

Cazuelita de lentejas

Esta es noche de ronda en el trabajo. Mi turno de vigilancia en la planta de producción comienza a las 8 p.m.

Aunque no podré cenar con mi familia, traje en el morral lo que más me acerca a la sensación de estar en el comedor de mi casa, al lado de mi esposa y mi hijo: una cazuelita.

¿El menú para esta larga noche? *Cazuelita de lentejas*.

“Si quieres las comes y si no las dejas”, dice un viejo refrán español para referirse a las lentejas. ¿Dejarlas? ¡jamás!, por su delicioso sabor, propiedades nutritivas y condiciones de cultivo, las lentejas han tenido un papel protagónico en la gastronomía.

Mi *Cazuelita* acaba de salir del horno: Mano derecha a la cuchara y la izquierda sobre el libro de historia de la cocina... ¡sólo quiero sabor y saber de lentejas!

Alimento de faraones y peones

Según estudios de antropólogos y arqueólogos, el cultivo de la lenteja (*lens culinaris*) es casi tan antiguo como la agricultura misma. Se considera que su origen se remonta al período Neolítico (año 8.500 A.C.), en Asia Menor: las excavaciones

evidencian que, al parecer, el primer foco de cultivo y recolección del producto, tuvo lugar en el norte de Siria y el suroeste de Turquía.

No obstante, algunos investigadores aseguran que las muestras más antiguas provienen del actual territorio israelí.

Lo cierto es que desde Israel partieron hacia Europa del Este y el Mediterráneo los métodos más sofisticados para la plantación de lentejas. En el siglo II A.C., su cultivo se había extendido por la ribera del Nilo.

Pueblos de la India, Egipto, Oriente Medio y Europa sembraron esta legumbre, que recolectaban a manos llenas.

A través de la interpretación de inscripciones egipcias, Heródoto, el “Padre de la Historia” (siglo V A.C.), narró cómo la lenteja junto con el pan, la cebolla y la cerveza, era el sustento de los obreros.

Esta semilla fue ampliamente utilizada por los egipcios, quienes la consideraron un alimento tan básico como las habas y el trigo. En la tierra de los faraones, las proteínas de la lenteja llenaron de energía a los esclavos que construyeron la gran pirámide de Keops. Inscripciones en las paredes de la colosal edificación detallan la cantidad de alimentos consumidos por los peones.

Un buen plato de lentejas era, también, el manjar de la realeza: así lo ilustra una pintura al fresco de la época de Ramsés III (1.200 A.C.), en la cual un sirviente cocina esa legumbre para su amo.

Los egipcios fueron pioneros en el manejo de cultivos intensivos del producto y, así mismo, los primeros en exportarlo.

Por su parte, los griegos y los romanos lo consideraban un alimento de pobres, o para quienes querían dar muestras de pobreza y humildad, como místicos y filósofos.

Durante la expansión del Imperio Romano, las lentejas eran secadas al sol para poder conservarlas durante más tiempo, y elaborar potajes a lo largo del año. Las invictas legiones romanas abatieron a medio planeta a golpe de *lens culinaria*: ¡la dieta por excelencia del guerrero!

Se sospecha que la “mala fama” de este vegetal está asociada a un relato bíblico del Génesis, en el cual Jacob cambia la primogenitura con su hermano mayor, Esaú, por un plato de lentejas.

¡Levanta el ánimo!

Según Apiano de Alejandría, alto funcionario egipcio de mediados del siglo II D. C., la lenteja era el plato central de las cenas funerarias pues tenían una curiosa propiedad:

“Al comer lentejas de Egipto, el hombre se vuelve alegre y divertido”.

La virtud de “levantar el ánimo” de los deprimidos y desesperados, logró también que los romanos las prefirieran en las reuniones de duelo.

Hipócrates, médico del siglo V, señalaba que las características terapéuticas de estas legumbres eran ideales para el alivio de los enfermos del hígado.

En la Edad Media se otorgó un valor especial a su consumo, dada la escasez y penuria de esa etapa histórica.

Hacia el siglo XVII, fueron desterradas de la mesa para pasar a la pesebrera... como alimento de caballos. Pero fue la Revolución Francesa, con su hambre y necesidad, la que devolvió, para siempre, las lentejas a nuestras ollas.

Entre cuento y cuento, mi *Cazuelita de lentejas* ha desaparecido de mi plato: ¡me sobra energía para el resto de la noche!

Termino el tema de mi cena, con un dato curioso: En el siglo XIV comenzó la fabricación de unos discos de vidrio que podían montarse sobre un marco: los anteojos de lectura. Estos discos tenían forma de lenteja, por eso fueron llamados “lentejas de vidrio”... de ahí, la palabra “*lente*”.