

*Carmen Salud Cantos Martín*

# DODECÁLOGO DE LA COCINA KOSHER



LOS FOGONES DE HOY VIENEN PREPARADOS PARA LAS REGLAS MÁS Estrictas Y PARA LAS TÉCNICAS CULINARIAS MÁS CUIDADAS. LA COCINA KOSHER SE PRESENTA COMO UN RETO EN LA COCINA.

Periodismo Gastronómico  
Profesor J. L . Manfredi  
4º de periodismo  
2012-2013

## DODECÁLOGO DE LA COCINA KOSHER

La desconocidísima Kosher (pronunciación yídish) o cashrut (del hebreo כִּשְׁרוּת, “correcto” o “apropiado”) es la cocina ortodoxa, la cocina que sigue los preceptos de la religión judía basados en la Biblia, en Levítico 11.

La normativa expresada en este libro, interpretada a lo largo del tiempo por numerosas personalidades judías, dicta que alimentos pueden ser ingeridos y cuáles no, cómo deben mezclarse y si son kosher o si son terefá (impropio).

En España esta cocina se ha mantenido con el nombre de sefardí y convive en nuestro país desde 1492, cuando los judíos y musulmanes fueron expulsados por los católicos. Hay que tener siempre en cuenta que no todo lo kosher es sefardí. La “correcta” debe seguir a raja tabla las reglas del Antiguo Testamento.

### **1. Alimentos prohibidos y alimentos permitidos**

La Torá, Génesis, Éxodo, Levítico, Números y Deuteronomio, conocida como Pentateuco es la guía de lo correcto, ‘para dar en el blanco’, la enseñanza o la instrucción, lo que llamaríamos ley en occidente.

Dividen los alimentos en tipos de animales:

- Animales terrestres: está permitido comer carne o cualquier derivado de animal que tenga pezuñas hendidas y rumien, estas características deben darse a la vez, vaca, ciervo, cordero, oveja, etc.. Si solo cumple una de las dos premisas quedará prohibido. Algunos de ellos son el cerdo, el caballo, la liebre, el conejo, cebra, canguro, el camello, etc.  
Los animales no rumiantes y que no tiene pezuña partida, como los roedores, también están prohibidos.
- Animales acuáticos: está permitido comer aquellos que tienen aletas y escamas a la vez, hay que tener en cuenta el tamaño de las escamas y su origen (si son diminutas no es kosher y si no son óseas tampoco).  
Si sólo cumplen una de las dos condiciones quedan descartados. Prohibidos quedarían tiburón, ballena, rayas, congrios, rodaballo, etc. Y con ellos sus huevas, grasa o aceite. Los moluscos e invertebrados marinos son prohibidos al igual que los anfibios y los reptiles.

- En las aves la ley es menos nítida, existe una lista de aves impuras pero sin explicación de por qué. La mayoría son aves carroñeras o de presa, por lo que las autoridades rabínicas suelen colocar este tipo como el más prohibido. Ha habido una larga polémica en las aves de América, debido a que de ellas no dice nada el Levítico. Los huevos de las aves prohibidas quedan fuera de lo correcto y si algún huevo de las aves permitida tiene alguna mancha o resto de sangre también queda prohibido.  
Permitidas son la gallina, la paloma, la perdiz, la codorniz, el, pato, el ganso, etc. Los huevos de estas especies que no estén fecundados también son correctos.
- Los insectos alados también conllevan una paradoja la langosta y el saltamontes están permitidos pero el resto de insectos voladores están prohibidos, sin razón ni por qué. Se recuerda que cualquier derivado de los animales o insectos prohibidos queda al igual prohibido, pero aquí está la excepción: la miel de las abejas es un producto kosher, el producto por excelencia, mientras que la abeja queda prohibida. La explicación a este hecho se encuentra en que la Torá menciona que Israel es considerada *tierra de leche y miel*, aunque la polémica se basa en si se refiere a miel de higos o dátiles o a la de las abejas.
- Las legumbres, verduras, frutas y productos derivados de la tierra son permitidos. La miel de abeja si es kosher, como hemos mencionado anteriormente, porque se considera a la abeja instrumento y no creadora de la misma.

La carne kosher no debe tener sangre por ello suele pasar por un proceso de lavado y salado para ser apta para el consumo. En la actualidad existen muchos productos que vienen ya envasados con el proceso de salado realizado.

Otra característica de la cocina kosher es la prohibición de la mezcla de lácteos con la carne. Esta viene de la cita expresada en tres pasajes de la Torá: “un cabrito no debe ser cocido en la leche de su madre” (Éxodo 23:19; Éxodo 34:26; Deuteronomio 14:21). Esta prohibición se ha extendido también a las aves, no deben mezclarse lácteos con carne de ave ni con la de mamíferos. Si está permitido comer pescado y huevos con lácteos.

Para no equivocarse en esta importantísima regla hay que conocer la clasificación en lácteos, cárnicos y neutros. Las aves y los rumiantes de pezuña partida son cárnicos y el pescado es neutro. Los neutros pueden ser consumidos tanto con lácteos como con cárnicos.

Para ser consumidos en la misma comida, que no en el mismo plato, también hay reglas: si se come primero cárnicos, no pueden comerse lácteos en varias horas debido a

que la carne puede dejar restos entre los dientes. Si se toman primero lácteos, solo hay que lavarse la boca bien y comer un alimento sólido como el pan, a continuación se podría comer carne. A menos que el lácteo sepa tipo cremoso o untoso que también dejaría residuos en los dientes. Éstas normas pueden variar mínimamente dependiendo del anfitrión o del comensal y la corriente del judaísmo que siga.

Los cubiertos y utensilios de cocina que se usan para lácteos y cárnicos son lavados por separados y en fregaderos o lavavajillas distintos. El uso del mismo estropajo o recipiente para el lavado puede contaminar los cubiertos y platos.

## 2. Sacrificio

La Shejitá es son las reglas cashrut que dictan como deben ser sacrificados los animales permitidos para poder ser consumidos. No debe comerse nada que proceda de un animal que haya muerto de manera natural, todos deben ser sacrificados por un matarife judío: shojet.

El sacrificio debe ser ejecutado de esta forma: el shojet debe efectuar un corte profundo, limpio y uniforme en la garganta del animal con un cuchillo muy afilado y sin tara alguna.

Este proceso tiene como función que la muerte sea lo menos dolorosa posible y que se desangre por completo. Con este tipo de corte se secciona la tráquea, el esófago, los dos nervios vagos, las arterias carótidas y las yugulares; es un proceso rápido e indoloro para el animal.

El respeto de los judíos hacia los animales es máximo, por ello no comen animales que hayan muerto de forma natural, ni que hayan sido cazados, ni toman órganos arrancados de animales vivos, etc.

Después de matar al animal, el shojet le realiza un examen denominado bedicá. Analiza y comprueba que todos los órganos estén bien. Si es así, la res es colgada bocabajo hasta que se desangre completa.

La Torá prohíbe el consumo de sangre, por ello esperan que el animal se haya desangrado por completo y posteriormente, se lava y sala la carne.

Llegado a este punto, con la pieza totalmente desangrada, el shojet procede al nicur, (purgado) retirar las partes del animal consideradas prohibidas: las grasas que rodean los órganos vitales y el hígado, el nervio ciático y algunas venas. Algunas corrientes del judaísmo evitan también comer los cuartos traseros del animal por su cercanía a la zona de los excrementos.

La parte final de la preparación para el consumo de la carne es la salación o las brasas. Setenta y dos horas después del sacrificio se usa una de los dos métodos nombrados: se coloca la carne directamente sobre el fuego o se lava varias veces con agua fría, se cubre de sal y se mantiene unas dos horas y se vuelve a lavar con agua.

Los peces no requieren todo este proceso y su sangre no está prohibida.

La carne que se vende en comercios pasa estrictos controles y está sujeta a muchas inspecciones para que cumpla todas las reglas. Se sabe si es kosher o no por una serie de símbolos: el más común es la U encerrada dentro de un círculo (U) que significa que es aprobado por la Unión Ortodoxa, o una K dentro de un círculo (K).

### 3. Los tres parámetros: Tiempo, Sabor y Temperatura

Estos son factores determinantes para que el alimento pueda ser considerado kosher o no. Cualquiera de ellos puede tornar a terefá el producto correcto.

El **tiempo** de cocción o de conserva afecta directamente al producto, no es lo mismo una salmuera que una olla a presión. Hay que tener en cuenta el condimento de cada método y si todos sus componentes son estrictamente kosher.

Al realizar un escabeche, en apenas 20 minutos la carne o pescado toma el sabor del mismo. En cambio, si salamos o dejamos remojar en agua puede tardar en coger el sabor más tiempo.

Otra influencia muy importante del tiempo se da en la Pascua judía, debido a que no debe tomarse nada fermentado. Ese proceso dura 18 minutos por lo que todo aquellos que esté en contacto con agua ese tiempo o más queda prohibido.

El **sabor** es muy importante: nada debe estar demasiado salado o fuerte, las medidas que impone la Torá para la comida son estrictas, todo debe ser higiénico y saludable.

La normativa referente al sabor es denominada Táam Ke'ikár y significa que la esencia del alimento, prohibido o permitido debe notarse al comer, debe ser definida por el gusto.

Si un alimento terefá es mezclado con kosher y su sabor es imperceptible puede considerarse neutralizado gracias a la gran cantidad de alimentos permitidos que lo acompañan.

Según la corriente del judaísmo, se considerará contaminada la comida que antes era kosher o se admitirá que lo apropiado ha tornado a lo incorrecto. Si el alimento prohibido es detectado en el sabor, la comida o mezcla queda totalmente prohibida

Queda asumido que todos los alimentos contaminan con su sabor al resto, la mezcla debe ser perfecta para que lo terefá pase por kosher.

La **temperatura** de cocción debe ser altísima, tanto, que al tocar la carne ésta quemara. Este concepto es el llamado Halajá (Iad soledet bo). En este factor es muy importante el recipiente y éstos se clasifican en dos tipos:

- Primer grado (*Klí Rishón*)\_Se refiere al recipiente que ha estado o está sobre la fuente de calor o el fuego, que aún conserva la temperatura. La temperatura en estos recipientes es fundamental y a veces de ellos depende de si el sabor es el adecuado o no. Un ejemplo sería una olla, una sartén o un cacillo.
- Segundo grado (*Klí Shení*)\_ Se refiere al recipiente frío, al que no ha estado cerca del calor, el alimento dentro de este no se cocina. Aquí el ejemplo sería una fiambarrera, un bol o un cuenco.

#### 4. Vino y pan

Para los judíos, el vino y el pan no tienen las mismas connotaciones que para los cristianos. Pero ambos tienen un proceso de elaboración muy preciso y examinado.

Normalmente la Torá permite el pan con levadura, pero en la pascua no puede tomarse nada fermentado y por ello toman el pan ácimo; este pan fue el primero de la humanidad.

El **pan** kosher o pan ácimo, el que no contiene levadura. Su proceso de elaboración es sencillo y solo se requiere aceite de oliva, harina integral y agua templada.

Durante la Pesáh (pascua Judía) no puede comerse, ni tenerse en casa ni venderse pan con levadura, ni ninguna bebida fermentada. De hecho durante los 8 días de Pesáh no puede tomarse pan con levadura, ni pastas, ni bollos, ni pasteles, ni cerveza, etc. Nada que haya pasado por un proceso de fermentación. En esta fiesta todo debe pasar por una supervisión rabínica y llevar el certificado *casher la pesáh* (correcto para la Pascua).

El origen del consumo de este pan viene del recuerdo de la expulsión de los judíos, cuando el Faraón los echó, la masa no había llegado a fermentar. Por ello tiene la obligación de comer masa las dos primeras noches de las pascua.

El **vino** kosher también tiene sus normas. El proceso de elaboración del vino debe ser llevado a cabo totalmente por judíos practicantes, normalmente lo realizan estudiantes de rabino.

En su elaboración las uvas no son pisadas ya que los pies son considerados impuros y todos los productos que entran en el proceso deben ser kosher y haber sido examinados por autoridades rabínicas.

Existen dos categorías de vino:

- *Mevushal*: Este vino ha sido pasteurizado y puede ser tocado por personas no judías. Es de una calidad vinícola inferior, un subproducto.
- *Passover*: En este vino solo han interferido judíos y es apto para la Pascua.

La exportación del vino kosher se ha convertido en un gran mercado y hasta Tío Pepe se unió a él 1998. Actualmente en España se fabrican varios vinos kosher entre ellos los de Valdeorras, el Priorat, el Jerez y hasta en Yecla.

El ejemplo claro de apuesta por este vino es Elvi Wines, un grupo que fabrica 14 vinos, de ellos ocho con denominación de origen española, y que se lanza ahora a la primera bodega cien por cien kosher en España en la denominación de origen de Alella.

## 5. Cocina y mesa

La cocina, sus utensilios, los cubiertos, etc. Todo es importante en la cocina kosher. Si tenemos en cuenta la importancia de la mezcla de lácteos con cárnicos los comprenderemos mejor.

Nada que haya servido para lácteos debe usarse para cárnicos y viceversa, por ello se usan platos, cucharas, vasos, sartenes, etc. distintos para cada tipo de alimentos. Cualquier utensilio que haya sido usado para lácteos y luego entre en contacto con un cárnico pasará a ser no kosher y quedará inservible para la cocina.

Los practicantes de este tipo de cocina deberán tener mucho cuidado para que ambos utensilios no se mezclen, ni siquiera a la hora de lavarlos porque pueden contaminarse.

La cocina de una familia judía o de un restaurante kosher tendrá un lavavajillas o un fregadero para cada tipo de alimento, teniendo incluso una vajilla para carne y otra para lácteos.

La norma general es que mientras la comida esté caliente si entra en contacto con otro alimento o utensilio, éstos absorberán su sabor. Las comidas frías y el menaje, en determinadas circunstancias (cuando lleva salsa o está salada o en conserva), también transmiten su “sabor”.

Por lo tanto, los alimentos preparados en una cocina en la que se prepara comida no kosher, irremediablemente se hará no kosher (a menos que el sabor sea extraído del utensilio en un proceso especial de “kosherización”).

En eventos en hoteles que no tenga naturaleza kosher debe venir el *Mashgiach* y supervisar todo: cocina, utensilios y su uso, limpieza, y manera de cocinar de los chefs. Los menús son revisados y los productos que se compran también. Él tendrá toda la libertad para escoger.

Días antes del evento el *Mashgiach* limpiará con sales kosher la cocina y demás utensilios y éstos no deben usarse con comida no kosher. Con el horario de cocinar también hay que ser cauto ya que en Sabat no se puede cocinar. Desde que anochece el viernes hasta 45 o 60 minutos después que se ponga el sol del sábado está prohibido encender fuego, por ello deben tenerse preparados los alimentos con antelación para luego no ir apretados de tiempo.

En todos los eventos -Bar Mitzvah, Bas Mitzvah, bodas, etc. – deben poner toallas y bol para facilitar que se laven las manos antes y después de comer, ya que es tradición hacerlo y rezar luego el “berajá”.

## 6. Sabat

El Sabat es el día sagrado de la semana judía, como el domingo en los cristianos. En este día no se puede trabajar e incluso hay una lista con actividades prohibidas, entre ellas encender fuego, encender cualquier aparato eléctrico y cocinar.

Para no incumplir las normas de este día, los judíos cocinan el día anterior, el viernes antes de las 12 de la noche y dejan el fuego encendido o conservan en termos la comida. Mantener el fuego encendido no incumple las normas ya que no se ha prendido el sábado si no el viernes.

Un plato típico de Sabat es el puchero hispano: son garbanzos, patatas, boniatos, carne, huevos, huesos, cebollas y especias variadas. Sobre éste se coloca una tapa hecha de masa de harina muy finita y así se evita que entren impurezas.

Otro manjar es la Orisa, un guiso elaborado a base de trigo, judías blancas, carne, huevos duros y especias. Para la cena del Sabat se reserva siempre pescado: carpa con salsa de rábano y remolacha, bolas de pescado con cebolla, perejil, huevos y harina, caldo de pescado, etc.

Las ensaladas también son preferidas en Sabat: cabeza de apio a la turca, esparraguito, ensaladas de berenjenas, hoja de parra rellena de arroz,...



El pan de este día es la *halá* y se prepara con harina, agua, huevo, levadura, sal, azúcar y aceite. Es un pan blanco, con forma de trenza y semillas de sésamo o amapola en la corteza.



## 7. Año Nuevo

El Año Nuevo judío no coincide con el cristiano, para ellos comienza en septiembre. Se celebra el primero y el segundo día de tishrei (séptimo mes del calendario hebreo). El año 5773 comenzó el 17 de septiembre de 2012. Comienzan a contar a partir de la creación del mundo por Dios y del día en que creó a Adán.

En esta celebración cada alimento tiene una carga implícita, una simbología: el dátil se toma para que acaben los males que provocan los enemigos, la manzana simboliza el deseo de un año dulce. Otros alimentos se comen para recordar el sacrificio del patriarca Isaac.

Algunas de las delicias que comen son manzana con miel y granada, sopa de las siete verduras, cordero asado, pollo, el cuscús dulce, pastelillos de patata, róbalo al horno, mazapanes y los dulces de almendras.

## 8. Yom Quipur

Rosh Hashaná (Año nuevo) junto con Yom Quipur (Día del Perdón) forman en la tradición judía una unidad, el *Yamim Noraim* (Días Temibles), por ser el momento en que Dios juzga al mundo y decreta lo que sucederá en el transcurso del nuevo año.

Yom Quipur es el día del perdón o la expiación, el día del arrepentimiento sincero. En el calendario hebreo, Yom Quipur comienza en el anochecer del noveno día del mes de tishrei y continúa hasta el anochecer del siguiente día. Es considerado el día más santo y solemne del año: la comida, la bebida, el baño y las relaciones sexuales está prohibidas.

El pollo y los dulces son los alimentos más consumidos en las cenas anterior y posterior al ayuno del Yom Quipur: caldo de pollo con fideos, pollo asado, pollo al horno con berenjenas. Tortillas y soufflés de patata suelen ser la base de esa cocina ligera pensada para preparar al estómago.

Los dulces siempre son alivio, se toman al terminar el ayuno y antes de comenzar la cena. Los habituales son el letuario de membrillo o mosto, las fijuelas y el pan dulce. Las bebidas más comunes son el Ayran (con yogur), la granadina, la pepitada, la limonada, etc.

En la mesa de celebración hay una bandeja donde se colocan manjares simbólicos: tres panes ácidos e hierbas amargas, que simbolizan las amarguras de los judíos en la esclavitud de Egipto; un hueso con carne asada, en recuerdo del cordero que se sacrificaba en el Templo y una pasta dulce que rememora la argamasa que los judíos debían fabricar para hacer los ladrillos de las ciudades del Faraón.

Otra de las normas es beber cuatro copas de vino y pan ácimo, ya que no puede tomarse nada fermentado en esa fecha. Algunos platos típicos de esa fecha son: caldo de pollo, bizcocho de nueces, flan de naranjas, buñuelos, mermelada de limón.

## 9. Mimona

La Mimona es el octavo día tras la Pésah, festividad que conmemora la salida del pueblo hebreo de Egipto contado en el Éxodo.

En este día es tradición ir a visitar a los amigos y familiares. Se pone una mesa con los siguientes símbolos:

- Leche y miel para que el año pase con dulzura y abundancia
- Una fuente de harina donde con 5 huevos, 5 habichuelas verdes y 5 espigas de trigo, para buenas cosechas y de larga vida.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

