15/XI/2026 • Domingo XXXIII del T.O. • 968

NewsLetter SEMANAL

Parroquia San Germán de Constantinopla C/ San Germán 26 - 28020 Madrid - Telf.: 91 555 46 56

El recetario de la Biblia

Cinco recetas de la Biblia que todavía podemos preparar en casa: así se comía hace miles de años. El sacerdote italiano don Andrea Ciucci ha investigado la tradición gastronómica de las Escrituras y recogido sus sabores.

¿A qué sabía un plato de lentejas en tiempos de Esaú? ¿Cómo sería el pan que preparaba el profeta Ezequiel? ¿Y qué alimentos llegaban a las mesas en tiempos de Jesús? **La Biblia guarda numerosas referencias a la alimentación** de los pueblos de la antigüedad, desde los relatos **del Antiguo Testamento hasta la época de Jesús y sus discípulos**. Por eso, las recetas que vamos a descubrir no pertenecen todas al mismo periodo histórico, sino que recorren distintas épocas y tradiciones culinarias del mundo bíblico.

El sacerdote italiano don **Andrea Ciucci** ha querido recuperar este **patrimonio gastronómico** en su libro *A tavola con Abramo. La cucina della Bibbia*, una **recopilación de recetas inspiradas en los alimentos, los ingredientes y las preparaciones que aparecen en las Escrituras** y en la tradición culinaria del antiguo Oriente Próximo. Una propuesta que permite acercarse a la historia bíblica desde una perspectiva diferente: la de los alimentos que se cultivaban, se compartían y se servían en sus mesas.

Leyendo la Biblia descubrimos que muchos de sus protagonistas compartían alimentos que hoy nos resultan muy familiares: **pan, lentejas, pescado, queso o aceite de oliva**. Algunos aparecen en relatos muy conocidos y otros forman parte de la alimentación habitual de aquellos pueblos. He elegido cinco recetas para conocer un poco mejor cómo se comía entonces y, por qué no, animarnos a prepararlas en casa.

1. El pan de Ezequiel: una receta con miles de años de historia

En **Ezequiel 4:9** encontramos una curiosa referencia a un pan elaborado con trigo, cebada, habas, lentejas, mijo y espelta. Una combinación de cereales y legumbres que sigue despertando interés por su riqueza nutricional.

Cómo prepararlo: mezcla 200 g de harina integral de trigo, 100 g de cebada y 50 g de cada una de las harinas de lentejas, habas, mijo y espelta. Añade agua, levadura y sal. Amasa, deja reposar y hornea a 190 °C durante unos 40 minutos.

El resultado es un **pan rústico y contundente**, ideal para mojar en aceite de oliva.

2. Tortas de aceite: los sabores de la Tierra Prometida

La Biblia describe en **Deuteronomio 8:8** una tierra de trigo, cebada, uvas, higos, granadas, aceitunas y miel.



La Biblia recoge referencias a los alimentos y las costumbres culinarias de los pueblos de la antigüedad.

Son las famosas siete especies, símbolo de la abundancia de Israel.

Cómo prepararlas: tuesta 200 g de sémola de trigo en una sartén. Añade 100 ml de aceite de oliva, agua templada, sal y una pizca de salvia. Forma tortas finas y dóralas por ambos lados.

Un consejo: sírvelas con miel, higos o dátiles. ¡Una combinación deliciosa que nos transporta al Mediterráneo antiguo!

3. El guiso de lentejas de Esaú: el plato que cambió una herencia

Es una de las historias gastronómicas más conocidas de la Biblia. Según el **Génesis, Esaú** regresó hambriento del campo y aceptó entregar su primogenitura a Jacob a cambio de un plato de lentejas.

Cómo prepararlo: sofríe una cebolla, dos dientes de ajo y una zanahoria con aceite de oliva. Añade 250 g de lentejas, comino, cilantro y unos 750 ml de caldo vegetal. Cocina a fuego lento hasta que estén tiernas y el guiso espese.

Sírvelo caliente con pan recién hecho. ¡Quién diría que unas sencillas lentejas podían protagonizar una historia tan extraordinaria!

4. Pescado a las brasas: un sabor del mar de Galilea

El pescado era habitual en las comunidades que vivían junto al **mar de Galilea**. Muchos de los discípulos eran pescadores y este alimento formaba parte de su vida cotidiana.

Cómo prepararlo: utiliza sardinas, doradas pequeñas o lubinas. Añade sal y aceite de oliva y cocínalas sobre las brasas hasta que estén doradas. Termina con ajo picado, perejil, menta fresca y un chorrito de aceite.

Una receta sin complicaciones en la que el auténtico protagonista es el sabor del pescado.

5. Queso fresco de cabra: una delicia de la antigüedad

La leche de cabra y oveja era muy apreciada en la antigüedad. Incluso encontramos una referencia al queso en **1 Samuel 17:18**, cuando **David recibe el encargo de llevarlo al campamento**.

Cómo prepararlo: calienta un litro de leche entera de cabra sin que hierva. Añade unas gotas de limón hasta separar la cuajada del suero. Cuela con una gasa, deja escurrir y añade sal. Termina con aceite de oliva y tomillo o za'atar.

Acompáñalo con pan, aceitunas y dátiles. Un bocado sencillo con auténtico sabor mediterráneo.

Lejos de ser platos extraños o difíciles de reproducir, muchas de las recetas que aparecen en el contexto bíblico tienen **algo en común con nuestra cocina actual**: utilizan ingredientes cotidianos y combinaciones que siguen funcionando hoy. El pan, las legumbres, el pescado, el aceite de oliva o la miel no han perdido su lugar en nuestra alimentación.

Miles de años después, esos mismos alimentos **nos permiten reconstruir, al menos en parte, cómo se vivía y se comía en aquella época**. Y lo mejor es que no hace falta viajar en el tiempo para descubrirlo: basta con encender los fogones.

❖ *Matilde Latorre Periodista (ReL)*

* * * * * * *

Lecturas del XXXIII Domingo del T.O.

- **Ex 17, 3-7**. Danos agua que beber (Ex 17, 2).
- **Sal 94**.

  R./ Ojalá escuchéis hoy la voz del Señor: «No endurezcáis vuestro corazón».
- **Rom 5, 1-2. 5-8**. *EL amor ha sido derramado en nosotros por el Espíritu que se nos ha dado*.
- **Jn 4, 5-42.** *Un surtidor de agua que salta hasta la vida eterna*. ❖

Avisos Parroquiales

DOMINGO 15 *X Jornada Mundial de los Pobres*

Con el lema: «***El Señor es el refugio para el pobre.***

El obispo auxiliar de Madrid, Vicente Martín nos recuerda que esta jornada «*es una buena oportunidad para no olvidar la importancia de los más pobres en la Iglesia y ponerlos en el centro de la vida y misión de la comunidad cristiana*». Es una oportunidad para reconocer «*también la pobreza de la ausencia de Dios*»



11:00 a 13:15h Cursillo prebautismal.

19:00h Este domingo rezaremos un **Rosario POR LA VIDA** enfrente de la puerta de la Dator (calle Hermano Garate esquina calle Pensamiento) ¡Anímate a rezar con nosotros! **¡¡Os esperamos a todos !!**



MARTES 17 *Santa Isabel de Hungría, religiosa (m.o.)*

Visita Cultural en Madrid. «Exposición de Dalí. Pinturas y movimientos de su época, y caracteres que le definen». Se completará con la sala de paisaje holandés y Países Bajos del siglo 17 y18. Hora y lugar: **11:00h, en taquillas del museo Thyssen.**

JUEVES 19

21:15h Adoración **Hora Santa** en el templo.

VIERNES 20

18:45h **Pastoral de la Salud** nos convoca a rezar un Rosario por los enfermos y ancianos de la parroquia. En el templo.

SÁBADO 21 *Presentación de la bienaventurada Virgen María (m.o.)*

Belén Viviente de San Germán

Preparamos ya este Belén (20 dicbre.) en el que todos tenemos un lugar. ¡Apúntate! Inscripción de voluntarios abierta **hasta el 20 de noviembre**.

¡Ven, forma parte de esta historia!