

La gastronomía según Tolkien

Patricia Diaz Santos es numeraria auxiliar del Opus Dei y autora de un libro sobre "El Señor de los Anillos". En él habla de literatura, de cocina, de comida... y, sobre todo, del amor y del sentido de la vida.

08/04/2010

Un libro cambiante

Aquí me tenéis, en el jardín,
consolando de sus desgracias al
pobre Gollum. Yo soy, como ya intuís,

un@ de es@s millones de tolkinian@s que se conocen *El Señor de los Anillos* como el pasillo de su casa. Leí el libro cuando era una adolescente y al igual que a miles de chicas y chicos de mi edad, me produjo una impresión inolvidable. Luego, lo he releído en varias ocasiones y he comprobado que las grandes obras de la literatura crecen y cambian contigo. No es lo mismo leer este libro a los catorce, a los veinte que a los treinta años: según la etapa de la vida en la que estés, te sugiere cosas diferentes.

La última vez que lo leí, en el 2000, descubrí que Tolkien mostraba un conjunto de valores en torno al sentido de la comida en los que no se había reparado suficientemente. Eso me movió a escribir un libro sobre el tema y a formar parte de la Sociedad Tolkien en España. Esta es una fotografía de la presentación del libro, que escribí en catalán. Yo no

soy de aquí, pero aprender lenguas es otra de mis pasiones.

Mi ingreso en la Sociedad Tolkien, donde he puesto en marcha la sección de gastronomía, de la que forman parte 45 personas, fue muy divertido. Al entrar, los nuevos miembros suelen elegir un alias, una especie de *nick* tomado del universo tolkiniano. Yo buscaba un personaje femenino como Eowyn, la mujer guerrera que lucha por sus ideales, pero quería que tuviera alguna relación con la cocina, que es mi profesión (y también mi vocación, como luego explicaré); y le pedí a un experto que me asesorara.

- ¡Bueno! -me dijo, riéndose- quizá te sirva el nombre de la esposa de *Toro Bramador*... pero no sé si te gustará, porque puede ser algo así como *Vaca Mugidora*...

Así que decidí componer mi *nick* con palabras del lenguaje élfico, y elegí

“Fëamariel”, que quiere decir *el espíritu del hogar*; porque me dedico, por vocación y profesión, precisamente a eso: a *construir hogar*.

Los hobbits, *buena gente*

Continúo escribiendo artículos en Estel, una revista de la Sociedad Tolkien, sobre los aspectos que voy descubriendo. He visto que cada grupo de personajes de *El Señor de los Anillos* guarda una relación específica con la comida. Por ejemplo, Gollum, que había sido un hobbit –eso que llamamos “buena gente”- se había degradado tanto por su contacto con el Anillo, el símbolo del mal, que había terminado animalizándose en todos los sentidos, y le daba asco ver como sus amigos los hobbits cocinaban los conejos; y hasta las lembas -el pan delicioso de los elfos- se le atragantaban...

Con todo esto Tolkien pone de relieve la trascendencia que puede haber *en* y *detrás* de un plato de comida.

Porque comer no consiste sólo en ingerir: eso lo hacen también los animales; y el hombre, como destacan los estudiosos, el único ser que cocina dentro del conjunto de la creación.

Comer bien no significa sólo “alimentarse bien” y tomar una dieta equilibrada en grasas, hidratos de carbono, etcétera. Eso es importante, pero es sólo un aspecto más de la cuestión.

La comida es, fundamentalmente, un acto social y un vehículo de mensajes de afecto, de cariño y de respeto hacia una cultura heredada. Por eso, la mayoría de las fiestas se celebran comiendo, y esa es la causa por la que se valora tanto el hecho “de estar todos juntos en familia a la hora comer”. La comida es un momento

de comunicación, de diálogo, de alegría... Nos reunimos alrededor de una buena comida para charlar de lo divino y lo humano, dos dimensiones que deben estar fundidas en la vida de un cristiano...

El Señor de los Anillos es una obra muy sugerente en este sentido: en la posada en la que comen Frodo y Sam hay un mantel blanco y una campanilla, para que los comensales no tengan que gritar; y hay pasajes en los que Galadriel, una reina élfica, sirve personalmente a sus invitados... Todo esto tiene resonancias cristianas, al igual que el “rito del silencio” de Minas Tirith: un brindis en el que los soldados, rudos y fuertes, giraban su cara hacia Numenor antes de empezar la comida, para recordar a sus antepasados.

Esta costumbre tiene un paralelismo claro con la bendición cristiana de la

mesa, y pienso que Tolkien quiere remarcar con esto la trascendencia de la comida, que no se reduce a “comer” o a “beber”. Debe traslucir la espiritualidad y el amor del ser humano, como aquel brindis de Aragon y Eowyn...

Olores y sabores

He estudiado también los olores. En muchos pasajes del libro huele a hierba fresca y recién cortada de la Comarca por la que caminan Frodo y Sam. Cuando pasan por Mordor nos molesta el hedor nauseabundo y putrefacto de esas tierras tenebrosas.... Pero el aroma habitual de *El Señor de los Anillos* es sobre todo, familiar: huele a huevos fritos con tocino crujiente; a guisos sabrosos con hierbas aromáticas; y sobre todo, a pan; pan casero recién horneado, como el que toman Sam y Frodo durante los descansos del camino, como se ve en esta escena.

Hay una frase que me gusta especialmente, porque condensa el sentido épico de la vida que transmite Tolkien. “Las hazañas –le dice Aragorn a Arwen- no son menos heroicas porque nadie las alabe”.

Esta frase me evoca las enseñanzas de san Josemaría, que recordaba que es esa vida cotidiana, prosaica, sencilla y sin grandes “aventuras” la que tenemos que convertir, por amor a Dios y a los demás, en endecasílabos, en “verso heroico”.

¡Tennoio!

Me gusta como retrata Tolkien a los hobbits y los habitantes de la Tierra Media: con una épica de la vida entendida como servicio. Subraya valores como la amistad, la lealtad, la capacidad de sacrificio y la entrega a los demás. “Cuando las cosas están en peligro –dice Frodo- alguien tiene que renunciar a ellas, perderlas para que otros las conserven”.

Y me encanta especialmente como valora a las gentes “pequeñas”. A lo largo de la historia nos va presentando personajes sin gran relieve social, como Frodo y Sam. En apariencia la liberación del Anillo depende de la gran Batalla de la Puerta Oscura; pero no es así: realmente la salvación está en manos de los hobbits, unos seres pequeños, limitados que, ayudándose unos a otros, logran cumplir su Misión superando mil dificultades, hasta que vencen al Mal.

Tolkien nos hace ver que la batalla decisiva, la gran epopeya de nuestra salvación –y esto se entiende muy bien desde una perspectiva cristiana– depende sobre todo de los “pequeños”.

Esos *pequeños* son para mí esas personas que cumplen con su obligación sin que nadie las aplauda: esas madres de familia que cuidan de

sus hijos en la intimidad de su hogar, esos enfermos que ofrecen sus dolores en una habitación de hospital...

La salvación, en definitiva, depende de los santos, y en muy gran medida de esos santos “escondidos” cuya vida sólo Dios conoce, que se esfuerzan una y otra vez por *amar en lo pequeño*, por amor a Dios y a los demás.

Aragorn y Arwen

Mis personajes favoritos, son, sin duda, Aragorn y Arwen. Hay un pasaje delicioso del libro en el que Tolkien describe su amor y su capacidad de sacrificio.

Para los que no han leído el libro explicaré que Arwen era élfica (inmortal por lo tanto) y una mujer extraordinariamente hermosa: estaba considerada la más bella de su tiempo. Y aceptó a Aragorn como

esposo, aunque sabía que con ello perdería su inmortalidad. Puso el amor por delante de todo, incluso de su propia vida.

Viggo Mortensen, que interpretó a Aragorn en la película, decía que esa unión les purificaba y les enaltecía: “sentían que su unión era más profunda y duradera que sus propias vidas”.

Es una constante en la obra de Tolkien: en muchas de sus tramas el amor se vuelve más verdadero en la medida en que exige más donación y lealtad; porque desleal, como dice Gimli, el amigo de Légolas, “es aquel que se despide cuando el camino se oscurece”.

Superar prejuicios

En esta fotografía estoy con dos jóvenes amigas durante una excursión a Lourdes. Aunque no son tan *tolkinianas* como yo, también a

ellas les apasiona el libro, y solemos comentar que *El Señor de los Anillos* es muy humano, y por lo tanto, muy cristiano.

Un día hablábamos de que en nuestro tiempo hay madres y padres de familia que cuando se plantean dejar -o recortar- su trabajo profesional para cuidar de sus hijos y de su hogar, piensan: “voy a dejar de ser economista, o taxista, o periodista, para lavar platos y para poner en marcha la lavadora”.

Esa ecuación –les decía yo- está mal planteada: no se trata de eso, sino de *priorizar lo que realmente importa*. No es cuestión de “dejar de trabajar” para *recluirse* en el hogar; sino de cambiar –o de recortar- un trabajo por otro que tiene una importancia decisiva: el trabajo de sacar una familia adelante y construir un hogar.

Es, sin duda, un trabajo abnegado – porque no hay amor sin sacrificio y sin donación de uno mismo-, pero gracias a él se construye un espacio en el que el resto de los miembros de la familia puedan “cargar las pilas”, al llegar cansados de su faena diaria, tanto humana, física como espiritualmente.

Para entender esto bien hay que superar prejuicios decimonónicos, y *clichés* anticuados sobre el trabajo de la mujer -o del hombre- en su propio hogar. Incluyo también a los hombres, porque es cada vez más frecuente que el marido se quede preparando la comida y haciendo la limpieza –porque ha perdido el empleo a causa de la crisis, por ejemplo- y la mujer salga a trabajar fuera de casa.

Hay que liberarse de tópicos rancios. Ciertamente, como ha sucedido en tantas ocupaciones, las tareas del

hogar se han realizado en circunstancias penosas durante siglos. Pero no podemos caer en el polo opuesto, y pensar que es algo “progresista” que un hombre realice las tareas del hogar y algo “retrógrado” que lo haga una mujer...

Cambiar de mentalidad

Me gustaría explicar este asunto mediante esta fotografía que me hicieron en un restaurante durante una celebración familiar. Siempre que comemos fuera de casa valoramos que los platos estén bien dispuestos, que los cubiertos estén en su sitio, que nos atiendan con prontitud y eficacia... y sin embargo, en el propio hogar a veces nos olvidamos –tanto los hombres como las mujeres– de la importancia de esos pequeños detalles.

Es un tema que sale con frecuencia cuando hablo con mis amistades; y

compruebo con sorpresa que hay mujeres y hombres que piensan que si se dedican a los hijos de los demás –por ejemplo, dando clases– desarrollan sus capacidades, pero si se dedican a sus propios hijos, se están autolimitando y se “capitidismuyendo”, que es una palabreja que me hace mucha gracia...

Es curioso. Para algun@s, *triunfas* si cocinas para los demás en un restaurante, y no te digo si te dan una estrella Michelín... Pero, ah, si cocinas para los tuyos eres un fracasado o una fracasada; y lo que es peor: estás a punto de *estrellarte*... ¿Por qué?

Con todo respeto, estos planteamientos me parecen del tiempo de Mari Castaña. Yo suelo recordar que hace siglos el hecho de sacar muelas era una práctica “servil”, propia de barberos, muy

poco valorada socialmente, y que ahora es una profesión; y para sacar una muela hay que pasar primero por una Facultad de Odontología...

Una licenciatura para la vida

Esta es Arwen, la princesa de Rivendel; la Estrella, para los elfos; Undomiel, para los hombres, que también la llamaban la Doncella del Crepúsculo. Pienso que a todos nos gusta que nos consideren así: queremos ser el/la más importante, el/la más conocid@: “la estrella”. Por eso, con frecuencia, cuando dejamos de “brillar” socialmente tendemos a pensar que entramos en una especie de “crepúsculo” personal.

Y no es así. Como decía antes, el trabajo que una mujer, o que un hombre, desarrolla *fuera* de su hogar es muy importante para su realización personal; pero el trabajo que realiza *dentro* –que hay que conciliar tantas veces con el otro–

tiene también mucha importancia, porque te permite cuidar y hacer felices a los tuyos, y te hace desarrollar un conjunto de capacidades y actitudes enriquecedoras.

Es... cómo lo diría, una especie de licenciatura para la vida. Y el doctorado lo consigues en la medida en que le pongas más o menos amor a ese trabajo. Pero no hay que confundir el hecho de poner a los tuyos en primer lugar, porque *la familia es lo primero*- con un “encerrarse en la cocina”. Dedicarse al hogar no debe significar dejar de relacionarse y de cultivar las propias cualidades. También en este trabajo hay que reciclarse y estar al día en todos los avances, porque una persona que se dedique a su casa no debe estar menos capacitada y “actualizada” en su trabajo –pienso que otra que se ocupe de una tienda o de una oficina.

En mi opinión si una madre de familia tiene, por ejemplo, capacidad para ser piloto de avión o ministra de gobierno, no dejará de tener esa capacidad en las horas del día -o en las temporadas de la vida- en las que, por diversas razones, tenga que bajarse del avión o abandonar el Ministerio para dedicarse a los suyos: para cuidar de su hijo recién nacido o de su madre enferma o de su familia. Porque hay unas situaciones en las que no sirve cualquiera: tienes que estar *tú*.

Del mismo modo, hay trabajos que no se pueden delegar, porque eres tú la que tiene que *estar ahí*. Un “estar ahí” que implica tener empeño por progresar humana y profesionalmente, y por cultivar lo mejor de ti misma, para darlo a los demás.

Siempre que sale este tema me acuerdo de una viñeta de Mafalda

que decía: “*Aprovecho el día de la madre para saludar a todas las mamás, y para recordarles a algunas sacrificadas que fregar, planchar, cocinar y todo eso, no quiere decir fregarse la vida, plancharse las inquietudes, freírse la personalidad y todo eso, ¿saben?*”

Un servicio directo a la Iglesia

En mi caso concreto me dedico a crear hogar en los centros del Opus Dei, como numeraria auxiliar. Es una vocación y una profesión que constituye, a mi modo de ver, un servicio muy directo a la Iglesia.

No se trata sólo de resolver un conjunto de problemas materiales o de solucionar unas tareas de limpieza, de comida o de cuidado de la ropa. Visto así, eso lo puede hacer cualquiera. Es mucho más: mi tarea consiste en transmitir un espíritu por medio de mil pequeños detalles; se trata de crear un espacio amable en

el que las personas puedan descansar tras un día de trabajo agotador; de construir un hogar con un ambiente de verdadera familia, en el que sea fácil recogerse en oración y cultivar la vida interior. Esto facilita el apostolado, y por eso entiendo que San Josemaría lo llamara “el apostolado de los apostolados”.

Es una vocación, es un trabajo profesional y es, al mismo tiempo, un apostolado. Algo parecido al trabajo oculto de una madre por sus hijos, que aunque no se vea exteriormente acaba teniendo una gran trascendencia en la sociedad.

Es decir: no se trata sólo de “hacer”, que es un verbo bastante “chato”; se trata de rezar, de construir un ambiente de familia, de transmitir un espíritu cristiano específico, de cuidar un conjunto de detalles llenos de trascendencia sobrenatural...

Rezar, construir y cuidar son unos verbos llenos de sentido, de humanidad, de espiritualidad. En esos verbos, el *cómo se hace* es muy importante. Porque –y vuelvo al ejemplo de las madres- se puede poner la comida a los hijos gritando, chillando y enfadándose... o educando, queriendo y sonriendo.

Yo entiendo mi vocación como una forma en la que puedo vivir con plenitud el mensaje de servicio del Evangelio: “No he venido a ser servido sino a servir”, dice el Señor; y también, como un modo específico para lograr aquella gran aspiración de Juan Pablo II: que todo el mundo sea un hogar.

Y no quiero despedirme sin ofreceros una receta tolkiniana, con la que celebrar alguna fiesta. ¿Y qué mejor que preparar unas deliciosas Lembas al genuino estilo de los Elfos?

Receta. Como preparar Lembas al estilo de los Elfos “*Todavía se conservaba la costumbre – se lee en Egidio, el granjero de Ham- de servir al rey Cola de Dragón en el banquete de Navidad, y cada año se elegía un caballero que se encargaba de la caza. Debía salir el día de San Nicolás y regresar con una Cola de Dragón antes de la víspera de la celebración. Pero hacía ya muchos años que el cocinero real venía preparando un plato exquisito: una imitación de cola de dragón, hecha de hojaldre y pasta de almendras, con escamas bien simuladas de azúcar glaseado. El caballero elegido la presentaba luego en el salón de! banquete, en Nochebuena, mientras tocaban los violines y sonaban las trompetas. La cola se servía como postre el día de Navidad, y todo el mundo comentaba (para complacer al cocinero) que sabía mucho mejor que la auténtica”.*

Yo no he tenido ocasión de saborear la auténtica Cola de Dragón, un menú real que debía ser realmente exquisito y que tendría, pienso, cierto aire gaudiniano, porque a Gaudí le gustaba representar sinuosidades y colas de dragones... Como alternativa ofrezco la receta de las Lembas o Pan del Camino, que tanto le gustaba a los elfos. No encontraréis en el mercado todos los ingredientes, pero para eso está el arte y el ingenio del buen cocinero. Esta es una foto de las últimas lembas que preparé:

Ingredientes:

- ½ litro de leche
- 30 gramos de azúcar
- 60 gramos de levadura
- 50 gramos de manteca
- 30 gramos de sal

- 1 kilo de harina
 - Un poquito de polvos de elfos
1. Se juntan todos los ingredientes, a excepción de la harina, y a continuación, se le dan unas cuantas vueltas hasta que se diluya la levadura.
 2. Luego se le añade la harina y los polvos de elfos. Se amasa bien y se deja reposar todo hasta que duplique su volumen.
 3. Se elaboran los panes. Se les deja reposar una media hora y luego se meten en el horno.
 4. Para que se conserven bien las lembas hay que envolverlas en hojas de mallorn. Y ahí está el problema. Como es sabido, el mallorn es un árbol originario de las Tierras Imperecederas que tiene la corteza plateada. Galadriel fue el primero que lo trajo hasta la Tierra Media. En

otoño sus hojas se vuelven doradas y permanecen así hasta que florecen los nuevos tallos en la primavera. Recordaréis que Galadriel le regaló a Samsagaz Gamyi, cuando pasó por Lórien, una cajita que contenía un polvo misterioso y una semilla plateada; y que Sam usó ese polvo, tiempo después, para repoblar la Comarca, tras la desolación que causaron los hombres de Zarquino; y que plantó la semilla en el mismo lugar en el que se alzaba antes el Árbol de la Fiesta. Pues bien, allí, según cuenta la historia, creció un bellísimo mallorn, "el único mallorn al oeste de las Montañas y al este del Mar".

Aclaración: las lembas sólo saben bien cuando se preparan con mucho, mucho amor. Entonces adquieren ese sabor característico de los platos hechos con cariño: ese sabor inolvidable de las comidas que nos

preparan nuestras madres y las personas que nos quieren.

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-pe/article/la-gastronomia-segun-tolkien/> (23/01/2026)