

PEPE IGLESIAS

# LA COCINA MASONICA

Historia, ritos y tradiciones  
de mesa en la masonería



# LA COCINA MASÓNICA

2

---

<b>0. Plan de la Obra</b> .....	<b>5</b>
Trabajos sobre la cocina masónica .....	6
Algo de masonería sin gastronomía .....	9
La Gastronomía como expresión cultural y método de estudio histórico	12
Fases de la gastronomía .....	14
Qué intento mostrar en este libro .....	17
Argumento final y metáfora de la escalera .....	20

---

<b>1. Historia de la masonería y de su gastronomía</b> ..	<b>24</b>
1.1. Breve historia de la masonería .....	26
1.2. La alimentación en las diferentes religiones .....	39
1.3. Las cocinas orientales .....	42
1.4. India, Persia y sus derivaciones hacia Occidente .....	48
1.5. La dieta hipocrática y los siete cocineros de Grecia .....	52
1.6. La cocina de las <i>collegiae</i> .....	55
1.7. La cocina española .....	59
1.7.1. La cocina sefardí	
1.7.2. La cocina mozárabe	
1.7.3. La cocina del Camino de Santiago	
1.7.4. La cocina hispanoamericana	
1.8. La gastronomía en la masonería especulativa .....	77

---

<b>2. El ayuno</b> .....	<b>80</b>
2.1. La función estimulante del ayuno .....	84
2.2. Los ayunos masónicos .....	88
2.2.1. Ayunos para la reflexión.	
2.2.1.1. Ayuno de preparación a las tenidas .	
2.2.1.2. Ayuno de preparación para las iniciaciones y	
exaltaciones.	
2.2.2. Ayunos de depuración	
2.2.2.1. Anual (ciclo solar).	
2.2.2.2. Trimestral (cambio de fase solar).	
2.2.2.3. Mensual (ciclo lunar).	
2.2.2.4. Semanal .	

---

<b>3. Los ágapes</b> .....	<b>102</b>
3.1 Los ágapes masónicos .....	107
3.1.1 Agapes solsticiales.	
3.1.2 Agapes equinocciales.	
3.1.3 Agapes de iniciación.	
3.1.4 Agapes de celebración de “exaltaciones”.	
3.1.5 Agapes de encendido de luces de una nueva logia	
3.1.6. Celebraciones familiares	
3.2 Los Brindis .....	126
3.2.1. Brindis obligatorios	
3.2.2. Brindis libres	
3.2.3. Brindis del retejador	
3.2.3. Brindis en tenida fúnebre	

---

<b>4. El cenáculo</b> .....	<b>133</b>
4.1 Las Energías del cenáculo .....	135
4.1.1. Ubicación.	
4.1.2. Decoración.	
4.1.3. Iluminación.	
4.2. La mesa: montaje y protocolo .....	141
4.2.1. La silla vacía	

---

<b>5. Estudio de los productos</b> .....	<b>147</b>
5.1. Bebidas y libaciones .....	152
5.1.1. Que bebidas se pueden ingerir y cuáles repudiar.	
5.1.2. Cómo realizar las libaciones.	
5.1.3. Con qué fines beber.	
5.2. Sacrificio de animales .....	157
5.3. Recolección de vegetales .....	160
5.4. Alimentación energética .....	164
5.4.1. Principios de la comida energética.	
5.4.2. Los macrobióticos	
5.4.3. El Vegetarianismo.	
5.4.4. La dieta mediterránea.	
5.5. Alimentos sagrados .....	175
5.5.1. Aceite de oliva, el oro líquido del Mediterráneo.	
5.5.2. El arroz, maná de los orientales.	
5.5.3. El caballo para los astures.	
5.5.4. La carne sagrada del cristianismo.	
5.5.5. La miel, ambrosía y néctar de los dioses.	
5.5.6. La oca para los Jars	
5.5.7. El pan.	
5.5.8. La sal, exorcista y fraterna.	
5.5.9. Las vieiras, los “concheiros” y los “kjiokenmöddings”	
5.5.10. El vino cristiano.	
5.6. Alimentos para el espíritu .....	195
5.7. La simbología de los alimentos .....	198
(Glosario esotérico de los alimentos).	

---

<b>6. La cocina ritual</b> .....	<b>292</b>
6.1 La importancia del ritual .....	296
6.2. La transmisión del cocinero .....	298
6.3. Técnicas de cocina ritual .....	299
6.3.1 Las instalaciones.	
6.3.2. El menaje.	
6.3.3. Tipos de cocción.	
6.3.4. Formas de presentación	

---

<b>7. Recetario masónico</b> .....	<b>309</b>
7.1. Entradas .....	313
7.2. Pescado .....	337
7.3. Carnes .....	351
7.4. Postres .....	365
7.5. Libaciones .....	376

---

<b>8. Menús masónicos</b> .....	<b>384</b>
---------------------------------	------------

---

<b>Apéndices</b> .....	<b>392</b>
Índice de platos .....	393
Índice por ingredientes .....	395
Bibliografía .....	400

© José Juan Iglesias del Castillo  
Diseño y maquetación: dDC

**Aviso Legal:** Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la debida autorización formal del autor. Todo incumplimiento será sancionado de acuerdo a la Ley 19/2006, de 5 de junio, por la que se amplían los medios de tutela de los derechos de propiedad intelectual e industrial y se establecen normas procesales para facilitar la aplicación de diversos reglamentos comunitarios (BOE núm 134, de 6-6-2006)].

**Nota Fraternal:** Contamos con la honradez de nuestros queridos hermanos para evitar la copia y distribución de esta obra. Cada libro lleva encriptado un número de indentificación para facilitar su rastreo en caso de distribución no autorizada. Perseguir el pirateo es una obligación de todos y más entre masones. Recibid nuestro T. A. F.