

Sã¡bado 15 de Abril de 2023 | Matutina para JÃ³venes | La fruta nuestra de cada dÃ¡a

## DescripciÃ³n



## La fruta nuestra de cada dÃ¡a

Y mandÃ³ JehovÃ¡ Dios al hombre, diciendo: De todo Ã¡rbol del huerto podrÃ¡is comer. GÃ©nesis 2:16.

Un porte impresionante y frutos sumamente llamativos. Esa fue mi primera impresiÃ³n cuando me

encontramos en un parque de Hortolandia (Brasil) con un *Artocarpus altilis*, lo que usualmente se conoce como el árbol del pan. Para un europeo, ver frutas de semejante tamaño no deja de ser sorprendente. No hay manzano ni naranjo ni baya alguna que adquiriera esas dimensiones. El árbol del pan es oriundo de Asia, pero se extendió por todas las zonas tropicales del mundo, especialmente por el Caribe. Dada su alta capacidad nutricional, se empleaba para alimentar a las multitudes de esclavos de esas zonas. Era de tanto aprecio por los comerciantes de esa época que sus plantones, al ser transportados en barcos, se cuidaban más que a los mismos marineros. La famosa insurrección del *Bounty* se produjo precisamente por esta causa.

Observando tales ejemplares es imposible no retrotraerse al Edén. Si este espécimen es así, ¿cómo serían aquellos? ¿Qué frutos darían? ¿Cómo serían sus sabores? El nuestro es un paladar limitado hasta que viajamos. Entonces conocemos la creatividad de Chef de los chefs, del Dios que da un nuevo sentido a la palabra gourmet. Me imagino que unos frutos serían dulces, otros ácidos, otros amargos, e incluso, alguno sería salado. Todos, además, eran umami. ¿Umami? Sí, umami. Ese sabor que convierte cualquier alimento en "sabroso" (que es lo que significa en japonés). El Edén era una inmensa despensa de frutas frescas, accesibles y deliciosas.

Y es la dieta para la que fuimos diseñados. ¡Cuánto han cambiado nuestras mesas! Los soufflés, los tartares, los carpachos, los macarons o hamburguesas afectan a nuestros paladares, pero también afectan a nuestra salud. Las frutas, en cambio, deleitan, y además aportan vitalidad. Actualmente, cualquier nutricionista confirma la necesidad de tomar varias piezas de fruta al día.

En nuestra espiritualidad no solo es importante la práctica de oración o de lectura de la Biblia, también la alimentación. Procuramos ser mejores personas, comportándonos bien, hablando bien, viviendo en la verdad. Ese camino de mejora también tiene que ver con lo que comemos, y ahí las frutas nos ayudan a retornar, poco a poco, al Edén. No digo que nos volvamos frugívoros, sino que nuestra conciencia también asocie lo sano con la salvación. Ser gente con actitud saludable propicia una mejor recepción espiritual.

**Hoy, cuando muerdas una manzana o un pedazo de melón, o si eres afortunado, algo de árbol del pan, imagina cómo eran esos árboles, su porte y majestuosidad. Traslada ese pensamiento al futuro y da rienda suelta a tu imaginación. ¡Qué árboles! ¡Qué frutos! ¡Cuánto umami!**