



# Cocina de las festividades judías



Sefarad Aragón  
Asociación Cultural

sefarad.aragon@gmail.com  
<http://sefaradaragon.org>



## Indice

2. La cocina judía
3. Un resumen de las reglas del Kashrut
  - “Rosh Ha-Shanah ”- Año Nuevo Judío
5. Ensalada dulce de Rhus Hasana
  - “Yom Kippur”- El Día del Perdón
6. “Mitzho- Bebida de almendras
  - “Sucot” - Fiesta de los Tabernáculos
7. Ensalada de trigo partido - Cous-cous (Taboulé)
  - “Jánuka” – La Fiesta de las Luminarias
8. Corazones de patatas
  - “To Bisvat” - Año nuevo de los árboles.
9. Gezer betapuz
  - “Purim” – libro de Ester
10. Te frutado
  - “Pesaj” La Pascua
11. Pan Acimo
13. Bolitas de Jaroset
  - “Bicurim” o “Savohot”
14. Pastel de queso fresco
15. El Shabat (sábado)
  - 16. Jugo de uva
  - 17. Hamin - cocido para el Shabat
18. Calendario fiestas judías 2009-2015
  - Año judío 5770 a 5776

## Calendario fiestas judías 2009 - 2015 Año judío 5770 a 5777

Las festividades judías comienzan la noche anterior, es decir que la noche de fiesta es siempre la noche del día anterior.

Año	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
<b>Año judío</b>	<b>5770</b>	<b>5771</b>	<b>5772</b>	<b>5773</b>	<b>5774</b>	<b>5775</b>	<b>5776</b>
Tu Bisvat	09/02	30/01	20/01	8/02	26/01	16/02	4/02
Pûrim	10/03	28/02	20/03	08/03	24/02	16/03	05/03
Pésaj	09/04	30/03	19/04	07/04	26/03	15/04	04/04
Lag BaOmer	12/05	2/05	22/05	10/05	28/04	18/05	07/05
Shavuot	29/05	19/05	08/06	27/05	15/05	04/06	24/06
Ayuno de Tamuz	09/07	29/06	19/07	08/07	25/06	15/07	05/07
Tisha beAv	30/07	20/07	09/08	29/07	16/07	05/08	26/07
Tu baAv	05/08	26/07	15/08	03/08	22/07	11/08	31/07
<b>Año judío</b>	<b>5771</b>	<b>5772</b>	<b>5773</b>	<b>5774</b>	<b>5775</b>	<b>5776</b>	<b>5777</b>
Rosh hashaná	19/09	09/09	29/09	17/09	05/09	25/09	14/09
Yom kipur	28/09	18/09	08/10	26/09	14/09	04/10	23/09
Sukot	03/10	23/09	13/10	01/10	19/09	09/10	28/09
Simjat torá	10/10	30/09	20/10	08/10	26/09	16/10	05/10
Januká	12/12	02/12	21/12	09/12	28/11	17/12	07/12

## Hamin - cocido para el Shabat

**Curiosidad:** el Hamin es una versión del cocido con la peculiaridad que se deja a fuego muy bajo toda la noche ya que en el sábado no se puede trabajar pero si queremos comer caliente, la cocción tan lenta y de tanto tiempo da a los ingredientes un color marón casi quemado y un sabor especial, creando un cocido muy Laminero.

**Ingredientes:** 2 tazas de cualquier combinación de alubias. ½ kilo de huesos de vacuno con médula. 3 cebollas rebanadas. 2 o 3 dientes de ajo picados. 8 patatas medianas, peladas y cortadas en trozos grandes. 1 kilo de carne para la cacerola (costilla, punta de ganso, etc. Cualquiera que sea dura y resista horas de cocción sin desintegrarse). ¼ taza trigo sarraceno (kasher) o cebada perlada. 2 cucharaditas de sal. ½ cucharadita de pimienta. 1 hoja de laurel. 12 huevos

**Preparación:** Remojar las alubias en agua durante toda la noche. Colar. Colocar en una olla muy grande, los huesos, alubias, cebollas, ajo, patatas, carne y trigo o cebada, en el orden dado. Cubrir con agua. Hervir el estofado, tapar y reducir el fuego al mínimo. De vez en cuando destapar para retirar la espuma que sube a la superficie. Se cocina por una hora, hasta que las alubias están casi blandas. Aliñar con sal, pimienta y los aliños indicados (la sal evita que las alubias se ablanden, por eso se agrega una vez que están tiernos) Agregar los huevos enteros (bien lavados) y más agua, de ser necesario. Tapar bien, poner la olla sobre una lata (para separarla del contacto directo con el fuego) y esta sobre el fuego, al mínimo o bien, dentro del horno. Cocinar toda la noche. Retirar del fuego poco antes de servir.

## La cocina judía

El Pueblo judío, después de la Diáspora, erró y se expandió por todos los rincones del entonces mundo conocido, desde España hasta los confines de China, luego, al Nuevo Mundo. Convertido en un Pueblo itinerante, no siempre por deseo propio, sí por causa ideológica y política de los gobernantes que administraban su cobijo, adquirían siempre las costumbres y los estilos de la región en donde se asentaban, a veces, pacíficamente y armoniosamente, durante milenios. Nace así, una cocina judía con platos de origen ruso, polaco, alemán, español, italiano, hindú, griego, etc.

Los platos que la componen, son simples, pero laboriosos, generalmente muy económicos, basándose en papas, cebolla, pescado, grasa de ave. Un Pueblo con un permanente destino incierto, invertía más en el “ahorro” que en la comida... el ahorro podría significar el seguro a una nueva esperanza, a veces a la vida.

Pero, no se confunda Usted que no tiene raíces judía... lo pobre no significa insipidez, lo austero no significa falta de elegancia, lo económico no significa falta de alegría. La comida judía es el milagro de lo poco, de lo pobre, de lo austero, del amor, paciencia, sabor, disfrute, aprecio, religiosidad, solemnidad, esperanza, alegría..., canto a la vida. Una mesa de cualquiera festividad judía, es la representación de una larga preparación: manteles bordados por manos hábiles con finos diseños, orfebrería de la más preciada y a veces heredada por múltiples generaciones, platos multicolores de comida que no se sabe si se comen o son de adorno: todo tiene su significado religioso y un llamado a la paz y la concordia.

La cocina judía tiene siempre presente las reglas del Kashrut - que regulan el empleo de los alimentos - dictadas por las leyes

divinas de la Torah, desde hace más de 3500 años. Estas reglas están siempre consideradas e interpretadas por estudiosos rabinos, para hacerlas más dúctiles.

## Un resumen de las reglas del Kashrut:

Los alimentos se dividen en permitidos, o sea, Kasher y prohibidos, o sea, Taref o Trefa.

Permitidos o Kasher: son todos los animales que tengan pezuñas partidas en dos y según ciertas normas de faena y deben ser rumiantes. Por ejemplo, son kasher los vacunos, los ovinos.

Son Taref (no permitidos): los porcinos, los conejos, las ranas, los caballos.

Por cuanto concierne a las aves no deben ser carnívoras, y deben volar, por ejemplo: son kasher, los pollos, gallinas, pavos, palomas, gansos, patos. Son Taref: las águilas, faisanes, cuervos, gaviotas, pelícanos, avestruces, ñandúes, etc.

Para que la carne de aves o animales sea Kasher deben ser completamente sanas y matadas con un procedimiento especial llamado Shejitá y hecha por un Shojet, para que los animales no sufran al morir y en condiciones completamente higiénicas. Todas las sangres y rastros están prohibidos, por lo tanto las carnes de los animales permitidos debe sumergirse un tiempo en agua y sal, antes de cocinarlas, para que cedan toda la sangre.

Otra complicación sujeta siempre a la flexibilidad de los estudios, es la de una ley del Kashrut, que prohíbe mezclar y comer platos de carne, fleishig, o sus derivados, besarí, con leche o manteca, miljig o sus derivados, jalabí. Y más rigurosamente no se pueden usar los mismos platos para comerlos, ni para cocinarlos, ni

está preparada con anterioridad, el espíritu sabático se percibe en todos los sentidos. Al caer la tarde del viernes, todos están bañados y limpios, con ropas festivas, listos para recibirlo. La bendición de las velas en el hogar por parte de las mujeres de la familia marca la entrada del Shabat y su dimensión. El encendido de las velas representa el comienzo del Shabat. Las velas se convirtieron en símbolo del «recibimiento del Shabat» en el hogar. Se acostumbra a encender dos velas: una por el precepto de «zajor» (recordar) y otra por «shamor» (cuidar) el día del Shabat para santificarlo, hay quienes acostumbran a encender una vela por cada integrante de la familia.

## Jugo de uva

**Curiosidad:** en todas las celebraciones judías se bendice (kidush) el fruto de la vid, los adultos toman vino, que es un símbolo de alegría en la cultura judía, y los niños, mujeres embarazadas, etc. toman zumo de uvas.

- Desgranar 1 kilo de uva rosada, golden globe, flamé u otra y lavar. Escurrir y volver a lavar (hay que asegurarse que no tenga insectos)
- Poner la uva en una cacerola y cubrir con agua. Cocinar a fuego lento por 20 minutos. Probar el sabor y agregar azúcar a gusto.
- Colar el jugo a un jarro grande. Aplastar los granos de uva con una cuchara para extraerles todo el jugo.
- Refrigerar.

3. Untamos con la mezcla de miel y queso una capa sobre las galletas mojadas.
4. la decoramos con fina capa de frutas.
5. Hacemos, encima, otra capa de galletas mojadas en leche.
6. Untamos otra capa de queso... y así hasta hacer tres o cuatro capas acabando con una capa de galletas que decoramos con finas rodajas de las frutas en almíbar.

Recomendado enfriarlo un ratito en el frigorífico para endurecer las galletas y el queso.

## El Shabat (sábado)

Uno de los símbolos fundamentales del judaísmo. La celebración del Shabat viene en los 10 mandamientos: "...recuerda el día sábado para santificarlo... porque en seis días creó Dios el cielo y la tierra, el mar y todo lo que contiene y descansó el séptimo día, por lo tanto bendijo Dios el Shabat y lo santificó." (Éxodo XX 8-11).

El Shabat es una creación única del pueblo judío. No es solo el concepto de un día de descanso que todo hombre necesita en la semana, sino que pretende elevar al hombre a una vida noble donde no existen la lucha y preocupación por el sustento y el vivir diario que lo preocupan los seis días de la semana. El judío se prepara para el Shabat, su casa reluce, la cena



para lavarlos en la misma bachea o lavavajillas. En todo caso, hay distintas reglas, en cuanto concierne al tiempo que debe transcurrir, para ingerir derivados de la leche, después de comer carnes o viceversa.

Hay una tercera clase de alimentos neutros o siempre permitidos, con las carnes o con la leche y derivados y son los Parve: a esa clase pertenecen la fruta, la legumbre, los condimentos, los huevos sin manchas de sangre, jugos, el pan, el pescado, el chocolate sin leche, etc.

Para los peces hay dos condiciones para que sean Kasher: deben tener aletas (senapir) y escamas (kashénet). Por ejemplo son kasher la trucha, el salmón, el atún, las sardinas, el mero, la lisa, los arenques, la carpa.

Son Taref: el cazón, el tiburón, el pulpo, el calamar, etc. Todos los mariscos también son prohibidos o se Taref : el camarón, el langostino, el cangrejo, la langosta, los mejillones, vieiras, etc.

Curiosidad:

El experto gastrónomo Dr. Myles Bader escribe, "Si deseas un pollo sano, con buen sabor, compra casher". A los pollos casher se los sumerge en agua helada durante 30 minutos, se los sala para quitarles la sangre y se los lava luego tres veces para quitarles la sal. Como el pollo contaminado es la causa del 48% de las intoxicaciones, este proceso podría literalmente salvar vidas.

Las leyes de cashrut no fueron creadas por razones de salud física. Pero no resulta sorprendente que lo que es bueno para el alma termine siendo bueno para el cuerpo también.

## Ensalada dulce de Rhus Hasana

**Festividad:** Rhus Hasana (Año Nuevo Judío)  
septiembre/octubre

Comienzo del año judío y primero de los diez días destinados al arrepentimiento. Durante este período se expresan los deseos de enmienda y se medita sobre los pecados. Los platos habituales de las comidas contienen numerosos símbolos: abundancia, dulzura (manzana y miel) y de reunión del pueblo judío (granada).

**Curiosidad:** Una representación típica de los platos tener los ingredientes cortados en forma redonda - simbolizan el deseo de un año redondo y con muchas monedas. Otra comida típica es la manzana (símbolo de lo femenino por la forma y del mundo vegetal) y miel (símbolo de lo masculino por el aguijón y el mundo animal) al comer manzana con miel deseamos tener en el año lo mejor del campo (vegetal) y de la granja (animal) así un año de productividad (masculino y femenino, además al ser la mezcla dulce simboliza el deseo de un año dulce.

**Ingredientes:** 2 Zanahorias, 2 Pepinos, 2 Manzanas, 2 o 3 Naranjas  
1 Limón, Miel.

Pelamos la zanahoria y el pepino y los cortamos en forma de discos muy finos. Pelamos 1 de las naranjas y la cortamos también a lo ancho en discos. Pelamos la manzana y la cortamos en rodajas planas a lo ancho (creando casi discos), lo ponemos en y lo rociamos con el zumo del limón (para que no oscurezca). Hacemos zumo de la otra naranja y lo mezclamos con 3 a 5 cucharitas de miel (a gusto). Echamos la salsa de miel y mezclamos con cuidado la ensalada.

10. Triturar las almendras y las nueces.
11. Hacer bolitas con la mezcla (si es demasiado blanda añadirle almendras y nueces trituradas).
12. rebozar las bolitas con las almendras y las nueces trituradas.

## Pastel de queso fresco

**Festividad:** "Bicurim" o "Savohot"- La Fiesta de la Recogida del Campo y recepción de la Tora - mayo/junio

La celebración de la revelación de la Ley a Moisés en el monte Sinaí. Es también la fiesta de la preocupación por aquellos que no son judíos. Se honra especialmente a Ruth, la pagana elegida por Boaz para fundar el linaje del rey David. Este día se procede a la lectura de los 613 preceptos. Además es la fiesta de la cosecha y de los primeros frutos ofrecidos al templo.

**Curiosidad:** Lo típico de esta festividad es cenar productos lácteos y frutos de la tierra.

### **Ingredientes:**

- Galletas (tipo Maria cuadradas)
- Leche fría
- Queso fresco (sin sabor)
- Miel o azúcar
- Frutos en almíbar (melocotón, piña, macedonia, etc.) cortadas en finas rodajas.

1. Mezclamos el queso con la miel y un poco de leche creando una crema espesa y lisa.
2. Mojamos las galletas en leche fría y las ordenamos en un plato.

## Bolitas de Jaroset

**Curiosidad:** el Jaroset es uno de los símbolos de la fiesta y está en el plato ceremonial, por su color y textura simboliza el barro con el que trabajaron los hebreos como esclavos en Egipto y por lo tanto simboliza el trabajo con las manos.

### **Ingredientes:**

- 1 manzanas
- 2 plátanos
- 1 limón
- 3 naranjas
- 10 dátiles
- 10 higos secos
- Nueces y/o almendras
- Canela en polvo
- 2 Clavos de olor
- Miel o azúcar

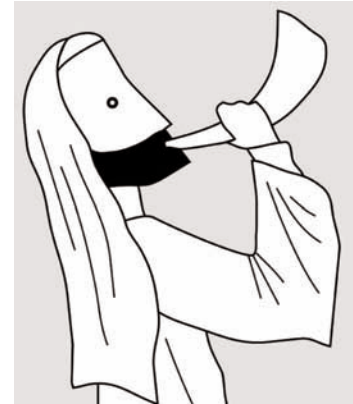


1. Rallar, con rallador fino, la piel del limón y de la naranja
2. Hacer zumo de medio limón
3. Machacar o triturar los plátanos y añadir a la mezcla.
4. Triturar los dátiles y los higos.
5. Triturar los clavos
6. Pelar y rallar, con rallador fino, las manzanas.
7. Mezclar todo.
8. Hacer zumo de las naranjas e ir añadiendo a la mezcla hasta hacerla manejable (para poder hacer bolitas).
9. Añadir la canela en polvo, la miel o el azúcar a gusto.

## “Mitzho”, “Subiha” o “Sumada”

Bebida de almendras para romper el ayuno  
Receta sefardí originaria de Turquía, Irak y Grecia.

**Festividad:** "Yom Kippur"- El Día del Perdón (ayuno)  
septiembre/octubre



Ayuno estricto muy respetado entre los judíos. Cada cual, individualmente, expresa su arrepentimiento para beneficiarse del perdón divino que interviene este día. Las promesas que no han sido cumplidas se anulan al comienzo de Yom Kippur y así, por la noche, el sonido del chocar (cuerno de cordero), puede anunciar la remisión de los pecados y las faltas.

**Curiosidad:** Es costumbre ir con ropa blanca durante los 10 días terribles y romper el ayuno con una bebida blanca a base de almendras en símbolo de pureza espiritual

**Ingredientes:** Almendras en remojo, agua, miel clara o azúcar.

**Elaboración:** Dejar las almendras en remojo 24 horas cubriéndolas de agua, añadir miel o azúcar a gusto y triturar las almendras hasta conseguir un jarabe, ir añadiendo agua hasta la densidad deseada. Beber frío.

## Ensalada de trigo partido (Cous-cous) - Taboulé

**Festividad:** Sucot (fiesta de los tabernáculos)

septiembre/octubre

Recuerda la época de travesía del pueblo judío en el desierto de Sinaí al salir de la esclavitud en Egipto. Orden divina de vivir en cabañas durante una semana para sentir vibrar el mundo exterior.

Curiosidad: en esta fiesta, en la que durante una semana los judíos pasamos a vivir en la Suca, lo típico es tener en ella frutos de la tierra de Israel e invitar a los que pasan por la calle a dulces y refrescos.



**Ingredientes:** 300 gramos de trigo partido fino, 4 tomates medianos para ensalada, 2 pepinos grandes, 5 limones, 1 cucharada al ras de menta fresca picada, 1 cucharada de perejil picado, 2 cucharaditas de comino, 1 cucharada de ají molido, 1/2 cucharada de sal gruesa, 100 cc. de aceite.

### **Elaboración:**

En un recipiente grande, ponga el trigo partido, los pepinos cortados en rodajas finas, el perejil, la menta, el comino, el ají molido, la sal, el aceite y el jugo de los limones. Mezcle bien y deje descansar en heladera dos horas. Luego agregar el tomate cortado en gajos chicos, corregir algún sabor y servir.

conmemoración de la última cena de Cristo con sus apóstoles durante la cual él tomó pan ácimo, lo partió y lo repartió a sus discípulos.



**Ingredientes:** 1/2 Kg. de harina (mejor si es integral), 300 ml. de agua templada, 2 cucharadas de aceite de oliva, una pizca de sal.

**Elaboración:** Se pone la harina en forma de volcán. En el cráter se le echa el agua templada, la sal y una cucharada de aceite. Se amasa todo durante unos 15 minutos y se deja reposar envuelto en con un paño una hora. Pasado este tiempo se aplana la masa con un rodillo y se hace una lámina de un espesor aproximado de medio centímetro. Se agujerea repetidas veces con un tenedor.

### **Cocción en horno**

Se coloca en una bandeja de horno, que habremos espolvoreado con harina, y se pincela con aceite de oliva. Se introduce en el horno, que previamente habremos calentado a 220° y lo coceremos durante 20 minutos.



### **Cocción en sartén o plancha**

Se hace a la plancha con un poco de margarina o aceite hasta que se queda dorado.

## Matzá o pan ácimo

**Festividad:** Pesaj – marzo/abril.

Se celebra cerca de Semana Santa, conmemorando la salida del pueblo de Israel de Egipto, en una cena en la cual se junta toda la familia y se lee la "Agada" el relato de la salida de Egipto.

El pan sin levadura o pan ácimo es un pan sin fermentar que ha perdurado hasta nuestros días a pesar de que probablemente sea el más antiguo de todos.

El pan sin levadura o ácimo es el más sencillo de producir. Es el pan que se elabora sin levadura. Como el pan sin levadura o ácimo se elabora con harina integral y sin grasas, resulta más saludable que los panes blancos que se elaboran con harinas refinadas y que suelen recurrir a grasas como aceite o mantequilla. La harina utilizada generalmente es de trigo, cebada, u otros. La masa del pan sin levadura o ácimo es compacta y su digestión resulta más lenta que la del pan normal.

### **Curiosidades:**

La tradición judía cuenta que el pueblo judío salió huyendo intempestivamente de Egipto, sin mucho tiempo para terminar de preparar el pan, por lo que durante el viaje hacia Israel el pan que se consumió era pan ácimo o sin fermentar. Por ello los judíos elaboran un pan ácimo llamado Matzá para ser consumido durante la conmemoración de la salida de Egipto, conocida como Pésaj.

Los cristianos católicos emplean durante el rito de la eucaristía una especie de pan ácimo, sin levadura y sin fermentar en forma de oblea llamada hostia, que representa el cuerpo de Cristo, en

## Corazones de patatas

**Festividad:** Hanuka (La Fiesta de las Luminarias)

- diciembre/enero



Recuerda la victoria de los Macabeos sobre los sirios, que pretendían destruir la religión judía y helenizar al pueblo. Aunque profanaron el Templo dedicándolo a dioses paganos, fue reconquistado por los judíos. Pero no tenían suficiente aceite santo para consagrarlo antes de su reapertura.

Milagrosamente, el aceite que debía consumirse en una sola jornada ardió durante ocho días. Durante los ocho días de la fiesta se enciende velas en una Janukia - candelabro de 9 velas y se come cosas fritas, la mayoría dulces.

### **Ingredientes:**

- 1/2 Kilo de patata peladas, lavadas y ralladas, una cebolla rallada, 3/4 vasos de harina, 1 huevo, aceite para freír, una pizca de sal y una pizca de pimienta negra o azúcar y canela en polvo.

1. Se mezcla todo.
2. Se fríe en aceite abundante medidas de una cuchara
3. Se sirve caliente.
4. Se sirve con: Salado -sal y pimienta negra.  
Dulce – azúcar y canela en polvo.

## Gezer betapuz

**Festividad:** Tu Bisvat (año nuevo de los árboles) – finales de enero/febrero

Año nuevo de los árboles - en el se junta para plantar árboles y merendar dulces de frutas y verduras dando gracias por los frutos de la creación.



**Curiosidad:** En esta festividad lo típico es comer los frutos de la tierra divididos en tres grupos:

1. Los que representan la CREACIÓN - de los cuales se come todo (zanahoria, higo, tomate) igual que de la creación se aprovecha todo.
2. Los que representan el mundo de la CREATIVIDAD – de los cuales comemos la carne y plantamos la semilla – el fruto de la creatividad (albaricoques, dátiles, uvas...)
3. Los que representan el mundo de los HECHOS – pelamos y comemos su interior (naranjas, plátano, etc.) – la piel tirada que a la vez sirve de abono simboliza la idea que es necesaria pero hay que adaptarla y desprender de ella al llevar las cosas a la practica.

### **Ingredientes:**

- 2 naranjas - mundo de los HECHOS
- 4 zanahorias - mundo de la CREACIÓN
- Pasas - mundo de la CREATIVIDAD
- Miel o azúcar

1. Rallamos las zanahorias en rallador fino
2. Hacemos zumo de la naranja
3. Mezclamos todo con las pasas y la miel o azúcar a gusto

Recomendamos dejar macerar unas dos horas y servir frío.

## Te frutado

**Festividad:** Purim – febrero/marzo.

Celebra la historia del libro de Esther (Antiguo Testamento), recuerda el carnaval. Conmemora el exilio de los judíos en Persia. La víspera los judíos ayunan conmemorando el ayuno decretado por Esther, mientras ella se preparaba para interceder ante Asuero, rey de los persas, y evitar así la masacre decretada por su visir Amán.

**Curiosidad:** Purim es la única fiesta en la cual esta permitido pasarse bebiendo alcohol y como dura toda el día es costumbre beber te concentrado o café para contrarrestar el efecto del alcohol y permitir seguir celebrando en las calles.

**Ingredientes:** 1 vaso de te negro concentrado (5 bolsitas de te), 1½ vasos de zumo de naranjas, 1½ vasos de zumo de pomelos u otro, Canela en polvo, Azúcar o Miel

1. Hacer el te
2. Hacer el zumo de los cítricos u otras frutas.
3. Mezclar todo.
4. Añadir azúcar y canela a gusto.

