

QUANDO O FUTURO E O PASSADO SE ENCONTRAM – NA COZINHA ROSH HA-SHANA III

ROSH HA-SHANA

Texto e Pesquisa Belizia Heller

Em hebraico Rosh Ha-Shana significa “cabeça do ano”. É o início do ano. Os alimentos que fazem parte da mesa de Rosh Ha-Shana simbolizam prenúncios de boa sorte, paz, um ano doce (maçã com mel fazem parte deste simbolismo). Dentro desta linha de alimentos doces, em muitos países, pratos com carne, galinha e vegetais são adocicados. A batata doce (no lugar da batata comum), cebolas e cenouras carameladas, passas, ameixas, tâmaras, mel fazem parte da culinária específica de Rosh Ha-Shana. Os costumes e tradições são inúmeros como: A Chalah redonda azquenazim é recheada com passas. Rodelas de cenoura carameladas, (semelhante a moedas) simbolizando prosperidade, cabeça de peixe simbolizando a “cabeça” e não a “cauda” durante o ano. Os sefaradim costumam comer cabeça de peixe ao forno pois “devem manter-se sempre no topo e não na cauda com suas cabeças bem no alto”. Os ucranianos evitam comer pepinos, picles e raiz forte e alimentos azedos. Seguindo ainda, essa linha de pensamento come-se azeitonas verdes no lugar de pretas. Os judeus marroquinos costumam ter sempre em suas mesas o *Couscous de Sete Legumes* para trazer boa sorte, assim como todo o tipo de alimento de formas arredondadas como grão de bico, ervilhas, gergelim etc... para que o ano seja cheio e redondinho. No Egito o costume é comer ervilhas verdes simbolizando abundância e fecundidade, assim como sementes de romã salpicada de flor de laranjeira, água e açúcar, alimentos brancos (geléia de coco.) para trazer alegria e paz. Costuma-se comer também uma fruta nova da estação. Em Israel a preferida é a romã pois consta na Torah que é fruta da Terra de Israel e porque tem 613 sementes (acredita-se) o mesmo número das mitzvot. O mel por significar doçura é presença obrigatória na mesa de Rosh Ha-Shana e desta vez é nele e não no sal que comemos o pão ou um pedaço de maçã almejando por um ano doce. Enfim, nada de alimentos amargos, azedos ou de cor preta (berinjela, azeitona...)

SALADA DE TRIGO COM FRUTAS SECAS E ALHO PORÓ

Receita do Livro Cozinhando com a Alma testada na aula de 27/08/06

Ingredientes

150 g de trigo escuro para quibe	1 cebola ralada
Alho e sal a gosto	Canela em pó
2 colheres de sobremesa de pimenta Síria	100 g de uvas passas claras e escuras
50 g. de damasco azedo picado	1 talo de alho poró

Preparo



1ª etapa


Colocar o trigo de molho em água durante pelo menos duas horas. Tirar a água e espremer bem.



2ª etapa

Colocar numa panela a cebola e o alho para fritar até dourar e jogar o trigo. Com o fogo bem baixo fritar aos poucos. Acrescentar a pimenta, a canela e o sal aos poucos e mexer bem. Colocar, por último as frutas secas e tirar do fogo logo em seguida.

QUANDO O FUTURO E O PASSADO SE ENCONTRAM – NA COZINHA
ROSH HA-SHANA III

 **3ª etapa**

Picar o alho poro bem fino e fritar em óleo bem quente, com uma pitada de sal, até ficar bem dourado.

Colocar a salada, depois de fria, numa travessa e enfeitar com o alho poro.

SALADA DE CUZCUZ, ERVAS, RÚCULA, AMENDOAS E DAMASCO

Receita Irene Berger do livro Cozinhando com a Alma

Testada na aula de 27/08/2006

O Cuscuz é um prato típico da tradição marroquina e o mais popular em Rosh Ha-Shana é o Cuscuz de Sete Legumes. Acreditamos na força do número 7 e vários fatos de nossa tradição estão ligados a esse número e é nesse contexto que os judeus marroquinos preparam esse prato em Rosh Ha-shana. As sete verduras indicadas são: cebola, tomate, nabo, cenoura, abóbora, abobrinha e couve. O Cuscuz tem uma influência mourisca que se evidencia na mistura de especiarias doces e salgadas combinadas com passas e ervas

Ingredientes

½ cubo de caldo de legumes (ou carne)

1 xícara de água

1 xícara de cuscuz marroquino

2 colheres de sopa de melão de romã

10 damascos secos cortados em fatia

2/3 de xícara de amêndoas cruas grosseiramente picadas

Sementes de romã para decorar (opcional)

Suco de ½ limão


10 folhas de hortelã

10 folhas de manjericão


Sal e pimenta a gosto

1 xícara de rúcula picada


Preparo

 **1ª etapa**

Levar ao fogo a água e o cubinho de caldo. Assim que ferver, despejar o caldo fervente sobre o cuscuz, mexendo bem para não grudar (colocar um pouco de azeite) e deixar repousar por 15 minutos. Em uma tigelinha, misturar o limão e o melão, temperando com sal e pimenta. Juntar o azeite e misturar bem. Juntar este molho ao cuscuz e misturar bem. Levar a geladeira.

 **2ª etapa**

Em uma frigideira média, aquecer um pouco de azeite e nele dourar as amêndoas. Juntar os damascos e deixar no fogo por 1 minuto.

 **3ª etapa**

Juntar à salada já fria os damascos e as amêndoas, a rúcula, a hortelã e o manjericão. Acertar o sal e a pimenta e se necessário, regar com um pouco mais de azeite. Acertar a acidez com um pouco mais de limão ou de açúcar. Decorar com ervas e, se desejar, sementes de romã.

QUANDO O FUTURO E O PASSADO SE ENCONTRAM – NA COZINHA
ROSH HA-SHANA III

TSIMES (cenoura caramelada)

Receita Belizia Heller testada
na aula de 27/08/2006

“Diz uma antiga lenda que quem comer cenoura doce em Rosh Hashana não terá problemas financeiros no ano próximo”.


Esse prato é tradicional em Rosh Hashana na expectativa de um ano doce e farto. Embora Tsimes seja um prato de carne ou vegetal adoçado com açúcar ou mel, para os judeus Tsimes se refere a “cenouras glaçadas”

Em *idish* cenoura é *meiren* que significa “multiplicar”, sendo assim a cenoura é escolhida pois expressa a esperança de que no ano novo as bênçãos sobre os povos se multiplicarão.


Ingredientes

1 kg. de cenouras	50 g. de uva passa branca
1 colher de sopa de margarina	½ xícara de água
3 colheres de sopa de mel	1 colher de sopa de açúcar
1 colher de sopa de maisena	1 pitada de sal
½ xícara de suco de laranja	100 g. de damasco picado
gotas de sumo de limão	

Preparo

 **1ª etapa**

Cortar a cenoura em rodela finas. Levar ao fogo a manteiga, a cenoura e o sumo de limão. Cobrir com água e deixar cozinhar

 **2ª etapa**

Quando a cenoura estiver macia, dissolver a maisena no suco de laranja e acrescentar a cenoura cozida, a uva passa, o damasco, o açúcar e o mel. Cozinhar até ficar brilhante.

SALADA DE GRÃO DE BICO

Receita Belizia Heller testada na aula do dia 27/08/2006


Ingredientes

500 g de grão de bico	Suco de 1 limão
Sal a gosto	3 dentes de alho amassado
1/3 xícara de azeite extra virgem	4 colheres de sopa de salsa verde picada

Preparo

 **1ª etapa**

Deixar o grão de bico de molho por uma noite. Cozinhar o grão de bico até amolecer (1 h.), acrescentar o sal quase no final do cozimento, escorrer o líquido.

 **2ª etapa**

Misturar os demais ingredientes e pôr na geladeira