



Boletín mensual de TRACEUS cofinanciado por el programa Erasmus+ de la UE



## RESUMEN

- ◆ Tradiciones de Semana Santa
  - Bélgica
  - Bulgaria
  - Irlanda
- ◆ Recetas de Semana Santa
  - Leche frita desde España
  - Flaounes desde Chipre
  - Pastel de Pascua desde Francia

## ¡Felices Pascuas!

La Semana Santa es una de las festividades más importantes para los cristianos. Una vez al año, millones de personas celebran la resurrección de Jesús de entre los muertos. Aunque las celebraciones en Europa son similares, las tradiciones de Pascua son tan diversas como los propios países. Desde colorear huevos en Europa central y oriental hasta la caza de huevos en los países de Europa occidental, las celebraciones de Pascua demuestran la riqueza cultural de las tradiciones europeas. En este boletín, los socios de Traceus le desean una feliz Pascua y comparten las tradiciones y recetas de sus países para una celebración perfecta.

### Tradición de Pascua en Bélgica: se trata de huevos de chocolate y campanas voladoras!



Una antigua leyenda belga cuenta que las campanas de las iglesias desaparecen en los días previos a la Pascua y sólo regresan en la mañana de Pascua trayendo chocolate y huevos. En Bélgica, sobre todo el Sábado de Gloria, no se oyen las campanas antes de la Pascua, en señal de luto por el crucificado. Normalmente, la mayoría de los comercios están cerrados y las familias se reúnen en grandes fiestas para celebrar la Pascua. Pero hay muchas cosas que hacer para los que buscan una Pascua belga activa, incluida la búsqueda pública de huevos de Pascua.

Los huevos de Pascua y los conejos son símbolos de fertilidad. En Bélgica también se pueden ver árboles de Pascua decorados con huevos de colores y otros adornos. Como Bélgica es uno de los productores de chocolate más sabrosos del mundo, aquí también se pueden encontrar deliciosos huevos de chocolate. Olvídense de los huevos de chocolate vacíos: en Bélgica encontrará huevos de Pascua *gourmet* con rellenos de pistacho, mazapán o crema de avellana.

Por ello, el banquete de Pascua es un asunto típicamente grandioso. La Pascua en Bélgica, como la mayoría de las celebraciones belgas, es tiempo para la familia. El domingo de Pascua se celebra un largo festín de cordero, jamón, espárragos, patatas, tortitas y pan dulce. Muchas familias también asisten a la misa del domingo de Pascua, que marca la resurrección de Cristo. También organizan búsquedas familiares de huevos en sus jardines para sus hijos.

# El baile de la tarta, Sábado de Gloria, Domingo de Pascua y Viernes Santo en Irlanda

## El baile de la tarta

El baile de la tarta es una tradición ya un poco pasada, pero era una parte muy importante de las celebraciones antes o el mismo domingo de Pascua. La tarta solía ser una *barm brack* marcada con símbolos como pájaros o peces. La tarta se colocaba en el centro de la mesa, en un lugar destacado, sobre un trozo de lino blanco, se ponía la música y comenzaba el baile, de ahí lo de "el baile de la tarta". El mejor bailarín ganaba el pastel.



## Sábado de Gloria y Domingo de Resurrección

El sábado y el domingo de Pascua eran, y siguen siendo para muchos, la culminación de los 40 días y 40 noches de ayuno durante la Cuaresma. Tradicionalmente en Irlanda, la gente encendía un cirio pascual como símbolo de que Cristo había resucitado. Se levantaban al amanecer y bailaban para celebrarlo.

## Viernes Santo en Irlanda

Desde la época medieval, todo el pan que se horneaba el Viernes Santo se marcaba con una cruz en recuerdo de la crucifixión de Cristo ese día. La costumbre pervive en los *Hot Cross Buns* que comemos en los tiempos modernos. Pero no se queda ahí. Esta sencilla tradición irlandesa de Pascua puede verse todos los días del año; la costumbre de marcar el pan casero con una cruz aún persiste en toda Irlanda.

La Pascua es una fiesta especialmente solemne en el calendario de los cristianos ortodoxos. Los búlgaros celebran la Pascua con un servicio en su propia lengua desde el siglo IX, cuando la Santa Biblia fue traducida al búlgaro y reescrita en numerosos manuscritos por los monjes.

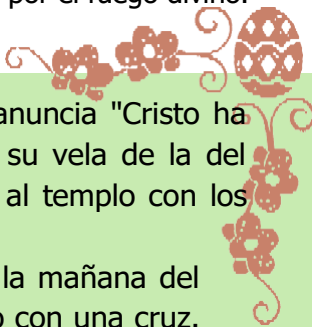
En la noche de Pascua, los cristianos ortodoxos acuden a la iglesia para celebrar una misa solemne. La culminación es a medianoche, cuando se realiza una resurrección simbólica de Cristo. Poco antes de la medianoche, los sacerdotes se encierran en el altar del templo para rezar por el fuego divino.

Después, salen al exterior, delante de la iglesia, y lo entregan al pueblo. Un sacerdote anuncia "Cristo ha resucitado" y el pueblo responde en coro "de hecho ha resucitado". La gente enciende su vela de la del sacerdote y pasa la llama a los que están cerca. A continuación, todos dan tres vueltas al templo con los cirios encendidos. El cirio pascual se lleva a casa con cuidado para mantener la llama.

La tradición consiste en colorear los huevos de Pascua. Esto se hace a primera hora de la mañana del jueves o del sábado de la Semana Santa. El primer huevo es siempre rojo y está decorado con una cruz. Con él se hace una marca de cruz en la frente de los miembros de la familia como conjuro de salud. Este huevo se guarda hasta la siguiente Pascua. El segundo huevo también es rojo y se deja en la iglesia después de la liturgia de la noche anterior a la fiesta. Los huevos rojos son un símbolo de la sangre de mártir de Cristo, y el pan festivo es un símbolo del Cordero de Dios-Cristo. La costumbre de hacer pan dulce decorado, llamado *kozunak*, se introdujo en Bulgaria a finales del siglo XIX.

La mayoría de la gente rompe los primeros huevos y pasteles de Pascua durante la noche delante de la iglesia. Allí los comparten con familiares y amigos. La fiesta de Pascua dura tres días. Los familiares y amigos se visitan e intercambian huevos y pasteles de Pascua coloreados y decorados.

La mesa de Pascua es especialmente rica después de las 7 semanas de ayuno. Tradicionalmente está llena de huevos, deliciosos platos de cordero, ensaladas verdes frescas, pasteles y tartas de Pascua. La costumbre es beber vino tinto.





## Leche frita



1 l. de leche • 120 g. azúcar • 120 g. harina de maíz • piel de 1 limón • piel de 1 naranja • 1 cucharadita de vainilla • 1 rama de canela

### Para la masa:

3 huevos • 50 g. harina • aceite para freír  
• azúcar para la masa

La leche frita es un delicioso postre muy típico de España, sobre todo del norte de España. Es fácil y rápido de preparar y verás lo cremoso que resulta. Con unos pocos ingredientes básicos, consigues un postre perfecto que a los más pequeños les encantará. Puedes prepararlo el día anterior, y rebozarlo en azúcar justo antes de servirlo, porque es un postre que se come frío. Esta Semana Santa es un momento perfecto para prepararlo y sorprender a tus familiares y amigos.

- Cortar algunas cáscaras de naranja y de limón; apartar un vaso de leche y reservarlo. Verter el resto de la leche en un cazo. Añadir las pieles de limón y naranja, la rama de canela y el azúcar. Llevar el cazo al fuego. Bajar el fuego cuando la leche empiece a hervir y dejar el cazo al fuego durante 10 minutos para que la leche coja todos los sabores. Dejar que hierva muy lentamente. Después de 10 minutos, retirar la cacerola del fuego.
- Añadir la harina de maíz a la leche reservada y remover hasta que esté bien disuelta. Incorporar la vainilla
- Colar toda la leche en un cazo aparte y añadir la leche en la que se ha disuelto la harina de maíz. Mezclar bien y llevar a ebullición para espesar, removiendo constantemente. Retirar el cazo del fuego cuando se haya obtenido una textura muy cremosa
- Verter la mezcla en una bandeja de plástico para que se enfríe y cubrirla con papel transparente para que no se forme una costra. Dejar enfriar completamente. Primero a temperatura ambiente y luego en la nevera durante toda la noche
- Cortar las porciones en el tamaño deseado con un cuchillo, normalmente tienen forma de rectángulo, y sacarlas con cuidado de la bandeja
- Rebozar la leche frita con la masa. Preparar un plato con harina y otro con huevos batidos
- Para freír los rectángulos de masa. Calentar abundante aceite en una sartén. Pasar los trozos de leche frita primero por harina y luego por huevo batido. Ponerlos en la sartén cuando el aceite esté bien caliente. Darles la vuelta hasta que se doren por todos los lados y sacarlos a un plato con papel absorbente para quitarle el exceso de aceite.
- Para rebozar con azúcar. Justo antes de servir, retirar el exceso de aceite con una servilleta y pasar cada porción por el azúcar

## Pâté de Pâques o Pastel de Pascua



Como su nombre indica, el pastel de Pascua de Berrichon tiene su origen en la cultura de Berry. En esta provincia francesa, cada familia tiene su propia receta, que se transmite de generación en generación. La especialidad de Berrichon suele estar compuesta por una pasta de hojaldre o masa quebrada, un relleno de carne, especias, chalotas y huevos de gallina o codorniz cocidos. En las recetas tradicionales se utilizaba una mezcla de dos tipos de carne: cerdo (principalmente jamón y lomo) y ternera. Por comodidad, la carne de salchicha los sustituye ahora en la mayoría de las preparaciones. Puede comerse caliente o frío y servirse con una ensalada verde fresca.

2 planchas de hojaldre • 300 g. carne de salchicha • 200 g. ternera  
• 6 huevos (4 cocidos • 1 para el paté • 1 yema para el hojaldre) • 50 g. pan rallado • perejil, sal, pimienta • 1 cebolleta y nuez moscada

- Hervir 4 de los huevos
- Mezclar la carne con la cebolleta finamente picada, el perejil, un huevo (batido), el pan rallado y sazonar con sal, pimienta y la nuez moscada
- Colocar una plancha de hojaldre en una bandeja de horno y poner la mitad de la carne en el hojaldre
- Cortar los huevos duros por la mitad y colocarlos sobre la carne boca abajo
- Cubrir los huevos con el resto del relleno de carne
- Cubrir la carne con el resto del hojaldre y presionarlo para sellar el hojaldre
- Untar el hojaldre con la yema del huevo restante y hacer 2 grandes incisiones en el hojaldre para que salga el vapor durante la cocción
- Cocinar en el horno a 180°C durante 20 minutos y luego bajar la temperatura a 150°C y seguir cocinando durante 30 minutos







# Flaounes



La *flaouna* es el plato tradicional chipriota de Pascua, hecho con una plancha de hojaldre rellena de queso *Paphitiko* único, pasas y menta, aromatizado con *mahlepi* y mástique.



“Flaounes” se elaboran en Chipre desde el siglo XIX. Según la tradición, se hacían el Sábado Santo y se llevaban a las iglesias para consumirlas después de la Resurrección. También se ofrecían a los visitantes extranjeros y a las personas que no podían prepararlos. Pero el plato, además de ser un "pastel de queso tradicional de Pascua", tenía un papel funcional. Antiguamente, los "flaounes" se llevaban a la iglesia la noche del Sábado Santo y se ofrecían a los fieles para ayudarles a pasar del ayuno a la ingesta de carne sin provocarles malestar estomacal. Sin embargo, hasta hace poco, los "flaounes" se utilizaban para regalar a los niños que iban de casa en casa anunciando la resurrección de Cristo o al despertar a las amas de casa para ir a la iglesia.

Se cree que la flaouna es la continuación cristiana de una antigua costumbre griega que consistía en elaborar una especie de dulce con frutos secos llamado *palathi*. El antiguo *palathi* griego se ofrecía a los niños que volvían cantando a sus casas para dar la bienvenida a las golondrinas y así a la primavera.

En algunos pueblos, para cocerlos con éxito, las mujeres saltaban sobre el horno y cantaban "rojos como velas y altos como los hornos", mientras que en la zona de Tilliria, las mujeres solían arrojar al horno la "martouthkia" que llevaban los niños. En el caso de los flaounes funerarios, como en Armali, el queso simbolizaba a los muertos, mientras que el huevo en los "flaounes" chipriotas resurreccionales simbolizaba la vida.

## Ingredientes

### Para el relleno

1 cda mástique • 1 cda mahleb • 1 cda azúcar • 228 gr queso haloumi • 228 gr cheddar suave y blando • 115gr pasas • 84 gr harina de sémola • 1 cda levadura • 1/2 cda menta seca triturada • 2 huevos

### Para la masa

2 1/4 cda levadura active en polvo • 300 ml leche tibia • 1 cda mástique • 1 cda mahleb • 1 cda azúcar • 512 g harino • 1 cda levadura • 1/2 cda sal • 1/3 tazas de aceit de oliva

### Para la cobertura

1 huevo batido • 70 gr semillas de sésamo

## Preparación de la mezcla de queso

- Con un mortero, machacar el mástique y el mahleb con 1 cucharadita de azúcar hasta obtener un polvo fino
- Rallar los quesos y mezclarlos con las pasas, la harina de sémola, la levadura en polvo, la mezcla machacada y la menta triturada
- Añadir los huevos, uno a uno, mezclando hasta que el queso se haya convertido en una mezcla firme a la que se le pueda dar forma de bola (pueden necesitarse menos o más huevos dependiendo del nivel de humedad del queso)
- Cubrir el relleno y refrigerar durante toda la noche, o al menos 4 horas, para que los sabores se unan.

## Masa y horneado

- Sacar la mezcla de queso de la nevera y dejar que se ponga a temperatura ambiente
- Mezclar la levadura con 1/2 taza de leche tibia. Reservar para que la levadura se hidrate Machacar el lentisco y el mahleb con 1 cucharadita de azúcar hasta que queden finos
- Mezclar la harina, la levadura en polvo, la sal y la mezcla machacada en un bol grande Añadir el aceite y frotarlo en la harina con la punta de los dedos, hasta que la mezcla tenga una textura arenosa
- Verter la mezcla de levadura ablandada en la harina y mezclar bien con las manos
- Añada los 3/4 de taza de leche tibia restantes poco a poco, amasando con las manos y añadiendo lo justo para incorporar todos los ingredientes secos y crear una masa firme que no se pegue en las manos. Cubra la masa y déjela reposar para que suba durante 1 ó 2 horas, hasta que casi se duplique
- Extienda la masa con un grosor de 3 cm. Corte la masa en cuadrados de 12cm (pueder corte la masa con la forma y el tamaño que desee).
- Unte un lado de la masa cortada con el huevo batido y colóquela con el lado del huevo hacia abajo sobre las semillas
- Colocar un cuarto de taza del relleno de queso sobre la masa (en el lado sin semillas)
- Untar los bordes exteriores de la masa con el huevo batido y doblarlos hacia el centro (dejando el centro superior del relleno sin cubrir). Pellizcar las esquinas de la masa por el lado sin semillas para mantener los lados en su sitio sobre el relleno
- Colocar los hojaldres con forma en una bandeja de horno forrada con papel pergamino. Pincelar el relleno expuesto con un poco de huevo batido
- Deje que los hojaldres suban durante 30-45 minutos, hasta que estén ligeramente hinchados. Casi al final del tiempo de subida, precaliente el horno a 200° C.
- Hornee los flaounes durante 30 minutos, hasta que estén bien dorados
- Sirvalos con miel y canela para que sean dulces o con aceitunas y carne en rodajas para que sean salados

