

GASTRONOMÍA

Cocina en tiempo de Cuaresma

• Fray Valentí Serra de Manresa publica un libro de recetas vegetarianas de los conventos



El religioso capuchino y sacerdote, rodeado de hortalizas (Norbert Tomás)



Silvia Oller
Girona
22/03/2026 06:00



La tradición de no comer carne los viernes de Cuaresma es una práctica de abstinencia del catolicismo que se lleva a cabo los cuarenta días previos a la Pascua. Empieza el Miércoles de Ceniza y acaba la tarde del Jueves Santo, antes del Triduo Pascual. La práctica ascética recuerda los cuarenta días de Jesús en el desierto, ayunando y rogando antes de empezar la vida pública. “El precepto eclesial de la abstinencia de la carne es una práctica que se remonta en la época apostólica ya que Cristo la practicó alimentando a sus apóstoles con pan y peces”, afirma fray Valentí Serra de Manresa, capuchino y estudioso de la gastronomía conventual y monástica y autor de varias publicaciones.

En su último libro, *Cuina vegetariana de sempre* (Colección L'Ermità, Ediciones Morera), recupera de manuscritos, tratados de cocina y antiguos recetarios, la mayoría de los siglos XVIII y XIX, propios de la tradición gastronómica conventual, unas ochenta recetas, que rehúyen la carne. Unas elaboraciones muy apropiadas en esta época del año, en la que el sacerdote pide “ *seny* y moderación en la mesa”.

Antiguamente, en algunas comunidades religiosas se ayunaba pan y agua durante la Cuaresma

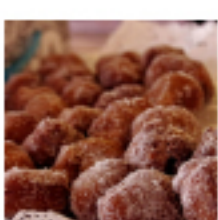
El estudioso, que es además es el archivero de la comunidad de capuchinos de Sarrià, explica que antiguamente en algunas comunidades religiosas durante la Cuaresma se ayunaba pan y agua, mientras que en algunos conventos era tradición comer al mediodía una cacerolada de garbanzos con espinacas y congrio seco, o bacalao recocado cocinado con ajos machacados y perejil o las lentejas con cardos. También eran típicos los *panadons*, una masa de pan con aceite rellena con pasas y piñones.

El autor explica que la incorporación de los huevos en la abstinencia cuaresmal es, en realidad, bastante reciente. “Durante siglos la Iglesia consideró los huevos un alimento graso y no se podían comer durante la Cuaresma”, relata.

Lee también



La huella de los capuchinos
SÍLVIA OLLER



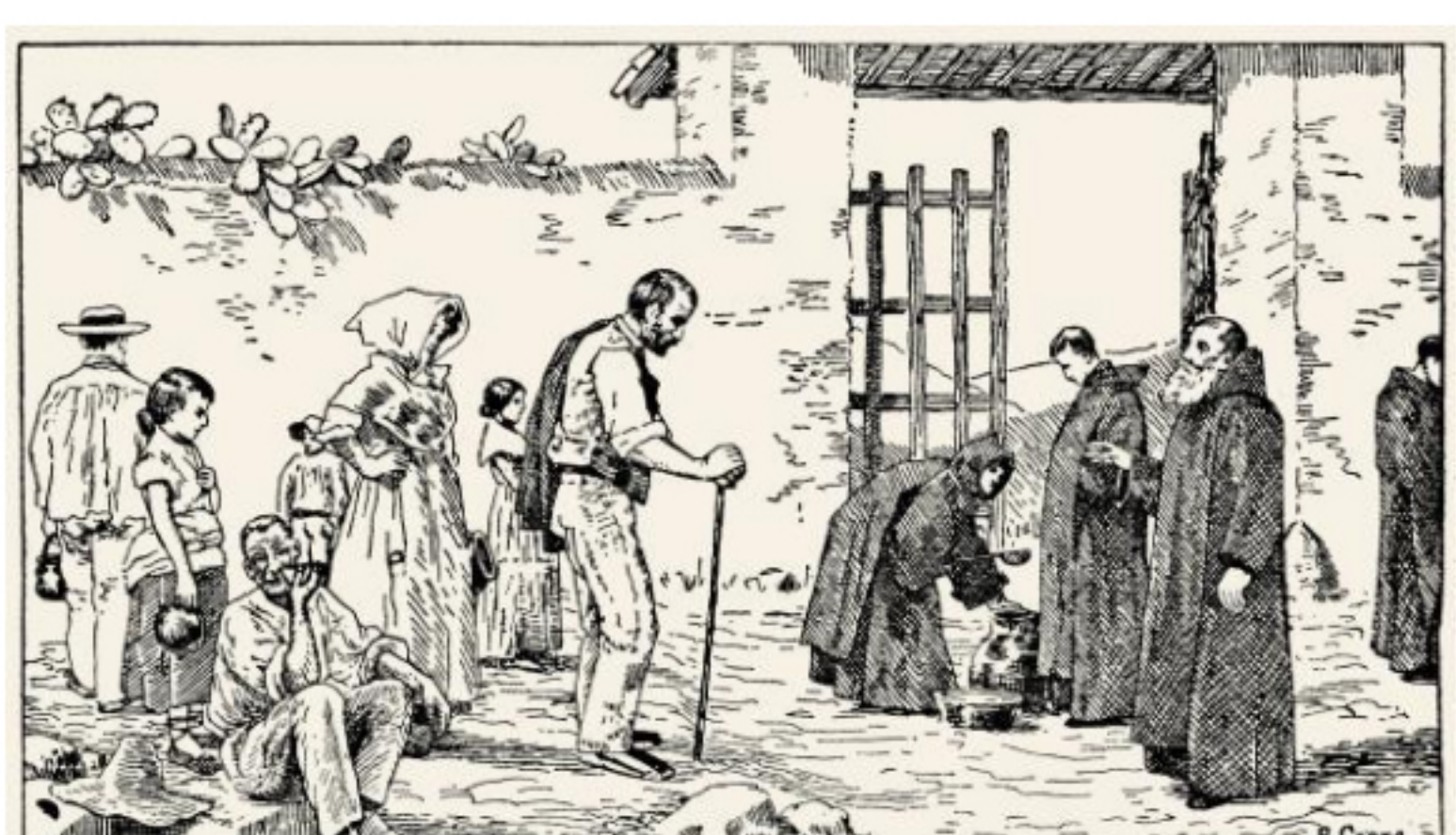
Prohibiciones y delicias de la Cuaresma
JOAN YLL MARTÍNEZ

Uno de los dulces más característicos de la Semana Santa en Catalunya es la mona de chocolate de Pascua. En su origen era una coca o roscón de bizcocho con huevos duros encima. El libro recoge una receta de mona casera del siglo XIX. “El huevo simboliza la resurrección y la vida”, explica.

“ Durante siglos la Iglesia consideró los huevos un alimento graso y no se podían comer durante la Cuaresma

Fray Valentí Serra de Manresa
Autor de 'Cuina vegeteriana de sempre'

El fraile afirma que el Concilio Vaticano II, convocado por el papa Juan XXIII entre los años 1962 y 1965, supuso un punto de inflexión en la dieta conventual. Hasta entonces, entre los capuchinos más de la mitad de los días del año eran penitenciales, hecho que condicionaba su alimentación. “En tono jocoso los frailes de estos días penitenciales los denominaban ‘de azote y galera’, cuando al mediodía solo comían una sopa o caldo de verdura y un par de pescaditos y por la noche lechuga o escarola aliñada con vinagre o agraz (jugo extraído de la uva todavía verde)”, explica. Con la reforma del Vaticano II se permiten huevos y lácticos en la abstinencia de la Cuaresma. El libro recopila las recetas de los huevos estrellados o buñuelos de queso.



Grabado del reparto diario de la sopa de los pobres por parte de los capuchinos (R.Costa)

El archivero recuerda que la cocina de los antiguos frailes capuchinos ha sido siempre muy austera, con preferencia por las verduras y legumbres, la pesca salada (bacalao, congrio o sardina) y platos guisados con casquería en días no penitenciales. De entre sus recetas, destaca el arroz a la capuchina, hecho en la cazuela con verduras o guisantes. También la olla de los capuchinos o sopa de los pobres, parecida a la escudella, que compartían con los pedigüenos que llamaban a la puerta de los conventos.