

LA DIETA QUE LLEVA A DIOS

Alejandra Ramírez B.
Dr. Juan Luengo L., (M.V.)

Dentro de la sabiduría judía y en su sistema de vida, se inserta el “**Kashrut**”, denominación que engloba al conjunto de Leyes Dietéticas Judías que trata sobre qué alimentos pueden ser o no consumidos y cómo éstos deben ser preparados. Se parte del principio que la comida tiene cierta influencia sobre el carácter de la persona, su bienestar y comportamiento. De este modo, todos aquellos alimentos que cumplan con los requisitos establecidos en las Leyes del Kashrut son llamados “**Kosher**”, que significa etimológicamente “*apto o limpio*” y, por lo tanto, serán permitidos para el consumo. Por el contrario, aquellos alimentos que no cumplan tales requisitos son llamados “**Trefa**” o “*sucios*”.

A partir de la **Torá**, surgió una serie de interpretaciones rabínicas que fueron recogidas, analizadas y desarrolladas en el **Talmud** y, finalmente, en el Código Legal Judío “*Shuljan Aruj*”. Por ello que los israelitas observan estas leyes, porque la **Torá** lo dice.

Varias son las teorías que tratan de explicar estas leyes dietarias. Una de ellas se relaciona con la **Higiene y la Protección de la Salud**, por lo que todo lo que prohíbe comer la **Torá** es nocivo y produce daño al cuerpo, ya que los animales prohibidos son portadores de enfermedades en Oriente.

Un enfoque extensamente aceptado hoy es la **Teoría Nacional**, que explica que las normas dietarias judías tienen por finalidad diferenciarlos de sus vecinos gentiles (cristianos no judíos), ayudando a la comunidad israelita a mantener su identidad y alcanzar la pureza y la santidad.

La **Teoría Mística**, por su parte, sostiene que los alimentos prohibidos

tienen un efecto perjudicial sobre el alma del hombre. La contaminación del alma que resulta del consumo de alimentos prohibidos es conocida como **Tumah**, que deriva de la palabra *Tamei* traducida generalmente como “*sucio*” y usada, además, para caracterizar a los animales prohibidos. Este término en la **Torá** también es utilizado para describir ofensas morales y religiosas, de modo que violar las leyes dietéticas tiene, por ejemplo, el mismo efecto de contaminación del alma y el carácter moral del hombre que idolatra y tiene una conducta sexual inmoral.

La **Teoría Moral** propone que los dictámenes del **Kashrut** tendrían por objetivo enseñar al hombre a dominar sus emociones y deseos. La teoría moral de la libertad se basa en la creencia que el apego a la ley, en general, es el principio de la libertad humana; ya que un hombre que no la sigue, es esclavo de sus propios instintos, deseos e impulsos.

Estas reglas no sólo fueron prescritas por las razones anteriormente citadas. Su objetivo primordial apunta a la santidad, siendo el deber de todo judío elevar a Dios todo cuanto constituye vida, santificar lo cotidiano para que la vida misma llegue a ser sagrada. Así, algo tan usual como comer se transforma en toda una ceremonia hermosa, donde al comer una rebanada de pan podemos descubrir a Dios.

Dentro de las leyes del **Kashrut**, está lo que se conoce como **Shehitah**, que es la matanza de animales permitidos para el consumo, según la creencia judía. El método exacto de matanza no se indica en la Biblia, sino fue dado oralmente a Moisés en el Monte Sinaí. El **Shehitah**, además de ser una prueba de obediencia del hombre a la voluntad de Dios, es un intento específicamente destinado a

asegurar la muerte fácil y sin dolor de los animales.

Los animales permitidos para el consumo

En la Biblia se menciona que, originalmente, Dios creó al hombre para ser vegetariano (Génesis 1:29). Solamente después del Diluvio (Génesis 9:3), y ante la escasez de vegetación, el hombre comenzó a consumir la carne de los animales. Esto fue entendido por el pueblo israelita como una concesión divina a la necesidad humana y aprendieron a reverenciar la vida que se le quita al animal, pues la vida de todo animal es sagrada y sólo Dios es quien la otorga y quien puede quitarla. De este modo, sólo es permitido tomar la vida de un animal cuando responda a una necesidad humana y se realice de una manera que evoque el mínimo sufrimiento animal. Así, por ejemplo, está prohibida la caza por deporte; torturar al animal degollándolo brutalmente o descuartizarlo en vida; o matar a la madre el mismo día que a la cría, pues el dolor que en tales circunstancias siente el animal es muy grande. No hay diferencia en este caso entre el dolor de los seres humanos y el dolor de otros seres vivos, puesto que el amor y la dulzura de la madre para con sus crías no es producida por el razonamiento, sino por los sentimientos y esta facultad no sólo existe en los seres humanos, sino en la mayoría de los seres vivientes.

Se consideran permitidos para el consumo todos los cuadrúpedos que tienen la pezuña hendida y rumian al mismo tiempo, así como los peces que tengan escamas y aletas a la vez. En términos generales, se consideran prohibidos los camellos, cerdos, todos los insectos (excepto una especie de langosta), anfibios, roedores, animales

rastreros (*Sheretz*); los crustáceos, mariscos, mamíferos marinos, peces sin aletas y sin escamas (*Dag tamé*); aves de presa y carroñeras (*Of tamé*).

Existen varias teorías que tratan de explicar por qué hay especies animales prohibidas para ser consumidas. Una ya mencionada anteriormente, dice relación con la higiene y la posibilidad que el consumo de ciertos animales produzca enfermedad en el hombre, por ejemplo, los moluscos bivalvos como filtradores de las toxinas causantes de la marea roja y el cerdo como transmisor de la triquinosis. Respecto al cerdo, justifica además su prohibición el hecho de ser un animal repugnante por sus hábitos alimenticios.

La **teoría Psicológica**, que considera repugnantes a las especies animales prohibidas y capaces de fomentar instintos de crueldad al consumirlas; la **Dualista**, que relaciona los animales prohibidos con espíritus malos y otras teorías derivadas de “aspectos ambientales” que establecen por ejemplo que “el camello sería más útil como animal de carga que como fuente de alimento”.

Los nutrientes que se obtienen de los alimentos una vez digeridos pasan a la sangre, la que llega a los distintos tejidos y órganos del cuerpo. Si esto lo relacionamos con lo que plantea la Teoría Mística y lo que dice la Torá, “la sangre es el alma”, se entiende por qué el alimento que se consume tiene cierta influencia sobre el carácter y comportamiento de las personas. La sangre -según la tradición y mística judía- contiene la naturaleza del animal del cual proviene.

Matanza Ritual

A. Shehitah:

Shehitah, palabra que proviene de la raíz hebrea *Shin - Chet - Tav*, que significa “destruir o matar”, es el

nombre del método judío prescrito para la matanza de los animales permitidos para el consumo y el cumplimiento del mandamiento de prevención de la crueldad a los animales (*chaim del tsair b'ali*).

La matanza sólo puede ser realizada por alguien cuidadosamente entrenado y bien informado sobre las leyes del Shehitah llamado “**Shohet**”, quién, además, debe ser creyente, judío piadoso y tener una autorización escrita “**Kabalah**” de una autoridad rabínica que certifique las calificaciones antedichas.

Teóricamente, las mujeres también pueden ser consideradas. Sin embargo, la costumbre aceptada, es que ellas no se incorporen a esta labor, porque tendrían una reacción emocional inconveniente al acto de la matanza. Los ancianos, niños, ebrios o personas que por algún motivo tengan limitadas



Figura 1 Shetifá



Figura 2
Shohet preparándose para el sacrificio ritual.

sus capacidades mentales, tampoco pueden ejercer esta actividad.

La matanza se hace sin previo atontamiento de los animales, ya que la perforación de las cubiertas cerebrales que producen algunos métodos de insensibilización, son una de las ocho mutilaciones que hacen a la carne impropia para el consumo. Esta prohibición se extiende, además, a la administración de anestésicos y de descargas eléctricas.

Una vez que los animales llegan a un matadero habilitado y autorizado para la matanza ritual, el Shohet evalúa su estado de salud y aparta aquellos animales sospechosos de enfermedad. Posteriormente, los animales son lavados acuciosamente, lo cual se conoce como “**Shetifá**” (Fig.1), e inmovilizados en un corral que permite mantenerlos en pie, con la cabeza fija y el cuello estirado para facilitar el sacrificio.

Después de ello, el **Shohet** comprueba que el área del cuello del animal esté limpia y libre de cualquier objeto que pudiera deteriorar el proceso del Shehitah. Previamente, ha verificado el estado del **Halaf**, tipo especial de cuchillo con el cual realizará el sacrificio del animal. El cuchillo debe tener un filo perfecto, sin mella notable al tacto, por lo que el **Shohet** debe examinarlo cuidadosamente antes y después de la matanza, pasando primero el dedo y luego la uña por el filo en ambos lados y someterlo periódicamente a observación del rabino.

Finalmente, el **Shohet** pronuncia “*Boruj ató Adoinoy eloheinu Melej Ohoilom*” (Bendito sea nuestro Dios Rey del Mundo) y con el **Halaf** realiza un corte rápido, oblicuo y sin pausa en el cuello del animal, seccionando piel, músculos, tráquea, esófago, arterias carótidas y venas yugulares (Fig.2).

Durante el Shehitah pueden ocurrir procedimientos que hacen al animal impropio para consumo. En relación a esto, los rabinos han especificado cinco causas:

- **Shehiyá (pausa):** no debe haber interrupción ni por un momento al cortar los órganos del animal.
- **Derasá (presión):** el cuchillo debe pasar suavemente, sin presionar. Está prohibido que el Shohet coloque un dedo en el cuchillo.
- **Jaladá (perforación):** falta que se comete cuando en vez de pasar el cuchillo de la superficie hacia adentro, se hunde debajo de la piel, o también, cuando la hoja del cuchillo está oculta.
- **Hagramá (desviación):** cuando se corta fuera de la región prescrita y la sucesión se produce en gran parte arriba o abajo.
- **Hnur (arranque):** cuando el esófago o tráquea están arrancados en parte, en lugar de cortados limpiamente, o cuando la hoja está mellada.

Para entender el significado más profundo del Shehitah, primero es necesario saber que en la filosofía judía los términos “agua” y “tierra” equivalen a “espiritualidad” y “materialismo”, respectivamente. La tierra está formada de partículas separadas entre sí y por más que se mezclen con otros sólidos, continúan siendo cosas distintas. Esta división es comparable con aquella producida entre los hombres, por el afán por la vida física y material. Por el contrario, los líquidos se mezclan y combinan por completo, siendo luego inseparables. Esto a su vez se asemeja a la unión, desinterés y deseo de unirse al Creador que produce la espiritualidad.

Esto no significa que el mundo material sea malo en sí mismo, ya que sólo a través de él los hombres pueden desarrollarse espiritualmente. Lo malo está en perseguir una vida material,

vivir por lo material, olvidando el verdadero sentido de este mundo.

A partir de estas interpretaciones, se entiende entonces que mientras más terrenal sea una especie, más detallada será su Shehitah y explicaría por qué los peces no necesitarían de una matanza ritual para ser consumidos.

Por otro lado, lo que dice el Talmud en Julín 30b - “Shejitá es sólo atraer”- para referirse al movimiento del Halaf durante el sacrificio ritual, puede entenderse en el sentido de atraer al animal, sacarlo de su estado bestial y material e introducirlo (atraerlo) a una dimensión espiritual.

B. Bedika:

Después que el animal se ha sacrificado correctamente, un inspector entrenado llamado **Bodek** examina los órganos internos para evaluar cualquier anomalía que pueda originar un **animal no Kosher (Behemá temeá)**. Los pulmones son examinados detenidamente para determinar que no existan adherencias (**Sirshot**), que puedan ser indicativas de enfermedad. Si se encuentra una adherencia, el **Bodek** debe examinarla más cuidadosamente para determinar su estado del Kashrut.



Figura 3

El **Bodek** inspecciona los pulmones del bovino soplando a través del esófago. Si encuentra alguna perforación, adherencia u objeto extraño, el animal sería rechazado.

No todas las adherencias rinden un animal no Kosher, sin embargo hay algunas comunidades judías que comen solamente carne

“**Glat Kosher**”, es decir, aquella proveniente de un animal cuyos pulmones están libres de todo tipo de adherencias. Esta denominación además es utilizada por los consumidores para referirse a un producto indiscutiblemente Kosher.

C. Nikkur:

Este término hebreo deriva de “**Nikui**” que significa limpieza y es utilizado para aludir a un conjunto de procedimientos especiales para el corte de la carne de bovino, ternera y cordero, que tienen por finalidad retirar todas aquellas partes animales prohibidas para el consumo:

- La grasa que cubre los riñones, el bazo, el diafragma, los intestinos, ciertos compartimentos de los estómagos de los rumiantes y otras partes internas del animal (*Heleb*).
- La sangre (*Dam*).
- El nervio ciático (*Guid nanashé*).

Ésta es una tarea difícil que debe ser realizada por gente experta y especialmente conocedora de las reglas correctas. Generalmente, se lleva a cabo en el matadero y bajo la estricta supervisión rabínica. (Figura 4)

También, cabe mencionar que está prohibido consumir un animal que haya muerto espontáneamente o por otras circunstancias (*Nevelá o carne mortecina*), sin que se le haya realizado una matanza ritual, y consumir cualquier parte de un animal mientras esté con vida (*Ever min hajai o miembro de un animal con vida*).

En términos generales, las razones que explican el por qué los judíos se abstienen de comer ciertas partes animales puede encontrarse también en

las múltiples teorías que fueron citadas anteriormente. Sin embargo, en lo que a este tema respecta, se puede añadir que consumir carne fue un permiso que Dios otorgó al hombre al ocurrir el Diluvio Universal; por lo tanto ellos consideran que el comer debe, por lo menos, ser controlado refrenándose de comer ciertas partes de los animales, especialmente la sangre.



Figura 4
Nikkur

La grasa prohibida para el consumo por los judíos se conoce como **Heleb**, o grasa ofrecida para el servicio sacrificial de los templos y se aplica solamente a la grasa de buey, ovejas y cabras; mientras que la grasa permitida para el consumo se conoce como **Shuman**. Maimónides, erudito medieval, dio una explicación a esta prohibición, basada solamente en consideraciones higiénicas: “la grasa de los intestinos se prohíbe, porque ceba y destruye el abdomen y crea sangre fría y húmeda”.

La prohibición de consumir sangre se extiende a todos los mamíferos y aves (excepto peces) y de todo tejido que la contenga. Es la única ley dietética judía que tiene una razón especificada en la Torá (Leviticus 17:10): “... porque el alma de todas las criaturas está contenida en la sangre”. Por esta razón, muchos vasos sanguíneos deben ser removidos durante la matanza, debido a que la sangre que contienen no puede ser eliminada con el posterior salado de la carne.

El nervio ciático es difícil eliminarlo debido a sus ramificaciones. Por esta razón, se prohibió en la mayoría de las comunidades judías el consumo de toda parte trasera de los cuadrúpedos, excepto donde no es fácilmente obtenible la carne, como en Israel y algunas comunidades europeas.

D. Koshering:

La Torá prohíbe el consumo de sangre de un animal, de modo que existen dos métodos para extraer la sangre de la carne:

- **Salado:** Primero, la carne es remojada media hora en agua fría, en un lugar señalado solamente para ese propósito. Después de que la carne gotee el exceso de agua, toda su superficie es cubierta con sal gruesa. En el caso de las aves de corral, tanto el interior como el exterior de los animales sacrificados son salados. Todas las partes interiores del animal son retiradas antes de que el Koshering comience y cada una de ellas es empapada y salada por separado. La carne salada es dejada una hora en una superficie inclinada o perforada, para permitir que la sangre fluya hacia abajo libremente. Finalmente, la carne es nuevamente remojada y lavada para extraer la sal. Según la ley rabínica, la carne debe ser kosherizada en un plazo de 72 horas después de la matanza.
- **Hervido:** debido a la gran cantidad de sangre contenida en el hígado, sólo puede hacerse Kosher al hervirlo o asarlo. Primero, su superficie es lavada para retirar el exceso de sangre, luego es salado y asado en una parrilla para remover la sangre interna y finalmente enjuagado.

Certificación Kosher

Los alimentos que cumplen con los requisitos del **Kashrut** poseen un etiquetado especial que los certifica como Kosher, concepto que actualmente tiene que ver más con el tipo de alimento, su manejo y proceso correcto. Estos alimentos se les puede encontrar en las grandes cadenas de supermercados o en lugares especializados en el comercio de estos productos.



Las leyes judías, más que “permitir” o “prohibir” el consumo de ciertos alimentos, tienen por finalidad informar detalladamente sobre el origen, elaboración, preparación y empaquetado de ellos, de forma que su gente acostumbre a seleccionar aquellos alimentos que les aseguren su salud física, más allá de los placeres o tentaciones.

Bibliografía

- Enciclopedia Judaica Castellana, volumen I, EJC.
- Enciclopedia Judaica Castellana, volumen IX, EJC.
- www.serjudío.com
- www.aish.com
- www.csgastronomia.edu.mx
- www.fao.org
- www.gacetaanusim.com

Dr. Juan Luengo L. (M.V.)
Alejandra Ramírez B.
Departamento de Medicina Preventiva Animal
Facultad de Ciencias Veterinarias y Pecuarias
Universidad de Chile