

## **Conectando os mundos**

Esse material visa fazer boas perguntas e tentar dar boas respostas, esclarecendo o que para muitos é um assunto complexo.

Por que o Eterno deu este mandamento?

Por que não o mandamento de cultivar a terra e subjugar-la? Por que não algum outro comando? Por que este é o primeiro e, portanto, mais proeminente?

Olhando nossas vidas, provavelmente o motivo seja que não há nada mais pessoal, nada que estamos tão inclinados a considerar como particular e que diz respeito somente nós, como a questão do que escolhemos para nos alimentar.

Assim, a ordem de não comer da árvore do conhecimento do bem e do mal era um teste de relacionamento no Jardim. Adam e Chava respeitariam o direito de D'us de regular suas vidas, até mesmo ao ponto de restringir sua alimentação ? Eles falharam no teste – e a maioria de nós também. O que é apropriado não é limitado somente à comida. Toda vez que comemos uma refeição apropriada de acordo com a Torah, somos lembrados de que somos uma pessoa que se relaciona com o Eterno da forma correta. E quando deixamos de comer como o Eterno determinou, enfraquecemos nossa consciência de que somos parte de um povo santo e que o Eterno que estabeleceu um pacto conosco tem direitos sobre nossas vidas.

Este material é um manual simplificado sobre o que podemos comer segundo a Torah. Acredito que com esse material muitas dúvidas serão esclarecidas e contribuirá para que mais pessoas conheçam e obedeçam aos preceitos das Escrituras Sagradas.

Termos importantes:

- Parve – indica que o produto não contém nenhum ingrediente derivado de leite ou carne em sua composição;
- Tamê – aquilo que é ritualmente impuro;
- Treifá – Aquilo que não é Casher;
- Casher – Aquilo que é apropriado para a nossa alimentação de acordo com a Torah.

Uma boa pergunta devemos fazer: O Eterno realmente se importa com aquilo que eu como?

Muitas pessoas que estão fazendo seu processo de retorno à Torah, descobrindo suas raízes, estão buscando viver de acordo com os ensinamentos de Levítico e fortalecendo seu compromisso com as normas alimentares de 3 milênios do nosso povo.

A razão final da Cashrut é trazer a Divindade ao mundo, mas, o que significa esse termo?

Cashrut é o termo que faz referência às leis alimentares do judaísmo baseado nos ensinamentos da Torah.

Temos a compreensão da dificuldade existente para o entendimento da mente moderna de achar uma razão para a atenção que damos para nossa alimentação, que sabemos são as necessidades básicas de toda a humanidade.

Em nossos lares a mesa posta é considerado um altar, cada ensinamento que estão relacionados à esse “altar” como a alimentação, as velas e outros objetos, servem de conexão com o Eterno. Toda vez que obedecemos a um mandamento, estamos fortalecendo nosso elo. Com isso entendemos que o mundo físico nos brinda com uma oportunidade singular para trazer a santidade ao mundo

Nossos grandes Rabis e Sábios nos ensinam que Cashrut possui uma grande profundidade pois ela possui um alcance único pois reverbera em todo o nosso corpo.

As leis concernentes aos animais que podemos comer e os que não podemos comer são apresentadas no terceiro livro da Torah. Nenhuma razão é dada para explicar, por exemplo, por que um animal que ruma e tem os cascos fendidos é apropriado para o consumo, enquanto um animal que apresenta apenas um destes sinais não o é.

Ao aceitar a Torah no Monte Sinai, nosso povo disse duas palavras que ecoaram e chegam à nossa consciência “Naasse Venishma” – “Faremos e ouviremos”. Isto significa que aceitamos as mitzvot como outorgadas pelo Eterno, e que, após estarmos comprometidos em cumpri-las procuraremos então, compreendê-las.

O que temos de explicação mais próxima na Torah como uma explicação das leis sobre animais que podemos comer, é a afirmação que segue no texto: “Pois Eu sou o Senhor vosso D’us; santificai-vos, por tanto, e sede santos, pois santo sou Eu” (Vayicra XI: 44).

Com isso em mente, a cozinha assume uma nova dimensão pois temos a maravilhosa responsabilidade para com nossa família, de elaborar refeições que trazem a Divindade aos nossos lares.

Essa obediência ao Eterno, impacta em nossas vidas e nos dá a resposta à seguinte pergunta: O Eterno realmente se importa com o que como?

O Midrash Tanchumá (Parashat Vayêshev, 7) escreve sobre a declaração da Torah “A morte e a vida estão nas mãos da língua e aqueles que a amam comerão de seus frutos”. Diz rabi Chiya bar Aba: “Alguém tem um alimento feito com figos perante si. Se comer dele sem fazer a berachá (benção) – a morte está nas mãos da língua [a morte como ausência de espiritualidade; insensibilidade e apatia aos fatos espirituais]. Se, no entanto, fizer a berachá antes de comer – a vida estará nas mãos da língua.”

Vemos, pelas palavras do midrash, que a diferença entre a berachá (benção) e a falta dela é tão decisiva que é equiparada à diferença entre a vida e a morte. A Berachá traz vida e a falta dela é comparada à morte, porque aquele que comeu (sem fazer a berachá), transgride o mandamento Divino que ordena fazermos a berachá, ficando somente com o lado físico, absolutamente destituído de espiritualidade.

Rabi Chayim Vital z”L escreve: “A vitalidade do alimento é a Palavra Divina na Criação, pois “...que de tudo que sai da boca de HaShem, disso vive o homem”(Devarim 8:3).

### **Levítico Cap 11: 1 a 47**

E falou o SENHOR a Moisés e a Arão, dizendo-lhes:

Fala aos filhos de Israel, dizendo: Estes são os animais, que comereis dentre todos os animais que há sobre a terra;

#### **Características dos animais que servem para nossa alimentação**

1. Todos os que tem unhas fendidas, e a fenda das unhas se dividem em duas, e ruminam, deles comereis.

#### **Características dos animais que não servem para nossa alimentação**

1. Os que ruminam somente ou os que têm unhas fendidas somente;
  - O camelo, que ruminam, mas não tem unhas fendidas; esse vos será imundo;
  - E o coelho, porque ruminam, mas não tem as unhas fendidas; esse vos será imundo;
  - E a lebre, porque ruminam, mas não tem as unhas fendidas; essa vos será imunda.
  - O porco, porque tem unhas fendidas, e a fenda das unhas se divide em duas, mas não ruminam; este vos será imundo.

Das suas carnes não comereis, nem tocareis nos seus cadáveres; estes vos serão imundos.

### **Características dos animais que vivem nas águas servem para nossa alimentação**

1. Todos os que tem barbatanas e escamas, nas águas, nos mares e nos rios, esses comereis.

#### Relação dos Peixes apropriados para alimentação

Abrotea, anchôva, arenque, atum,  
bacalhau, badejo, barbado, betara, bonito,  
cambucú, cará, carpa, castanha, cavala, cavalinha, cherne, corimbatá,  
corvina, dourado, garoupa, gordinho,  
hadok, lambari, linguado,  
mandi, manjuba, merluza, mero, namorado,  
oliete, pargo, pescada (amarela, branca, do sul, inglesa, maria mole),  
piaú, porquinho, robalo, salmão,  
salmonete, sardinha, serra, sororoca,  
taíinha, tilápia, tortinha, traíra, trilha, truta.

### **Características dos animais que vivem nas águas que não servem para nossa alimentação**

1. Todos os que não tem barbatanas, nem escamas, nos mares e nos rios, todo o réptil das águas, e todo o ser vivente que há nas águas, estes serão para vós abominação.

Ser-vos-ão, pois, por abominação; da sua carne não comereis, e abominareis o seu cadáver.

Todo o que não tem barbatanas ou escamas, nas águas, será para vós abominação.

### **Características das aves que não servem para nossa alimentação**

1. Das aves, estas abomináveis; não se comerão, serão abominação:
  - a águia, e o quebrantosso, e o xofrango,
  - E o milhano, e o abutre segundo a sua espécie.
  - Todo o corvo segundo a sua espécie,
  - E o avestruz, e o mocho, e a gaivota, e o gavião segundo a sua espécie.
  - E o bufo, e o corvo marinho, e a coruja,
  - E a gralha, e o cisne, e o pelicano,
  - E a cegonha, a garça segundo a sua espécie, e a poupa, e o morcego.

### **Características dos insetos que não servem para nossa alimentação**

1. Todo o inseto que voa, que anda sobre quatro pés, será para vós uma abominação. E todos os outros insetos que voam, que têm quatro pés, serão para vós uma abominação.

### **Características dos insetos que servem para nossa alimentação**

1. De todo o inseto que voa, que anda sobre quatro pés: o que tiver pernas sobre os seus pés, para saltar com elas sobre a terra. Deles comereis estes:
  - A locusta segundo a sua espécie,
  - O gafanhoto devorador segundo a sua espécie,
  - O grilo segundo a sua espécie,
  - E o gafanhoto segundo a sua espécie.

### **Características dos répteis que não servem para nossa alimentação**

1. Estes também vos serão por imundos entre os répteis que se arrastam sobre a terra;

- A doninha, e o rato, e a tartaruga segundo a sua espécie,
- E o ouriço cacheiro, e o lagarto, e a lagartixa, e a lesma e a toupeira.

Tudo o que anda sobre o ventre, e tudo o que anda sobre quatro pés, ou que tem muitos pés, entre todo o réptil que se arrasta sobre a terra, não comereis.

Esta é a lei dos animais, e das aves, e de toda criatura vivente que se move nas águas, e de toda criatura que se arrasta sobre a terra.

Para fazer diferença entre o imundo e o limpo; e entre animais que se podem comer e os animais

que não se podem comer.

### **Frutas e Verduras que servem para nossa alimentação**

As frutas e verduras devem ser inspecionadas e lavadas sempre antes do uso para ver se não contém algo que as classifique como impróprias.

### **Características dos alimentos que servem para nossa alimentação**

Nos demais produtos de supermercado, temos que ter o cuidado e ler os ingredientes para identificar alguma substância que é proibida pela Torah como o Carmim de Cochonilla (cochonilla é um inseto proibido pela Torah) em suas variações podem vir como:

- Corante natural vermelho 40
- INS 120
- Corante Natural Carmim de Cochonilha
- Corante Natural Ácido Carmínico
- Em cosméticos, pode aparecer como CI 75470

Esse corante pode estar presente em alguns embutidos, linguiças, salsichas, iogurtes, sorvetes, biscoitos, sucos, balas, doces, etc., em alimentos que possuem coloração entre o vermelho e o laranja.

Macarrão Miojo – Cuidado com o sachê que os acompanham pois pode ter traços de caranguejos e outros produtos que são proibidos pela Torah.

### **Salgar a Carne para nossa alimentação**

Ao comprar a carne, quer em bife ou moída, devemos prepara-la para o consumo.

Na inspeção feita na carne ou na ave, sempre que encontrar hematomas, essa parte deve ser retirada.

Primeiramente lavamos a carne e deixamos de molho por aproximadamente meia hora. A água precisa cobrir toda a carne. A água não pode estar gelada pois não retirará o sangue da carne.

Sempre é melhor preparar a carne antes de congela-la.

Depois de deixado de molho deve a carne ser escorrida em uma forma com ângulo de permita a água escorrer.

Em seguida deve-se salgar a carne, o sal não deve ser muito fino como farinha pois assim se dissolverá rapidamente e também não pode ser muito grosso.

É preciso espalhar bem o sal pela carne, por todos os lados para que nenhum lugar fique sem sal e permanecer por um período de uma hora.

Da mesma maneira deve a carne estar em um recipiente que permita o escorrimento do sangue.

Após permanecer pelo tempo necessário, a carne deve ser lavada.

A Carne que for destinada para churrasco, não precisa passar pelo processo descrito acima pois, o fogo retira todo o líquido/sangue da carne.

Fontes:

Shulchan Aruch, O Código da lei Judaica, capítulo 26

Veten Berachá, Resumo das Principais leis das bênçãos Anteriores e Posteriores ao consumo de Alimentos