

## La cocina de Sor Juana

Laura Pinto Araujo\*



\* Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.  
Contacto: [laura.pinto@correo.buap.mx](mailto:laura.pinto@correo.buap.mx)



*Bien se puede filosofar y aderezar la cena.  
Y yo suelo decir viendo estas cosas:  
si Aristóteles hubiera guisado,  
mucho más hubiera escrito.*  
Sor Juana Inés de la Cruz

## ENTRE ALQUIMIA Y FILOSOFÍA

Juana Inés de Asbaje y Ramírez de Santillana, mejor conocida como Sor Juana, fue una mujer de extraordinario apetito. Buscó, primero en la orden de las carmelitas y después en el convento de San Jerónimo, un lugar donde escapar del yugo patriarcal y saciar su voracidad por el conocimiento, pues las mujeres de su época no tenían acceso a la universidad. Pero lo que Juana no sabía era que la priora también le prohibiría el estudio de las letras mundanas, confinándola a la cocina como un acto de penitencia y castigo

...todo ha sido acercarme más al fuego de la persecución, al crisol del tormento; y ha sido con tal extremo que han llegado a solicitar que se me prohíba el estudio. Una vez lo consiguieron con una prelada muy santa y muy cándida que creyó que el estudio era cosa de Inquisición y me mandó que no estudiase (De la Cruz, 1979, p. 72).

Así fue como la Décima Musa terminó en la cocina, descubriendo en ella las maravillas de la alquimia; convirtiéndola en un lugar consagrado a la reflexión filosófica, pues, "... la función de unir y separar los elementos es fundamental en la alquimia, en la química, en la cocina y en la filosofía" (Rigotti, 2001, p. 47).

La transmutación de los elementos en la cocina es algo que ya desde tiempos de los presocráticos causa admiración, pues en la cocción de un elemento comestible no sólo lo crudo se convierte en cocido, sino que con la magia del fuego se transforma en alimento.

Pues ¿qué os pudiera contar, señora, de los secretos naturales que he descubierto estando guisando? Ver que un huevo se une y fríe en la manteca o el aceite y, por el contrario, se despedaza en el almibar; ver que para que el azúcar se conserve fluida basta echarle una muy mínima parte de agua en que haya estado membrillo u otra fruta agria; ver que la yema y clara de un mismo huevo son tan contrarias que, en los unos, que sirven para el azúcar, sirve cada una de por sí y junto no... (De la Cruz, 1979, p. 74).

Sobre el alimento también se pronunció Aristóteles (1978), quien en su tratado *Acerca del alma* dedicó varias líneas a explicar la naturaleza del alma y comprender los procesos de asimilación y nutrición. A pesar

de no haber guisado mucho, a Aristóteles le interesaba mostrar la falta de claridad sobre aquello que constituye al alimento como alimento, y su diferencia respecto de aquello con lo que nos alimentamos y nutrimos. Y es que, para Aristóteles, la transformación de aquello con lo que nos alimentamos, justamente en alimento, encierra una enorme dificultad que compete al ámbito de la metafísica; pues el comestible es en potencia, lo que el alimento es en acto (Aristóteles, 1978, 416a, 27 al 29).

Algunos opinan que lo semejante se alimenta y crece con lo semejante, mientras que otros opinan a la inversa, es decir, que lo contrario se alimenta con lo contrario; estos se apoyan en que lo semejante no puede ser afectado por la acción de lo semejante y, sin embargo, el alimento se transforma al ser digerido y el cambio en todos los casos se produce hacia el término contrario o intermedio (Aristóteles, 1978, 416a, 30 al 35).

Lo semejante y lo contrario pertenecen a los procesos de asimilación y transformación, respectivamente. De esta manera explica Aristóteles cómo la asimilación constituye el proceso de actualización de lo alimentado y del alimento; pues mientras que el alimento es transformado por el que se alimenta de él, este último no resulta afectado por el alimento, sino que se actualiza en su ser, es decir, se mantiene en sí mismo siendo lo que es, "del mismo modo que el artesano no es afectado por la materia, pero sí ésta por él" (Aristóteles, 1978, 416a, 35 a 416b 2).

Ahora bien, una cosa no se constituye en alimento por sí sola sino en la magia del proceso de digestión y nutrición; pues alimento no es sustancia (algo en sí y por sí), sino algo que solamente es para otro, es decir, para quien se alimenta. Y lo es en una justa proporción y medida, pues una misma cosa, ingerida en la cantidad precisa, se puede asimilar como alimento; mientras que en exceso se puede transformar en lo contrario: en tóxico.

Aunado a ello, el estagirita señala que lo que es alimento para uno, no necesariamente lo es para otro. El chocolate, por ejemplo, es y no es un alimento, pues sólo para quien logra nutrirse de él, esto es, llevar a cabo la nutrición a través del proceso de digestión, el chocolate se convierte en alimento. Lo cierto es que

no sabemos con certeza si Aristóteles habrá guisado o no, pero de que los asuntos relativos a la alimentación lo asombraron lo suficiente como para filosofar sobre ello... ¡eso es un hecho!

Muy probablemente, leyendo a Aristóteles en San Jerónimo, Juana entendió la afinidad entre la literatura, la filosofía y el arte culinario, pues la transubstanciación del alimento, llámese libro o estofado, comienza siempre por la boca: involucra a la sensualidad de la lengua, continúa su recorrido por el estómago y se hace proceso en la digestión; pero es en el lugar de la evacuación donde definitivamente se consagra y asimila. Y es que “la digestión de la comida como la digestión de los conceptos es un *actus separandi, dissolvendi, dividendi*, seguido de un *actus ordinandi et distribuendi*” (Rigotti, 2001, p. 68).

Es más, para una buena parte de la tradición monástica, el vicio de la boca o pecado de gula (que implica a la lengua tanto en el exceso de palabra como en el de ingesta [gatrimagia]), encabezaba, cronológica y conceptualmente, la lista de los vicios. De hecho, según Casiano, Adán no pecó de soberbia sino de gula (Rigotti, 2001, pp. 128 y 129).

De esta manera, entre libros y calderos, en la cocina conventual (como en el aquelarre de las brujas), se comienzan a preparar succulentos platillos que rayan en lo pecaminoso. Baste como ejemplo la obscenidad del clemole [tlemoli] oaxaqueño, bendita cazuela que Juana reseña y que, además de involucrar tres tipos diferentes de carne, contiene una gran variedad de condimentos. Pero antes de hablar de la “debilidad de la carne”, veamos cuál ha sido la gesta de dicha cocina.

## LA COCINA CONVENTUAL Y EL RECETARIO DE SOR JUANA

La cocina medieval y renacentista era profusa, “el pan era abundante, los huevos no eran menos de tres por cabeza y las raciones de vino eran considerables. Además de los dos platos de hortalizas y legumbres al día” (Gutiérrez, 2012, p. 70). Poco a poco la Iglesia comienza a promover ciertos hábitos de austeridad, como evitar la grasa animal en cuaresma y no consumir carnes los viernes ni en días festivos. No obstante, el resto el año disfrutaban de estos placeres de la vida con gran desmesura.

En los conventos de la época se fabricaba el vino con exclusividad, el cual se almacenaba y se vendía; y en ellos también se perfecciona la elaboración de pa-

nes, pasteles, quesos y cremas, convirtiéndose en centros de enseñanza de actividades agrícolas, ganaderas y gastronómicas.

Ahora bien, para preservar y transmitir los secretos de la alquimia, las recetas comienzan a apuntarse y guardarse celosamente (sobre todo las que conciernen al uso y combinación de las especias); pues algo que la Iglesia conocía bien eran las bondades y los peligros de la preservación del verbo escrito. Y no lo digo por la quema de los códices mayas ordenada por fray Diego de Landa en Yucatán, en 1562, sino por una profusa tradición culinaria de origen prehispánico que llega a nosotros, como por generación espontánea, a través de los recetarios de la cocina conventual.

En México, así como cada templo católico fue cimentado sobre las ruinas de una pirámide, el mestizaje en la cocina es otra gran verdad oculta.

...Y en las ‘verdades’ culinarias la Iglesia tuvo mucho que ver, ya que la inventiva popular de guisos, antojitos y moles que matronas indígenas y mestizas cocinaban en habilitados fogones (lo mismo que en cada hornillo familiar), tianguis, mercados y plazas públicas o a los cuatro vientos según su canónico dictamen, fueran santificada obra de los refectorios, al abrigo de la santidad monástica. Igual que (dicen) sucedió con la colocación de la gigantesca campana María de la catedral poblana, empresa que no pudo haberse logrado con el trabajo y la mano de obra indígena, sino sólo con la participación de céfros y celestiales ángeles. *Vae Victis* (Flores, 1994, p. 103).

Así, por ejemplo, las principales técnicas de la repostería mexicana, reconocida como vicios propiamente monásticos, provienen en realidad de las cocinas árabe y judía: los barquillos, las natillas, los turrone, los mazapanes y las frutas confitadas son un claro ejemplo de ello (Gutiérrez, 2012, p. 68).

Eran tiempos de la Colonia, el mestizaje del país se cocinaba en todos los ámbitos: el lenguaje, los edificios, la traza urbana, los rituales religiosos, la descendencia. Convivían españoles, criollos, mestizos, indios y esclavos negros. Pero donde el mestizaje se practicaba cotidianamente era en el fogón, allí donde los productos del viejo continente y los de América forzosamente convergían en el afán de recrear algún platillo a semejanza de las tradiciones españolas o con la inventiva que los sabores, los colores y el legado prehispánico de esa latitud más tropical proveían (Lavín y Benítez, 2015, p. 16).

Es en este sentido que Sor Juana, encargada de preservar la memoria gastronómica del convento de San Jerónimo, reivindica en su recetario lo antiguo —una clara característica del humanismo renacentista—, y a la vez aporta la creatividad propia del barroco. En él convergen esas dos cocinas: la indígena, repleta de sabrosos y variados ingredientes, y la española, adreza-



da con especies de África y Asia. Así es como renace y se configura la cocina mexicana, declarada patrimonio inmaterial de la humanidad por la ONU desde 2010; una cocina que encuentra en el recetario de Juana un testimonio imperdible.

## Y DE POSTRE... CHOCOLATE

Existen indicios de que el cacao, “alimento de los dioses” y objeto de culto para mayas y aztecas, era fermentado y bebido ya en el año 1400 a.C. Sin embargo, fue hasta el siglo XVI d.C. que el descubrimiento de su feliz maridaje con el azúcar primero, y con la vainilla y la canela después (y semillas como las almendras, las nueces, las pepitas de calabaza y el cacahuete), hizo su escandalosa irrupción.

Durante la colonia, el chocolate llegó a comprometer a tal punto la conducta de los católicos frente a la autoridad eclesiástica que se restringió su consumo y hasta se prohibió en algunos casos. Cuentan que,

...el reverendo padre Escobar, cuya metafísica era tan sutil como acomodadiza su moral, declaró formalmente que el chocolate con agua no quebranta el ayuno, estirando así a favor de sus penitentes el antiguo adagio: *Liquidum non frangit jejunium* (Brillat-Savarin, 2001, p. 81).

Pero también dicen que en Chiapas un obispo destructor del chocolate murió envenenado después de su oficio (Lavín y Benítez, 2015, p. 26). Y es que el chocolate no sólo infunde respeto por su fuerte aroma, sabor y color, sino por los estragos que esa majestuosa sensualidad puede provocar hasta en los más fieles y devotos. Para muestra, baste este testimonio como dulce secreto de herejía,

Mire usted –me decía hace más de cincuenta años la señora d’Arestrel, abadesa del convento de la Visitación, en Belley–, cuando quieran tomar un buen chocolate, mándelo hacer el día antes en cafetera de loza y consérvelo así. El reposo de la noche lo concentra y lo pone esponjoso, mejorándolo. Dios no puede ofenderse por este pequeño refinamiento (Brillat-Savarin, 2001, p.85).

Si bien la transformación de los elementos es algo sobre lo que Aristóteles (2008, pp. 90 y ss) ya había masticado mucho; la del chocolate, de su estado líquido a su estado sólido, fue una revelación ocurrida en Europa, en épocas más recientes, y de allí regresó a América a través de deliciosas recetas de repostería que se fueron adaptando a cada región.

Así, los “recaditos de chocolate” de Sor Juana, inspirados quizás en las “sutilezas” de Da Vinci (1996) (pequeñas esculturas de mazapán que escondían en su

interior frases alusivas a la situación política reinante); producto de la unión entre sus conocimientos reposteros conventuales y su talento para la composición de versos, eran succulentos y olorosos mensajes con los que deleitaba a sus amistades. Pero no sólo eso, pues al parecer el chocolate guarda con la metafísica una relación muy estrecha.

Así lo señala Fernando Pessoa,

¡Come chocolatinas, pequeña,  
come chocolatinas!  
Mira que no hay más metafísica en el mundo que  
en las chocolatinas,  
mira que todas las religiones no enseñan más que  
la confitería.  
¡Come, pequeña sucia, come!  
¡Ojalá comiese yo chocolatinas con la misma  
verdad con que comes! (Pessoa, 1997, p. 324).

Después de todo, parece que Aristóteles habría guisado mucho más de lo que Juana creía.

## REFERENCIAS

- Aristóteles. (1978). *Acerca del alma*. Barcelona: Gredos, Libro II.
- Aristóteles. (2008). *Acerca de la generación y la corrupción*. Madrid: Gredos.
- Brillat-Savarin, J. (2001). *Fisiología del gusto*. Barcelona: Óptima.
- Da Vinci, L. (1996). *Notas de cocina*. Madrid: Temas de hoy.
- De la Cruz, S.J.I. (1979). *Respuesta a Sor Filotea*. Barcelona: Ed. Grupo Feminista de Cultura, Laertes.
- Flores, E.J. (1994). *Breve historia de la comida mexicana*. México: Debolsillo.
- Gutiérrez, C. (2012). *Historia de la gastronomía*. México: Red Tercer Milenio.
- Lavín, M., y Benítez, A. (2015). *Sor Juana en la cocina*. México, Penguin Random House.
- Pessoa, F. (1997). *Antología poética*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Rigotti, F. (2001). *Filosofía en la cocina*. Barcelona, Herder.

