

## RICETTARIO DEL CAMPO LA CUCINA EBRAICA

Per gli ebrei, la sapienza in cucina è un modo per tramandare valori, per rammentare la storia e tenere viva la fede. Quella ebraica, è una cucina essenzialmente povera, è la cucina di un popolo che ha conosciuto più sofferenze che gioie, sperduto ai quattro angoli del mondo e in cui risultano come uniche certezze la fede in Dio e la provvisorietà.

Le ricette che nascono vivono degli accampamenti, non sono elaborate, presentano accostamenti semplici, nello stesso tempo non sono frettolose ma richiedono cura e pazienza, spesso presentano tempi di cottura o di preparazione lunghi a cui non siamo più abituati. I piatti delle antiche comunità sono stati tramandati di generazione in generazione, intrecciando una memoria storica e questo vale per tutte le comunità sparse per il mondo.

Nello scegliere le pietanze, nel preparare il cibo, nel cucinarlo e nel consumarlo si chiede una consapevolezza anche nei gesti più elementari come il portare un boccone in bocca o rimestare dentro una pentola sul fuoco: ogni gesto, ogni elemento devono far riflettere sulla propria identità ebraica.

Le regole alimentari (*Kashrut*) e la loro osservanza al di là delle contraddizioni o delle conseguenze pratiche, ancora si collocano come modo di essere fedeli a Dio, alla tradizione, a se stessi.

Le feste costituiscono un momento privilegiato per mantenere viva la “memoria”, una tappa essenziale nel cammino dell’ebreo che in questo modo scandisce il proprio presente ed il passato. La cucina stessa risponde in modo attento e puntuale a questo richiamo e contribuisce a sottolineare le tappe più importanti.

Le pagine della Bibbia presentano continuamente elementi che consentono di associare cibo e memoria, come nel caso dell’esodo, della manna prodigata dal Signore, regalo di Dio e terapia di identità dove si dice che avesse il sapore che ognuno desiderava darle. Nei secoli successivi e per millenni il popolo ebraico si è trovato senza patria, terra, bandiera e così questo evento biblico non appartiene più solo passato, non diviene nemmeno un mito o un evento da ricordare, diviene un modello di esistenza presente.

La quotidiana convivenza con il passato, rivissuto nella preghiera e nei gesti, continuano a forgiare l’identità ebraica: allora anche il frugale pasto di tutti i giorni assaporando il vino pasquale o il pane dello Shabat concorrono a scavalcare il pensiero banale di mangiare per sopravvivere.

### Primo giorno

#### RISOTTO AL CEDRO per SUKKOT

##### Ingredienti per 6 persone

- 1 lt di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 30 g di burro
- 2 scalogni o 1 cipolla bianca
- 500 g di riso Carnaroli
- 1 bicchiere di vino bianco
- 3 cucchiai di buccia grattugiata di cedro o in alternativa di buccia di limone
- 80 g di emmental grattugiato
- ½ bicchiere di latte
- 1 tazzina di chicchi di melagrana
- sale, pepe

Portare il brodo ad ebollizione. In una casseruola scaldare l’olio e far imbiondire la cipolla pelata e tritata. Aggiungere il riso mescolando con un cucchiaio di legno e farlo tostare per circa 3 minuti. Bagnare con il vino bianco e mescolare fino a completa evaporazione. Aggiungere gradatamente il brodo bollente, lasciandolo ogni volta assorbire, fino a quando il riso sarà cotto molto al dente. Unire la buccia del cedro e lasciar insaporire.

Incorporare il formaggio grattugiato, mescolare e pepare.  
Fermare la cottura versando il latte freddo. Mantecare alla fine con un pezzettino di burro.  
Decorare con i chicchi di melagrana, servire caldo o tiepido.

### AVAS CON ARROZ (Turchia)

#### Ingredienti

300 g di fagioli bianchi messi in ammollo il giorno prima  
4 pomodori  
3 cipolle affettate  
1+1/2 bicchiere di brodo di carne o acqua  
300 g di riso basmati  
sale, pepe

Scolate i fagioli e fateli cuocere 10 minuti in acqua bollente salata.  
In un'altra pentola, fate rosolare le cipolle, aggiungete i pomodori pelati e privi di semi e tritati, i fagioli scolati, sale, pepe e 1+1/2 bicchiere di brodo di carne o di acqua. Lasciate cuocere a forno basso per 20 minuti circa. Servite con il riso cotto con metodo *pilaf*.

**Cottura Pilaf:** fate rosolare il riso con 2 cucchiaini di olio caldo, quindi aggiungete acqua salata nella quantità di 1 volta e mezza il riso. Portate ad ebollizione, quindi coprite e fate cuocere a fuoco bassissimo, senza girare. Il riso è pronto quando tutta l'acqua sarà assorbita.  
Per il pilaf si consiglia il riso a chicco lungo, tipo basmati.

### DESER MIVEH (Macedonia)

Iran - Tu Bishvat

A Tu Bishat (ebraico per il "quindici di Shevat" il mese in cui cade questa festa) si celebra il capodanno degli alberi ed è tradizione mangiare diversi tipi di frutta (anche quindici come il giorno del mese). Per i mistici la frutta rappresenta l'intima luce divina nel mondo, mentre la scorza o la buccia simboleggia il male che nasconde il divino.

#### Ingredienti

2 arance  
2 mele  
2 banane  
250 g di datteri snocciolati  
125 g di fichi  
succo di 2 arance  
125 g di mandorle a scaglie

Sbucciate la frutta, tagliatela a dadolini e mescolate tutti gli ingredienti, versandoci sopra il succo di arancia.

### Secondo giorno

#### FRISENAL o RUOTE DEL FARAONE

Questo piatto è chiamato "Frisenal" "Frizinsal" o ancora, "Ruota del Faraone" a Venezia, "Hamin" a Ferrara. Viene preparato per Shabbat Beshallah, cioè per il sabato in cui, in sinagoga, si legge il brano della Bibbia che racconta dell'uscita degli Ebrei dall'Egitto. E' un piatto ricco di simbologia: le tagliatelle rappresentano il Mar Rosso, mentre le uvette, i pinoli e i pezzetti di salame rappresentano ciò che resta dei carri dei faraone travolti dalle onde. L'accostamento del dolce delle uvette con il pepe del salame possono far supporre che l'origine di questo piatto tradizionale tragga la sua origine in Europa Orientale.

### Ingredienti per 6 persone

500 g di tagliolini o tagliatelle sottili all'uovo  
(o per chi desidera preparare la pasta 400 g di farina, 4 uova)  
100 g di uvetta sultanina  
100 g di pinoli  
100 g di salame d'oca (o luganega)  
4 cucchiaini di sugo di arrosto o 2 cucchiaini di grasso d'oca.

Preparare la pasta per le tagliatelle, ma usando solo farina e uova, senza aggiungere acqua. Stendere la pasta con un matterello fino ad ottenere uno strato sottile e poi tagliarla a strisce di 3-4 mm.

Cuocere in abbondante acqua salata. Scolare e condire con il sugo di arrosto o il grasso d'oca e lasciare riposare per qualche minuto.

In una terrina a parte mescolare il salame tagliato a pezzetti con l'uva sultanina e i pinoli.

Riscaldare il forno a 180°.

In una pirofila unta di olio, disporre le tagliatelle creando delle piccole forme rotonde (le "Ruote del faraone"); ricoprire poi con l'impasto di salame, uvetta e pinoli. Continuare alternando gli strati, evitando nello strato di chiusura l'uvetta perché tende a bruciarsi.

Cuocere al forno fino a che la pasta avrà raggiunto un bel colore dorato.

#### **Variante al tegame**

La stessa ricetta può essere realizzata al tegame anziché nel forno, facendo indorare "le ruote" in una padella con un po' d'olio. Rosolare da entrambe le parti avendo cura di muovere spesso la pasta.

### Terzo giorno

## IL SENSO DEL PANE

Come in molte altre culture, nella tradizione ebraica il pane è sinonimo di cibo da cui la vita stessa dipende e quindi merita rispetto. Nella letteratura rabbinica, nessun pasto viene considerato completo senza il pane e l'atto di mangiarne deve essere preceduto dall'abluzione rituale di lavarsi le mani e da una speciale benedizione.

Un dovere religioso per le donne ebraiche è quello detto hallah, ossia il prelievo di una piccola porzione della pasta del pane che poi viene bruciato. L'origine di questo dovere religioso si trova nella Torah:

*"Il Signore parlò a Mosè dicendo: Parla ai figli d'Israele e di loro: quando giungerete alla terra dove lo vi sto conducendo, avverrà che quando mangerete del pane della terra, preleverete una prelevazione per il Signore. Il principio dei vostri impasti, una challà preleverete in prelevazione come la prelevazione dell'aia, così preleverete una prelevazione. Dal principio dei vostri impasti preleverete per il Signore una prelevazione per tutte le vostre generazioni"*

[Nm 15,17-21]

In pratica dunque, da ogni impasto di farina di cereali con acqua, si stacca un pezzo di un peso previsto e lo si mette sulla fiamma o nel forno recitando un'apposita benedizione.

Il nome *hallah* si usa per il pane a forma di treccia mangiato nello Shabbat e durante le feste. Due di questi pani vengono messi sul tavolo dello Shabbat per simboleggiare la porzione doppia di manna che cadeva il venerdì e la vigilia delle feste per sostenere gli Israeliti nel deserto. La manna che apparve nel deserto era ricoperta di strati di rugiada bianca sia sopra che sotto.

È questa l'origine dell'usanza di porre il pane dello Shabbat, che simboleggia la manna, su una tovaglia bianca, e di coprirlo con una copertura bianca.

Il pane deve essere trattato con il dovuto rispetto: non ci si deve mettere sopra della carne cruda, non si deve buttarlo attraverso il tavolo né deve sostenere un altro oggetto.

Secondo alcuni commentatori biblici, il pane con il sale è il cibo dei poveri, ma è sufficiente per

l'umile studente della Torah ed è viva la tradizione di cospargere un po' di sale sul pane mangiato all'inizio del pasto. Infine, una credenza popolare attribuiva un potere protettivo al pane e al sale che spesso costituivano un dono per gli sposi.

## **LA MANNA** (Es. 16)

Domandarono gli allievi a Rabbi Shimeon ben Jochai: perché la manna non scendeva una sola volta all'anno? Rispose loro: vi citerò un esempio: un re mortale aveva un figlio al quale assegnava gli alimenti una volta all'anno, così il figlio si presentava al padre una sola volta all'anno. Allora il padre decise di assegnarli gli alimenti ogni giorno, e il figlio si presentava a lui ogni giorno.

Così accadeva a Israele nel deserto: chi aveva quattro o cinque figli, si preoccupava di loro e diceva: forse domani la manna non scenderà e moriranno tutti di fame; in tal modo i figli di Israele erano obbligati a rivolgere il loro animo al Padre Celeste.

Secondo un'altra spiegazione, (la manna) non scendeva una sola volta all'anno, affinché potessero, mangiarla fresca, oppure per non aggravare di troppo il loro carico di viaggio (Ioma 76).

A proposito della manna sono usati tre termini: è detto infatti per essa: "pane", "olio" e "miele". Come si conciliano questi tre termini? Quando l'assaggiavano i giovani aveva il sapore del pane, quando l'assaggiavano i vecchi aveva il sapore del miele, e quando la gustavano i bambini prendeva il sapore dell'olio.

*[tratto dai Midrashim: Shem. R. 25]*

## **HALLAH (Pane dello Shabbat)**

*Diverse forme del pane hallah vengono associate a diverse occasioni. Ad esempio, a Shavuot, la forma tradizionale è quella della scala che sale al Cielo*

### **Ingredienti per due pani**

1 kg	farina
5	cucchiaini di olio
4	cucchiaini di zucchero
1	uovo + 1 tuorlo per dorare
1	cucchiaino di lievito secco
2	cucchiaini di sale
	semi di sesamo o di papavero (facoltativo)

Sciogliete il lievito in un bicchiere di acqua tiepida. In una grande insalatiera, versate la farina a fontana e aggiungete il lievito stemperato, l'uovo, l'olio, sale e zucchero. Mescolate bene aggiungendo acqua quanto basta per ottenere un impasto. Versate l'impasto sul piano di lavoro infarinato ed impastate bene.

Lasciate riposare l'impasto sotto uno strofinaccio da 1 a 3 ore:

l'impasto deve triplicare in volume. Per conoscere il tempo di riposo necessario, potete prelevare una pallina di pasta e metterla in un bicchiere pieno a metà di acqua: quando la pallina di pasta risale in superficie, il tempo di riposo è sufficiente. Lavorate l'impasto fino quando compariranno bolle di aria che scoppiano mentre lavorate la pasta.

Dividete la pasta in due e ogni metà in tre parti e modellatele tirandole così da ottenere tre "corde" che vengono intrecciate.

Ripetete l'operazione con l'altra metà della pasta. Disponete i pani su una teglia oliata e lasciate riposare 30 minuti - 1 ora: devono raddoppiare di volume. Dorate i pani con l'uovo sbattuto e cospargete con i semi di sesamo o di papavero se utilizzati. Cuocete nel forno preriscaldato a 180° per 20-30 minuti. Per un hallah più dolce, aggiungete 100 ml di miele all'uovo sbattuto.

## LA CUCINA EBRAICA E LE FESTE DEL RACCOLTO

In tutte le culture esistono cibi che presentano un significato rituale o simbolico ma l'ebraismo presenta un'attenzione particolarmente profonda per il legame che si impone con la dimensione del memoriale. Ogni festa, sia essa religiosa o appartenente al ciclo della vita viene sottolineata dagli elementi della tavola, calando la realtà del tempo antico nel quotidiano.

### PESACH

(*L'esodo dall'Egitto*)

Prima della festa ogni casa viene lustrata e pulita a fondo per eliminare ogni briciola che possa essere rimasta nascosta negli angoli e nelle fessure. Una particolare attenzione è rivolta alla cucina: la cucina è pronta solo quando la donna di casa ha bruciato le ultime briciole e recitato l'apposita preghiera.

Tutti gli utensili, i piatti, le posate e i bicchieri vengono lavati secondo un rituale prescritto e in alcune case viene destinato addirittura un servizio apposito completo di piatti, posate, tovaglie, tovaglioli e bicchieri da utilizzare esclusivamente in questa festività.

Durante la settimana è permesso il solo utilizzo di alimenti "Kasher Pesach" e il consumo di cibo lievitato è vietato così come è vietato tenere in casa tutti i cibi che contengono fermenti (detti *chamez*). L'osservanza di queste regole, ha dato origine ad un ricco repertorio di piatti a base di farina di *matzah*, il pane azzimo (pane non lievitato e senza sale) chiamato anche il "pane dell'afflizione" (perché era il pane mangiato dai poveri e dagli schiavi) e l'utilizzo di mandorle e patate al posto della farina di grano.

La cena rituale di Pesach è il Seder (*ordine*) così chiamata proprio perché deve seguire un ordine e un rituale preciso. Tutta la famiglia e gli invitati si siedono intorno alla tavola per ascoltare la lettura dell'*Haggadah*, la storia dell'esodo dall'Egitto. Tutta la famiglia partecipa alla narrazione, in particolare il più piccolo pone quattro domande al capofamiglia, per insegnare il messaggio dell'esodo.

Questo racconto viene simboleggiato da un vassoio posto al centro del tavolo su cui vengono posti degli ingredienti che ricordano la vita degli Ebrei durante la schiavitù.

Vengono poste sul piatto tre azzime (*matzah*) a ricordo del pane non lievitato, erbe amare (*maror*) da intingere nell'aceto, ricordo della vita amara in Egitto, un uovo sodo (*betza*) simbolo dell'animale sacrificato al tempio o della sofferenza della schiavitù, sedano, lattuga o prezzemolo (*karpas*) che rappresenta il rinnovamento e che viene immerso in acqua salata per ricordare le lacrime degli schiavi, un osso d'agnello (*zeroah*) che rappresenta l'agnello sacrificato dagli schiavi la vigilia dell'esodo e l'*haroset*, una miscela di frutta, spezie e frutta secca per ricordare l'impasto di paglia e fango del Nilo con cui gli Ebrei facevano i mattoni delle piramidi.

Durante il Seder vengono bevuti quattro bicchieri di vino rosso dolce per simboleggiare le quattro caratteristiche della liberazione da parte di Dio e un quinto bicchiere, detto di Elia, riservato al profeta, in base alla credenza che egli si rechi in visita ad ogni casa durante il Seder.

### SHAVUOT

(*Festa delle primizie*)

È una festa di ringraziamento che si celebra sette settimane dopo la Pasqua e ripropone il momento in cui le Tavole della Legge furono date a Mosè e agli Israeliti sul monte Sinai.

La sinagoga viene addobbata di fiori, soprattutto rose.

Per rispetto a questo solenne momento, si usa considerare Shavhot come una festa "bianca" (il bianco è il colore della purezza per accostarsi ai momenti più alti della storia sacra).

Si consumano cibi a base di latte che è uno dei simboli della primavera, formaggio e zucchero, simbolo di purezza, fertilità e felicità. Secondo le regole alimentari, la carne è esclusa.

## SUKKOT

*(Festa del raccolto o delle capanne)*

La particolarità di questa festa è che ogni famiglia deve costruire una capanna (*sukkot* è il plurale di *sukkah*, “capanna, tabernacolo, tenda”) e soggiornarvi per una settimana, principalmente per i pasti; sotto di essa vengono anche ricevuti ed intrattenuti gli ospiti.

La capanna o il pergolato fatto di rami e di fronde ricorda l'esilio del popolo ebraico e soprattutto i quarant'anni trascorsi nel deserto sotto ripari provvisori e sotto la protezione divina.

La capanna viene decorata con ogni sorta di frutta e verdura della stagione, a rappresentare l'abbondanza del raccolto.

Coincidendo con la raccolta, la festa di *Sukkot* celebra anche i frutti della terra e molti dei piatti consumati sotto la *Sukkah* sono piatti farciti, molti a base di frutta e di verdura.

### **Introduzione**

*Le ricette che seguono appartengono al menù di Shavuot che è la festa di ringraziamento che celebra il momento in cui le Tavole della Legge furono date a Mosè e agli Israeliti sul monte Sinai. Per questa festa vengono preparati cibi a base di latte simbolo della primavera, formaggio e zucchero, simboli di purezza, fertilità e felicità. Secondo le regole alimentari, la carne è esclusa.*

## **LATKES DI FORMAGGIO**

*(Frittelle di formaggio)*

### **Ingredienti per 4 persone**

280 gr di formaggio fresco morbido in fiocchi

250 gr di matzah (o pangrattato)

3 uova

50 gr di yogurt naturale bianco

1 cipolla

1 cucchiaino di zucchero

olio di semi per friggere

sale e pepe

Lavorate il formaggio in una ciotola. Aggiungete i tuorli, un pizzico di sale, il matzah, la cipolla sbucciata, lavata e tritata, lo zucchero, lo yogurt e un po' di pepe.

Montate gli albumi, con un pizzico di sale, a neve ben ferma e incorporateli gradualmente al composto. Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.

Ponendolo a cucchiaiate in una grossa padella con abbondante olio caldo, cuocendo 5 minuti per lato fino a far dorare le frittelle.

Scolate i latkes dalla padella e metteteli ad asciugare su carta da cucina. Serviteli caldi guarnendoli a piacere con citronella fresca.

**Matzah:** *pane piatto non lievitato fatto di farina e acqua. Deve essere preparato da una persona adulta entro diciotto minuti dal momento in cui la farina è mischiata con l'acqua, altrimenti il pane che ne deriva viene considerato come pane lievitato. Disponibile nei negozi specializzati.*

## **FARTALEJOS – Ebrei del Marocco** *(Involtini di formaggio fresco)*

### **Ingredienti per la pasta**

1 bicchiere di olio  
1 bicchiere d'acqua  
500 gr di farina  
2 uova  
sale

### **Ingredienti per il ripieno**

100 gr di formaggio fresco  
2 uova  
5 foglie di menta fresca

### **Ingredienti per lo sciroppo**

500 ml di acqua  
250 gr di zucchero o miele

Preparate la pasta: fate riscaldare l'acqua, l'olio e un pizzico di sale. Lasciate intiepidire e versate sulla farina, aggiungete le uova e mescolate bene con un cucchiaino di legno per poi impastare con le mani.

Schiacciate il formaggio bianco fresco e mescolate con le uova sbattute e la menta tritata. Stendete la pasta e ritagliate dei dischi e ponete un cucchiaino di ripieno su ogni dischetto, poi ripiegate per ottenere un involtino. Disponeteli su una teglia oliata ed infornate a temperatura media per 25 minuti. Nel frattempo, preparate uno sciroppo con l'acqua e lo zucchero o il miele. Quando i *fartalejos* sono cotti, passateli nello sciroppo.

NOTA: In origine i *fartalejos* si mangiavano all'inizio del pasto, ma possono essere anche serviti come dolci.

## **BISCOTTI DI SHAVUOT**

### **Ingredienti**

500 g di farina  
125 g di zucchero  
2 bicchieri di acqua  
1/2 bicchiere di olio d'oliva  
un pizzico di sale

Lavorate bene tutti gli ingredienti fino a ottenere una pasta morbida. Stendete la pasta con il mattarello fino a raggiungere uno strato sottile, dello spessore di circa 3 millimetri. Usando uno stampo rotondo oppure un bicchiere tagliate nella pasta dei cerchietti. Sistemate i cerchietti così ottenuti in una teglia spolverata di farina e metteteli al forno, preriscaldato a 180 gradi, finché si saranno colorati.

Quando li togliete dal forno, lasciateli raffreddare prima di spolverarli con un po' di zucchero granulato oppure di zucchero a velo.

## **Quinto giorno**

### **CIBI E BEVANDE DEI TEMPI BIBLICI**

Il pasto principale della giornata veniva consumato di sera, quando il sole non scaldava più così tanto e i lavori erano già stati svolti. Le donne in genere preparavano una minestra di lenticchie e

delle verdure (*Gn 25,29,34*) e i commensali, utilizzando un pezzo di pane, attingevano direttamente dalla pentola. La cena spesso si concludeva mangiando della frutta.

La carne era destinata alle occasioni speciali (*1 Re 4,23*) come i matrimoni, i compleanni, le feste del calendario, la tosatura delle pecore, le vendemmie, etc. Spesso veniva aggiunta all'abituale minestra (vedi *Dayenu*, minestra di azzime per la Pasqua). In questi momenti speciali si consumavano anche pasticcini dolci farciti con frutta.

Il primo pasto della giornata era più leggero, una sorta di colazione che spesso gli uomini si portavano nei campi, a base di pane, formaggio, olive e un po' di frutta.

### **Il pane**

Il pane era l'alimento base presente in ogni pasto. Gli Ebrei lo spezzavano con le mani e non usavano coltelli.

### **Il latte**

Gli Ebrei bevevano latte di pecora, di capra e di cammello e con essa producevano burro e formaggio (*2 Sam 17,29*). Ottenevano inoltre, scuotendolo in una sacca di pelle, anche un altro prodotto molto simile allo yogurt (*Gn 18,8*).

### **La carne**

La carne era destinata alle occasioni speciali. Quella più comunemente consumata era di capretto, più raramente si mangiava l'agnello, talvolta volatili come oche, pernici, piccioni e quaglie.

### **Il pesce**

Il pesce è un'ottima fonte di proteine, non eccessivamente caloriche. La Bibbia ci ricorda come fosse presente nella dieta degli ebrei in Egitto che schiavi, dovevano costruire le piramidi (*Nm 11,4-6*). Successivamente l'evangelista Luca ci fa sapere come fosse apprezzato quello proveniente dal Giordano e dal lago di Galilea (*Lc 11,11*).

### **I cereali**

Ai tempi biblici si coltivavano grano, orzo e talvolta miglio. Il cereale più diffuso era il grano, ma l'orzo aveva il vantaggio di poter essere coltivato anche su terreni più poveri.

Il raccolto dell'orzo cadeva tra aprile e maggio. Veniva tagliato alto, verso la cima, in modo da lasciare gli steli come mangime per il bestiame. Venivano lasciate inoltre alcune spighe intatte agli angoli del campo che potevano essere raccolte dai poveri (*Rut 2*).

Il grano veniva trebbiato, spulato e poi immagazzinato; il raccolto forniva il necessario per il pane di tutto l'anno.

### **I vegetali**

Il popolo ebraico coltivava e mangiava molti vegetali, soprattutto lenticchie, fagioli, fave e cetrioli per le minestre (*Ez 4,9*). Venivano utilizzate anche erbe aromatiche e radici per profumare le zuppe.

### **La frutta**

La terra d'Israele, con il suo clima caldo, produce molti frutti di vario genere, che venivano consumati in abbondanza. Il paese era ricco d'uva, di melagrane, fichi, datteri, olive, mandorle e pistacchi (*Gn 43,11; Dt 8,8; Ger 24,2*).

Le olive venivano mangiate al naturale ma soprattutto utilizzate per produrre olio.

L'olio di oliva si spalmava sul pane al posto del burro e serviva per cucinare. Al di fuori dell'uso alimentare, veniva usato per la produzione di sapone e per alimentare le lampade, come unguento sulle ferite o emolliente sulla pelle.

### **Il miele**

Veniva ricavato dai favi delle api selvatiche (*Gd 14,8-9*) e usato come dolcificante perché all'epoca non si conosceva lo zucchero. Un'altra sorta di miele veniva ricavata dalla bollitura del succo d'uva che diveniva sciropposo e dolce e poteva così essere spalmato sul pane.

## **Il vino**

Ottenuto dal succo d'uva, il vino era la bevanda principale, anche perché spesso l'acqua era sporca o inquinata.

## **HOLICHKESS (Alsazia)**

*Cavolo farcito*

### **Ingredienti**

1 cavolo verde  
600 g di carne tritata  
2 cipolle  
3 carote  
1 uovo  
1 pizzico di noce moscata  
150 g di riso cotto  
1 cucchiaio di olio  
250 g di concentrato di pomodoro  
succo di ½ limone  
2 cucchiaini di zucchero  
sale, pepe

Lavate il cavolo, staccate le foglie più grandi e belle, immergete le foglie in una pentola di acqua bollente per 5 minuti per ammorbidirle. Scolatele ed asciugatele. Mescolate la carne, il riso cotto, le cipolle tritate, le carote grattugiate e l'uovo. Salate e pepate ed insaporite con la noce moscata. Disponete un cucchiaio del ripieno su ogni foglia di cavolo. Richiudete le foglie a pacchetto, piegando prima verso l'interno i lembi laterali della foglia e quindi arrotolatela. Legate le foglie con filo da cucina o con uno stelo di erba cipollina per evitare che si aprano durante la cottura. Riscaldare l'olio in una pentola e disponete i "pacchetti" di cavolo nell'olio e fateli rosolare per 5 minuti. Aggiungete il concentrato di pomodoro, acqua quanto basta per coprire appena il cavolo, il succo di limone e lo zucchero. Cuocete con il coperchio per circa 1 ora.

## **BOREKITAS DE MUES (Turchia - Purim)**

*Involtini di noci*

### **Ingredienti**

500 g di farina  
1 bicchiere di olio  
2 cucchiai di zucchero  
+ 50 g di zucchero  
2 uova  
500 g di noci sgusciate e pestate  
3 chiodi di garofano macinati  
sale

Fate riscaldare l'olio con un bicchiere di acqua, un pizzico di sale e 2 cucchiai di zucchero. Lasciate intiepidire, quindi versate la farina mescolando con un cucchiaio di legno. Quando la pasta si staccherà dalle pareti della pentola, versatela sul piano di lavoro e impastate con le mani. In un insalatiera mescolate le noci con 50 g di zucchero, i chiodi di garofano e 2 albumi e aggiungete un cucchiaio di olio.

Stendete la pasta con il matterello e tagliate dei dischi di pasta usando un bicchiere. Su ogni disco deponete un cucchiaino del ripieno di noci. Ripiegate i dischi a metà e sigillate i bordi con l'acqua. Indorate i *borekitas* con i tuorli, disponetegli su una teglia oliata e fate cuocere 20 – 25 minuti a temperatura media.

## MINESTRA DI ORZO E LENTICCHIE

*Per un popolo abituato a vivere nel deserto, destinato a combattere numerosi nemici e ad effettuare grandi marce, spostamenti continui o esodi come quello per trasferirsi dall'Egitto dei Faraoni alla Terra Promessa, la raccolta di legumi e cereali che crescevano spontaneamente e potevano essere conservati secchi costituiva un'importante risorsa e una fonte ideale e preziosa di proteine e calorie.*

*Nel Secondo libro dei Re si narra proprio di una disavventura in cucina e il quadro che ci si presenta, ci fa scoprire come avveniva le preparazione di una minestra e la tecnica culinaria di quel tempo: (2 Re 4,28-41)*

### Ingredienti (per 4 persone)

50 g	orzo
100g	lenticchie secche
2	litri d'acqua
1	cipolla tritata
50 g	bietole
2	carote
1	gambo di sedano
2	cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1	cucchiaino di prezzemolo tritato
1	cucchiaino di semi di cumino
	un pizzico di timo tritato
	sale

Dorare nell'olio la cipolla, dopodiché aggiungere le lenticchie, (ammollate in acqua tiepida per due ore) e l'orzo rimescolando continuamente per circa 3 minuti; aggiungere l'acqua, il cumino, il timo e le bietole lavate e tagliate a striscioline, le carote e il sedano tagliati a pezzetti sottili e salare moderatamente.

Coprire con un coperchio la pentola e lasciar cuocere a fuoco lento fino a cottura dell'orzo (circa 2 ore); aggiungere il prezzemolo tritato e far bollire ancora per un minuto: servire calda.

N.B.: Si può ridurre il tempo di cottura dell'orzo a 50 minuti mettendolo a mollo per un'ora precedentemente.

## PESCE CON ORZO

*Il pesce è un'ottima fonte di proteine.*

*La scena degli Ebrei in Egitto che, schiavi, devono costruire le Piramidi, ma la tempo stesso vengono nutriti così bene che in futuro rimpiangeranno la mancanza di quel cibo, dimostra che quella alimentazione era appositamente studiata per essere economica (appunto per "schiavi") ma sufficientemente nutriente per sostenere le esigenze di persone addette a lavori pesanti.*

### Ingredienti (per 4 persone)

4	pesce di mare (triglie ad esempio) di circa 250 g ciascuno
200 g	orzo (bollito a parte)
70 g	olive nere
1	cucchiaino di prezzemolo tritato
1	rametto di basilico
	sale

Squamare, sventrare, lavare i pesci.

Bollire l'orzo per circa due ore.

Strofinare con l'aglio il fondo di una teglia, distribuirvi le foglioline di basilico, il pesce, l'orzo lessato a parte, le olive tagliate a fettine.

Irrorare con un filo d'olio, salare e far cuocere in forno a 180°, dopo aver coperto la teglia con un foglio di alluminio o con un coperchio.

Controllare spesso lo strato della cottura.

A cottura quasi ultimata spolverizzare con il prezzemolo.

## Settimo giorno

### LE REGOLE ALIMENTARI

“*Kasher*” è una parola ebraica che significa “adeguato”, riferita non solo al cibo, ma ai concetti, mentre gli alimenti erano divisi in “puri” e “impuri”. Oggi *Kasher* designa la qualità che rende un prodotto alimentare idoneo al consumo.

La cucina *Kasher* è basata su alcune regole alimentari che traggono la loro origine nell'Antico Testamento e sono essenzialmente di carattere religioso. Le regole della cucina *Kasher* sono le stesse per tutti gli ebrei ortodossi, indipendentemente dal luogo d'origine o di residenza; a seconda delle abitudini locali e degli ingredienti a disposizione si sono create ricette proprie dei vari paesi o addirittura delle regioni.

Per capirne la logica vediamo un esempio: la tradizione impone una separazione tra la carne e il latte ed i suoi derivati, per obbedire al divieto che viene ripetuto nella Bibbia per ben tre volte “*Non cuocerai il capretto nel latte di sua madre*” (*Dt 14,21; Es 23,19 e 34,26*). La possibile spiegazione simbolica è che il latte rappresenta la vita mentre la carne proviene da un animale macellato privo di vita. Di conseguenza, la carne e il latte non potranno essere cucinati insieme e ogni pasto risulterà a base di carne o di latte, e nelle famiglie ortodosse si utilizzeranno due servizi di piatti, pentole ed utensili distinti.

Le regole del *Kashrut* possono essere così sintetizzate

-Si possono mangiare tutte le verdure e i cereali, ma solo a condizione che siano perfettamente lavati e puliti.

-Si possono mangiare solo i tipi di pesce che, allo stato naturale, sono dotati di pinne e squame. Tutti gli altri tipi di pesce, così come i frutti di mare, sono proibiti.

-Le uova devono essere rotte una alla volta in un piatto di vetro ed esaminate per vedere se contengono tracce di sangue. Se è presente una traccia di sangue, o qualunque segno che riveli che l'uovo è stato fecondato, questo deve essere scartato. Le uova trovate all'interno di una gallina quando questa viene ammazzata possono essere consumate solo con piatti di carne.

-Si può mangiare la carne dei vari tipi di pollame, e dei ruminanti, mentre la selvaggina, il maiale e tutti i prodotti ricavati dal maiale sono proibiti.

-La carne non deve mostrare tracce di sangue; tutti gli animali, così come il pollame, devono pertanto venire macellati in una maniera particolare e sotto la supervisione di un rabbino.

-Il latte e tutti i latticini sono permessi, ma il latte e la carne non possono venire cucinati nelle stesse pentole, usando gli stessi utensili, né consumati nello stesso piatto.

-Allo stesso modo carne e latticini non possono venir messi al forno contemporaneamente, e i recipienti che li hanno contenuti non possono venire lavati insieme neanche in lavastoviglie. Dopo aver mangiato carne bisogna aspettare parecchie ore prima di poter bere latte o consumare un qualunque prodotto derivato.

-Tutto il cibo prodotto industrialmente deve essere sigillato e deve avere un timbro che ne garantisca la purezza. Il timbro certifica che quel cibo è stato preparato sotto la supervisione di un rabbino e secondo le regole del “*kashrut*”. Una cucina “*kasher*” deve essere dotata di pentolame, utensili, posate e vasellame diversi e facilmente riconoscibili da usare per la carne, e altri da usare per il latte e i suoi derivati.

-Tutti gli utensili usati per la preparazione dei piatti di carne devono essere riposti in armadi e cassetti diversi da quelli in cui vengono riposti gli utensili usati per la preparazione o il consumo dei piatti contenenti latticini.

## **DAYENU**

*Minestra di azzime per Pasqua*

*Dayenu significa: "Ci sarebbe bastato" ed è anche un canto pasquale che celebra la generosità di Dio in fatto di miracoli, quando si tratto di far uscire dalla schiavitù d'Egitto il popolo d'Israele.*

### **Ingredienti (per 6 persone)**

3 azzime rotonde  
brodo di vitello e tacchino  
4 uova  
2 pugni di pisellini, anche surgelati  
Ragù di dorelli, fegatini, carne di pollo, cipolla

Preparazione: 20 minuti + il tempo di ammollo del pane

Cottura: 2 ore e 20 minuti

Preparate un buon brodo di carne con cipolla, sedano, coscia di tacchino e aromi. Filtrare il brodo. Spezzettare in una terrina le azzime e coprirle di brodo, lasciandovele per 15 minuti, in modo che si imbevano e diventino morbide.

Scaldare il ragù, unendovi a fine cottura i piselli scolati.

Far bollire il brodo (2 mestoli a persona), versarvi le azzime, lievemente strizzate, lasciandole cuocere per 20 minuti.

Unire quindi il ragù

Per ultimo sbattere le uova intere in una scodella e versarle, sempre sbattendo, nel brodo bollente. Trasferire la preparazione in una zuppiera e servire subito.

### **DAYENU semplice**

#### **Ingredienti (per 6 persone)**

3 azzime rotonde  
2 lt di brodo di carne  
3 uova  
cannella in polvere

Intiepidire il brodo di carne. Quando è tiepido buttare dentro le azzime spezzettate (una manciata per persona). Bollire per 20 minuti abbondanti.

Nella zuppiera si sbattono 3 uova intere, si versa sopra sempre sbattendo e poco alla volta il dayenu, si rimescola bene e si serve. A piacere si può aggiungere un po' di cannella in polvere.

<b>Ottavo Giorno</b>
----------------------

### **HAROSET (Polonia)**

*Il Haroset è presente sul tavolo del Seder di Pesach e simboleggia la malta usata dagli schiavi ebrei in Egitto oppure l'argilla che essi dovevano modellare in mattoni. Gli ingredienti di base sono frutta e noci tritati, amalgamati per formare una pasta, addolcita con vino e datteri.*

#### **Ingredienti**

200 g di noci  
200 g di mandorle  
400 g di mele  
vino rosso  
cannella

Tritate le noci e le mandorle pelate, mescolate con le mele grattugiate e aggiungete vino quanto basta per ottenere una pasta omogenea. Aggiungete la cannella e mescolate bene.

## **SHOK (biscotti di Shavuot)**

*Questa ricetta è originaria di Tripoli.*

*Gruppi di ebrei arrivarono a Tripoli, portati dai romani come schiavi, più o meno nello stesso periodo (avanti Cristo) in cui i romani deportarono schiavi ebrei anche in Italia.*

*Quando Tripoli era una colonia italiana, fra la prima e la seconda guerra mondiale, esisteva ancora a Tripoli una numerosa comunità ebraica.*

*Durante il periodo della colonizzazione italiana, anche molti ebrei italiani si stabilirono a Tripoli, e quando questi tornarono in Italia portarono con sé molte ricette locali, fra cui quella per dolci chiamati "shok", che attraverso i secoli erano diventate arte della tradizione ebraica.*

*Sono dei biscotti che si usano preparare per la festa di Shavuot.*

*Le forme che vengono date ai biscotti hanno tutte un significato simbolico; sono Otto forme diverse, e vengono sempre preparate in numero uguale, così da avere gruppi di otto biscotti con le diverse forme, che vengono legati insieme con dei nastri colorati dati ai bambini della famiglia o ai bambini delle famiglie che si vanno a visitare o che si ricevono in casa durante la festa di Shavuot.*

*Ogni forma rappresenta un augurio di buona fortuna, ed ognuna deve avere almeno un buco attraverso cui infilare il nastro colorato.*

*Le forme, così come il loro significato simbolico, sono sempre le stesse:*

*gli occhiali: per vedere solo le cose belle della vita*

*la scala: per arrivare in alto nella vita*

*il borsellino: per avere sempre tanti soldi*

*le forbici: per tagliare dalla vita tutto ciò che è brutto*

*la ruota: per andare avanti nella vita*

*l'orologio: per segnare le ore felici*

*la colomba: per portare la pace*

*la mano: per distribuire doni.*

### **Ingredienti**

<b>540 g</b>	<b>farina</b>
<b>35 g</b>	<b>lievito di birra</b>
<b>5</b>	<b>cucchiaini di olio di oliva</b>
<b>5</b>	<b>cucchiaini di zucchero</b>
<b>1</b>	<b>cucchiaino di scorza di limone grattugiata</b>
<b>3</b>	<b>uova</b>
<b>1</b>	<b>tuorlo d'uovo</b>
<b>2</b>	<b>cucchiaini di olio extravergine d'oliva</b>

Mettere il lievito in una terrina e fatelo sciogliere in un po' di acqua tiepida, aggiungendo anche un cucchiaino di zucchero e un po' di farina. Coprite la terrina e lasciate riposare l'impasto ottenuto in luogo abbastanza caldo da permettergli di lievitare.

Prendere una terrina più grande, sciacquatela nell'acqua bollente e mentre è ancora tiepida travasatevi l'impasto lievitato.

Aggiungete le 3 uova intere, il resto dello zucchero, l'olio, la scorza di limone e una metà circa della farina rimasta. Mescolate bene con un grosso cucchiaino di legno finché otterrete una pasta morbida. Coprite la terrina e lasciatela in un luogo caldo per almeno un'ora e comunque fino a quando la pasta si sarà raddoppiata di volume.

Spruzzate di farina un'asse di lavoro e stendete la pasta in modo da ottenere uno strato dello spessore di circa 7 millimetri e quindi preparate dei biscotti con le seguenti forme: occhiali, scale,

borsellini, forbici, ruote, orologi, colombe e mani. Non dimenticate di formare un buco in ogni biscotto in cui dovrà essere infilato il nastro.

Lasciate lievitare, coperti da un canovaccio, i biscotti (senza esagerare perché altrimenti perdono la forma): mettere in forno preriscaldato a 210°. Lasciate raffreddare completamente prima di mettere i nastri.