



PRIMAVERA

KOMIDIKA



CAMINOS DE SEFARAD

RED DE JUDERÍAS DE ESPAÑA



Menú de Les Estacions



Barcelona
Capital Mundial
de l'Alimentació
Sostenible 2021



Barcelona
Capital Mundial
de l'Alimentació
Sostenible 2021



CAMINOS DE
SEFARAD
RED DE JUDEÍAS DE ESPAÑA

La Red de Juderías de España: Caminos de Sefarad con el proyecto «Sabores de Sefarad» está recuperando el patrimonio gastronómico judeoespañol.

El «Menú de Les Estacions» dentro del marco Barcelona Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible 2021, lo consideramos una magnífica oportunidad para recuperar también nuestra historia sefardí.

Las *komidikas*, *makleitos* o *recetas* que hemos heredado son el legado de generaciones, conservadas gracias al amor y dedicación que las mujeres sefardíes plasman magistralmente en los *platikos*, *mezze*, encurtidos, embutidos, panes, dulces, letuarios, guisos, etc...

El menú seleccionado ha sido elaborado por Javier Zafrá, escritor del libro «Sabores de Sefarad». Se ha cocinado siguiendo arcanas recetas como las de Sent Soví, con los productos propuestos para Les Estacions -Primavera- (habas, fresas, naranjas, sardinas, etc...) ingredientes sostenibles, de temporada y de proximidad.

Hemos respetado las *leyes de Cashrut* y seleccionado los ingredientes propuestos *kosher*, que al estar de temporada se presentan en la cúspide de su sabor.

La gastronomía sefardí está fundamentada en la *tradición* y los *preceptos hebreos*, en la *convivencia* con grandes culturas como la andalusí o la otomana, en las *diásporas*, los *viajes* y en el *folclore* de las celebraciones, base de sus relaciones sociales y económicas.

Sigamos la enseñanza de este proverbio sefardí:

«El ke alarga la meza, alarga la vida»

www.redjuderias.org

www.saboresdesefarad.com



PRIMAVERA

KOMIDIKA



MENÚ DE LES ESTACIONES

[V]: VERDURA
[C]: CARNE
[P]: PESCADO
[D]: DULCERÍA

- [V] HABAS CON CHORISA
- [C] POLLO ASADO CON NARANJA Y ANÍS
- [P] SARDINAS REINADIKAS
- [D] TARTA DE FRESAS Y MELÓN
- [D] GINESTADA
- [D] SIROPE DE FRESAS



HABAS CON CHORISA*

«Avikas kon chorisa»

Ingredientes: (para 2 comensales)

- 1/2 kg Habas pequeñas-medianas
- 2 *Chorisas* de ternera (finas)
- 4 cebolletas
- 1/4 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de cominos enteros
- 2 Dientes de ajo
- Sal y pimienta
- Una cucharada de albahaca o de hierbabuena frescas
- Aceite de oliva virgen extra

Para el majado:

- 1 Diente de ajo frito
- 1 cucharadita de perejil fresco
- 1 cucharada de miga de pan frita
- 1 cucharada de vinagre suave o alcaparras encurtidas

La *chorisa* o *chouriça* (en portugués) es un antiguo embutido judío. Elaborado con diversas carnes kosher (vacuno o cordero) especiadas con pimentón, ajo y pimienta. Se pueden cocinar frescas o secas. Su grosor es variado, las hay finas como salchichas y más gruesas.

Las «Avikas kon chorisa» se pueden cocinar con habas tiernas incluso con su vaina exterior (a este cocinado se denomina *sobreusa*). Si las habas son más grandes se cocinan sin vaina e incluso peladas, quitándole la piel (*kuero*) que las recubre.

Elaboración:

1. En una perola con aceite de oliva pochar (3 minutos) las cebolletas (cortadas en trozos de 2 cm) y dos ajos laminados hasta dorar. Añadir también el comino.
2. Preparar las habas: cortarlas con sus vainas en trozos de unos 2-3 centímetros de largo, cuidando que dentro del trozo cortado quede el haba dentro.
3. Añadir a la perola las habas*1 rehogar durante 2 minutos.
4. Preparar el majado: machacando el diente de ajo frito, el perejil picado, la miga de pan frito y el vinagre*2.
5. Añadir a la perola el majado, el pimentón y la *chorisa* *3 (troceada en porciones de 2 cm). Cubrir con agua y cocer a fuego medio hasta que las habas estén tiernas. Rectificar de sal.
6. El plato se puede servir con caldo, como una sopa, o sin caldo complementando con un huevo (escalfado, frito o duro).
7. Condimentar en la mesa con albahaca o hierbabuena, picadas en brunoise.

(*) Chorisa- Chouriça

Gracias al «Manual de cocina judía moderna (1849)» de Judit Montefiore conocemos la existencia de este embutido, que era ingrediente habitual en *komidikas* de arroces y guisados con legumbres.

Habas

En ladino *avikas* o *fabes*.

(*1) Si las habas son grandes no se cocinan al estilo *sobreusa*.

(*2) El vinagre puede ser sustituido por dos cucharadas de alcaparras encurtidas.

(*3) La *chorisa* puede sustituirse por albóndigas de cordero.



CAMINOS DE
SEFARAD
RED DE JUDERÍAS DE ESPAÑA

SABORES de SEFARAD

J. Zaira



POLLO ASADO CON NARANJA Y ANÍS*

Ingredientes: (para 4 comensales)

4 piezas de pollo (Muslo con sobre muslo)

Dos bulbos de hinojo

Dos naranjas dulces

Para macerar la carne

200 ml de licor anisado

Una cucharada de pimienta en grano

Una cucharada de semillas de hinojo

200 ml de zumo de naranja

Un palo de canela

3 cucharadas de aceite de oliva



El pollo es un ave de sabor insípido, así que enriquecerlo con los aromas de las naranjas*1, de las especias (canela, pimienta, hinojo) y del licor anisado, mejora la carne impregnándola de un sabor dulzón y exótico.

Elaboración:

1. Preparar los ingredientes para macerar el pollo. Mezclando todos ellos señalados.

2. Preparar las bolsas para envasar al vacío, introduciendo en ellas: las piezas de carne, los bulbos de hinojo (partidos en varios trozos), las naranjas (en rodajas de 0,5 cm) y el preparado anteriormente elaborado. Si no dispone de máquina de vacío introduzca todo en una fuente y déjelo en lugar refrigerado 24 horas.

3. Transcurridas 24 horas, proceder a colocar (en una capa) todo en una fuente que pueda introducirse en el horno. Del jugo usado en la maceración solo incorporar la mitad.

4. Precalentar el horno a 170 °C. Asar el pollo durante 50 minutos, hasta que esté dorado por fuera y cocinado por dentro.

5. El jugo resultante del asado verterlo en un cazo y reducir al fuego al menos una tercera parte. Servir adjunto en una salseira en la mesa.

6.- Servir el plato con carne, hinojo y las rodajas de naranja. Se puede acompañar de arroz blanco cocido y rebanadas tostadas de pan.

(*) Anís

La especia de *anís estrellado* fue muy apreciada y valiosa en la cocina judeoespañola, sin embargo en las cocinas humildes se utilizaban las *semillas de hinojos* que le daban un aroma anisado a las *komidikas*.

Los licores alcohólicos destilados (como *ouzo*, *arak* o *raki*) son bebida elaboradas con anís y tomadas habitualmente en el *mezze* sefardí.

(*1) La *naranja dulce* (*naranja durezna*) fue el último de los cítricos medievales en incorporarse a la despensa española, al parecer fueron los portugueses quienes la importaron de la India en el siglo XVI. Aunque hay cierta confusión en cuanto a la catalogación de los cítricos ya que todos estaban bajo la denominación de **agrios**.

Así pues, el *etrog*, *cidro*, *citrón*, *cidra*, *toronja* (pomelo), *limón ceutí* y la *naranja amarga* eran ingredientes muy utilizados en las cocinas medievales y fundamentalmente la andalusí y la sefardí.



CAMINOS DE SEFARAD
RED DE JUDEÍAS DE ESPAÑA

SABORES de SEFARAD

J. Zafra



SARDINAS REINADIKAS *

Ingredientes (Para 6 comensales):

12 Sardinias frescas y grandes
12 Hojas de laurel
Aceite de Oliva virgen extra
Sal y pimenta

Para el reinado (relleno)

3 dientes de ajo
3 cucharadas de salsa de tomate
concentrada.
30 g. de piñones o de almendras
4 cucharadas de pan blanco
desmigado
2 cucharadas de perejil fresco
30 g. uvas pasas

Para el horneado

2 cucharadas de pan blando
desmigado
1 cucharada de perejil fresco
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

1. Preparar el reinado (relleno). En una sartén con aceite de oliva dorar las almendras (partidas en varios trozos), después añadir el ajo (cortado en láminas). Añadir el pan rallado (grueso) y dos cucharadas de perejil picado, dorar ligeramente todo junto. Finalmente añadir la salsa de tomate concentrada y las uvas pasas. Reservar el relleno.
2. Limpiar las sardinias, quitándole escamas, cabeza, cola, espinas y aletas. No separar los lomos. Sumergir en agua fría para desangrarlas.
3. Secar las sardinias con papel. Extender los lomos con la piel hacia abajo.
4. Rellenar con el preparado reservado, una cucharadita por sardina. Enrollar las sardinias y colocarlas una al lado de otra en una fuente apta para el horno. Si se prefiere se pueden separar las sardinias con una hoja de laurel.
5. Para añadir por encima antes de hornear. Mezclar un poco de aceite de oliva con la miga de pan y perejil picado.
6. Precalentar el horno y hornearlas a 180 °C durante 10 minutos.

(*) Reinadikas

Vocablo en ladino que significa *rellenas (reinadas)*, en diminutivo *reinadikas (rellenadicas)*.



CAMINOS DE
SEFARAD
RED DE JUDEÍAS DE ESPAÑA

SABORES de SEFARAD

J. Zafra



TARTA DE FRESAS Y MELÓN

Ingredientes: (para 6 comensales)

Masa quebrada una oblea para molde de 25 cm de diámetro

Fresas o fresones

Para la crema de melón

450 g. de melón (variedad Cantaloupe)

Zumo de una naranja

50 g. de harina de arroz

80 g. de azúcar

3 yemas de huevo

3 cucharadas de mermelada de albaricoque o de naranja

3 cucharadas de **sirope de fresa*** para dar brillo a la tarta

Elaboración:

1. Preparar una masa quebrada o bien utilizar una comercial. Extenderla en el molde de 25 cm. Hornearla ligeramente sin dorarla.
2. Preparar la crema de melón: hemos utilizado la variedad de melón Cantaloupe ya que es muy dulce y aromático, pero lógicamente se puede utilizar cualquier otro que sea dulce.
3. Partir el melón en porciones pequeñas, limpias de piel y de pepitas. En una cazuela a fuego muy bajo incorporar primero el melón, después el azúcar y la mermelada de albaricoque. Cocer durante 5 minutos.
4. En el zumo de naranja frío disolver la harina de arroz e incorporarla a nuestro cocimiento anterior. A partir de ahora no podemos dejar de remover porque espesará rápido, cocer unos minutos e incorporar las yemas una a una removiendo para evitar su cuajado.
5. La crema resultante una vez templada, tiene una consistencia semidura ideal para rellenar la masa quebrada.
6. Rellenar la masa quebrada con la crema y depositar encima las fresas o fresones (partidos longitudinalmente por la mitad).
7. Precalentar el horno y Hornear a 150 ° - 180 °C, calor arriba y abajo, durante 35-40 minutos.
8. Al sacarla del horno, aún caliente pintar las frutas con *sirope de fresas*1*, para darle brillo e intensificar el sabor a fresas. Servir templada.

(*) Sirope (*Shurup*)

Son elaboración que procesan las frutas para extraer sus jugos y azúcares. Eran productos no de la cocina, sino de las boticas, es decir eran medicamentos, como los *letuarios*.

Del árabe *Shurup* (sirope) y *Xarab* (jarabe). En Al-Andalus con ellos se aromatizaba el hielo almacenado en los neveros de alta montaña y se elaboraban *Sherbet* (sorbetes).

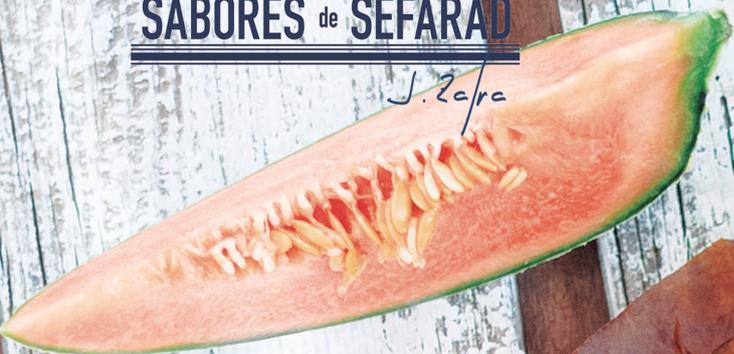
(*1) Sirope de fresas: ver receta adjunta.



CAMINOS DE
SEFARAD
RED DE JUDEÍAS DE ESPAÑA

SABORES de SEFARAD

J. Zera



GINESTADA CON SIROPE DE FRESAS

Ingredientes: (para 5 comensales)

- 500 ml. leche entera de vaca
(para más sabor leche de cabra)
 - 500 ml leche de almendras (*)
 - Harina de arroz (4 cucharadas)
 - Harina de almendras (2 cucharadas)
 - Avellanas cordobesas (50 g.)
 - Piñones (20 g.)
 - Dátiles sin hueso ni piel (12)
 - Uvas pasas (30)
 - Azúcar o miel (5 cucharadas)
 - Sirope de fresa (100 ml)
- Para aromatizar
- Hebras de azafrán (10)
 - Cáscara de limón
 - Un clavo de olor
 - Un palo de canela
 - Jengibre rallado (1/2 cucharadita)
 - Nuez moscada (una pizca)

(*) Leche de almendras:

Partir las almendras y sumergirlas en agua durante 12 horas. Se hidratarán y será muy fácil quitarles la piel.

Limpias de piel, enjuagarlas en abundante agua, machacarlas en un mortero o batidora, se obtendrá una pasta muy espesa.

Por cada 150 gramos de pasta de almendra incorporar 500 ml de agua mineral y dejar macerar de 5 a 10 horas.

Batir la mezcla con batidora y colar con una gasa para que no queden grumos.

Es importante no utilizar para la *ginestada**1 colorantes alimenticios amarillos. Recomendando azafrán o en su defecto cúrcuma molida y deshidratada. Recordemos que el azafrán no es solo color sino también un aroma muy peculiar y característico.

Elaboración:

1. Tostar en el horno los frutos secos (avellanas sin piel y los piñones). Reservar.
2. Deshuesar los dátiles y sumergirlos en agua hirviendo 30 segundos, para quitarles la piel. Trocearlo a cuchillo. Reservar.
3. Mezclar las leches (vaca o cabra y de almendras) y calentarlas hasta ebullición, apartar del fuego y añadir las hebras de azafrán, la ralladura de jengibre, el palo de canela, el clavo de olor, la pizca de nuez moscada y la cáscara de limón. Dejar reposar tapado durante varias horas (5-10 horas). Escurrir y dejar dentro las hebras de azafrán.
4. Pasar por la batidora el líquido infusionado, el azafrán se integrará y así intensificará el color amarillo dorado. Reiteramos que el azafrán no es solo color sino un aroma que enriquece nuestras elaboraciones.
5. Diluir el azúcar y las harinas (de arroz y almendras) en la leche infusionada (fría). Llevar al fuego moderado removiendo hasta que espese.
6. Para emplatar utilizar cuencos pequeños para unos 150 g. de *ginestada*. En la base cubrir con sirope de fresa, después añadir la crema cocinada con unas cuantas avellanas tostadas, las uvas pasas y unos trocitos de dátil.
7. Terminar añadiendo por encima (para decorar) unos cuantos piñones, avellana uvas pasas y dátiles troceados.
8. Servir frío.

Esta *komidika* es típica de Pésaj ya que está elaborada con arroz, considerado un alimento que no está incluido en los *jamets* (fermentados).

(*1) La denominación *Ginestada* o *Genestada* se debe al color amarillento intenso que tiene la flor de la ginesta (*Cytisus cantabricus*).



CAMINOS DE
SEFARAD
RED DE JUDERÍAS DE ESPAÑA

SABORES de SEFARAD

J. Zeira



SIROPE DE FRESAS *

Ingredientes:

350 g. fresas o fresones
180 g. azúcar blanca
300 ml agua
Zumo de medio/limón

Con los ingredientes que se indican se obtienen aprox. 200 gramos de sirope.



Los siropes se pueden conservar durante mucho tiempo, si se almacenan en frascos de cristal esterilizados y preservados de la luz.

Elaboración:

1. Elaborar un almíbar con el azúcar y el agua. Reducir hasta hebra floja.
2. Trocear las fresas quitándoles su penacho verde y seleccionando las fresas más maduras y rojas.
3. Triturar las fresas con una batidora.
4. Incorporar el puré de fresas al almíbar caliente. Reducir al fuego *1 removiendo constantemente, hasta que reduzca un tercio.
5. Con ayuda de un colador fino pasar el sirope caliente, para quitarle todas las semillas de la fresa.
6. Con el zumo de limón enjuagar el frasco de cristal donde se va a almacenar el sirope.
7. Envasar el sirope muy caliente*2 (ayuda a pasteurizar). Cerrar el frasco y darle la vuelta (bocabajo) hasta que enfríe totalmente. Etiquetar con la fecha de elaboración.

(*) Komidika utilizada en:

Ginestada

Con sirope de fresa se cubre la base del cuenco donde se vierte la ginestada. También se puede napar con sirope antes de servir.

Tarta de fresas y melón

El sirope untado con una brocha sirve para dar brillo e intensificar el sabor de las fresas, ya que al hornearlas pueden perder color.

(*1) Para elaborar un sirope lo importante es que el fuego esté controlado a media o baja potencia, para evitar que se caramelicen los azúcares. Así no pierde el color intenso de la fruta de la que se quiere obtener el sirope.

(*2) Cuando se enfría el sirope espesa un poco, para servirlo sumergir el frasco en agua caliente al baño María.



CAMINOS DE
SEFARAD
RED DE JUDEÍAS DE ESPAÑA

SABORES de SEFARAD

J. Zafra

