

## COCINA JUDÍA

El judaísmo no es solamente un conjunto de ritos y creencias sino que también una forma de vivir, con leyes y normas especiales para todos los aspectos y circunstancias de la vida, y entre ellas, un conjunto de leyes dietéticas sobre lo que se puede comer y como debe ser preparado.

La cocina judía es una síntesis de las tradiciones culinarias judías y de la gastronomía de los pueblos entre los cuales vivieron los judíos, mas ella se caracteriza también por una serie de normas y rituales que reflejan la importancia que tiene el tema de la alimentación en la religión judía.

Lo más importante para entender lo que tiene de específico esta cocina son las leyes dietéticas que vienen de las reglas enunciadas en la Tora (el Pentateuco) y que, a lo largo de la historia, fueron adaptadas a las circunstancias cambiantes de cada época. Estas leyes, así que reglas y costumbres que se crearon con el tiempo, pueden ser divididas en dos grupos principales: las que determinan que alimentos son casher, que pueden ser comidos, y las que tocan a sus preparación y consumo.

### 1. ALIMENTOS CASHER

#### 1º. Frutas i vegetales.

En principio son permitidas todas las frutas y todos los vegetales, pero siendo que es prohibido de comer cualquier tipo de animal invertebrado (con la sola excepción de la langosta) el judío observante debe examinar con atención, antes de comerlos, los alimentos que podrían tener insectos o gusanos.

#### 2º. Mamíferos.

Son casher solamente los animales que son rumiantes y tienen la pezuña hendida como la vaca, el cordero, la cabra, etc. No son casher y no pueden ser comidos todos los animales que no tienen esta doble característica, como por ejemplo el camello (que es rumiante mas no tiene pezuña hendida) o el cerdo (que tiene pezuña hendida ma no es rumiante) y naturalmente los que no tienen ninguna de las dos características como conejo, perro, ballena, etc.

#### 3º. Aves.

Están prohibidas las aves de rapiña como aguilas, halcón, etc. Siendo que no hay en la Biblia ninguna referencia a las aves permitidas, el uso es de considerar casher a las aves de corral: la gallina, el pavo, el pato, etc.

En cuanto a los huevos, son prohibidos los huevos de las aves que no son casher y también huevos de aves permitidas, si ya fueron fecundados y tienen la más mínima mancha de sangre en la clara.

#### 4º. Peces.

Son permitidos solo los que tienen aletas y escamas como: merluza, mero, atun, salmon, bacala, etc.

Son prohibidos los que no tienen aletas y escamas como: tiburón, raya, anguila, etc., y también todos los mariscos, moluscos y otros invertebrados marinos.

#### 5º. Insectos.

Todos los insectos y otros animales invertebrados son prohibidos, con la sola excepción de unas cuantas especies de langostas. Pero siendo que es muy difícil de identificar estas especies, en la mayoría de las comunidades, salvo las de Yemen y Marruecos, no las comen.

## PREPARACIÓN:

### SHEJITA

Mismo los animales que sus carne es casher deben ser preparados para el consumo en conformidad con una serie de reglas. En primer lugar ellos deben ser sacrificados por un *shohet*, un matarife judío especializado. Las reglas de la shejitá (el deguello ritual de los animales y las aves) aseguran que esto sea hecho de manera a causar el menor dolor posible al animal.

Después del sacrificio, el shohet debe examinar el animal y verificar si no tiene dañado alguno de sus órganos vitales, como los pulmones, el hígado, etc. Si se encuentra algún defecto el animal es "taref", su carne no puede ser comida.

En desparte de esto se debe también retirar algunas partes del animal que no son consideradas casher como el el sebo así que ciertos niervos, venas etc. de los rumiantes.

## CASHERIZACIÓN:

Siendo que la Tora prohíbe categóricamente de comer sangre, antes de cocinar la carne se le debe extraer toda la sangre que pueda tener, recubriéndola con sal y enjuagándola después de una hora, o bien en asándola directamente al fuego.

## PROHIBICIÓN DE MESCLAR CARNE CON LECHE.

Esta prohibición tiene su origen en la prescripción bíblica "No coceras el cabrito en la leche de su madre", prescripción que con el tiempo fue ampliada de manera a prohibir el consumo de la carne de cualquier animal doméstico con la leche de cualquier otro animal, incluyendo en esto también productos a base de leche como queso, mantequilla, etc.

## VINO

Se puede consumir vino y otros productos alcohólicos a base de uva, solamente si fueron producidos por judíos o que sus producción fue controlada por un rabino. Esta prohibición fue impuesta en la época posbíblica afin de impedir que sea bebido del vino usado en cultos idolátricos, siendo que esto sería participar en estos cultos.

## EL SABAT

Siendo que les es prohibido de encender fuego en Sabat ( y en nuestros días, de usar aparatos eléctricos también) los judíos usan comer en esta día comidas que fueron cocidas lentamente, sobre un fuego o un aparato eléctrico encendido del día anterior. La más popular de entre las comidas preparadas de esta manera (a base de carne, patatas, leguminosas y otros alimentos que varían según el lugar) es la *adafina* de los judíos de la región del Estrecho de Gibraltar, o el *hamin* de los judíos del Imperio Otomano y el *Cholent* de los judíos asquenazis.

## PESAH (PASCUA JUDÍA)

Siendo que es prohibido a los judíos el comer en los siete días de esta fiesta pan y cualquier otro alimento a base de cereales que pueden fermentar, se creó una larga serie de comidas típicas de esta fiesta, sin ninguno de estos cereales. En lugar de pan se usa comer *matsa* (pan azímo) que es preparado sin levadura.

Recetas especiales se crearon con el tiempo para otras fiestas también, aun que en sus caso no se trata de una prohibición de comer ciertos alimentos sino que de tradiciones culinarias que reflejan mas o menos lo que tiene de particular cada fiesta.

### COCINA SEFARDI Y ASQUENAZI

Aun que en cada pais los judíos tienen una gastronomía específica, se pueden reconocer dos principales tradiciones en la cocina judía: la sefardí, de los judíos que viven al alrededor del Mediterráneo, i la asquenazí, del Centro y Norte de Europa. Aun que tienen mucho en comun, en todo lo que se refiere a los preceptos de la religión judía en el campo de la alimentación, estas dos tradiciones tienen también diferencias debidas a la influencia de los paises onde vivieron las dos comunidades.

La cocina sefardi, por ejemplo, tiene un importante componente español que puede ser reconocido hasta hoy, mas de 500 años despues de la expulsión. Basta de examinar, mismo superficialmente, uno o mas de los libros de cocina sefardí que fueron publicados ultimamente, para ver en que misura la "sabor de España" se conservo en esta cocina hasta en el nombre de muchas de sus comidas, como: albondigas, pasteles y empanadas, verduras reynadas (rellenadas), pandespanya (un genero de pastel), masapan etc.

#### Bibliografía:

The Book of Jewish Food

*Claudia Roden*

Alfred A. Knopf New York 2001 ISBN: 0-375-40506-2

La Cocina judía\*

*Uriel Macías Kapón*

Ed. Red de Juderías de España ISBN: 84-95242-37-0

El Gizado Sefaradi\*

*Moshe Shaul, Aldina Quintana Rodríguez, Zeldá Ovadia* ISBN:84-88793-50-2

Ed. Ibercaja – Caja de Ahorro y Monte de Piedad de Zaragoza, Aragón y Rioja

Sabores y Misterios de la Cocina Sefaradi\*

*Patricia Finzi* ISBN: 950-99276-4-3

Ed. Grupo Editorial Shalom, Buenos Aires 1993

La Cuisine Judéo-espagnole

*Esther Benbassa* ISBN: 2-86765-004-6

Ed.: Editions du Scribe, 1984 Paris

Bendichas Manos - Comida Sefaradi

Ed. Colegio Hebreo Sefaradi, Mexico, D.F.

Cuisine des Juifs de Grèce

*Nicholas Stavroulakis*

Ed. L'Asiathèque – Langues du Monde Paris 1995 ISBN: 2 911 053-15-X

