

LA COCINA JUDIA

(Para celebrar la vida)

Autor: Debora Chomski

Editorial: TREA

Recensión por:

**Isidro Sierra Alfranca
Academia Aragonesa de Gastronomía**

Zaragoza Diciembre 2011

LA COCINA JUDÍA

(Para celebrar la vida)

El **título** es ya sugerente. Veamos lo que hay detrás de él.

1º El autor:

Es bueno y necesario saber quién es el autor (en este caso la autora).

Debora Chomski, nació en Buenos Aires en 1964. Desciende de emigrantes judíos de la Europa del este (su apellido lo proclama), licenciada en letras por la Universidad de Buenos Aires, reside en Barcelona hace más de una decena de años. Por su ascendencia es una “askenazi”, pero por su vida se halla entroncada con el mundo latino, sefardí y mediterráneo.

Es **profesora de gastronomía** de la Universidad de Vich y ha publicado diversos libros sobre gastronomía y comunicación. En nuestro campo, destacaría dos en especial:

- “Taller de cocina para niños”.
- “La cocina sagrada (recetas cristianas, islámicas, budistas, hindúes y judías)”.

Creo que los dos reflejan en gran medida sus inquietudes. En el primer caso su orientación hacia la familia, y los niños en especial, como **buena y estricta judía** que es (incluso en sus dedicatorias puede observarse claramente).

En segundo lugar destaca su profunda preocupación por las **creencias religiosas** y su ligazón con los alimentos, en definitiva con la comida, de la que el mundo hebreo hace una verdadera **liturgia**.

En resumen, no sé si a todo ello le podemos denominar casi gastronomía religiosa o sagrada, tal es la fusión de ambos conceptos en esta cocina, como veremos.

2º La particularidad hebrea.

Por otro lado, y aunque he tenido buenos amigos judíos, son **enormemente suyos**.

Incluso parece que escriben sus libros aparentemente solo para su disfrute y conocimiento privados.

El primer ejemplo de este hecho lo encontramos ya en el prólogo, firmado por el rabino Daniel ben Itzjak, en cierto modo mentor religioso de Debora, fechándolo de esta guisa:

“8 de kislev, Jerusalén. 5769”. ¡Ahí queda eso!. Tras el estudio correspondiente, en cristiano sería el 5 de diciembre de 2008.

3º **Con estos antecedentes**, y un breve repaso al **índice**, casi había tirado la toalla a la vista de lo que me esperaba, pues el libro se me antojaba de entrada meticoloso, profundo, extenso, pero a la vez arduo y difícil de sintetizar y exponer.

Y así ha sido efectivamente. Casi se trata de un pormenorizado **catecismo gastronómico judío**.

Por supuesto en nada comparable con aquel grato sueño que me pareció “La Cocina de Ziryab”, que anteriormente os comenté.

Pero comprometido como estaba, me he lanzado a intentar resumir esta **cocina judía**, “con cuerpo y alma”, siempre según “la **Debora**”, que diríamos en Aragón.

4º **En la Introducción** se ofrecen ya las pistas base del libro y su orientación, pues la autora indica:

A) “La cocina judía es una forma de preservar un **legado cultural** sorprendente y una vía para educar a aquéllos que son o eligen ser parte del pueblo de Israel”. Como véis esto nos confirma bastante lo que anteriormente dijimos y nos indica la filosofía que de

una u otra manera va a presidir el libro: Ofrecer pautas y normas para los suyos y quizás conocimientos para algún que otro foráneo que, por curiosidad o convencimiento, desee entrar en este círculo.

B) Por otra parte la cocina judía se halla vinculada a la **estacionalidad**, tanto por el tiempo (climatología), como, consecuentemente, por el ritmo de la acción agraria (siembra, cosecha, engorde del ganado, etc). Con estos motivos surgen fiestas, y en cada celebración una comida especial.

C) Pero la **comida judía no es una sola**. A lo largo de los siglos el pueblo judío ha realizado “un recorrido geográfico complejo” que le ha hecho impregnarse de las distintas cocinas de los diferentes pueblos y civilizaciones-religiones donde se asentó. En lo que a nosotros respecta, son innumerables las recetas claramente oriundas de Cataluña, Aragón, Levante, Andalucía, etc, incluso de origen hispano-árabe, dispersas por todo el mundo.

D) Finalmente la cocina judía se halla regulada por una serie de **preceptos religiosos** (mitzvá), indicando qué alimentos pueden o no consumirse e incluso de qué forma. Así, los alimentos deben ser **kasher- kósher** (admitidos tanto por su especie y origen, como por su forma de sacrificio o preparación) o bien **no lo son**.

Como anécdota puedo indicaros que hace años me llegó a la Facultad una alumna israelí, que deseaba convalidar su título de licenciada en Veterinaria por la Universidad de Tel Aviv. En mi caso, asignatura de Producción Animal, presentaba una nota elevada, pero hubo de examinarse de “Producción porcina” y “Cunicultura”, pues no había cursado dichas especies, ya que están **prohibidas** por la Torá.

Por cierto, hay ya una serie de países (Alemania, Reino Unido) que obligan a realizar los sacrificios religiosos (judíos y musulmanes) previo aturdimiento para no hacer sufrir a los animales. Hace poco, el parlamento holandés aprobó una ley (116 votos a favor y solo 30 en contra) en la que se prohíbe el sacrificio ritual del ganado por motivos religiosos, mientras no se demuestre científicamente que los animales sufren menos. Se aceptan (**halal** y **kósher**) si existe previo aturdimiento. Otros muchos países

avanzados siguen normas parecidas (Suiza, Suecia, Noruega, Austria, Nueva Zelanda, etc).

E) Por último y para que veáis la íntima **relación entre religión y alimentos** de este pueblo, tras la destrucción y desaparición del templo de Jerusalén, “los sabios establecieron que, en adelante, dicho templo y su altar, se materializarían en cada una de las **mesas judías** que cada día se bendicen y utilizan en la comida”.

5º Por otra parte, la detallada **Introducción**, documenta y describe de manera meticulosa, toda la estructura de la comida hebrea, regida, como ya dijimos, por las **normas religiosas**, pero a la vez ordenada por circunstancias varias, entre las que destacamos las “**fiestas**” (de la Biblia, rabínicas, etc.), pero también la **ubicación** (Mediterráneo, Centroeuropa, etc.), **horario** (mañana, tarde o noche) o la **época del año** (en función de las cosechas, sacrificio del ganado, etc.).

Es todo realmente complejo, pues todo está **regulado**, incluso el mobiliario y los utensilios utilizados en la cocina y durante la comida (recomendándose maderas y metales nobles). El conjunto refleja para el pueblo judío, la dimensión sagrada de los alimentos y su consumo.

A) Los alimentos **kasher** o **kósher**.

Un punto primordial que preside las normas religiosas del **kashrut**, es que los alimentos consumidos deben ser de naturaleza kasher (o kósher):

Esto no solo se refiere a la naturaleza del alimento en sí:

cerdo – no kósher (prohibido o “**trefá**”)
cordero – kósher (admitido).

Si no también a la forma del sacrificio o si tienen defectos o roturas, etc. También a la preparación y presentación, sobre todo en el **cocinado**.

O en los productos **elaborados**, (con o sin determinados conservantes, mezcla de ciertos alimentos, etc.). Concretamente los

elaborados deben llevar etiquetas adecuadas, refrendadas por los diferentes “**rabinatos**” de cada país (sellos propios).

Por otra parte, no se puede tomar grasa o sebo (**jelev**), ni tampoco el nervio ciático (**guid hanashé**), debiendo extraerlo previamente.

Se prohíbe beber o comer sangre o insectos (ojo con las verduras, deben examinarse bien). No todos los pescados pueden consumirse, pues moluscos y crustáceos están en general prohibidos.

No se puede comer o mezclar en la misma comida la carne y derivados (embutidos) con la leche y sus transformados. Así es preciso esperar 6 horas entre el consumo de la carne y de la leche (o viceversa).

Hasta se regula la forma de purificar los utensilios de cocina fabricados por los no judíos. Por otro lado, si vierais cómo se contempla la **opción vegetariana** en la alimentación judía...

En resumen, todo esto supone una verdadera e incontenible **letanía** de modos, maneras, prohibiciones, etc. muy compleja y hasta casi enloquecedora para una persona sencilla. Muchos, sin embargo, cumplen estas normas, pues están acostumbrados desde niños, aunque pienso que solamente las cumplirán a rajatabla los judíos muy ortodoxos.

En fin, después de esta pequeña odisea para poneros en órbita sobre la rigurosa filosofía de la comida-gastronomía judía, voy a comentaros algunos ejemplos típicos de su cocina:

B) La **cocina judía** y sus **fiestas y conmemoraciones**:

Siendo imposible realizar una revisión exhaustiva de su prolija y variada cocina (según fiestas, estaciones, etc.) he elegido la que se nos ofrece en la fiesta del **Shabat**, por ser la más familiar, la más tradicional y la más frecuente a lo largo del año.

No obstante, me parece necesario relacionar al menos algunas de esas principales fiestas judías para tener una idea aproximada de ese

abultado calendario festivo, religioso y cívico, que conlleva toda una variada gastronomía. Así:

a) **Rosh ha Shaná:**

Año Nuevo. Primer día de **tishrei**. Se creó a Adán.

b) **Iom Kipur:**

Conmemora la bajada de Abraham del Sinaí, con las tablas de la Ley.

Es día de expiación, sacrificio y ayuno.

Para que comprendáis mejor el espíritu del pueblo judío, recuerdo a Samuel Bengio Bencheton, amigo veterinario y hebreo tangerino, con el que realizaba un master precisamente en la época de “**la Guerra de los 6 días**”. Todas las noches al regresar de nuestros viajes se bajaba de mi coche a 20-25 km de Zaragoza para hacer el resto del recorrido a pie y así estar en forma física, por si era reclamado para la guerra.

c) **Pesaj:**

Recuerda la salida de Egipto. Es una fiesta de libertad. La fiesta del **pan ácimo**.

d) **Shavuot:**

Fiesta **primaveral**. Conmemora la entrega de la Torá al pueblo de Israel. Coincide con la cosecha del trigo.

e) **Sucot:**

Después de la cosecha y preparación para la siembra.

Es la cocina de la **alegría**.

Y muchas más, como **Januka** (la fiesta de las luminarias en invierno, con velas en el candelabro sagrado), **Purim** (el

milagro de la fe del pueblo judío), **Tu bishvat** (la primavera y el brote de los árboles), **Tisha be av** (por los días terribles), etc.

C) **La cocina del Shabat:**

Shabat es el sábado y en consecuencia día de descanso de forma que todos los platos deben quedar preparados el día anterior.

Por ello, en la actualidad, muchos hebreos cambian y realizan un gran festín la noche del viernes. El día siguiente (Shabat) se toman comidas frías (esto es frecuente en hoteles, etc de Israel), pues no se puede trabajar. Sin embargo existen numerosos y curiosos sistemas, dentro de la ley, para que la comida se mantenga caliente en el Shabat.

Los alimentos básicos durante el Shabat son el **pan** (llamado “jalá”, es ácimo, presentando formas muy diferentes) y el **vino**, en general dulce y de baja graduación, para que lo puedan tomar todos los miembros de la familia, hasta los niños. Recordad “pan y vino”, lo cual es muy simbólico.

Las **comidas del Shabat** son variadas pero reguladas. Así se incluye al menos **pescado** (sinónimo de fertilidad), **carne** (sabiduría) y dos panes o trozos de pan jalá (las dos caídas del maná en el desierto). Y por supuesto se acompaña de vino.

Por orden cronológico, y tras la lectura de la Torá, viene el **desayuno (kidush)** a base de empanadillas (“**boyos**” sefardíes, por ejemplo), “quesadillas”, tortillas de verduras, olivas, queso, frutas, yogures, bizcochos, etc.

A **mediodía**, el **potaje sabático** o cocido, fundamental y muy variado según el origen o zona geográfica, en donde entra la carne con patatas, gachas, etc., añadiendo luego postres (frutas, mazapanes, pasteles, etc.). Es una comida caliente obligada en el Shabat, siendo un guiso de carne (nunca de cerdo), cereales y legumbres, cocido lentamente.

En oriente medio es el “**hamin**”, en la cocina hispano –judía y sefardí se llama “**adafina**” y en Turquía “**cholent**”. En definitiva es similar a nuestros cocidos, de manera que los judíos de América latina le llaman “**puchero**”.

La **tercera comida** (antes de que caiga el sol ¿merienda?), se realiza después del musaf y es ligera, a base de pan jalá, olivas, anchoas, legumbres tostadas (“turradillos”, son los garbanzos fritos y tostados), huevos duros, galletas, bizcochos, etc. (Una digresión: Pan, jalá, jalar, comer,?).

En la **cena**, despedida del shabat, platos a base de harina (empanadillas), pasteles de fideos (makaron con keso), “reynados” (vegetales rellenos), etc., sopas frías y finalmente dulces varios.

Curiosamente el **bocadillo** en realidad parece proceder de la tradicional comida judía. Son las antiguas y tradicionales “tapadas” o “impanadas” a base de dos capas de masa y entre ellas el relleno (carne, pescado, huevo, verduras fritas, etc). Corresponden a las dos caídas de maná en el desierto, significando el relleno la abundancia y felicidad familiar.

D) Incluimos algunas **recetas**:

a) **Pan** (jalá) para las comidas del Shabat:

| | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 500 gr de harina de trigo | 30 gr de azúcar |
| 3 cucharadas de aceite | 7 gr de sal |
| 2 huevos | 2 yemas de huevo |
| 10 gr de levadura | 200 cc. de agua tibia |
| 2 claras de huevo (glasear) | Semillas de sésamo |

(La elaboración en el libro).

b) El **pescado** en la cena del Shabat:

Tanto en la cocina askenazi, como en la sefardí se presenta con frecuencia el pescado molido, preparando albóndigas de tamaño diverso. También en forma de tacos y con menos frecuencia en filetes.

Receta de **albóndigas**:

1.5 kg de pescado blanco (carpa, trucha, dorada, merluza, etc)

2 huevos

Una cebolla grande troceada

Una cebolla grande picada finamente

3 zanahorias. Un trozo de blanco de puerro.

3 cucharadas soperas de harina

1l. de agua para el caldo

Sal y pimienta negra al gusto

Un chorrito de aceite de maíz o girasol (detalle askenazi de la Europa central u oriental).

c) Las **carnes** se ofrecen en platos variados, como sofrito de pollo (de origen hispano-judío), albóndigas de carne (keftes de karne en sefardí), siendo siempre de menor tamaño que en la cocina askenazi, al igual que ocurre con las albóndigas de pescado. Se utiliza mucho el cordero en diversos tamaños y edades y también el vacuno, aunque éste más en la Europa central. Como sabemos cerdo y conejo están prohibidos. También asados de ave y cuscús de ave (procedencia norteafricana).

d) Los **postres** son igualmente abundantes, bimbriyos (membrillos endulzados, receta hispano-judía extendida por el Mediterráneo), pan de España (harina, huevos, azúcar y limón), constituyendo el bizcocho clásico, compota de ciruelas, pastel de manzanas (claramente askenazi), etc.

Recordemos que los **askenazi** corresponden a una rama procedente de los antiguos judíos de Asiria y Turquía y que, a través de la diáspora, se ubicaron en la Europa centro-oriental, con componentes germano-eslavos y hablando yidish. Son los más abundantes, junto con los sefardíes. Además de los mizrajíes de

medio oriente y norte de Africa, que en la actualidad presentan un censo escaso.

CONCLUSIONES

Sintiéndolo mucho no es posible extendernos más, pues, repito, el libro es amplio, profundo, meticoloso, exhaustivo, siendo por ello difícil resumirlo.

Termino con unas pinceladas a modo de conclusiones que intentan hacer notar lo más relevante.

1.- Así, me he contentado con resaltar al principio la enorme conexión entre la **cocina** (gastronomía) judía y la **religión** (tan metódica y profusa).

2.- A la vez he intentado destacar la enorme **variación de platos** para cada circunstancia (religiosa o no), debido a los diferentes orígenes, ubicaciones y costumbres del actual pueblo judío, pero eso sí, siempre dentro de las normas prescritas.

3.- He expuesto, por último, un ejemplo de su rica cocina y para ello he elegido la referida a la fiesta del **Shabat**, la más celebrada (cada semana), con sus cuatro comidas y sus notables variantes según el origen judío del plato.

Nada sofisticada, toda tradicional, pero enormemente variada y rica, consecuencia de la citada influencia de otras culturas. La cocina judía no es una sola, como dice Chomski, siendo realmente innumerables sus facetas.

4.- He resaltado, sobre todo, algunos preparados de origen **sefardí**, con sus nombres (boyos, turradillos, makaron con keso, supa de gayna, pishkato en kolorao, etc), para recordarnos la gran influencia que España, y todas sus regiones, han tenido siempre sobre la cultura judía.

En este sentido, si me permitís y aunque esté fuera de contexto, no puedo por menos de recordar el gran error de la expulsión tanto de “moriscos”, como de judíos, lo que supuso factor importante en el gran declive de la economía española entre los siglos XVI y XVIII.

En resumen, **¿es recomendable este libro?**. ¿Merece la pena leerlo?

Yo diría que sí, pues aunque es metódico, detallista, prolijo, profundo y, como ya os he recalado, un tanto destinado a su propia cultura, no es menos cierto que, por ese mismo hecho, nos es enormemente atractivo a los que algo deseamos saber de estos temas.

Lo considero como un interesante y estimable libro de lectura tranquila para cualquier persona cultivada, tal es la exhaustiva información que nos ofrece.

Pero, a la vez, supone un texto de obligada **consulta** para cualquiera que navegue por el mundo de la gastronomía, aportando además una notable reseña bibliográfica.

Muchas gracias por vuestra **atención y paciencia**.

Isidro Sierra Alfranca.