Éste es Juan, al que yo mandé que le cortaran la cabeza. ¡Ahora ha resucitado de los muertos!»

Y es por causa de Herodías, la mujer de su hermano Felipe, que Herodes había tomado por mujer, que Herodes mismo había mandado que aprehendieran a Juan y lo encadenaran en la cárcel. Porque Juan le había dicho a Herodes: «No te es lícito tener a la mujer de tu hermano.» Por eso Herodías le guardaba rencor, y deseaba matarlo; pero no podía porque Herodes temía a Juan, pues sabía que era un hombre justo y santo. Y aunque lo que Juan le decía lo dejaba confundido, lo escuchaba de buena gana y lo protegía.

Pero llegó la oportunidad. En la fiesta de su cumpleaños, **Herodes ofreció una cena a sus príncipes y tribunos, y a la gente importante de Galilea**. Entonces la hija de Herodías se presentó en la fiesta y bailó, y tanto agradó esto a Herodes y a los que estaban con él a la mesa, que el rey le dijo a la muchacha: «Pídemelo que quieras, y yo te lo daré.» Y bajo juramento le dijo: «Yo te daré todo lo que me pidas, ¡aun si me pides la mitad de mi reino!» Ella salió y le preguntó a su madre: «¿Qué debo pedirle?» Y su madre le respondió: «¡Pídele la cabeza de Juan el Bautista!» Enseguida ella entró corriendo y le dijo al rey: «Quiero que me des ahora mismo, **en un plato, la cabeza de Juan el Bautista.**» Esto entristeció mucho al rey, pero por causa del juramento y de los que estaban con él a la mesa, no quiso desairarla.

Enseguida, el rey ordenó a un soldado de la guardia que le trajeran la cabeza de Juan. El soldado fue a la cárcel y lo decapitó, y **llevó su cabeza en un plato, se la**

entregó a la muchacha, y ésta se la entregó a su madre. Cuando los discípulos de Juan supieron esto, fueron a reclamar el cuerpo para darle sepultura.

Los apóstoles se reunieron con Jesús y le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. Jesús les dijo: «Vengan conmigo ustedes solos, a un lugar apartado, y descansen un poco.» Y es que tanta gente iba y venía, que **ellos no tenían tiempo ni para comer.** Así que se fueron solos en una barca a un lugar apartado. Pero muchos que los vieron partir los reconocieron y los siguieron a pie desde las ciudades. Llegaron antes que ellos, y se reunieron con él.

Cuando Jesús salió de la barca y vio a tanta gente, tuvo compasión de ellos, porque **parecían ovejas sin pastor,** y comenzó entonces a enseñarles muchas cosas. El tiempo pasó y se hizo tarde, así que sus discípulos se acercaron a él y le dijeron: «Ya es muy tarde, y en este lugar no hay nada. **Despide a esta gente, para que vayan a los campos y aldeas cercanas, y compren algo de comer.**» Jesús les respondió: «**Denles ustedes de comer.**» Pero ellos le dijeron: «¿Quieres que vayamos a comprar pan y les demos de comer? ¡Eso costaría como doscientos denarios!» Jesús les dijo: «**Vayan a ver cuántos panes tienen ustedes.**» Cuando lo averiguaron, le dijeron: «**Tenemos cinco panes y dos pescados.**»

Jesús les mandó entonces que hicieran que la gente se recostara por grupos sobre la hierba verde, y ellos así lo hicieron, formando grupos de cien y de cincuenta personas. **Jesús tomó entonces los cinco panes y los dos pescados, y levantando los ojos al cielo los bendijo. Luego partió los panes y se los dio a sus discípulos para que los repartieran entre la gente, y también repartió entre todos los dos pescados. Todos comieron y quedaron satisfechos, y con lo que sobró del pan y los pescados llenaron doce cestas. Los que comieron fueron como cinco mil hombres.**

Enseguida, hizo que sus discípulos subieran a la barca y que se adelantaran a la otra orilla, a Betsaida, mientras que él despedía a la multitud, pero después de despedirlos se fue al monte a orar².

Encontramos grandes contrastes entre un evento de comida y otro. Veamos:

1. Herodes tiene una lista de invitados.
2. Jesús tiene una multitud de seguidores y seguidoras hambrientos.
3. En el banquete de Herodes se encuentra el poder en sus varias dimensiones. Allí el poderío económico se muestra a través de la sofisticación de la comida, la abundancia, el derroche. Aunque el texto

2 Biblia Reina Valera Contemporánea. Evangelio de Marcos 6:7-46. He resaltado frases invitándoles a poner mayor atención en los contrastes de la narrativa.

no lo describa específicamente, sabemos que esas eran las características y funciones de los banquetes. Como si esto fuera poco, el pedido de la cabeza de Juan el Bautista representa también una imagen muy fuerte. Esta solicitud tiene su origen en el sentimiento de venganza pues Juan el Bautista había criticado a Herodes señalando que su relación con Herodías era inmoral. El mismo poder hace que el Rey prefiera matar a Juan aunque esto le provoque tristeza, antes que incumplir su promesa a Herodías, porque ello hubiera sido señal de debilidad. El sentimiento que prevalece es el de venganza.

4. La alimentación a los cinco mil se enmarca en un contexto de escasez: pocos panes y pocos peces, necesidad de alimentar a muchas y muchos. Se da en un contexto de duelo. Jesús al verlos siente compasión porque estaban como ovejas sin pastor (ver Ezequiel 34). Marcos es el único de los evangelios que tiene esto. Juan el Bautista, quien había antecedido el camino de Jesús (Mc 1,3 preparen el camino del Señor...) había sido asesinado! Y el resto de los líderes del pueblo banqueteaban mientras él era degollado. El sentimiento que prevalece es la tristeza y vacío en la multitud y la empatía de Jesús. No es tampoco un detalle menor que las sobras se juntan, no se tiran, no se desperdician.

En la narrativa detectamos entonces grandes contrastes entre dos modelos de alimentación. Uno que reúne a los poderosos para banquetear en un evento privado donde se celebra el cumpleaños del Rey. Otro que es casi ocasional, y nace de las necesidades de la gente que sigue a Jesús, y de la empatía de Jesús tras el dolor por el asesinato de Juan el Bautista.

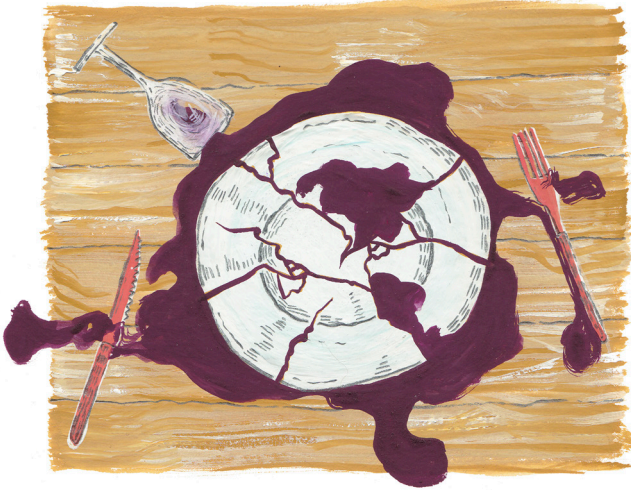
¿Qué nos quiere enseñar Marcos a través de estos contrastes tan grandes?

En el contexto histórico de Jesús, los eventos de alimentación a multitudes eran más comunes de lo que creemos. Las autoridades políticas solían organizar grandes eventos donde se alimentaban multitudes.³ Entonces no resulta extraño para la época que Jesús alimente a una multitud; lo que es relevante, distinto y llamativo es que el evento de comida surge de los recursos de la gente que se encuentra allí. Nace a partir de la empatía y eso es comensalidad: es la habilitación de un espacio distinto en donde se pone en juego el encuentro, las necesidades, la solidaridad, la nutrición. Es al compartir el alimento en un espacio en común donde entran a circular los bienes y las historias de vida. Allí se genera comunión. No es un mero acto de alimentar el cuerpo sino un espacio de compartir que nutre para la vida plena.

Si algo le faltó al banquete de Herodes es empatía o comensalidad en su sentido más profundo. Donde poco se

3 Standhartinger, Angela, "And all ate and were filled" En: MacDonald, Nathan, Sutter Rehmann, Luzia; Ehrensperger, Kathy, London *Decisive meals: table politics in biblical literature*. New York, T&T Clark, 2012.

describe de la celebración en sí, pero se describe dos veces la bandeja del banquete con la cabeza de Juan.



En el relato de la alimentación a los cinco mil aparecen muchas canastas al final del evento. Es señal de que la acción de compartir se inicia y sigue generando abundancia, que es fruto de la bendición.

Marcos en su narrativa deja a la vista tensiones de poder. En Juan el Bautista a través de una vida despojada, sencilla, profunda, pero radicalmente diferente, vemos una vida que se atreve a denunciar la soberbia del poder, aún a costa de morir. En Herodes vemos desidia por las leyes y su disposición a matar para preservar el poder. En Jesús encontramos una vida celebrada en las mesas de las comensalías, resignificada a partir de lo cotidiano y lo pequeño que va creciendo para mostrar caminos de liberación.

La narrativa invita a recorrer ese camino y los textos son muy ricos en imágenes que podríamos continuar desarrollando aquí. Pero quiero invitarles a seguir nuestro camino de inspiración a través del texto bíblico y repensar hoy nuestras mesas, nuestras prácticas de alimentación, nuestras expectativas en lo que pedimos y lo que damos. Nuestras propias “narrativas” de comensalías que son fruto de la comunión con Dios.

Soberanía

El relato bíblico nos invita a pensar nuestros espacios de comensalidad como momentos y escenarios en donde nos encontramos, cocinamos, compartimos, degustamos, nos escuchamos. Mesas compartidas, mesas amplias y abiertas donde siempre hay lugar para alguien más.

Cada una de las materias primas que utilizamos tiene un trasfondo histórico, social, cultural, económico. Una forma de ser producida, encierra un ciclo vital donde se intercambian energías. Eso cuenta a la hora de lograr una buena nutrición. También en los procesos sociales es necesario recuperar nuestros sueños que como cristianos y cristianas recibimos de las promesas del Reino de Dios para

poder nutrirnos para la vida plena. (Exodo 3:7ss: “bien he visto la aflicción de mi pueblo que está en Egipto y he oído su clamor a causa de sus opresores, pues he conocido sus angustias por eso he descendido para librarlos de mano de los egipcios y sacarlos a una tierra que fluye leche y miel”). Y para recuperar los sueños que Dios nos invita a soñar, es necesario recuperar la libertad que nos habilite al proceso.

Y entonces viene la pregunta: ¿cuán libres somos hoy de generar comensalidad? ¿Qué posibilidades reales tenemos hoy en día para poder transformar nuestras prácticas de alimentarnos, de compartir recursos, de gestar nuevas formas que restablezcan la comunión con Dios? Les propongo pensar en el concepto de soberanía, entendida como “el poder político supremo que corresponde a un Estado independiente” (Según la RAE) aplicado aquí a la soberanía de las personas en cuanto la posibilidad y la defensa de una autodeterminación libre.

La cultura de la inmediatez en que vivimos nos va haciendo perder soberanía, no solo alimentaria sino también soberanía en nuestra calidad de nutrición, y en la disponibilidad para el uso del tiempo: ocio, descanso, espacio creativo, encontrarnos con otras y otros. ¿Somos tan libres como creemos en las posibilidades de elegir cómo vivir? Parece que no resulta tan fácil. No hay tiempo para el disfrute junto a otras personas, porque es necesario acelerar los procesos de producción. Somos parte de la maquinaria productiva que necesita estar en constante movimiento. Las realidades económicas de pobreza y marginalidad también hacen que perdamos soberanía porque no contamos con las necesidades básicas satisfechas para una vida digna.

Para que exista la soberanía alimentaria es necesario revisar otras dependencias más profundas. Cuando hablamos de soberanía alimentaria, hablamos en realidad de soberanía de nuestras propias vidas, de nuestros cuerpos, de lo que como parte de la creación y de la tierra somos (somos polvo, Génesis 3:19). En el evento de alimentación de la multitud Jesús está invitándonos a evaluar un modelo de comensalidad desde lo necesario y suficiente que hace que se vinculen los alimentos a Dios; recordando el origen (dando gracias a Dios), se comparten para saciar el hambre y se recoge lo que sobra. Dios nos convida a empoderarnos de nuestra propia vida, hacernos protagonistas de nuestro andar, de la alimentación, y de nuestra forma de vivir como seguidores y seguidoras de Jesús. Nos muestra un camino posible a través del acto de alimentación con la multitud.

Una teología de lo Suficiente

Esta invitación a buscar soberanía de vida es desafiante. Se presenta en una realidad compleja, donde podemos observar una pérdida paulatina de autonomía, donde estamos afectados por las consecuencias de formas de producción que han sido abusivas de la vida misma. Por eso es necesario hacer reflexión teológica a partir del contexto.

Las teologías son siempre contextuales, responden a los interrogantes sobre Dios en situaciones históricas que van cambiando. Las más recientes teologías de la liberación nos invitan hoy a mirar con los lentes de una teología de lo suficiente,⁴ partiendo de una pregunta básica: ¿cuál es el límite de lo necesario o suficiente para la vida plena de toda la creación? Es una pregunta con mirada holística porque se sale de la centralidad del ser humano para colocar el enfoque en un sistema de mutualidad donde cada parte es relevante para la vida y cada una afecta a la otra.⁵ Es una teología que problematiza sobre los actuales sistemas de consumo y producción, sobre los abusos por la falta de límites que se evidencian en cuerpos cansados, sociedades cansadas, tierra cansada que no puede generar alimento saludable, reproduciendo círculos viciosos.

La teología de lo suficiente problematiza sobre los excesos tanto por acumulación desmedida como por necesidades básicas insatisfechas, siendo que ninguno de los dos extremos permiten al ser humano encontrar autonomía, soberanía, ni vida plena en Jesús. En cualquiera de los dos extremos no hay lugar para la comunión, para la comensalidad, para el encuentro, porque se ha perdido el sujeto, se ha cosificado al ser humano, se ha perdido la dignidad. No hay soberanía.

Es importante releer pasajes de los evangelios a partir de estas claves para encontrarnos con orientaciones interesantes al respecto:

“Ninguno puede servir a dos señores, porque odiará a uno y amará a otro, o estimará al uno y menospreciará al otro. No pueden servir a Dios y a las riquezas” (Mateo 6:24)

“El que halle su vida la perderá, y el que pierda su vida por causa de mí, la hallará” (Mateo 10:39)

“si quieres ser perfecto anda, vende lo que tienes y dalo a los pobres, y tendrás tesoro en el cielo; y ven, sígueme.” (Mateo 19:21)

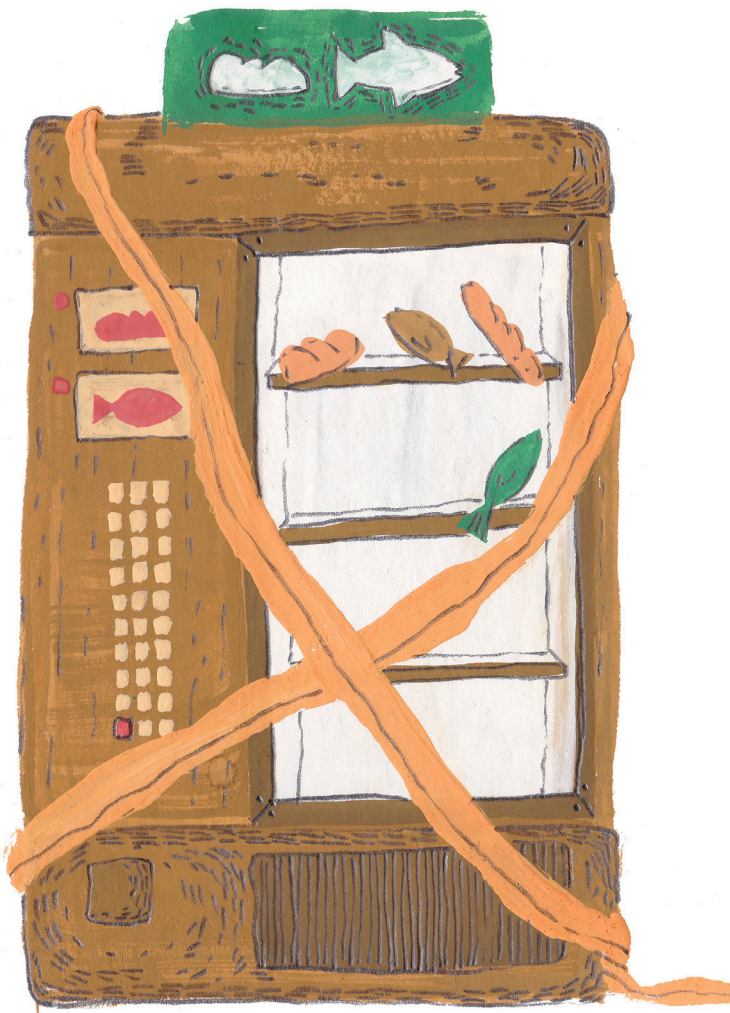
Estos pasajes bíblicos y sus narrativas no son los más favoritos en nuestras sociedades basadas en el ascenso social y el progreso. ¡No nos gusta renunciar a lo que hemos conseguido, mucho menos a algunos privilegios! Jesús sin embargo, nos provoca a pensar y sentir que hay otra ganancia que no estamos contabilizando y que aparece cuando nos despojamos de los mecanismos y las lógicas que nos mantienen atadas al poder y al dinero.

La teología de lo suficiente plantea caminos de liberación no solo en términos de denunciar pobreza e injusticia sino también de denunciar privilegios, individualismo y consu-

mismo. Busca transformar la realidad por una mayor equidad social, intentando romper con las lógicas que sustentan modelos basados en la explotación; pero no lo hace desde una mirada **antropocéntrica**, sino que intenta observar la realidad desde una **mirada holística**, integradora de toda la creación. Problemaliza también sobre los modelos de gobernanza que en nuestras sociedades continúan arraigados a una visión centrada en el ser humano, viendo muchas veces el resto de la creación como recursos de los que se puede utilizar, sin medir las consecuencias, para buscar mecanismos de liberación para todas las partes del sistema en donde como seres humanos vivimos de manera relacional.

Antropocéntrico: Que toma al ser humano como centro del universo.

Mirada holística: Visión integral y completa en el análisis de una realidad.



4 Tron, Carola “Aportes teológicos sobre el agua” en Revista La Voz, AIPRAL Año XX/ número 55/ 2011. pp.25-30. Disponible en: https://issuu.com/aipral/docs/revista_la_voz_55

5 Deane-Drummond, Celia. *A Primer in Ecotheology. Theology for a Fragile Earth*. Cascade Books, US 2017. p.31.

Una teología de lo suficiente intenta romper con el sistema de consumo, con las lógicas de la oferta y la demanda, del libre mercado; es una denuncia desde la **praxis** a los sistemas que generan y perpetúan injusticias y muerte en todas las partes donde reside la vida de la creación y no solo en el ser humano. El camino que propone comienza por las pequeñas prácticas cotidianas, al igual que el ministerio de Jesús compartiendo panes y peces.

Praxis: Práctica, contracara de teoría.

Hay límites: si el límite no está dado por la humanidad, en su rol de gobernanza y mayordomía de la creación, entonces el límite lo pondrá la propia naturaleza con sus agobios y cansancios, sus fatigas y enfermedades: crisis climática, inundaciones, grandes sequías, fuertes vientos, terremotos, pandemias. Somos seres limitados, finitos. Reconocer estos límites nos dará herramientas para repensarnos. La teología de lo suficiente ofrece límites reparadores.

Comencemos por animarnos a desandar caminos que atentan contra la vida y sus ritmos saludables. Desafíemos a la cultura del “fast food”, del “llame ya” porque representan una cultura del desarraigo, del utilitarismo, del vacío.⁶ Son prácticas que se van instalando y generan nuevas formas de vida que se arraigan en nuestras costumbres, en nuestras formas de transitar por el mundo, generando una cultura de la inmediatez, representada en el alimento vacío de nutrientes y saturado de sabores artificiales. Allí no hay lugar para la comensalidad.

Cuando Jesús establece ese gran escenario de comensalidad a partir de los alimentos que se ponen en común, está haciendo implícitamente una fuerte crítica profética al banquete de Herodes y está mostrando que otra forma de vida y de relaciones es posible. En esos gestos muestra las pistas para la transformación, muestra que esa transformación está al alcance de todos y todas. Solo basta con la iniciativa de alguien que empiece a poner en común lo que trae para echarla a andar, porque en el compartir se genera comunión.

Es en el camino de lo cotidiano, de las pequeñas nuevas formas de vincularnos con el resto de la creación, en donde se echa a andar la búsqueda por la soberanía. ¡Eso es transformador! Propone una revisión de nuestras prácticas a partir de lo necesario, lo sostenible para el desarrollo en el mayor equilibrio posible de las partes. Si hay mutualidad hay comunión, habrá circularidad en el amor. Se transforman acciones de pecado y avaricia en acciones de empatía y solidaridad.

¿Cómo llega esta multitud a este gran escenario de comensalidad? A partir de una necesidad en común: encontrarse con Jesús para que les sane. ¿Cómo generar y renovar hoy este tipo de encuentros transformadores de

⁶ Lipovetsky, Gilles, *La Era del Vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Anagrama, Barcelona. 1986. Pp.49-78.

realidades de opresión en promesas de bendición? Me identifico por un momento con alguien que fue parte de esa multitud hambrienta, dispuesta a caminar por la ribera hasta encontrar al maestro para recibir sanidad, alimento, comunión y canastas llenas de frutos de la solidaridad.

“La vida del suelo es lo que mantiene la vida de nosotros mismos” dice el ingeniero Jorge Charbonier del equipo del Centro Emmanuel.⁷ Nos recuerda que la centralidad del ser humano está dada por la forma en que nos relacionamos entre las partes, todas las partes de la creación en comunión y amor vinculante a través de Jesús. El encuentro transformador se vuelve a dar a partir de las necesidades, de las búsquedas y las caminatas. ¡Que podamos recorrer las riberas, recuperar nuestra conexión con la tierra, nutrirnos de nuevas perspectivas sin dejar de buscar en ningún momento aquello que nos fue prometido: el Reino de Dios y su justicia! Porque con ello nos basta y porque el resto vendrá por añadidura.

Colonia, primavera 2021.

Otras lecturas para profundizar:

- **Boff, Leonardo:** *Ecología: Grito de la tierra, grito de los pobres*. Editorial Trotta, Madrid, 1996. Especialmente el capítulo 5: Teología de la liberación y ecología: ¿Alternativa, confrontación o complementariedad? Pp.135-147.
- **Deane-Drummond, Celia,** *A Primer in Ecotheology. Theology for a Fragile Earth*. Cascade Books, US, 2017.
- **Lipovetsky, Gilles,** *La Era del Vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Anagrama, Barcelona. 1986.
- **Miguez, Néstor,** *Jesús del Pueblo*. Ediciones Kairós Argentina, 2011. Capítulo 7: Los dos banquetes. Pp71-80.
- **Tron, Carola** “Aportes teológicos sobre el agua” en *Revista La Voz, AIPRAL Año XXI número 55/ 2011*. pp.25-30. Disponible en: https://issuu.com/aipral/docs/revista_la_voz_55
- **Vanderslice, Kendall.** *We will feast. Rethinking dinner, worship, and the community of God*. William B. Eerdmans Publishing Company. Michigan, 2019.

⁷ https://www.youtube.com/watch?v=lvgoYXNW-0fE&ab_channel=CentroEmmanuel

EL PAN FALAZ Y LA AMBICIÓN DESMEDIDA

(Proverbios 23:1-8)

Consejos más allá de las buenas costumbres

Mercedes L. García Bachmann¹

En este artículo la autora se pregunta por las costumbres y rituales generados en torno a la mesa, en particular por la manera en que en ella se hacen visibles las relaciones humanas, a veces desiguales y conflictivas. Más allá de la etiqueta y el protocolo, el banquete es un espacio en el que se ponen sobre la mesa relaciones de poder, tensiones y animosidades. En el libro de Proverbios aparecen algunas pistas que ponen al desnudo la complejidad del vínculo entre comensales, entre anfitriones e invitados, en especial cuando esa relación está marcada por el desacuerdo o la asimetría. En la comida, las relaciones humanas son tan complejas y dinámicas como la química de los alimentos que incorporamos.



¹ Mercedes García Bachmann es pastora de la Iglesia Evangélica Luterana Unida (IELU, con congregaciones en Argentina y Uruguay) y directora del Instituto para la Pastoral Contextual de dicha iglesia. Se doctoró en Antiguo Testamento y en la actualidad dicta cursos en diferentes instituciones. En agosto del presente año recibió un doctorado *honoris causa* por parte de las Facultades EST de San Leopoldo (Brasil), junto a las teólogas Nancy Cardoso, Wanda Deifelt, Lori Altmann y Maricel Mena-López, en reconocimiento a su aporte a la teología feminista latinoamericana.

Introducción

La mesa, alrededor de la cual se estructura esta revista, es tanto un asunto fundamental en sí mismo como una excusa para “tragar” otros temas. Es más: un banquete no es un asunto menor, puesto que involucra expectativas y dinámicas muy particulares; puede promover las diferencias de clase, ofrecer la ocasión de alardear o redistribuir bienes. Puede ser público o privado, diario o extraordinario; puede consistir en un pequeño trozo de pan y vino o en varios platos. Un banquete puede ser explícito o no sobre su liturgia, pero no puede abstenerse de una. Estos fueron algunos de los pensamientos que cruzaron mi mente cuando comencé a pensar en la comensalidad. Pero entonces sucedió otra cosa. Vagando por la Biblia, me salió al encuentro este texto:

Si te sientas a la mesa con un señor, fíjate bien en lo que tienes delante; clava un cuchillo en tu garganta, si tienes mucho apetito.

No ambiciones sus manjares, porque son un alimento engañoso (Prov 23:1-3)²

Me encontré preguntándome a qué se referirían los sabios con este consejo.³ Es cierto que toda sociedad tiene catálogos de buenas y malas maneras, que van del uso del tenedor o los ruidos permitidos a los lugares en la mesa y la vestimenta aceptable. Quizás haya algo de eso aquí, pero es dudoso que el antiguo Israel tuviera un manual de buenas costumbres en la mesa que incluyera cuidarse del poderoso. Tomaré, pues, la ocasión de la comensalidad para reflexionar sobre algunas cuestiones que nos plantea Proverbios. Dado el espacio disponible, las pistas hermenéuticas serán escasas, confiando esta parte de la reflexión al colectivo de la revista y a las y los lectores/as.

El Libro de Proverbios

Repasaremos primero algunas cuestiones sobre el libro de Proverbios para después concentrarnos en nuestro texto. Proverbios es una antología de colecciones de dichos de distinta época y procedencia y de distinto ca-

² Excepto donde indico traducción propia, uso la versión *El Libro del Pueblo de Dios*, restaurando Yavé por “el Señor”; accesible en: https://www.vatican.va/archive/ESL0506/___PLJ.HTM. Las traducciones de literatura secundaria son de esta autora.

³ Aunque Proverbios reconoce el papel de la madre en la instrucción en la casa (ver 1:8-9; 10:1; 15:20), me refiero a quienes son responsables finales por esta colección de dichos como “los sabios”. Las colecciones atribuidas al rey o los sabios “reflejan un ambiente real o cortesano para la instrucción en sabiduría [del] período histórico de la monarquía, cuando el centro de poder y autoridad en Israel se trasladó de la familia al Estado [y] la responsabilidad oficial por la educación de lo parental a un grupo de élite de escribas y sabios que servía —y prosperaba— según el favor real.” (Balentine, 503). Ogden Bellis concede que “debemos lidiar con la literatura que tenemos y la sociedad que pueda reflejar; tratando de entenderla y criticarla; y también entender y criticar nuestra cultura” (xlix).

rácter. Algunas colecciones, como los capítulos 1-9, son discursos largos puestos en boca del padre y/o la madre (“escucha, hijo mío”) o de Doña Sabiduría; otras colecciones, como la de 10:1-22:16, atribuida a Salomón, está formada por dichos simples o sentencias, a menudo independientes:

El impío arruina al prójimo con su boca, pero los justos se salvan por su experiencia.

Cuando los justos son felices, se alegra la ciudad, cuando perecen los malvados, se oyen gritos de alegría.

Con la bendición de los hombres rectos se levanta una ciudad, la boca de los malvados la destruye.

El que desprecia a su prójimo es un insensato, y el hombre inteligente sabe callar.

El chismoso revela los secretos, pero el hombre fiel guarda la debida reserva.

Por falta de gobierno un pueblo se hunde, pero se salva si hay muchos hombres de consejo.

El que sale fiador de otro la pasa muy mal, el que evita las fianzas está seguro. (Prov 11:9-15)⁴

A Salomón se atribuye todo el libro de Proverbios (1:1) y las colecciones 10:1-22:16 y 25:1–29:27, éstos copiados por los hombres del rey Ezequías; y a los sabios se atribuyen las colecciones 22:17-24:22 y 24:23-34. El libro cierra con dos colecciones atribuidas a Agur (capítulo 30) y a la madre de Lemuel. A su vez, es fácil detectar subdivisiones (probablemente, la más sencilla de detectar sea la del capítulo 31, con instrucciones sobre lo que es correcto e incorrecto en una persona que gobierna en los vs. 1-9 y un poema sobre la sabiduría presentada como mujer fuerte en los vs. 10-31). En términos generales, la figura de la autoridad (padre, madre o maestro) prefiere, según A. Brenner, “el término medio, sin caer en riesgos financieros u otros, con una actitud conservadora hacia los excesos o impulsos. Imprescindible es el respeto por los superiores. La laboriosidad y la elocuencia son muy apreciadas, como lo son la justicia social y el legalismo.” (10). La sabiduría aprecia la tradición, el orden y la rectitud antes que lo novedoso, el descontrol o el mal. Veamos a partir de estos indicios generales qué se espera de un “hijo” en Prov 23:1-8. El “hijo” es figura de las personas de quienes se espera que aprendan a discernir y que contribuyan positivamente a la sociedad. Lamentablemente, las instrucciones que nos han llegado, egipcias o bíblicas, ignoran a “la hija” (excepto, quizás, Prov 31:10-31), aunque también había expectativas de que ellas adquirieran sabiduría.

4 Se notará la falta del lenguaje inclusivo en estos dichos; como en castellano, las generalizaciones usan el masculino (“al que madruga ...” “el haragán trabaja dos veces”, etc.) supuestamente universal. Traducirlos con lenguaje inclusivo conllevaría la pregunta sobre si una mujer podría salir de garante o en ese caso habría que dejarlo solamente en masculino; mientras que una persona que sabe callar podría aplicarse a cualquier género (las mujeres hemos aprendido a callarnos mucho más que los varones para evitar en lo posible las represalias, las burlas y la agresión física).

En el libro de Proverbios, en general la figura de la autoridad (padre, madre o maestro) suele preferir el término medio, sin caer en riesgos financieros u otros, con una actitud conservadora hacia los excesos o impulsos. También da importancia al respeto por los superiores, la laboriosidad y la elocuencia, la justicia social y el legalismo. En estos textos la autoridad aprecia la tradición, el orden y la rectitud antes que lo novedoso, el descontrol o el mal.

Esta visión moldea lo que se espera de un hijo. ¿Y de una hija?

Proverbios 23:1-8

Este texto es parte de la colección de los sabios,⁵ que va de 22:17 a 24:22 y está compuesta por unas treinta unidades, con clara relación con la colección egipcia *Instrucciones de Amenemope* (de aquí en más, Amenemope) en 22:17-23:11.⁶ Christian Ansberry intuye que

“estas instrucciones presuponen un destinatario poderoso y opulento y presentan una serie de principios socio-morales para mantener a raya vicios específicos y promover virtudes particulares que corresponden a las circunstancias y tentaciones del ‘hijo’” (122-123).

En cuanto a la delimitación de la **perícopa** elegida, se trata de tres exhortaciones distintas, que por ende no necesitan ser tratadas conjuntamente; sin embargo, en el entorno inmediato los dichos de los vs. 1-3 y 6-8 son los únicos relacionados con la comensalidad. Michael Fox ha comparado Amenemope con esta sección de Proverbios y muestra que los sabios eligieron algunas líneas de aquella, componiendo el texto bíblico según su teología y propósito, siguiendo o alterando el orden de los dichos de su fuente, quitando y agregando su propia instrucción entre medio; algo así como el copiado y pegado que hoy hacemos tan fácil con una computadora, pero que entonces requería enrollar y desenrollar papiros. Además, Fox nota que la sección entera está enmarcada

5 Aunque aquí el término hebreo es masculino plural, la Biblia reconoce la existencia de mujeres sabias relacionadas también a la vida política (sobre cuyos roles sabemos muy poco). Es difícil decir en quiénes pensaba el grupo responsable por el canon bíblico cuando habla de “los sabios” que recolectaron estas enseñanzas; considerando el enfoque androcéntrico patriarcal, es probable que en varones hegemónicos (cisgénero, heterosexuales, físicamente aptos, padres de familia, observantes en lo religioso).

6 Se calcula que Amenemope/Amenemopé data de al menos el siglo XII antes de nuestra era, pero lo más probable es que en Israel se conocieran en versiones posteriores en arameo. Dada la popularidad de este género literario de las instrucciones, Whybray (85-87) prefiere hablar de relación con la instrucción sapiencial egipcia más que con Amenemope. El cómputo de ‘treinta unidades’ relacionado a Proverbios 22:17 a 24:22 no es exacto, y surge de una revocalización de un término oscuro en Prov 22:20; de todos modos, no afecta la división de los versículos 1-8 en 1-3, 4-5 y 6-8.

por las referencias a Yavé, dándole así a toda la construcción una unidad que a primera vista podría perderse (ver Prov 22:19 y 23:11 sobre Yavé defendiendo a los grupos más oprimidos y Prov 22:23 y 23:11 sobre la justicia de Yavé):

“Al encerrar la unidad, la doble inclusión sugiere que el pasaje entero tiene un mensaje religioso: confiar en Dios y apoyarse en su justicia. Esta también es la enseñanza central de Amenemope.” (Fox, 2014, 90).

Perícopa: Pasaje o fragmento de la Biblia. Normalmente la perícopa es un texto seleccionado que tiene una unidad de sentido en sí mismo. Por ejemplo: una parábola, un relato breve o un conjunto de recomendaciones sobre un tema específico.

A continuación observaremos de cerca cada uno de estos dichos, para reflexionar después sobre su posible enseñanza para nuestro contexto hoy. La traducción de estos versículos es propia y trata de mantener las características del hebreo, por lo que recomiendo leerla junto a una traducción más poética.

Proverbios 23:1-3

Quando te sientes a comer (*liljōm*) con un gobernante (*mōšēl*),
discerní bien qué hay (*‘et-’āšer*) frente a ti⁷;
poné un cuchillo en tu garganta (*bēlōcekā*)⁸
si sos dueño de un apetito (*bacal nefēš*);
no ansíes sus exquisiteces:
esto es pan de engaño (*léjem qēzābîm*).

La unidad está formada por tres pares de **hemistiquios** en sendos versículos. Comienza con la partícula típica de muchas leyes, “si...” o “cuando...” y mantiene la segunda persona masculina singular, conjugando verbos en diferentes modalidades. Hay varias interpretaciones posibles de los términos en este dicho y en los próximos, en parte porque varios de ellos son raros (por ejemplo, el término traducido “cuchillo” es único en la Biblia y el verbo “comer” derivado de “pan”, *léjem*, también es raro). Más importante para nuestro análisis es el hecho de que el anfitrión, el gobernante es un *mōšēl*, un tér-

⁷ Para facilitar la lectura he incluido entre paréntesis los términos hebreos que discuto. La partícula relativa, *‘āšer*, no tiene género ni número y por lo tanto puede traducirse por “que, lo/s que, quien/es, donde” y otras. Fox, 2009, 720 considera que no puede referirse a una persona y traduce “lo que tienes delante”; McCreesh, 48-49 piensa que la ambigüedad es a propósito y se inclina por “quien”, puesto que el referente más cercano es el gobernante.

⁸ Se refiere a refrenar un apetito voraz. La Septuaginta traduce “Y tiende tu mano, sabedor de que conviene que dispongas tales cosas” y la Vulgata “Pon un cuchillo en tu garganta, si es que eres dueño de tu alma.” Ver el análisis de estas tres versiones de Proverbios en Rodríguez Torné y Fox, 2009.

mino de una raíz verbal que, según H. Gross, “se enfoca menos en la persona del gobernante y más en el gobierno o dominio en sí.” (69).⁹ Este término puede tener una connotación neutral, pero como el dominio es otorgado por Yavé, también puede adquirir una connotación negativa como castigo a Israel o de quien pretende dominar sobre otros/as sin que se le reconozca dicha autoridad. Sobre Prov 29:26, que mira al *mōšēl*, reflexiona Rodríguez Torné:

“Su aprobación o reprobación es la realmente importante. Es el único proverbio en el que aparecen juntos gobernante y YHWH, pero en este caso formando una antítesis. En ningún caso se presentan en estrecha relación como ocurre con el rey.” (77-78).

Hemistiquio: En poesía, algunos versos pueden dividirse en dos partes si en ellos existe una coma o pausa intermedia. A cada una de esas partes se las denomina hemistiquio.

Por su parte, estudiando las comparaciones con animales en Proverbios, T. Forti nota que en 6:7 hay tres autoridades políticas, una de las cuales es el *mōšēl*, “usados como sinónimos para una figura de autoridad [...] para contrastar la autosuficiencia ejemplificada por la hormiga con los defectos de la conducta humana, a pesar de la organización de la sociedad humana.” (104). Más allá de que, como nota esta autora, al menos las abejas tienen una estructura jerárquica que posiblemente les era desconocida en tiempos bíblicos, la visión de la autoridad aquí no es positiva por sí misma. Y aunque es arriesgado basar un argumento sobre una ausencia, me llama la atención que cuando Doña Sabiduría habla de quienes la abrazan en 8:15-16, no mencione al *mōšēl* y sí al rey y al príncipe entre otros. La persona sabia no se puede permitir la ingenuidad cuando se trata del poder, aun anhelando el orden: ¡corresponde a la persona que busca sabiduría, justamente, discernir qué tipo de *mōšēl* tiene enfrente y saber cómo comportarse!¹⁰

Esta perícopa tiene innumerables patrones de sonidos, que lamentablemente son irreproducibles en cualquier traducción pero agregan al arte del texto (ver McCreesh, 48-49). Hay también una **aliteración** entre la construcción *bēlōcekā* “en tu garganta” y *bacal*, dueño o amo. Además, hay un juego de palabras entre *lōc*, nominativo del verbo “tragar” y *nefēš*, cuyo sentido más literal es también el órgano a través del cual pasa el aliento vivo y por tanto

⁹ La forma verbal es un participio masculino singular indicando “el que hace X acción”, en este caso el que gobierna, el que ejerce el gobierno, el que está gobernando ... o el que se apodera del gobierno son acepciones posibles.

¹⁰ Quizás también influyera la ubicación social de los sabios. En Proverbios, el verbo aparece 11 veces, de las cuales el participio *mōšēl* ocurre en 6:7, 16:32, 23:1, 28:15, 29:12 y 29:26. La mayor concentración está en los capítulos 28 y 29 (4 veces). En nuestra colección aparece solo en nuestro texto. Ver la connotación negativa en Gén 3:16 ; 37:8.

la garganta, aunque también significa pasión, ser vivo, ser humano y de ahí, apetito.

Aliteración: Repetición de uno o varios sonidos dentro de una misma palabra o frase. Se utiliza frecuentemente como un recurso literario. Un ejemplo clásico aparece en frases populares como “querer el oro y el moro” (aliteración de sonido ‘oro’) o en “mamá amasa la masa” (aliteración de sonido ‘am’ y también ‘asa’) En latín, una aliteración famosa aparece en un poema de Quinto Ennio: “*O Tite tute Tati tibi tanta tyrannetulist*” (aliteración del sonido ‘t’)

Y en cuanto al “pan de engaño”, la advertencia es contra lo traicionero, por cuanto el banquete es más que banquete y solo se puede culpar al incauto si no lo ve. Los términos son de nuevo *léjem* “pan de” y *qězābīm*. Esta raíz aparece en nueve versículos en Proverbios (aunque dos de ellos son casi gemelos, 19:5, 9) y solo en nuestro texto en esta colección. La traducción amplia del término es todo lo concerniente a la falta de veracidad, incluyendo la desestabilización social que sucede a partir de las acciones *qězābīm* en una corte judicial. Queda a la interpretación si el pan falaz es una crítica sobre la manera en que el gobernante ha hecho su pan y cómo usa el banquete para mantener su status social, o cae sobre el encandilado huésped que ansía dichas riquezas o ambas.

La buena conducta importa no solamente en términos de buenas maneras, sino también como prueba del carácter del inferior y del superior. En muchas culturas, un banquete es una ocasión tanto de compartir como de reafirmar el orden existente mediante la debida liturgia del evento. Hoy nos hemos acostumbrado a fiestas en las cuales la bebida y la comida son distribuidas más o menos igualitariamente y, en todo caso, culpamos al personal de servicio si algún sector de la fiesta quedó sin la debida atención o le llegó frío el plato. Pero varios textos muestran que no era así antiguamente, sino que había una distribución desigual y organizada, mediante la cual se mostraba mayor favor a determinados invitados. Visto así, la admonición a observar bien lo que tiene delante también es una advertencia a saber mantener su lugar en la estructura social, sin inmiscuirse en cuánto reciben otros invitados.¹¹ A primera vista, la lupa está sobre el huésped, pero una segunda mirada nos permite dudar también del anfitrión, especialmente después de leer los vs. 6-8.

11 “José—jun mošel egipcio!— demuestra su favoritismo por Benjamín asignándole una porción cinco veces mayor que las de sus hermanos (Gén 43:34). La ocupación de los lugares también se hacía según estatus, como en Gén 43:33.” (Fox, 2009, 721).



Proverbios 23:4-5

No te afanes por enriquecer,
tené el entendimiento (*mibbînātēkā*) de desistir.
¿No hacés volar tus ojos a ella y no está más?
Porque seguro se hará para sí alas:
como aguilucho vuela hasta el cielo.¹²

Esta **admonición** está formada por dos versículos, el primero de los cuales es bímembre y el segundo, trimembre. La fórmula típica para las admoniciones comienza con la partícula de negación y un verbo imperfecto, cuyo sentido es una acción inconclusa; esta misma combinación sucede en los versículos 3a y 6a y b. Le sigue otra admonición mediante un imperativo: cesá, desistí. No es clara la conexión entre ambos elementos de la exhortación. El vuelo del ave sirve para unir la mirada o actitud humana con la riqueza (ver los dos usos de “volar” en 5a y c). También sirve de imagen de lo inalcanzable y es común en la literatura del antiguo Oriente, variando el animal según el contexto. Muchas traducciones eligen águila, pero es más probable que sea un aguilucho u otro ave de rapiña: por ejemplo, puede ser utilizado en paralelo con el cuervo: “Al ojo que se burla de su padre y desprecia la vejez de

12 Eligiendo la lectura de las consonantes del texto hebreo, dadas las dificultades textuales que presenta. El v. 5a es una pregunta retórica, que Whybray, 94-95 interpreta como condicional, “cuando ...”. La expresión “seguro” podría reemplazarse por otra más contemporánea (como “re”); indica énfasis.

su madre, lo vaciarán los cuervos del torrente y lo devorarán los aguiluchos.” (Prov 30:17). El verbo enriquecerse aparece solamente 17 veces en la Biblia, de las cuales la mayor concentración está en nuestro libro; en cuanto a su sustantivo y adjetivo, también ocurren frecuentemente en Proverbios. ¡Indudablemente, es una preocupación! Y no solamente esto: E. Lucas (196) afirma que el adjetivo tiene una connotación negativa en Proverbios, debido a que desvía la confianza de Dios a sí misma. Aquí ‘los sabios’ intentan

“describir un tipo diferente de codicia, el tipo que puede afectar a un joven tratando de ascender profesionalmente. En Proverbios es la riqueza ganada mediante excesivo esfuerzo la que vuela y no solo la riqueza obtenida con deshonestidad. Esto concuerda con una ética que encontramos en otras partes de Proverbios, que alerta contra el anhelo excesivo (10,22; 21,5). El trabajo moderado con la dependencia de la bendición de Dios es lo que va a traer una recompensa duradera.” (Fox, 2014, 87).

Admonición: Amonestación, advertencia, reconvencción o consejo.

Pero es posible que haya otra razón para esta percepción. Sobre la sección de los sabios, R. N. Whybray afirma que “hay relativamente pocas referencias directas a riqueza y pobreza en estos capítulos: 22.22-23, 28; 23.4-5,10-11.” (93). Es notable que de estos cuatro casos, dos tengan que ver con los mojones que demarcan una propiedad:

“No desplaces los linderos antiguos, esos que colocaron tus padres”. (22:28)

“No desplaces los linderos antiguos, ni te metas en los campos de los huérfanos, porque su Vengador es poderoso y defenderá su causa contra ti”. (23:10-11)

Mientras que el primero de éstos apela a la tradición, el segundo agrega un motivo importante en respaldo del huérfano, uno de los grupos más oprimidos por faltarles, justamente, un padre que asegurara sus derechos. Pero, como muestra la última admonición sobre la riqueza en esta sección, los huérfanos no eran el único grupo vulnerable:

“No robes al débil porque es débil, ni atropelles al pobre en la puerta de la ciudad, porque Yavé defenderá su causa, y a los que lo despojan, los despojará de la vida”. (22:22-23)

La defensa de las personas más vulnerables aparece también en la Torá y la literatura profética (ver Deut 24:20-21; Isaías 1), indicando la conciencia de Israel de que su Dios defiende a los grupos vulnerables y, a la vez, que Israel no lo hace suficientemente (un auto-examen que la Iglesia hace bien en imitar). Pero aún más notable es el hecho de que el texto correspondiente de Amemope hable de riquezas adquiridas por robo que llegan y se van súbitamente y esta referencia haya desaparecido

de Proverbios (Shupak, 211). Quizá los sabios quisieron ampliar la enseñanza egipcia a cualquier riqueza desmedida, no solo la robada.

La sabiduría está en el equilibrio entre extremos: la holgazanería puede llevar a la pobreza (aunque los sabios tampoco la atribuyen solo a la holgazanería), pero buscar desmedidamente la riqueza tampoco es sabio. El verbo tan querido de discernir, *byn*, debe estar al servicio de otros fines que de un bien efímero, que en un abrir y cerrar de ojos desapareció. Aunque no pertenezca a esta colección, Prov 30:7-9 nos ayuda a valorar esta búsqueda de equilibrio:

Hay dos cosas que yo te pido, no me la niegues antes que muera: aleja de mí la falsedad y la mentira; no me des ni pobreza ni riqueza, dame la ración necesaria, no sea que, al sentirme satisfecho, reniegue y diga: «¿Quién es Yavé?», o que, siendo pobre, me ponga a robar y atente contra el nombre de mi Dios.

La “ración necesaria” es literalmente el pan según lo establecido para mí.¹³ Mirando las tres instancias en que ocurre *jōq* en Proverbios, vemos que hay ciertos elementos cuya distribución corresponde a un ser superior: en 8:29 Yavé fijaba los límites (*jōq*) al mar para formar la tierra y en 31:15 la Sabiduría (o simplemente una mujer fuerte) distribuye a sus subordinadas su porción (*El Libro del Pueblo de Dios* traduce “Se levanta cuando aún es de noche, distribuye la comida a su familia y las tareas a sus servidoras.”). Entonces, ser sabio/a es saber cuáles son los esfuerzos que vale la pena emprender y cuáles transgreden límites no permitidos a los humanos. Esta actitud se contrapone al pan malvado que los sabios mencionan en el próximo versículo.

En estos textos, la sabiduría está en el equilibrio entre dos extremos: la holgazanería puede llevar a la pobreza, pero buscar desmedidamente la riqueza tampoco es sabio. Esa es la difícil tarea relacionada a la idea de “discernir”.

Aquí, ser sabio/a es saber cuáles son los esfuerzos que vale la pena emprender, y cuáles transgreden los límites. Como fruto de esa actitud de transgresión encontramos, precisamente, el “pan malvado”.

Proverbios 23:6-8

No comas el pan de un varón de mal ojo ni codicies sus exquisiteces; porque como quien sirve comida es él;¹⁴

¹³ De nuevo léjém, visto en 23:1-3, el sustantivo *jōq*, que indica lo establecido o distribuido y de ahí, en lo legal los estatutos y las costumbres y el sufijo de primera persona singular.

¹⁴ Sigo una de las opciones a partir de la acepción del verbo como “servir comida”, derivado del ugarítico; otras opciones: “calcular”, derivado del arameo; o “como un pelo en la garganta”, siguiendo la traducción de los LXX. En este último caso, se refuerza la conexión con el vómito en el v. 8: “Aquí, por el contrario, se prohíbe expresamente su trato («no te sientes a

«¡Come! ¡Bebe!», te dice: pero sin estar su corazón contigo.

Tu bocado comiste, lo vomitás y arruinás tus palabras amables.



Esta admonición está formulada en tres versículos bímembres e incluye algunos de los mismos términos que la exhortación en los vs. 1-3: la prohibición de comer pan (de la raíz *ljm*) y de codiciar sus exquisiteces. Continúa con una comparación: “es como ...”, terminando con una enseñanza: habrá sido en vano. Las semejanzas en-

comer»). La imagen del pelo es tragicómica: el picor que causa en la garganta provoca el malestar, las náuseas y el vómito. Así son las palabras de este singular y taimado anfitrión. Al principio parecen amistosas, pero al final quedará patente su insinceridad y su mala intención.” (Morla, 175).

tre estas dos admoniciones no son de extrañar, puesto que los vs. 6-8 retoman la comensalidad con un superior actuando de anfitrión para con un inferior; ninguno de estos, sin embargo, es descrito en términos de cargo. La superioridad de uno sobre otro se da por sus lugares de anfitrión e invitado, por la mención de “exquisiteces” pasibles de envidia (mismo término que en el v.3), por el hecho de que es quien alienta a comer y beber (v. 7) y por la conclusión de que el invitado (el destinatario de la enseñanza) terminará desaprovechando la oportunidad por la cual se tragó un sapo, como decimos coloquialmente.¹⁵

Mientras en los vs. 1-3 el foco estaba en la conducta del inferior invitado a la mesa de un gobernante, en este caso alerta sobre la desagradable experiencia de tener que sentarse a comer con un anfitrión de mal ojo. La expresión se interpreta, a partir de Prov 22:9, como tacaño, pero también puede indicar a alguien calculador/a y con envidia. Y el huésped, entretanto, igualmente incómodo por tener que alabarlos, termina “vomitando” (literal o figuradamente) y arruinando(se) la ocasión. La formulación de la enseñanza reconoce indirectamente la posibilidad del discípulo, el “hijo” de optar o no por tal banquete. Sin embargo, es probable que estemos de nuevo ante una obligación a asistir por protocolo, donde el tacaño sería el superior, ya que también es parte del protocolo de buena comensalidad evitar en lo posible los conflictos en tales circunstancias. La Instrucción de Kagameni aconseja cómo comportarse a la mesa de un glotón, un borracho y un ambicioso y termina reflexionando: “Esta es la manera de calmar. A aquel a quien no se le puede reprochar nada en cuanto a comida, ninguna palabra va a prevalecer contra él.” (Fox, 2009, 727).

Con perdón de los comensales, hablemos de vómito. Como notan quienes estudian Amenemope, la idea de algo que bloquea la garganta y produce vómito aparece en dicha instrucción en relación con la codicia por los bienes de las personas pobres.¹⁶ De nuevo, los sabios tomaron selectivamente de sus fuentes y al elegir solamente algunas expresiones nos quitan el contexto para comprender el retrato que pintan. En todo caso, la constatación de B. Strawn se mantiene: en la literatura sapiencial (Job 20:15; Prov 23:8; 25:16; 26:11; Sirá 31:21) “vomitar está asociado con las personas necias, con las malvadas, de quienes a menudo se dice que nadie menos que Dios las enfermó; o con situaciones sociales que no solamente son desagradables, sino faltas de sabiduría.” (447). En fin: la sabiduría está en saber discernir lo que construye comunidad de lo que no.

15 Agradezco a Timothy Sandoval el envío de su manuscrito en preparación.

16 Lucas, 105-106; ver un análisis detallado de las diferencias conceptuales entre Amenemope y Proverbios en Fox y Schipper.

En la literatura sapiencial, el acto de vomitar está asociado con las personas necias, malvadas, o con situaciones sociales que no solamente son desagradables, también son faltas de sabiduría. En fin: la sabiduría está en saber discernir lo que construye comunidad de lo que no.

Algunas pistas para continuar

R. Clifford se pregunta cómo convence Proverbios, y propone que “la mediación de la sabiduría tiene lugar cuando se combinan el estilo y el contenido para dar la impresión de que el aforismo es ‘dado’” (156). Entonces, ¿cuáles son los recursos usados en los aforismos? Clifford observa varios y diversos, como la comparación, la ironía, la elipsis (saltar una parte del argumento), la sorpresa, la combinación de sonidos y otras. El punto importante es que la persona de fe debe ser tanto sorprendida por el proverbio como convencida para incorporarlo como parte de la enseñanza divina. Además, como nota Sandoval, Proverbios está destinado a adolescentes y a personas sabias e inteligentes (Prov 1:5-6).

Estamos, pues, ante un discurso bien armado para convencer, enseñar y seguir adquiriendo sabiduría. Y un componente importante de la búsqueda de sabiduría consiste en no desear desmedidamente, desalentar “desear deseos”, como indica Prov 21:10.26 a favor de la sabiduría (Sandoval). Quienes han estudiado estos textos a fondo indican que en ellos hay un interés en la manera de comportarse para avanzar profesionalmente, que incluye buenas maneras (no desear más que lo que se le pone delante en el plato, por ejemplo), asegurar los derechos de los grupos más débiles, evitar la maldad y la venganza, entre otras.

Pero también rescato que la enseñanza no esté solamente en el buen comportamiento del miembro más débil de estos pares, el joven aspirante a hacer carrera, el huésped (especialmente el obligado), el que anhela las riquezas del rico. Aunque estos versículos son menos explícitos en su denuncia de las injusticias sociales, no son ingenuos: el anfitrión es un *mōšēl*, es capaz de medidas punitivas a corto o largo plazo, usa su poder para auto-promocionarse, ofrece pan falaz y es de mal ojo. La comensalidad implica compromisos de ambas partes, anfitrión y huésped, que los sabios de Proverbios pintan como fraudulentos o falaces.¹⁷ El invitado no es tan ingenuo como para no comprenderlo, puesto que termina asqueado de la farsa: ¡a veces el precio de aceptar un regalo indeseado es demasiado caro!

Leer Proverbios 23:1-8 nos ha dejado varios desafíos, en particular en lo relacionado con dos temas. Un tema, directamente mencionado al menos en la bibliografía secundaria, es la ética del trabajo y, sobre todo, el lugar de Yavé y de nuestra fe en dicha ética. El otro tema es el desafío de traducir estas enseñanzas a una comensalidad amplia en cuanto a género, clase, etnia y edad, puesto que el escenario en nuestro texto es elitista y **androcéntrico**.

Androcéntrico: Forma de ver el mundo y de actuar en él centrada en el punto de vista del varón. Visión en la que el punto de vista masculino se universaliza y se convierte en medida de todas las cosas, invisibilizando la situación de la mujer y de otros grupos.

17 No he discutido en detalle los temas mayores de riqueza y pobreza en Proverbios, para los cuales remito a la bibliografía pertinente. En particular, también sería muy productivo volver a leer este texto después del volumen 78 de *RIBLA*, sobre corrupción y poder.



Referencias bibliográficas

- Alonso Schökel, Luis y J. Vilchez Líndez. *Proverbios* (Madrid: Cristiandad, 1984).
- Ansberry, Christopher B. *Be Wise, My Son, and Make My Heart Glad: An Exploration of the Courtly Nature of the Book of Proverbs* (Berlin: De Gruyter, 2010).
- Balentine, Samuel E. "Proverbs". En Will Kynes, ed. *The Oxford Handbook of Wisdom and the Bible* (Oxford Handbooks Online, enero 2021, DOI: 10.1093/oxfordhb/9780190661267.013.30), 495-514.
- Brenner, Athalya. "Regulating 'Sons' and 'Daughters' in the Torah and in Proverbs: Some Preliminary Insights", *Journal of Hebrew Scriptures* 5, artículo 10 (2005), accesible en: <http://www.jhsonline.org>.
- Clifford, Richard "Your Attention Please! Heeding the Proverbs", *Journal for the Study of the Old Testament* 29 (2004): 155-163.
- Dell, Katharine J. *The Book of Proverbs in Social and Theological Context* (Cambridge: Cambridge University Press, 2006).
- Forti, Tova L. *Animal Imagery in the Book of Proverbs* (Leiden: Brill, 2008).
- Fox, Michael V. *Proverbs 10-31* (Anchor Bible. Yale University Press, 2009).
- _____. "From Amenemope to Proverbs: Editorial Art in Proverbs 22,17-23,11". *Zeitschrift für die Alttestamentliche Wissenschaft* 126 (2014): 76-91.
- García Bachmann, Mercedes L. "Libro de los Proverbios". *RIBLA* 52 (2005): 53-68.
- Gorgulho, Gilberto y Ana Flora Andersen. "Proverbios". En William R. Farmer, Armando J. Levoratti, Sean Mc Evenue y David L. Dungan, ed. *Comentario Bíblico Internacional: Comentario católico y ecuménico para el siglo XXI* (Estella, Verbo Divino, 1999), 786-808.
- Gross, H. מַשָּׁל *māšal* II; מוֹשֵׁל *mōšēl*; מִמְשָׁל *mimšāl*; מִמְשָׁלָא *memšālā*". En G. Johannes Botterweck, Helmer Ringgren y Heinz-Josef Fabry, eds., *Theological Dictionary of the Old Testament*, volumen IX (Grand Rapids: Eerdmans, 1998).
- Lucas, Ernest. *Proverbs* (Grand Rapids: Eerdmans, 2015).
- McCreesh, Thomas P. *Biblical Sound and Sense: Poetic Sound Patterns in Proverbs 10-29* (Sheffield: Sheffield Academic Press, 1991).
- Melero Gracia, Ma. Luisa. "«Para que esté en YHWH tu confianza». Estudio sobre Pr 22,17-21". En Armand Puig i Tarrech, ed. *La Bíblia i els immigrants (ScrBib 6*, Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 2005), 93-119, accesible en: <https://1library.co/document/q7xlrjdy-yhwh-confianza-estudio-pr.html>.
- Mena López, Maricel. "Sabiduría ancestral egipcia e israelita. Desafíos éticos para el buen vivir urbano". En: Maricel Mena López, ed. *Biblia y ciudad: Pedagogías del buen vivir en contextos urbanos* (Bogotá: Universidad Santo Tomás, 2017), 87-114.
- Morla, Víctor. *Proverbios* (Bilbao: Desclée de Brouwer, 2011).
- Muñoz Fernández, Ma. Eugenia. "Los textos sapienciales en Egipto y la Biblia: Amenemopé y la Colección de los Sabios". En Ignacio Ares, ed. *Egipto y la Biblia* (Reseña Bíblica 80; Estella: Verbo Divino, 2013), accesible en: https://www.researchgate.net/publication/283896308_Textos_sapienciales_en_Egipto_y_la_Biblia_Amenemope_y_la_coleccion_de_los_sabios.
- Ogden Bellis, Alice. *Proverbs* (Collegeville: Liturgical Press, 2018).
- Rodríguez Torné, Inmaculada. *El libro de Proverbios: Tres textos, tres lecturas: El trasfondo sociocultural de los escritores, traductores, lectores y comunidades receptoras de TM, LXX y Vulg.: El caso de Proverbios* (tesis doctoral. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 2010), accesible en: <http://eprints.ucm.es/12664/1/T32585.pdf>.
- Ruiz, Eleuterio. "Criterios bíblicos para evitar la corrupción según la literatura sapiencial". *RIBLA* 78 (2018): 157-170.
- Schipper, Bernd. "Die Lehre des Amenemope und Prov 22,17-24,22: Eine Neubestimmung des literarischen Verhältnisses", *Zeitschrift für die Alttestamentliche Wissenschaft* 117 (2005): 53-72, 232-248.
- Schwantes, Milton. "Sabedoria, textos periféricos?". *Estudos de Religião* año XXII, nº 34 (2008): 53-69.
- Shupak, Nili. "The Instruction of Amenemope and Proverbs 22:17-24:22 from the Perspective of Contemporary Research". En Ronald Troxel, Kelvin G. Friebel y Dennis Robert Magary, eds. *Seeking Out the Wisdom of the Ancients: Essays Offered to Honor Michael V. Fox on the Occasion of His Sixty-fifth Birthday* (Winona Lake: Eisenbrauns, 2005), 203-220.
- Sicre Díaz, José Luis. "Justicia y sabiduría. Los sabios de Israel y la justicia". *Revista Latinoamericana de Teología* 32 (2015): 49-67.
- Strawn, Brent A. "On Vomiting: Leviticus, Jonah, Ea(a)rth", *Catholic Biblical Quarterly* 74 (2012): 445-464.
- Tamez, Elsa. "La tradición profética y sapiencial contra la corrupción". *RIBLA* 78 (2018): 65-72.
- van Leeuwen, Raymond C., "Wealth and Poverty: System and Contradiction in Proverbs". *Hebrew Studies* 33 (1992): 25-36.
- Whybray, R. Norman. *Wealth and Poverty in the Book of Proverbs* (Sheffield: JSOT Press, 1990).

'Lindo haber cocinado y poder contar'

Quien haya pasado por la cocina de un campamento, sabe todo lo que se puede hacer con tres ingredientes. Entre las anécdotas nunca falta el recuerdo de una torta quemada que se 'salva' raspándola a cuchillo, un dulce de leche estirado para que rinda o una sandía repartida en 40 porciones. Los relatos bíblicos también están plagados de historias maravillosas en las que la comida se multiplica, se transforma o se convierte en señal de algo más.

Sea por magia, alquimia o puro talento, normalmente nos detenemos en la obra terminada, en el alimento que misteriosamente alcanzó y sobró. Pero en esta sección no nos detendremos en el milagro de la torta o el pan que alcanzó, sino en la mirada y las manos de quienes ayudaron a que eso fuera posible. En los campamentos, quienes cocinan aprenden pronto una de las lecciones más valiosas de los evangelios: la olla es un espacio en el que construimos comunidad. Así entre charlas, cálculos y proyecciones, el agua suelta el hervor, y la comida que llenará el plato se mezcla con la que alimenta los oídos y colma el corazón.

Por eso compartimos aquí algunas historias de cocina en comunidad. No son historias centradas en el milagro del pan, sino en las manos que estuvieron detrás. Historias de personas que hicieron leudar, hervir, escaldar; que inventaron recetas con cucharadas de esperanza, que bailaron con el vapor. De personas que, cocinando, tejieron vínculos.



Dormir con las frutas

Hoy supera las nueve décadas, pero al verla se nos apareció igual que siempre: bajita, derechita, peinada y vestida sencillamente. Detrás del barbijo sus ojos sonreían saludando "a distancia". Gladys ('Chiqui') Ricca trabajó ocho temporadas en la cocina del Parque 17 de Febrero.¹

¹ El Parque XVII de Febrero es un centro de campamentos y espacio de forma-

Primero como ayudante, con su hermana Violeta. Después fue "jefa de cocina", permaneciendo toda la temporada de campamentos. Lo hacía porque le gustaba, y además le permitía crear algún ahorro para estudiar el resto del año.

Nos cuenta que la vivienda de la gente que trabajaba en la cocina era un rancho llamado 'la ostra'. Alguien le había puesto ese nombre, como indicando que "allí dormían las perlas". Como el rancho era muy fresco lo aprovechaban para guardar las frutas... Esto daba libertad para otorgar algún premio especial a quienes venían a la ventana a ofrecer serenatas... ¡Era entretenimiento sin electricidad!

Chiqui habla de los veranos en el Parque como un tiempo de convivencia muy estrecha: "Formábamos una gran familia". Esa familia extensa estaba integrada también por acampantes y líderes, que ayudaban en la cocina e integraban a las cocineras en fogones, cantos, salidas y sketches.

La comida se preparaba siguiendo el menú elaborado por Ana Armand Ugon.² Estaba bien equilibrado, con muchas verduras y frutas; también carne y leche. "Eso sí, las milanesas eran fritas" -aclara Chiqui, admitiendo un desliz nutricional-. Tampoco faltaba la sopa, y el domingo, para tener un rato libre, cenaban pizza preparada con anticipación. Definitivamente, la cocina era un espacio en el se ponía en práctica lo que se aprendía en la escuela: "ahí sí había que aplicar regla de tres para calcular los ingredientes"

Los campamentos empezaban con la concentración en Valdense, cargando colchones y otros bártulos en el camión de Leopoldo Geymonat. Como el viaje llevaba su tiempo, no faltaban las canciones que se adaptaban al zarandeo del vehículo.

-Todo trabajo bien hecho ayuda a formar y fortalecer la comunidad -dice Chiqui, como una máxima en el decálogo de la vida-. Así sintió y asumió su responsa-

ción para líderes, ubicado en Playa Fomento-Los Pinos, Uruguay. Es una obra de servicio de la Iglesia Evangélica Valdense del Río de la Plata.

² Ana Armand Ugon fundó en 1918 la primera Escuela del Hogar de Uruguay. Como maestra, se preocupó por la formación en economía doméstica para las mujeres del medio rural de su época, publicando en 1925 un libro de cocina y organización doméstica que fue luego ampliado y reeditado. Con las primeras egresadas se crearon nuevas escuelas del hogar, que siguen en funcionamiento en el Departamento de Colonia y otras localidades. En la actualidad, Carolina Clavero está realizando una investigación sobre el aporte de esta maestra a la ampliación de las oportunidades laborales y a la construcción del rol de las mujeres en la época.

bilidad durante los años que trabajó en la cocina, y más tarde cuando, ya maestra, se desempeñó como líder.

Después de hablar más de una hora sin cansarse, Chiqui se levanta y dice -con solemnidad- una frase con sabor a despedida de campamento: "Lindo haberlo vivido para poderlo contar".



¡No me gusta cocinar! Bueno, sí.

Hacemos algunos kilómetros al norte y llegamos a Ombúes de Lavalle. Raquel Hernández estaba sentada fuera de su casa, saludando a quien pasaba. La saludamos sin percatarnos de que era 'la entrevistada'; ella nos saludó sin notar que nosotros éramos 'la visita'.

Entramos a su casa y la conversación empezó como cualquier otra. Pero cuando llegamos al tema de la entrevista, Raquel nos sacude con una afirmación inesperada:

-Bueno, a mí no me gustaba cocinar. ¡No sabía cocinar nada!

Quedamos descolocados/as. Habíamos llegado a Raquel por quienes hablaban de sus dones como cocinera, asumíamos que siempre había cocinado y con gusto. Ahora descubriremos cómo algo desagradable iría convirtiéndose en un aspecto central en su vida.

Raquel se inició como cocinera por invitación, cuando anotó a su hijo (Nahuel o 'Toni') a los campamentos de (puerto) Conchillas. Como Toni era pequeño ella se sumó como cocinera. Pero esa ayuda fortuita no quedó ahí, porque Raquel continuó en ese rol por 23 años consecutivos. Entonces Toni ya era bastante grandecito.

Así fue como Raquel se hizo conocida por su cocina, una habilidad que fue ganando a prueba y error, mirando, preguntando, experimentando. Nada innato, todo ganado a vueltas de olla.

Además, los campamentos de Conchillas tienen su idiosincrasia, porque involucra a todos los vecinos de Ombúes y no solamente a una institución. La temporada se financia con una Fiesta de los Campa-

mentos, un festival en el que se ofrecen espectáculos, comida y sorteos varios, y se publicitan los campamentos. Para Raquel es muy importante todo este compromiso, en el que la gente participa a pulmón:

-El líder lo hace porque quiere, y las cocineras también... Vas a dar lo que tenés, lo poquito que sabemos hacer, lo das. Ahí ves una conexión entre todos, entre los cocineros y los líderes...

Otro dato importante es que en las cocinas de Conchillas la experiencia se transmite haciendo, pero también escribiendo. Por eso allí existe un libro donde se van anotando las recetas, porciones o ideas; es un espacio para transmitir saberes y dejarlos para los que vendrán.

En este punto Raquel queda pensativa, como recuperando los recuerdos de los últimos campamentos:

-Hay algo especial ahí adentro... algo en el aire, el aire de Conchillas que no deja ponerte de mal humor...

No sabe qué es, pero cree que es el compañerismo que se genera en la cocina, "porque te seguís encontrando, seguís cocinando en grupo, te bajás del ómnibus cantando"

En el caso de Raquel, la cocina no solo fue una experiencia de campamentos, sino que llegó a ser un salvavidas. En 2002, la crisis económica le había dejado una situación nada fácil, a lo que se sumaba una salud delicada: Raquel salía de un tratamiento oncológico, estaba al cuidado de otros familiares y su hijo todavía en edad escolar. Entonces empezaron a vender comida casera.

-¡Pero a mí no me gustaba cocinar! -repite. Así y todo, comenzaron a incrementar las ventas. ¿Será que a la gente de Ombúes las viandas de Raquel le traían recuerdos de campamentos? ¿Será que, a través del gusto revivían los recuerdos de la niñez, de los pies enarenados, de buscar un sonido en la oscuridad de la noche, del fogón con olor a río? Cocinando, Raquel pudo hacer un medio de vida, y así fue posible también apoyar a su hijo en el estudio.

Hace ya tres años que Raquel no cocina en los campamentos; dejó la olla en el fuego para que otras personas puedan vivir la experiencia. Ver las expresiones de Raquel mientras relata es reconfortante, denota su pasión por la cocina, aunque también haya tenido que cocinar en momentos agrios. No olvida de los campamentos el significado de la comida, el agradecer por el alimento, pero también por las manos que cocinaron con amor y afecto.

Hoy Raquel sigue manteniendo vivo el fuego de su cocina. Todavía hace comida casera para vender. Pero lo hace con gusto. Por eso es que al finalizar la entrevista, Raquel cambia su confesión:

-A mí cocinar me apasiona. Es lo que me gusta ¡Me encanta!

Complicidades y rezongos

Julia Schlueb tiene 97 años, pero los campamentos son un recuerdo vívido en sus conversaciones. En ellos conoció a varios niños, niñas, adolescentes que ahora ya tienen familia (¡se sabe varias generaciones!); fueron como sus hijos. También esta actividad le permitió conocer a varios pastores de la Congregación de Nueva Helvecia. Si uno quiere saber sobre alguna persona, de seguro ella lo conoce y te saca del apuro. ¡Y todo gracias a los campamentos!

Al principio Julia empezó a participar sola, como cocinera. Pero por los cuentos que le hacía a su marido éste también se sumó. No podía con la curiosidad. "Voy para lo que se precise" -decía él. Pasaron así varias vacaciones en el predio de campamentos que la Congregación tiene en la playa Los Pinos, cocinando con un menú que siempre dependía de las donaciones de las familias: frutas y verduras de estación, leche, queso, dulces, tal vez un pedazo de carne. Cocinar para muchas personas era una tarea que había que encarar con calma: prender el fuego temprano, pelar las verduras y frutas, poner el agua a hervir. La actividad manual dejaba un lugar para la charla, y también para la anécdota.

Al igual que en las historias de Chiqui, en los campamentos vividos por Julia no faltaban los halagos a las cocineras, o algún regalo que se hacía para obtener una fruta 'extra' a la hora de la siesta. Ese era un gesto de complicidad máxima, un secreto que quedaba entre la gente de la cocina y los gurises. Julia sentía que en aquellos campamentos jugaba por momentos un rol de madre: escuchando, cosiendo algún botón, a veces rezongando un poco. ¿Por qué, las cocineras no rezongan?



Cinco choclos no es delito...

Ana y Cholita son de esas personas que, año a año, empujan para que los campamentos de Colonia del Sacramento sean posibles. Y como un campamento no es 'soplar y hacer botellas', ellas planifican la logística, el menú, las donaciones. Alguna vez también recurrieron a medidas poco ortodoxas:

"Se lleva todo organizado -dice Ana- desde los temas, actividades, y hasta la comida y las cocineras. Así se podían llevar cuarenta niños/as por campamento con un costo muy accesible.

Y buscando cubrir parte de una comida, cada año se investiga qué maicito por la vuelta estaría pronto para la semana de campamento. Porque todo el mundo sabe que cinco choclos por persona no es robar...

Así, cierta vez fuimos con Choli por un campo cercano a donde se haría el campamento. E íbamos mirando el maíz. Había dos o tres que pintaban lindo. Entonces dijimos: ¡es acá!

El primer día de campamento, Cholita se fue en su auto rojito llevando tres líderes. Después de la curva, a la izquierda había un maíz precioso. Choclitos pronti.

Entonces Choli detiene el auto y salimos con bolsas a cosechar. Mientras, ella, para disimular, levanta el capó del auto. Por si pasaba alguien, ¿vivo?

Pero justo esa vez ocurrió que un veterano, todo comedido, paró para asistir.

Los gurises, que ya venían saliendo, volvieron apurados a meterse al maíz. Y Choli, que le daba vergüenza mentir, ponía cara seria:

-Peero ¿vivo? Me parecía que se había recalentado, por eso paré. ¿A usted qué le parece? ¿No tiene nada, verdad?

Noemí Geymonat
Mónica Hillmann
Guillermo Long
J. Javier Pioli

Quando nos alimentamos, ¿sabemos qué comemos? Y cuando comemos, ¿nos alimentamos?

Por Equipo PASOA¹

Desde hace un buen tiempo -en realidad no tenemos conciencia desde cuándo-, incorporamos como algo natural la presencia de químicos en los productos que llamamos "alimentos". Y también aceptamos que sea la industria la que fabrica los alimentos que consumimos todos los días. En nuestra época, un alimento parece el resultado de una fórmula química: sale de una máquina y termina en el supermercado dentro de un paquete, con fecha de envasado -no de cosecha o producción- y fecha de vencimiento. Se nos olvida, al momento de realizar nuestra compra en el mercado, que el alimento proviene en realidad de la Tierra, que también intervienen los animales que polinizan los cultivos y los microorganismos que reciclan nutrientes. También se nos olvida -o pasa a un segundo plano-, que son las manos de mujeres y hombres las que se ocupan de la producción primaria de los alimentos.



In-corporar el Evangelio:

Si leemos las escrituras nos encontramos con los alimentos: el pan, los peces, los huertos, viñas y olivos, como algo sagrado, un verdadero don de Dios. Las parábolas del Reino -según el evangelista Mateo- nos invitan a jugar con imágenes sencillas, de lo cotidiano, de los caminos y las casas que frecuentaba Jesús en la Palestina histórica. Allí Jesús camina, predica, e invita a su Reino. Invita a in-corporar el Evangelio, la Buena Nueva.

A través de estas parábolas Jesús nos recuerda la acción de las manos de mujeres y hombres que se ocupan de la producción primaria de los alimentos. Pero también nos interpela sobre la manera en que preparamos la comida, pedimos en oración o compartimos ese 'pan nuestro de cada día'.

¹ Equipo de Pastoral de la Soberanía Alimentaria (Iglesia Evangélica del Río de la Plata - distrito Misiones)

Nos parece importante afirmar que entendemos por alimento a todo aquello que, al consumirlo, nos carga de energía vital; y esto solo sucede cuando incorporamos a nuestra comida alimentos de fuentes vitales, de plantas y animales sanos. Es muy difícil que nos nutra y vitalice la energía de un laboratorio con procesos químicos e industriales, que modifican sustancialmente el alimento de origen, y que responden a intereses comerciales y no a una necesidad primaria de nutrir y alimentar.

Cabe preguntarnos entonces si la comida sigue siendo nuestra fuente de alimento nutritivo, fuente de energía y de equilibrio de nuestra salud emocional, física y espiritual; o si su elaboración responde más bien a la producción de bienes de intercambio, de productos que se miden desde la ecuación "costo-beneficio".

Mesa compartida: memoria viva de las cristianas y los cristianos

Para las y los cristianos, la mesa compartida es memoria viva de liberación del pueblo en medio de los poderes que esclavizan, los de ayer y los de hoy. Esto lo celebramos cada vez que, reunidos en nombre de Jesús, compartimos el sacramento de la Santa Cena.

Y como no es posible pensar el pasado, el presente y el futuro en la Historia de la Salvación al margen de las comidas, a la cocina y a la mesa volvemos siempre, con nuestras hambres y nuestras dietas, desde el Antiguo y Nuevo Testamento, hasta hoy.

¿Hay un tema más actual en nuestra coyuntura latinoamericana que la pregunta por lo que comemos? Las veloces transformaciones a nivel socio-económico que viven nuestros pueblos en la actualidad, en el pasado reciente estuvieron ligadas al saqueo que se dio en forma paralela a las dictaduras de la década del '70 y '80. Estas dinámicas continúan promoviendo hasta el día de hoy una división entre 'consumidores' y 'descartables'.

En América Latina, y en nuestros países rioplatenses, esto nos interpela a la urgente necesidad de repensar la diaconía comunitaria como un espacio de transformación, en donde la pequeñez y la volatilidad de la semilla y de la harina puedan encontrarse con los testimonios de fe, para que así sea

posible el crecimiento y el fermento del Reino. Desde las bases, desde lo micro, desde la mesa de cada hogar, desde los saberes en las mesas comunitarias, desde la saciedad, y desde el hambre de la sociedad.

Cuando mezclamos nuestra vida con la levadura del testimonio de fe, toda nuestra vida se convierte en pan que nos alimenta a nosotros y a los demás.

¿Cuándo nos alimentamos, sabemos qué comemos? ¿Y cuando comemos, nos alimentamos?

Bajo esta consigna, desde el año 2018 se vienen desarrollando, en el distrito Misiones de la Iglesia Evangélica del Río de la Plata (IERP), distintas actividades de reflexión y práctica sobre alimentación saludable y consciente; plantas aromáticas y sus aportes para la salud corporal y ambiental.²

En estos espacios reflexionamos sobre la incidencia, en nuestra salud, de los alimentos que llegan a nuestros hogares. Cada encuentro representa un espacio teórico-práctico que invita, como comunidad de fe, a reflexionar sobre nuestra interacción, aporte y cuidado de la Creación y también nos enseña sobre la presencia de sustancias antinutrientes presentes en algunos alimentos frescos y sobre los aditivos químicos y sintéticos que dañan a nuestra salud.

Celebrar el Evangelio significa también bendecir el comienzo y el fin de nuestros momentos de comunión alrededor de la mesa, es dar gracias a Dios que trae el pan a nuestra Tierra. Un gesto ancestral, sencillo, profundo, que nos invita a vivir en armonía con la Creación. Vivir en esta patria bendita del pan -como reza el padre Zini en su canción-, es responsabilidad y compromiso con el cuerpo comunitario e individual. Trabajando en pos de comunidades sanadoras, incorporando lo que la tierra y el agua nos convidan. Incorporar el Evangelio en nuestras vidas cotidianas es un llamado que urge, en medio de un sistema que promueve la comida rápida, el 'todo ya', en donde la

espera parece no tener lugar. En donde el afuera, el mercado, propuesto y diseñado por grandes multinacionales, es supuestamente el encargado de alimentarnos; ensanchando cada vez más la brecha entre 'consumidores' y 'descartables', entre los 'saberes propios y comunitarios' y los 'saberes exportados y publicitados'.

*Jesucristo, Señor de la Historia,
que estuviste, estás y estarás;
sos Presencia, Esperanza y Memoria,
sos el Dios de la Vida, hecho Pan.
Sos el mismo Jesús que estuviste
junto al lago de Genesaret,
y ante el hambre del Pueblo exigiste:
"¡Denle ustedes, por Dios, de comer!"*

*¡Quédate con nosotros, Jesús,
que da miedo tanta oscuridad,
no es posible morir de hambre
en la patria bendita del pan!
¡Quédate con nosotros, Señor,
que hace falta un nuevo Emaús;
la propuesta será compartir como vos
y en tu nombre, Jesús!*

Fragmento de 'Jesús Eucaristía'.

Letra: padres Julián Zini y Antonio Rossi.

Música: Pocho Roch

Tema completo disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=F9vt2ymJgAc>

Esta propuesta implica otro tiempo, otra forma, es un llamado a incorporar un hábito ancestral, conocido, mas no muy practicado. Celebrar el Reino, la gran causa que creemos y predicamos, desde la fuerza de lo pequeño, desde 'el pan nuestro de cada día', desde la mesa de cada hogar y en cada comunidad, en la certeza de que su crecimiento y su fermento viene siempre desde lo pequeño, desde abajo, desde las periferias, así y solo así, va 'fermentando' todo lo que hay a su alrededor.

Promover hábitos saludables de alimentación es un gesto pequeño, cotidiano, que nos anima a volver a la fuerza de la Tierra, de su fertilidad para darnos todo lo que necesitamos, y también a dedicar el tiempo necesario y la espera para preparar nuestros propios alimentos. Es salud, memoria y liberación del pueblo, de aquellos poderes que a través de los alimentos generan dependencia, enfermedad y desinformación.

Siga Dios guiándonos en el cuidado de su Creación, en espacios de diacónía comunitaria que nos conviden a ofrendar los saberes en la mesa, para así, continuar desde lo pequeño, germinando y fermentando hábitos saludables para el cuerpo, para la comunidad, para la casa común. Y así en un proceso lento pero sin pausa, podremos responder en algunos años a la pregunta que originó esta reflexión: ¡Que sí! Que cuando nos alimentamos sabemos qué comemos, y que cuando comemos, nos alimentamos.

² Les invitamos a leer una de las experiencias vividas en estos encuentros, la encontrarán desde la página 24 a la 26 de esta Revista.

Del equipo PASOA,
Paula Fogel, Andrea Kalmbach

RECURSOS PARA TRABAJAR EN ECOTEOLOGÍA

La mesa de campamento: “un sitio mágico en el mundo”

Verónica Bertozzi Carrera -también conocida como “la Vero”- se define a sí misma como líder de campamentos y “contadora apasionada de cuentos”. Esas habilidades la motivaron, siendo adulta, a realizar una tecnicatura en Tiempo Libre y Recreación. Su historia recoge elementos de muchos rincones de nuestra región: la comunidad valdense de Flores (CABA), la participación en campamentos en múltiples localidades, las vivencias familiares repartidas desde Paraná hasta Juan Lacaze, el desafío actual como directora del Parque XVII de Febrero (Colonia, Uruguay). En esta entrevista Vero nos cuenta sobre el ‘armado’ de los campamentos, en especial sobre la manera en que, al planificar, la comida se convierte en parte del encuentro.

No hace falta mucho argumento para decir que un campamento no se arma en tres patadas: necesitamos un tema, una idea central, actividades que puedan relacionarse con el tema. Es necesario un hilo conductor en el que también quedarán incluidas las comidas. Al decir de Vero, “empezamos a pensar un campamento mucho antes de planificarlo”.

En cuanto a la experiencia ganada en el Parque XVII de Febrero, Verónica nos cuenta: “creemos en la capacitación constante del grupo de líderes mediante talleres que se realizan durante el año. La primera actividad de cada taller siempre es una cena, en donde cada persona trae algo rico para compartir. Ahora ya no hay papitas y chizitos, hay comida casera, vegetariana, sin gluten, dietética; una comida pensada en cada una de las personas que formamos parte del grupo”. De esta manera, la comida se convierte en gesto de bienvenida.

Verónica es muy clara al decir que los campamentos no se pueden preparar de un día para el otro; se sueñan y se planifican con tiempo. “Cuando llega la preparación de la temporada vamos viendo los grupos por edades, en qué fecha van a transcurrir, quienes van a ser sus líderes. Entonces, nos juntamos por campamentos. A conocernos, siempre hay gente nueva, a empezar a “ser” grupo, obvio, con algo rico para picotear”.

Uno de los primeros pasos es plantear los objetivos del campamento. A partir de eso, las actividades se van ordenando naturalmente: los juegos, los momentos de tema bíblico, los de canto, las propuestas para el tiempo libre, quién se encarga de las duchas, quién está en cada cabaña, la playa. Para Verónica es importante que los juegos tengan distintos tipos de participación: “que el juego nocturno sea disfrutable para que nadie sienta mucho miedo, los fogones y las comidas. Sí, los momentos de comida también son planificados”.

“El primer almuerzo es el momento ideal para comenzar a conocernos -afirma Vero-, de dónde venimos, nuestros nombres, nuestras mascotas, cómo nos sentimos, quiénes vienen por primera vez y quiénes son los ‘habitués’. Es el lugar en donde se

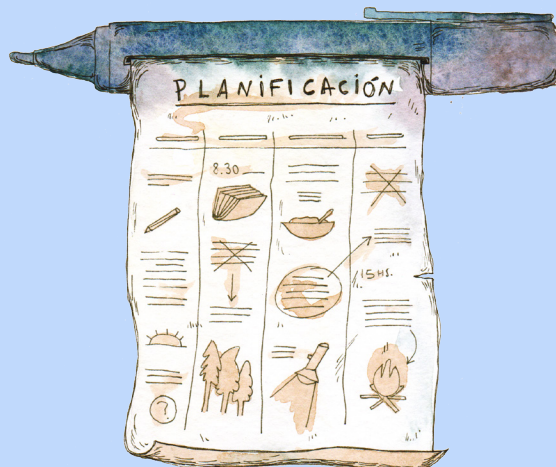
comienza a perder la vergüenza inicial, un momento de intercambio”.

“Antes de comer damos las gracias a Dios y también a quienes prepararon esa comida” -pero esto no es solo una formalidad, porque incluye otras acciones que acompañan toda la comida, que se traducen en gestos de bienvenida, inclusión y contención-. “Invitamos a compartir cada comida con otra gente, en otras mesas, incluso tenemos dinámicas para facilitar estas rotaciones. Tratamos de que sea un momento tranquilo y disfrutable. La invitación también es a probar alimentos que no conocían, o que tal vez están preparados de otra manera a la que lo hacen en casa”.

Para Verónica la hora de comer es muy esperada en los campamentos, ya sea por las milanesas, los pasteles, el helado, la sopa de verduras... ¡Y hasta se repite!. Define las comidas de campamento como “un sitio mágico en el mundo”, en el que no solo se comparte la comida, sino también la responsabilidad de buscar y servir a las demás personas.

Hay momentos memorables cuando la mesa hace posible un concurso de chistes y adivinanzas o un ensayo del sketch para el fogón. La mesa es un tiempo en el que ocurren cosas que quedarán para la anécdota, imprevistos que pueden perdurar en el tiempo: “una vez un chimango nos robó una salchicha de arriba de la mesa. Quedamos todos boquiabiertos. No me olvidó más...” Pero también es un tiempo que se puede aprovechar para evaluar cómo va el campamento. “La mesa es un medidor de estados de ánimo... y de cansancio”

Quien haya pasado por alguna experiencia de campamento -en cualquier etapa de su vida- sabe bien que las comidas forman parte de esa totalidad. No se pueden separar, tiene que existir cierta coherencia entre lo que vivenciamos en el campamento y la manera en que nos juntamos a comer. “Por eso tratamos de que sea un lugar cálido, de disfrute, de alimentación consciente y saludable; de momentos lindos, de risas, de cuentos, de compartir sueños, anécdotas, preocupaciones. La mesa debería ser un lugar importante para la resolución de conflictos, de angustias por extrañitis; entonces una comida se transforma en una caricia para el alma”



La sopa de piedra

Hubo una vez hace muchos años, un país que acababa de pasar una guerra muy dura. Como ya es sabido, las guerras traen consigo rencores, envidias, muchos problemas, muchos muertos y mucha hambre. La gente no puede sembrar ni segar, no hay harina ni pan.

Cuando acabó la guerra y el país estaba destrozado, llegó a un pueblito un forastero, harapiento y muerto de hambre.

Golpeó la puerta de una casa y cuando vio a la dueña le dijo:

- Señora, ¿no tendría un pedazo de pan para un peregrino que viene muerto de hambre?

La mujer lo miró de arriba abajo y respondió:

- Pero ¿estás loco?, ¿no sabes que no hay pan, que no tenemos nada? ¿Cómo te atreves a venir a pedir?

Y a empujones y con un portazo lo sacó fuera de la casa.

El muchacho continuó probando fortuna en una y otra casa, haciendo la misma petición y recibiendo a cambio peores respuestas y mal trato.

Casi desfallecido, no se dio por vencido. Metió su mano en el bolsillo y sonrió. Cruzó el pueblo de punta a punta y junto al río se encontró con unos niños que estaban jugando. Se acercó a refrescarse la cara y les dijo:

-¡Hola! ¿No han probado nunca la sopa de piedras que hago?

Los niños se rieron de él diciendo:

-¿Una sopa de piedras? No hay duda de que estás loco.

Cuando el muchacho ya se marchaba decepcionado, la curiosidad pudo más, y enseguida le dijeron:

- ¡Espera! ¿Cómo podemos ayudar?

- Necesito una olla muy grande, agua y leña para hacer fuego.

Rápidamente los chicos fueron a buscar lo que el muchacho había pedido. Encendieron el fuego, pusieron la olla, la llenaron de agua y él echó una piedra que tenía en el bolsillo. Cuando el agua comenzó a hervir, los impacientes chicos preguntaron:

-¿Podemos probar la sopa?

- Calma, calma -dijo el muchacho con una sonrisa; probó y siguió:- ¡Está buena pero estaría mejor con un poco de sal!

Uno de los chicos salió corriendo y regresó con un poco de sal que echó en la olla. El muchacho volvió a probar la sopa y dijo que le faltaba algo de tomate.

Uno de los chicos trajo tomate. Uno tras otro fueron trayendo papas, cebollas, calabaza, un poco de arroz, algo de pollo. Y así la olla se llenó. El joven revolvió la sopa y probó nuevamente:

-¡Pah! Esta es la mejor sopa de piedras que he hecho en toda mi vida, y tengo que agradecer por tanta ayuda. Avisen a toda la gente del pueblo que vengan a comer ¡Hay para todos! Que traigan platos y cucharas.

Así el muchacho repartió sopa para todos. Hasta en los más desconfiados apareció una sonrisa. La sopa estaba rica, y entonces se dieron cuenta de que había sido posible por el aporte de cada uno. Avergonzados, buscaron al muchacho para pedirle perdón por el trato dado y a la vez para agradecer la lección recibida. Pero no lo encontraron.

Algunos de los niños dijeron que lo vieron marcharse tal como llegó. Dijeron que también lo vieron agacharse en el camino, para agarrar algo del suelo y llevárselo al bolsillo.

(Adaptación de cuento tradicional europeo)

Este relato puede ayudarnos para evaluar un campamento, una actividad. La sopa-actividad no se desarrolla a partir de una piedra mágica, sino a partir del aporte de todos los participantes.

Mientras se narra la historia se puede actuar la misma: colocar una olla en el centro, simular un fogón, tener a mano papelitos de diversos colores. Luego de la historia, invitar a mencionar aquellos ingredientes que le dieron un sabor especial al momento compartido, y colocarlos en la olla.

También se pueden tener a mano papeles blancos para nombrar aquellos ingredientes que faltaron y anotarlos. Seguramente descubriremos ingredientes que no habíamos considerado, tanto los que aportaron sabor como los que tuvieron 'sabor a poco'. Son datos que podremos considerar para una próxima planificación.



COCINANDO VIDA

Gabriela Méndez Fonseca¹

Sobre nuestros hábitos de consumo y alimentación, en busca de formas más justas de acceder a una alimentación digna para todas las personas.



“Vos podés cocinar fácil, rico y sano”² surgió como una columna de difusión sobre alimentación en la página web del Centro Emmanuel, con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia y la incidencia de la alimentación en nuestro estado de salud. Buscaba compartir prácticas para incorporar verduras y frutas de estación, legumbres y yuyos comestibles al menú familiar.

En un tiempo en que la emergencia sanitaria nos imponía permanecer aisladas ante la amenaza de la pandemia, en el Centro Emmanuel nos propusimos reflexionar en torno a algunas cuestiones que se presentan vitales para la reproducción de la vida: LA ALIMENTACIÓN fue una de ellas. Pero ¿Qué es lo que abarca este hecho tan nombrado como cotidiano?

La manera como los seres humanos intervenimos en los ecosistemas para generar nuestros alimentos es una realidad que nos pide ser atendida como una emergencia. Lejos de terminar con LA pandemia de las pandemias, EL HAMBRE a nivel mundial, la prometedora revolución verde ha llegado a un punto crítico. Las consecuencias ambientales, sociales y económicas del uso de un paquete tecnológico, que responde a un modelo productivo que antepone la acumulación del capital a la reproducción de la vida, son tan notorias como alarmantes.

En este sentido, entendemos que la expansión de la Agroecología como propuesta integral y sistémica de producción de alimentos y de vínculos -con todas las formas de vida y entre las personas-, es fundamental para seguir pensando nuestra alimentación.

¹ Gabriela Méndez Fonseca integra el equipo del Centro Emmanuel, promoviendo actividades relacionadas a la educación y sensibilización en agroecología y alimentación saludable. En la actualidad se desempeña en la coordinación de visitas didácticas al Centro, así como en la organización y realización de talleres educativos en escuelas públicas de la zona, y talleres puntuales en centros educativos en general.

² Ver “Vos podés cocinar fácil, rico y sano” en: <https://centroemmanuel.org/vos-podes-cocinar/>

Tenemos la conciencia de que la alimentación saludable es un enunciado que muchas veces corre el riesgo de convertirse en un eslogan vacío de contenido, y que existe también una incómoda realidad que no podemos dejar contemplar. Lejos de ser un derecho, viene de la mano de los privilegios de algunos sectores socio-económicos.

Considerando esto, y sintiendo la tensión que nos genera el hecho que el acceso al alimento sin venenos está directamente vinculado a la capacidad económica de las personas, fue que este proyecto nació hermanado a otra propuesta del Centro que también se gestó en tiempos pandémicos: “Vos podés plantar tu propia comida”³. La suma de estos dos proyectos facilitó -en un lenguaje amigable- la reivindicación de un derecho fundamental: EL ACCESO A LA AGROECOLOGÍA COMO FORMA DE PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS PARA AUTOCONSUMO.

Pero, ¿cuáles son nuestras preferencias y posibilidades a la hora de elaborar los alimentos? Esta inquietud nos moviliza sobre todo pensando en las infancias y adolescencias, tan vulneradas y condicionadas por el *marketing* de los “alimentos” ultra procesados que nos ofrece el mercado.

Por último, ¿qué pasa con esos alimentos cuando están en la órbita privada del hogar? ¿Quiénes los preparan y cómo lo hacen? ¿Es la cocina un espacio de disfrute y de creatividad? ¿O por el contrario, la vivimos como un mero trámite del cual queremos salir rápido, fruto de otra pandemia que nos atraviesa y para la que parece no hay cura: la falta de tiempo?

Lo cierto es que la comida es de los primeros actos políticos del ser humano, compartir la comida es parte de una formación política, ya que al hacerlo se pone en juego mucho más que el alimento; es una posibilidad de fortalecer los vínculos, promover el intercambio de sentires, ideas, costumbres, conocimientos.

En el marco de estos dos proyectos ejecutados desde el Centro Emmanuel, se nos dio la posibilidad de acompañar y formar una huerta agroecológica en una escuela rural. A continuación, les contamos nuestra experiencia en un intercambio de semillas que realizamos con las familias de las niñas y niños de la escuela rural, en la que también participaron la maestra, la auxiliar de servicio y una acompañante terapéutica.

Lo nutritivo de estos encuentros, es ver la alegría de las niñas y niños, porque cuando ven que llegamos ya saben que van a jugar, sembrar y estar en la huerta. Es un proceso que sin ellas y ellos no sería lo mismo, le ponen el cuerpo al espacio.



³ Ver “Vos podés plantar tu propia comida” en: <https://centroemmanuel.org/vos-podes-plantar-tu-propia-comida/>

DINÁMICA: “INTERCAMBIO SEMILLERO”

Objetivo: Acercar la idea de intercambio de semillas, las diferentes formas/tipo de semillas y la importancia de conservarlas y compartirlas.

Desarrollo de la actividad:

· **MOMENTO CERO:** empezamos en ronda haciendo estiramientos de forma suave y paulatina, para preparar el cuerpo para el movimiento.

· **MOMENTO UNO:** *Juego rompe hielo que introduce la temática: TIERRA Y SEMILLA.*

Se invita a las personas a levantar la mano derecha y en el centro de la ronda imaginamos que tenemos un montoncito de semillas, agarramos con la mano derecha un puñadito y con la mano izquierda vamos a preparar el suelo para plantar esas semillas. Cada participante simula la plantación sobre su mano izquierda, de las semillas que tiene en la otra mano.

En un siguiente momento, manteniendo la ronda invitamos a llevar la mano izquierda hacia ese lateral (siendo tierra: mano abierta) y la mano derecha hacia ese lateral (con el puñadito de semillas), de forma tal que se encuentren con las manos de las personas que están a su lado.

A la cuenta de tres, se propone el desafío grupal. Consiste en que las manos que son tierra (izquierdas), van a querer atrapar a las manos con semillas (derechas) y éstas van a intentar escapar.

A través de esta dinámica, además de trabajar la motricidad y lateralidad, trabajamos la atención. Además, ayuda mucho a distender y generar un espacio de disfrute.

· MOMENTO DOS: “INTERCAMBIO DE SEMILLAS”

Se reparten semillas a cada participante (que sean acordes a la época del año porque al final las vamos a sembrar). Invitamos a observar y reconocer las semillas que tenemos sobre la palma de la mano, el tamaño, el color y la forma. Luego contamos (si sabemos) de dónde vienen esas semillas: ahora toda esa historia que tienen va a estar con nosotras, en la huerta, y a su vez se sumarán nuevas historias que están por venir.

La dinámica consiste en que bailemos, juguemos o caminemos (lo que tengamos ganas de hacer) al son de la música, cuando ésta pare de sonar, nos tenemos que quedar en el lugar y encontrarnos con la persona que tenemos más cerca, es en este momento en el que se propone hacer un desafío. Luego del desafío, comienza a sonar nuevamente la música y continuamos con nuestro baile, juego o caminata, hasta que se detenga nuevamente la música.

DESAFÍOS (estos se deben adecuar según la lectura de grupo en ese momento, y pueden proponerse otros):

1. Juego ‘Piedra, papel o tijera’

2. Juego: ‘Serio’ (si estamos de tapaboca, se puede hacer “un serio visual” ¡Hay que evitar parpadear!)

3. El espejo: sin usar la palabra, tengo que representar lo que hice antes de ir a la escuela y la compañera es el espejo (reproduce todos los movimientos). Se ponen de acuerdo las dos participantes para turnarse en cada rol.

Luego de cada desafío intercambiamos semillas.

Al final de todas las consignas, volvemos a la ronda y cerramos la dinámica comentando sobre la importancia de guardar e intercambiar semillas.

Se cierra este momento con la recorrida de la huerta, en donde van surgiendo preguntas, respuestas y comentarios, en torno a lo que hay sembrado, lo que viene creciendo, qué bichitos habitan el espacio.

En este espacio lúdico, a través del lenguaje corporal nos permitimos descontracturarnos. El juego nos da la posibilidad de ensayar otras formas de ser, de comunicarnos con nuestras hijas, hijos, nietas, nietos, compañeras y compañeros. Es una experiencia que se logra de forma grupal, muy nutritiva y se ve en los resultados: la alegría, el disfrute, el compartir y el reírse, incluso de una misma (desde un punto de vista constructivo).

· MOMENTO TRES: ¡A SEMBRAR en GRUPO!

En este momento, se siembran las semillas que utilizamos en la dinámica “Intercambio de semillas”, compartiendo saberes y sentires de forma intergeneracional e intercultural. Sin dudas que el cierre de la actividad con la siembra grupal, es de los espacios más nutritivos del encuentro.

P(L)ANIFICANDO NUESTRO ENCUENTRO

Por Andrea Kalmbach¹

Taller de Panificados con Masa Madre

Este taller forma parte de las actividades de enseñanza y aprendizaje en materia de alimentación saludable, desde la mirada de la salud integrativa. Fue dirigido a jóvenes y adultos de la comunidad del Centro Ecuménico de Encuentros Dietrich Bonhoeffer (CEEDB, en Posadas, Misiones), en el año 2020.

Objetivos:

- Reflexionar colectivamente sobre la importancia de elaborar nuestros alimentos sin agregados químicos.
- Recuperar y valorar, desde nuestra práctica y experiencia, técnicas ancestrales de preparación de los alimentos.
- Identificar y reconocer, mediante la observación y reflexión, la capacidad de transformación de insumos aislados al combinarlos y unirlos, amasando con nuestras manos y permitiendo el leudado y amasado de la masa.
- Identificarnos, como cristianas y cristianos, con la masa leudante, activa, viva, que se expande y transforma.

PREPARATIVOS:

Con la intención de experimentar y aprender el amasado del pan tal como lo hacían nuestras abuelas -sin el uso de leudantes químicos-, el tiempo de un encuentro/taller no nos permitía realizar la experiencia completa de todo el proceso de amasado, leudado y cocción. Es así que en la planificación de la actividad tuvimos en cuenta tres momentos: el primero en nuestras casas, con la preparación de la masa madre; el segundo en el taller vivencial, en el que amasamos, leudamos y reflexionamos; y un tercer momento, nuevamente en nuestras casas, con el último amasado y horneado de los panes.

Nuestro listado de lo necesario incluyó:

** Para elaborar los panes: masa madre, harina, sal, aceite, agua; fuentes, toallas o repasadores, mesa de altura cómoda para el amasado, molde de horno, tiempo*

** Para celebrar y reflexionar: texto bíblico, cancioneros, guía de reflexión*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

PREVIO al Encuentro: cada participante prepara la masa madre con tres elementos: harina, agua y aire. Estos elementos, al integrarse y alimentarse diariamente durante cuatro días, se activan, fermentan y leudan, formando la fuerza leudante, ingrediente central para los futuros panes.

DURANTE el Encuentro:

* Cantamos y agradecemos el encuentro, el poder reunirnos y compartir.

¹ Andrea Kalmbach es fitoterapeuta, educadora y tallerista, especialista en alimentación medicinal. Integrante de la Pastoral de la Salud, Centro Ecuménico de Encuentros Dietrich Bonhoeffer (CEEDB), Iglesia Evangélica del Río de la Plata - Misiones, Argentina.

* Nos disponemos a trabajar en la elaboración de los panes: amasado y leudado de la masa, y mientras estas leudan nos reunimos a cantar y compartir en reflexión.

* Reflexionamos motivados con el texto Bíblico en el libro de Mateo 13:33. La vivencia del amasar con las manos y observar la transformación de los ingredientes aislados, que al unirse forman una masa que se expande, crece, multiplica.

Mateo 13:33: "El reino de los cielos es semejante a la levadura que tomó una mujer y escondió en tres medidas de harina, hasta que todo quedó leudado".

GUIA para la Reflexión:

- ¿Cómo nos sentimos al amasar y transformar con nuestras manos?
- ¿Todas las masas leudaron por igual?
- ¿Todas las variedades de harina necesitaron la misma cantidad de agua y tiempo en su leudado?
- ¿Podemos vernos reflejadas como personas, grupo, comunidad con la masa que leuda? ¿De qué manera?
- Compartimos nuestras vivencias personales con el contacto de las manos con la harina, la masa madre, el agua...

EVALUACIÓN y OBSERVACIÓN:

* La masa crece y se expande en silencio, pero necesita tiempo.

* La transformación de la suma de ingredientes a una masa viva en crecimiento, se da por la intervención de nuestras manos, el tiempo de amasado que activa y permite el leudado.

* Es importante darnos el tiempo para crecer y expandir, como la masa que leuda.

* Si observamos, podemos descubrir la transformación generada a medida que pasa el tiempo.

* Nuestra espiritualidad se alimenta y crece estando en comunidad; aislados somos como la harina o el agua por sí mismos.

POSTERIOR al Encuentro: cada participante lleva la masa elaborada (con su primer leudado) para volver a amasarla y permitir un segundo leudado. ¡Y horneamos!

Algunos testimonios de quienes han participado en los diferentes talleres:

"Hay cosas que ya sabíamos, pero la promoción y consumo de los productos industrializados entierran estos saberes ancestrales... Nos fueron enseñadas por nuestras abuelas, y ahora desde la modernidad...no les hacemos caso. Gracias por estos espacios, porque nos ayudan a recrear nuestra mente ... a desarrollar una 'nueva mente' en nosotras..."

"Es importante aprovechar lo que tenemos en nuestra zona, reinventando recetas nutritivas, saludables y riquísimas. Tomar conciencia de mi responsabilidad sobre el cuidado de mí salud y la de mi entorno de distintas maneras: socializando lo aprendido, intercambiando recetas, semillas, aromáticas, saberes, etc. ¡Ojalá pronto podamos volver a encontrarnos!"

MASA MADRE: ¿Qué es y por qué utilizarla?

Antiguamente y hasta hace unas pocas décadas, no existía la levadura envasada o química que hoy día compramos en el mercado. Nuestras bisabuelas y sus antepasados empleaban técnicas de maceración y fermentación en la elaboración de los alimentos. El pan era elaborado mediante un proceso de fermentación de granos germinados previamente, y las harinas eran el producto de su molienda en mortero o en una superficie de piedras. A este proceso se le puede llamar "leudado salvaje" o "fermentación de la masa madre".

Durante la fermentación, la harina atraviesa una transformación por la acción de distintas bacterias, hongos y levaduras, que a su vez activan distintas enzimas cuyo rol es colaborar en mejorar la digestibilidad y enriquecer el contenido nutritivo de los alimentos que comemos. Las enzimas intervienen en modificar sustancias -presentes en los alimentos- no aptas para nuestro organismo, neutralizando y transformando componentes y sustancias en: vitaminas, proteínas, lípidos y fibras digeribles para nuestro organismo.

La fermentación de la masa y su incorporación en la elaboración del pan nos beneficia entonces enormemente. Veamos algunos aspectos:

* La levadura natural y la acción de las bacterias enriquece la textura y sabor de los alimentos integrales (ricos en fibra).

* Los panificados con masa madre son mejor digeridos, ya que las bacterias de la levadura pre-digieren el almidón de los granos.

* Los panificados con leudado salvaje llevan más tiempo, lo que permite desagregar y descomponer el gluten en aminoácidos; este aspecto es importante en nuestros días, dado que las harinas de granos de trigo han incrementado los porcentajes de gluten por conveniencia comercial -se obtienen masas más elásticas-.

* Durante el leudado del pan con masa madre, se forma el ácido acético -inhibidor del moho-, que permite la conservación natural del pan -sin la necesidad de agregar químicos como conservantes-.

* Durante la fermentación de la masa madre, se producen distintos ácidos orgánicos. Con el calor del horneado, estos ácidos interactúan reduciendo el almidón, que tiene como consecuencia la disminución del índice glucémico del pan.

* Nutricionalmente la composición de la masa madre es compleja y alberga muchos nutrientes. Podemos mencionar las vitaminas B1 a B6, B12, folato, tiamina, niacina, riboflavina, vitamina E, hierro, magnesio, calcio, fósforo, zinc y potasio. Sumado a ello tiene un increíble balance de proteínas y ácidos grasos.

ALGUNAS RECETAS PARA HACER EN COMUNIDAD

Elaboración de masa madre:

Día 1: colocamos en una fuente o frasco de vidrio 2 cucharadas de agua y 2 de harina. Removemos bien, lo tapamos y lo dejamos reposar hasta el día siguiente. Debemos mantenerla en un lugar templado (25° C) y oscuro.

Día 2: a las 24 horas -misma hora del día 1- tenemos que revolver y airear bien la masa, agregamos otras 2 cucharadas de harina y otras 2 de agua. Si en la masa vemos burbujas, ¡es porque ya se activaron los microorganismos!

Día 3: debemos repetir el procedimiento del día 2, seguramente ya veremos más burbujas y podremos sentir el olor de la fermentación.

Día 4: nuevamente repetimos el procedimiento del día 2, y si deseamos, podemos incorporar 1 cucharadita de miel. El olor a levadura de la masa es originado por los microorganismos. ¡Ya tenemos nuestra masa madre!

masa madre



día 1

COLOCAMOS EN EL FRASCO 2 CDAS. DE AGUA Y 2 DE HARINA, REMOVEMOS BIEN, LO TAPAMOS Y LO DEJAMOS REPOSAR HASTA EL DÍA SIGUIENTE. MANTENER EL LUGAR TEMPLADO (25°C) Y OSCURO.

día 2

A LA MISMA HORA QUE EN DÍA 1, REVOLVEMOS Y AIREAMOS BIEN LA MASA, INCORPORAMOS OTRAS 2 CUCHARAS DE HARINA Y 2 DE AGUA. SI VEMOS BURBUJAS, ES PORQUE YA SE ACTIVARON MICROORGANISMOS.



día 3

SEGURAMENTE VEMOS MÁS BURBUJAS Y PODEMOS SENTIR EL OLOR DE LA FERMENTACIÓN.



día 4



REPETIMOS DÍA 3. SI DESEAMOS, INCORPORAMOS 1 CUCHARADITA DE MIEL. YA TENEMOS NUESTRA MASA MADRE Y PODEMOS SENTIR EL OLOR A LEVADURA (ORIGINADO POR LOS MICROORGANISMOS).

Antes de realizar cualquier panificado debemos apartar una cucharada de masa madre para que sirva de arranque. Debemos alimentarla y cuidarla tal como describimos anteriormente.

I- Pan de masa madre

Con nuestra masa madre elaboraremos nuestro primer panificado. Antes de comenzar, apartamos 1 cucharada de masa madre -que servirá de arranque para el inicio de una nueva masa madre, repitiendo los pasos del día 1 al 4-, y utilizamos el resto para la elaboración del pan:

Ingredientes:

- 250 g de la harina que deseamos
- masa madre -elaborada en los 4 días, menos 1 cucharada-
- 1 cucharada de aceite
- 70 mL (2/3 vaso) de agua
- una pizca de sal

¿Cómo lo elaboramos?

- » Mezclar los ingredientes secos
- » Agregar los húmedos y amasar bien
- » Dejar leudar durante 8 horas, amasar una segunda vez
- » Ubicar la masa en moldes enharinados, ocupando 2/3 de cada molde
- » Dejar leudar nuevamente durante 6 a 8 horas -si se duplica el tamaño, entonces podemos hornear antes-
- » hornear a 180 °C por 50 minutos



II- Torta de algarroba con masa madre

Ingredientes:

- 100 g de masa madre
- 100 mL de jugo natural de naranja o leche vegetal sin azúcar
- 1 taza de harina de algarroba -la oscura es más amarga, la clara es más dulce-
- 1 taza de harina integral
- 1/3 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de azúcar integral o mascabo -si se utiliza la harina de algarroba oscura necesitamos un poco más de azúcar-
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 3 cucharadas de jugo de limón

- 4 bananas maduras
- 1 taza de manzana rallada o troceada pequeña

¿Cómo lo elaboramos?

- » Pisar las bananas
- » Agregar y mezclar bien: la masa madre, el jugo de naranja o la leche, azúcar, el jugo de limón, y la canela. Luego incorporar las harinas y mezclarlas
- » Incorporar y mezclar la manzana rallada o en trozos
- » Verter la masa en una planera con un poco de aceite para que no se pegue
- » Hornear al baño María a unos 180 °C durante unos 45 minutos -si se cuece antes, retirarlo-
- » Una vez frío ya podremos degustarlo, pero realmente estará más rico de un día para otro.

III- Budín especiado de masa madre

Ingredientes

- 2 tazas de masa madre con harina integral orgánica -puede reemplazarse por avena, arroz y maíz, o la disponible-
- 1 taza de harina de trigo sarraceno -de maíz, arroz o centeno-
- 2/3 taza de polvo de cacao amargo -o harina de algarroba oscura-
- 1/3 taza aceite de coco -se puede reemplazar por manteca casera o aceite de girasol-
- 2 cucharas soperas de lino previamente remojadas (con jugo natural de fruta)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- especias -la que tengamos en casa-: cáscara de cítricos molida, canela, cardamomo, jengibre polvo/fresco, anís, otras
- 1 taza de kefir -de leche o de agua- o Kombucha -podemos utilizar jugo de naranja o el suero de queso/ricota-
- 2/3 taza de azúcar integral o mascabo
- trozos de chocolate amargo, semillas de girasol, nueces, pasas o almendras -optativo-

¿Cómo lo elaboramos?

- » Mezclar todos los ingredientes secos
- » Hacer un hueco en el centro y agregar los ingredientes húmedos
- » Mezclar bien
- » Colocar en un molde para budín -previamente aceitado o enmantecado-
- » Precalentar el horno a 180 °C
- » Hornear a 160 °C hasta lograr la cocción

“Yo diría que la cocina es el útero de la casa: el lugar donde la vida crece y el placer pasa, caliente. Todo provoca al cuerpo y los sentidos adormecidos se despiertan. Son los olores del humo, la grasa quemada, el pan de queso que crece en el horno; es el olor de las especias que transubstancian los sabores, en lo profundo de la nariz y el cerebro, al lugar donde vive el alma.” Rubem Alves²

2 ALVES, Rubem “Estórias de quem gosta de ensinar – O fim dos vestibulares”, Ars Poética – São Paulo, 1995, pág. 133.

Inquietudes de girasol

“Así es el Reino de Dios, como cuando una persona echa la semilla en la tierra; y duerme y se levanta, y la semilla brota sin que ella sepa cómo” (paraf. Mc.4:26-27)

Se acercaba el día y Martín miraba el calendario como quien espera que las cruces se hagan solas. Todos los días preguntaba en la casa, a la tía postiza, a la vecina del fondo o a los que pasaban por la vereda; todos los días la misma cuestión:

- Dígame doña: ¿falta mucho para el 27?

Al principio los transeúntes se lo tomaban con gracia, como un dato simpático de la gran ciudad. Parecía tierna la imagen de un niño con lo mocos hasta la pera, trepado en el murito de una pensión, preguntando a troche y moche si ya venía el 27.

- No, nene. Ya te dije que faltan días, mañana contás uno menos.

- No, gurí. Falta un toco, esperá sentado.

- No, pibe. No es mañana, preguntale a tu vieja.

Aunque Martín coleccionaba los no, sabía bien que el 27 iba a llegar. Que algún día el ‘no’ sería ‘sí’, y que la pieza de pensión se convertiría en una mesa llena de comidas, pelotero y piñata, habitada por las risas de los tíos y los primitos que extrañaba más. Lo que no adivinaba, lo que su cabecita cándida de preescolar de cuatro no alcanzaba a dilucidar, es que en una ciudad cosmopolita y moderna como la suya, las fiestas de cumpleaños no se materializan así nomás. Nadie se atrevía a mostrarle la cara gris de un mundo en el que los famosos lucen fiestas de *Instagram*, mientras muchos anónimos sueñan con el día en que podrán prender el horno.

Varias veces el papá había soñado con que el 27 se pasaba de largo así nomás, como si nunca hubiera existido, como si el viento se lo llevara y con él las deudas. La mamá, en cambio, hablaba de las cosas que podrían hacer si salía del seguro, si la pandemia se cortaba, si aparecía un trabajo mejor.

-¡Justo a fin de mes tenías que nacer! -le dijo un día el papá, cansado porque Martín le escalaba la rodilla y preguntaba si a la torta le podían poner frutillas. Entonces se dio cuenta de su propia crueldad, y tragó saliva como quien llora para adentro.

Ese mismo día el papá juntó coraje y habló con la maestra. Más para desahogarse que para buscar soluciones a un cumpleaños que no podía ser: ¿Cómo festejar con tres

pesos pandémicos? Pero al día siguiente la maestra lo conversó con otro maestro de inicial, y luego con la auxiliar, después con la directora, con el señor del quiosco, con los papás de un amiguito, con el de la remisería, con medio barrio. Así la inquietud se extendió como una red que se echa al agua para pescar cientos de peces.

Por eso el 27 Martín tuvo fiesta. Sin grandes pasteles de *reality show*, sin transmisión de *Instagram*, sin piñata de casa de cotillón. Había que verle el rostro cuando los primeros amiguitos llegaron a la pensión.

Como una moderna multiplicación de los panes, la mesa tuvo todo lo que cada quien pudo llevar: manzanas, arepas y tortas fritas; empanadas con dulce, pizza de masa gordita y jugo de limón; pororó, garrapiñada, pipas de girasol; guirnaldas de diario, piñata de cartón.

Al final de la fiesta, cuando solo quedaban migas y papelitos, el papá estaba barriendo cuando la maestra se acercó. Le extendió la mano sin hablar y le puso en la palma una semilla de girasol:

-Las inquietudes son como las semillas -dijo con esa cadencia de maestra preescolar-. Uno las siembra sin saber lo que pasará. A veces hasta las dejamos caer sin notarlo, y ellas crecen sin que lo esperemos. El otro día usted sembró una semilla. Sin buscarlo, su inquietud creció como el girasol.

En un día como hoy no hablemos solamente de erradicar el hambre. Hablemos de la fiesta, de ese pequeño ritual que nos reconecta y nos re-liga. Hablemos de las mesas compartidas, hablemos de los milagros que pueden ocurrir cuando celebramos juntos/as. La fiesta como un derecho; el banquete, la olla popular, el cumpleaños lluvia, la merienda compartida como pequeños actos de soberanía.

Dios de tierra, no dejes que las malas noticias nos inmovilicen. Siembra en nosotros/as la inquietud. Danos la humildad necesaria para ser semilla, la certeza en que vos, misteriosamente, la harás brotar. AMÉN.

J. Javier Pioli

Texto elaborado para culto ecuménico celebrado el Día Mundial de la Alimentación

(Iglesia Metodista Central de Montevideo, sábado 16 de octubre de 2021)



ALIMENTA NUESTRO SER

Carnavalito

Lam Do Re Fa
Dios de la Vida, alimenta nuestro ser,

Lam Do
cuando el hambre en los desiertos

Re Mi7
pisa al pueblo y su fe.

Lam
Compartimos hoy los dones

Do
en la olla y comunidad.

Fa Mi7
Sea con la tierra y sus criaturas

Lam Mi7
la dignidad.

Lam
Es por la vida, siempre compartida,

Do
es por la siembra, lluvia y el pan;

Fa Mi
que nos reunimos junto contigo

Lam
a caminar...

Dios de la Vida, alimenta nuestro ser,
cuando el odio y la codicia
mate el suelo, siempre sed.

Con lo bueno de esta tierra
fuimos hechos en igualdad.
¡Y celebramos, que somos humus,
humanidad!

**Es por la vida, siempre compartida,
es por la siembra, lluvia y el pan;
que nos reunimos junto contigo
a caminar...**

(repite última estrofa)

Creación colectiva de 'amigos del Centro
Emmanuel' para Revista SAM.
Uruguay, setiembre de 2021.

Escuchá la canción completa visitando el
canal Youtube del Centro Emmanuel, o
ingresando al siguiente enlace:

<https://youtu.be/ncy5CjLS2w>

