

## TALLER DE COCINA de la festividad judía de “Tu Bishvat” (año nuevo de los árboles)

---

Es una fiesta menor en el calendario hebreo. El nombre Tu Bishvat viene a partir de la fecha del día de fiesta, el décimo quinto día de Shavat (שבט). Shevat es el nombre del mes del calendario hebreo y las letras ט ו י, leído como “Tu” es el número 15 representado con la numeración hebraica.

El 15 de Shavat (mes equivalente a enero/febrero), en Israel comienzan a asomarse los primeros brotes de vegetación. En consecuencia, se salía a plantar árboles. Por eso, ésta es una fiesta de la naturaleza. En la gastronomía lo típico son los frutas y frutos secos.



---

### Beigel o Pretzel (30-40 panecillos)

---

Panecillos en forma de anillos de masa cocinada en agua antes de hornear tradicionales en las comunidades judía de Europa y Rusia y llevados por ellos a Estados Unidos

#### Ingredientes

- 1 vaso agua tibia
- 4 cucharas aceite
- 2 cucharas de azúcar
- ½ cucharita de sal
- 15 gramos levadura
  
- 1 huevo
- 3 ½ a 5 vasos de harina

#### Preparación

- Mezclar el aceite con el agua, el azúcar, la sal y la levadura (en este orden)
  
- Anadir el huevo y la harina (3 ½ vasos) y amasar una masa manejable (añadir un poco más de harina si la masa es pegajosa)

Hay dos maneras de dar forma a un Beigel o Pretzel

1. Tomar parte de la masa, rodar en una bola con el dedo para hacer un agujero en el centro de la bola, ensanchar el orificio hasta crear un anillo de un agujero de unos 5 a 10 cm.
  2. Formar cuerda con la masa y cerrar el anillo.
- Aceite
  - Dejar sobre una superficie con aceite en sitio caliente y tapara con una tela, dejar a que duplique su tamaño (10 a 30 minutos).



- Agua con sal hirviendo en cacerola grande
- Meter con cuidado los Beigel o Pretzel al agua hirviendo.
- Cocinar a fuego medio por ambos lados (un minuto cada lado más o menos)
- Pasarlos con una espumadera a una bandeja de horno forrada con papel de hornear
- Huevo
- Pintar el Beigel o Pretzel el huevo
- Semillas de amapola o sésamo
- Esparcir sobre el Beigel o Pretzel generosamente sésamo o semillas de amapola
- Hornear a una temperatura alta de 200 grados durante 20 a 25 minutos o hasta que adquiere color marrón dorado.
- Servir con queso blanco de untar

---

## Manzanas rellenas de arroz y frutos secos

---

### Ingredientes

- 5 manzanas verdes acidas (Granny Smith o parecido)

### Para el relleno

- 2 cucharas mantequilla
- 1 cebolla grande cortado pequeño
- 5 higos secos lavados y cortados fino
- 5 ciruelas secas sin hueso o orejones de albaricoque, lavados y cortados fino
- 3 cucharas de pasas, lavados
- 3 cucharas de jengibre fresco rallado fino (opcional)
- 3 cucharas de vino tinto dulce
- 1 cucharita de sal
- ¼ cucharita de pimienta negra molida
- 1 ½ vaso arroz cocido
- 1 vaso vino tinto dulce
- Bandeja de horno con tapa.

### Preparación

Prepara primero el relleno para que las manzanas no se pongan negras

### Relleno:

- Calentar la mantequilla en una sartén grande y dorar la cebolla, añadir los higos, ciruelas y pasas y se fríe un poco, añadir el jengibre, la sal y pimienta y el vino y remover sobre fuego medio durante unos 3 minutos, quitar del fuego.
- Anadir a la mezcla el arroz cocido y mezclar bien. Dejar reposar mientras se vacían las manzanas.

### Preparación de las manzanas:

- Cortar las manzanas en dos partes y vaciar cada mitad creando cuencos de unos paredes de 1 a 2 cm.
- Pinchar las manzanas con tenedor o cuchillo para que no se agrieten en el horno.
- Rellenar con la mezcla y poner en la bandeja del horno.
- Echar el vino por encima

- **Al horno:** Tapar la bandeja y meter al horno ya caliente a 180 grados: 45 minutos tapado y 15 minutos sin tapar



## Bolas de frutos secos (unas 60 unidades)

---

### Ingredientes de las bolas

- 200 gramos de higos secos (lavados y secados)
- 200 gramos dátiles (lavados, secados)
- 100 gramos pasas (lavados y secados)
- 1 ¼ vaso de galletas maría trituradas fino.
- ½ cucharada de canela (opcional)
- 1 vaso de nueces triturados fino
- 1 cuchara de zumo de limón
- 1 cuchara piel de limón rallado
- 2-3 cucharas de licor de frutas o zumo de frutas.

### Para envolver

- Almendras o piñones a trozos medianos

### Preparación

- Trituras juntos los higos, dátiles y pasas.
- Añadir las galletas trituradas y el resto de ingredientes creando una masa uniforme.
- Dejar una hora en el frigorífico a reposar, si es demasiado dulce añadir zumo de limón.
- Hacer bollas pequeñas con manos mojadas
- Envolver con las almendras o piñones.

Con la colaboración de **A.C Sefarad Aragón**

Apartado de correos 7013, 50080 Zaragoza – España

Móvil. 0034 657 508604

<http://sefaradaragon.org>

[sefarad.aragon@gmail.com](mailto:sefarad.aragon@gmail.com)

---

**Distintos en  
la Igualdad**



Apartado 7011 50080 Zaragoza, España

<http://distintosenaigualdad.org>

[distintosenaigualdad@gmail.com](mailto:distintosenaigualdad@gmail.com)

Móvil 00.34.655.437272