

## QUANDO O FUTURO E O PASSADO SE ENCONTRAM - NA COZINHA SHABAT - CHALÁ

### PÃES

Texto e pesquisa Belizia Heller

Entre os judeus o pão ganha um simbolismo muito especial e mais do que qualquer outro alimento tem influenciado a história.

Lechem em hebraico significa pão embora essa palavra também seja usada como alimento em geral. *“Tu comerás o teu pão (alimento) com o suor do teu rosto, até que te tornes na terra, de que fostes formado” (Gênesis 3:19).*

O termo Chalá vem da Idade Média, no sul da Alemanha. É o mais tradicional pão judaico, cujo termo significa *“a porção do sacerdote”* e antes de ser levado ao forno é retirado um pedaço de sua massa que é queimado e que não se come (ver bênção no final do texto) ritual que nos remete a citação da Torá, que os judeus deveriam dar parte do pão para os Kohanim, a cada shabat.

Além do uso da Chalá no Shabat ela está presente em Iom Tov, bar-mitzva, e casamentos. É também um hábito judaico dar-se a quem se muda uma chala com sal.

Enfim, trata-se de um pão que faz parte das ocasiões em que as famílias judaicas se reúnem fortalecendo os laços e a continuidade da tradição familiar.

Em Rosh Hashana a chalá é redonda ou na forma de espiral simbolizando vida longa e continuidade.

Os sefaradim não usam (e /ou usavam) chalá para o Shabat. Os pães festivos eram geralmente doces e aromáticos onde se colocava casca de laranja ou limão raspado (zeste) ou semente de anis etc.

Outros pães conhecidos são consumidos no shabat como:

BERCHES – corruptela do nome hebraico birkat (benção). É um pão judaico alemão alongado e trançado, levemente azedo.

LAHUHULA ou LAHUM – pão iemenita de consistência esponjosa assemelhando-se a panquecas grossas.

ROSKA – pão sefaradi turco que substituía a chala, apresentado coberto com sementes de gergelim.

PAN DE CASA – nome em Haquitia ou PAIN PÉTRI – Chalá Marroquina – pão onde as mulheres gastavam maior parte de seu tempo trabalhando a massa para que atingisse um grau de muita maciez.

BEJMA – pão triangulares Tunisiano para o Shabat.

**QUANDO O FUTURO E O PASSADO SE ENCONTRAM - NA COZINHA  
SHABAT - CHALÁ**

DABO – pão Etíope para o shabat feito de farinha, fermento, açafraão-da-índia, sementes pretas de alcaravia e um pouco de óleo. É assado sobre o fogo num disco de ferro ou frigideira. Mesmo hoje em Israel o Dabo ainda é assado em frigideira apesar dos Etíopes possuírem fogão com forno.

**BENÇÃO AO SEPARAR A CHALÁ**

*Baruch ata IAH Elohenu Melech haolam, asher kideshanu bemitsvotav vetsivanu lehafrish Chalá.*

Bendito és Tu, nosso D'us, Rei do Universo, que nos santificou com os Seus Mandamentos e nos ordenou separar Chalá.

**BENÇÃO AO COMER CHALÁ OU PÃO**

*Baruch ata IAH Elohenu Melech haolam hamotzi lechem min haaretz.*

Bendito és Tu, nosso D'us, Rei do Universo, que fazes surgir o pão da terra.

# QUANDO O FUTURO E O PASSADO SE ENCONTRAM - NA COZINHA SHABAT - CHALÁ

## CHALÁ

Receita de Elisabete Cherem

### Ingredientes

1 kg de farinha de trigo  
1 copo (requeijão) de açúcar  
1 colher de sopa de sal  
100g de manteiga vegetal (tipo claybon)  
2 ovos  
1 ½ copo de água (morna, porém mais para fria)  
3 tabletes de fermento biológico (45g)

### Preparo:



#### 1ª etapa

### Espuminha

Reserve numa vasilha a parte, o açúcar, 3 colheres de farinha de trigo, o sal e um pouquinho da água, e todo o fermento. Misturar tudo até dissolver o fermento. Deixar crescer por meia hora. Tempo para fermentar.



#### 2ª etapa

Passado esse tempo, em uma bacia grande, coloque o trigo e todos os outros ingredientes restantes inclusive a espuminha (a massa da primeira etapa) e amasse até ficar uma massa mais consistente. Sove essa massa muito bem e deixe descansar na vasilha coberta com pano úmido por mais ou menos 10 às 12h em temperatura ambiente. A massa deve, pelo menos, triplicar de volume.

Obs: Esta massa é feita um dia antes para crescer. Tipo se você quer fazer as tranças para sexta-feira, faça a massa quinta à

noitinha e na sexta pela manhã passe para a terceira etapa.



#### 3ª etapa

Numa superfície lisa abra a massa e corte em 3 partes iguais (dependendo do tamanho da Chala que vc quiser, pode ser em 4 partes). Abra cada parte com rolo de pastel na superfície lisa e polvilhada com farinha de trigo.

Se quiser recheie a gosto.



#### 4ª etapa

Faça três rolos e trançe. A Chalá está quase pronta! Finalize pincelando gema com óleo e polvilhando semente de papoula ou gergelim.

Esperar mais ou menos 20 min. para levar ao forno pré aquecido.

Tempo de duração: entre 40 a 60 min.

Quando começar a ficar corada retirar do forno.

**RENDIMENTO:** 4 Chalot grandes

## QUANDO O FUTURO E O PASSADO SE ENCONTRAM - NA COZINHA SHABAT - CHALÁ

### PLETZEL

Receita de família de Mira Janiuk

O registro mais antigo que comprova a existência do Pretzel em outros tempos é uma gravura datada do Século XII. Retrata um banquete do Rei Assuero e da Rainha Ester, na Alsácia – região que já pertenceu aos alemães, mas que atualmente pertence à França.

Mas a origem exata do pretzel é desconhecida.

Especialidades de Pletzel são conhecidas por judeus, um pão achatado cravejado com sementes de papoula e cebolas.

É possível encontrar variedades de pretzel cobertos de diversos tipos de sementes (gergelim, erva-doce, papoula, alcarávia, girassol), assim como opções com cobertura de queijo. Há também variedades doces, que vêm com diferentes texturas e coberturas.

Presentes na vida dos nova-iorquinos há mais de 150 anos, a iguaria é uma espécie de biscoito salgado vendida em carrinhos. Por ser barato e saboroso, caiu no gosto popular.

#### Ingredientes

3 copos de farinha de trigo  
1 copo de óleo (mal cheio)  
1/2 copo de água morna  
1 ovo inteiro  
1 colher de sopa de fermento  
1 colher de sopa rasa de sal  
1 cebola picada e mal frita  
1 ovo para pincelar  
Gergelim

#### Preparo:

##### 1ª etapa

Misturar todos os ingredientes exceto o gergelim até ficar uma massa homogênea.

Abrir a massa e cortar em rodela. Neste momento pode-se fazer rolinhos unindo as duas pontas no centro, pode-se colocar mais cebolas picada no centro da rodela ou pode pincelar com uma ovo inteiro misturado com o garfo e salpicar gergelim ou semente de papoula.

##### 2ª etapa

Levar ao forno por mais ou menos 30 min.

**QUANDO O FUTURO E O PASSADO SE ENCONTRAM - NA COZINHA  
SHABAT - CHALÁ**

**PÃO DE CEBOLA (PLETZEL)**

Receita de Mira Janiuk

**Ingredientes**

3 ovos inteiros  
1 cebola grande picada e mal frita  
2 envelopes de fermento biológico  
2 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa rasa de sal  
1 colher de sopa de óleo  
1 1/2 xícara de água morna  
Farinha de trigo até dar o ponto (+ ou – 800 g)  
1 ovo para pincelar  
Gergelim ou semente de papoula

**Preparo:**



**1ª etapa**

A parte, misturar em meia xícara de água morna o fermento e o açúcar.  
Picar a cebola e fritar de forma que fique mal frita

No liquidificador, bater ovos, cebola, óleo sal e 1 xícara de água.



**2ª etapa**

Numa vasilha juntar todos os ingredientes e acrescentar aos poucos, a farinha de trigo.  
Obs. A massa fica um pouco mole.



**3ª etapa**

Abriu a massa com o rolo e cortar em círculos (a massa tem que ficar com uma altura em torno de 1 cm e pouco.

Untar as mãos com óleo, para facilitar o manuseio da massa. Fazer um buraco (sem furar) no meio e colocar um pouco da cebola mal frita.



**4ª etapa**

Pincelar com um ovo e salpicar gergelim ou semente de papoula.  
Levar ao forno pré-aquecido por mais ou menos 25 a 30 min.  
É fundamental que se coloque um tabuleiro com água em baixo para criar vapor.