

# POESIA NASCOSTA

## SEICENTO RICETTE DI CUCINA EBRAICA IN ITALIA



### PREFAZIONE

FIRENZE  
CASA EDITRICE ISRAEL



## P R E F A Z I O N E

Cucina ebraica: un'espressione questa che dice molto e molto poco agli Ebrei italiani. Molti ricordi si affollano: ricordi indimenticabili di cerimonie, di riunioni famigliari che hanno lasciato nel cuore di ognuno un senso di nostalgica dolcezza, e di piatti prelibati!

Ma questa cucina ebraica che tanti *laudatores temporis acti* decantano come un mito appartenente ad un mondo ormai lontano, è conosciuta e praticata in Italia solo da poche famiglie, di scrupolosi osservanti e se alcune leccornie costituiscono ancora per molti Ebrei un lusso nelle feste solenni, per lo più non sono confezionate in casa e perdono così il loro sapore d'intimità.

Ma ora che si è chiusa la parentesi dell'oblio e dell'abbandono e le belle tradizioni tornano a rallegrare i bimbi, ora le mamme devono sapere loro apprestare i piatti d'occasione di cui parlano con delizia le nonne; ora, tra i valori che rinascono, deve esservi, nell'intimo sacrario della vita famigliare, anche quello della cucina rituale ebraica.

V'è forse chi può chiedersi che cosa abbia di speciale la cucina di un popolo che vive da secoli in mezzo agli altri popoli di cui ha certamente assimilato gusti e abitudini: si parla infatti di cucina ebraica russa, tedesca, alsaziana, rumena e anche di cucina ebraica italiana:

confrontandole appaiono diversissime, ma hanno come caratteristica comune (segno dell'indissolubile unità della stirpe) alcuni canoni uguali in tutti i tempi e in tutti i paesi, a fondamento dei quali sta solenne, austera, eterna la parola di Dio.

Anzitutto sono rigorosamente esclusi dalla cucina ebraica le carni degli animali che la norma del Levitico (Cap. XI) chiama impuri, tutti i quadrupedi cioè che non rispondono alle tre condizioni: di aver l'unghia, di aver il piede forcuto e di ruminare; gli acquatici senza pinne e squame, i molluschi, i rettili e crostacei, quasi tutti gli insetti e gli uccelli da preda.

È questa una delle fondamentali norme di purità per le quali Israele si distingue da tutti gli altri popoli nella sua meta suprema di santificare tutti gli atti della sua vita, anche i più materiali: «Perché io sono il Signore vostro Iddio, e santificatevi e diventerete santi, perché santo io sono» (Lev., XI, 44).

Mirabile insegnamento che tende a guidare il popolo verso una perfezione non solo spirituale, ma anche fisica e stabilisce con la solennità dell'assoluto, norme e divieti a cui la scienza, nell'intento di evitare l'uso di carni più facili a corrompersi e contenenti germi di pericolose malattie, appena in tempi modernissimi e timidamente, comincia ad accostarsi.

Un'altra originale particolarità della cucina ebraica è derivata dal precetto biblico: «Non cucinare un capretto nel latte di sua madre» (Esodo, XXII, 19) allargato dalla millenaria tradizione d'Israele, santa come la parola biblica, nel senso che non si devono né cuocere, né condire carni con prodotti latticini, né mangiare carne e latticini nello stesso pasto; l'osservanza più rigida richiede anzi stoviglie e biancheria speciale per i latticini.

Per questo il burro *cascer* dev'esser di puro fior di latte e il formaggio e la ricotta si possono mangiare solo se sono confezionati con caglio vegetale.

Ma la singolarità più caratteristica e purtroppo oggi in Italia meno

seguita nella cucina ebraica è quella dei cibi sabbatici.

«Ricordati il giorno di sabato per santificarlo: sei giorni lavorerai e farai ogni tua opera, e il giorno settimo è Sabato al Signore Dio tuo. Non farai opera alcuna tu e tuo figlio e tua figlia, il tuo servo e la tua serva e il tuo bestiame e l'ospite che soggiorna entro le tue porte. Perché sei giorni fece il Signore il cielo e la terra e il mare e tutto ciò che è in essi e riposò nel giorno settimo e lo santificò» (Esodo, XX 8-12).

È questo il solenne precetto del riposo sabbatico, uno dei segni del genio di Israele: entro il sacrario domestico il ritmo della vita normale deve essere interrotto: la donna deve osservare il sabato: deve dare alla casa un'aria di festa, anche nella cucina, dove non arde fuoco, non si preparano intingoli.

«Ciò che dovete cuocere, cuocete e tutto ciò; che dovete allessare, allessate e tutto quello che avanza riponetelo in riserva fino all'indomani» (Esodo, XVI, 23).

I cibi devono essere preparati il venerdì, tutt'al più si possono tenere in caldo; donde lo studio di ammannire vivande che vanno servite fredde o che riscaldate acquistano un gusto particolarmente buono; e per la tavola del sabato, alla quale secondo il buon costume antico è sempre gradito un ospite, non mancano raffinati prodotti di arte della cucina.

Regole speciali presiedono inoltre alla macellazione e alla preparazione delle carni degli animali puri (*cascere*). Anche queste hanno per fondamento un precetto biblico: «Nessuna persona tra voi mangi sangue ed anche lo straniero che soggiorni con voi non mangi sangue. La vita di ogni carne è il sangue, nel sangue sta la vita, perciò ho detto ai figlioli d'Israele: non mangerete il sangue di qualunque specie di carne» (Lev. XVII, 12, 14).

Tale precetto viene attuato colla *scechità*, cioè la macellazione rituale ebraica che consiste nell'uccidere l'animale con un coltello affilissimo e senza tacche che tagli con un sol tratto la trachea e

l'esofago in modo da provocare immediatamente la morte e il completo dissanguamento. Il sangue degli animali selvatici e dei volatili deve esser subito coperto.

Lo *sciochet* o iugulatore deve essere un esperto, aver subito un esame teorico e pratico non facile; deve, nell'atto di esercitare la sua funzione, dire una benedizione come quegli che adempie un ordine del Signore a Israele.

Per renderci conto, se ve ne fosse bisogno, della portata universale di questo precetto basta pensare all'istintivo orrore che ogni animo dotato di gentilezza prova alla vista del sangue, che, apportatore e rigeneratore di vita, appare nell'animale ucciso come il più sensibile segno della vita che fu tolta, e deve esser perciò rimosso alla vista e non concesso al pasto.

Un apologeta potrebbe aggiungere che col sangue vien tolto alle carni l'elemento più facilmente corruttibile e che quindi anche in questo campo la Torah precorre i più recenti insegnamenti della scienza igienica. E infine, contro le critiche che di tanto in tanto vengono mosse da zelatori più o meno in buona fede, si può vittoriosamente affermare che la *scechità*, provocando la morte istantanea, evita le sofferenze dell'animale più e meglio di altri sistemi caldeggiati da certi zoofili.

Ma non basta. Il complesso delle leggi alimentari ebraiche è tale insieme di sapienza che davanti ad esso anche la scienza moderna non ha nulla da insegnare ma tutto da apprendere. Infatti perché la carne sia *cascer* non basta la jugulazione (*scechità*) ma occorre una accurata visita dell'animale ucciso (*bedicá*): se questa è praticata da cinquant'anni presso tutti i popoli civili, Israele la pratica da millenni e con norme più rigide. Infatti talvolta viene accettato dal veterinario, colla semplice asportazione della parte malata, un animale scartato dallo *sciochet*, perché secondo il concetto ebraico l'animale che presenta determinate affezioni morbose (molte sono a base tubercolare) è tutto impuro.

Dopo la visita, l'incaricato purifica la carne dai sevi e dalle vene rimaste, operazione questa particolarmente delicata, specie nella lingua. Il resto spetta alla massaia: caratteristico suo compito è la *melichá* (messa in sale). La carne ben risciacquata va messa in sale per non meno di venti minuti e non più di un'ora, onde sia liberata completamente da ogni traccia di sangue (questo valeva negli anni '30; oggi provvede il macellaio. N.d.R.).

Il fegato si può mangiare solo dopo averlo lavato e passato sulla viva fiamma. La coscia degli animali quadrupedi puri si può mangiare solo se è stato tolto il nervo sciatico, di cui nessun Ebreo può cibarsi, in ricordo della percossa di Jaacob nella lotta coll'angelo.

Le ricorrenze dell'anno ebraico hanno molta importanza per la cucina rituale. Caratteristico è il periodo del magro che i più rigorosi osservano dal 17 Tamuz al 9 di Av o almeno nella settimana in cui cade il digiuno di Av, escludendo dalla loro tavola le carni e il vino in ricordo delle sventure nazionali.

Per i digiuni in cui è rigorosamente vietato di mangiare qualsiasi cibo solido o liquido è stata studiata la preparazione di cibi adatti per incominciare e per rompere il digiuno.

Il periodo pasquale poi è caratterizzato da restrizioni alimentari specialissime che formano uno dei capitoli più originali della cucina ebraica.

Ebbene, malgrado tutte le limitazioni alle quali ho accennato, le madri di Israele hanno saputo creare una cucina molto varia e molto apprezzata.

In ogni paese, entro i limiti delle norme e dei decreti su esposti, essa si è adattata agli usi e ai gusti locali e alle esigenze del mercato. Si sono formate delle tradizioni culinarie proprie ad ogni paese, ad ogni regione, qualche volta ad ogni famiglia. Spesso tali tradizioni sono le sole sopravvissute in mezzo al più desolante abbandono di ogni abitudine ebraica.

Tenendole in giusto onore Israele non rimpicciolisce la religione ma

realizza quella che è l'essenza stessa dell'Ebraismo, spiritualizza cioè i più umili e materiali atti della vita, identificandoli con l'atto più elevato, cioè la preghiera, la comunione con Dio.

Quando la donna ebrea nell'atto di gettare il pezzo di pasta (*hallá*) sul fuoco prima di fare il pane per il Sabato dice la benedizione, quando il capo di famiglia benedice il vino (*kiddusc*) e il pane (*hammozi*), quando i bimbi elevano il loro ringraziamento a Dio per le frutta o per le primizie, anche la prosa più volgare della vita acquista valore di poesia e l'anima si eleva in una sfera più alta.

Nell'atto di mettere in sale la carne, di cuocere un dolce per il Sabato, di fare i preparativi pasquali, la donna ebrea sa di compiere un rito che la congiunge alle donne ebraiche che l'hanno preceduta, a quelle che la seguiranno nelle generazioni e che la unisce a tutte le sorelle d'Israele sparse per il mondo; e la sua fatica le è sacra ed è per lei fonte di intima gioia.

La donna infatti è l'anima di quella specie di domestico sacerdozio che ha una parte così intima e suggestiva nella vita ebraica. Infatti quasi tutte le feste d'Israele hanno la loro consacrazione attorno al desco dove i familiari si riuniscono a celebrare un rito che rende più tenaci e più dolci i loro vincoli e stabilisce un legame sentito anche dai più dimentichi colla grande famiglia di Israele.

Sabato! Sulla tavola, sopra la candida tovaglia, scintillano le stoviglie migliori: la lampada, che la donna ha acceso invocando la benedizione e la pace sulla famiglia, getta nella stanza la sua tremula luce.

Nel centro della tavola, dentro una cesta coperta da un tovagliolo ricamato, c'è il pane, in qualche famiglia la *hallà*, il pane del Sabato fatto in casa, dalla forma caratteristica e dal sapore indimenticabile: davanti al posto del capo di famiglia c'è il calice per il *kiddusc*: la famiglia si riunisce; si benedice il vino, si benedice il pane, poi la cena incomincia: una cena che anche nei ghetti più miseri, dove si

lotta con la fame, dev'esser particolarmente succulenta. Tradizionali sono i due piatti, la carne e il pesce (*basar vedaghim*) e in certe regioni il «*hamim*» ed il risotto giallo, che si conservano squisiti anche il giorno dopo: sembra che gli spiriti si sollevino dalle preoccupazioni quotidiane: si fa onore all'ospite e le benedizioni, i salmi e i canti dei ragazzi chiudono la serata festiva.

E la sera di Capodanno? Sulla tavola c'è un vassoio misterioso.... e quando si toglie il lino che lo ricopre i bimbi battono festosi le mani per la gioconda meraviglia: zucca, finocchi, porri, bietola, melograno, una testa di pollo e un pezzo di pesce, un grappolo di uva zibibbo e un dolce. Quanti colori e che strani profumi! e per ognuna di queste specie si dice una frase augurale, che spiega il loro valore simbolico...

La Serata di Chippur ha una suggestione speciale. Si mangia quando il sole è ancora alto: piatti leggeri, brodo di pollo con pasta fatta in casa, carni bianche, nulla di piccante che possa stuzzicare la sete, e un dolce sostanzioso, ma facilmente digeribile. Dopo il caffè i famigliari, riuniti per l'occasione, si abbracciano con la commozione nel cuore: la santità del giorno che incomincia, il grande giorno dell'Espiazione, penetra anche negli animi più dimentichi. Dopo esser stati al Tempio, tutti si riuniscono di nuovo intorno alla tavola, in conversari pacati e sereni; i vecchi pregano, i bimbi godono di quella sera strana e guardano con piacevole meraviglia la candida tovaglia, sulla quale sta il calice pieno d'acqua e il grano e il riso e la manina di pasta e ascoltano avidamente le leggende del profeta Elia...

E Succoth? cogli indimenticabili pranzi sotto il frascame della Succà allietati dalle frutta autunnali...!

E Rosc Hascianà Lailanoth, quando si benedicono i principali pro-

dotti di Erez Israel: orzo, grano, uva, fichi, datteri, olive, melograno e si distribuisce la frutta ai bimbi...!

E Sciabbath Besciallah col *frisinsal*, la famosa ruota di Faraone, che ricorda il miracoloso passaggio del Mar Rosso!

A Purim poi la fantasia delle massaie si sbizzarrisce nella confezione di dolci dalle forme curiose le dai nomi strani, tra cui primeggia-no le famose orecchie d'Aman.

A Sciavuoth numerose sono le tradizioni locali: abitualmente nei pranzi non entra la carne (non si sa per quale ragione); il dolce caratteristico è il Monte Sinai, specialità prelibata della cucina livornese.

Ma la festa che dà più da fare alle donne ebrae è Pesah.

La casa dev'esser ripulita, riordinata da cima a fondo e deve esser sgombra fino dalla vigilia da ogni sostanza lievitata. Si fanno bollire i recipienti e le stoviglie di metallo in un ranno in cui è immerso un ferro rovente; per tutte le altre stoviglie, che non siano di vetro, occorre avere servizi speciali per la Pasqua; molte famiglie usano conservare a questo scopo antiche piattorie di terraglia. Per otto giorni da ogni casa ebraica dev'essere bandito tutto ciò che è lievitato o che può lievitare.

Il pane è sostituito dalla *mazzà*, il pane senza sale e senza lievito che si mangia in memoria della pasta non lievitata che gli Ebrei cucinarono nel deserto subito dopo l'uscita dall'Egitto. Si sostituiscono le solite minestre di pasta con i foglietti le con le indimenticabili zuppe d'azzima.

C'è poi tutta una teoria di dolci pasquali assai sostanziosi che servono a colmare il vuoto lasciato dal pane e che devono essere preparati quando la cucina è già sgombrata dal *hamez* (sostanze lievitate).

Terminati i preparativi in cucina, la donna ebrea non ha ancora, esaurito il suo compito: deve preparare la tavola per il *Seder*, la tradizionale cena pasquale. Entro una cesta, che si pone in mezzo alla tavola, si mettono tre azzime sovrapposte, una zampa di capretto (o

di pollo), l'appio, la lattuga, (erba amara - *maror*) che rammentano la dura schiavitù d'Egitto, il *haroset*, la famosa conserva che ricorda il cemento che serviva agli Ebrei schiavi per costruire, una scodellina con aceto e l'uovo sodo per il primogenito (*bechor*). Tutti questi ingredienti troveranno il loro posto nel Seder (ordine della festa) e saranno spiegati dalla Haggadà, il rituale della Pasqua, che termina prima del pasto col trionfale canto dell'*Allel* riprende dopo la cena con canti di gioia e di ringraziamento e con le filastrocche, tanto care ai bambini, che nascondono un significato filosofico profondo. Queste belle tradizioni nostre le donne ebreo hanno il compito di far rivivere e devono affermare il loro attaccamento alle leggi dei padri, conoscendo e mettendo in pratica anche le regole della cucina ebraica.

Perchè questo compito sia facilitato alle donne ebreo d'Italia, la Sezione Padovana dell'A. D. E. I. offre questa modesta raccolta di ricette venute da ogni regione della nostra bella penisola, raccolta prosaica, dalla quale emana però un profumo di poesia, la poesia delle cose che non muoiono, delle piccole cose, che fanno vivere i grandi popoli.

LUCIA LEVI.

Padova, Ottobre 1931