

## Cocina judía para Pesaj 2013

El Pesaj se celebra cerca de Semana Santa, conmemorando la salida del pueblo de Israel de Egipto en una cena llamada "Seder" llena de simbolismo, en la cual se junta toda la familia y se lee la "Agada" (el relato de la salida de Egipto).

La cena gira alrededor del Plato tradicional compuesto de



- Tres "**Mazot**" (Pan ácimo): representan la premura de la salida que no dio tiempo a fermentar el pan.
- "**Zeroá**" (Pata delantera de ave o cordero): Representa el cordero pascual.
- "**Betzá**" (Huevo hervido): Simboliza la ofrenda traída al Templo, llamada *Jaguigá*... Debido a que el huevo hervido representa la comida del enlutado, recordamos así la destrucción del Templo y la posibilidad de la realización de los sacrificios.
- "**Maror**" (Hoja de lechuga: Recordamos de esta manera los amargos tiempos que sufrieron nuestros antepasados en Egipto.
- "**Jazeret**" (rábano picante): representa las dificultades de la libertad.
- "**Jaroset**" (Mezcla de manzana rallada o dátiles picados, nueces, vino, canela y almendras): Esta mezcla consistente se asemeja a la argamasa para los ladrillos que los hijos de Israel debían fabricar cuando construyeron las ciudades del Faraón Pithom y Ramsés.
- "**Karpás**" (Apio): Representa el verdor del monte Sinai en la entrega de la Tora..

## Pan ácimo o Matzá

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

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

**Curiosidades:**

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

Los cristianos católicos emplean durante el rito de la eucaristía una especie de pan ácimo, sin levadura y sin fermentar en forma de oblea llamada hostia, que representa el cuerpo de Cristo, en conmemoración de la última cena de Cristo con sus apóstoles durante la cual él tomó pan ácimo, lo partió y lo repartió a sus discípulos.

**Ingredientes:**

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

**Elaboración:**

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

**Cocción en horno**

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

**Cocción en sartén o plancha**

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

## Albóndigas de Matzá – Koftaut o knedalaj

1 huevo batido	1 taza de harina de Matzá (o mas)
1/3 vaso de agua fría	1/2 de cucharadita de sal
1 cuchara de aceite	1/4 cucharadita de pimienta negra

**Elaboración:**

Se mezcla todos los ingredientes, se deja reposar 30 minutos, con las manos húmedas se hacen bolitas, se cocinan en sopa o agua calientes unos 5 minutos o hasta que floten, se sirve enseguida.

## Barquitos de endivias con salsa de Jaroset

**Ingredientes:**

- Salsa de jaroset
- Endivias
- Zumo de limón
- Sal
- Rábanos
- Apio

**Elaboración:**

- Separa las hojas de endivia y lavarlas
- Cortar el rábano en rodaja fina y las hojas del apio cortado fino
- Alinear con limón y sal
- Rellenar cada hojas de endivia con salsa de Jaroset
- Decorar con los rábanos y apio haciendo un Moshe .

## Jaroset

### Curiosidad:

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

### Ingredientes:

- 1 Matzá triturada o harina de Matzá
- 1 limón
- Nueces y/o almendras
- 1 manzana
- 3 naranjas
- Canela en polvo
- 2 plátanos
- 20 dátiles y/o higos secos
- 2 Clavos de olor
- Miel o azúcar

### Elaboración:

- Rallar, con rallador fino, la piel del limón y de la naranja
- Hacer zumo de medio limón y de las naranjas y reservar.
- Machacar o triturar los plátanos.
- Pelar y rallar, con rallador fino, las manzanas.
  - Mezclar las frutas con los zumos
- Triturar los dátiles y/o higos y añadir a la mezcla
- Triturar los clavos, las almendras y las nueces y añadir a la mezcla
- Añadir la canela en polvo, la miel o el azúcar a gusto.

### Combinar:

Se puede servir tal cual como salsa para acompañar la carne (pollo, pavo o pato), con ensalada de endivias o como postre en forma de bolitas. Si queremos hacer bolitas ir añadiendo a la mezcla Matzá o pan ácimo hasta hacerla manejable, hacer bolitas y rebozarlas con una mezcla hecha de Matzá triturada y almendras y las nueces triturados, meter un rato al frigorífico antes de servir para que endurezcan.

## Levivot de Matzá (dulces o salados)

### Ingredientes:

1 matzá  
1 huevos batidos  
Agua o leche calientes  
Aceite para freír

### Sabores:

Dulce: Miel/azúcar, dátiles, canela, dulce de leche, etc.  
Salado: Queso rallado y ajo verde

### Elaboración:

- Romper la Matzá, cubrirla con agua caliente o leche y dejar reposar unos 10 minutos, quitar el exceso de líquido.
- Mezclar la Matzá con el huevo y añadir los sabores (salados o dulces)
- Poner en la sartén con una cuchara y freír hasta que estén dorados en ambas lados.
- Servir caliente o frío acompañado del sabor elegido.

### Con la colaboración de:



A.C. Sefarad Aragón  
Apartado de correos 7013 50080 Zaragoza - España  
<http://sefaradaragon.org> -- [sefarad.aragon@gmail.com](mailto:sefarad.aragon@gmail.com)  
Móvil: 657 508604