



SUCOT 5783

Chag sucot sameach!!

EQUIPE TORAH COM VOCÊ

Tishrei, 5783

A FESTA DA ALEGRIA

A Torá refere-se a Sucot como 'a época de nossa alegria' pois, além de ser uma das festas judaicas mais alegres, compensa a solenidade e a gravidade dos dias que vão de Rosh Hashaná a Yom Kipur.

Sucot é uma das três festas de peregrinação prescritas na Torá e, na época do Grande Templo, os judeus de todas as partes dirigiam-se em peregrinação a Jerusalém para comemorá-la. Sucot inicia-se no por do sol do dia **9 de Outubro/2022**, 15 de Tishrei, duas semanas após Rosh Hashaná, e tem a duração de 7 dias e termina após o por do sol de **18 e Outubro/2022**. No oitavo dia comemoramos Shemini Atzeret e, no nono, Simchat Torá **18/10**.

Em Sucot comemora-se a generosidade e a proteção que D'us dispensa a seu povo. Em Israel, Sucot coincide com o fim da estação da colheita, uma época em que D'us mostra Sua generosidade ao prover ao homem - através da natureza - os meios para seu sustento.

Em Sucot comemoramos também a preservação física de Israel durante os 40 anos em que vagou pelo deserto. Os milagres com que D'us abençoou os Filhos de Israel durante sua longa caminhada permitiram sua sobrevivência física e, portanto, em Sucot aprendemos que "D'us é Aquele que sustenta a natureza, Ele que distribui todas as formas de vida". Em Shemini Atzeret comemora-se algo ainda maior, ou seja, a preservação do espírito de Israel através do estudo da Torá. Em Simchat Torá alegremo-nos com a Lei que foi preservada ao longo dos tempos.

A sucá

Os preparos para festa de Sucot começam imediatamente após Yom Kipur, com o início da construção de frágeis e temporárias cabanas, as sucot (plural de sucá), dentro das quais, durante os sete dias da duração da festa, nós, judeus, devemos fazer nossas refeições e até mesmo dormir. O teto de uma sucá é feito de galhos ou plantas verdes, finos o bastante para deixar passar a chuva e permitir-nos avistar, através de seus orifícios, o brilho das estrelas.

A sucá serve para nos lembrar as dificuldades e intempéries enfrentadas pelos Filhos de Israel, após a saída do Egito, durante a travessia pelo deserto até a chegada na Terra Prometida. Lembra-nos também dos milagres que D'us realizou durante tão longo período, entre os quais destacaram-se as "nuvens de Glória", que cercavam e seguiam o povo de Israel em suas andanças pelo deserto. Naqueles anos difíceis, todo o povo era testemunha de como D'us os estava protegendo contra todos os elementos estranhos, preservando-lhes assim a vida.

Apesar das nuvens terem desaparecido na véspera da entrada dos filhos de Israel na Terra Prometida, os judeus de todas as gerações nunca deixaram de acreditar na Proteção Divina.

A sucá é denominada pelos nossos sábios de Tselá Demehemenutá - a sombra da fé, pois ao entrar dentro de uma sucá, demonstramos que toda nossa fé e segurança estão depositadas nas mãos do Criador. Ao deixar o conforto de nossas casas e a segurança de nossos lares, é lá, sob as folhas da sucá, que nos conscientizamos de nossas próprias limitações, pois sabemos que não bastam os tijolos das casas para proporcionar a proteção definitiva. Sem o olhar e a bênção do Todo-Poderoso, nossa fragilidade está sujeita às intempéries da vida e de nossa condição de mortais.

As quatro espécies

Durante Sucot, além de comer e dormir debaixo de uma sucá, todo judeu deve também fazer todos os dias, com exceção do Shabat, as bênçãos sobre as "quatro espécies": etrog (fruta cítrica), lulav (folhas de palmeiras), hadassim (ramos de mirra) e aravot (ramos de salgueiro).

Nossos sábios afirmam que são reservadas bênçãos especiais para todos aqueles que selecionam, unem os quatro tipos de plantas e fazem as orações sobre as mesmas. Estes ramos contendo as "quatro espécies", arbat haminim, são agitados para as seis direções do espaço: nas quatro direções do quadrante, para cima e para baixo. Com isto está-se reconhecendo que D'us se

encontra em toda parte. Cada uma das espécies do mundo vegetal possui um significado particular, mas só quando estão reunidas se completam.

O etrog é uma fruta especial, pois a árvore na qual brota, tem o mesmo sabor que seu fruto. Por ser uma fruta que se reproduz o ano inteiro, simboliza também a fertilidade. O lulav, ao longo da história do nosso povo, foi associado a situações de vitória, aparecendo em moedas cunhadas durante o período dos macabeus. Conta o rabino Avin, em um de seus midrashim, que quando duas pessoas disputavam uma causa em um tribunal, a vencedora deixava o local com uma folha de palmeira na mão. O hadassim, folhas de mirra, é um dos símbolos de imortalidade e sucesso, pois mesmo quando as suas árvores são queimadas, a planta renasce das cinzas. O aravá reflete a dependência dos homens da água, pois só se reproduz em locais com abundância de recursos hídricos.

Segundo nossos sábios, as quatro espécies representam também os quatro tipos de judeus. O lulav - sem cheiro, porém com frutos, representa o judeu que conhece a Torá, mas não cumpre suas mitzvot. O hadas - que possui aroma, mas não frutos, simboliza o judeu que cumpre as mitzvot, mas não conhece a Torá. O aravá - sem aroma e sem frutos, simboliza o indivíduo que desconhece a Torá e não cumpre as mitzvot. O etrog - cheiroso e fértil, representa o judeu completo, que conhece a Torá e cumpre as mitzvot.

D'us diz que nenhum dos quatro tipos se perderá, se estiverem juntos, pois as bênçãos de um se estenderão aos demais, levando à união do povo judeu, que se movimentará de uma só maneira, assim como ocorre com as quatro espécies em Sucot.

USHPIZIN



Convidados são uma parte importante do lar judaico.

Quem são o que são os "Ushpizin"?

Ushpizin é uma palavra aramaica que significa "convidados". Traduzido para o português, a palavra perde um pouco de seu mistério e supranaturalidade, mas esses "convidados" são bastante misteriosos (pelo menos até aprendermos mais sobre eles) e supranaturais (pelo menos até torná-los parte do nosso mundo). Nós usamos o termo em aramaico porque a nossa fonte de informação sobre estes convidados

místicos vem do Zohar, a obra fundamental da cabala, escrita nessa linguagem mística. Há sete convidados celestiais que vêm visitar-nos na sucá, um para cada um dos sete dias do festival. Convidados são uma parte importante do lar judaico durante todo o ano - havia até judeus que nunca participavam de uma refeição em sua própria casa a menos que houvesse pelo menos um convidado, de preferência um transeunte carente, com quem compartilhar – mas, especialmente no Shabat e ainda mais especialmente nas festividades judaicas constantes na Torá (Pessach, Shavuot, Sucot, Rosh HaShaná etc). Durante as festas esta é uma mitzvá especial.

E assim chegamos aos Ushpizin. Ao lotarmos nossa sucá com convidados terrestres, nós ganhamos o privilégio de acolher sete convidados celestiais, os sete "fundadores" do povo judeu: Abraão, Isaac, Jacó, Moisés, Arão, José e Davi. Os cabalistas ensinam que estes

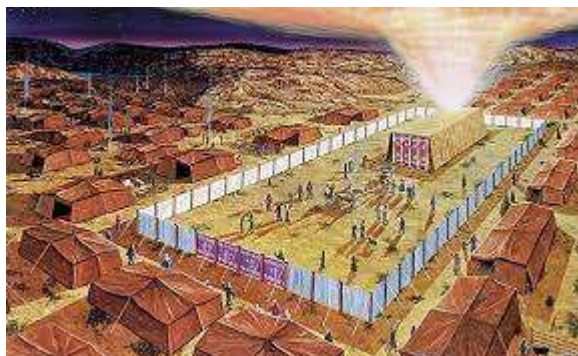
sete líderes - referidos em nossa tradição como a "sete pastores de Israel" - correspondem às sete Sefirot, ou atributos divinos, que categorizam a relação de Deus com a nossa realidade, e que são espelhadas nos sete componentes básicos de nosso caráter.

Conforme cada "convidado" celestial honra a nossa sucá, ele nos delega a qualidade particular que o define. É mais precisamente por isso que eles são chamados de "pastores de Israel": como um pastor que fornece alimento para seu rebanho, estes sete líderes nos nutrem com sua essência espiritual: Abraão nos alimenta com o amor; Isaac com autodisciplina; Jacob com harmonia e verdade; Moisés, eternidade; Arão, empatia; José, sacralidade; e Davi, majestade.

E embora estas sete grandes almas sejam nossos "pastores" durante todo o ano, os sete dias de Sucot são o momento em que suas presenças em nossas vidas é mais acentuada e revelada.

Ao entrarmos na "habitação temporária" da sucá, libertando-nos da dependência que desenvolvemos pelo conforto material do lar, colocamo-nos em um lugar em que nosso ser espiritual se revela mais e é acessível. Neste local, os Ushpizin nos visitam, nos capacitando para que nos conectemos com as sete dimensões da "imagem divina" de nossa própria alma.

Sucot e o Tabernáculo, o Mishkan



“Habitareis em Sucot, cabanas, durante sete dias, todos os habitantes de Israel habitarão em Sucot; para que as futuras gerações possam saber que Eu fiz o Povo de Israel viver em cabanas, quando os tirei da Terra do Egito. Eu sou o Senhor, vosso D’us”. (Levítico, 23:42-43)

A Construção do Mishkan

Uma das razões para o primeiro dia de *Sucot* cair no dia 15 de *Tishrei* é porque essa festa não celebra apenas um fenômeno que se estendeu por 40 anos

– fossem as Nuvens de Glória que protegeram o Povo de Israel ou as cabanas em que viveram durante seus anos no deserto. *Sucot* celebra também um evento específico na História Judaica, que ocorreu cinco dias após o primeiro *Yom Kipur*, que foi quando nossos antepassados foram perdoados pelo pecado do bezerro de ouro. Esse evento, de profundo significado, foi a construção do *Mishkan* – o Tabernáculo – que foi o antecessor do Templo Sagrado de Jerusalém.

De acordo com o *Gaon* de Vilna, os judeus começaram a construir o *Mishkan* cinco dias após *Yom Kipur*, em 15 de *Tishrei*, primeiro dia de *Sucot*. Essa festividade, portanto, também comemora a construção do Tabernáculo, que era a Morada Divina na Terra. Essa é uma das razões para que o principal mandamento da festa de *Sucot*, como seu próprio nome indica, é a obrigação de habitar na *sucá* – símbolo do *Mishkan*.

Há vários paralelos irrefutáveis entre a *sucá* e o *Mishkan*. Uma das características que definem o Tabernáculo é o fato de ser uma estrutura temporária. A Torá descreve como foi desmontado e depois novamente montado para acompanhar os Filhos de Israel em sua jornada pela vastidão do deserto. A Torá se refere ao *Mishkan* como *Ohel Moed* – uma Tenda de Reunião, diferentemente de sua contraparte equivalente, o *Beit HaMikdash* (literalmente, a Casa de Santidade) – o Templo Sagrado. Apesar de sua

magnificência, o Tabernáculo, diferentemente do Templo Sagrado de Jerusalém, era uma estrutura temporária: é mesmo chamado de *Ohel* (tenda), e não de *Bait* (casa).

A *sucá*, por sua vez, também é uma estrutura temporária. Como nos ensina o Talmud, se uma *sucá* é muito permanente, ela é inválida, não se presta a seu propósito. E mais, a *sucá* é uma estrutura temporária pelo fato de que o mandamento de morar nessa cabanasamente se aplica durante os dias da festa de *Sucot*. Outro paralelo interessante entre *Sucot* e a construção do *Mishkan* é o fato dessa festa de sete dias ser seguida por outra, *Shemini Atzeret* – o “Oitavo Dia de Assembleia”. *Shemini Atzeret* é uma festividade independente, mas, de certa forma, também é uma continuação de *Sucot*. (Nesse dia também fazemos as refeições na *sucá*). A sequência dessas duas festas – *Sucot*, com seus sete dias, seguida de *Shemini Atzeret*, de um dia – é uma reminiscência da cerimônia de inauguração do *Mishkan*, que durou sete dias e foi seguida pelo oitavo, chamado de *Yom HaShemini*, o “Oitavo Dia” (Levítico, capítulo 9).

A ideia de que *Sucot* comemora a construção do *Mishkan* dá origem a uma pergunta: por que razão essa estrutura física foi tão significativa ao ponto de merecer uma festividade judaica só para si, tornando-se parte de nossa recordação dos eventos ocorridos durante o primeiro ano dos Filhos de Israel no deserto? Uma das respostas é que o *Mishkan* foi a expressão mais potente do arrependimento judaico e, conseqüentemente, do perdão Divino pelo pecado do bezerro de ouro. O *Mishkan* foi a antítese e o antídoto do bezerro de ouro.

De que forma a construção do Tabernáculo serviu de expiação para essa grave transgressão? Para erigir a estátua do bezerro de ouro, os homens do Povo Judeu – à exceção da tribo de Levi – e não as mulheres, doaram ouro, prata e joias. A construção do *Mishkan* foi o supremo *Tikun* – um reparo espiritual – para o bezerro de ouro porque deu aos Filhos de Israel outra oportunidade de contribuir com sua riqueza – dessa vez não para erguer a estátua de um ídolo, mas uma Morada para a Divindade Única e Suprema, antítese da idolatria. O *Mishkan* foi o veículo ideal para que o Altíssimo indicasse ter perdoado o povo pela idolatria praticada – sinal de rejeição a D’us –, pois o propósito principal do Tabernáculo era que a Divina Presença morasse em meio ao Povo Judeu, como está expresso na Torá: “E Me farão um Santuário e morarei entre eles” (Êxodo, 25:8).

O pecado do bezerro de ouro havia criado um abismo entre D’us e Seu Povo. No *Yom Kipur* daquele ano, quando Moshé retornou do Monte Sinai trazendo consigo um segundo jogo de Tábuas, foi o sinal de que D’us havia perdoado o Povo Judeu. No entanto, o perdão Divino, em sua profundidade e plenitude, foi transmitido com a ordem Divina de construir o *Mishkan*, pois aquela foi a maneira com que D’us disse aos Filhos de Israel: Não apenas os perdoo, mas estou restaurando nosso relacionamento de volta à intimidade intensa e pura que desfrutava antes de seu grave pecado.

Podemos agora entender por que razão a festa de *Sucot* é celebrada poucos dias após *Yom Kipur*. Esse que é o dia mais sagrado do ano marca o dia em que D’us perdoou o Povo Judeu por seu pecado e renovou Seu pacto com eles, como simbolizam as novas Tábuas. O fato de a Providência Divina escolher essa data específica para o perdão ao nosso povo por um pecado de gritante idolatria indica que o dia 10 de *Tishrei* é uma data auspiciosa para se pedir e obter o perdão Divino. Em cada *Yom Kipur*, oramos para que, assim como D’us perdoou nossos antepassados pelo pecado do bezerro de ouro, Ele também nos perdoe pelos pecados e transgressões que cometemos contra Ele. Nada mais adequado do que celebrar *Sucot* poucos dias após o Dia do Perdão. Colocar *Sucot* logo a seguir de *Yom Kipur* é a forma em que D’us nos indica que Seu perdão é profundo e genuíno. Essa mensagem é plenamente expressa pelo fato de que, como ensina o Talmud, a *Shechiná*, a Presença Divina, habita em cada uma das *sucás*, assim como habitou

no *Mishkan*. Durante os dias de *Sucot*, cada *sucá* serve a um propósito semelhante ao do *Mishkan*: é uma morada física que abriga a Presença Divina.

Portanto, não surpreende o fato de haver uma tradição que recomenda que se comece a construir a *sucá* na noite em que termina *Yom Kipur*. Fazendo-o demonstramos a sinceridade de nosso arrependimento e a confiança em que D'us habitará entre nós, após ter perdoado nossos pecados em *Yom Kipur*.

Uma das expressões mais fortes do fato de que a *sucá* simboliza o perdão Divino e Sua proximidade a nós é a altura mínima que tem de ter para que seja válida. A *Mishná* (Tratado *Sucá*, 4b-5a) ensina que, para ser válida, a *sucá* deve ter, no mínimo, 10 *tefachim* de altura (um *tefach* equivale a 8-10 cm). O Talmud explica a razão: a *sucá* deve ter no mínimo esses 10 *tefachim* porque a Arca Sagrada, que continha as Tábuas dos Dez Pronunciamentos Divinos (os Dez Mandamentos), e que foi colocada na câmara mais sagrada do *Mishkan*, tinha 10 *tefachim* de altura. E qual a razão para essa altura? Explica o Talmud: essa é a altura mínima para que a Presença Divina possa Se revelar. Isso porque, apesar de D'us ser, obviamente Onipresente, a *Shechiná*, Sua Presença Revelada em nosso mundo, não desce abaixo de 10 *tefachim* a partir do solo. (Esse ensinamento baseia-se em um versículo do Livro dos Salmos: "...mas aos homens Ele entregou a terra" (Salmos, 115:16). A poderosa mensagem que nos é transmitida ao aplicar a altura de, no mínimo, 10 *tefachim* a uma *sucá* é que, para ser válida, nossa cabana precisa de uma estrutura sobre a qual a Presença Divina possa descer. Portanto, ao comer e passar o máximo de tempo possível nas cabanas durante a festa de *Sucot*, devemos estar conscientes do fato de que estamos recebendo a *Shechiná* sobre nós.

Caso *Sucot* comemorasse apenas a proteção Divina sobre os Filhos de Israel ao longo de sua caminhada pelo deserto, faria sentido que a festa caísse logo após *Pessach*. Mas, ao entendermos que *Sucot* também celebra a construção do *Mishkan*, podemos compreender por que razão a festa se inicia em 15 de *Tishrei* – a data em que nossos antepassados começaram a construir o Tabernáculo. Contudo, há espaço para a pergunta: se *Sucot* é a celebração do *Mishkan*, por que a festa se inicia no dia em que o Povo Judeu iniciou sua construção – e não quando foi inaugurado, no 1º dia do mês de *Nissan*? A resposta é que a *sucá*, assim como o *Mishkan*, é o símbolo que captura mais plenamente a mensagem do perdão Divino, tema principal do *Yom Kipur*. Assim sendo, e de certa forma, a festa de *Sucot* é uma extensão do *Yom Kipur*. Pois como ensinam nossos Sábios, o julgamento Celestial iniciado em *Rosh Hashaná* não termina em *Yom Kipur*, mas em *Hoshaná Rabá* – sétimo e último dia de *Sucot*. Essa festa se inicia poucos dias após *Yom Kipur* porque o processo de se alcançar o perdão Divino se conclui não ao final de *Yom Kipur*, mas ao final de *Sucot*.

A festa de *Sucot*, cuja essência e propósito ainda não são plenamente compreendidos por tantos judeus, não tem significado menor do que os demais dias sagrados do calendário judaico. Na verdade, *Sucot* é o ponto culminante de nossa representação anual do primeiro ano do Povo Judeu em sua caminhada pelo deserto – o ano-base, fundamental, de nossos antepassados, que se iniciou com o Êxodo do Egito. O clímax do ano judaico não é a impressionante experiência do Êxodo, celebrada em *Pessach*. Não é a Revelação Divina comemorada em *Shavuot*. E tampouco é o perdão Divino que alcançamos em *Yom Kipur*, dia mais sagrado do ano. O objetivo espiritual do ano ocorre em *Sucot*, quando construímos e habitamos na *sucá* – o *Mishkan* de nosso tempo – uma estrutura que abriga a *Shechiná*, a Presença Divina, em nosso mundo.

Shemini Atseret e Seu festival próprio



Shemini Atzeret

É a festividade mais alegre do calendário judaico.

“Sete dias oferecereis ofertas queimadas ao Eterno; no oitavo haverá santa convocação para vós, e oferecereis ofertas queimadas ao Eterno; é dia festivo no qual Deus vos retém (Atseret), nenhuma obra servil fareis”. (Levítico, 23:36)

Shemini Atseret, celebrado no 22º dia do mês judaico de Tishrei – o dia depois da festa de sete dias de Sucot – é a festividade mais alegre do calendário judaico.

Shemini Atseret significa o “oitavo [dia] de assembleia”, o que leva muita gente a crer, erroneamente, que este dia sagrado seja o oitavo dia de Sucot.

Na realidade, esta festa é “um dia sagrado por seu próprio mérito” (Talmud, Sucá, 48a).

É uma festividade independente, e é por isso que recitamos a bênção de Shehecheianu – que é recitada, entre outras razões, sempre que recebemos uma nova festividade, bíblica ou rabínica – após a recitação do Kidush noturno.

Mas, apesar de ser uma festividade por si só, não se pode negar que Shemini Atseret, como seu próprio nome indica, está associado com Sucot. O Talmud descreve essa festa como Yom Tov Acharon shel Chag – o último dia festivo da festa de Sucot.

Parte integral a todos os festivais do calendário judaico - Pessach, Shavuot e Sucot - é a mitzvá de regozijar-se. "Alegrem-se em seus festivais!" a Torá nos ordena.

De todos os festivais, no entanto, apenas Sucot é descrito como "a época de nossa alegria", porque a alegria de Sucot eclipsa a alegria dos outros festivais (como evidenciado pelas celebrações noturnas de Sucot).

E então há a alegria totalmente desenfreada de Shemini Atzeret e Simchat Torá, que supera até a alegria de Sucot.

A literatura rabínica explica o feriado assim: Deus é como um anfitrião, que nos convida como visitantes por um tempo limitado, mas quando chega a hora de partirmos, Ele se divertiu tanto que nos pede para ficarmos mais um dia.

Ao contrário de muitos outros feriados, a observância de Shemini Atzeret, assim como Simchat Torá, é centrada na sinagoga e na comunidade. Em Shemini Atzeret, alguns ainda comem na sucá (a cabana tradicional associada ao festival de Sucot), mas em contraste com Sucot, nenhuma bênção é associada a essa atividade. Segundo nossos Sábios, o número de sacrifícios ofertados em cada uma das duas festividades revela que Sucot é uma festa judaica com uma mensagem universal, ao passo que Shemini Atzeret tem uma mensagem exclusivamente judaica.

Os dois temas subjacentes a Shemini Atzeret – o júbilo e a conexão íntima e sobrenatural do Povo Judeu com Deus – são entrelaçados.

A Cabala ensina que o júbilo rompe todas as fronteiras: permite que a pessoa transcenda todas as barreiras e obstáculos do mundo natural e atinja objetivos sublimes – seja no âmbito material seja no âmbito espiritual.

As festividades bíblicas celebram eventos do passado de nosso povo: Pessach celebra nossa libertação da escravidão egípcia; Shavuot, a entrega da Torá; e Sucot, os 40 anos em que os Filhos de Israel vagaram pelo deserto sob a proteção da Sombra do Todo Poderoso.

Por outro lado, Shemini Atzeret celebra um evento futuro – o mais esperado de toda a história humana. Shemini Atzeret é a mais jubilosa das festas bíblicas porque deve ser um vislumbre do Yom Shekulo Tov – o dia inteiramente bom, que durará por toda a eternidade.

Sabemos que a dualidade de Shemini Atzeret como um dia sagrado é que ele é simultaneamente considerado conectado a Sucot e também um festival separado por direito próprio. Fora da Terra de Israel, isso é ainda mais complicado pelo dia adicional adicionado a todos os feriados bíblicos, exceto Yom Kippur. O primeiro dia de Shemini Atzeret, portanto, coincide com o oitavo dia de Sucot fora da Terra de Israel, levando a análises às vezes complexas sobre quais práticas de cada feriado devem ser aplicadas.

A celebração de Simchat Torá é a característica mais distinta do feriado, mas é uma inovação rabínica posterior. Na Terra de Israel, as celebrações de Shemini Atzeret e Simchat Torá são combinadas em um único dia, e os nomes são usados indistintamente.

Na Diáspora, porém, a celebração de Simchat Torá é adiada para o segundo dia do feriado. Normalmente, apenas o primeiro dia é referido como Shemini Atzeret, enquanto o segundo é chamado Simchat Torá.

RECEITAS PARA SUCOT



PIMENTÃO RECHEADO COM QUINOA, BERINJELA, GRÃO DE BICO E IOGURTE

Ingredientes

1 ½ xícara de quinoa cozida (ou subarroz, couve-flor “arroz”, cuscuz cuscuz ou outro grão)

3 pimentões vermelhos grandes

½ cebola

1 colher de sopa de azeite

2 berinjelas japonesas pequenas, cortadas em cubos (ou sub-abobrinha) cerca de 2 xícaras

4 dentes de alho picados em bruto

1 lata de grão de bico escorrido (ou menos de 1 1/2 xícaras salgadas, douradas, carne moída, peru, cordeiro ou frango)

1 - 2 colher de sopa de especiarias za'atar (ou sub 1 1/2 colher de chá de cominho , 1 1/2 colher de chá de coentro , 1 1/2 colher de chá de sementes de gergelim)

sal e pimenta a gosto.

raspas de um pequeno limão

½ xícara de salsa italiana picada, mais para enfeitar (ou coentro)

Instruções

Defina a quinoa para cozinhar. Pré-aqueça o forno

Pré-aqueça a grelha em fogo alto para grelhar os pimentões.

Corte os pimentões ao meio no sentido do comprimento e grelhe- os de cada lado por cerca de 6-7 minutos ou até ficarem macios e um pouco carbonizados. (Eles vão amolecer mais no forno depois)

Enquanto os pimentões estão grelhados, aqueça o óleo em uma frigideira grande e refogue a cebola e a berinjela em fogo médio até que a berinjela esteja macia. Adicione o alho e outro fiozinho de óleo se necessário e cozinhe por mais 2 minutos até que o alho esteja perfumado. Adicione o grão de bico (ou carne cozida) e a quinua e tempere generosamente com o tempero zaatar . Prove e acrescente mais a gosto. Tempere generosamente com sal e pimenta. Adicione as raspas de limão e salsa.

Coloque os pimentões em uma assadeira e divida o recheio entre eles, amontoando-os bem alto. Cubra com papel alumínio e leve ao forno 25 minutos, retire o papel alumínio, leve ao forno mais 10 minutos.



Strudel de Canela e nozes

Ingredientes

Para a massa:

2 1/2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de creme de leite

2 colheres de manteiga, temperatura ambiente

Para o enchimento:

1/2 xícara de açúcar granulado

1/2 xícara de açúcar mascavo
1/3 xícara de manteiga amolecida
1 colher de sopa de canela
3/4 xícara de nozes picadas
Canela e açúcar para cobertura

Instruções

Em uma tigela grande, misture a farinha, o creme de leite e 2 palitos de manteiga com uma batedeira, batedeira ou colher de pau apenas até incorporar.

Abra a massa em quatro bolas e leve à geladeira durante a noite, coberto.

No dia seguinte, pré-aqueça o forno a 350 graus F.

Enrole cada bola em uma coisa tipo retângulo arredondado fino (1/8 polegada) em papel pergaminho.

Para o recheio, misture os açúcares, 1/3 xícara de manteiga amolecida e 1 colher de sopa de canela. Espalhe na massa, sem chegar muito perto das bordas.

Adicione as nozes e enrole como um pãozinho de geléia. Se a massa estiver grudando, use o papel manteiga para retirá-la com cuidado.

Polvilhe com bastante canela e açúcar e repita com as outras bolas.

Asse por 30 minutos ou até dourar. Deixe esfriar na grade de resfriamento e corte em pedaços de 1 1/4 de polegada.



Frango Chinês Fácil e Delicioso - Por Miriam Szokovski

Ingredientes

500g de peito de frango
½ xícara de farinha
1 pimentão vermelho
1 pimentão verde
1 cebola roxa
10 cogumelos

6 colheres de sopa de óleo
6 colheres de sopa de Shoyu
4 colheres de sopa de açúcar mascavo
4 colheres de sopa de água
2 dentes de alho
Páprica picante a gosto

Preparo

Corte o frango em tiras. Mergulhe cada tira na farinha e coloque em uma assadeira.

Corte os pimentões em tiras, a cebola roxa em rodela finas cortadas ao meio e os cogumelos em fatias. Espalhe os legumes sobre o frango. Em uma tigela pequena, misture o óleo, o molho de soja, o açúcar mascavo, a água e o alho amassado e despeje sobre o frango e os legumes. Não misture.

Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno a 180° por 20 minutos. Descubra e leve ao forno

por mais 10 minutos. (Obs.: Caso você tenha cortado as tiras de frango mais grossas, precisará de mais tempo para assar). Misture e sirva. Combina bem com arroz ou quinoa.



Salmon Grelhado com Alho e Limão - Por Miriam Szokovski

Ingredientes

- 1 filé da metade de um salmão desossado, com pele
- 1 xícara de suco de limão
- ½ xícara de óleo
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 10 dentes de alho picados
- 6 cebolinhas verdes checadas e cortadas em rodelinhas

Preparo

Coloque a pele de salmão com o lado para baixo em uma assadeira untada.

Misture o suco de limão, óleo, sal e pimenta e despeje sobre o salmão. Espalhe o alho e as cebolinha sobre o salmão. Grelhe em alta temperatura por aproximadamente 20 minutos.

CHAG SUCOT SAMEACH!!!

DEDICAMOS ESSA OBRA EM MEMÓRIA DE:

Ari ben Francis Z'L Que sua alma repouse em paz.

Henriette Carla Mansur Z'L Bat Shaul vê Simcha Z'L – Que sua alma seja elevada e que seus méritos sempre sejam lembrados.

BIBLIOGRAFIA

Why a sukkah? - Dena Freundlich – Times of Israel

<https://blogs.timesofisrael.com/why-a-sukkah/>

A House in Three Versions – Yanki Tauber – Chabad.org

Morasha

Chabad

***Elaborado e adaptado pela Equipe Torah com Você**