

# LA CUCINA EBRAICA

**"La persona che non avverte il sapore del cibo nella sua bocca, può accorgersi da questo che Dio non è contento di lei" - Nachman di Bratzlav.**

**La passione ebraica per la cucina**, le diete, il nutrimento e i piaceri della tavola sono più importanti di un semplice cibo.

*Le abitudini alimentari* rispecchiano e determinano il carattere di una persona, perché il cibo di cui un individuo si nutre influenza il corpo, agisce soprattutto sullo spirito, sull'interiorità e sull'indole.

**I cibi e la loro preparazione devono** rispondere a regole ferree per essere validi e adatti, ossia "*kasher*" e regolamentate dal *Torà*. La *Torà* contiene le regole, scritte da Mosé sotto dettatura di Dio, classifica in gruppi gli animali permessi per l'alimentazione e spiega come debbano essere uccisi e cucinati. Gli animali terrestri *permessi* sono quadrupedi che presentano zoccolo spaccato, unghia divisa e sono ruminanti. Tra i ruminanti sono esclusi i cammelli, dromedari e lama che, non hanno lo zoccolo diviso e hanno un apparato ruminante incompleto.

**La *Torà* permette** di cibarsi di locuste che dovevano essere comuni nei tempi biblici. Sono assolutamente *vietati*: i *non ruminanti*, come suini, maiali, cinghiali, ippopotami e i quadrupedi, come equini, conigli e lepri; i *volatili*, come i rapaci; i *pesci*, come i molluschi e crostacei e i mammiferi marini, foche trichechi, delfini, capodogli e balene, sono permessi solo quelli che hanno pinne e squame; i *rettili* e tutti gli animali che strisciano e brulicano. Tutti gli animali permessi, tranne i pesci, devono essere uccisi con una macellazione particolare, in ebraico *shechità*. Per utilizzare un animale per l'alimentazione, occorre che *sia sano e non presenti alterazioni fisiche*, è proibito mangiare un animale *taréf*, ossia "sbranato" o "rapinato" e quindi "impuro", animali feriti, con imperfezioni o malattie che potrebbero trasmettersi all'uomo. In *cucina* i cibi con *la carne devono rimanere separati da quelli contenenti il latte*, e non si possono mischiare neanche durante la cottura che a tavola; il pasto deve essere o di carne o di latte la netta divisione è la base della cucina ebraica.

**La Torà vieta** la mescolanza di specie differenti nella semina e negli innesti, durante l'aratura bue e asino non possono trainare insieme l'aratro, nei tessuti è proibito fare stoffe o indossare insieme lana e lino e far unire animali di specie diverse.

**La vita culinaria** della tradizione Ebraica è abbinata alle feste e alle ricorrenze del calendario religioso.

**I dolci Ebraici** sono realizzati con ricette tramandate da madre in figlia, rispettando la relazione legata alla festività ebraica. Sono preparati dalle famiglie Ebreo in occasione di feste solenni ma, per la loro bontà, sono consumati anche durante tutto l'arco dell'anno. Nel medioevo la pasticceria popolare era di dolci a base di cialde derivanti dagli azzimi ebraici, ad eccezione dei monasteri, che sperimentavano preparazioni più complesse, grazie al privilegio della panificazione, alla pratica dell'apicoltura e all'utilizzo delle spezie. I dolci senza latte sono detti "parve".



# Carciofi alla Giudea



## *Ingredienti:*

- Carciofi romaneschi un paio a cranio
- Olio d'oliva per friggere abbondante
- Padelle due

*Puliteli* togliendo qualche foglia esterna e le punte del carciofo, accorciate anche il gambo lasciandone più o meno tre dita. Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, le spine e la 'barba' centrale.

*Lavate* e *schiacciateli leggermente* su un tagliere, con la corolla rivolta verso il basso, per allargare le foglie. Metteteli a bagno in acqua e limone oppure aceto, serve a non fare annerire le parti tagliate. I carciofi andrebbero tagliati in un certo modo, ma non riesco a dirlo perché non si impara neanche con un video.

Preparate le *due padelle* con abbondante olio. Fate sgocciolare bene i carciofi, asciugateli e condirli con pepe e sale anche all'interno. Accendete il fornello di una padella. Scaldare una padella sul fuoco moderato, disponeteci i carciofi con il gambo rivolto verso l'alto, in modo che cuociano internamente, solo quelli che ci entrano.

Cuocete lentamente girando i carciofi in modo che si cuociano in modo uniforme. L'olio deve appena friggere, come se faceste un lesso invece che un fritto. *Lasciate stufare* a fiamma media per, poi girateli in modo che cuociano bene su tutti i lati. Quando la parte dura del carciofo sarà facilmente penetrabile dalla forchetta, i carciofi sono pronti per la seconda fase.

*Accendete il fuoco sotto l'altra padella*, quando sarà molto caldo metteteci i carciofi con il gambo verso l'alto, cercando di allargare le foglie con una leggera pressione dall'alto. Ora bisogna far friggere violentemente l'olio, per fare ciò bagnatevi le mani e *schizzate le gocce d'acqua* nella padella, l'olio immediatamente friggerà. Basterà poco e le foglie del carciofo si saranno ben colorite e risulteranno croccanti e fragranti. Levate i carciofi delicatamente ed appoggiateli su della carta assorbente, sempre col gambo all'insù.

**ATTENZIONE:** Non esagerate con l'acqua, solo qualche schizzo, altrimenti l'olio smette di friggere.



## CONCIA DI ZUCCHINE

### *Ingredienti:*

- Zucchine romanesche medie
- Aglio
- Basilico
- Prezzemolo
- Sale
- Aceto
- Olio extravergine d'oliva



Tagliare le zucchine a fettine longitudinali di circa 3mm di spessore. Disporle su un panno per qualche ora per farle asciugare. Friggerle in olio d'oliva e disporle a strati in una terrina condendo con aglio, basilico e prezzemolo tritati, sale, aceto e olio della frittura (o altro olio extravergine d'oliva). Far riposare per almeno due ore quindi mescolare o girare il contenitore sigillato e far riposare una giornata prima di consumare.

## CROSTATA DI RICOTTA

### *Ingredienti:*

- 2 uova
- 400 gr. di farina
- 200 gr. di zucchero
- buccia di limone grattugiata
- pizzico di sale
- Ripieno:
- 500 gr. di ricotta
- 100 gr. di zucchero
- marmellata di visciole
- burro e farina



Lavorare il burro con l'uovo e lo zucchero, e la farina, formarne una palla. Farla riposare per mezz'ora in un luogo fresco. Battere la ricotta con lo zucchero. Nella teglia, foderata di carta da forno, stendere la pasta. Fare un leggero strato di visciola e ricoprirla con la ricotta. Mettere il bordo intorno, le striscioline. Far cucinare al forno a 180° pre-riscaldato per circa un'ora.

## CASSOLA DI RICOTTA

### *Ingredienti:*

- Kg 1/2 di ricotta,
- uova,
- 5 cucchiaini di zucchero,
- 1 buccia di limone grattugiato,
- 2 cucchiaini di pane grattugiato,
- vaniglia.

Amalgamare, con una frusta, la ricotta, i tuorli d'uovo, lo zucchero, la vaniglia e il limone. Unire le chiare d'uovo montate, e mescolate lentamente. Versare il composto in una tortiera imburrata e spolverizzata con il pane grattato. Fate cuocere in forno a 230° per circa 1/2 ora. Sfornate e servite caldo.

## Torta di visciole e ricotta

### *Ingredienti:*

#### Pasta frolla

- 250 gr. di farina,
- 125 gr di burro,
- 125 gr di zucchero,
- un uovo intero e un tuorlo

#### Ripieno

400 gr di ricotta di mucca

- 100 gr. di zucchero
- 300 gr.di marmellata di visciole
- Preparare il ripieno con ricotta e zucchero, mescolare molto accuratamente.



Preparare la pasta frolla impastando bene gli ingredienti e ponendo la pasta a riposare per 30' al fresco.

Spianare la pasta frolla (1 cm), con circa la metà, rivestire una tortiera dai bordi piuttosto alti, versare la ricotta e spianare bene su tutta la superficie. Mescolare bene la marmellata di visciole allungata con 2 cucchiaini d'acqua, versarla sullo strato di ricotta, distribuendola uniformemente. Ricoprire il tutto con un disco ricavato dalla pasta frolla rimanente. Infornare a 180° per 40'. Se possibile fare dorare per gli ultimi 5' la superficie con l'aiuto del grill.

*Lorella Del Grosso*