



COZINHA PAÍS A PAÍS



3 Israel

Tradição e modernidade temperadas com muita história

Na gastronomia israelense confrontam-se tradições seculares e tendências culinárias contemporâneas. Receitas presentes na Bíblia, pratos preparados sob estritas recomendações da *Kashrut* (as leis higiênicas), que proíbem a mistura de carnes e laticínios na mesma refeição, convivem com deliciosos doces, pastas, queijos, carne de ovelha, legumes e frutas extraídos da terra árida, mas fertilizada pela técnica e dedicação de seu povo.

É enorme a curiosidade pelos mistérios da cozinha judaica. Este volume de *Cozinha País a País* revela, de modo simples, esta culinária carregada de surpresas e impregnada de sabores incorporados por este povo que viveu em quase todas as partes deste planeta.



COZINHA PAÍS A PAÍS



Israe1



A cozinha de Israel



As cozinhas de Israel

A culinária de um país reflete história, hábitos e costumes de seu povo. Nada mais verdadeiro quando pensamos na comida judaica. O que então poderíamos chamar de cozinha de Israel? Qualquer resposta que encontremos nos remeterá aos preceitos da *kashrut*, o rígido código sanitário/religioso que define desde os alimentos de consumo permitido até os cuidados com seu preparo.

Que outro povo teria exemplos de sua culinária descritos na Bíblia? A gastronomia judaica tem raízes profundas na história do homem moderno. Mesmo o Estado de Israel tendo quase 60 anos – foi criado em 1948 – seus habitantes carregam tradições milenares temperadas pela originalidade e criatividade. Por muitos anos, acreditou-se que as restrições alimentares eram uma forma sanitária de purificar e preservar os judeus, já que a *kashrut*, entre outros preceitos, *ordena* consumir carne de animais que tenham o casco dividido em duas partes e ruminem (o porco, por exemplo, não ruminam), e proíbe tudo vindo do mar que não possua escamas. Juntar leite e carne numa mesma refeição também não é permitido.

Dos requintes da cozinha do rei Salomão até a fundação do Estado de Israel, por 2.000 anos, desenvolveu-se o estilo judaico de adaptar seus conceitos à culinária dos países onde viveu esse povo.

As festas e comemorações, marcadas sempre por comidas típicas, contribuíram para manter vivas as tradições milenares do *Shabat* e tantas outras. Se os judeus, em sua longa peregrinação pelo mundo, foram incorporando traços da culinária de outros povos, também deixaram contribuições memoráveis por onde passaram.

No reinado dos reis católicos espanhóis Fernando e Isabel, os judeus deixaram a Espanha rumo à Itália, à Holanda e a Portugal, mas com eles levaram o tomate, a pimenta vermelha e a abóbora, maravilhas recém-chegadas do Novo Mundo, trazidas por seus descobridores.

Para começar o dia

O café-da-manhã é, hoje, uma das refeições mais importantes em Israel. Um verdadeiro desjejum *sabra* pode ser encontrado nos *kibutzim* – colônias comunitárias agrícolas – onde uma farta mesa fica posta desde a madrugada. Pães variados, frutas e vegetais frescos, cultivados nas terras áridas trabalhadas com tecnologia e tenacidade, queijos, coalhadas, peixes defumados e marinados, creme de leite, geléias, mel.

Se a primeira refeição do dia oferece tanta variedade, o mesmo se pode dizer dos *mezze*, os aperitivos que antecedem outras refeições. Num restaurante de Israel, por menor que seja, nunca haverá menos de vinte itens sobre a mesa. Não podem faltar *hummus*, *tahine*, queijos, fígado de frango grelhado, beringelas em versões variadas, saladas, legumes em conserva, pasteizinhos de carne e espinafre, charutinhas de uva recheadas, tudo regado a muita *harissa* e *zhoug*, molhos que revelam uma das grandes paixões dos judeus: a pimenta, principalmente, a malagueta.

Pegando fogo

A pimenta-malagueta é uma das grandes estrelas de uma refeição em Israel e em todo o Oriente Médio. Herança dos iemenitas e marroquinos, já está tão assimilada à cultura



local, que não há restaurante que não ofereça, mesmo sem que se peça, variedades de molho apimentado. Mas... cuidado. Prová-los é uma experiência que exige cautela. A *harissa* pode se tornar uma lembrança dolorosa para um paladar desavisado. É difícil descrever seu sabor, mas esquecê-lo é impossível. A sensação não se limita ao paladar: é um calor que se espalha por todo o corpo. Antes de se arriscar, verifique se tem, à mão, uma quantidade razoável de *pita*, o tradicional pão do Oriente. Só o pão é capaz de amenizar esse incêndio das entranhas.

As conservas são outra tradição entre os judeus. Nabos, cenouras, pepinos, tomates verdes, limões enchem vidros e potes de tamanhos variados, fazendo dos mercados uma festa colorida.

Ao lado da pimenta, o pão ocupa um lugar nobre em toda a mesa judaica. Além de protagonista de muitas cerimônias religiosas, é um alimento básico que acompanhou este povo em sua longa peregrinação pelo planeta. Entre os pães mais importantes está a *challá*, abençoada e servida a cada sexta-feira ao pôr-do-sol, quando se inicia o *Shabat*, o Dia do Descanso. Apresentada de inúmeras formas, a *challá* pode vir como uma trança, rosca, mas, no Ano-Novo, ela é moldada na forma redonda.

Ainda que seja motivo de uma polêmica entre *asquenazitas* e *sefarditas*, o pão *pita* também não pode faltar em qualquer refeição judaica. Vindos de países árabes, os *sefarditas* não abrem mão deste típico pão; já os *asquenazitas*, originários da Rússia, Polônia, Alemanha, são herdeiros de uma tradição em que se preparavam grandes fornadas de pães artesanalmente.



Os *bagels* são uma das grandes contribuições dos judeus. Teriam surgido em Viena, criados por dois soldados poloneses de cavalaria, enviados para salvar a cidade, sitiada pelos turcos. Sua forma arredondada é justamente uma homenagem aos estribos da cavalaria vitoriosa. Hoje, encontramos *bagels* nas esquinas de Telavive ou de Nova York.

Os queijos que surpreendem

Envoltos em panos brancos, eles pendem de longas hastes. De tempos em tempos, um homem aproxima-se com um pequeno martelo de aço e os golpeia, ouvidos atentos para detectar algum espaço vazio no interior úmido. Neste paciente e lento processo, produz-se uma das iguarias da culinária judaica, o *kachkavel* ou *kasseri*, um queijo aristocrático. Rico e gorduroso, sua coloração revela, sem disfarces, sua qualidade. Aqueles muito brancos são recebidos com certo desapontamento. Os moradores de Binyamina, pequena localidade ao noroeste de Israel, junto ao Mar Mediterrâneo, orgulham-se de serem os mais famosos produtores de queijos da região.

Os segredos do mar Mediterrâneo

Apesar de seus pouco mais que 20 mil quilômetros quadrados, Israel possui 4 grandes áreas pesqueiras. Atualmente, a demanda de peixes do país é suprida pelas variedades criadas em cativeiro, como a truta, e a pesca em alto-mar.

Marcas do vagar do povo judeu pelo mundo estão nítidas nas receitas de peixes servidas em Israel. O arenque na salmoura, na melhor tradição do norte da Europa, ou um delicado peixe com nozes, de inspiração veneziana, são lembranças dos guetos habitados pelos judeus no século XVI.

Restaurantes judaicos especializados em peixes não são tradição em Israel. Durante muito tempo, o peixe chegou à mesa principalmente moído e modelado no *gefилte fish*, um tradicional bolinho que continua a ter papel importante em muitas celebrações. Em outras ocasiões, ora ele vinha coberto por geléia doce, à moda dos judeus da Polônia, ora era assado no forno com legumes e temperos. Ao chegar às mesas, por tradição, os maridos

recebiam as cabeças, e, como se cozinhava principalmente a carpa, cada refeição era acompanhada por perigosas experiências com finas espinhas.

Cozinhando com paciência

A *kashrut*, o código que orienta a preparação dos pratos judaicos, combinada com os preceitos religiosos das celebrações, foi a fonte de inspiração para o surgimento de pratos saborosos e originais .

Durante o *Shabat*, por exemplo, não se pode usar eletricidade nem acender o fogo. A culinária judaica conta, então, com um cardápio variado de pratos que são cozidos ao longo de toda a noite, num processo que apura o sabor e traz verdadeiras delícias à mesa no sábado. Entre as receitas tradicionais do *Shabat*, está o *tchoulent*, um prato que se originou na Europa Oriental.

O código dietético da religião judaica também estabelece normas rígidas quando o assunto é carne. Estão proibidos os animais que rastejem, comam restos e andem nos lixos. A carne consumida pelos judeus ortodoxos precisa seguir uma série de normas desde seu abate. O animal deve ser morto sem violência ou sofrimento, e a carne tem de estar exangüe e sem gorduras. Há, inclusive, profissionais, os *soichets*, especializados no abate de carnes. Ao final de todo este processo, ela ainda deverá receber um carimbo de *kasher*, ou seja, alimento puro, atestado por um rabino. Não há, portanto, na culinária judaica, pratos com carne de porco. A necessidade de sobrevivência, ainda uma vez, estimulou a criatividade, e faz parte de seu cardápio a *kishke*, uma “falsa língua”, criada justamente para iludir os que buscavam identificar judeus para denunciá-los à Inquisição.



Os famosos *kebabs*, uma tradição herdada dos árabes e da Europa Ocidental, continuam sendo uma das formas mais baratas e saborosas de se comer carne em Israel. Os *kebabs* feitos de carne de carneiro, com um tempero elaborado, salsinha picada, nozes e, quem sabe, até uma pitadinha de canela, fazem exalar das barracas de ambulantes um perfume a que é difícil resistir.

Com as mãos na terra

Quando se vê, hoje, num mercado de Israel um festival de cores e sabores e se percebe a oferta simultânea de frutas de épocas diferentes, é difícil imaginar o que foi um dia esta região. Um território árido no Sul e pantanoso no Norte, onde foi preciso entender a linguagem secreta da terra, criar uma cumplicidade com aquele solo onde finalmente se poderiam lançar raízes. Para os pioneiros, a agricultura era sinônimo de sobrevivência. Comiam o que cultivavam e cultivavam o que comiam. Foram descobrindo os legumes e as frutas que se adaptavam melhor ao solo. Fizeram vinho de pêssego, damasco e ameixa. Introduziram os brócolis, a couve-de-bruxelas, o repolho-chinês, em um lugar que parecia fadado a não produzir mais do que couve, batata e cebola.

É impressionante a abundância de frutas em Israel. A cada estação, há frutas de todas as épocas, doces e frescas, prontas para o consumo. Nos *kibutzim*, tornou-se tradição apresentar, a cada estação, uma nova fruta que se conseguiu cultivar. Seus habitantes buscam soluções criativas que atendam, ainda mais, às necessidades do povo judeu. Por exemplo, já que as conservas são tão apreciadas, desenvolveram pequenos pepinos redondos, semelhantes a tomatinhos verdes, mais fáceis de serem colocados nos vidros de conserva.

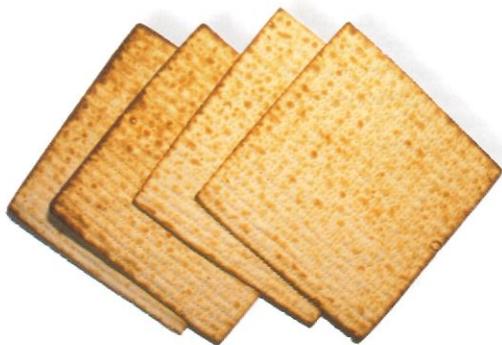
A doce vida

Os doces, como tudo na cozinha judaica, também têm uma função significativa nas festas religiosas. No *Rosh Hashaná*, o Ano-Novo, não pode faltar uma maçã com mel, para que se garanta um novo ano doce. Também os banquetes nupciais são fartos e é comum, ainda hoje, a mãe da noiva deixar, sob o travesseiro do casal, doces e bombons para adoçar a vida

que se inicia. Uma atenção especial merecem as sopas doces, que se servem geladas. Esta é uma boa idéia para terminar de forma mais refrescante as refeições neste país tropical.

Uma culinária de gratidão

Na Espanha, na Rússia, na Polônia, na Itália, em cada canto do planeta onde existisse uma família judia, lá estavam as *babes* e *mommes*, as grandes responsáveis pela alquimia que faz da culinária judaica uma cozinha de tantos sotaques diferentes, mesclando sabores e cores, experimentando misturas, colecionando lembranças e temperos da nova terra. Sempre inventando soluções criativas para tempos de escassez. O grande símbolo de uma cozinha que, como todo um povo, não se deixou abater pelas dificuldades, mas procurou descobrir em meio a momentos amargos, a surpresa de novas delícias.



Mezzes Aperitivos



Bolinhos de grão-de-bico

Falafel

Apesar de sua origem árabe, estes bolinhos de grão-de-bico, ervas e condimentos já fazem parte da tradição da comida judaica. Pelas ruas de Israel, encontram-se, a cada esquina, carrocinhas sortidas, onde o freguês escolhe ingredientes e temperos para compor seu *falafel*. Vão bem com molho vinagrete, beringelas, pepinos ou pimentões em conserva.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 xícara de grão-de-bico
- 1 cebola grande
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- 4 dentes de alho
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal e pimenta-do-reino
- Óleo de soja

dificuldade média
preparação 40 minutos
valor calórico alto
custo econômico

- 1 Deixe o grão-de-bico de molho por 12 horas. Remova as cascas e coloque-o, preferencialmente, num processador juntamente com a cebola – cortada em pedaços –, a salsinha, o coentro, o alho, o cominho, o sal e a pimenta.
- 2 Processe até misturar, sem deixar que se transforme em purê.
- 3 Adicione a farinha de trigo e misture rapidamente.
- 4 Deixe descansar na geladeira de 2 a 3 horas.
- 5 Forme bolinhas com a massa e frite-as de 4 em 4, em óleo bem quente, até dourarem.
- 6 Escorra sobre papel absorvente.
- 7 Corte um *pita* (pão árabe) ao meio, coloque duas ou três bolinhas de *falafel*, adicione as guarnições e sirva.

Como manda a tradição. Originalmente, os próprios ambulantes preparavam o falafel, recheando pães *pita* recém-saídos do forno, com os bolinhos perfumados, saladas frescas e batatas bem fritas. Ao freguês, cabia só escolher os temperos, entre os quais se destacava a harissa.

Pepinos em conserva

Kerkiss

Em sua peregrinação pelo mundo, os judeus foram enriquecendo sua culinária com a experiência de diferentes povos. Esta é uma das 50 receitas de pepinos em conserva que trouxeram do norte da Europa, onde era necessário conservar os legumes para os seis longos meses de frio e neve.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 10 a 12 pepinos japoneses
- 4 ramos de endro
- 1 cabeça de alho bem esmagada
- 2 1/2 colheres (sopa) de sal
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino calabresa

dificuldade média
preparação 1 hora
valor calórico baixo
custo econômico

- 1 Lave e esterilize um pote de vidro para conservas.
- 2 Lave e escorra bem os pepinos.
- 3 Coloque-os no pote com o endro, o alho e a pimenta.
- 4 Encha uma panela com água suficiente para cobrir os pepinos. Acrescente o sal e leve ao fogo, até que ele se dissolva.
- 5 Cubra os pepinos com a água e guarde o pote em local escuro por 4 ou 5 dias. Não use tampa de rosca ou pressão, pois o vidro poderá explodir pela fermentação.
- 6 Depois de pronto, conserve na geladeira para interromper o processo de fermentação.

Variações sobre um mesmo tema. Os judeus costumam utilizar esta mesma receita para tomates verdes, a polpa branca da melancia e repolho branco em tiras. Vale a pena experimentar.

Pastéis cozidos

Varénikes

Toda culinária tem suas receitas especiais – verdadeiros segredos que passam de geração a geração, fazendo parte da memória afetiva de um povo. Se uma velha *babe* prometer um prato destes pasteizinhos, será capaz de conseguir qualquer coisa de seus netos.



ingredientes (para 6 pessoas)

para a massa:

- 1 batata pequena
- 1 ovo
- 400 g de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal

para o recheio:

- 2 cebolas grandes
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 5 batatas grandes
- Sal e pimenta-do-reino

dificuldade	média
preparação	1 hora
valor calórico	alto
custo	econômico

- 1 Cozinhe e amasse a batata pequena.
- 2 Acrescente o ovo, o sal, meia xícara de água e bata bem.
- 3 Vá adicionando a farinha sem parar de bater. Amasse até obter uma consistência homogênea.
- 4 Abra a massa com um rolo, de forma que não fique muito fina.
- 5 Com uma xícara, corte discos na massa e reserve-os em uma superfície enfarinhada.
- 6 Para preparar o recheio, faça um purê com as batatas.
- 7 Pique as cebolas e frite-as no óleo, até que adquiram um tom dourado-escuro.
- 8 Reserve metade da cebola (com o óleo) e misture o restante com o purê de batatas, o sal e a pimenta.
- 9 Coloque uma colher (sopa) do recheio no centro de cada disco de massa.
- 10 Feche o disco, pressionando bem as bordas para grudarem.
- 11 Cozinhe os *varénikes* em água salgada, fervente, por 10 minutos.
- 12 Escorra-os e sirva com a cebola frita reservada por cima.

Um outro sabor. Um recheio de fígado de galinha bem frito e picadinho torna esta receita ainda mais especial. As *babes* garantem.

Sanduíche de polenta

Uma combinação original, um resultado delicioso. Outro prato que vem da Itália, em homenagem à cidade de Jerusalém.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 xícara de farinha de milho
- 4 xícaras de água
- Sal
- 12 filezinhos de anchova
- Azeite para untar
- Óleo para fritura
- 1 a 2 ovos
- Farinha de trigo
- 2 tomates

dificuldade	média
preparação	1 hora
valor calórico	alto
custo	médio

- 1 Peneire a farinha de milho e combine-a com a água e 1 colher (chá) de sal numa panela.
- 2 Cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até obter a consistência de uma polenta grossa, sem grumos. Se preferir, use uma mistura industrializada pronta.
- 3 Numa assadeira untada com azeite, distribua a polenta em uma camada de 2 cm de espessura.
- 4 Pique e refogue as anchovas em duas colheres (sopa) de azeite, até que se desfaçam. Reserve.
- 5 Com um cortador de biscoitos corte discos na polenta fria. Unte metade deles com as anchovas. Cubra-os com a outra metade dos discos, fazendo um sanduíche.
- 6 Bata os ovos e espalhe farinha de trigo em um prato.
- 7 Passe os sanduíches de polenta nos ovos batidos e depois na farinha de trigo e frite em óleo bem quente.
- 8 Escorra e sirva com rodela de tomate.

Pasta de grão-de-bico

Hummus

Simples e saborosa, esta receita é conhecida e apreciada no mundo todo. Presente já no Egito dos faraós, tem seguramente mais de 2.000 anos. Embora muito popular no Líbano, Síria, Palestina e Jordânia, é hoje considerada uma das especialidades de Israel. Fica ainda mais gostosa se preparada de véspera.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 xícara de grão-de-bico
- 1 xícara de *tahine*
- 1/2 xícara de suco de limão
- 2 dentes de alho
- 1/2 colher (chá) de cominho moído
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 pitada de páprica picante
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

dificuldade	baixa
preparação	20 minutos
valor calórico	alto
custo	econômico

- 1 Escorra o grão-de-bico, deixado de molho na véspera.
- 2 Coloque-o numa panela com água suficiente para cobri-lo. Cozinhe-o até que fique macio (cerca de 1 hora). Se necessário, acrescente mais água.
- 3 Escorra, reservando uma xícara da água do cozimento.
- 4 Bata no processador o grão-de-bico, o *tahine*, o suco de limão, o alho, o cominho, o sal, a pimenta e meia xícara da água do cozimento, até obter uma consistência pastosa. Se necessário, acrescente mais água do cozimento, até chegar a uma pasta uniforme.
- 5 Coloque num prato, tempere com fios de azeite e decore com a páprica e a salsinha.

Tahine. Esta pasta, feita à base de gergelim, é facilmente encontrada em lojas de produtos árabes ou judaicos. O hummus, apenas na Páscoa judaica (*Pessach*), é servido com pão ázimo, cortado em pedaços.

Aromas da tradição



Cozido de Shabat

Tchoulent

O *tchoulent* é o bisavô dos cozidos, barreados, *bolritos* e até da nossa feijoada. Apareceu na Europa com a invasão dos mouros. Para se saborear um autêntico *tchoulent*, é preciso tempo e paciência. Ele terá de passar uma longa noite no forno.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de peito de vaca ou músculo bem limpo
- 30 ml de *schmaltz* (gordura do frango derretida, ou use 20ml de de óleo)
- 3 cebolas grandes picadas
- 200 g de feijão branco (12h de molho)
- 500 g de batatas
- 2 a 4 *kishkes* (*falsa lingüiça*)
- 2 folhas de louro
- Sal, pimenta-do-reino e páprica

dificuldade	média
preparação	4 horas
valor calórico	médio
custo	médio

preparo das kishkes

Faça uma mistura espessa com 100g de farinhas de rosca e 100 g da de trigo, gordura de frango, cebola ralada, temperada com sal, pimenta e páprica. Recheie tripa de *boi*, *tripa vegetal*, ou *pele de frango* para lingüiça, e amarre em gomos.

- 1 Numa panela alta, de ferro ou barro de preferência, frite no *schmaltz* a cebola picada até dourar. Tempere a carne com pimenta e páprica e coloque-a no centro da panela, sobre as cebolas.
- 2 Coloque o feijão e as batatas, em cubos, em volta da carne, as *kishkes* por cima, acrescente as folhas de louro e cubra com água fervente.
- 3 Tampe bem e deixe em fogo mais brando, pelo menos por 2 horas. Acrescente água, se preciso.
- 4 Transfira para o forno (a 140°C), e deixe cozinhar por toda a noite. Tome cuidado para a água não secar.

Um prato que inspira. O *tchoulent* é uma das maiores unanimidades da culinária judaica. De tão sedutor, mereceu até um verso do poeta alemão Heine: "...comida do céu, que no Sinai D'us pessoalmente ensinou a Moisés os segredos de sua preparação".

Caldo de frango

Guildene

Esta sopa econômica e nutritiva é a verdadeira penicilina judaica. As *idische momes* costumavam curar qualquer doença com um bom prato de *guildene*. É também uma comida tradicional nas festas, servida com *mondelech*, no *Shabat* ou após o *Yom Kippur*, e com *kneidalech*, no *Pessach*.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 frango grande
- 2 cebolas grandes
- 4 cravos
- 2 cenouras
- 2 talos de salsão (rábano)
- 1 alho-porró
- Sal e pimenta-do-reino branca
- 1 ovo

dificuldade	média
preparação	1 hora e 30
valor calórico	médio
custo	econômico

- 1 Em uma panela grande, coloque o frango, bem lavado, com 3 litros de água. Cozinhe por 1 hora, retirando a espuma que se forma.
- 2 Acrescente as cebolas espetadas com os cravos, as cenouras descascadas, o salsão e o alho-porró. Tempere com sal e pimenta.
- 3 Cozinhe por mais 1 hora em fogo baixo.
- 4 Quebre o ovo e coloque-o com a casca na panela. Deixe cozinhar por mais 2 minutos.
- 5 Coe o caldo em uma peneira ou em um pano.
- 6 Sirva bem quente.

Trocando palavras. O nome *guildene* vem de *goldene*, dourado, em *iídiche*, e refere-se à *mancha dourada da gordura do frango que vinha em cada prato. Coando-se, como a receita sugere, elimina-se boa parte desta gordura.*

Crema de alcachofras

Crema Ester

Esta receita vem do gueto de Bologna e está associada à tradição italiana de que a alcachofra é como a vida dos judeus: tem lados doces, mas sempre guarda um toque amargo.



24

ingredientes (para 6 pessoas)

- 12 fundos de alcachofra
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 2 dentes de alho
- 1/2 xícara de arroz cozido
- 3 xícaras de caldo de vegetais
- Creme de leite
- Folhas de hortelã

- 1 Derreta a margarina e mantenha no fogo até parar de borbulhar.
- 2 Acrescente os fundos de alcachofra e frite-os por alguns minutos.
- 3 Adicione o alho – bem picadinho –, o arroz e o caldo em quantidade suficiente para cobrir toda a mistura.
- 4 Deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos.
- 5 Passe tudo pelo processador e retorne à panela, acrescentando o caldo restante.
- 6 Aqueça, sem deixar ferver, e adicione o creme de leite, até obter uma textura cremosa.
- 7 Tempere com sal e pimenta, enfeite com hortelã e sirva.

dificuldade	baixa
preparação	40 minutos
valor calórico	médio
custo	médio

Uma mulher de coragem. O nome deste creme está associado à história da rainha Ester, que salvou os judeus da Pérsia do extermínio total. Em sua homenagem, celebra-se o Purim, a Festa da Alegria

Cozido de lentilhas

Shorbet ads

Jacó comprou o direito de primogenitura de Saul por um prato de lentilhas. Pelas descrições da Bíblia, esta receita do Cairo parece ser a mais aproximada do que seria esta valiosa iguaria.



25

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 cebola grande bem picada
- 2 xícaras de lentilhas vermelhas (se não encontrar, utilize a marrom)
- 7 xícaras de caldo de carne
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 maço de salsa crespa
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino
- Azeite extravirgem

- 1 Em uma panela funda, coloque todos os ingredientes, menos o suco de limão e o cominho.
- 2 Cozinhe por 1/2 hora em fogo baixo ou até as lentilhas desmancharem.
- 3 Se o cozido estiver muito grosso, acrescente um pouco de água. Adicione o suco de limão e o cominho.
- 4 Sirva em tigelas, coloque a salsa crespa e regue com o azeite.

dificuldade	baixa
preparação	45 minutos
valor calórico	alto
custo	econômico

Toque crocante. Frite 2 cebolas em fatias finas até que fiquem bem torradas. Cubra as lentilhas e sirva. Um pequeno detalhe que faz o maior sucesso.

Sopa de beterrabas

Borsht

Legume nutritivo, barato e fácil de encontrar, a beterraba sempre foi muito consumida pelos judeus, principalmente os da Rússia. Esta sopa, a mais tradicional da culinária russa, apresenta muitas versões. Vai aqui aquela adotada pelos judeus, que tem a beterraba como ingrediente principal.



26

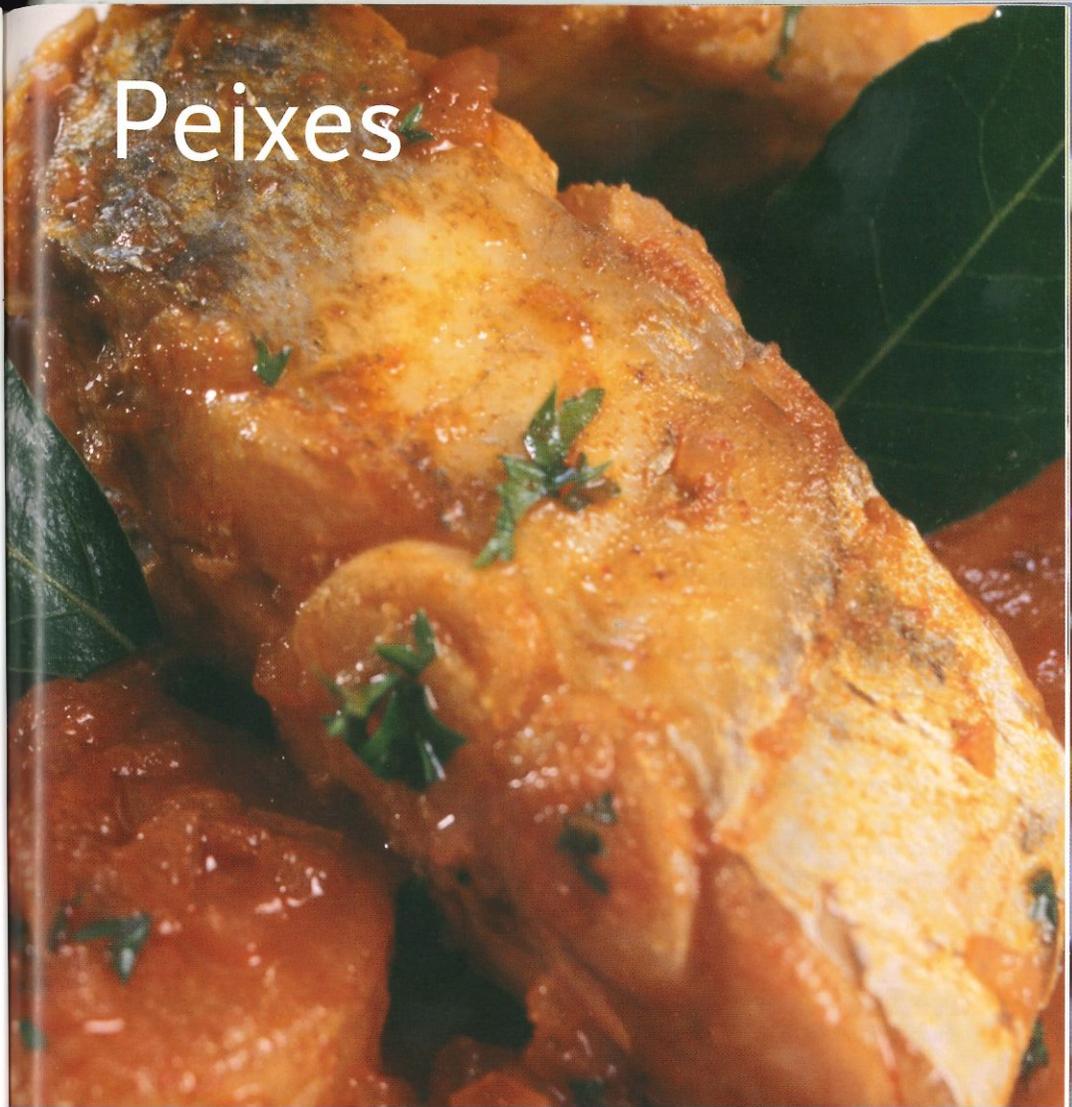
ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de beterrabas
- 1 cebola grande
- 1 cravo
- 2 limões
- 1 colher (chá) de açúcar
- Sal e pimenta-do-reino
- iogurte natural (para servir a sopa gelada)
- 2 ovos (para servir quente)

dificuldade baixa
preparação 40 minutos
valor calórico médio
custo baixo

- 1 Descasque as beterrabas e corte-as em cubos. Reserve.
- 2 Espete o cravo na cebola descascada.
- 3 Cozinhe a cebola e as beterrabas até ficarem bem macias.
- 4 Retire o cravo da cebola e coloque-a juntamente com as beterrabas no liqüidificador.
- 5 Adicione o suco dos limões, o açúcar, o sal, a pimenta e 4 colheres (sopa) da água do cozimento.
- 6 Bata até adquirir a consistência de um creme. Se necessário, vá acrescentando mais água do cozimento.
- 7 Para servir gelada: deixe esfriar na geladeira e sirva com uma colher de iogurte natural no centro do prato.
- 8 Para servir quente: aqueça a sopa em uma panela. Vá acrescentando 2 ovos batidos lentamente, num fio fino, formando uma espécie de macarrãozinho de ovo.

Peixes



Peixe com mel

Halek Fish

Os povos que viveram a experiência do nomadismo precisaram inventar caminhos para a própria sobrevivência. Os judeus são mestres nisso. Esta é uma receita típica de um povo nômade que sabia explorar todas as possibilidades culinárias do peixe quando chegava perto do mar. O *halek* é o mel bíblico, provavelmente um xarope de uvas ou tâmaras.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 350 g de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara de água
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- 1 kg de atum em postas
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
- 3 colheres (sopa) de mel
- 3 colheres (sopa) de gergelim torrado
- Folhas de louro

dificuldade	média
preparação	45 minutos
valor calórico	alto
custo	médio

- 1 Coloque a farinha e o sal em uma tigela, deixando um furo no meio.
- 2 Misture a água com o ovo, bata ligeiramente e vá despejando no furo central da farinha, misturando lentamente, até obter uma massa lisa, meio líquida.
- 3 Mergulhe cada uma das postas do peixe por alguns segundos na massa e frite em óleo preaquecido, até dourar por igual.
- 4 Coloque sobre papel absorvente e reserve.
- 5 Em outra frigideira, aqueça o óleo de gergelim, adicione o mel e misture bem.
- 6 Acrescente as postas de peixe e envolva-as no mel.
- 7 Arrume-as em uma travessa, salpique com o gergelim, enfeite com folhas de louro e sirva.

Vale o que cai na rede. Esta receita permite inúmeras variações. Na falta do atum, experimente robalo ou salmão. O halek dá um toque divino a qualquer fruto do mar.

Bolinhos de peixe

Gefilte fish

“Está bom, mas o de minha avó era melhor.” Esta frase sempre acompanha o tradicional *gefilte fish*. Símbolo da culinária judaica em todo o Ocidente, não se sabe ao certo quando ou onde surgiu, mas, em qualquer celebração, ele está presente. E, como manda a tradição, é a especialidade de toda *babe* que se preze. Os judeus do norte da Europa servem-no frio com caldo gelatinoso (por ficar na geladeira).



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 1/2 kg de peixe (carpa ou dourado)
- 1/2 kg de cebola
- 3 cenouras
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de farinha de *matzá* (ou farinha de rosca)
- 2 xícaras de água com gás
- Sal e pimenta-do-reino

dificuldade	alta
preparação	2 horas
valor calórico	médio
custo	médio

- 1 Pique a cebola e divida em 4 partes.
- 2 Refogue uma parte, até escurecer, e reserve.
- 3 Numa panela, ferva 2 partes da cebola, as cenouras, as cabeças e espinhas do peixe em 2 litros d'água.
- 4 Passe no processador o peixe, a cebola frita e a parte restante da cebola crua.
- 5 Misture o peixe moído com os ovos, a farinha de *matzá*, a água e os temperos.
- 6 Faça bolinhos achatados e cozinhe-os no caldo por 1 hora.
- 7 Retire os bolinhos, corte as cenouras cozidas em fatias e enfeite cada um.
- 8 Coe o caldo e sirva com os bolinhos.

Na cor certa: Atenção para um detalhe. Embora a cenoura faça parte da receita original, é recomendável cozinhá-la à parte, pois o caroteno que libera no caldo tende a escurecer os bolinhos de peixe. Outro detalhe: quando comprar o peixe, peça a cabeça e as espinhas.

Arenque à moda Bessarabia

Hering

Prato típico do norte da Europa, onde o arenque era abundante. Tradicionalmente, é servido na cerimônia da circuncisão, acompanhado de um copinho de vodka gelada.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 arenque em salmoura
- 1 cebola grande
- 12 azeitonas pretas sem caroço
- 1 maço de salsa
- 2 folhas de louro
- 1/2 xícara de azeite
- 1/4 xícara de vinagre tinto
- Sal e pimenta-do-reino

- 1 Lave bem o arenque e deixe-o de molho por uma noite, trocando a água algumas vezes.
- 2 Corte o arenque em fatias não muito grossas.
- 3 Numa travessa funda de vidro ou de louça, intercale fatias de arenque com a cebola, cortada em rodela bem finas.
- 4 Enfeite com o que sobrar da cebola, as azeitonas, a salsa e o louro.
- 5 Bata no liquidificador o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta.
- 6 Despeje sobre o arenque, tomando o cuidado de cobri-lo totalmente. Deixe a mistura em descanso por pelo menos 4 horas.

dificuldade baixa
preparação 4 horas
valor calórico baixo
custo elevado

Para acompanhar. Experimente servir este arenque com torradas. E em detalhe: o sabor fica ainda mais irresistível se o prato for preparado de véspera.

Peixe frio com nozes

Pesce freddo alla salsa di noce

Esta receita delicada e saborosa vem da bela Veneza, por volta do século XV. Aí surgiram as primeiras concentrações que receberam o nome de “guetos”. Há mesmo quem diga que a palavra origina-se de Gueta Nuovo, antiga fundição de canhões da cidade, onde a comunidade judaica foi segregada. Em Veneza, existiram ao todo quatro grandes guetos judaicos



ingredientes (para 6 pessoas)

para o peixe

- 2 kg de filé de peixe
- 3 xícaras de vinho branco
- 3 cebolas picadas
- 4 talos de salsão picados
- casca de 2 limões
- 4 ramos de erva-doce picados
- 10 grãos de pimenta-do-reino
- 2 folhas de louro, tomilho
- 1 maço de salsinha
- 10 xícaras de água

para o molho

- 4 gemas cozidas e picadas
- 1 xícara de nozes picadas
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de azeite extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino

- 1 Prepare primeiro o molho, misturando todos os ingredientes. Se gostar, enriqueça com 1 colher (sopa) de alcarras picadas. Bata bem até dar liga e reserve.
- 2 Lave as cabeças e espinhas e misture com todos os outros ingredientes. Cozinhe de 20 a 30 minutos, retirando a espuma que eventualmente se forme.
- 3 Coe numa peneira com um pano.
- 4 Numa assadeira funda, ponha caldo suficiente para cobrir todos os filés. Leve ao fogo até ferver.
- 5 Coloque os filés de peixe delicadamente no caldo e deixe cozinhar, em fogo baixíssimo, de 8 a 10 minutos.
- 6 Com uma escumadeira, retire cuidadosamente os peixes e arrume-os numa travessa.
- 7 Sirva-os frios, cobertos com o molho.

dificuldade média **preparação** 1 hora e 30 **valor calórico** médio **custo** médio

Experimente assim. Uma boa opção é retornar todo o molho para a panela e reduzi-lo a 2/3. Deixe gelar, transformando-o numa gelatina. Sirva ao lado do peixe. Esta é uma saborosa alternativa para o gefilte fish.

Falso arenque

Mockhering

Não é em todo lugar que o arenque é farto. No Brasil, como em muitos outros países, é um pescado bem caro. Nada que a sabedoria das *idische momes* não fosse capaz de resolver. Com seu talento e criatividade, elas inventaram este falso arenque, uma receita saborosa, simples e barata.



32

ingredientes (para 6 pessoas)

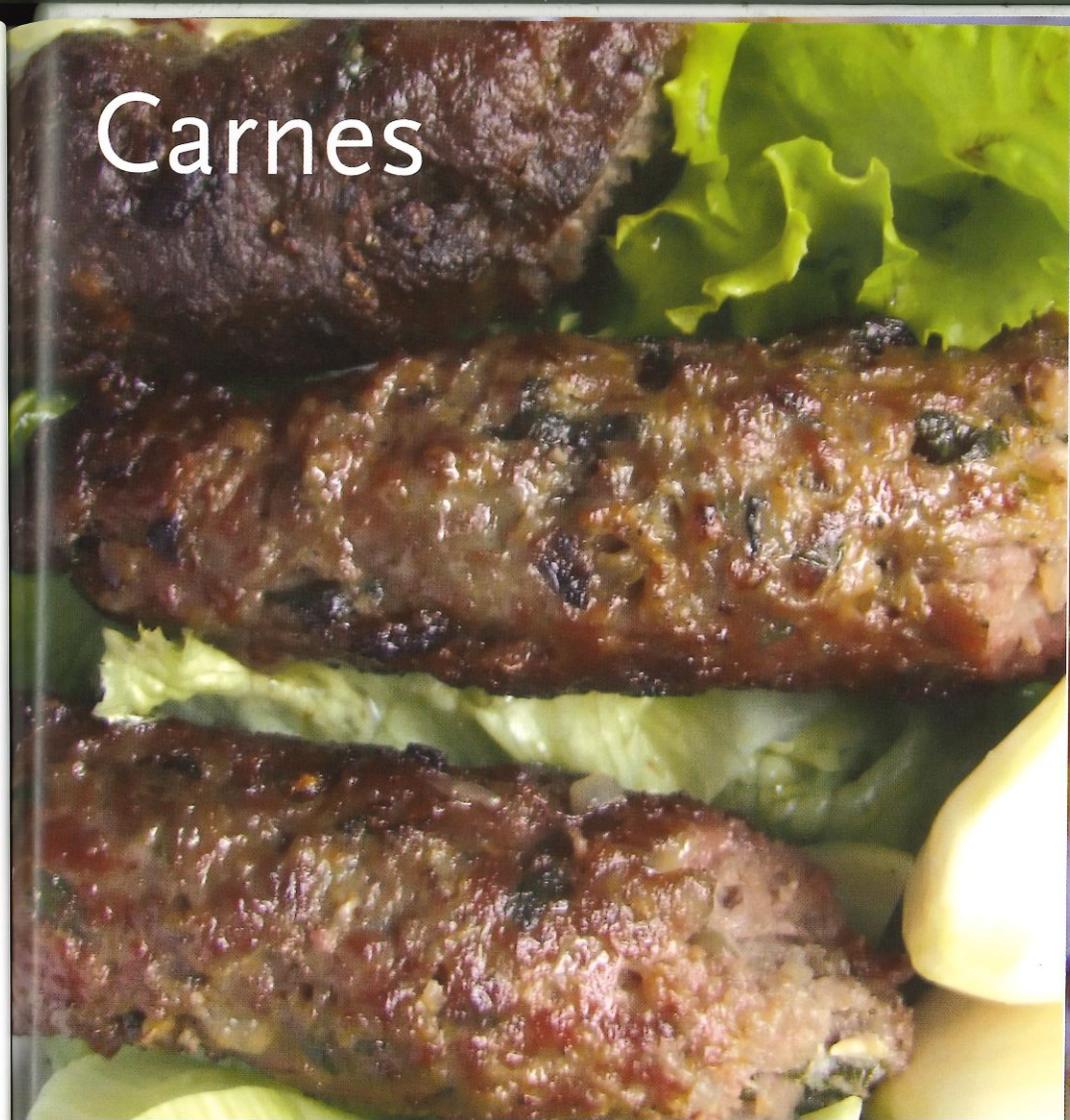
- 1 xícara de vinagre de álcool
- 1 xícara de água
- 4 colheres (sopa) de sal
- 6 sardinhas

- 1 Misture a água com o sal e deixe ferver.
- 2 Acrescente o vinagre.
- 3 Arrume as sardinhas – escamadas, sem rabo e cabeça e limpas e cortadas em tiras – numa travessa de louça ou vidro que tenha tampa.
- 4 Cubra-as com a mistura de água e vinagre, tampe e deixe por 2 dias na geladeira.
- 5 Escorra-as e utilize em qualquer receita.

dificuldade	baixa
preparação	2 dias
valor calórico	baixo
custo	econômico

Em conserva. Dobre a quantidade de vinagre se desejar preparar apenas a conserva. Em pasta, o falso arenque pode ser adicionado a saladas ou misturado a recheios.

Carnes



Pato ao suco de uvas

Kashke Ester

Esta é mais uma receita que remete à história da rainha Ester. Conta a lenda que este foi o prato servido pela rainha ao rei Assuero, para tentar demovê-lo da idéia de matar os judeus do reino de Susan.



34

ingredientes (para 6 pessoas)

- 4 peitos de pato (*magret*) cortados em dois pedaços
- 2 xícaras de suco de uvas
- 1/4 de xícara de aceto balsâmico
- 1 colher (chá) de margarina
- 1 cacho pequeno de uvas sem caroço, cortadas ao meio
- Sal e pimenta-do-reino

dificuldade	média
preparação	1 hora
valor calórico	médio
custo	elevado

- 1 Coloque o suco de uvas e o aceto em uma panelinha e cozinhe até reduzir a 1/3. Reserve.
- 2 Tempere os peitos com sal e pimenta.
- 3 Numa frigideira, frite-os inicialmente com a pele para baixo, até chegar ao ponto desejado. Vire-os e frite rapidamente o outro lado.
- 4 Deixe descansar por alguns minutos e depois corte-os em fatias bem fininhas.
- 5 Reaqueça o molho, acrescente as uvas e a margarina. Deixe borbulhar por 30 segundos.
- 6 Arranje as fatias de pato em um prato, cubra decorativamente com o molho e enfeite com um cachinho com três uvas.

Trocando idéias. Na falta de peitos de pato, sobrecoxas desossadas de frango vão muito bem nesta receita. Utilizamos o aceto balsâmico para substituir um complicado molho de uvas amargas preparado na época.

Bolo cozido de frango

Polpettone di pollo

Esta receita vem do sul da Itália, onde havia poucas comunidades judaicas. Pelos temperos, nota-se a forte influência moura no preparo do prato.



35

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1/2 kg de filé de frango bem moído
- 3/4 de xícara de farinha de rosca
- 2 ovos batidos
- 1/2 xícara de pistache sem casca, tostado e picado
- 1 colher (café) de canela moída
- 1/2 colher (café) de noz-moscada
- 1/2 xícara de vinho branco seco ou vinho Marsala
- sal e pimenta-do-reino
- 3 cenouras
- 4 xícaras de caldo de galinha quente
- Azeite

- 1 Numa tigela funda, junte o frango, a farinha de rosca, os ovos, o pistache, a canela, a noz-moscada, o sal e a pimenta.
- 2 Misture bem, até obter uma consistência de massa.
- 3 Molde como um bolo.
- 4 Unte uma panela grande ou assadeira funda com o azeite e aqueça-a em fogo alto.
- 5 Coloque o bolo de frango e doure-o por igual, tomando cuidado ao virá-lo.
- 6 Adicione o vinho, esperando que o álcool evapore na panela.
- 7 Acrescente a cenoura – sem casca e cortada – e o caldo. Diminua o fogo e deixe cozinhar, em leve fervura, até o bolo estar macio, cozido e dourado (cerca de 30 minutos).

dificuldade média **preparação** 1 hora e 30 **valor calórico** médio **custo** médio

Quente ou frio. Você pode escolher como servir o prato. Quente, vai bem com uma salada. Frio, fica perfeito com maionese temperada com a casca de meio limão ralado.

Guisado de carne com frutas secas

Tzimes

A mesa judaica é repleta de simbolismos, especialmente nas datas comemorativas. O *tzimes*, em que doce e salgado se combinam, é um prato típico do *Rosh Hashaná*, o Ano-Novo judaico. Nesta festa, ao mesmo tempo alegre e solene, predominam as receitas adocicadas para que o novo ano seja farto e doce.



36

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de coxão mole
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 4 cenouras
- 1 maçã verde
- 2 xícaras de caldo de legumes
- 250 g de frutas secas (damasco, uva-passa, ameixa etc.)
- 250 g de legumes branqueados (mininabos, mini-abobrinhas, minicenouras etc.)
- Sal e pimenta-do-reino

- 1 Para branquear os legumes, ferva água com sal e, ao lado, deixe uma tigela com água e gelo. Coloque os legumes na água fervente e deixe por dois minutos. Retire-os com uma escumadeira e passe-os para a água com gelo. Reserve.
- 2 Aqueça o azeite e refogue a carne, cortada em cubinhos, dourando-a por igual.
- 3 Adicione o caldo de legumes e cozinhe por 20 minutos.
- 4 Acrescente as cenouras – cortadas em rodelas –, as frutas secas e a maçã – com casca, cortada em fatias e sem as sementes.
- 5 Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
- 6 Monte um prato com o guisado, decorando-o com os legumes branqueados. Sirva quente.

dificuldade média **preparação** 40 minutos **valor calórico** baixo **custo** médio

A linguagem dos símbolos. Pequenos detalhes podem ter grande significado num prato judaico. As cenouras cortadas em rodelas representam moedas de ouro para que o novo ano seja próspero.

Espetos grelhados

Maymoona Kebabs

Os israelenses assemelham-se aos gaúchos numa questão – tudo é motivo para um bom churrasco. Esta receita, tradicional dos judeus sefardi, é preparada no feriado de Maymoona, quando comer ao ar livre faz parte da festa.



37

ingredientes (para 6 pessoas)

- 600 g de carne moída (de vaca, carneiro ou misturada)
- 3 dentes de alho esmagados
- 2 cebolas muito bem picadas
- 1 colher (sopa) de hortelã muito bem picada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino

- 1 Misture todos os ingredientes e forme bolinhos como uma pequena bola de futebol americano.
- 2 Asse na churrasqueira, com braseiro alto (10 cm), até o ponto desejado.
- 3 Sirva com salada verde, molho de tahine e *zhoug* (veja as próximas receitas).

dificuldade baixa
preparação 1 hora
valor calórico médio
custo baixo

O sabor das ruas. Em Israel, os ambulantes servem o kebab enrolado em pão pita, com salada e tahine.

Carneiro de Sucot

Este cozido é preparado durante o *Sucot*, a Festa das Cabanas, em que os judeus celebram o êxodo do Egito. Durante esses dias, alimentam-se em tendas construídas exatamente para este fim.



38

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 1/2 kg de carneiro
- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 dentes de alho amassados
- 6 tomates sem pele e sementes bem picados
- 500 ml de caldo de carne (tablete)
- 1 colher (chá) de tomilho
- 1 colher (chá) de alecrim
- Azeitonas pretas sem caroço
- Sal e pimenta-do-reino

1. Numa frigideira grande e funda, fatie e doure a cebola no azeite.
2. Acrescente o carneiro, cortado em cubos, e frite-o por igual.
3. Tempere com sal e pimenta. Junte o alho, o tomate – sem pele, sem sementes e bem picado – e o caldo de carne.
4. Cozinhe por 40 minutos em fogo baixo, não deixando secar.
5. Acrescente as azeitonas, o tomilho e o alecrim.
6. Deixe ferver e cozinhe por mais 2 minutos. Sirva bem quente, acompanhado de legumes cozidos.

difficuldade média **preparação** 2 horas **valor calórico** médio **custo** médio

Outras carnes. Há outras opções bem saborosas para elaborar este prato. Experimente substituir o carneiro por vitela ou filé-mignon.

Especiais



Molho de pimenta sefardi

Zhoug

Para os judeus iemenitas, o *zhoug* é um santo remédio – de resfriados a artérias entupidadas, é capaz de curar tudo. Mas, para isso, é preciso enfrentar o sabor altamente picante deste condimento explosivo. Existem, pelo menos, 50 versões desta receita. Aqui vai uma das mais populares.



40

ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 colher (sopa) de folhas de coentro
- 2 pimentas dedo-de-moça bem picadinhas
- 4 dentes de alho esmagados
- 1 colher (café) de cominho em pó
- 1 colher (café) de cravo em pó
- 1 colher (café) de cardamomo
- Azeite
- Sal

dificuldade baixa

preparação 10 minutos

valor calórico baixo

custo econômico

- 1 Coloque todos os ingredientes no processador e reduza-os a uma pasta.
- 2 Pingue algumas gotas de azeite para dar melhor consistência.

Na ponta dos dedos. Em antigos bairros de Israel, ainda há quem prepare o zhoug artesanalmente. A pimenta e o alho são moídos com o auxílio da uma pedra e depois misturados aos outros ingredientes. É fácil de fazer, mas exige cuidados – é preciso proteger bem as mãos e os olhos.

Molho tahine

Tahine

Difícilmente uma refeição judaica deixará de ter um prato de *tahine* à mesa. Este delicioso molho de sementes de gergelim é uma tradição, especialmente entre os sefardis.



41

ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 colheres (sopa) de *tahine* (em lata)
- 1 colher (chá) de alho esmagado
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher (chá) de salsinha picada
- Sal

- 1 Coloque o *tahine* em uma vasilha com o alho e o suco de limão, mexendo sempre, até obter um creme grosso de cor branca.
- 2 Vá pingando água e mexendo, até chegar à consistência desejada.
- 3 Tempere com sal e decore com salsinha picada.

dificuldade baixa

preparação 5 minutos

valor calórico alto

custo médio

Cuscuz royale

Couscous royale

Para os judeus do Oriente, o *couscous* representa o mesmo que o *gefilte fish* para os judeus do Ocidente. Esta iguaria originária do Marrocos é, segundo Craig Claiborne, famoso crítico gastronômico americano, “um dos doze melhores alimentos do mundo”.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 4 cenouras grandes
- 2 abobrinhas
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- Pistache sem casca, damasco seco e uva-passa
- 1 kg de semolina para cuscuz
- 3 copos de caldo de galinha com açafreão (morno)
- 1/2 copo de óleo
- Frutas secas para decorar
- Sal, canela e noz-moscada

dificuldade	alta
preparação	1 hora e 30
valor calórico	médio
custo	médio

- 1 Corte as cenouras (em cubos e tiras grossas), as abobrinhas (em tiras), o pimentão vermelho e amarelo e leve rapidamente ao fogo com água para amaciá-los. Reserve.
- 2 Espalhe a semolina numa travessa e cubra-a com o caldo, o óleo e o os temperos.
- 3 Deixar descansar de 5 a 7 minutos, mexendo de vez em quando com um garfo para desencaroçar.
- 4 Coloque o cuscuz numa peneira e deixe no vapor por 20 minutos.
- 5 Modele em forma de círculo e decore com as frutas secas.

Explorando sabores. O cuscuz pode ser servido com vários tipos de caldos e carnes. Um guisado de carneiro ou vitela fica sublime neste prato.

Alcachofras recheadas

Kharsouf mahshi

Esta verdadeira iguaria judaica vem de Jerusalém. Pelas ruas do mercado, ambulantes barulhentos apregoam seu delicioso *kharsouf mahshi*.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 6 fundos de alcachofra (pode ser em lata)
- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de *pinolli* (ou nozes picadas)
- 300 g de carne moída
- 2 colheres (sopa) de salsa bem picadinha
- 1 ovo
- Noz-moscada, canela, sal e pimenta-do-reino
- Suco de 1 limão

dificuldade	média
preparação	1 hora
valor calórico	médio
custo	médio

A milanesa. Uma deliciosa variação desta receita: após rechear os fundos de alchofra, passe-os em ovo batido e farinha de rosca. Depois é só fritar e saboreá-los bem quentinhos.

- 1 Frite a cebola, bem picadinha, em duas colheres (sopa) de óleo, até escurecer.
- 2 Acrescente os *pinollis* e deixe que tomem cor. Reserve.
- 3 Misture a carne, a salsa, os temperos e o ovo batido. Mexa até obter uma consistência de pasta.
- 4 Acrescente a cebola e o *pinolli*. Misture bem.
- 5 Recheie os fundos de alcachofra com a mistura, formando montinhos.
- 6 Coloque-os numa assadeira funda.
- 7 Junte o suco de limão com 1/2 xícara de água e despeje na assadeira.
- 8 Leve ao forno baixo (180°C) por 30 minutos ou até a carne adquirir cor.

Bolo de macarrão

Lokshen kugel

A necessidade é uma das grandes motivadoras de uma cozinha criativa. Este bolo é muito representativo dos tempos difíceis da Idade Média. Ante a escassez de alimentos, era preciso saber improvisar para sobreviver. Nesta receita, o resultado é surpreendentemente delicioso.



44

ingredientes (para 6 pessoas)

- 250 g de talharim ou vermicelli
- Sal
- 1 cebola grande
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 3 ovos ligeiramente batidos
- Óleo e margarina para untar
- Canela para polvilhar

dificuldade baixa
preparação 25 minutos
valor calórico alto
custo econômico

- 1 Cozinhe o macarrão até que fique não muito mole (*al dente*).
- 2 Escorra e reserve.
- 3 Frite a cebola bem picadinha em 3 colheres de azeite até que amoleça.
- 4 Misture a cebola, o azeite em que foi frita e os ovos ao macarrão, mexendo com cuidado para não quebrá-lo.
- 5 Tempere com sal.
- 6 Forre uma assadeira redonda com papel alumínio e unte com óleo e margarina.
- 7 Coloque a mistura de macarrão na assadeira e asse em forno preaquecido a 180°C por 45 minutos ou até que fique firme e dourado por fora.
- 8 Desenforme, retire o papel alumínio, polvilhe com canela e sirva.

Bolo doce-salgado

Kugel de batata-doce

Este prato é tradicional na festa de *Pessach*. Aqui vai uma adaptação brasileira da receita clássica. O resultado é muito próximo do original.



45

ingredientes (para 6 pessoas)

- 6 batatas-doces cozidas e espremidas
- 1 cebola picada
- 2 ovos bem batidos
- 1/4 xícara de fécula de batata
- 1/4 xícara de farinha de *matzá* (ou farinha de rosca)
- 1/4 xícara de óleo
- Sal e pimenta-do-reino
- Margarina para untar

dificuldade média
preparação 1 hora
valor calórico alto
custo econômico

- 1 Misture bem todos os ingredientes, com exceção da margarina, até obter uma massa uniforme.
- 2 Preaqueça o forno a 375°C.
- 3 Unte uma travessa refratária com óleo e margarina.
- 4 Despeje a massa e leve ao forno, assando até dourar.
- 5 Deixe esfriar e sirva em fatias.

Pão trançado

Challá

Tradicional pão judaico enriquecido com ovos, é servido toda sexta-feira à noite nas mesas de *Shabat*. *Challá* significa “a porção do sacerdote”, pois, durante seu preparo, manda a tradição que se retire simbolicamente um pedaço da massa. Este deve crescer e ser assado separadamente, não podendo ser comido. O pão de *Shabat* deve sempre ser partido com as mãos.



46

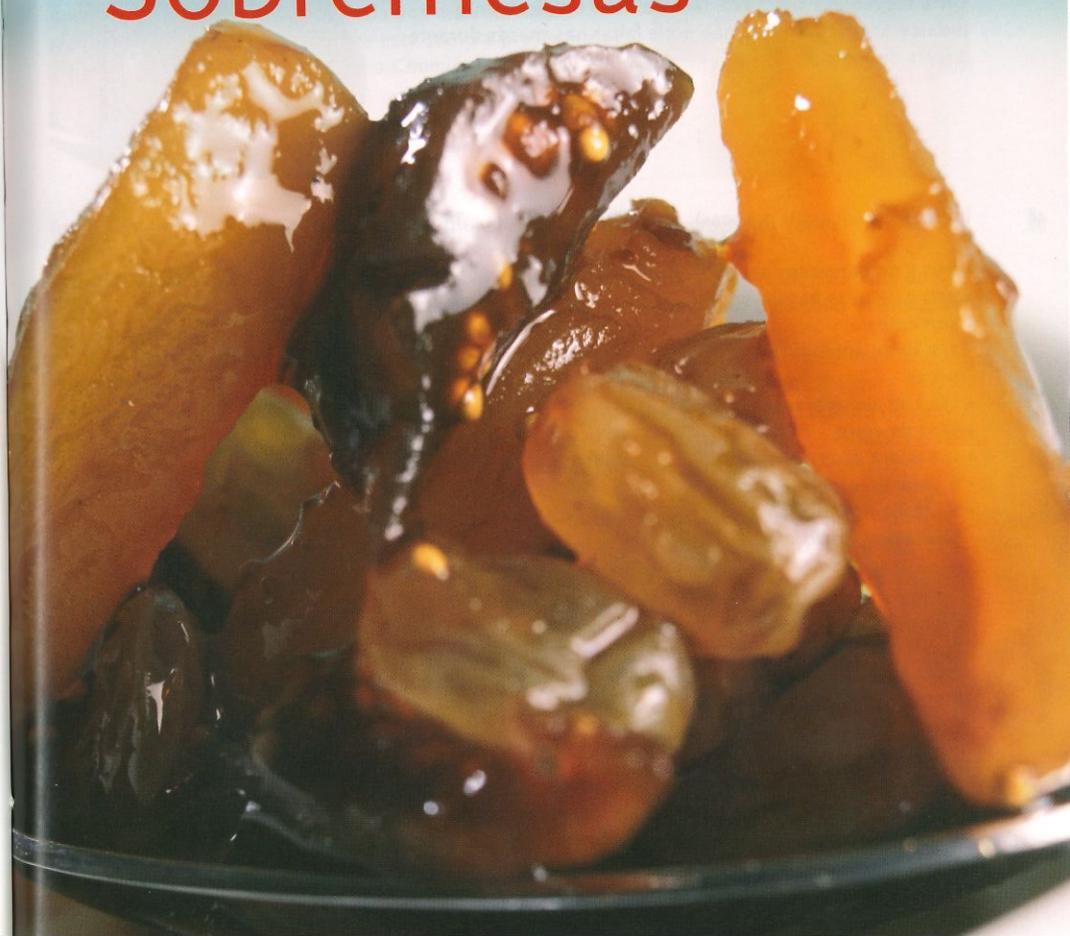
ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 2 1/2 xícaras de água morna
- 1 colher (chá) de açúcar para o fermento
- 1/2 xícara de açúcar
- 4 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de sal
- 1/2 xícara de óleo
- 9 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 2 gemas batidas

dificuldade	alta
preparação	2 horas
valor calórico	alto
custo	econômico

- 1 Dissolva o fermento na água morna com uma colher (sopa) de açúcar, misture e deixe descansar por 10 minutos.
- 2 Numa tigela, bata os ovos, acrescente o sal, o resto do açúcar e o óleo. Bata muito bem. Junte as duas misturas, mexendo sempre.
- 3 Coloque a farinha, mexa bem, até obter uma massa uniforme que se solte das mãos.
- 4 Numa superfície enfarinhada, trabalhe a massa por 15 minutos. Acrescente farinha se começar a grudar nas mãos.
- 5 Numa tigela untada com óleo, coloque a massa, coberta por filme plástico.
- 6 Deixe-a descansar por 2 a 3 horas ou até dobrar de volume. Divida em 4 porções.
- 7 Reparta cada um dos quartos em 3 porções. Transforme cada porção em um rolo de 45 cm de comprimento e 3 cm de espessura. Una as três pontas de forma a que não se soltem. Vá trançando uma sobre a outra da direita para a esquerda, até o fim, e una também as três pontas.
- 8 Coloque numa forma bem untada com óleo, deixando espaço para o pão crescer.
- 9 Pincele com a gema e asse em forno preaquecido a 180° C, de 30 a 40 minutos ou até o pão adquirir a característica cor marrom-dourada.

Sobremesas



Compota de frutas secas

Pessach compôte

Uma sobremesa saborosa, fácil de fazer e tipicamente judaica. É um prato que não pode faltar nas mesas durante a festa de *Pessach*.



48

ingredientes (para 6 pessoas)

- 250 g de damascos secos
- 250 g de uvas-passas sem sementes
- 1/2 kg de ameixas-pretas secas
- 1/2 l de vinho branco doce
- 1/2 l de água
- 1/2 xícara de açúcar
- 6 paus de canela
- 6 cravos-da-índia
- Casca de 1 limão

- 1 Deixe as frutas de molho por 2 horas.
- 2 Misture todos os outros ingredientes e leve ao fogo por 2 minutos.
- 3 Acrescente as frutas escorridas e cozinhe por 20 minutos.
- 4 Retire as frutas e deixe a calda ferver até reduzir seu volume à metade.
- 5 Coe a calda e despeje sobre as frutas.
- 6 Conserve na geladeira até a hora de servir.

dificuldade baixa
preparação 2 horas e 30
valor calórico alto
custo elevado

Bolinhos caramelizados

Teiglach

Esta pequena iguaria judaica agrada aos mais refinados paladares. É mais uma receita que está sempre presente nas mesas durante a Festa das Luzes, a *Chanuka*.



ingredientes (para 6 pessoas)

para a massa

- 3 ovos batidos
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de casca de limão ralada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de amêndoas

para a calda

- 2 xícaras de mel
- 2 xícaras de açúcar
- 1 pedacinho de gengibre, sem casca

dificuldade alta
preparação 1 hora
valor calórico alto
custo baixo

- 1 Misture os ovos com o óleo e o açúcar e bata muito bem.
- 2 Adicione as amêndoas, bem picadinhas, e a casca de limão. Vá acrescentando a farinha, mexendo sempre, até obter uma massa consistente.
- 3 Enfarinhe as mãos e uma superfície lisa, divida a massa em 4 ou 5 pedaços e transforme cada um deles em cordões de 2 cm de diâmetro. Corte os cordões em pedacinhos de 2 cm de comprimento. Reserve.
- 4 Numa panela pesada e funda, cozinhe o mel com o açúcar e o pedacinho de gengibre por 20 minutos.
- 5 Acrescente, aos poucos, os pedacinhos de massa e vá mexendo lentamente, com uma colher de pau, sempre trazendo os bolinhos do fundo para a superfície. Deixe cozinhar até que os bolinhos estejam dourados e bem sequinhos por dentro.
- 6 Passe margarina numa superfície de pedra ou metal, escorra os bolinhos com uma escumadeira e coloque-os para secar na superfície com margarina. Tome muito cuidado para não tocá-los: a calda, a esta altura, estará a mais de 230°C.

49

Patê de maçãs e nozes

O *charoset* é servido no jantar de *Pessach*. Esta mistura de maçã, nozes e mel resulta numa pasta que faz lembrar a argamassa que os judeus escravos utilizavam nos trabalhos do cativeiro no Egito. É facilíma de fazer. Em apenas 10 minutos, prepara-se esta sobremesa deliciosa, mas... muito calórica.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1/2 xícara de nozes picadas
- 2 maçãs raladas
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 xícara de vinho tinto doce

- 1 Rale as maçãs, com as cascas.
- 2 Misture muito bem todos os ingredientes e sirva.

dificuldade baixa
preparação 10 minutos
valor calórico alto
custo médio

Sopa de ameixas

Mais uma sopa própria para sobremesa, esta guarda uma curiosidade especial: também era feita com ameixas verdes e servida sobre grossas rodelas de tomate no *Shabat*. Em Portugal, é conhecida como *Avram-mila*, pois, segundo a lenda, Abraão sentou-se sob uma ameixeira após sua circuncisão.



ingredientes (para 6 pessoas)

- 1 kg de ameixas maduras, sem casca e sem caroço
- 1 l de água
- 1 l de vinho branco
- Suco de 1 limão
- Casca de 1 limão
- 2 paus de canela
- 3 colheres (sopa) de açúcar

dificuldade média
preparação 35 minutos
valor calórico médio
custo médio

- 1 Coloque as ameixas numa panela com a água, o vinho, a casca e o suco do limão, os paus de canela e 2 colheres de açúcar.
- 2 Cozinhe por 15 minutos.
- 3 Remova a casca do limão e os paus de canela.
- 4 Mexa bem, até obter um creme grosso.
- 5 Ajuste o açúcar.
- 6 Sirva gelada, como sobremesa, acompanhada de uma bola de sorvete de creme.

Panqueca de cerejas

Piroshke

Esta receita do século XVII veio da Europa Central. É uma sobremesa que encanta – delicada, saborosa e com muito estilo. Fica ainda melhor se preparada de véspera.



ingredientes (para 6 pessoas)

para a massa

- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 1 colher (café) de sal
- 1 xícara de farinha de trigo
- Margarina para untar

para o recheio

- 1/2 kg de cerejas frescas ou morangos
- 1 xícara de mel
- 1 gema para pincelar
- 1 colher (sopa) de rum

dificuldade	média
preparação	2 horas
valor calórico	médio
custo	elevado

preparo da massa

- 1 Bata no liquidificador os ovos, o leite e o sal por 10 segundos.
- 2 Acrescente a farinha de trigo lentamente, batendo sempre, até obter um creme. Reserve na geladeira por 1 hora.
- 3 Aqueça uma frigideira pequena untada com margarina.
- 4 Com uma concha, derrame uma porção de massa suficiente para cobrir o fundo da frigideira. Frite dos dois lados, até dourar por igual. Reserve.

preparo do recheio

- 1 Pique as cerejas e deixe de molho por uma noite no mel.
- 2 Sobre cada panqueca, coloque 1 colher (sopa) do recheio.
- 3 Feche como um envelope, dobrando as pontas.
- 4 Coloque em uma assadeira, untada com margarina, pincelar com a gema batida e leve para assar em forno baixo (120°C), até dourar.
- 5 Aqueça o rum na chama do fogão até inflamar, jogue por cima das panquecas e sirva.

Na feira. Você pode variar o recheio, sem perder o sabor. Se não encontrar cerejas, experimente morangos ou amoras.

Sopa de morangos

Um toque de originalidade e requinte: uma sobremesa em forma de sopa. Esta receita originou-se aparentemente na Polônia, onde era servida apenas em festas luxuosas, já que os morangos custavam muito caro.



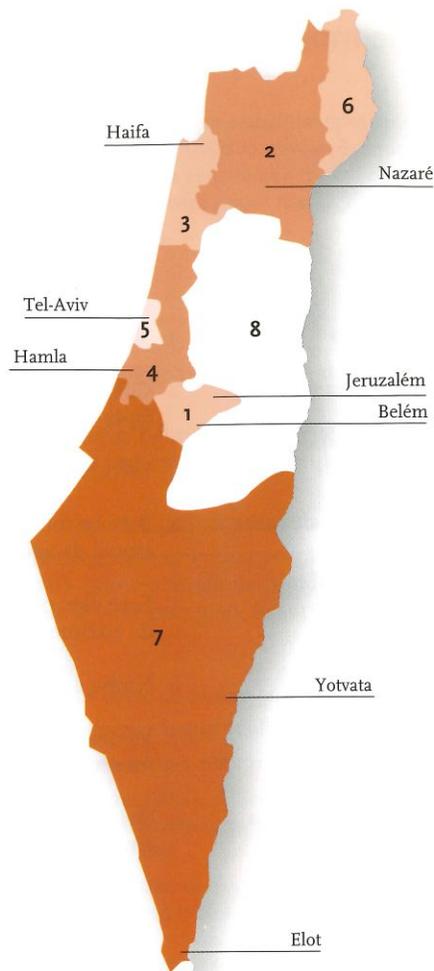
ingredientes (para 6 pessoas)

- 2 caixas de morangos maduros
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de casca de limão ralada

dificuldade	média
preparação	45 minutos
valor calórico	médio
custo	médio

- 1 Tire os cabinhos dos morangos e lave-os bem.
- 2 Coloque metade deles em uma panela com 2 copos de água e metade do açúcar. Cozinhe por 8 minutos.
- 3 Escorra os morangos e reserve a água do cozimento.
- 4 Bata os morangos crus e os cozidos com 4 colheres (sopa) da água do cozimento no liquidificador.
- 5 Leve este purê a uma panela, acrescente o resto da água do cozimento e do açúcar. Deixe cozinhar até engrossar.
- 6 Numa sopeira, bata o creme de leite até engrossar.
- 7 Vá despejando lentamente o purê de morangos, mexendo sempre.
- 8 Deixe gelar, decore com a casca de limão ralada e sirva em taças.

As regiões de Israel



- 1 Jerusalém
- 2 Norte
- 3 Haifa
- 4 Central
- 5 Tel-Aviv
- 6 Colinas de Golan
- 7 Sul
- 8 Deserto da Judéia

Glossário

Adafina ou dafna. Cozido de origem Sefardi que leva carne, batatas, vagens arroz e outros vegetais.

Asquenazi. Judeus que emigraram a partir da Europa.

Babe. Como são chamadas as avós em dialeto iídiche. As *babes* são as responsáveis pela preservação da culinária judaica.

Bagels. Pãezinhos de forma arredondada, a maior contribuição dos judeus à culinária americana. O segredo de sua textura especial e do aspecto brilhante está em cozer a massa por dois a três minutos em água com açúcar, antes de levar ao forno para assar.

Chanuka. Festa das luzes. Celebra a retomada do templo de Jerusalém pelos macabeus e o milagre que lá ocorreu: o óleo sagrado com que se acendia a chama do altar, suficiente para apenas um dia, durou oito.

Eingematchts. Como são conhecidas as geléias e compotas, muito populares em Israel.

Fleishig. Feito ou preparado com carne.

Fontina. Queijo à base de leite de vaca com alto teor de gordura, bastante consumido na Itália.

Griebene. Torresmos preparados com pele de galinha, pato ou ganso.

Gueto. Bairro na maioria das cidades européias, onde os judeus, durante certo período, eram obrigados a residir. O mesmo que Judiaria.

Hamantashen. Biscoitos triangulares recheados com ameixas, nozes ou sementes de papoula e servidos na festa de *Chanuká*.

Harissa. Pasta quente de pimenta.

Idishe momes. Como são conhecidas as mães entre o povo judeu.

Italkim. Nome com que se autoproclamam os judeus italianos, para se diferenciarem dos Sefardis e Asquenazis.

Kashrut. Conjunto de regras, compreendidas como prescrições de origem divina, que determinam a dieta alimentar judaica.

Kosher ou Kasher. Alimentos *puros* ou *permitidos* pelas leis dietéticas religiosas.

Kebab. Forma turca de preparar a carne em espetos, colocados em posição vertical diante do fogo. Bastante popular em Israel.

Kneidalech. Bolinhos de farinha de *matzá*.

Latke. Uma variante da panqueca, feita com batata ralada, muito próxima do sabor e apresentação da batata rösti, suíça.

Lox. Salmão defumado.

Matzá. Pão ázimo, não fermentado, consumido no *Pessach*. Assemelha-se a uma grande bolacha-d'água-e-sal.

Maltze meal. Farinha de *matzá*, utilizada no *Pessach* em substituição às outras que são fermentáveis.

Milchig. Feito ou preparado com leite.

Mondelech. Massinhas fritas feitas de leite, farinha e ovos. Serve-se um punhado delas sobre cada prato de *guildene*.

Pão ázimo. Pão preparado sem fermento ou levedura, o mesmo que *Matzá*.

Pareve. Feito ou preparado com ingredientes neutros (peixe, ovos, vegetais), ou seja, que não contém nem leite nem carne.

Pessach. Festa da lembrança que celebra a saída dos judeus do Egito, liderados por Moisés. O ponto alto da festa é um jantar, durante o qual se lê essa passagem bíblica e consomem-se alimentos especiais, repletos de simbolismo.

Rosh Hashaná. O Ano-Novo, comemorado durante dois dias, entre final de setembro e meados de outubro, de acordo com o calendário judaico.

Sohet. Judeu treinado e autorizado para o abate de animais, seguindo as leis judaicas da Kashrut.

Sefardi. Judeus que emigraram a partir do Oriente Médio e da Península Ibérica.

Shabat. O Dia do Descanso. Comemorado a partir do entardecer da sexta-feira até o mesmo horário do sábado. Neste período, é proibido acender o fogo, por isso os pratos do jantar de sexta e do almoço de sábado precisam ser preparados com antecedência.

Sucot. A Festa das Cabanas. Relembra as tendas em que os judeus moravam durante os 40 anos que passaram no deserto.

Yom Kippur. O Dia do Arrependimento, durante o qual há rezas e jejum. Celebrado dez dias após o *Rosh Hashaná*, o Ano-Novo, é a data mais importante do calendário religioso judaico.

Índice

8 As cozinhas de Israel

Mezzes Aperitivos

- 16 Bolinhos de grão-de-bico
- 17 Pepinos em conserva
- 18 Pastéis cozidos
- 19 Sanduíche de polenta
- 20 Pasta de grão-de-bico

Tradicionais

- 22 Cozido do *Shabat*
(*Tchoulent*)
- 23 Caldo de frango
- 24 Creme de alcachofras
- 25 Cozido de lentilhas
- 26 Sopa de beterrabas

Peixes

- 28 Peixe com mel
- 29 Bolinhos de peixe (*Gefilte Fish*)
- 30 Arenque à moda
Bessarabia (*Hering*)
- 31 Peixe frio com nozes
- 32 Falso arenque

Carnes

- 34 Pato ao suco e uvas
- 35 Bolo cozido de frango

- 36 Guisado de carne com
frutas secas
- 37 Espeto grelhado
- 38 Carneiro de *Sucot*

Especiais

- 40 Molho de pimenta
serfardi
- 41 Molho tahine
- 42 Couscous *royale*
- 43 Alcachofras recheadas
- 44 Bolo de macarrão
- 45 Bolo doce salgado
- 46 Pão trançado (*Challá*)

Sobremesas

- 48 Compota de frutas secas
- 49 Bolinhos caramelizados
- 50 Patê de maçãs e nozes
- 51 Sopa de ameixas
- 52 Panqueca de cerejas
- 53 Sopa de morangos
- 54 Mapa de Israel
- 55 Glossário

