

## **DIEZ TALENTOS EN UNO**

### **EL COCINAR DEFICIENTE ES UN PECADO**

Es un pecado poner alimento pobremente preparado sobre la mesa, porque el comer concierne al bienestar de todo el organismo. El Señor desea que su pueblo aprecie la necesidad de cocinar los alimentos de tal manera que no agrien el estómago, y en consecuencia agrien el temperamento. Recordemos que hay religión práctica en un buen pan.

### **EL CONOCIMIENTO DEL ARTE DE COCINAR VALE DIEZ TALENTOS**

No se considere la tarea de cocinar como una forma de esclavitud. ¿Qué acontecería con los que habitan en este mundo si todos los que están ocupados en la tarea de cocinar abandonaran su trabajo con la débil excusa de que no es suficientemente digno? El cocinar puede considerarse menos deseable que algunos otros ramos de trabajo, pero en realidad es una ciencia con un valor superior al de todas las otras ciencias. Así considera Dios la preparación de alimentos saludables. El tiene en alta estima a las personas que realizan un servicio fiel en la preparación de alimentos saludables y ricos al paladar. Quien entienda el arte de la correcta preparación de los alimentos, y use este conocimiento, es digno de un mayor encomio que los que se ocupan en cualquier otro ramo de trabajo. Debe considerarse que este talento equivale a diez talentos; porque su debido uso tiene mucho que ver con la salud del organismo humano. Debido a que está tan inseparablemente relacionado con la vida y la salud, es el más valioso de todos los dones.

### **EL RESPETO QUE MERECE QUIEN COCINA**

Yo aprecio a mi costurera y a mi copista; pero mi cocinera, que sabe preparar el alimento que sostiene la vida y nutre el cerebro, los huesos y los músculos, ocupa el puesto más importante entre los ayudantes de mi familia.

Algunas personas que aprenden a ser costureras, linotipistas, lectoras de pruebas, tenedores de libros o maestros de escuela, se consideran demasiado aristocráticas para, asociarse con la persona que cocina.

Estas ideas han invadido casi todas las clases de la sociedad. Se le hace sentir a la cocinera que su ocupaciones tal que la coloca bajo en la escala de la vida social, y que no debe esperar asociarse con la familia en términos iguales. ¿Os sorprendéis entonces de que señoritas inteligentes busquen otro empleo? ¿Os maravilláis de que haya tan pocas cocineras educadas? La única maravilla es que, a pesar de esto, haya tantas que quieran someterse a tal tratamiento.

La cocinera llena una función importante en los ámbitos de la familia. Es la que prepara los alimentos que han de ir al estómago, para formar el cerebro, los huesos y los músculos. La salud de todos los miembros de la familia depende mayormente de su habilidad e inteligencia. Los deberes de la casa nunca recibirán la atención que demandan antes que quienes los realicen con fidelidad reciban el debido respeto.

El cocinar bien, el presentar alimentos saludables sobre la mesa de una manera atractiva, requiere inteligencia y experiencia. Quien prepara los alimentos que han de ser colocados en nuestro estómago, para ser convertidos en sangre a fin de nutrir el organismo, ocupa un lugar muy importante y una posición muy

elevada. El puesto de una dactilógrafa, de una modista o de una profesora de música no puede igualar en importancia al de la cocinera.

### **ES EL DEBER DE TODA MUJER LLEGAR A SER UNA COCINERA CAPAZ**

Con frecuencia nuestras hermanas no saben cocinar. A las tales quiero decirles: Yo iría a la mejor cocinera que se pudiera hallar en el país, y permanecería a su lado si fuese necesario durante semanas, hasta llegar a dominar el arte de preparar los alimentos, y ser una cocinera inteligente y hábil. Obraría así aunque tuviese cuarenta años de edad. Es mago; y estas vuestro deber saber cocinar, y lo es también el enseñar a vuestras hijas a cocinar. Cuando les enseñáis el arte culinario, edificáis en derredor de ellas una barrera que las guardará de la insensatez y el vicio que de otra manera podrían tentarlas.

Para aprender cómo cocinar, las mujeres deben estudiar, y luego traducir pacientemente a la práctica lo que aprenden. Hay personas que sufren porque no se toman el trabajo de hacer esto. Digo a las tales: Es tiempo que despertéis vuestras dormidas energías, y obtengáis la información necesaria. No penséis que es tiempo perdido el que se dedica a obtener un conocimiento y una experiencia cuidadosos en la preparación de alimentos sanos y sabrosos.

No importa cuánta experiencia hayáis tenido en cocinar, si todavía tenéis la responsabilidad de atender la familia, es vuestro deber aprender a cuidar de ella de la debida manera.

### **APRENDAN A COCINAR LOS HOMBRES Y LAS MUJERES**

Muchos que adoptan la reforma pro salud se quejan de que no les conviene. Pero después de sentarme en sus mesas llego a la conclusión de que la falta no está en la reforma pro salud, sino en los alimentos pobremente preparados. Hago un llamado a los hombres y las mujeres a quienes Dios ha dado inteligencia: Aprended a cocinar. No hago ningún error cuando hablo a los "hombres", porque ellos, tanto como las mujeres, necesitan comprender la preparación sencilla y saludable de alimentos.

Sin ejercer de continuo ingenio, nadie puede destacarse en el arte de cocinar en forma saludable, pero los que tienen el corazón abierto a las impresiones y las sugerencias que proceden del gran Maestro aprenderán muchas cosas, y podrán también enseñar a los demás; porque él les dará habilidad y entendimiento.

### **ESTIMÚLESE EL DESARROLLO DEL TALENTO INDIVIDUAL**

El Señor quiere que en todo lugar se estimule a hombres y mujeres a desarrollar sus talentos en la preparación de alimentos sanos con los productos naturales de su propia región. Si miran a Dios y ejercen su habilidad e ingenio bajo la dirección de su Espíritu, aprenderán a transformar los productos naturales en alimentos sanos. Así podrán enseñar a los pobres a proveerse de alimentos que reemplacen la carne. A su vez los que reciban esta ayuda podrán instruir a otros. Una obra tal se ha de hacer todavía con celo y vigor consagrados. Si se hubiese hecho antes, habría hoy muchas más personas en la verdad, y muchos más instructores.

Aprendamos cuál es nuestro deber, y luego hagámoslo. No debemos ser incapaces ni depender de otros para que hagan la obra que Dios nos ha confiado.

Un llamado a establecer escuelas de cocina

Puede prestarse un buen servicio enseñando a la gente cómo preparar alimentos sanos. Este ramo de trabajo es tan esencial como cualquier otro que pueda emprenderse. Deben establecerse más escuelas de cocina, y alguien debe trabajar de casa en casa, dando instrucción en el arte de cocinar alimentos sanos.

### **LA REFORMA PRO SALUD Y LA BUENA COCINA**

Profesáis ser reformadores en materia de salud, y por esta precisa razón debéis convertirnos en buenos cocineros. Los que pueden aprovechar las ventajas de escuelas de cocina debidamente dirigidas e higiénicas, hallarán que esto les resulta de gran beneficio, tanto para sí mismos como al enseñar a los demás.

### **EL CAMBIO DE UN RÉGIMEN A BASE DE CARNE**

Os aconsejamos que cambiéis vuestros hábitos de vida; pero al mismo tiempo os recomendamos que lo hagáis con entendimiento. Conozco familias que han cambiado de un régimen a base de carne a otro deficiente. Su alimento está tan mal preparado que repugna al estómago. Muchas personas me han dicho que la reforma pro salud no les asienta, pues están perdiendo su fuerza física. Esta es una razón por la cual algunos no han tenido éxito en sus esfuerzos para simplificar su alimentación. Siguen un régimen pobre. Preparan sus alimentos sin esmero ni variación. No debe haber muchas clases de alimentos en una comida, pero cada comida no debe estar compuesta invariablemente de las mismas clases de alimentos.

El alimento debe prepararse con sencillez, aunque en forma esmerada para que incite al apetito. Debéis eliminar la grasa de vuestra alimentación. Contamina cualquier alimento que preparéis. Comed mayormente frutas y verduras.

La debida preparación de los alimentos es uno de los trabajos más importantes. Especialmente donde la carne no constituye el principal artículo de la alimentación, la buena preparación de los alimentos es un requisito esencial. Algo debe prepararse para ocupar el lugar de la carne, y estos sustitutos deben estar bien preparados, de tal manera que no se desee la carne.

Necesitamos personas que se eduquen a sí mismas en el arte de cocinar en forma saludable. Muchos de los que saben cocinar carne y verduras en diferentes formas, no entienden, sin embargo, cómo preparar platos sencillos y apetitosos.

### **LA FORMA POBRE DE COCINAR ES UNA CAUSA DE ENFERMEDAD**

Por falta de conocimiento y habilidad con respecto al arte de cocinar, más de una esposa y madre diariamente coloca delante de su familia alimentos pobremente preparados, que en forma continua y segura están perjudicando los órganos digestivos y produciendo sangre de mala calidad; el resultado es frecuentes ataques de enfermedad inflamatoria, y a veces la muerte. . .

Podemos tener una variedad de alimentos buenos y sanos, cocinados en una forma saludable, y de manera tal que resulten apetitosos para todos. Es de vital importancia para todos saber cómo cocinar. La cocina pobre produce enfermedad y mal genio; el organismo se trastorna, y no pueden discernirse las cosas celestiales. Hay más religión de lo que pensamos en una buena forma de cocinar.

A veces cuando yo he estado fuera de casa, he llegado a enterarme de que el pan que está sobre la mesa, así como la mayor parte de los otros alimentos, me perjudicaban; pero estaba obligada a comer un poco para sostener la vida. Es un pecado a la vista del cielo tener esa clase de alimentos.

### **EPITAFIOS APROPIADOS**

El alimento escaso y mal cocido vicia la sangre, pues debilita los órganos que la producen. Desarregla el organismo y causa enfermedades acompañadas de nerviosidad y mal humor. Cuéntense hoy día por miles y decenas de millares las víctimas de la cocina defectuosa. Sobre muchas tumbas podrían escribirse epitafios como éstos: "Muerto por culpa de la mala cocina". "Muerto de resultas de un estómago estragado por el abuso".

### **ALMAS PERDIDAS POR LA MALA MANERA DE COCINAR**

Es un deber sagrado para las personas que cocinan aprender a preparar comidas sanas. Muchas almas se pierden como resultado de los alimentos mal preparados. Se necesita pensar mucho y tener mucho cuidado para hacer buen pan; pero en un pan bien hecho hay más religión de lo que muchos se figuran.

Son muy pocas las cocineras realmente buenas, Las jóvenes piensan que cocinar y hacer otras tareas de la casa es trabajo servil; y por lo tanto, muchas que se casan y deben atender a una familia tienen muy poca idea de los deberes que incumben a la esposa y madre.

### **NO ES UNA CIENCIA INFERIOR**

La ciencia culinaria no es una ciencia despreciable, sino una de las más importantes de la vida práctica. Es una ciencia que toda mujer debería aprender, y que debería ser enseñada en forma provechosa a las clases pobres.

Preparar manjares apetitosos, al par que sencillos y nutritivos, requiere habilidad pero puede hacerse. Las cocineras deberían saber preparar manjares sencillos en forma saludable, y de tal manera que resulten sabrosos precisamente por su sencillez.

Toda mujer que está a la cabeza de una familia pero no entiende el arte de la sana cocina, debería resolverse a aprender algo de tanta importancia para el bienestar de los suyos. En muchas ciudades hay escuelas de cocina higiénica que ofrecen oportunidad para instruirse en la materia. La que no dispone de este recurso debería ponerse por algún tiempo bajo la dirección de alguna buena cocinera y perseverar en su esfuerzo por desarrollarse hasta hacerse maestra en el arte culinario.

### **ESTÚDIESE LA ECONOMÍA**

En todo ramo del arte de cocinar debe considerarse esta pregunta: "¿Cómo se preparará el alimento de la manera más natural y económica?" Y debe haber cuidadoso estudio para que la comida que sobra en la mesa no se desperdicie. Estudiad cómo lograrlo, para que de alguna manera estos restos no se pierdan. Esta habilidad, economía y discernimiento son una fortuna. En los días más calurosos de la estación, preparad menos alimentos. Usad más sustancia seca. Hay muchas familias pobres que, aunque tienen apenas lo suficiente para comer,

pueden a menudo ser iluminadas en cuanto a por qué están pobres; hay tantas jotas y tildes desperdiciadas.

## **VIDAS SACRIFICADAS POR COMER A LA MODA**

Para muchas personas, el objeto absorbente de la vida -lo que justifica cualquier cantidad de trabajo- es aparecer a la última moda. La educación, la salud y la comodidad son sacrificadas en el altar de la moda. Aun en los arreglos que se hacen en la mesa, la moda y la ostentación ejercen su funesta influencia. La preparación saludable de alimento llega a ser un asunto secundario. El servir gran variedad de platos absorbe tiempo, dinero y trabajo agobiador, sin realizar ningún bien. Puede estar a la moda tener media docena de platos en una comida, pero la costumbre es ruinoso para la salud. Es una moda que los hombres y las mujeres sensatos deben condenar, tanto por precepto como por ejemplo. Tened un poco de consideración por la vida de vuestra cocinera. "¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?"

En estos días, los deberes domésticos exigen casi todo el tiempo del ama de casa. Cuánto mejor sería para la salud de la familia, si los alimentos preparados para la mesa fueran más sencillos. Miles de vidas son sacrificadas cada año en este altar: vidas que podrían haber sido prolongadas si no hubiera sido por esta rutina interminable de deberes fabricados. Más de una madre que baja a la tumba, si sus hábitos hubieran sido sencillos, habría vivido para ser una bendición en su hogar, en la iglesia y en el mundo.

## **LA SELECCIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS ES IMPORTANTE**

La gran cantidad de trabajo hecho para cocinar no es necesaria de manera alguna. Ni debiera haber un régimen muy pobre en calidad o cantidad.

Es importante que el alimento sea preparado con cuidado y que agrado al apetito no pervertido. Debido a que por principio descartamos el uso de carne, manteca (mantequilla), pasteles de carne, especias, tocino y cosas que irritan el estómago y destruyen la salud, nunca debiera inculcarse la idea de que poco importa lo que comemos.

Error grave es comer tan sólo para agradar al paladar; pero la calidad de los comestibles o el modo de prepararlos no es indiferente. Si el alimento no se come con gusto, no nutrirá tan bien al organismo. La comida debe escogerse cuidadosamente y prepararse con inteligencia y habilidad.

## **ESTUDIAD Y PRACTICAD**

Muchos no creen que esto [el cocinar] sea un deber, y por lo tanto no tratan de preparar debidamente los alimentos. Esto puede realizarse de una manera sencilla, saludable y fácil, sin el uso de grasa de cerdo, mantequilla o carne. La habilidad tiene que unirse con la sencillez. Para hacerlo, las mujeres deben leer, y luego tratar de poner en práctica con paciencia lo que han leído. Muchos están sufriendo porque ellas no se toman el trabajo de hacerlo. Digo a las tales: Es tiempo de que despiertes sus dormidas energías y lean. Aprendan a cocinar con sencillez, y sin embargo de manera tal que los alimentos sean muy sabrosos y saludables.

Debido a que es erróneo cocinar solamente para agradar al gusto, o para conformar al apetito, nadie debe albergar la idea de que un régimen empobrecido

es adecuado. Muchos están debilitados a consecuencia de la enfermedad, y necesitan un régimen nutritivo, rico y compuesto de alimentos bien cocinados.

## **UNA RAMA IMPORTANTE DE LA EDUCACIÓN**

Constituye un deber religioso para los que cocinan aprender a preparar alimento saludable de diferentes maneras, de tal suerte que sea consumido con placer. Las madres deben enseñar a sus hijas cómo cocinar. ¿Qué rama de la educación de una joven puede ser tan importante como ésta? El comer tiene que ver con la vida. El alimento insuficiente, empobrecido y mal cocinado está constantemente corrompiendo la corriente sanguínea, al debilitar los órganos productores de sangre. Es muy esencial que el arte culinario sea considerado una de las ramas más importantes de la educación. Hay solamente pocas buenas cocineras. Las jóvenes consideran que es descender a un trabajo servil el ser cocinera. Este no es el caso. Ellas no tienen el debido concepto sobre el tema ni lo ven desde el punto de vista apropiado. El conocimiento de cómo preparar alimento saludable, especialmente pan, no es una ciencia inferior...

¿Por qué serán las madres tan ciegas y negligentes en la educación de sus hijas? He estado afligida, al visitar diferentes familias, al ver que la madre llevaba las cargas pesadas, mientras que la hija, quien manifestaba alegría, y tenía buen grado de salud y vigor, no sentía ninguna preocupación ni responsabilidad. Cuando hay grandes reuniones, y las familias tienen muchas visitas, he visto a la madre llevar el peso de la carga, ocupándose de todos los detalles, en tanto que las hijas permanecían sentadas conversando con sus amigos, en un intercambio social. Estas cosas me han parecido tan erróneas que a duras penas he conseguido abstenerme de hablar a las jóvenes descuidadas, indicándoles que vayan a trabajar. Aliviad a vuestra madre cansada. Llevadla para que se siente en el porche, e insistid que descanse y disfrute de la asociación con sus amigos.

Pero las hijas no son las únicas personas a quienes hay que culpar. También la madre es culpable. Ella no ha enseñado pacientemente a sus hijas a cocinar. Ella sabe que a las hijas les falta conocimiento en el arte culinario, y por lo tanto no puede obtener alivio en el trabajo. Ella misma debe atender todo lo que requiere cuidado, pensamiento y atención. Las jóvenes deben ser cabalmente instruidas en la cocina. Cualesquiera sean las circunstancias que sobrevengan en su vida, esto constituye un conocimiento que pueden poner en práctica. Esta es una rama de la educación que tiene la más directa influencia sobre la vida humana, especialmente en las vidas de aquellos que nos son más queridos.

Más de una esposa y madre que no ha tenido la debida educación, y que carece de la habilidad en el arte culinario, presenta todos los días a su familia un menú pobremente preparado, el cual está destruyendo en forma permanente y segura los órganos digestivos, produciendo una calidad pobre de sangre, y con frecuencia originando ataques agudos de enfermedad inflamatoria, y causando muerte prematura...

## **ANIMAD A LOS QUE APRENDEN**

Es un deber religioso que toda señorita y mujer cristiana aprenda sin dilación a hacer un pan bueno, dulce y liviano de harina de trigo sin cernir. Las madres deben llevar a sus hijas a la cocina consigo cuando son muy jóvenes, y enseñarles el arte de cocinar. La madre no puede esperar que sus hijas comprendan los misterios de los trabajos de la casa sin educación. Debe instrirlas con paciencia, y con amor, y debe hacer que el trabajo sea lo más agradable posible por medio de un rostro alegre y animadoras palabras de

aprobación. Si fracasan una vez, dos o tres, no las censuréis. El desánimo ya está haciendo su trabajo, y tentándolas a decir: "No vale la pena; no lo puedo hacer". Este no es el tiempo de censurar. La voluntad está debilitándose. Necesita el acicate que significan las palabras animadoras, jubilosas, llenas de esperanza, tales como: "No te preocupes por los errores que cometiste. Estás solamente aprendiendo, y puedes esperar hacer errores. Pruébalo de nuevo. Pon tu mente en lo que estás haciendo. Sé muy cuidadosa, y seguramente tendrás éxito".

Muchas madres no se dan cuenta de la importancia de este ramo del conocimiento, y en vez de tomarse el trabajo y el cuidado de instruir a sus hijas y sobrellevar sus errores y fracasos mientras aprenden, prefieren hacerlo todo ellas mismas. Y cuando sus hijas cometen un error en sus esfuerzos, las mandan afuera mientras les dicen: "No vale la pena, tú no puedes hacer esto o lo otro. Me pones perpleja y me molestas más de lo que me ayudas".

Así los primeros esfuerzos de quienes aprenden son refrenados, y el primer fracaso enfría de tal suerte su interés y su ardor por aprender, que temen hacer otra prueba; de manera que ellas propondrán coser, tejer, limpiar la casa, cualquier cosa menos cocinar. En esto la madre habrá cometido un grave error. Ella debió haberlas instruido pacientemente, para que las hijas, por medio de la práctica, obtuvieran una experiencia que evitara la torpeza y remediara los movimientos desmañados propios de los obreros inexpertos.

El fundamento de aquello que conserva a la gente con salud es la obra misionera-médica del buen arte culinario.

A menudo se convierte a la reforma pro salud en la "deformación" de la salud, debido a la preparación de alimentos sin un sabor agradable. La falta de conocimiento con respecto al arte culinario saludable debe ser remediada antes que la reforma pro salud pueda ser un éxito.

Madres, la vuestra es una tarea sagrada. Dios os ayude a asumirla teniendo en vista su gloria, y a trabajar con fervor, con paciencia y con amor para el bien presente y futuro de vuestros hijos, con el sincero propósito de contribuir a la gloria de Dios.

Hay religión en la buena cocina, y yo pongo en duda la religión de las personas que son demasiado ignorantes y demasiado descuidadas para aprender a cocinar...

"Si pues coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo a gloria de Dios" (1 Cor. 10: 31). ¿Hacéis esto cuando preparáis alimento para vuestras mesas, y llamáis a la familia a participar de ellos? ¿Estáis colocando delante de vuestros hijos solamente alimentos que producirán la mejor sangre? ¿Contribuirá este alimento a conservar sus cuerpos en la condición menos febril? ¿Es de la clase que los pondrá en la mejor condición de vida y salud? ¿Es tal el alimento que procuráis colocar delante de vuestros hijos? ¿O será que, sin mirar a su bienestar futuro, les dais alimentos malsanos, estimulantes e irritantes? (Joyas de los Testimonios, tomo 1, págs. 185, 186). 354