

Jalá (Pan trenzado)

El pan trenzado (Jalót) es el pan tradicional realizado por los hebreos. Imprescindible en la celebración del Séder del Shábat y de las distintas festividades (excepto en Pésaj [Pascua] cuando no está permitido fermentar el pan). Sus características trenzas simbolizan la Verdad, la Paz y la Justicia mientras que las semillas de sésamo que, habitualmente, se encuentran en su cubierta simbolizan el maná del Cielo.



En determinados momentos también se ofrenda, por ejemplo cuando la cosecha del trigo es temprana y en Rosh Hashaná se le añaden pasas y es trenzado, especialmente, en forma de corona.

1.- Pan trenzado para el Shabat

Ingredientes:

- 1 Kg. de Harina (preferiblemente kosher o, en su defecto, de la mejor calidad que pueda encontrar)
- 50 gr. de levadura natural
- 3-4 cucharaditas de sal
- 4-5 cucharaditas de azúcar
- 3 decilitros de aceite de oliva virgen
- 5-6 decilitros de agua caliente (37°)
- 1-2 huevos

Preparación:

- Mezcle la harina, la levadura, la sal y el azúcar hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Disuelva la levadura en el agua tibia y añádala junto con el aceite y los huevos batidos a la masa.
- Amase bien la masa (la masa estará lista cuando se suelte fácilmente del fondo del recipiente donde la esté amasando).

Importante: Usualmente se aparta un pequeño trozo de la masa (reservándolo en una bolsa en el congelador para la preparación de las Matzás de Pésaj) al tiempo que se recita la siguiente oración:

Baruch ata Adonai Eloheinu melej ha'olam, asher kidshanu b'mitsvotav v'tsivanu lehafrish jalá.

Bendito eres tu oh Señor Nuestro Elohim Rey del universo, que nos has santificado con tus mandamientos y nos has ordenado separar jalá

- Deje leudar la masa durante 30-45 minutos (dependiendo del clima) tapándola con un trapo limpio y seco.
- Saque la masa y amásela bien sobre un lugar limpio y seco, divida la masa en dos partes. (Si utiliza una tabla de madera para amasar puede añadirle un poco de aceite de oliva para facilitar el manejo).
- Divida cada parte de la masa en tres trozos y amáselos hasta conseguir unos lulos (piezas de forma cilíndrica, de unos 30 cm. de largo). Cruze los tres lulos y proceda a trenzarlos (para mayor información de como se realiza el trenzado, revise el vídeo al final de este artículo).
- Tapar la masa trenzada y dejar leudar otros 30-45 minutos, con un pincel adecuado proceder a barnizar (pintar) la masa trenzada.
- Hornear a 225° (horno nivel bien caliente) entre 25 y 30 minutos (o hasta que observe que el Jalot ya tiene el color dorado característico).

2.- Pan trenzado para uso cotidiano

Ingredientes:

- 2 tazas de harina (preferiblemente kosher o, en su defecto, de la mejor calidad que pueda encontrar)
- 25 gr. de levadura
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 1 huevo
- 3-4 decilitros de agua caliente (37°)
- semillas de sésamo

Preparación:

- Mezcle la harina y la sal hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Disuelva la levadura en el agua tibia y añádala junto con el aceite, la miel y el huevo batido a la masa.
- Amase bien la masa (la masa estará lista cuando se suelte fácilmente del fondo del recipiente donde la esté amasando).
- Deje leudar la masa durante 15 minutos, tapándola con un trapo limpio y seco.

- Saque la masa y amásela bien sobre un lugar limpio y seco (Si utiliza una tabla de madera para amasar puede añadirle un poco de aceite de oliva para facilitar el manejo). Divida la masa en dos partes.
- Divida cada parte de la masa en dos trozos. Amase cada trozo hasta conseguir dos lulos, de una longitud un poco inferior a la bandeja de su horno. Cruze los dos lulos formando una trenza.
- Tape la masa trenzada y deje leudar otros 30-45 minutos. Con un pincel adecuado proceder a barnizar la masa trenzada. Decore las trenzas con las semillas de sésamo.
- Coloquelas sobre la bandeja y déjelas leudar una hora (o hasta que doblen su tamaño original). Hornee a 225° (horno nivel bien caliente) entre 15 y 20 minutos (o hasta que la Jaláh tenga ese color dorado característico).