

There are no translations available.

Hay tres costumbres muy enraizadas en cuanto a las comidas del Shabat: la inclusión del pescado, que simboliza la fertilidad; la inclusión de carne, que simboliza la sabiduría, y el consumo de dos panes o trozos de pan, que representan las dos porciones de maná que el pueblo de Israel consumió en su travesía por el desierto hacia la Tierra Prometida.

Sobre los modos de cocinar, los tipos de comidas y los procedimientos culinarios que resultan de las prescripciones para el día del Shabat hay que resaltar que las comidas se deben preparar previamente (fritadas de verduras con queso y huevos, carnes o pescados fritos, empanadas con diferentes rellenos; encurtidos vegetales, verduras crudas aliñadas, pasteles horneados dulces o salados, galletas). También se pueden dejar cocinando lentamente desde el día anterior, como en el caso del cocido o potaje sabático, que es el plato principal del mediodía, o se pueden recalentar en la plancha que se mantiene encendida desde el día previo sin que por ello se modifique su composición (empanadillas, pastas o verduras rellenas, escalopes o rebozados, sopas)



Según el orden de los rezos del día, después de la lectura de la Torá, se realiza el *kidush*, que se sirve acompañado por empanadillas (*burekas*, *boyos*)
y

buleymas

de la tradición sefardí o

knishes

y

varéninkes

al horno de la cocina asquenazí) también trozos de empanadas y quesadillas, tortillas de verduras (fritadas), olivas marinadas, trozos de queso, yogures, frutas frescas y frutos secos, galletas variadas y bizcochos.

Al mediodía, se realiza la segunda comida del Shabat, en la que se come, de plato principal, el potaje sabático, que se denomina *adafina* o *hamín* (de las tradiciones sefardí y oriental) y *chole*
nt o *c*

hunt

(cocina asquenazí). Como alternativas a estos clásicos se sirven otras preparaciones con carne, como el

guibrotns

o

yarkoie

(guisos de carne con patatas) de las cocinas lituana, polaca y ucraniana o la

orissa

o

harissa

(gachas con carne o pollo) de la cocina judía balcánica y oriental. En algunas familias, se comen empanadas o tapadas de carne o de pescado, milanesas o escalopas de pescado, carne o pollo, acompañadas por ensaladas de verduras, crudas o cocidas, y huevos duros o

haminados

. De postre, mazapanes, postres o pasteles

parve

(sin lácteos) de frutas y frutos seco y té.

La tercera comida, que se realiza después del Musaf y que es menos abundante, pero de suma consideración, debe realizarse antes de que caiga el sol y consiste en *jalá* o pan de Shabat, verduras y pescados encurtidos o marinados (olivas, pepinillos,

pickles

, anchoas o arenque), frutos secos, legumbres tostadas (como los

turradillos

, que son los garbanzos fritos y tostados), huevos duros, fruta fresca y desecada, bizcocho y galletas.

Finalmente, en la cena de despedida del Shabat (Melavé Malka) se comen platos con harina

como empanadillas (burekas, sambussak, knishes, samosas), pasteles de fideos (lokshn kuguel, makaron con keso) y también platos ligeros como sopas frías, ensaladas, *reynados* (vegetales rellenos de arroz y otros vegetales), yaprakes (hojas de parra rellenas), bizcochos, baclavá y otras cosas dulces.

Fuente: Extracto del libro Cocina Judía para celebrar la vida. Comidas de fiesta según fuentes hebreas clásicas, la Cábala y la tradición. Débora Chomski