

VITRAL

Boletín del Centro de Documentación e Investigación Judío de México



Cambios en el Patronato del CDIJUM

Iniciamos una nueva etapa. ▀ 2

La cocina también es historia (y la cocina judía tiene un lugar en el CDIJUM)

Un aporte fascinante de la cultura judía al mundo. ▀ 4

Reto CDIJUM

¿Qué tanto sabes de las leyes dietéticas del judaísmo? ▀ 7

Las restricciones alimentarias como identidad

Qué dice de una cultura lo que come (y lo que no). ▀ 8

Nostalgia, esencias y amor: la comida en la poesía judía

Las palabras y la memoria dan fuerza a personas y culturas. ▀ 10

Un glosario apetitoso

Platos de diferentes tradiciones de la cultura judía. ▀ 12



Cambios en el Patronato del CDIJUM

por la Redacción



El pasado 1 de mayo tuvo lugar la renovación de la Mesa Directiva del Patronato del CDIJUM. Su nuevo Presidente es el Arquitecto Ezra Cherem Behar, y entra en sustitución del Sr. Mayer Zaga Galante, quien ocupó el puesto desde marzo de 2019.

El Arq. Ezra Cherem Behar nació en Guadalajara, Jalisco, y cursó estudios en el Colegio Israelita de Guadalajara, el Colegio Cervantes Costa Rica y el Centro Universitario México. Estudió la carrera de Arquitectura en la Universidad Anáhuac (1977-1982) y se tituló con la tesis *Conservatorio de música del Bajío*. En el ámbito profesional, se ha dedicado al diseño y construcción de vivienda, principalmente en la Ciudad de México, además de algunas obras edificadas en los estados de México, Guerrero y Morelos. En el año 2000 fundó Grupo DV, empresa que se ha consolidado como un importante actor en la construcción de vivienda media en la Ciudad de México; y ha

sido acreedor de reconocimientos en el Concurso de Obra Cemex correspondiente a los años 2001, 2007, 2008 y 2015.

En el ámbito comunitario, es miembro del Patronato del Centro de Documentación e Investigación Judío de México, A.C. (CDIJUM) desde que se fundó en el año 2015 y, junto con el Arq. Alan Cherem Hamui, diseñó y construyó la sede de la institución, ubicada en la calle de Córdoba 238 en la colonia Roma de la Ciudad de México, obra por la que ambos arquitectos fueron finalistas en el Concurso de Obras Firenze Entremuros.

El Directorio completo del Centro de Documentación e Investigación Judío de México A.C. (CDIJUM) queda constituido de la siguiente forma para este nuevo periodo:

Presidente: Arq. Ezra Cherem Behar
Vicepresidente: Sr. Salomón Dichi Cohen
Secretario: Lic. Bernardo Strimling Fridman
Tesorería y Recaudación: Sr. Claudio Kandel Montefiore

Presidentes de Comités

Académico: Dra. Silvia Hamui Sutton
Legal: Lic. Bernardo Strimling Fridman
Genealogía y Demografía: Lic. Alejandro Rubinstein Lach
Conservación del Patrimonio inmobiliario: Arq. Alan Cherem Hamui

Consejo consultivo

Dra. Alicia Gojman Goldberg
Sr. Rubén Goldberg Javkin
Sr. Mayer Zaga Galante

Vocales Ejecutivos

Sr. Alfredo Achar Tussie, Arq. Isaac Backal Leinhart, Sr. Jaime Balas Salame, Sr. Jaime Bernstein Kremer, Arq. Eduardo Bross Tatz, Dr. Aarón Dychter Poltolarek, Sr. Isaac Haim Cherem Sasson, Dr. Luis Haime Levy, Dra. Stephanie Kurian Fastlicht, Dra. Fanny Mizrahi Margules, Lic. Alberto Rayek Balas y Arq. Jacobo Romano Escaba.

¡Nuestra gratitud a todos ellos!

**¡Hoy más que nunca, el CDIJUM
requiere de tu apoyo!**

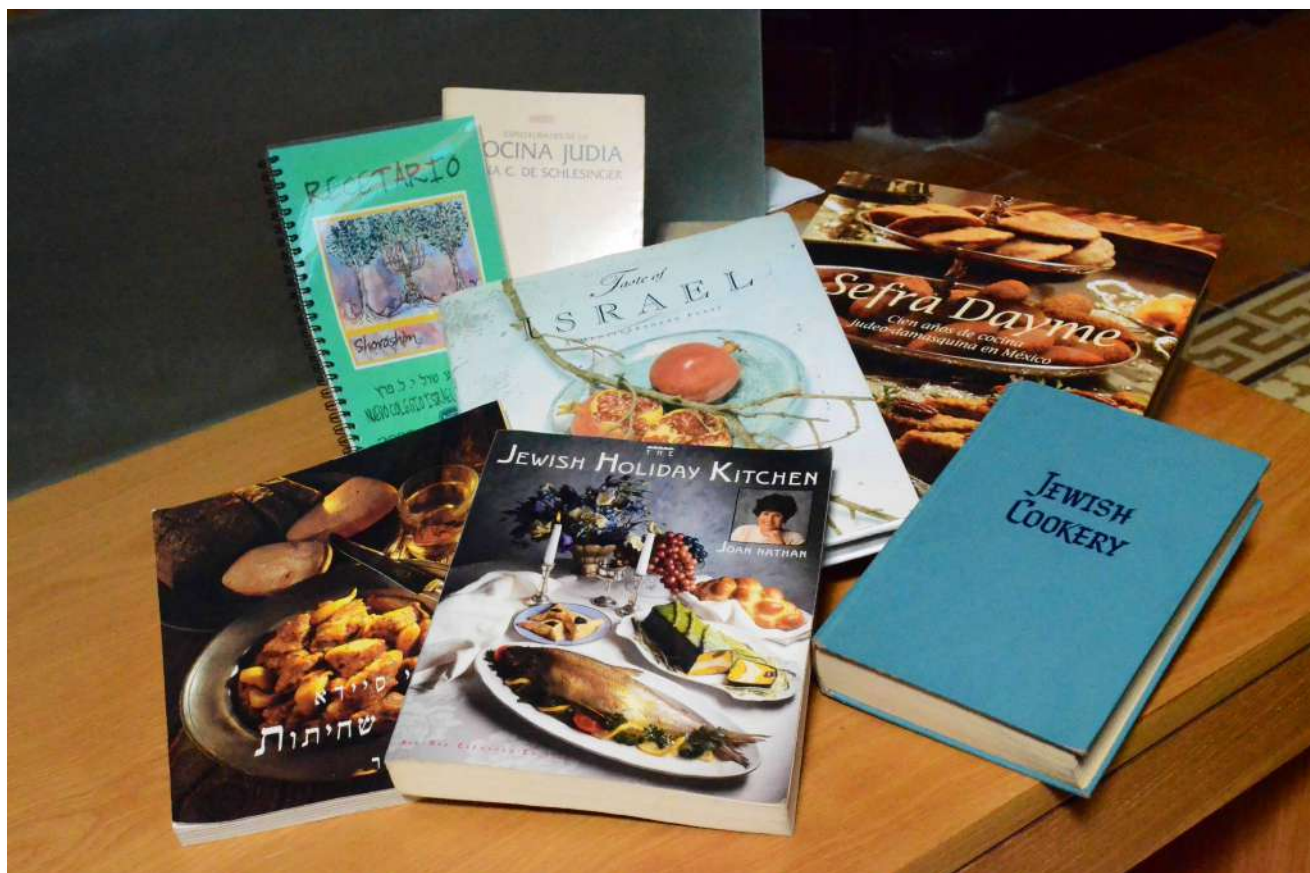
**Tu pasado está en
nuestras manos.
En las tuyas está
nuestro futuro.**

El Centro de Documentación e Investigación Judío de México, CDIJUM, existe gracias a personas como tú: gente interesada en mantener viva la historia de nuestra comunidad y la cultura de nuestro pueblo. Tu donativo es importante para nosotros. Comunícate al 5552115688 o escríbenos a contacto@cdijum.mx



La cocina también es historia (y la cocina judía tiene un lugar en el CDIJUM)

por Raquel Castro



Algunos de los libros de cocina judía alojados en el acervo del CDIJUM.

“Cada hábito alimentario compone una minúscula encrucijada de historias”

—Luce Giard, historiadora del Centro Nacional de Investigaciones Científicas (CNRS) de Francia

Tiene menos de cien años que las ciencias sociales han comenzado a prestar atención a la comida como objeto digno de estudio; pero ahora es bastante claro que los alimentos y lo que los rodea (ingredientes, formas de prepararlos, conductas en la mesa, etcétera) nos pueden decir muchísimo de una persona, un colectivo y hasta un periodo específico. Esto

puede verse claramente cuando intentamos definir la “comida judía”: es prácticamente imposible hablar de *una* gastronomía judía; y reducir su identidad a las restricciones dietarias sería simplista y falta de imaginación. Es cierto que hay una serie de reglas de lo que el judaísmo tiene permitido comer y lo que no: pero incluso dentro de esas normas hay espacio para muchísimas variaciones relacionadas con los espacios geográficos, la economía y hasta la situación política.

Lo primero que hay que tener en cuenta es que la colectividad judía se encuentra dispersa por el mundo aún desde antes de la

caída del Segundo Templo de Jerusalén en el año 70 de nuestra era: sabemos de buena fuente que ha habido asentamientos judíos anteriores a esa fecha, por ejemplo, en la antigua Babilonia (hoy, Irak), la península ibérica y el norte de África. Y, obviamente, con la Diáspora que siguió a la destrucción del Segundo Templo, el fenómeno se acentuó. Lo interesante aquí es que las comunidades judías que se fueron formando en cada lugar al que llegaban se adaptaban a las costumbres e ingredientes locales y adecuaban éstos a sus propias reglas de alimentación. Adoptaban platillos de sus nuevos hogares y conservaban versiones asequibles de lo que comían en los lugares que habían dejado.

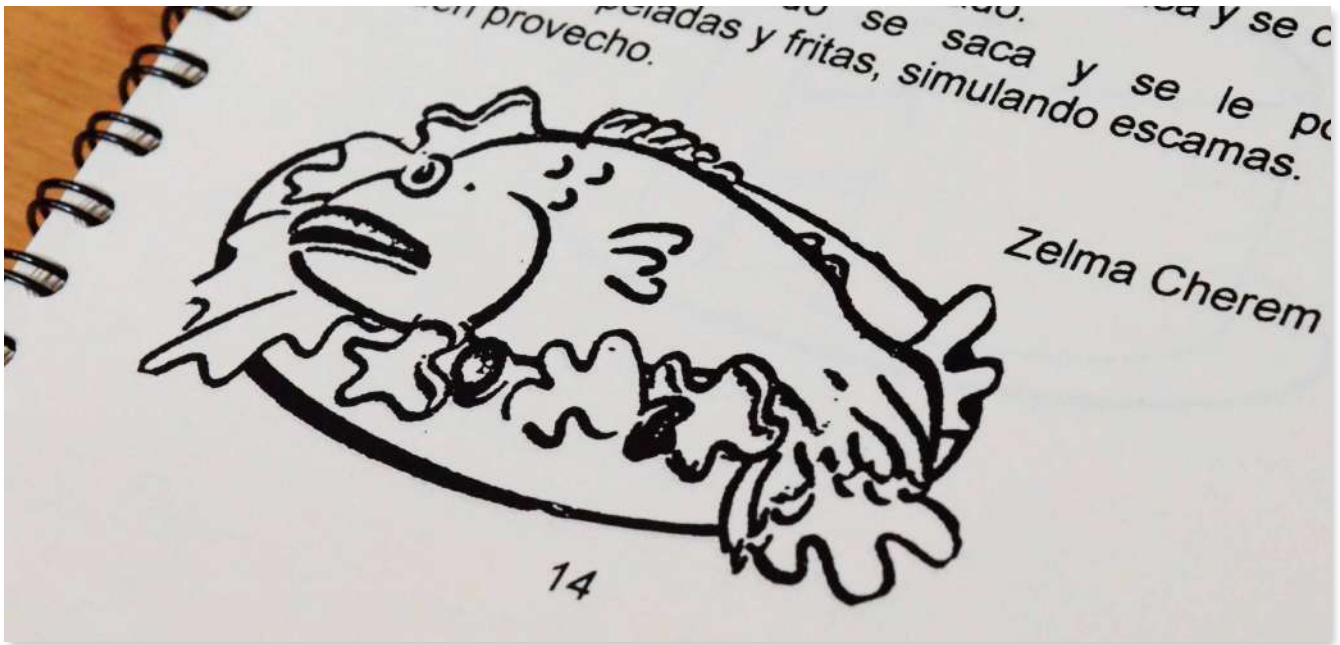
Un ejemplo de este fenómeno es el *gefilte fish*, plato emblemático de la comida ashkenazí, sobre todo en Rosh Hashaná. Algunos historiadores tienen la hipótesis de que su origen puede rastrearse hasta el primer exilio, en Babilonia! (ver recuadro); pero en lo que todos están de acuerdo es en que para el siglo XIV E.C. ya era muy popular entre las comunidades judías de Europa del Este. El nombre, en idish, significa “pescado relleno”, y en ese entonces consistía en la mezcla de diversas especies de pescado de agua dulce (generalmente pescado blanco, carpa y lucio), deshuesados y molidos con algunos otros ingredientes (huevo, matza, verduras picadas y diversos sazónadores, por ejemplo). La mezcla se metía de nuevo en la piel de un pescado al que luego cosían (con “s”, sí: con hilo y aguja, para darle forma), de un modo similar a como se cocina ahora el pavo relleno, y se horneaba. La tarea era ardua y requería de mucho talento por parte de las cocineras.

Pero el platillo siguió transformándose gradualmente. Así, para el siglo XVI ya no se hacía la parte de rellenar la piel de pescado: en vez de eso, se preparaba el “relleno” como tortitas que se cocían en caldo. Un par de siglos más tarde, además, la forma de prepararlo era muy distinta de un lugar a otro: en la región que hoy es Polonia se hacía con azúcar de remolacha mientras que en el territorio de la actual

Lituania se sazónaba con pimienta negra; y la proporción entre proteína y los otros ingredientes podía variar de acuerdo a las posibilidades económicas de los hogares. ¿Podríamos decir que alguna de las versiones es “falsa” o “incorrecta”? No: cada una depende de sus propias circunstancias, presentes –como la ubicación geográfica, la economía familiar o el número de invitados– y pasadas –por ejemplo, la receta familiar que pasa de generación en generación–. Por eso se puede hablar del *gefilte fish estilo soviético* famoso en Portland, Oregon, gracias a Vitaly Paley, chef de origen bielorruso; o del *gefilte fish a la veracruzana* que se disfruta en muchos hogares mexicanos.

Algo similar ocurrió con los platillos sefaradís que migraron de la península ibérica a los Balcanes, Holanda y hasta Curazao, en el Caribe: la reminiscencia de Sefarad está a veces en los nombres de los platos o en las formas de prepararlos, incluso si se han mezclado con ingredientes y costumbres locales. En México esto suele pasar desapercibido porque la influencia española llegó también por otras vías; pero imagínese mi lector cuando en Bucarest o Amsterdam alguien habla de preparar *kodrero kon ajo fresco* (así, con esas palabras): suena radicalmente distinto a *miel cu usturoi proaspat*, como se diría “cordero con ajo fresco” en rumano, o a *lamsvlees bereid met verse knoflook*, que es como se diría en neerlandés.

Y no podemos dejar de mencionar la cocina judeo-siria, que es de enorme riqueza y variedad, ya que en ella se encuentran fusionadas las recetas de diversas culturas que llegaron a esa zona a lo largo de muchísimos siglos: los judíos sirios “originales”, conocidos como Musa’abarim, que se asentaron en la región unos *seiscientos* años antes de la era común; los sefaradís expulsados de España y Portugal a finales del siglo XV; los comerciantes judíos italianos que se mudaron a Siria por motivos de negocios... y, en el siglo XIX, la influencia francesa que llegó primero en la red educativa pero que abarcó muchos otros aspectos de la cotidianidad, incluyendo la



Una página del recetario compilado por los alumnos del Nuevo Colegio Israelita, I. L. (2006).

comida. A esto hay que sumar la mezcla que se dio con los sabores locales y cercanos. Tanto así que durante algún tiempo, en Siria, las principales diferencias entre la comida judía y la de sus vecinos eran que la primera usaba aceite o grasa de cordero y no de cerdo para los platillos fritos y tahini en vez de yogurt para acompañar la carne, para no mezclar éstas con lácteos. Como dato curioso, varios de los restaurantes de comida árabe más reputados de la Ciudad de México son, para mayor especificidad, judeo-sirios.

Todas estas transformaciones y adecuaciones son señal de que los alimentos y sus maneras de prepararlos son parte de una cultura viva, que se adapta a sus circunstancias al tiempo que conserva lo que le da identidad. Es por eso que los recetarios pueden ser un tesoro incalculable y que quien se tome el tiempo para leerlos, compararlos e investigar sobre su contexto, puede descubrir detalles que le permitan conocer mejor a una colectividad, una familia o una época.

En la biblioteca del CDIJUM hay, por supuesto, algunos recetarios. Desde libros de gran formato, con bellas ilustraciones, como *Sefra Dayme. Cien años de cocina judeo-damasquina*

en México, hasta un pequeño engargolado de 2006 que fue hecho como parte del proyecto de *Sborashim* del Nuevo Colegio Israelita I.L. Peretz y que tiene un valor muy especial: fueron los estudiantes que cursaban entonces segundo de secundaria quienes recabaron las recetas de sus propias familias, en particular, de sus abuelas. Así, nos encontramos las instrucciones para preparar lo mismo un pescado con *tajine**, *knishes**, *borecas** y hasta un mole rojo.

Dice el Talmud: “No puede haber gozo sin comida y sin bebida”. En la tradición judía, los alimentos son una forma de celebrar la vida y una parte indispensable de la identidad misma. De hecho, el mismo Talmud nos dice que, al haber caído el Segundo Templo en Jerusalén, hace ya cerca de dos mil años, la mesa familiar de cada hogar judío se convirtió en la representación del altar. En palabras del rabino y escritor Yehiel Poupko, “Cada hogar es un templo; cada familia, un santuario; cada mesa un altar y cada comida una ofrenda”. Y podemos agregar: cada receta –y su forma de realizarla–, un fragmento de Historia.

* Puede encontrar la definición de éstos y otros platillos en el artículo *Un glosario apetitoso*, en este mismo número de *Vítral*.

R E T O C D I J U M

Leyes dietéticas en el judaísmo

¿Qué tanto sabes de las normas dietéticas del judaísmo? ¡Descúbrelo con este test! (Las respuestas aparecerán en el próximo número de Vitral pero, si tienes prisa, puedes resolverlo y ver los resultados inmediatos en <https://cdijum.mx/category/retos/>)

1. ¿En qué libros del Pentateuco se habla de las normas dietéticas para el pueblo judío?

- a) Génesis y Números
- b) Éxodo, Levítico y Deuteronomio
- c) Éxodo, Números y Deuteronomio

2. ¿Cómo se le llama a este conjunto de normas?

- a) Mishpatim
- b) Halajá
- c) Kashrut

3. ¿Cuál de estos personajes no observaba las normas dietéticas del judaísmo?

- a) El profeta Samuel
- b) El patriarca Jacob
- c) El rey David
- d) El profeta Elías

4. De acuerdo con estas normas, ¿cuál de estos animales no se puede consumir?

- a) Perca
- b) Salmonete
- c) Camarón

5. Esta combinación nunca debe hacerse en una dieta que sigue las normas judías:

- a) Verduras y lácteos

b) Carne y pescado

c) Carne y lácteos

6. ¿Cuál de estos animales dice el Deuteronomio que no puede comerse porque, a pesar de que tiene la pezuña dividida, no rumia?

- a) Camello
- b) Liebre
- c) Cerdo

7. ¿Qué otros grupos consideran apto comer los alimentos que cumplen con estas reglas, dadas sus propias restricciones alimenticias?

- a) Hindúes y musulmanes
- b) Shintoístas y taoístas
- c) Veganos y celíacos

8. ¿Qué significa la palabra "kosher"?

- a) Limpio
- b) Adecuado
- c) Santo

9. ¿Qué significa la palabra "pareve", que aparece en algunos sellos que certifican que un alimento cumple con estas normas?

- a) Neutro, que no contiene carne ni lácteos
- b) Apto
- c) Sin gluten

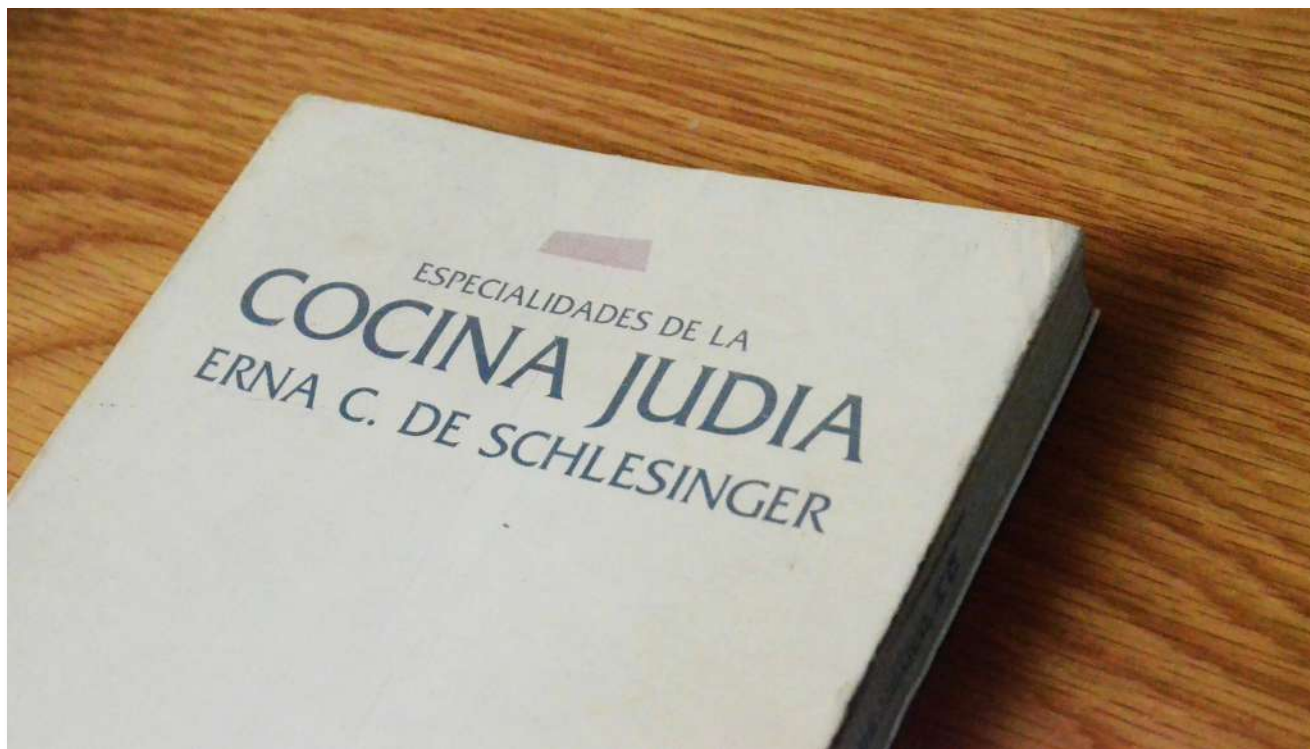
10. ¿Cómo se le llama a la persona certificada para realizar el ritual para matar al animal sin causarle dolor?

- a) Moré
- b) Shojet
- c) Jajam

Cuestionario elaborado por Carmen Peña

Las restricciones alimentarias como identidad

por Arturo Díaz Barriga



Ejemplar del libro *Especialidades de la cocina judía* de Erna C. de Schlesinger.

Se dice que somos lo que comemos y, más allá de las implicaciones que tiene la alimentación en nuestra salud, este dicho ha tenido vigencia en cada individuo y grupo social a lo largo de la historia. A través de la comida podemos identificar diferentes nacionalidades (por ejemplo, la pasta de los italianos, el pan y el queso de los franceses, los tacos de los mexicanos), festividades (como el pavo de Acción de Gracias en Estados Unidos o el pozole el Día del Grito en México), e incluso dentro de cada familia se tienen preparaciones y tradiciones propias.

El pueblo judío también se destaca por su alimentación aunque, en este caso particular, suele llamar la atención por la ausencia de ciertos alimentos (comunes para la mayoría) en su dieta. En el libro del Deuteronomio

(capítulo 14) y especialmente en el libro del Levítico (capítulo 11) encontramos una extensa lista de animales aptos para el consumo y aquellos que están prohibidos. A grandes rasgos, los animales terrestres que se pueden consumir son aquellos que rumien y que tengan la pezuña partida; en el caso de los animales marinos, tienen que tener aletas y escamas; respecto de las aves se da una lista de las impuras pero no se da explicación alguna de la razón por la cual se consideran como tal; y, por último, entre los insectos sólo están permitidos cuatro tipos específicos de langosta (no hay que confundir con el marisco).

Si bien la lista de alimentos prohibidos es bastante extensa, la abstención de la carne de cerdo ha destacado como un elemento característico del pueblo judío. Investigaciones

arqueológicas parecen indicar que fue precisamente la abstención de la carne de cerdo una de las más antiguas señas identitarias de los primeros grupos israelitas, ya que en las excavaciones de estos sitios destaca la ausencia de huesos de cerdo. Durante el periodo helenístico y romano encontramos testimonios de autores griegos (Epicteto, Estrabón) y romanos (Tácito, Juvenal) que, ya sea con fines explicativos o a modo de sátira, hacen énfasis en la aversión del pueblo judío por el cerdo. Desde tiempos antiguos se ha tratado de encontrar una explicación a estas restricciones alimentarias. Para Filón de Alejandría, la normativa para los animales terrestres era más bien simbólica, siendo el rumiar de los animales una metáfora de la buena educación y la pazuña partida un símil de la posibilidad de escoger entre lo correcto y lo incorrecto. Investigaciones recientes se han abocado a la búsqueda de explicaciones más “lógicas”: James Frazer propone que el cerdo fue en su momento un animal totémico para las tribus israelitas, convirtiendo el consumo de su carne en tabú; mientras que Marvin Harris lo atribuye a la dificultad de criar cerdos en el clima de las tierras altas de Israel. También se suele explicar esta abstención debido a la facilidad de que la carne de cerdo transmita enfermedades cuando no está bien cocida.

Sean cuales fueran las razones “originales” de estas restricciones alimentarias, la realidad es que, a lo largo de la turbulenta historia del pueblo judío, han servido como un elemento importante para la diferenciación con el Otro. Aunque debido al establecimiento de comunidades judías en diferentes regiones del mundo éstas fueron adquiriendo elementos propios del entorno que las rodeaba y esta influencia se reflejó en el ámbito dietético y culinario, mantuvieron las restricciones alimentarias propias del pueblo judío como seña identitaria, lo que ha dado lugar a las diferentes “cocinas judías” cuyos platillos, no obstante, no resultan del todo ajenos al resto de la población de las mismas regiones.

Bibliografía

- Israel Finkelstein y Neil Silberman, *La biblia desenterrada. Una nueva visión arqueológica del antiguo Israel y sus escritos sagrados* (Madrid: Siglo XXI, 2011)
- James Frazer, *The Golden Bough: A Study in Magic and Religion* (New York: Macmillan, 1922)
- Jordan Rosenblum, *Food and Identity in Early Rabbinic Judaism* (New York: Cambridge University Press, 2010)
- Marvin Harris, *The Sacred Cow and the Abominable Pig: Riddles of Food and Culture* (New York: Simon & Schuster, 1985)

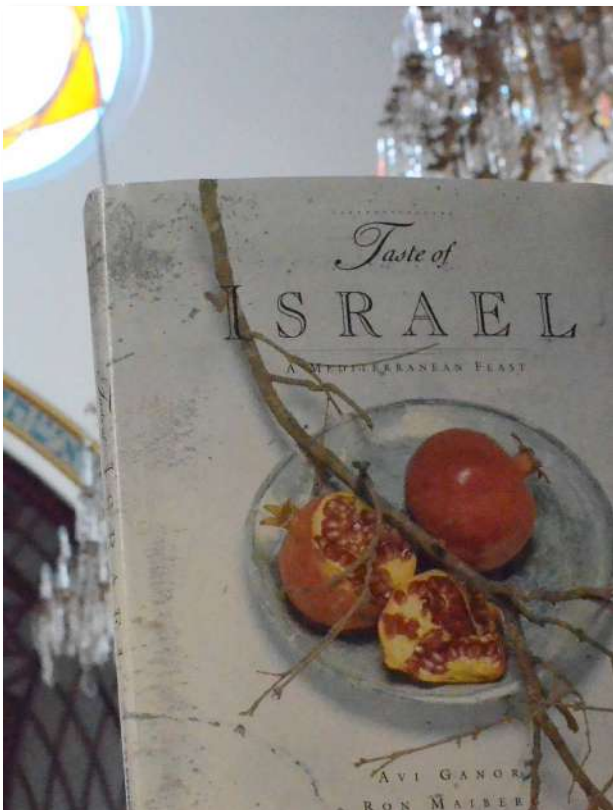


Nostalgia, esencias y amor: la comida en la poesía judía

por Luis Fernando Meneses

Es increíble lo que se puede transmitir a través de la poesía. La voz del poeta puede compartir la perspectiva del futuro, su visión del presente o la añoranza, felicidad o dolor de revivir el pasado. El poeta siente y nos hace sentir: transmite, recuerda, libera, exorciza, comparte, sensibiliza. A través de lo que escribe, nos envuelve en atmósferas oníricas, en escenas verosímiles, en situaciones determinadas.

Pero también nos lleva de la mano por situaciones y cosas reales: lo mismo por las calles de alguna ciudad, los ecos y las sensaciones de algún suceso aterrador e incluso, la intimidad familiar que se vive cuando, por ejemplo, es la hora de comer.



Ejemplar del libro *Taste of Israel. A Mediterranean Feast* de Avi Ganor y Ron Maibier.

Respecto a esto último, un poeta nos puede hablar del recuerdo de su madre o de su abuela, a quienes homenajea —y revive, en algunos casos—, a través de describir en sus versos los olores, los sabores e ingredientes, el calor del ambiente y el amor que saborea en cada bocado de alimento.

Al respecto, hay poetas judíos que abordaron, de distintas maneras, el tema de la comida en algunos de sus poemas, letras que vale la pena explorar para así, situarnos en los momentos que los llevaron a escribir y describir lo que la comida les hizo sentir o a qué sentimiento la relacionaban. Les compartiremos tres ejemplos de la que es una rica tradición poética:

El primero de ellos es de Ronny Someck, que en *Yo la amo y que el mundo arda* (2018), nos presenta “El paraíso del arroz”, en donde nos cuenta sobre la razón por la que su abuela tenía un lugar asegurado en este paraíso, donde la recibieron con todos los honores.

El paraíso del arroz

Mi abuela prohibía dejar arroz en el plato.
En lugar de contar del hambre en la India y de
los niños
de vientres hinchados que abrían la boca de par
en par ante cualquier grano,
con el tenedor rechinante empujaba todo lo
que quedaba
hacia el centro del plato y con ojos casi llorosos
contaba cómo el arroz no consumido
ascendería
a quejarse ante Dios.

Ahora que ha muerto imagino la alegría del
encuentro

de sus dientes postizos con los guardianes de la
 espada ardiente a la puerta
 del paraíso del arroz.

Ellos extenderán a sus pies una alfombra de
 arroz rojo
 y un sol de arroz amarillo teñirá
 la blancura de los más bellos cuerpos del jardín.
 Mi abuela les untará aceite de oliva en su piel y
 los distribuirá
 uno a uno en las ollas cósmicas de la cocina de
 Dios.

Abuela, se me antoja decirle, el arroz es nácar
 que se encogió
 y tú has surgido como él
 del mar de la vida. ¹

Por otro lado, Yehuda Amijai, una de las voces
 más importantes de la poesía israelí
 contemporánea, que realiza analogías entre la
 comida y el mundo, su vida y la manera en la que
 percibe su alrededor:

Mi madre me cocinó el mundo entero

Mi madre me cocinó el mundo entero
 en dulces pasteles.
 mi amada rellenó mi ventana
 con pasas de estrellas.

Y la nostalgia está encerrada en mí
 cual burbujas de aire en una hogaza de pan.
 Por fuera soy liso, apacible y de color tostado.
 El mundo me quiere.

Sin embargo mis cabellos son tristes
 como los juncos de un lodazal que va
 secándose,
 todas las aves raras y de bello plumaje
 huyen de mí. ²

Por último, tenemos a Moshe Shurlstein, poeta
 ídish sobreviviente del Holocausto, que fue uno
 de los más influyentes del centro literario ídish

de Francia, país al que llegó después del fin de la
 Segunda Guerra Mundial.

Él nos envuelve en un ambiente de
 calidez y amor cuando describe la escena de
 cuando una madre hornea pan y nos narra un
 proceso detallado y lleno de una carga emocional
 que conmueve desde el primer verso.

Mi madre cuece pan

¡Mi madre hoy cuece pan, la casa es toda
 alegría!
 El horno celebra, con un rojo infernal, por
 alegría.
 Su abertura, boca abierta de risa, llena de
 alegría.
 Las llamas brincan, con pasión y entusiasmo,
 de alegría.
 La madera crepita en el horno ardiente, de
 alegría.
 Incluso las astillas ayudan, como aprendices,
 con alegría.
 Mi madre acaricia y mima cada pieza de pan,
 con alegría,
 Y la amasa con las manos, ida y vuelta, con
 alegría
 Como si jugara con ella, por alegría,
 Como si hamacara y acunara un niño, con
 alegría.
 ¡Qué luminoso el rostro de mi madre
 resplandeciendo de alegría!
 Su sombra se proyecta enorme sobre el muro,
 con alegría.
 ¡Hasta su sombra danza de placer y de alegría
 Cuando mi madre cuece pan y toda la casa es
 alegría! ³

Referencias:

¹ Someck R., (2018), *Yo la amo y que el mundo arda*,
 México: Trilce, p. 219.

² Amijai Y., (2019), *Mira, tuvimos más que la vida: nuevos
 poemas*. México: Elefanta Editorial, p. 33.

³ Toker E. (1996), "El resplandor de la palabra judía"
 [pdf], Buenos Aires: Ediciones ARTE y PAPEL, p. 49,
 recuperado de: https://www.raoulwallenberg.net/wp-content/files_mf/6737.pdf.

Un glosario apetitoso

por Carmen Peña

Cocina Ashkenazi

Bagel (en Polonia, *bagiel*). Pan de harina de trigo, ligeramente crujiente por fuera y denso en su interior. Suele tener un agujero al centro.

Barkhes, berkbhes. Nombre en idish para la jalá, el pan trenzado que se suele comer en Shabat. Otros nombres que recibe en comunidades ashkenazíes son: *bukhte, dacher, kitke, koyalatch* o *koilitsb*.

Gefilte fish. Pescado relleno.

Gribenes, grieven. Chicharrones de pollo o ganso. Se prepara dorando la piel del animal junto con cebollas.

Holishkes. Col rellena de carne y bañada con salsa de jitomate. Las comunidades judías rusas lo adaptaron a partir de un plato tártaro, mientras que las de Hungría y lo Balcanes aprendieron a prepararlo por influencia turca.

Knishes. Bolas de masa rellena, usualmente de carne y papa.

Piroshki. Empanada estilo ruso o ucraniano. Puede ser dulce o salada.

Schmaltz. Grasa de pollo o ganso que se usa para freír o para untar en el pan.

Cocina Árabe

Amba. Encurtido con base de mango, que lleva vinagre, sal, mostaza, cúrcuma y chile picante. De origen indio, llegó a la cultura judía a través de Irak.

Falafel. Croquetas de garbanzo triturado.

Hummus. Puré de garbanzo, limón, tahini y aceite de oliva.

Jachnun, jibnun. Masa de trigo alargada y enrollada que se cuece a fuego lento durante más de diez horas. Es de origen yemenita.

Jraime. Pescado guisado con tomate y especias, muy popular en las comunidades judías del norte de África. Se come sobre todo en Shabat.

Labne, laban o *leben*. Queso de yogur, muy cremoso, elaborado con leche de oveja, vaca o cabra.

Sabij. Pan pita relleno de berenjena frita y huevo cocido.

Shakshuka. Huevos escalfados en salsa de tomate, chile y cebolla. Se suele sazonar con pimienta y nuez moscada.

Tabini o *tabina*. Pasta de ajonjolí con aceite, sal, limón, ajo y perejil.



Anuncio de SuperPesaj, tienda de abarrotes kosher, ca. 1990. Este "minisúper" estaba situado en el mismo edificio -dañado irreparablemente durante el terremoto de 2017- que la primera sede del CDIJUM, en el número 70 de la calle de Acapulco, en la Ciudad de México.

Cocina Sefaradí

Borecas. Panecillos rellenos de queso y papa.

Djadjik. Salsa de yogurt con pepino y menta, muy similar al tzatziki griego.

Filikas. Empanadas de pasta filo rellenas de varios quesos, huevo y otros ingredientes.

Garato. Pescado azul conservado en aceite con limón y almendras fritas.

Huevos baminados o *enbaminados*. Huevos cocidos en agua con especias durante mucho tiempo a fuego bajo. Son cremosos y su yema es marmolada.

Mazapán. Plátano típico para bodas elaborado con almendras y miel o azúcar.

Plaki o *plakiya*. Escabeche con limón. También se le da este nombre a diversos plátanos cocinados en una salsa elaborada con cebolla, tomate, ajo, papa, azúcar y aceite de oliva. Es de origen turco.

Raki. Bebida alcohólica hecha de uvas y anís. Es la bebida típica de Turquía.

Tarama. Pasta elaborada con hueva de pescado, cebolla y migas de pan.



**Centro de Documentación e
Investigación Judío de México®**

Sede Charles y Alegra El-Mann

Córdoba 238, Col. Roma Norte, C.P.06700

Presidente: Arq. Ezra Cherem Behar
Vicepresidente: Sr. Salomón Dichí Cohen
Secretario: Lic. Bernardo Strimling Fridman
Tesorería y Recaudación: Sr. Claudio Kandel Montefiore

Presidentes de Comités

Académico: Dra. Silvia Hamui Sutton
Legal: Lic. Bernardo Strimling Fridman
Genealogía y Demografía: Lic. Alejandro Rubinstein Lach
Conservación del Patrimonio inmobiliario: Arq. Alan Cherem Hamui

Consejo consultivo

Dra. Alicia Gojman Goldberg
Sr. Rubén Goldberg Javkin
Sr. Mayer Zaga Galante

Vocales Ejecutivos

Sr. Alfredo Achar Tussie, Arq. Isaac Backal Leinhart,
Sr. Jaime Balas Salame, Sr. Jaime Bernstein Kremer,
Arq. Eduardo Bross Tatz, Dr. Aarón Dychter
Poltolarek, Sr. Isaac Haim Cherem Sasson, Dr. Luis
Haime Levy, Dra. Stephanie Kurian Fastlicht, Dra.
Fanny Mizrahi Margules, Lic. Alberto Rayek Balas y
Arq. Jacobo Romano Escaba.

Director General:

Mtro. Enrique Chmelnik Lubinsky

Coordinador:

Mtro. David Sergio Placencia Bogarin

VITRAL

Boletín Mensual del CDIJUM

Año IV, No. 30, mayo de 2021
*Editado por el Centro de Documentación e
Investigación Judío de México, A. C.*

Dirección:

Córdoba 238, Colonia Roma Norte
06700, Ciudad de México, CDMX
Teléfonos: 5211-5688, 7825-0141, 7825-0142
<http://www.cdiyum.mx/>

Editora responsable: Raquel Castro

Asistente: Luis Fernando Hernández Meneses

Idea original y supervisión: Alberto Rayek Balas

Reserva de derechos: 04-2017- 032919024900-106. ISSN (en trámite), ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización: José Carlos Guerrero García.

La información expresada en la publicación es responsabilidad de los autores y sus opiniones no representan necesariamente las del CDIJUM o su patronato.

Los avisos, noticias y mensajes expresados son responsabilidad de los interesados.

Se permite la reproducción del contenido aquí presentado haciendo mención de su origen.

USTED Y SUS SERES QUERIDOS
PUEDEN TRASCENDER EN
NUESTRA HISTORIA.

**Done para nuestra
sede y/o sea usted
miembro de nuestro
Centro.**

Informes al teléfono 55 52 11 56 88
y en el correo electrónico
contacto@cdijum.mx