

ÍNDICE

1. Los judíos en España	15
La España musulmana.....	16
La España cristiana	17
Las tres culturas y la tolerancia.....	20
Los conversos	22
La expulsión.....	24
La Diáspora sefardí.....	26
2. Las normas alimenticias	29
Alimentos prohibidos y alimentos permitidos.....	31
Productos vegetales.....	31
Mamíferos	32
Aves.....	33
Huevos	34
Peces.....	34
Reptiles, insectos y otros animales.....	36
Miel.....	36
Sacrificio ritual y adecuación <i>caser</i> de reses y aves	37
Degüello ritual	37
Extirpación del nervio ciático y de ciertas grasas	39
Eliminación de la sangre (desangrado).....	40
Prohibición de mezclar carne con leche.....	41
Otras normas relativas a la Pascua, al vino, a la contaminación por alimentos impuros y a los productos elaborados por no judíos.....	42
Explicaciones a las normas dietéticas	44
3. El calendario judío. Fiestas y ritos de tránsito	49
El calendario judío	49
Fiestas.....	51
El Sabbath o sábado judío.....	53
La mesa sabatina [59]. El Sabbath y la Inquisición [61].	

Ros Ha-Shana (Rosh Hashana, Ros ha-Sanah, Rosh ha-Shanah o Rosanna)	62
Fiesta de Yom Kippur (Yom Kipur o <i>cau</i>)	65
Fiesta de Sukkot o de las Cabañuelas (Sucot, Çuco, de los Tabernáculos o de la Cosecha)	68
Fiesta de Purim (ayuno de la reina Ester)	71
Pascua (Pessah, Pascua del pan cenceño o Pascua del cordero).....	74
<i>Séder</i> o comida ritual de Pascua [77]. La primitiva cena de Pascua [83].	
Sabuot (Sabaoth, Sebouth o Shervuot, también fiesta de Pentecostés)	84
Tisa Beab (Tisha be-Ab o Tisha Bov).....	85
Hanucá (Hanukkah, de las Luminarias o de la Consagración).....	87
Tu Bishvat (Tu B'Shevat, también fiesta del Año Nuevo de los Árboles o fiesta de las Frutas)	88
Ayunos	90
Ritos de tránsito.....	92
Nacimientos y ceremonia de circuncisión.....	92
Bodas.....	94
Funerales y aniversarios de muerte	96
4. En torno a la mesa	99
Aspectos alimenticios	99
La mesa medieval.....	99
¿Eran tragones los judíos españoles?	102
Elogio de la templanza	103
Aspectos gastronómicos.....	105
Peculiaridades de la cocina hispano-judía	107
Fidelidad a las normas dietético-religiosas [108]. Apego al aceite de oliva [109].	
Peculiaridades que no lo son tanto [112]. Una cocina ensimismada [113].	
Decálogo de la cocina hispano-judía	115
Puntos comunes con la cocina medieval occidental	118
La mesa como altar	124
La bendición de los alimentos	125
5. Los alimentos y sus circunstancias	127
Cereales.....	127
Pan	128
Carne.....	134
Valoración.....	134
Consumo y gastronomía	136
Ceremonia de sacrificio de animales y preparación <i>caser</i>	142
El matadero: ceremonia de degüello e inspección [144]. La carnicería [146].	
Piedad con los animales [148].	
La sisa de la carne	149
Pescado.....	152
Valoración.....	153

Consumo y gastronomía	155
Simbolismo	158
Huevos	159
Consumo y gastronomía	160
Simbolismo	163
Leche y derivados.....	164
Legumbres	165
Adafina.....	168
Verduras y hortalizas	173
Ajos y cebollas	175
Berenjenas.....	177
Frutas.....	180
Frutos secos	185
Dulces.....	187
Vino.....	192
Consumo.....	193
Valoración.....	193
Vino caser	195
La sisa del vino.....	196
6 Conversos, comida e Inquisición.....	199
La Inquisición y los judaizantes	201
El cerdo, delator de «herejes»	206
Glosario	211
Bibliografía	219
RECETARIO.....	221
Aperitivos, meriendas, fritos y guarniciones	225
Aceitunas con ajedrea.....	225
<i>Kantariko de azeite</i> (hoyos y pocitas)	225
<i>Travados</i> (churros madrileños).....	226
Buñuelos de queso (masa para otros rellenos)	227
Fritos de nabos para acompañar carnes y pescados.....	229
Gachas de trigo o blancas (<i>alcochó</i>)	230
Tortas ácimas.....	231
Migas de torta	232
<i>Poleadas</i>	234
<i>Poleás</i> (<i>poleás</i> de Granada).....	235
Buñuelos de pescado (masa para otros buñuelos).....	236
Pan trenzado.....	237
Pastel de hígados con huevo.....	238

Masas y empanadas	241
<i>Borekitas de aceitunas</i> (empanadillas de aceitunas)	241
Coca con sardinas y verduras.....	243
<i>Tapada</i> de pescado (empanada de bacalao)	244
Pastelillos de carne picada	246
Empanada con relleno de carne.....	247
<i>Pastela judía</i>	247
Potajes	251
Adafina.....	251
Potaje de garbanzos con huevo y agraz o limón.....	253
Garbanzos con bacalao, berenjenas y sapillos.....	254
Potaje de garbanzos y berza	256
Potaje de berza y habas	258
<i>Hamin</i> (huesos de caña con carne, huevos y garbanzos)	259
Entradas	263
Ensalada de lechuga y bacalao	263
Ensalada de escarola.....	263
Ensalada de pollo con granada.....	264
Ensalada de naranja y huevo.....	265
Ensalada de apionabo y remolacha con nuez.....	266
Gazpacho de habas.....	268
<i>Formigo</i> (hormigo, sopa de almendras fritas)	269
Alcauciles en aceite	270
Estofado de habas con alcauciles	272
Lombarda especiada.....	273
Nabos con queso	275
Nabos braseados con salsa de queso y aceitunas.....	276
Berenjenas en cazuela	277
Almodrote en <i>flaó</i>	278
Berenjenas en fritada o tortilla	279
Berenjenas rellenas de carne.....	280
Plato de berenjenas y carne	281
Plato judío de berenjenas rellenas con carne	283
Fondos de alcachofas con pescado y queso	285
Pescados	287
Sardinas rellenas de migas	287
Pescado en salsa agristada	288
Pescado con nogada	289
Filetes de pescado con berenjenas	290
<i>Revanadas</i> de pescado en sofrito.....	291
Bacalao fresco con salsa de ciruelas	292

Caballa con salsa agristada y picada especiada	293
San pedro con crema de limón (agristada)	295
Salmón en salsa de granada	296
Carnes	299
Pollo asado en barro	299
Perdiz o pollo judíos	301
Pato u oca con nabos	303
Gelatina de manos de vaca	305
Cordero con hinojos	307
Cordero con naranja amarga y frutas	308
Caldereta de cordero o ternera	310
Ternasco en cazuela	310
Vaca con apios	311
Postres	313
Gachas dulces	313
Ashure (<i>poleadas</i> o gachas dulces)	314
Postre de fideos con almendras y canela	316
Natillas de suero de oveja	317
Revanadas de parida (torrijas en leche)	318
Sapillos, papillos o rellenos en almíbar	318
Manjar blanco	320
Komposto de bimbriyos (compota de membrillos en almíbar)	321
Arópe de zirguéla (almíbar de ciruelas claudias)	323
Kayisis en dulce (albaricoques en almíbar)	323
Komposto kon arópe	324
Kayisis reyenados de masapan (albaricoques rellenos de mazapán)	325
Dulce de igitos vedres frescos (higos con miel al horno)	326
Berendjenas dulces reyenadas	326
Dulce de kondjá (alegría de rosas)	328
Mostachudos o mostachones de almendra	329
Travados de almendra (dobladros de almendra)	330
Travados con miel y nuez	331
Fardelejos de almendra y huevo	333
Orejas de Amán	334
Hornazos de Toledo	336
Piñonate	337
Pan de España	338
Flaó	339
Esponja hermosa de sémola al azafrán con almíbar aromático	340
Espicias, salsas, sorbetes y bebidas	343
Mezcla de especias para albóndigas y carnes	343

Mezcla de especias aromáticas	344
Salsa agristada	344
Ajada (alioli)	345
Nogada o salsa de nuez para acompañar pescados	346
Sorbete de granada.....	346
Sorbete de miel	347
Horchata de almendras	348
Agua de cebada	349