



DESCUBRE SEFARAD DESDE CASA CON LAS RECETAS PARA ELABORAR POSTRES SEFARDÍES

La Red de Juderías de España nos invita a descubrir Sefarad del modo más sabroso y sin salir de casa: elaborando sencillas y riquísimas recetas de la cocina sefardí tradicional.

La pandemia del virus COVID-19 ha cambiado radicalmente nuestro modo de vida. Por eso, viajar desde casa se ha convertido en una de las mejores maneras de sobrellevar el confinamiento, y la Red de Juderías de España nos propone, entre otras muchas iniciativas, **descubrir Sefarad con un viaje por los sentidos** en los que nosotros somos los protagonistas: realizando en casa sencillos y sabrosos postres sefardíes, que recuperan los sabores de la gastronomía sefardí más tradicional.

La gastronomía es una de las herramientas más importantes de la **Red de Juderías de España** para la promoción del legado judío de las ciudades que la componen. Así, en las **Guías Turísticas “Rutas por las Juderías de España”**, realizadas por Alejandra Abulafia y que pueden descargarse gratuitamente en www.redjuderias.org, se incluyen **numerosas recetas tradicionales sefardíes**, que han llegado hasta nosotros tras siglos de transmisión.

Los secretos gastronómicos de una abuela sefardí

Como manifiesta la autora de las guías, “las recetas tienen origen en **un compendio del recetarios de toda una generación de abuelas sefardíes** que vivían y viven en Uruguay, muchas de ellas de origen turco o griego o hijas de familias sefardíes de estas tierras. Estas recetas tienen la particularidad que incorporan los ingredientes de las tierras donde vivieron, incluidos los de América del Sur, de allí que muchas de ellas tengan ingredientes propios del cono sur, como el tomate y la patata”.

Hay también un importante componente personal en el recetario de las Guías Turísticas. “La autora de las recetas, Juana Israel, es la abuela de una familia muy cercana a mí, que escribió a mano **más de 100 recetas sefardíes de sus ancestros y de sus amigas, con dibujos y detalles de elaboración**. Tuve la oportunidad de cocinar algunas de estas recetas con ella lo cual fue un fabuloso privilegio recibir este legado en primera persona”.



Recetas de postres sefardíes

Torta de miel (Rosh Hashaná)

Ingredientes:

2 huevos, 1/2 taza de aceite, 1 taza de azúcar, 1 taza de miel, 1 taza de manzana rallada (fina), 1/2 kilo harina, 2 cucharaditas de bicarbonato, 2 cucharaditas de levadura de hornear (Royal o similar), 1 taza de café hecho con 6 cucharaditas de café.

Preparación:

Poner en un bol: miel, huevos, 1 taza de aceite, la manzana, el azúcar, la harina, la levadura, bicarbonato, y el café. Si se quiere, se puede añadir pasas de uvas y nueces picadas. El horno debe estar a 120 grados y lleva una hora de cocción. Siempre que uso nueces y pasas las paso por un poco de harina y también a veces las dejo un rato antes en vino o licor.

Nota: Siempre conviene mezclar la harina con la levadura, el bicarbonato, las nueces y las pasas.

Marunchinos

Ingredientes:

1/2 kilo de almendras, 1/2 kilo azúcar, un poco menos de una cucharada de café, 3 claras y una cucharita de limón.

Preparación:

Batir las claras a nieve con el azúcar. Agregar la almendra que ha sido pelada y molida. Cocinar un poco toda la mezcla en fuego lento y cuando se va a sacar agregar el limón. Se ponen después de armados con la forma de los “coquitos”. Poner en una bandeja de horno enharinada y cocinar a horno caliente. Cuidar que no se doren mucho.

Orejas de Hamán (Oznei Hamán)

En Purim, se acostumbra comer Oznei Hamán, que son dulces triangulares rellenos de mermelada.

Ingredientes:

1 taza de azúcar, 1 taza de aceite, 3 Huevos, 1/2 Taza de zumo de naranja, 4 tazas de harina, 3 cucharaditas de levadura (Royal o similar), 1 cucharadita de sal, 1 huevo batido, mermelada a gusto

Preparación:

Batir el azúcar y el aceite. Agregar los huevos y el jugo de naranja. Mezclar bien, añadir los demás ingredientes menos la mermelada. Amasar bien hasta



CAMINOS DE
SEFARAD
RED DE JUDERÍAS DE ESPAÑA

forma una pelota. Repartir la masa. Estira sobre placa enharinada hasta que tenga 3 milímetros. Cortar en círculos. Poner en el medio un poco de mermelada y darle forma de triángulo. Finalmente pintar con huevo batido. Hornear con fuego fuerte durante 20 minutos.

Rellenos:

Dátiles picados, ciruelas y pasas, semillas de amapola, nueces picadas.

Sobre la Red de Juderías de España - Caminos de Sefarad

La Red de Juderías de España - Caminos de Sefarad es una Asociación constituida por municipios que cuentan, en sus conjuntos medievales, con un patrimonio arquitectónico, histórico, medioambiental y cultural, herencia de las Comunidades judías que los habitaron. Los miembros de la Red actúan de forma conjunta en defensa del patrimonio histórico y legado judío promoviendo proyectos culturales, turísticos y académicos y realizando una política de intercambio de experiencias nacionales e internaciones que contribuyan al conocimiento y respeto mutuo de pueblos, culturas y tradiciones. Ávila, Barcelona, Béjar, Cáceres, Calahorra, Córdoba, Estella-Lizarrá, Hervás, Jaén, León, Lorca, Lucena, Monforte de Lemos, Plasencia, Ribadavia, Sagunto, Segovia, Tarazona, Toledo, Tudela y Tui vienen recuperando desde hace más de 20 años sus juderías, invirtiendo tiempo y recursos en la rehabilitación de casas, calles, palacios y cuantos edificios se puedan salvar del olvido y recuperar el conocimiento de las vidas de las familias judías de toda procedencia y condición. Historia oculta, desvelada después de quinientos años y ahora recuperada. La Asociación actúa sin ánimo de lucro y con plena independencia en la defensa de este legado. La Red de Juderías de España, en su proyección internacional, es miembro fundador del Itinerario Europeo del Patrimonio Judío, y realiza una intensa labor de difusión en el extranjero. Más información, en <http://www.redjuderias.org>

Más información para prensa:

TGV LAB

Marta de Perales Pérez

martadeperales@tgvlab.es

(0034) 630 234 118

www.tgvlab.es