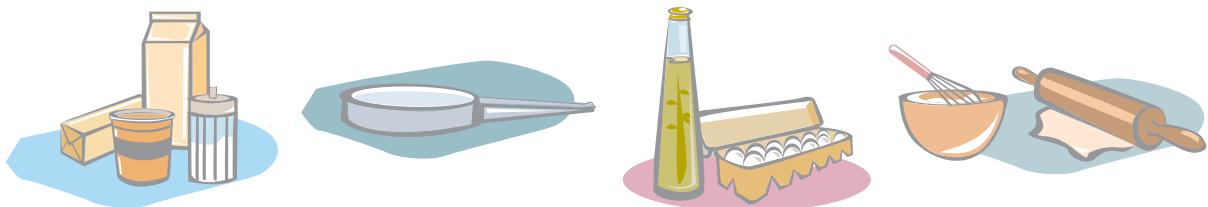


# *Curso de* Cocina Judía



The American Jewish  
Joint Distribution  
Committee



*Un proyecto de Jewishprograms.org*

# *Curso de cocina judía*

Este proyecto propone un curso de cocina judía para todas las edades: niños, adolescentes y adultos. El curso de cocina puede ser también la agradable excusa para reflexionar y aprender acerca de contenidos judíos mientras cocinamos, comemos y disfrutamos juntos.

El curso está organizado de la siguiente manera:

**El módulo uno es el principal** allí encontramos las exquisitas recetas que nos preparó una experta, facilitadas y adaptadas para el trabajo grupal. En el margen superior derecho, se encuentra el nivel de dificultad de la receta; así, el número uno indica el nivel más fácil y el número cinco el más complejo.

**El módulo dos** aporta un texto teórico sobre los principios de la cocina judía (Kashrut) y sobre las variedades más características (pero no las únicas) de la cocina judía: la cocina judía de origen ashkenazí y la cocina judía de origen oriental o sefaradí.

**El módulo tres** ofrece material literario en relación a la comida. Se trata de una selección de relatos talmúdicos y jasídicos para acompañar las actividades diseñadas o para usarlos en forma independiente.

**El módulo cuatro** propone tres talleres pedagógicos organizados por edades: niños, adolescentes y adultos.

Este es un trabajo por Jewishprograms.org. Esperamos que disfruten de la realización de este proyecto.

¡Beteavón! ¡Buen provecho!

**Jewishprograms.org**

# *Curso de cocina judía*

Cocinar es para muchos adultos una pasión; para otros, una obligación; y para muchos, un medio para lograr alimentarse.

Para los chicos y adolescentes, cocinar puede ser, en cambio, un juego, pero un juego al que le podemos asignar beneficios y aprendizajes que poco tienen que ver específicamente con la habilidad en la cocina.

Cocinar es valorar lo primario y básico de la vida, el alimento, y la bendición de acceder a él.

Cocinar es desarrollar un trabajo artesanal, producir transformaciones, ser testigos de un proceso de refinamiento que altera la materia prima y le imprime sabores inimaginables.

Cocinar es aprender a autoabastecerse, a manejarse en forma autónoma, a ser selectivos con la calidad de los alimentos que ingerimos.

Cocinar es quebrar la idea de que la cocina es territorio femenino, es democratizar las reglas de relación de nuestros futuros adultos, es valorar la dedicación y el tiempo que todavía muchas mujeres-madres, abuelas, empleadas-invierten.

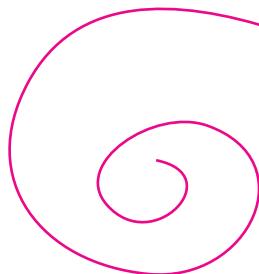
Cocinar es contactar a los niños y adolescentes con el hacer, la manipulación de elementos, la tarea compartida y solidaria con el grupo.

Cocinar es también la satisfacción de la comida que surge como resultado, y de los gustos nuevos y los ya conocidos.

Cocinar comida judía tiene, además, el propósito de acercar a los interesados a una herencia culinaria que cada vez más se percibe como lejana y abstracta; por ello, cocinar comida judía crea una identificación que nos une a una historia pasada y a otros dueños de la misma herencia.

Y después de cocinar... ¿quién querrá lavar los platos?

# Módulo 1:



Recetas judías  
para preparar en grupo.

# Recetas de Rosa

## Blintzes:



### Preparación de la masa (18 blintzes):

- **Batir** la leche con los huevos
- **Agregar** la harina con un colador y **mezclar muy bien**
- **No tocar** la mezcla por unos minutos
- **Calentar** una panquequera/sartén y untarla con aceite.
- **(Repetir)** este procedimiento para cada hojita de la masa
- **Volcar** en la panquequera una cucharadita de la mezcla
- **Darlas vuelta** después de unos minutos. Así hacer con toda la mezcla.

### Relleno:

1/2 kilo de queso blanco  
1 yema de huevo  
1 cucharada de crema  
1 cucharadita de azúcar  
1 pizca de sal y pimienta

### Preparación del relleno:

- **Mezclar** muy bien los ingredientes.
- **Rellenar** cada hojita con una cuchara tamaño postre.
- **Cerrar** las hojas uniendo los bordes para abajo.

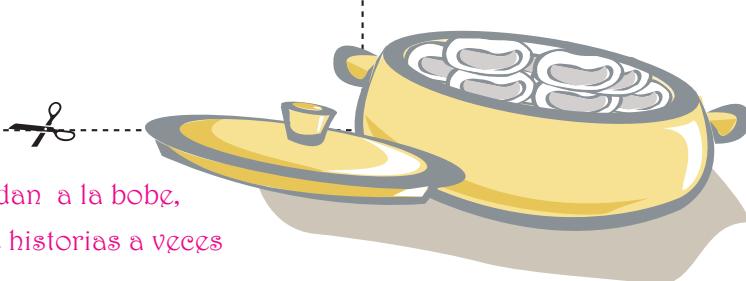
### Cocción:

- **Colocar** trozos de manteca o margarina en una sartén,
- **Calentar** a fuego alto.
- **Acomodar** los blintzes y cocinar por unos minutos.
- **Darlos vuelta** con una espátula para que se doren de los dos lados.

**Ideas:** Se pueden comer con crema, azúcar y canela.

**Ideas prácticas:** Si lo desea puede **comprar la masa** (de tarta o panqueques) y preparar el relleno y la cocción como lo indica la receta.

Los blintzes o blinis son de origen ruso. Nos recuerdan a la baba, que hablaba idish y que los llenaba de cariño y de historias a veces no tan felices.



# Recetas de Rosa

## Copos de Nieve con chocolate líquido:

### Ingredientes:

5 claras de huevos  
6 cucharadas de azúcar  
1 litro de leche  
Chocolate líquido



### Preparación:

- **Batir** las claras con el azúcar hasta lograr un merengue firme.
- Para comprobar que el merengue esté en su punto, dé vuelta el recipiente.  
Si la preparación no se cae... ¡el merengue es merengue!

### Cocción:

- **Hervir** la leche.
- Mientras esté en ebullición, **volcar de a una** cucharada sopera de merengue dentro de la leche.
- Dejar unos minutos y luego **retirar** con una espumadera.
- **Colocar** en una fuente.
- **Rociarlos** con el chocolate líquido.



Tradicionalmente, el chocolate líquido no formaba parte de la cocina judía, ya que por ser un alimento lácteo, no podía ser ofrecido como postre luego de una cena que contuviera carne. Luego de la difusión de la comida vegetariana, la cocina judía lo incorpora, para alegría de muchos.

# Recetas de Rosa

## Pampishkes (buñuelos):

### Ingredientes:

1/2 litro de yogur  
2 huevos  
1 pizca de sal  
3 cucharadas de harina  
Azúcar para cubrir los buñuelos  
Aceite para freir



### Preparación:

- **Mezclar** el yogur con todos los ingredientes menos el azúcar hasta que quede una pasta medianamente espesa.
- **Calentar** el aceite en una sartén y volcar bollitos de masa utilizando una cuchara para postre (tener en cuenta el tamaño de la sartén).
- **Freír** los bollitos, sacarlos del fuego y pasarlos por azúcar.

Se recomienda comerlos calientes.



# Recetas de Rosa

## *Hamentashen (Oznéi Hamán):*



### *Ingredientes para la masa:*

4 tazas de harina tamizadas  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1/2 cucharadita de sal  
4 huevos  
1 taza de miel tibia (entibiar la miel sobre el fuego unos pocos segundos)  
60 gramos de margarina o manteca

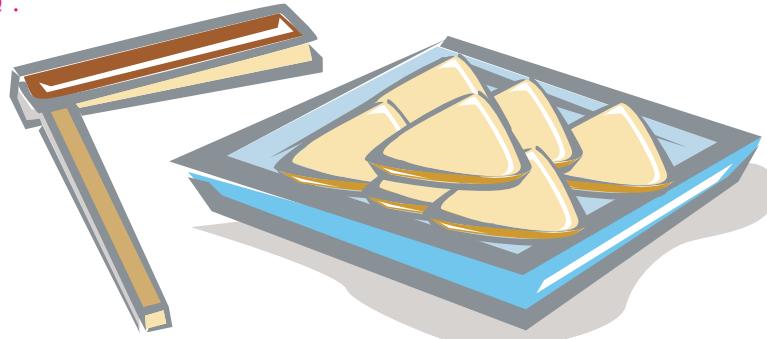
### *Preparación:*

- **Tamizar** los ingredientes secos.
- **Poner** la mezcla sobre la mesa en forma de círculo o corona y agregar los huevos, la taza de miel tibia y la margarina o manteca.
- **Mezclar todo** hasta formar una masa que se pueda estirar.
- **Dejar descansar** por unos minutos.
- **Estirar la masa** con un palote sobre una mesada enharinada. La masa debe quedar de un grosor de 3 milímetros.
- **Cortar en discos y poner** un poco de relleno en el centro.
- **Pegar los bordes** para formar un triángulo presionando desde el centro hacia las esquinas.
- **Pincelarlos** con yema de huevo mezclada con un poco de leche.
- **Cocinarlos** aproximadamente durante 30 minutos hasta que se doren.



Originariamente, "Homontashen" o masa rellena de "Mun".

En un juego de palabras simbólico, se transformaron en "Orejas de Hamán", y así se convirtieron en un dulce irremplazable para Purim.



# Recetas de Rosa

## Hamentashen (Oznéi Hamán):

**Rellenos** (a elección):

### *De frutas secas:*

**Mezclar** 1/2 taza de ciruelas pasas picadas y sin carozo, 1/2 taza de damascos secos pisados, 1/2 taza de pan rallado y 4 cucharadas de miel.



### *De amapola:*

1 taza de semillas de amapola  
1 taza de leche  
1/2 taza de manteca  
2 cucharadas de miel  
1/2 taza de almendras picadas  
Ralladura de cáscara de limón  
1 cucharada de jugo de limón  
1/2 taza de pasas de uva sin semilla  
1/2 taza de azúcar  
1 manzana verde rallada

### *Preparación:*

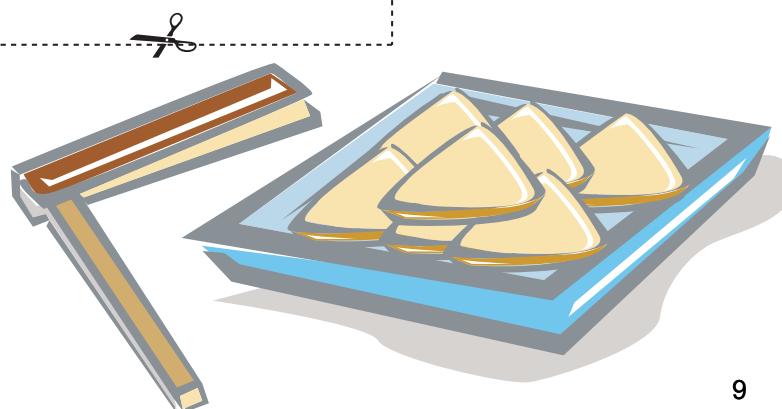
- **Hervir** las semillas de amapola con la leche y demás ingredientes (menos la manzana) hasta que espese.
- Si resultara poco dulce, **añadir** azúcar.
- **Dejar enfriar** y luego **agregar** la manzana rallada.

### *De queso blanco*

**Mezclar** 1 pote de queso blanco, 1 yema de huevo, sal y pimienta, y 1 o 2 cucharadas de crema.

### *De dulce de ciruela*

**Mezclar** los siguientes ingredientes:  
1 1/2 taza de dulce de ciruela  
1/2 taza de almendras molidas  
2 cucharadas de bizcochos molidos  
1/2 cucharadita de ralladura de limón



# Recetas de Rosa

## Compota Israelí:



### Ingredientes:

Jugo de 8 naranjas  
3 manzanas  
3 peras peladas  
4 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de maicena disuelta en agua

### Preparación:

- **Hervir** el jugo de naranja.
- **Añadir** las manzanas y peras cortadas en mitades (sin semillas).
- (Optativo) **Agregar** la maicena disuelta y **dejar hervir**.
- **Cuidar que las frutas no se deshagan**.
- **Añadir** azúcar, **cocinar** unos minutos más y **dejar enfriar**.
- Al servir, puede **agregar** bananas en rodajas y/o algún otro fruto que deseé.

La cocina sefardí nos ofrece una compota diferente, hecha con frutas secas, que en otras épocas (a diferencia de las frutas de estación) aún en el invierno se podían conseguir fácilmente.



# Recetas de Rosa

## Bizcochuelo Bicolor de Pésaj:



### Ingredientes:

1 taza de harina de Matzá  
1 1/2 taza de azúcar  
8 huevos  
2 cucharadas de cacao en polvo  
Ralladura y jugo de medio limón

### Preparación:

- **Batir** las yemas hasta que estén bien líquidas.
- **Agregar** el azúcar y **seguir batiendo**.
- **Añadir** el jugo y la ralladura de limón y las claras batidas a nieve.
- Pasar tres veces la harina de matzá por un tamiz.
- **Agregar** a la preparación anterior mezclando con una espátula (con movimientos envolventes).
- **Dividir** la preparación en dos partes y añadir a una de ellas el cacao en polvo.
- **Enmantecar** y **enharinar** un molde.
- **Volcar** primero la mezcla de chocolate y luego la otra.
- **Cocinar** en horno moderado durante 45 minutos aproximadamente.
- **Desmoldar** y **dejar enfriar**.

La tradición de Pésaj prohíbe que en las casas judías haya harina común o alimentos hechos en base a harina.

Cuando llega Pésaj, se esceñifica una especie de "venta" de los productos, por medio de la cual una persona no judía "compra" los alimentos de una familia judía que respeta la tradición mientras dure Pésaj.



# Recetas de Rosa

## Fritura de Matzá:



### Ingredientes:

2 huevos  
2 planchas de matzá  
1 cucharada de canela  
1/2 taza de leche o agua  
Aceite para freír  
Azúcar y canela para espolvorear

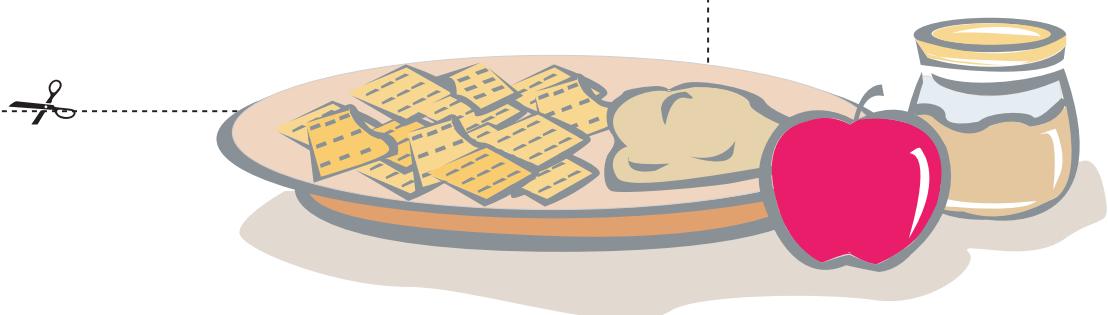
### Preparación:

- **Batir** los huevos con la leche o el agua, con una pizca de sal y la cucharada de canela.
- **Agregar** las matzot partidas en trozos medianos y **colocar** toda la mezcla en una sartén (previamente calentada) con aceite.
- **Tapar** y **cocinar** a fuego moderado durante 10 minutos.
- **Dorar** de ambos lados.
- **Servir** caliente, habiendo espolvoreado con azúcar y canela. También puede acompañarse con puré de manzana y miel.

El puré de manzana se prepara de la siguiente manera:

- **Pelar** y **cortar** manzanas verdes en trozos, añadir azúcar, una cucharadita de jugo de limón y cocinar durante unos minutos en una cacerola tapada.
- Otra posibilidad es **agregar** en la cacerola dos cucharadas de jugo de uva, un chorrito de vainilla y **revolver** con una cuchara de madera durante el resto de la cocción.

Una vez terminada, la preparación debe tener la consistencia de un puré.



La tradición de Pésaj prohíbe que en las casas judías haya harina común o alimentos hechos base harina. Cuando llega Pésaj, se esconde una especie de "venta" de los productos, por medio de la cual una persona no judía "compra" los alimentos de una familia judía que respeta la tradición mientras dure Pésaj.

# Recetas de Rosa

## Fritura de Matzá: (2)

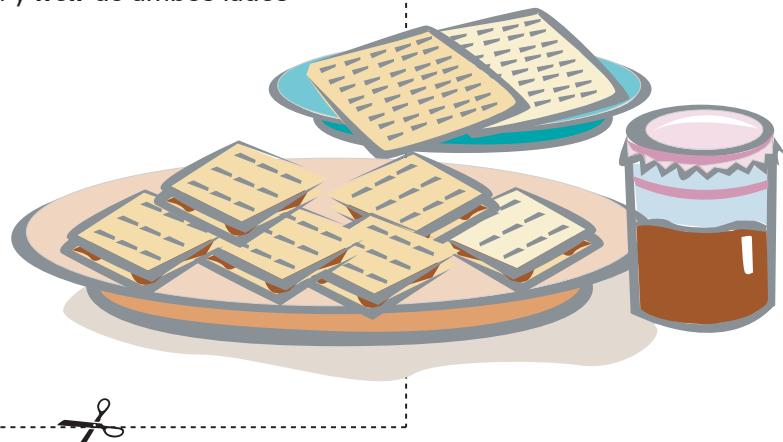


### Ingredientes:

1 huevo  
1/2 taza de jugo de uva  
2 planchas de matzá  
Sal y azúcar  
Jalea de ciruela o del gusto que desee

### Preparación:

- **Mezclar** el jugo, el azúcar y la sal.
- **Majar** las **matzot** en la mezcla.
- **Untar** una de las matzot con la jalea y cubrir con la otra como si fuera un sándwich.
- **Pasarlo** por huevo mezclado con harina de matzá y **freír** de ambos lados en manteca.
- **Servir caliente.**



En Pésaj, hay que tener mucha imaginación y estar preparados para comer mucho huevo y comidas fritas!

# Recetas de Rosa

## Jaroset Sefaradí:

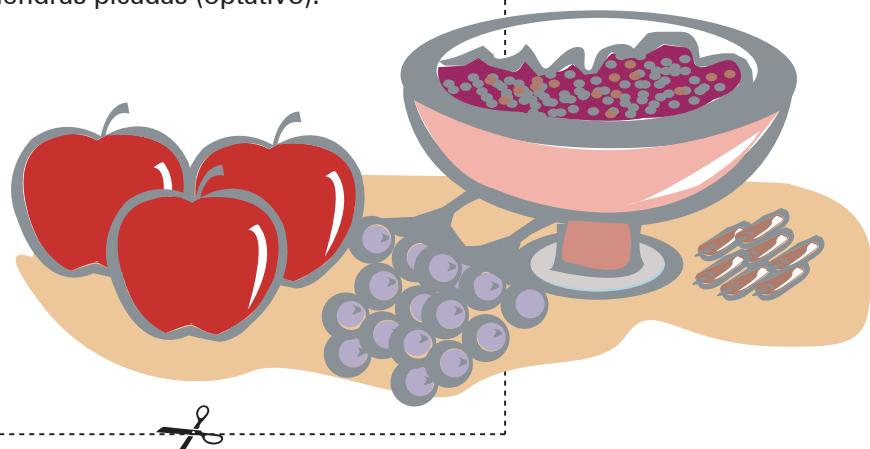


### Ingredientes:

1/2 taza de azúcar  
1/2 taza de uvas sin semilla  
1 kilo de manzanas  
1/4 kilo de dátiles sin carozo (optativo)  
1 taza de agua

### Preparación:

- **Cocinar** todos los ingredientes en el agua hasta que se ablanden.
- **Pasar por un tamiz** presionando con una cuchara de madera.
- **Seguir cocinando** hasta que quede espeso; no dejar de **revolver** para que no se pegue ni se queme.
- **Retirar del fuego** y **agregar** nueces y almendras picadas (optativo).



El Jaroset nos recuerda el color de la tristeza y del trabajo esclavo. Que nos recuerde que hoy todavía, muchos hombres, mujeres y niños tienen que trabajar igual que los esclavos de Egipto para poder sobrevivir!

# Recetas de Rosa

## Bizcochuelo con manzanas:



### Ingredientes:

3 yemas de huevos  
3 claras a punto nieve  
3 cucharadas de harina  
3 cucharadas de azúcar impalpable  
1 pizca de sal  
7 manzanas medianas  
Dulce o mermelada del gusto que se desee  
Ralladura de cáscara de 1 limón  
2 cucharadas de pasas de uva sin semilla  
1 ó 2 cucharaditas de agua

### Preparación:

- **Pelar las manzanas y sacarles** las semillas.
- **Colocarlas** en un molde previamente enmantecado y enharinado.
- **Rellenar** los huecos de las manzanas con dulce y pasas.
- **Batir** las yemas con el azúcar.
- **Agregar** una o dos cucharaditas de agua y **seguir batiendo**.
- **Añadir** la harina con una pizca de sal, la ralladura de limón y las tres claras a punto de nieve.
- **Verter** esta preparación encima de las manzanas.
- **Cocinar** en horno moderado alrededor de 40 minutos.
- **Servir** frío o caliente.



# Recetas de Rosa

## Bizcochos (Kíjalaj):



### Ingredientes:

1/2 kilo de harina leudante  
3 huevos enteros  
1 taza de azúcar  
1 pizca de sal  
2 cucharadas soperas de leche fría  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
200 gramos de margarina o manteca  
4 cucharadas de semillas de amapola (optativo)

### Preparación:

- **Tamizar** la harina y la sal, **agregar** el azúcar y las cuatro cucharadas de semillas de amapola y mezclar.
- **Colocar** la mezcla sobre la mesa en forma de círculo o corona y **añadir** los huevos, la leche, el aceite y la esencia.
- **Mezclar** con un tenedor hasta que la harina se una al resto de los ingredientes.
- **Agregar** la manteca en trozos.
- **Amasar** con las manos todos los ingredientes hasta formar una masa.
- **Colocar** la preparación en un recipiente tapado y dejar la preparación en la heladera durante media hora.
- **Enharinar** una mesada y colocar allí la masa.
- **Estirar** la masa con un palote, hasta que quede de un espesor de 2 mm aproximadamente.
- **Cortar** los kíjalaj con un cortapastas.
- **Colocar** los kíjalaj en una asadera y **espolvorear** con azúcar y amapola. Deben quedar separados para que no se peguen.
- **Cocinar** en horno precalentado durante 45 minutos aproximadamente hasta que estén dorados y crocantes.

**Ideas prácticas:** Para que los kíjalaj no se humedezcan, mientras se enfrián, debe apoyarse la asadera sobre una rejilla para que así circule el aire. Para esta receta, también puede utilizarse harina común o harina de matzá. Si se emplea harina de matzá, es necesario pasarla por un tamiz hasta que quede bien fina.

Los kíjalaj son ideales para acompañar una tarde de cuentos y divertidas historias con amigos.



# Recetas de Rosa

## Lunitas De Nuez (Sefaradí)



### Ingredientes:

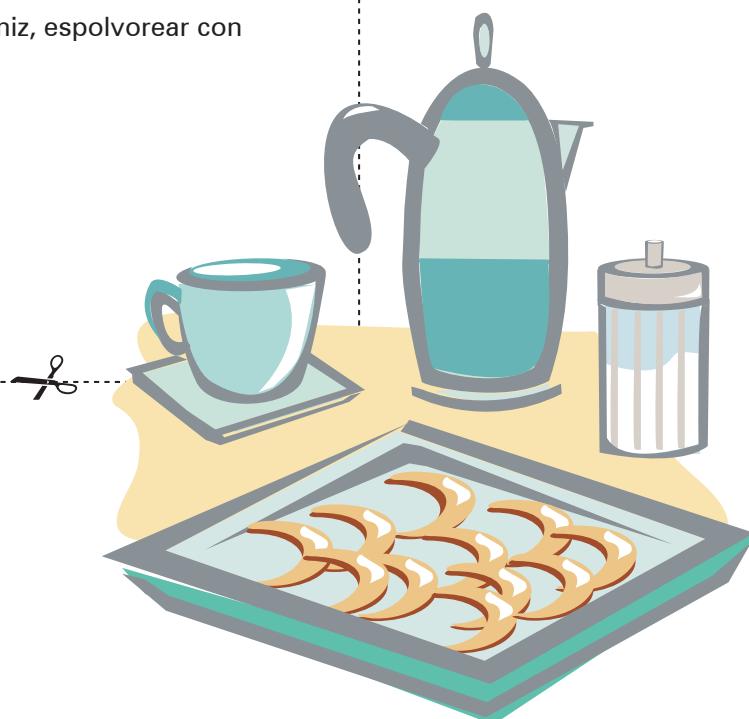
1 taza de harina  
1 taza de nueces picadas o cualquier fruto seco  
3 cucharadas de azúcar  
70 gramos de manteca  
Azúcar impalpable para espolvorear

### Preparación:

- **Batir** la manteca con el azúcar.
- **Agregar** la harina y las nueces.
- **Amasar y dejar** en la heladera media hora.
- **Preparar** la masa en forma de rollitos, como medialunas pequeñas.
- **Colocar** en una asadera y aplastarles las puntitas.
- **Cocinar** en horno moderado durante 15 minutos.

Deben quedar sequitas y no doradas.

**Ideas prácticas:** Retirar del horno y, empleando un tamiz, espolvorear con azúcar impalpable.



# Recetas de Rosa

## *Fideos para Pésaj:*



### *Ingredientes:*

4 huevos  
4 cucharadas de agua fría  
5 cucharadas de harina de matzá  
Sal y pimienta a gusto

### *Preparación:*

- **Mezclar** los huevos con el agua, la sal y la pimienta.
- **Agregar** la harina de matzá.
- **Preparar** una mezcla blanda; luego, poner porciones de la mezcla en una sartén aceitada y caliente.
- **Girar** la sartén para que la mezcla se ligue parejo.
- **Dorar** de los dos lados y luego **colocar** sobre papel absorbente.
- **Dejar enfriar, enrollar y cortar** en forma de cintitas.



# Recetas de Rosa

## Jalá Trenzada:

### Ingredientes:

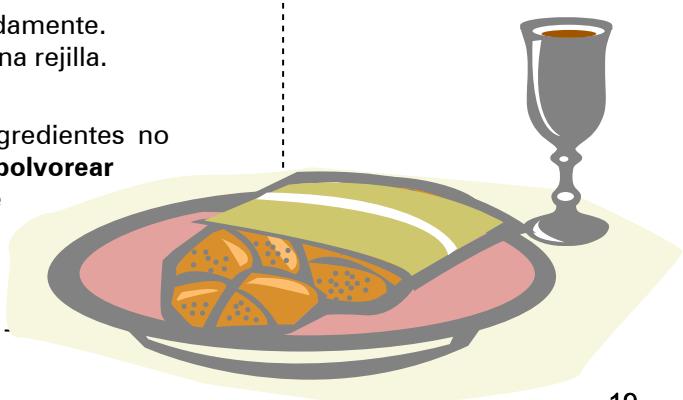
1 kilo de harina  
4 huevos  
100 gramos de azúcar  
70 gramos de levadura  
1 taza de leche o agua tibia  
1/2 taza de mantequilla derretida fría  
1 cucharadita de sal  
Yema de huevo y azúcar para pintar  
Semillas de amapola y de sésamo para espolvorear (optativo)



### Preparación

- **Verter** la harina en un recipiente.
- En otro recipiente, **deshacer** la levadura, **agregar** la leche o el agua tibia azucarada y **dejar fermentar** (hasta que tenga el aspecto de una esponja).
- **Batir** ligeramente los huevos en otro recipiente.
- Una vez que la esponja de la levadura esté lista, **añadir** a la harina.
- **Mezclar** los huevos, la mantequilla, el azúcar y la sal incluyéndolos en la preparación.
- **Amasar** con las manos hasta que la masa se despegue de las paredes del recipiente.
- **Esparrcir** harina sobre la mesa y seguir amasando la masa. Debe quedar una masa elástica.
- **Amasar** un bollo y **dejar tapado** en el recipiente hasta que duplique el volumen.
- Una vez que se duplicó, **seguir amasando** unos minutos.
- **Dividir** la masa en tres bollos.
- A su vez, **dividir** cada uno de los bollos en tres partes iguales y hacer con ellas tres rollos. **Unirlos** por uno de los extremos para luego trenzarlos y así formar la jalá.
- **Colocar** las jalot sobre una placa para horno previamente enmantecada. Dejar espacio entre las jalot.
- **Dejar elevar** durante unos 25 minutos.
- **Pintar** con yema de huevo batida con azúcar y **espolvorear** con las semillas de amapola y sésamo (optativo).
- **Cocinar** en horno moderado durante 40 minutos aproximadamente.
- **Retirar** las jalot del horno y de la placa y colocarlas sobre una rejilla.

**Ideas prácticas:** En caso de hacer jalá dulce, los ingredientes no varían, salvo el azúcar (utilizar 200 gramos), y en vez de **espolvorear** con amapola y sésamo, recomendamos emplear granas de colores y luego **pintar** la jalá con miel.



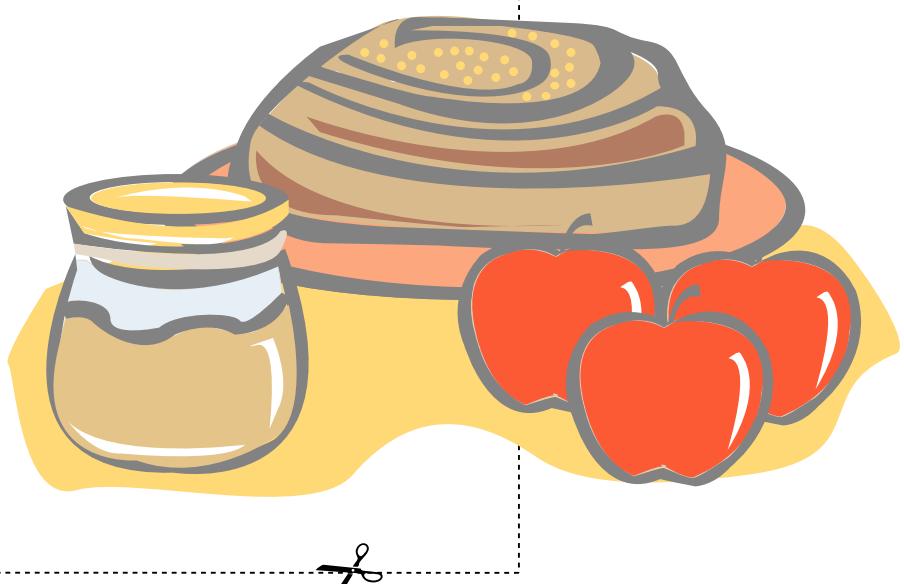
# Recetas de Rosa

## Jalá Redonda:



### Ingredientes:

- Los ingredientes son los mismos que se utilizan para la jalá trenzada, pero en lugar de tres rollos se hace un solo rollo largo.
- Se le da forma de **espiral**.
- Se pinta con yema y azúcar si es salada, o con miel si es dulce.



La jalá representa el maná y las dos jalot simbolizan la porción doble de maná reunida en el desierto antes del Shabat.

El viernes por la noche y el sábado por la mañana, inmediatamente después de hacer Kiddush, nos lavamos las manos y decimos la bendición sobre la jalá.

La jalá redonda se prepara especialmente para la cena de Rosh Hashaná, para marcar el comienzo de un nuevo ciclo.

# Recetas de Rosa

## *Latkes de papa:*



### *Ingredientes:*

2 papas grandes ralladas  
2 huevos  
2 cucharadas de harina  
Sal y pimienta  
Aceite para freír

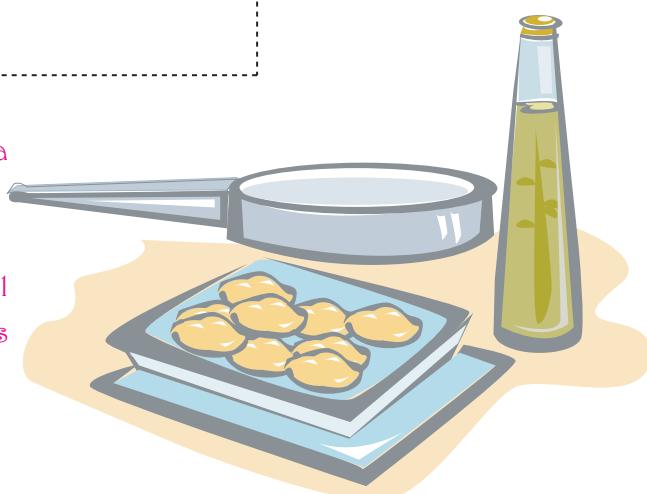
### *Preparación:*

- **Rallar** las papas con la parte gruesa del rallador.
- **Batir** los huevos con la sal y la pimienta y agregarlos a las papas ralladas.
- **Mezclar** a medida que se agrega la harina.
- **Verter**, poco a poco, cucharadas de la preparación (utilizar una cuchara sopera) en una sartén con aceite caliente y **dorar** de ambos lados. **Repetir** la operación tantas veces como sea necesario.

### *Para cocinar en el horno:*

- **Pincelar** con aceite una asadera y **colocar** la mezcla emparejándola con una cuchara; luego rociarla con aceite.
- **Cocinar** en horno muy caliente hasta que se dore en su totalidad.
- **Cortar** en cuadrados pequeños.

En la cocina de los pueblos europeos, se usa mucho la papa no sólo porque es sabrosa y permite muchas variantes sino también porque constituye un alimento económico y nutritivo. Los latkes de papa son el acompañamiento ideal de la cena de Jánua, además de las sufganiot y otras frituras de la cocina judía.



# Recetas de Rosa

## *Latkes de harina de matzá:*



### *Ingredientes:*

2 papas grandes ralladas  
2 huevos  
2 cucharadas de harina de matzá  
Sal y pimienta  
Aceite para freír

### *Preparación:*

- **Rallar** las papas con la parte gruesa del rallador.
- **Batir** los huevos con la sal y la pimienta y **agregar** a las papas ralladas.
- **Mezclar** a medida que se agrega la harina de matzá.
- **Verter**, poco a poco, cucharadas de la preparación (**utilizar** una cuchara sopera) en una sartén con aceite caliente y dorar de ambos lados.
- **Repetir** la operación tantas veces como sea necesario.

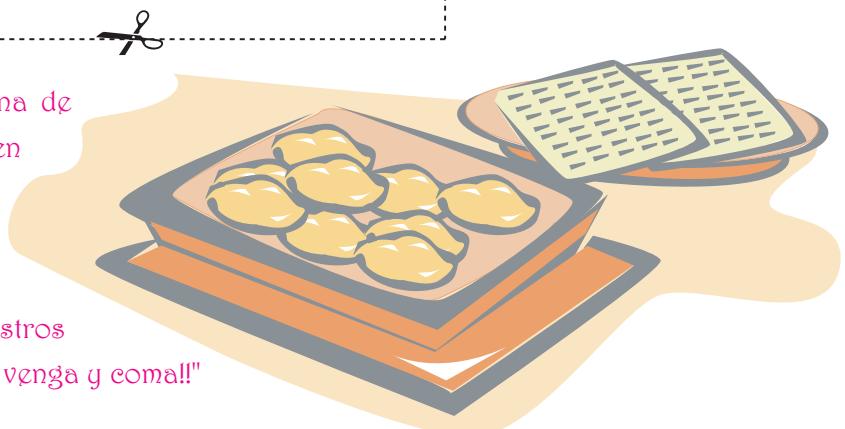
### *Para cocinar en el horno:*

- **Pincelar** con aceite una asadera y **colocar** la mezcla emparejándola con una cuchara; luego **rociarla** con aceite.
- **Cocinar** en horno muy caliente hasta que se dore en su totalidad.
- **Cortar** en cuadrados pequeños.

La matzá es el elemento básico de la cocina de Pésaj. La imaginación nos permite utilizarla en variadas recetas y así tener un rico menú para la noche del Seder.

"Halajma, halajmania, di ajalu!!"

"Este es el pan de la pobreza que comían nuestros hermanos en Egipto: el que tiene hambre que venga y coma!!"



# Recetas de Rosa

*Knéidalaj:*



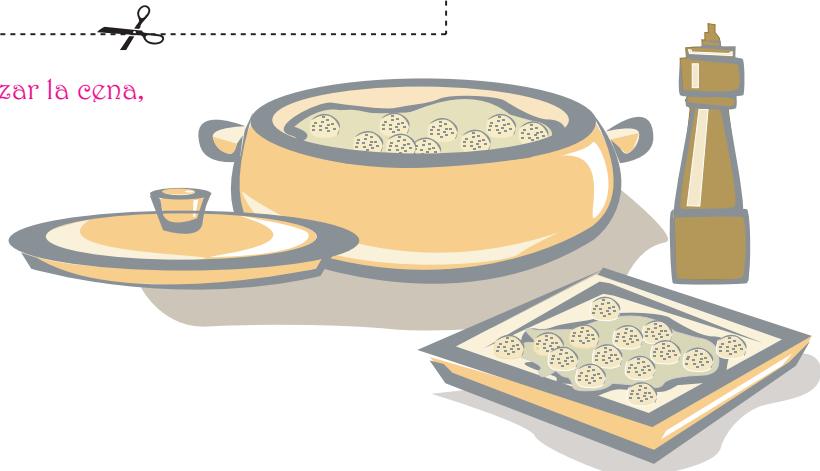
*Ingredientes:*

1/2 kilo de harina de matzá  
Sal y pimienta  
Agua caliente (1 litro aproximadamente)  
3 huevos batidos

*Preparación:*

- **Colocar** la harina en un recipiente profundo con un poco de sal y pimienta.
- **Agregar** el agua hervida y **mezclar** bien.
- **Dejar** que se entibie y luego añadir los tres huevos batidos.
- **Mezclar** y **armar** bolitas del tamaño de una cuchara sopera.
- **Hervir** con agua y sal hasta que suban a la superficie de la cacerola.

Si en el Séder de Pésaj hay sopa para comenzar la cena,  
entonces no pueden faltar los knéidalaj!  
Son tan fáciles de hacer que es  
imposible simplificar la receta!!!



# Recetas de Rosa

## Kréplaj de queso:

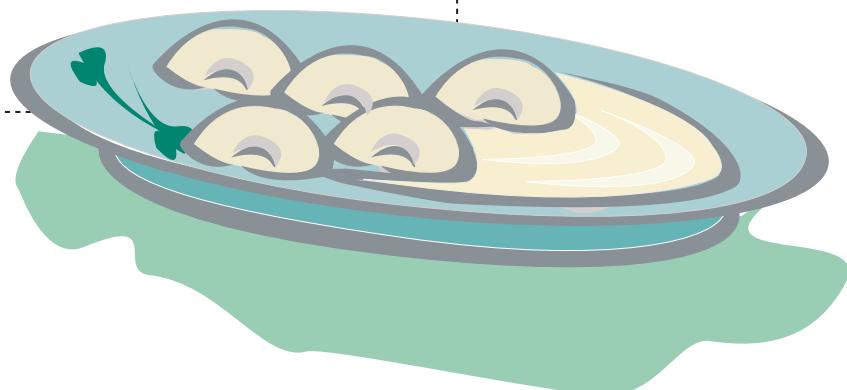


### Ingredientes:

1/2 kilo de queso blanco  
Sal y pimienta  
1 cucharadita de azúcar  
1 yema de huevo  
1 cucharada de crema de leche  
Discos de 7 cm de diámetro

### Preparación:

- **Mezclar** los ingredientes.
- **Colocar** el relleno en el centro de cada disco, **cerrar** apretando bien los bordes, **cruzar** los costados y **apretar** las uniones (deben quedar redondos).
- **Cocinar** en abundante agua con sal y unas gotitas de aceite entre 7 y 10 minutos.
- **Retirar** apenas suban a la superficie de la cacerola.
- **Servir** con margarina o manteca y crema de leche. También pueden servirse con canela y azúcar.



# Recetas de Rosa

## Falafel:



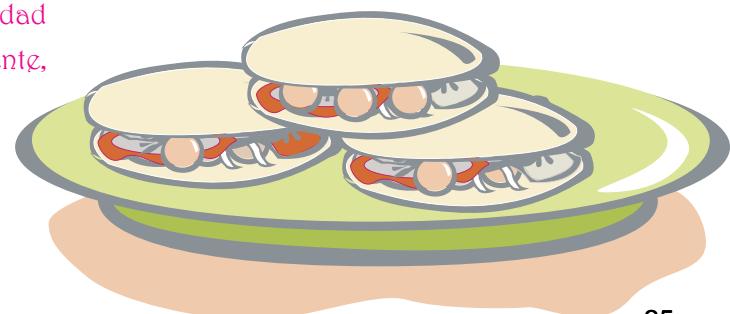
### Ingredientes:

250 gramos de garbanzos  
1 rebanada de pan mojada en agua  
2 dientes de ajo picados  
1 cebolla picada  
3 cucharadas de perejil fresco picado  
2 cucharadas de harina  
1 pizca de comino  
Sal y pimienta  
Aceite para freír

### Preparación:

- **Dejar** los garbanzos en remojo aproximadamente 10 horas.
- **Colar, enjuagar y colar** nuevamente los garbanzos.
- **Procesar** los garbanzos junto con la rebanada de pan en la procesadora.
- **Agregar** las cebollas bien picadas, los dientes de ajo, las tres cucharadas de perejil picado, los condimentos y las dos cucharadas de harina.
- **Mezclar** todo hasta que quede unido.
- **Humedecer** las manos y armar bolitas del tamaño de una nuez.
- **Freír** en una freidora o **sartén** profundas con aceite caliente durante 2 o 3 minutos hasta que se doren.
- **Retirar** con una espumadera y **dejarlas escurrir** sobre papel de cocina.
- **Servir** con un pan árabe y ensalada israelí.

El falafel muestra la característica oriental de la sociedad israelí. Es un alimento típico de las sociedades del Oriente, y es la comida rápida (al estilo "fast food") del otro lado del mar Mediterráneo.



# Recetas de Rosa

## Ensalada Israelí:



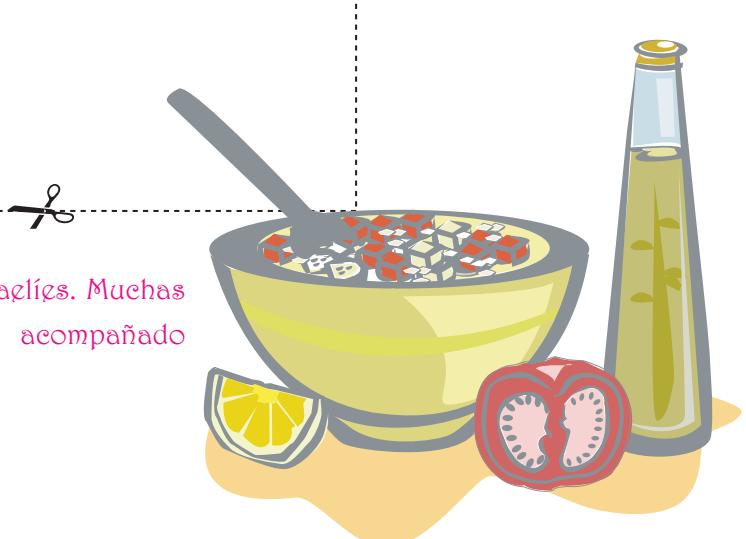
### Ingredientes:

2 tomates  
2 pepinos pequeños pelados  
1 pimiento verde sin semillas  
1 cebolla mediana picada  
3 cucharadas de perejil fresco picado  
3 cucharadas de aceite de oliva  
Jugo de un limón  
Sal y pimienta  
Hojas de menta fresca

### Preparación:

- **Cortar** el tomate en trozos, y los pepinos y el pimiento en cubos pequeños.
- **Colocar** los ingredientes en una ensaladera.
- **Mezclar** todas las verduras, agregar la cebolla (optativo) y las tres cucharadas de perejil picado.
- **Condimentar** con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta.
- Una vez sazonada, se le puede **agregar** a la ensalada las hojitas de menta fresca.

Este plato es uno de los favoritos de los niños israelíes. Muchas veces lo comen en el desayuno o en el almuerzo, acompañado por un buen jugo de frutas.



# Recetas de Rosa

## Jumus:



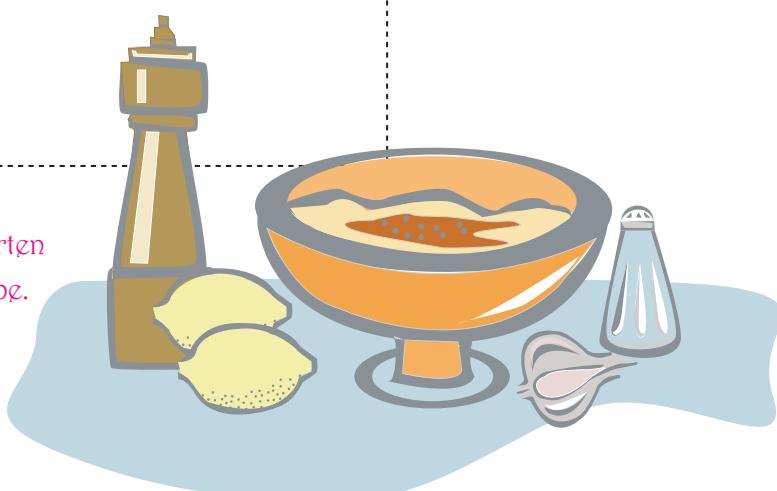
### Ingredientes:

2 latas de garbanzos  
Sal y pimienta  
4 dientes de ajo picado  
4 cucharadas de jugo de limón  
4 cucharadas de tahina (pasta de sésamo)  
Aceite de oliva

### Preparación:

- **Colar** los garbanzos hasta que no quede nada de líquido (reservar un poco del líquido).
- **Presionar** los garbanzos por un tamiz con una cuchara.
- **Agregar** un poco del agua reservada para que se puedan tamizar mejor. Deben quedar como un puré.
- **Añadir** los dientes de ajo picados, un poco de sal y pasar por la procesadora hasta que se forme una pasta.
- **Agregar** el jugo de limón, la tahína, una pizca de pimienta y procesar un poco más. Debe quedar de consistencia espesa pero fácil de untar.
- **Mezclar** y **añadir** aceite de oliva.

La costumbre es que varios comensales comparten un plato de jumus, mojando el pan de pita árabe. Ese ritual acerca las almas de los comensales, ya que compartir la comida es señal de generosidad y reciprocidad.



# Recetas de Rosa

## Ensalada Sefaradí (tabule):



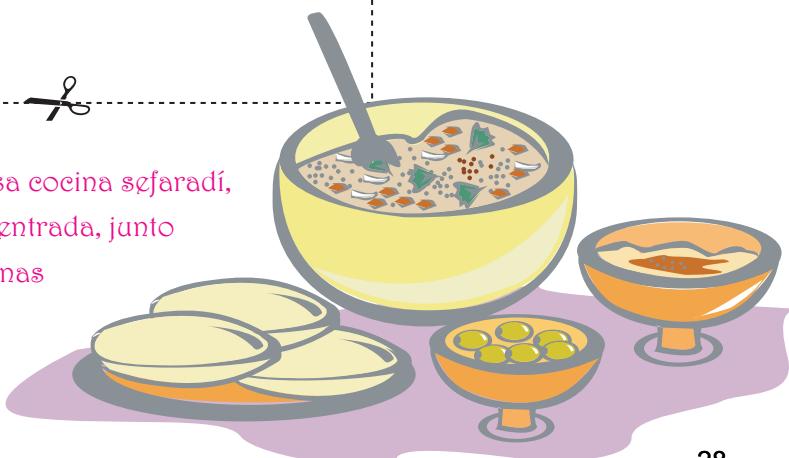
### Ingredientes:

1 taza de trigo burgol fino  
3 cebollitas de verdeo picadas  
1/2 kilo de tomates perita picados  
4 cucharadas de perejil y menta picados  
Jugo de 2 limones  
1 cucharadita de azúcar  
1/2 taza de aceite  
Sal y pimienta a gusto  
Hojas de lechuga cortadas en tiras finas

### Preparación:

- **Poner** el burgol en un recipiente, cubrir con agua fría y dejar en remojo dos horas.
- **Escurrir** usando un colador hasta que pierda todo el líquido.
- **Colocar** en un recipiente más grande y **remover** con un tenedor para que quede esponjoso.
- **Agregar** las cebollas de verdeo picadas, los tomates, el perejil, la menta y el jugo de los dos limones.
- **Mezclar** y **sazonar** con el aceite, la sal, la pimienta y el azúcar.
- **Servir** en las hojas de lechuga.

Esta receta es otro de los exponentes de la deliciosa cocina sefaradí, llena de colores, aromas y sabores. Se sirve como entrada, junto con platitos de jumus, pan árabe o pan pita, aceitunas y otras ensaladas.



# Recetas de Rosa

## *Ensalada de zanahoria, naranja y manzana:*

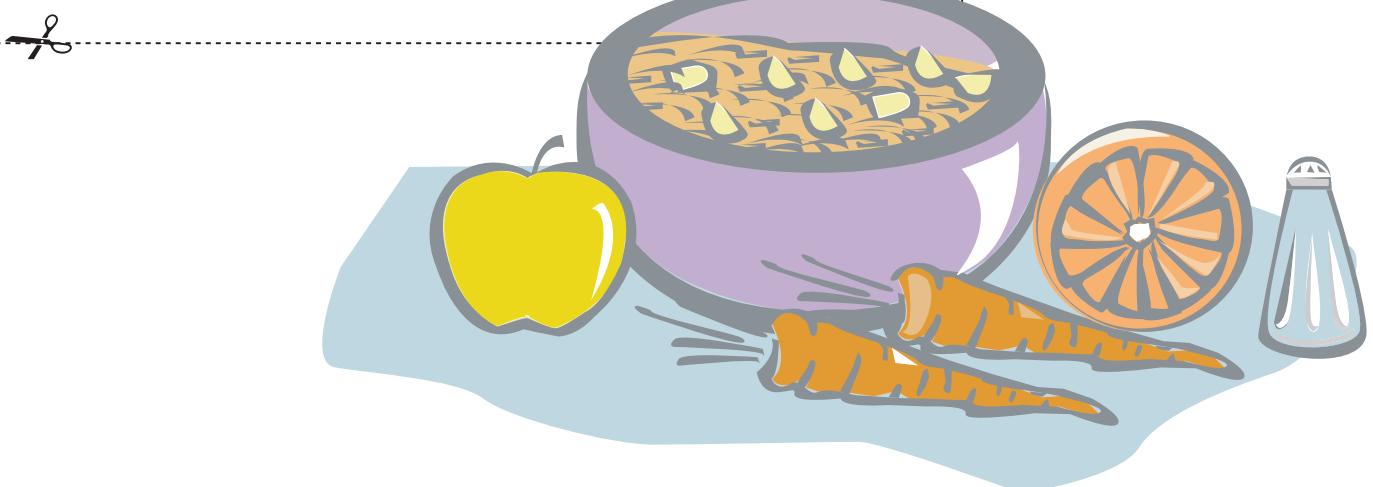


### *Ingredientes:*

1/2 kilo de zanahorias  
2 manzanas verdes  
1 naranja  
Jugo de 1 naranja  
Sal

### *Preparación:*

- **Rallar** las zanahorias y las manzanas.
- **Cortar** la naranja en pequeños trozos y condimentar con el jugo y la sal.



# Recetas de Rosa

## *Ensalada de pepino:*

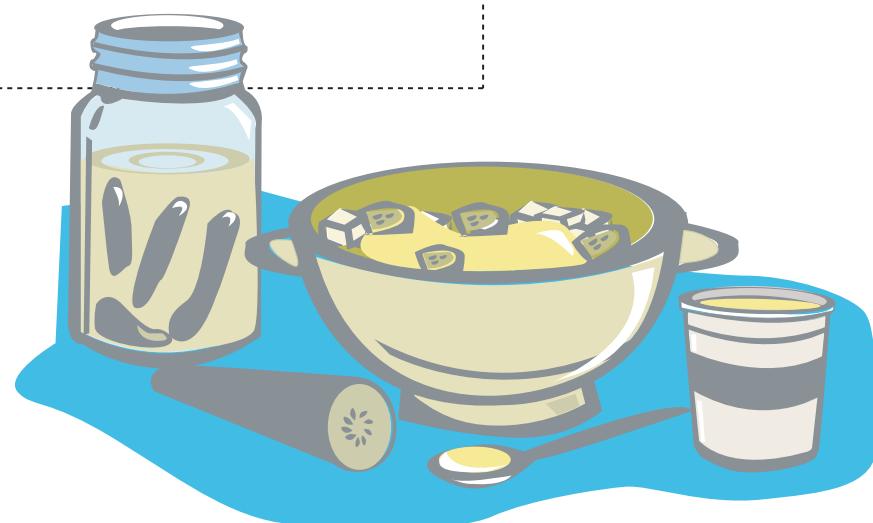


### *Ingredientes:*

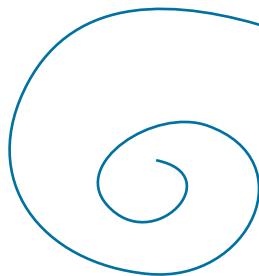
2 pepinos crudos  
3 pepinos en vinagre (salados o dulces)  
2 cucharadas de mayonesa  
1 cucharada de crema de leche

### *Preparación:*

- **Cortar** los pepinos en cubitos y ponerlos en un recipiente.
- **Mezclar** la mayonesa con la crema y **agregar** la preparación a los pepinos.
- **Mezclar y dejar** un rato en la heladera para que tome gusto.



# Módulo 2:



Los hábitos culinarios son una forma de la expresión cultural de un pueblo, testimonio de su historia y tradición.

---

**Kashrut** es la palabra hebrea que denomina al conjunto de leyes dietéticas judías. Es un derivado de la palabra **kasher**, que significa "apto" o "apropiado", y consiste en la preparación de los alimentos para el consumo humano. Las leyes de Kashrut conforman el código que establece para la religión judía lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer en materia de alimentos. Estas leyes provienen de la Torá, el Talmud y el Shulján Aruj.

En Kashrut hay tres categorías de alimentos: lo **kasher** (lo permitido), lo **parve** (lo neutro) y lo **taref** (lo prohibido). "Las leyes de kashrut, y en general las Mitzvot, constituyen un medio de educación. Esta educación comienza con que cada individuo aprenda a dominar su instinto. Pues en ello reside la diferencia entre el hombre y los demás seres vivientes. ... El judaísmo no exige la extirpación del instinto, sino algo más difícil: que el hombre domine su instinto y no que el instinto lo domine a él" (Aaron Barth).

La observancia de las leyes de kashrut ha sido un factor de unificación del pueblo judío durante los siglos y ha servido para recordar a los judíos cuáles son sus raíces.

## LEYES DIETÉTICAS DE KASHRUT

**1. Permitidos o Kasher:** "Todo el que tenga pezuña y tenga el casco completamente hendido y sea rumiante... ése podéis comer" (Lev. 1-13). Por ejemplo, ganado vacuno, ovejas y carneros, cabras y chivos. Esto excluye a los animales que poseen sólo una de estas características como el camello, la liebre, la rana y el caballo, que no tienen pezuñas hendidas, o el cerdo, que no rumia. Estos son "impuros" (Lev. 11:4-7).

**2. Pescados:** "Todo lo que tenga aletas y escamas en las aguas, en los mares y en los ríos, ésos podéis comer" (Lev. 11:9 y Deut. 14:9). 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 y el calamar, entre otros. Todos los mariscos también están prohibidos, es decir, son Taref, y entre ellos se incluyen el camarón, el langostino, el cangrejo, la langosta, los mejillones y las vieiras.

**3. Aves:** La Biblia enumera una serie de aves "impuras", especialmente las aves de rapiña o carnívoras; todas las demás pueden ingerirse. Al igual que las carnes rojas, deben estar completamente sanas y se les debe dar muerte mediante un procedimiento especial llamado Shejítá, llevado a cabo por un Shojet, para que los animales no sufran al morir y para garantizar las condiciones higiénicas. Por ejemplo: son kasher los pollos, las gallinas, los pavos, las palomas, los gansos y los patos. Son Taref las águilas, los faisanes, los cuervos, las gaviotas, los pelícanos, los avestruces y los –andúes, entre otras.

**4. "No guisaréis el cabrito con la leche de su madre"** (Éxodo 23:19; 34:25; Deut. 12:21). Se interpreta que esta triple prohibición encierra tres mensajes diferentes: no se pueden consumir productos cárnicos y lácteos al mismo tiempo, ni cocinarlos juntos ni aprovechar la mezcla de ellos. Está prohibido al comer mezclar 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 tampoco usar el mismo lugar ni el mismo lavavajillas para lavarlos.

**5.** Hay una tercera clase de alimentos **neutros** o **siempre permitidos**, con las carnes o con la leche y derivados y son los Parve. A esta clase pertenecen las frutas, las legumbres, los condimentos, los huevos sin manchas de sangre, los jugos, los refrescos y las gaseosas, el pan, el pescado, el chocolate sin leche, etc.

**6.** Los **insectos con alas** están prohibidos, con excepción de las langostas y los saltamontes (Lev. 11:20-23). Pero Éstos comúnmente no se comen y por ello son considerados prohibidos.

**7.** Los **animales que se arrastran** por la tierra, desde roedores hasta cocodrilos, están prohibidos (Lev. 11:29-30).

## Consideraciones generales:

- Despues de comer besarí, hay que esperar seis horas para comer jalabí. Aunque en algunas comunidades la costumbre es esperar al menos tres horas.
- Despues de que el animal es degollado, para que la carne sea apta debe realizarse un drenaje de la sangre.

- 
- En un hogar judío, se requieren por lo menos dos fregaderos, o lavaplatos, dos juegos de ollas, sartenes, platos, cubiertos, etc. para no lavar juntos los utensilios para carne y leche. También se sugiere guardar la vajilla en lugares separados. Debe tenerse la misma precaución con repasadores, manteles y servilletas.
  - A todas estas disposiciones se les suman las propias de cada festividad judía, por ejemplo, Pésaj, Shabat, etc.

Las recetas de la cocina judía respetan las leyes de Kashrut y se dividen en **ashkenazí** y **sefaradí**. A continuación, detallamos las características más significativas de cada una de estas variantes.

## ***La Comida Judía Ashkenazí***

---

El Pueblo judío, durante la Diáspora, erró y se expandió por todos los rincones del mundo conocido hasta entonces, desde España hasta los confines de China y luego hasta el 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 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.

El principio básico de la cocina judía busca la máxima cantidad de calorías en la más pequeña porción. Es comida de la pobreza, el frío y el hambre. Pero también es sabrosa y refinada. La mujer judía, en el shtetl y con su "medida a ojo", hace magia con los recursos que posee y los transforma en manjares. "Si yo fuera rico, tendría una mujer muy gorda", canta Tevie, el lechero.

Casi toda la comida judía de Europa Oriental se hace con papa y cebolla, alimentos abundantes en la región, ricos en vitaminas y proteínas, económicos y al alcance de todos.

El pescado ha sido uno de los platos preferidos de los judíos porque es símbolo de fertilidad. El pescado hervido y relleno, llamado guefilte fish es una mezcla de boga, trucha, dorado y merluza. Se realizaba con los restos o pequeños trozos que iban quedando de los cortes de pescado. Así, se obtenía una mezcla que resultaba económica y sabrosa a la vez.

Otra comida tradicional es el borsht, una sopa fría de remolachas a la que se le puede agregar crema. Ésta era una comida muy barata en Europa Oriental, ya que las remolachas crecían en abundancia. Es popular el dicho "Billig vi Borsht", es decir, "barato como el borsht".

En América, era barato el hígado y es famoso el hígado picado con huevo duro. "Debe haber más vacas aquí que remolachas en Polonia", escribían los inmigrantes.

## ***La Comida Judía Ashkenazí***

---

La comida judía es el milagro de lo poco, de lo pobre, de lo austero. Es el milagro del amor, la paciencia, el sabor, el disfrute, el aprecio, la religiosidad, la solemnidad, la esperanza, la alegría y el canto a la vida. Todo tiene su significado religioso y es, en cierta forma, un llamado a la paz y a la concordia. La comida judía trata de reflejar simbólicamente la historia, los elementos típicos y las costumbres de cada festividad.

La **jalá**, o pan trenzado, es el pan de **Shabat**. En la mesa sabática, se colocan dos panes, o jalot. Nos recuerdan las dos porciones de maná que recibieron los hebreos en el desierto. Otra explicación es que las dos jalot representan las dos hileras de panes exhibidas en el Templo.

El **cholent** (del francés: chaud-de-lit, calor de cama), o chundt, es una especie de puchero en el que los ingredientes varían según la condición económica de la familia y según el lugar. Básicamente, lleva carne, frijoles, papas y otras verduras, que se cocinan juntas. El secreto es la cocción lenta durante toda la noche a fuego mínimo. Entre los sefaradíes, lleva el nombre de "olla podrida", y el motivo de tal comida es estrictamente religioso. La familia judía trataba de respetar el descanso sabático sin prender el fuego, pero al mismo tiempo festejando el Shabat con una comida caliente. De ahí el origen del cholent.

En **Purim**, se comen **hamentashen**, pasteles con semillas de amapolas, que en alemán se llaman mohn, que suena similar al nombre hamán (malvado protagonista de la historia de Purim) como la forma triangular de estos pasteles nos recuerda el sombrero, las orejas o la bolsa del ministro Hamán.

En la fiesta de **Pésaj**, el menú se basa en comidas sin leudo. En **Shavuot**, se prefieren las comidas lácteas (blintzes, bígalej, kesikikl) Una explicación es que se debe comer alimentos de leche (y miel) el día en que fue entregada la Torá en el Monte Sinaí, pues las palabras del Cantar de los Cantares, "Miel y leche hay debajo de tu lengua" (4:1), significan que, al igual que la leche y la miel, las palabras de la Torá son placenteras a nuestros espíritus.

## ***La Comida Judía Ashkenazí***

---

En **Rosh Hashaná**, se come jalá redonda, símbolo de la naturaleza cíclica y eterna de la vida, y se acostumbra comer manzanas y jalá con miel para desear un dulce año. La Biblia menciona a menudo la miel que se extrae de ciertas frutas (dátiles, higos, uvas, algarrobo). A Canaan se la describe como una "tierra que mana leche y miel" (Éxodo 3:8). En la tradición judía, la manzana es popular por sus propiedades curativas así como por su dulce sabor. Al ensalzar la Torá, se dice que es "más deliciosa y más fragante que las manzanas".

La torta de miel, llamada **leikaj**, es una comida festiva tradicional de Europa Oriental. Lékaj es una palabra hebrea que significa porción. La torta de miel se sirve con la esperanza y la oración de que aquellos que observan la tradición judía sean bendecidos con una buena porción.

También es típico comer **tzimes de zanahoria**, una preparación de zanahorias endulzadas con miel, para expresar la esperanza de que sea un año dulce. Una de las razones por las que se emplea la zanahoria es que la palabra en idish para esta verdura es meiren, que significa multiplicar; así, manifestamos la esperanza de que sea un año productivo en que las bendiciones del hombre se multipliquen.

Generalmente, las frutas que se sirven en Rosh Hashaná para el Shehejianu son uvas, granadas y manzanas. La granada es popular porque tiene muchas semillas, lo que simboliza la fertilidad y la esperanza de que en el año venidero las personas puedan realizar muchas acciones meritorias. Las 613 semillas de la granada equivalen a la cantidad de mitzvot que debe observar todo judío. En la comida previa al ayuno de Iom Kipur, se comen kréplaj, unas empanadas triangulares rellenas, por lo general, con carne molida, cebolla picada y condimentos. Los ingredientes picados rememoran las flagelaciones a las que se sometían antiguamente muchos judíos, además del ayuno, para castigarse por los pecados cometidos durante el año anterior.

Se comen latkes de papas y rosquillas fritas en **Jánuca**. Los **latkes** (buñuelos de papas) y las rosquillas fritas (**sufganiot**) se fríen en aceite y el aceite es símbolo del milagro de Jánuca.

## ***La Comida Judía Ashkenazí***

---

La comida judía ashkenazí y el acto de comer en familia aúnan lo sensible, lo afectivo, lo espiritual, lo costumbrista y la historia de un pueblo que trató de conservar su tradición en cualquier lugar de residencia.

En síntesis, *Jorge Schussheim* enumera una serie de platos de los que no se ha de olvidar, aunque quisiera:

*"Blintzes, latkes, kréplaj y knishes;  
Knéidalaj, cháchalaj, kigl y kíjalaj,  
Mandeburchenik y humentachn,  
Béigalaj y kóilitch  
Jolodetz, pastrón, héring, guefilte fish  
Y para bajar todo y no enfermarse nunca  
Y crecer sano y fuerte, la panacea universal,  
Directamente de la fuente de juvencia,  
La famosa penicilina ídische: Sopa de pollo.  
"Coma de todo y engorde sin culpa.  
Es un consejo de mis abuelas, de mis tíos,  
de mi mamá y de mi suegra."*

## ***La Comida Judía Sefaradí***

---

La sefaradí es una cocina de un pueblo pobre que, sin embargo, es equilibrada, sofisticada y profundamente judía, porque es totalmente kosher. Está muy ligada a la tradición religiosa y enfatiza lo familiar. Se basa en las comidas que los judíos llevaron consigo cuando salieron de España y pasaron de un lugar a otro del Mediterráneo, y recibe influencias de todos los países en que vivieron. Las recetas se adaptaron a la situación económica, a los cambios de clima y a las distintas costumbres regionales. Los sefaradim impregnaron de un sabor dulce a la tradicional comida árabe y turca. Frutas y especias, sal y azúcar se encontraron por vez primera en una olla de cobre.

La mujer de la casa dedica mucho tiempo a la cocina, picando carne,riendo y amasando, mientras el marido sefaradí es el encargado de realizar las compras. Las tradiciones culinarias se mezclaron y podemos encontrar casas sefaradíes donde se come el **kubane** o el **djhun**, y casas yemenitas donde se come medias. Las **burekas**, los **boios** y los **lajmashines**, la **musaka** y los **yaprakes** ya entraron en el menú corriente de las bodas israelíes, incluso el guefilte fish dulce y picante acompañado con **jilbe** y **pitas**.

De la rica y variada gama de tradiciones sefaradíes, las marroquíes sobresalen por sus elementos de carácter místico y a veces mágico. Entre estas tradiciones se encuentra **Le Pannal** (una fuente de cous-cous o semolina fina), cuyo fin es lograr la curación del enfermo. Se realizaba al mediodía y exclusivamente entre mujeres, ya que la tradición exigía que ningún hombre se encontrara presente. En este almuerzo de amigas y familiares del enfermo, debía dejarse de lado una pequeña porción de la comida, destinada a los seres diabólicos. Esta porción era colocada en un trozo de un pañuelo para ser esparcida una vez que las invitadas terminaban de comer.

## ***La Comida Judía Sefaradí***

---

En la cocina sefaradí, hay variedad de ensaladas (tabule, kulikiata salata) de vegetales crudos o cocidos, fuertemente condimentadas y acompañados de humus. Éste es el manjar que engaña al estómago del pobre, que no puede deleitarse con la pasta de sésamo, tehína, por su alto costo. Los judíos marroquíes ven en las ensaladas propiedades curativas. Los pickles son símbolo de hospitalidad y regocijo. De ahí, la popularidad del siguiente refrán: "Que con los tuyos comas y bebas y disputas con ellos no tengas".

Las mujeres sefaradíes preparan una sabrosa sopa a la mañana para que siempre esté lista para agasajar al posible visitante. Una olla de cobre especialmente destinada para cocinar la sopa es legada de madres a hijas durante generaciones en las familias sefaradíes.

Las legumbres y verduras preferidas son los tomates, las arvejas, las cebollas, la espinaca, los zapallitos, la calabaza y las berenjenas. Estos dan ese color y sabor característicos de la comida sefaradí. Es costumbre llenar los vegetales con arroz y carne (yaprakes y memule). "Ojalá siempre puedas ser el proveedor de nuestro hogar"; así, recibía la mujer al marido cuando éste regresaba del mercado cargado con vegetales.

Las tortas, la pastelería y los dulces se reservan para visitas, para acontecimientos familiares o festividades religiosas. Son símbolo de hospitalidad y amistad. Baklavá, jalva, pasteles de frutas, nueces, almendras y pasas adornan la mesa de la familia sefaradí, como dice el refrán "dulzura siempre".

La kesada es un dulce especial de almendras que se prepara para las novias y se les parte en la cabeza como símbolo de bienaventuranza en el matrimonio. La futura felicidad de los novios se simbolizaba con los dulces. El "arroz de novia" es infaltable en las bodas, simbólicamente blanco y acompañado de almendras y piñones.

Si bien los ashkenazim y sefaradim tienen sus comidas típicas, podemos ver que las festividades los acercan compartiendo y mezclando las recetas.

## ***La Comida Judía Sefaradí***

---

El **Shabat** tiene sus particularidades. En **Turquía**, encontramos un rico desayuno que se sirve a la salida de la sinagoga. En Jerusalén, se come el hamim, que corresponde al cholent ashkenaz'. Debido a la prohibición de encender fuego en Shabat, los judíos sefaradíes preparan una mezcla de carne, aceitunas, lentejas, arvejas, cebollas, ajo y hierbas, y la dejan cocinar a fuego lento en un recipiente herméticamente cerrado. En **Marruecos**, se la llama dafina (con agregados de nueces, canela, azúcar y vermicelli), y en **Grecia**, hamim. También se conoce este plato con el nombre de olla podrida.

Las festividades judías tienen una importancia determinante sobre la gastronomía sefaradí. Así, vemos que en Rosh Hashaná se comen lrasones (término que viene de las bendiciones "iehí ratzón", que se pronuncian durante las dos noches de Rosh Hashaná antes de comer lo preparado para esa ocasión). Éstos son dátiles, higos, granadas, zapallo, puerros, remolachas, etc.

Después de **Iom Kipur**, la familia regresa al hogar y toma una taza de té con leikaj, si son ashkenazim, o un refresco de almendras, si son sefaradíes, para quebrar el ayuno. En **Sucot**, se comen frutas y confituras que alegran a las personas por haber sobrevivido al desierto y por el fin de una cosecha. La fiesta del Año Nuevo de los árboles tiene un lugar importante en la tradición de los sefaradim, que hacen un séder de **Tu Bishvat**. Según la tradición, los judíos de Tzfat comen más de veinte frutas diferentes, todas rociadas de vino, para simbolizar la promesa de una tierra fértil y promisoria. Respetando la tradición de **Jánuca**, se prefieren comidas fritas para recordar el aceite que duró ocho días en el Templo, y se sirven postres dulces (bimuelos y mamul) como regocijo de la victoria macabea.

En **Purim**, están los dulces ligados a la negrura de Hamán. Los sefaradim en Siria comen las Zablah, pasteles que simbolizan las orejas de Hamán. Se recuerda la belleza de la Reina Esther y la sabiduría de Mórdejai comiendo baklavá y sambusak. En **Pésaj**, tenemos el huevo haminado y las minas; en **Shavuot**, encontramos las diferentes comidas lácteas: bizcochos de manteca con queso y

## ***La Comida Judía Sefaradí***

---

roscas o jalá de queso. En **Tishá Beav**, además de la tristeza por la destrucción de los dos Templos, los sefaradim recuerdan la expulsión de España con un menú de tortillas de papas a la Córdoba, gazpacho sevillano o sangría malagueña.

En Israel, una de las comidas más populares es el faláfel (pan árabe con bolitas de cereales, frutas y ensaladas variadas, condimentadas con salsas típicas, tehína y humus), choclos hervidos y untados con manteca o con sal y lajmaniot.

El pescado es cura de melancolía, protección contra el mal y promesa de fertilidad en casi todo Medio Oriente. Su cabeza, acompañada con hierbas amargas en **Pésaj**, simboliza el rol central del pueblo judío en la alianza con D's. Es común que esta cabeza sea ofrecida al padre como señal de respeto y autoridad. En **Rosh Hashaná**, la cabeza de pescado o cordero simboliza los deseos de estar a la cabeza y no a la cola de los acontecimientos. Se lo condimenta con páprika o ajo y el sabor fuerte asegura a los jóvenes vitalidad y coraje.

Muchas son las supersticiones con respecto a los huevos en la tradición sefaradí. Entre los yemenitas, en la yema y en la clara del huevo están los misterios de la vida.

El pollo es la comida preferida para los días de fiesta por ser un plato caro y sofisticado. Según la tradición judeo-oriental, el espíritu de los muertos se encarna en las aves.

La carne (de oveja, de ternera y de cordero) es el símbolo de la riqueza. El folklore oriental señala la oposición entre la carne y las lentejas, arvejas y trigo, que constituyan la comida de los humildes. Acompañado por un buen vino era considerada "ilusión de juventud". La costumbre sefaradí de comer cordero en el seder de Pésaj recuerda los días anteriores a la destrucción del segundo Templo de Jerusalén, cuando se sacrificaba un cordero de un año en la víspera de la fiesta.

## ***La Comida Judía Sefaradí***

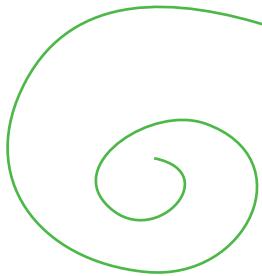
---

El arroz es el acompañamiento ideal en toda comida sefaradí. "Quien sienta en su boca crujir la capa crocante y amarronada del arroz poseerá el cuerno de la abundancia" cuenta una leyenda judeo-oriental.

### ***Bibliografía***

- Chiche-Yana, Martine, *La table Juive*, Edisud, Aix-en-Provence, 1990.
- Finci, Patricia, *Sabores y misterios de la cocina Sefaradí*, Editorial Shalom, 1993.
- Fishbein, Susie, *Kosher by design*, published by Artscroll/Shaar Press, 2003.
- Kolach, Alfred, *El libro judío del porqué*, La Semana Publicaciones, 1988.
- Shua, Ana María, *Risas y emociones de la cocina judía*, Editorial Shalom, 1993.
- Trep, Leo, *Una historia de la experiencia judía*, Ediciones Seminario Rabínico Latinoamericano, 1980.

# Módulo 3:



Sabidurías del Talmud y cuentos jasídicos.

## **Selección de pasajes talmúdicos en relación con la comida**

### **Taanit 26b**

Al iniciarse el mes de ab se reduce la alegría. Durante la semana del nueve de ab se prohíbe cortarse [el cabello] y lavar ropa, pero el jueves se permite en honor al Shabat. En la víspera del nueve de ab no se comen dos platos, ni se come carne ni se bebe vino. El rabán Shimeón Gamaliel dice: uno tiene que hacer marcar la diferencia en la dieta alimentaria.

### **Mo'ed katan 9a**

Dijo el rabi Parnac que dijo el rabi lojanán: Ese año Israel no cumplió el Día del Perdón. Ellos estaban preocupados pensando que quizá los enemigos de los israelitas habían merecido la destrucción. Salió una voz divina que dijo: Todos ustedes están destinados a la vida del mundo futuro.

— ¿En qué se basaban? — Lo dedujeron de leve a grave:

Si en el tabernáculo de santificación no permanente, [se permite] la ofrenda personal en Shabat, [violando una] prohibición castigada con el apedreamiento, con mayor razón [se permitirán], en el templo de santificación eterna, las ofrendas de la comunidad y del Día del Perdón, siendo que [la violación] sólo se castiga con la escisión. — ¿Por qué estaban preocupados? — Allí, las ofrendas eran para el Altísimo;

aquí, para el hombre común.

— Podría haberlas también aquí sin comer ni beber? — No hay celebración alegre sin comida ni bebida.

### **Kethubot 60b**

Dijo el rabi Sheshet (refiriéndose a una mujer que amamanta):

— "Pero no debe comer lo que pueda dañar [la leche]". ¿Cómo qué? — Por ejemplo — dijo el rabi Cahaná —, lúpulo, liquen, pescaditos, tierra. — Dijo Abaie: Ni tampoco calabazas ni membrillo. — Dijo el rabi Papa:

Tampoco berzas ni dátiles verdes.

— Dijo el rabi Ashi: Tampoco requesón ni picadillo de pescado. Algunos agotan la leche, otros la enturbian. La que se copula en un molino tiene hijos epilépticos. La que se copula en el suelo tiene hijos de cuello largo.

La que pisa sangre de asno tiene hijos tiñosos. La que come mostaza tiene hijos glotones. La que come berro tiene hijos legañosos. La que come pescaditos tiene hijos parpadeantes.

La que come tierra tiene hijos feos. La que bebe licores [embriagantes] tiene hijos negros. La que come carne y bebe vino tiene hijos robustos.

## **Selección de pasajes talmúdicos en relación con la comida**

---

### **Ketuvot 61a**

La que come huevos tiene hijos de ojos grandes. La que come pescado tiene hijos agraciados. La que come apio tiene hijos hermosos. La que come cilantro tiene hijos corpulentos. La que come cidras tiene hijos aromáticos. La madre de la hija del rey Sapor, que comió cidras cuando estaba [embarazada] con ella, se la presentaba al padre como el principal de sus perfumes.

### **Baba Batrá 60b**

Enseñaron los rabis: Después de la destrucción del Templo se multiplicaron en Israel los abstinentes, que no comían carne ni bebían vino. El rabi Ioshúa fue a encontrarse con ellos y les dijo:

Hijos míos, ¿por qué no comen carne ni beben vino?

—¿Cómo vamos a comer la carne que era sacrificada en el altar, y que ya no [se sacrifica]?

—¿Cómo vamos a beber el vino que era derramado sobre el altar y que ya no [se derrama]? —En tal caso —replicó—, tampoco deberíamos comer pan, porque ya no se hacen ofrendas de alimentos.

—Se puede vivir de fruta —contestaron.

—Tampoco deberíamos comer fruta, porque ya no se hacen las ofrendas de las primicias.

—Hay otras frutas.

—Tampoco deberíamos beber agua, porque ha dejado de hacerse la ceremonia del agua.

—No contestaron nada, y [el rabi Ioshúa] les dijo:

Escuchen hijos míos lo que les diré. No penar totalmente es imposible, porque la desgracia ocurrió; pero penar demasiado tampoco es posible, porque sólo se debe imponer a la comunidad una carga que la mayoría pueda sobrellevar...

### **Avodá Zará 29a**

Enseñaron los rabis: Seis cosas ayudan al enfermo a sanarse y tienen un efecto verdaderamente curativo; éstas son: repollo, remolacha, extracto de poleo seco, mondongo, entrañas y el lóbulo que está por encima del hígado; algunos dicen que los pescaditos también; más aun, los pescaditos mantienen el cuerpo entero en buen estado. Existen diez cosas que pueden devolver al paciente la enfermedad, en un grado incluso más severo; éstas son: comer carne de buey, grasa, carne asada, carne de ave, huevo asado, lepidio, afeitarse, bañarse, comer queso e hígado. Algunos dicen que las frutas secas también, otros agregan el melón. En la Escuela de Ismael se enseñó:

¿Por qué se los llama Kischuim [melones]? Porque son tan Kashim [perjudiciales] para el cuerpo humano como las espadas.

### **El sabor del pan**

Una vez, durante la tercera comida del Shabat, Rabi Bunam dijo: "Está escrito: 'Prueba y verás que el Señor es bueno'. Lo que saboreáis del pan, no es su gusto verdadero. Sólo los tzadikim que han purificado sus miembros experimentan su verdadero sabor, tal como D's lo creó. Ellos prueban y ven que el Señor es bueno".

### **Orar y comer**

Preguntaron a Rabi Mendel: "Está escrito: 'Más al Señor vuestro D's serviréis y él bendecirá tu pan'. ¿Por qué dice primero 'vuestro' y luego 'tu'?".

El Rabi explicó: "Servir significa orar. Cuando un hombre reza, así se encuentre solo en su cámara, debe unirse a todo Israel. Por lo tanto, en cada plegaria verdadera es toda la comunidad la que está orando. Mas cuando se come, no importa si es en una mesa llena de personas, cada uno come para sí".

### **Sopa de avena**

Durante los dos últimos años de su vida, Rabi Elimelej comía y bebía muy poco, y sólo porque su familia lo exhortaba a hacerlo. Una vez, cuando su hijo Eleazar le suplicó con lágrimas en los ojos que comiese al menos lo suficiente para mantenerse vivo, Rabi Elimelej dijo con una sonrisa en los labios:

— ¡Oh, qué comida burda me habéis ofrecido! ¡Si pudieseis, en cambio, traerme un plato de sopa de avena como la que se nos servía a mi hermano Zusia y a mí en la pequeña posada roja del Dniester, en los días de nuestras andanzas!

Algún tiempo después de morir Rabi Elimelej, su hijo partió de viaje hacia la pequeña posada roja sobre el Dniester.

Una vez allí, pidió albergue por una noche y preguntó qué había para cenar.

— Somos pobres — dijo la mujer del posadero — .

Damos a los campesinos vodka a cambio de harina, habas y guisantes secos. Mi marido lleva la mayor parte del alimento al mercado, donde en trueque le dan más vodka. El resto lo comemos. De modo que para esta noche sólo puedo ofrecerte sopa de avena.

— Prepáramela enseguida — dijo Rabi Eleazar.

Para cuando hubo dicho la Oración de la Noche, la sopa estaba sobre la mesa. Comió un plato, después otro y pidió un tercero.

— Dime — preguntó — , ¿qué has puesto en la sopa para que sea tan sabrosa?

— Créeme señor — repuso ella — , no he puesto absolutamente nada.

Pero ante la insistencia de Rabi Eleazar, la posadera finalmente dijo:

— Créeme que si te sabe tan buena, el paraíso mismo es el responsable.

Y agregó:

— Sucedió hace mucho tiempo. Dos hombres piadosos pararon aquí. Se veía que eran genuinos tzadikim. Y como nada tenía para darles salvo sopa de avena, rogué a D's mientras cocinaba: "¡Señor del mundo, no tengo nada más en la casa, y tú todo lo tienes. Sé misericordioso con tus fatigados y hambrientos

servidores, y pon en su sopa algunas hierbas del paraíso!". Y cuando la sopa estuvo en la mesa, los dos vaciaron la gran sopera, y volví a llenarla, y ellos a vaciarla, y entonces uno me dijo: "Hija, tu sopa sabe a paraíso". Y hace un momento volví a rogar.

### ***La comida del rico***

Un hombre rico acudió una vez al Maguid de Koznitz.

— ¿Qué sueles comer? —preguntó el Maguid.

—Soy modesto en mis necesidades —repuso el rico—.

Pan y sal, y un trago de agua es todo cuanto preciso.

—¿En qué estás pensando?

—reprochó el Maguid—. Debes comer carne asada y beber aguamiel, como todos los ricos.

—Y no lo dejó partir hasta que le prometió que así lo haría.

Más tarde, los jasidim le preguntaron la razón de su singular respuesta.

—Sólo cuando coma carne —dijo el Maguid—, comprenderá que el pobre necesita pan. Mientras él coma pan, pensará que el pobre puede comer piedra.

### ***El budín***

Una vez, un sencillo hombre del pueblo se presentó ante el Maguid de Koznitz junto con su mujer, y dijo que quería divorciarse de ella.

—¿Por qué? —preguntó el Maguid.

—Trabajo muy duro toda la semana —dijo el hombre—, y el sábado quiero tener alguna gratificación. Pero en la comida del Shabat, mi mujer sirve primero pescado, después las cebollas y el plato principal, y cuando llega el momento del budín, ya he comido cuanto quería y no me queda apetito para más. Toda la semana trabajo por ese budín, y cuando llega su turno ni siquiera puedo probarlo; ientonces todo mi trabajo fue en vano! Una y otra vez he pedido a mi mujer que ponga el budín en la mesa inmediatamente después de bendecido el vino, ipero no! Dice que ella hace las cosas tal como lo señala la costumbre.

El Maguid se volvió a la mujer:

—De ahora en adelante —le dijo—, harás dos budines.

Servirás el primero inmediatamente después de la bendición del vino, y el otro, después del plato principal, como antes.

—Marido y mujer convinieron en esto y se marcharon contentos.

Ese mismo día el Maguid dijo a su mujer:

—De ahora en adelante, el viernes harás dos budines.

Servirás uno después de la bendición del vino, y el otro, después del plato principal, como antes.

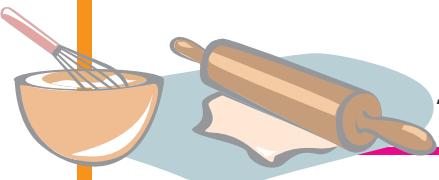
—A partir de entonces, tal fue la costumbre en casa del Maguid y siguió siéndolo entre sus hijos y los hijos de sus hijos: un budín se servía inmediatamente después de la bendición del vino, y se lo llamaba el Budín de la Paz en el Hogar.

# Módulo 4:



Talleres pedagógicos:

1. para niños
2. para adolescentes
3. para adultos



## Taller de cocina judía para niños

La cocina judía tiene para cada uno de nosotros una significación singular. Para mí es la comida de mi mamá, la de mi abuela paterna, la de la escuela primaria. Historias ricas y diversas se cuentan en la familia sobre nuestros platos judíos. De mi abuela materna se dice, por ejemplo, que moldeaba tres knéidalaj al mismo tiempo en la palma de una mano, y le daba la forma correcta a cada uno.

Luego, al crecer, supe que comida judía no era sólo la "nuestra" (la ashkenazí), sino que existía la comida sefaradí, sobre la cual —debo confesar— sigo teniendo poca información. Y por último, al llegar a Israel, "descubrí" que el recetario de comida judía era más amplio de lo que jamás hubiese podido imaginar: incluía la comida de los marroquíes, la de los teimaníes, la de los kurdos, etcétera.

Y entonces, la comida judía "fue cambiando de forma" a lo largo de mi historia. Y en las historias personales de cada uno, la comida judía se inscribe de una manera diferente. A algunos, los acompaña desde niños; otros la descubren más tarde. Para algunos, es comida de la familia, para otros, una comida exótica que se sirve en restaurantes o en fiestas judías en casas ajenas. Para algunos es simplemente comida, para otros alberga un sinnúmero de significaciones.

Cabe destacar que lo que llamamos comida judía es, mayormente, un conjunto de recetas o platos que los judíos adoptaron de sus lugares de origen y modificaron según las leyes de kashrut. Por eso, cuando hablamos de la comida judía marroquí, sencillamente nos referimos a las recetas que los judíos marroquíes llevaron a Israel desde sus lugares de origen; y así ocurre en todos los casos.

Hoy tenemos ante nosotros un "Recetario de comida judía" y podemos aprovecharlo para desarrollar planes educativos diferentes que, en términos generales, se centren en:

- trabajar sobre la cocina en general y la cocina judía en particular, o
- trabajar sobre lo judío en general y la cocina judía como expresión singular del primer tema.

Nuestras propuestas de talleres alternarán entre estas dos grandes temáticas, y quedará a criterio de cada educador elegir los acentos y las actividades que prefiera.



## Taller de cocina judía para niños

### Primera propuesta

Organizar un restaurante de comida judía para recibir comensales, que podrían ser los padres y los miembros de otro grupo.

Pronto descubrirán que, según el detalle que incluimos a continuación, este proyecto comprende material para desarrollar muchas actividades diferentes, por lo que resulta difícil concentrarlas en un solo día. Si se pretende organizar un taller, parte de estas propuestas deberán simplificarse.

Incluimos aquí los distintos ítems que integran esta propuesta para que el educador elija los que considere más apropiados así como el orden en el cual desarrollarlos:

 a) **Actividad: Hacer conocer a los niños las distintas comidas. Para eso, el educador llevará a clase porciones de los distintos platos y se las enseñará a los niños.**

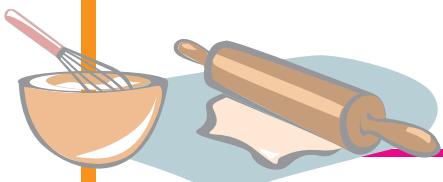


#### Comentario:

Los diferentes niños conocen la cocina judía de manera diferente. Para algunos, será la primera vez que vean determinados platos; para otros, tales platos forman parte de su menú mensual. En esta tarea de conocimiento, el educador debe aprovechar esas diferencias para que todos compartan con todos lo que saben.

En esta labor de presentar los platos, el educador puede hacer hincapié en dos aspectos diferentes:

- rescatar las experiencias de los niños en relación con los platos (accento en el aspecto emocional);
- rescatar el tema de las distintas procedencias de los platos (accento en el aspecto cognitivo).



**b) Actividad: Preparar (cocinar) uno de los platos con todo el grupo.**



**Comentario:**

Cocinar puede ser una tarea muy placentera y constructiva para realizar en el marco del grupo. Se trata de una actividad en la que se "juega con material" y hay un producto visible, y que puede incluir trabajo de cooperación grupal; para cocinar hay que seguir instrucciones precisas, pero puede haber lugar para la creatividad personal o grupal.

Para esta tarea, puede convocarse a un/a abuelo/a o parent/madre que enseñe a los niños cómo preparar el plato.

En todos los casos, es importante que la tarea sea realizada por los niños y que éstos no sean simples observadores.

Siempre es esencial elegir bien la receta, esto es, que requiera materiales que permitan "jugar" y que su grado de complejidad posibilite al grupo preparar el plato correctamente.



c) Actividad: El grupo armará "un menú" y lo escribirá (si el grupo está formado por niños muy pequeños que no saben escribir, puede armarse el menú con fotografías; también deberá incluir fotografías de bebidas).



**Comentario:**

En esta parte de la actividad, deben tenerse en cuenta varios aspectos, dado que confeccionar un menú supone:

- conocer o aprender el nombre de los platos;
- decidir algún criterio para la organización de los platos, por ejemplo, si ordenarlos según su origen
- procedencia-, o dividirlos en categorías, tales como dulces y salados, platos principales y postres, etcétera;
- decidir si se le pone "precio" a los platos;
- tomar todas las decisiones de estética necesarias.

En resumen, al armar el menú, son varios los objetivos que están en juego y las consignas que deben cumplirse.

La magnitud de unos y otras también estarán supeditadas a la edad de los integrantes del grupo.



**d) Actividad: Resolver con el grupo como se verá el restaurante:**

- nombre del restaurante;
- disposición de las mesas;
- otras consideraciones.



**Comentario:**

Nuevamente el grupo deberá establecer una estrategia para llevar a cabo esta parte de la consigna. Además, el grupo deberá tomar decisiones sobre otros aspectos, tales como si todos los miembros del grupo actuarán como mozos o no, si habrá "personas

en la cocina", si habrá un "jefe de mozos" o no, una persona en la caja (siempre y cuando se establezca algún tipo de cobro).

El comentario anterior también está relacionado

con la proxima actividad. Para esta consigna, es necesario contar con diversos materiales (mesas, sillas, manteles, platos, etcétera).

Es difícil lograr la división de tareas para el logro de una meta.

En este caso, según el puesto que ocupe cada miembro del grupo, el contacto con los invitados así como la complejidad de cada puesto serán diferentes. Además, la coordinación entre los distintos puestos es esencial.



e) Actividad: Por último, cuando llegan los invitados se desarrolla el juego del restaurante (cuanto más chicos sean los janijim, deberá haber menor cantidad de variables en juego).



**Comentario:**

Con relación a lo dicho en el comentario anterior, es importante aclarar que cuando el grupo sea de niños muy pequeños, las opciones de variables en juego

deberán reducirse. Así, todos los miembros del grupo serán mozos, y habrá un menú único que entregarán los educadores y que estará organizado de antemano.

Contrariamente, cuando el grupo sea de niños más grandes, podrán hacerse variaciones en todas las instancias del juego.



### Segunda propuesta

Confeccionar un libro de recetas de comidas judías del grupo.

Para eso, porponemos dos posibilidades:

- a) Cada niño tendrá que pedirles a sus padres una receta.

Esta receta será transcripta conjuntamente entre padre e hijos. A su vez deberá ir acompañada de una historia familiar relacionada con el plato en cuestión. Si no existe en la historia familiar una anécdota relacionada con este plato específico, deberá relatarse un cuento familiar relacionado con la comida en general y con la cocina judía en particular.

Luego, en el marco del grupo, cada uno leerá lo que escribió.

Las hojas en que sus padres e hijos hayan transcripto las recetas y las historias familiares se incorporarán al libro de recetas del grupo.

- b) La segunda posibilidad consiste en desarrollar esta actividad con la presencia de los padres. La consigna deberá comunicárseles de ante mano para que, al llegar, a la actividad estén preparados.

Se entregarán los materiales necesarios para escribir la receta y al historia de modo tal que que al finalizar la actividad quede armado, un libro de recetas armónico. También en esta ocasión, cada familia deberá leer al resto una anécdota transcripta.

En ambos casos, puede solicitarse a cada niño o familia que lleve a la actividad el plato preparado para ser degustado en el marco del grupo.

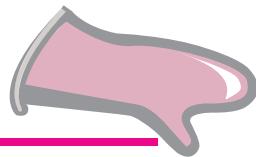
Tanto en un caso como en otro, pueden hacerse lindas reproducciones y así entregar a cada niño una copia del libro de recetas terminado.

Por último es posible combinar las dos propuestas de taller aquí presentadas.

La segunda propuesta (confección del libro de recetas del grupo) puede ser la primera "actividad" del taller. En este caso, habrá que evaluar si los invitados al restaurante pueden volver a ser los padres.



## Taller de cocina judía para adolescentes



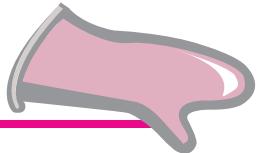
Los platos judíos nos dicen mucho sobre los judíos mismos, sobre su procedencia, entre otras cosas. Los ingredientes en que se basan los platos nos indican "la zona" del mundo de la cual provienen y la situación económica en la que vivían sus antepasados. Por ejemplo, en relación con la comida ashkenazí, podemos deducir que los primeros judíos en prepararla vivían en tierras y climas fríos de Europa Central y Occidental, ya que los platos típicos de este tipo de comida están basados en vegetales de raíz (papa, remolacha, rabanillo, zanahoria), que se cultivaban en el patio de las casas. A su vez, la gran cantidad de ríos y, por ende, el bajo precio de los pescados en comparación con la carne roja y el pollo (que eran costosos y por lo tanto inaccesibles para la gran mayoría) son el motivo por el cual muchos de los platos se preparan a base de pescado (pescado salado y "guefilte fish"). Las recetas que presentamos aquí ejemplifican lo señalado respecto de los platos a base de papa (ingrediente económico).

También podríamos detallar las características específicas de la comida sefaradí, mas la intención de este prólogo es dar cuenta de la cantidad de información que nos ofrece la comida acerca de la comunidad a la que representa.

Entonces, teniendo en cuenta lo explicado en el prólogo, incluimos a continuación dos propuestas para trabajar con los jóvenes:

- a-** Aprender sobre los distintos datos que pueden obtenerse a partir del análisis del menú judío.
- b-** Aprender sobre los jóvenes teniendo en cuenta cómo se constituye su menú actual.
- c-** Conozcan el kashrut, como sistema de normas alimenticias del judaísmo y
- d-** Reflexionen sobre su propio sistema de alimentación.





### Primera propuesta

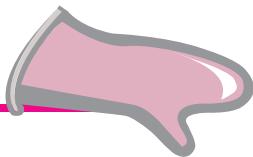
Para poner en práctica la primera propuesta, puede organizarse una " **justa del saber**" con las preguntas pertinentes.

Llamamos "justa del saber" a un **juego de preguntas y respuestas**, combinado con prendas o ejercicios. Para llevarlo a cabo, deben seguirse los pasos siguientes:

- Dividir al grupo en pequeños subgrupos, que deberán responder las preguntas que el coordinador plantea o resolver los ejercicios que se les propongan.
- Cada subgrupo deberá elegir para sí:
  - o un nombre (los nombres de los subgrupos podrían estar relacionados con "la cocina judía");
  - o un vocero, esto es, un integrante del subgrupo que será responsable de dar la respuesta (esta persona puede consultar las respuestas con su grupo).
- El coordinador tendrá tres carpetas diferentes de preguntas:
  - o Una con **preguntas sobre comida ashkenazí**
  - o Otra con **preguntas sobre comida sefaradí**
  - o Otra con **preguntas sobre comida judía "en general"**
- Por turnos, cada grupo deberá elegir una carpeta, y el coordinador le hará una de las preguntas de esa carpeta. Si el grupo, a través de su vocero, contesta bien, recibe 10 puntos. De lo contrario, la pregunta puede ser contestada por otro grupo, que recibirá 5 puntos si sabe la respuesta.
- Finalizada una ronda completa de preguntas a todos los grupos, puede darse una consigna para que resuelvan todos los grupos al mismo tiempo; el primero que la complete exitosamente ganará 20 puntos.

Ejemplos de consignas:

- o Degustar platos e identificar sus ingredientes.
- o Cocinar un plato sencillo en el menor tiempo posible.
- o Reconocer algunos platos (según sus dibujos) y decir correctamente su nombre.
- La alternancia de preguntas y respuestas será definida por el coordinador del juego, y se harán tantas vueltas como éste decida.



### **Observaciones:**

Ésta es una explicación general del juego. El coordinador deberá adecuarla a su grupo y a las condiciones de la actividad. Por ejemplo, puede haber una sola carpeta de preguntas en lugar de tres y las preguntas pueden incluir opciones de respuesta, según presentamos a continuación, o no.

*Incluimos a continuación algunos ejemplos de preguntas que fueron elaborados teniendo en cuenta nuestro prólogo:*

**1- ¿Cuál es el ingrediente central del plato conocido como "latkes": papa, huevos o cebolla?**

**2- ¿A base de qué carne se preparaba la comida judía de Europa Occidental y Central: carne roja, pollo o pescado?**

**3- Teniendo en cuenta las siguientes verduras: papa, remolacha, rabanillo, zanahoria, definir en relación con la cocina judía de Europa Occidental y Central si:**

- todas eran características de la zona;
- sólo una era característica de la zona;
- sólo dos eran características de la zona.



### Segunda propuesta

Para poner en práctica la segunda propuesta, se insta al grupo a conectar variables tales como **comunidad, cultura, procedencia, costumbres**, de la misma manera que en la primera propuesta, pero esta vez **con relación a los jóvenes mismos**.

Para ello, proponemos que, divididos en subgrupos, los jóvenes describan su menú (comidas, tipos, cantidades, lugares), especificando cuál es para ellos la significación de cada ítem (si uno come en el restaurante X, significa X). Para finalizar la actividad, cada subgrupo deberá mostrar su menú al resto de la clase de manera creativa (por ejemplo, a través de un póster, cuadro musical o dramatización).

Finalizadas las presentaciones, se puede hablar de lo producido en cada subgrupo, llevando el análisis a niveles más profundos:

- ¿Qué come y qué no come la juventud de hoy, y qué implicaciones tiene esta forma de alimentarse?
- ¿Qué lugar tiene la comida en la vida del joven de hoy?
- Rol diferente de la comida para varones y mujeres.
- La comida y la familia.



#### Observación:

La comida es un tema singular en el mundo del adolescente de hoy. Podría desarrollarse un programa educativo basado en este tema. Los educadores deberán decidir si profundizar en este aspecto. De ser así, recomendamos asesorarse con profesionales (psicólogos y médicos) para lograr el mejor abordaje posible.



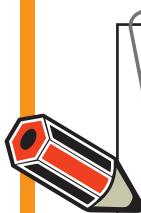
### Tercera propuesta: Kashrut

En la Torá encontramos una serie de conceptos que han sido y siguen siendo interpretados y traducidos como una serie de normas. Estas normas definen, entre otras cosas, las comidas permitidas y las prohibidas, las combinaciones permitidas y prohibidas, y los días de ayuno.

Aunque se han presentado argumentos convincentes, basados en la higiene, para apoyar la kashrut (leyes dietéticas judías), las normas correspondientes constituyen jukim (estatutos bíblicos) que no exigen ninguna otra explicación más allá de la necesidad de obedecer a D's e imitar Su Santidad. La ley bíblica prescribe qué criaturas vivientes pueden consumirse y cuáles están prohibidas. A su vez, existen otras reglas, tales como la ley que prohíbe el consumo de carne y lácteos en la misma comida. Las costumbres de los distintos países establecen el tiempo (entre 1 y 6 horas) que se debe esperar para consumir lácteos después de haber consumido carne.

Consideramos importante acercar a los jóvenes al conocimiento del mundo de la kashrut, teniendo en cuenta tanto sus leyes como sus costumbres.

Ver los textos relacionados con el tema en el apartado: "Leyes dietéticas de kashrut".



Para eso proponemos transcribir en distintas tarjetas:

- Una ley y una pregunta.
- Un relato talmúdico y una pregunta.

(Es posible encontrar material teórico para esta actividad en los relatos talmúdicos y cuentos jasídicos incluidos en este proyecto.)

El grupo se dividirá en subgrupos. Cada subgrupo elegirá una serie de tarjetas y resolverá los dilemas o responderá las preguntas correspondientes, para luego elevar sus conclusiones al grupo.

Finalizada esta parte, el educador podrá sintetizar las principales leyes de kashrut.



### Cuarta y última propuesta: "Nuestro sistema de normas"

Esta actividad debe realizarse después de haber abordado los conceptos teóricos de la kashrut, para que tenga un marco y no sea sólo una actividad más para adolescentes.

 La propuesta es que el grupo, como tal, diseñe el sistema de normas ideal para sí. Para eso, los miembros del grupo deberán definir:

- ■ ■ ¿Cuáles son sus ideales de vida?
- ■ ■ ¿Cómo pueden plasmarse tales ideales en una dieta alimentaria?
- ■ ■ ¿Qué textos, de existir, elegirían como "filosofía" subyacente en su dieta alimentaria?

La tarea puede realizarse en subgrupos para después lograr una única dieta general, o en el marco del grupo completo, a través de un debate.



## Taller de cocina judía para adultos

### Recuerdos

Cada uno de nosotros guarda en su memoria recuerdos de la infancia relacionados con la comida: recuerdos sobre algún tipo de comida, rituales familiares cotidianos, acontecimientos especiales...

Teniendo esto en cuenta, proponemos un primer acercamiento al tema de la comida a través de los recuerdos.

El coordinador deberá invitar a todos a evocar y compartir algún recuerdo tras haber compartido con el grupo un recuerdo familiar propio, ya sea de su infancia o de su juventud. Al relatar su recuerdo, el coordinador deberá referirse a los afectos que se ponían en juego en el momento del hecho o a aquellos que se avivan en el curso del relato.

Una vez que todos los que así lo desearan hayan relatado sus recuerdos, se les podrá preguntar si algo de las historias relatadas subsiste en su vida como adultos o como padres.

Por último, y a los fines de terminar el encuentro con un poco de humor, se invitará a los participantes a imaginar qué contaría sus parejas, amigos o hijos sobre ellos en relación con la comida.

### La cocina y el género

Cuando imaginamos una "escena típica" en la cocina, la protagonista es una mujer: la mujer cocina, los hijos comen.

En la escena siguiente, el hombre va al supermercado, pero con la lista de productos confeccionada por la mujer.

Es bien conocido el chiste sobre la diferencia entre una madre judía y una italiana: la madre judía le dice a su hijo varón "si no comes, me muero", y la madre italiana le dice "!si no comes, te amazzo!".

En muchas culturas, la mujer lleva la comida a la mesa, y el primero en ser servido es el padre de familia...

Existen numerosos ejemplos que dan cuenta de un vínculo cultural entre el género y la cocina o la comida. Proponemos revisar algunos de estos ejemplos para preguntarnos si todos ellos tienen que ver con un pasado remoto o si, en realidad, no es tan así.

Para el abordaje de esta temática proponemos **tres técnicas diferentes**, que se detallan a continuación una tras otra. El coordinador decidirá si trabajar todas ellas en la misma actividad, elegir sólo una de ellas o armar con ellas propuestas diferentes para momentos diferentes.

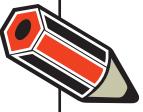


## Taller de cocina judía para adultos

### Parte 1

 **Dividir al grupo en dos.** A uno de los subgrupos se le pedirá que cree la foto que mejor refleje la escena de la comida (menú, acción de cocinar y familia a la mesa) para la generación de sus padres, eligiendo como marco temporal la época en que los miembros del subgrupo eran pequeños.

Al otro subgrupo se le solicitará que cree una foto similar, pero en la que ellos sean los adultos (y actúen en el marco de la familia).

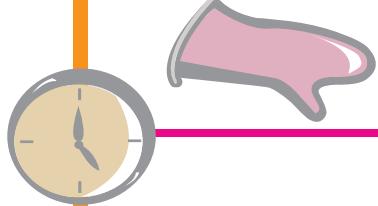
 **Para presentar la foto al resto del grupo, cada subgrupo podrá describirla o dramatizarla.**

Una vez presentadas las dos fotos, se le pedirá a todo el grupo que **encuentre "las 10 diferencias" entre ambas**. Este es un juego conocido que suele aparecer en revistas de juegos: se presentan dos figuras casi idénticas con algunas diferencias sutiles; el juego consiste en identificar las diferencias y señalarlas.

En este caso, la consigna también consiste en encontrar por lo menos diez diferencias entre ambas fotos.

En el curso de este juego, el coordinador puede comenzar a **rescatar aspectos relativos al tema específico de este taller, "la cocina y el género"**.

- ¿Quién era el/la que cocinaba en la generación de nuestros padres?
  - ¿Quién era el/la que llevaba la comida a la mesa en la generación de nuestros padres?
  - ¿Quién es el/la que cocina en nuestra generación?
  - ¿Quién es el/la que lleva la comida a la mesa en nuestra generación?
  - ¿Existen diferencias reales entre las generaciones? ¿En su opinión, a qué se deben (las diferencias o la falta de diferencias)?
  - ¿Es posible asociar a nuestra condición de judíos alguna de las características observadas vinculadas con el género, o se trata de características generales de esas generaciones, características independientes de nuestra judeidad?
- Para finalizar esta parte de la actividad, el coordinador hará una síntesis de las conclusiones grupales.



## Taller de cocina judía para adultos

### Parte 2

Para continuar con el taller, y a fin de enriquecer el análisis, se ofrecen fuentes literarias (Biblia, cine, otros textos) que den cuenta de la relación entre comida y género a partir de las cuales puedan derivarse nuevas vetas temáticas:

- comida —género — judeidad
- comida —género— expresiones culturales (cine)
- comida —género — expresiones culturales (textos literarios universales)

Detallamos a continuación algunos de los textos, para luego describir la dinámica de la actividad.

#### Algunas fuentes bíblicas:

**Génesis 2 y 3:** Texto sobre la prohibición de comer de la fruta en el paraíso y el desenlace de la transgresión.

**Génesis 18:** Texto que relata el episodio en que tres ángeles se aparecen junto a Abraham y le dicen que Sara le dará un hijo. Antes de este encuentro, Abraham organiza la comida y la sirve; para poder hacerlo, ordena a Sara y a un criado que le cocinen.

**Génesis 27:** Texto que relata el episodio en que Itzjak manda a su hijo Esáu a cazar y a prepararle una comida sabrosa a los fines de bendecirlo. Al enterarse Rivka —esposa de Itzjak—, le dice a su hijo Iacob que ella cocinará algo sabroso para que él confunda a su padre y reciba la bendición en lugar del hijo mayor.

#### Algunas películas:

##### Kramer vs Kramer

1- Las primeras escenas en las que Dustin Hoffman cocina para su hijo, al poco tiempo del divorcio.

##### Como agua para chocolate

2- Tanto la película como el libro se desarrollan en torno a la cocina. El coordinador puede elegir las escenas que le resulten adecuadas.

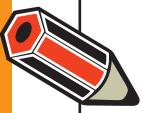


## Taller de cocina judía para adultos

### Parte 2

Con todos estos "textos" se pretende enriquecer el diálogo, sin necesidad de llegar a conclusiones definitivas, tales como: "en la Biblia, el lugar de la mujer es X y el del hombre es Y", o "en el cine hay una tendencia a ubicar a la mujer en...".

 Proponemos dividir al grupo en pequeños subgrupos y entregarles a los miembros los textos elegidos (la cantidad que el coordinador decida; sugerimos distribuir textos completos y no sólo resúmenes) con guías de preguntas generales, tales como:

- 
- ¿Cuál es el lugar de la mujer en el texto?
  - ¿Qué acciones se le atribuyen a la mujer?  
¿Qué expresan?
  - ¿Qué imagen nos sugiere el texto?
  - ¿Cuál es el lugar del hombre en el texto?
  - ¿Qué acciones se le atribuyen al hombre?  
¿Qué expresan?

Luego se presentan las conclusiones de los subgrupos en el marco grupal y se discuten las conclusiones.

Para finalizar esta actividad, se puede intentar relacionar lo concluido en la primera parte del taller (lo que vivimos) con esta segunda parte (lo que analizamos a partir de los textos).



## Taller de cocina judía para adultos

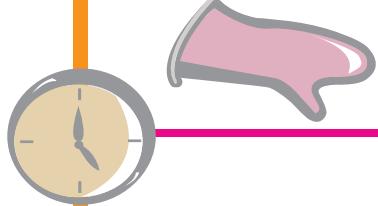
### Parte 3

Para finalizar el taller, el coordinador puede optar por poner en práctica alguna de las tres variantes que se proponen a continuación.

Se trata de variantes totalmente distintas, aunque no necesariamente excluyentes entre sí:

- Tratar las sensaciones personales (¿qué siento frente a este tema?), invitando a los miembros del grupo a compartir sus propias sensaciones.
- Aportar un texto teórico que dé una opinión sobre el tema. Por ejemplo:
  - a) <http://www.mishpacha.com/gender.shtml>;
  - b) "Feeding an Identity: Gender, Food, and Survival", Nashim #5, verano de 2002.
- Aportar un texto literario que sirva de cierre para el taller.





## Taller de cocina judía para adultos

### Comida judía

Hasta ahora no hemos abordado específicamente el tema de la comida judía. Nos abocaremos a ello a continuación. Proponemos hacer un primer acercamiento a través de información. Pueden organizarse **dos charlas, dirigidas por expertos en el tema**: la primera vinculada al **kashrut** y la segunda vinculada a la **comida judía según lugar de origen**.

El coordinador puede presentar la segunda temática a través de un juego (que se explica a continuación). Tal vez le sirva recurrir al material sobre kashrut que se incluye en este proyecto.



#### Descripción del juego:

Dividir al grupo en dos.

Colocar sobre una mesa una pila de tarjetas boca abajo.

En cada una de las tarjetas puede encontrarse:

- Un concepto
- El nombre de un plato
- Una pregunta
- Una definición



Cada grupo deberá tomar una tarjeta y cumplir la consigna correspondiente, según se explica a continuación:

- Si recibió un concepto, deberá definirlo.
- Si recibió el nombre de un plato, deberá enumerar los ingredientes esenciales de su preparación.
- Si recibió una pregunta, deberá responderla.
- Si recibió una definición, deberá decir a qué concepto corresponde.

Por turnos, los grupos deberán tomar una tarjeta y cumplir la consigna que figure en ella. En caso de que lo hagan correctamente, recibirán 10 puntos; de lo contrario, no recibirán puntos.

Ganará el grupo que haya obtenido más puntos.



## Taller de cocina judía para adultos

Finalizada esta sección de aprendizaje, se propone desarrollar un "estudio del grupo". Cada subgrupo (mantener la división en subgrupos de la sección anterior) deberá hacer una investigación sobre sí mismo. Presentamos a continuación una serie de preguntas modelo, que pueden orientar al coordinador en la elaboración de las preguntas que considere pertinentes.



### **En mi casa de la infancia:**

- se comía comida judía por lo menos una vez por semana;
- se comía una comida especial en Shabat;
- se comía comida judía sólo en los jaguim;
- ni siquiera en los jaguim se com'a comida judía.

### **En mi vida adulta:**

- como comida judía por lo menos una vez por semana;
- como una comida especial en Shabat;
- como comida judía sólo en los jaguim;
- ni siquiera en los jaguim como comida judía.

### **He comido comida judía en:**

- la casa de mis padres;
- restaurantes;
- casas de amigos.

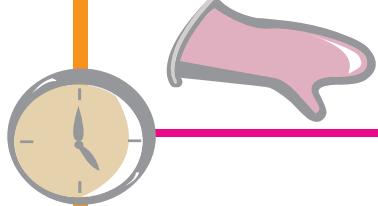


### **En mi vida adulta:**

- cocino comida judía;
- como comida judía sólo en la casa de ...

### **Como metodología, proponemos que:**

- cada miembro del grupo responda el cuestionario;
- se forman subgrupos para intentar estudiar las estadísticas, definiendo tendencias, generalidades, etcétera;
- los subgrupos compartan lo trabajado y lleguen a una descripción del grupo en general.



## **Taller de cocina judía para adultos**

Una vez concluido el "estudio estadístico", se propondrá al grupo analizar los datos y su relación con temas más amplios, tales como vida judía en general, relación con la tradición, impacto de la experiencia infantil en la vida adulta.



Como cierre de esta actividad, sugerimos dirigir la conversación a un pensamiento proactivo, es decir: teniendo en cuenta los datos encontrados y el análisis desarrollado, **¿es nuestro deseo hacer un cambio (aunque sea) con relación a la cocina judía?**