



BOM APETITE  
**BETE AVON!**  
A COZINHA DE ISRAEL EM UM DIA

”וּשְׁמַעְתָּ יִשְׂרָאֵל, וְשִׁמְרַתָּ לַעֲשׂוֹת, אֲשֶׁר יִיטֵב לְךָ, וְאֲשֶׁר תִּרְבּוֹן מְאֹד: כֹּאֲשֶׁר דִּבֶּר יְהוָה אֱלֹהֵי אֲבֹתֶיךָ,  
לְךָ אֶרֶץ זָבַת חֶלֶב, וְדָבָשׁ.” (דברים ו,ג)

*Ouve, pois, ó Israel, e atenta em os guardares, para que bem te suceda, e muito te multipliques,  
como te disse o Senhor Deus de teus pais, na terra que emana leite e mel (Deut 6:3)*

## INTRODUÇÃO – YARIV E BOAZ BINNUN



“סעודה ביחד היא שמן לחברות”

*“Uma refeição juntos é o combustível de uma amizade.”*

Não há ritual como este; partir pães é a atividade fundamental para juntar pessoas, não importa quem seja ou de onde venha. É uma atividade rotineira e mundana, que muitas vezes não valorizamos. Na cultura Judaica, e especialmente em Israel, uma refeição juntos significa muitas coisas - mostra onde você está, que hora do dia é, que época do ano e muito mais.

Aqui na eTeacher, nós buscamos maneiras de integrar o seu aprendizado do Hebraico com a vida cotidiana, fazendo dele um idioma vivo para você aprender e se apaixonar em todos os âmbitos da sua vida, fora da sala de aula virtual, das aulas de Estudo da Bíblia, grupos comunitários e outros. Temos orgulho de apresentar Beteavon: A cozinha de Israel em um dia, uma pequena amostra dentro do mundo de sabores, cores e vida que Israel têm para oferecer, assim como a importância da comida e do sustento em nossas vidas diárias, tanto física quanto espiritualmente.

Em cada página do nosso livro, você pode desfrutar de uma receita local simples, acompanhada de uma bela imagem e palavras do dicionário em destaque para você aprender, assim como trechos da Bíblia. Não há nada mais maravilhoso que a comida, gloriosa comida!

Nos divertimos muito preparando este livro para vocês - esperamos que desfrutem ainda mais!

**Beteavon! (Bom apetite)**

Yariv e Boaz Binnun,  
Co-fundadores e CEOs

## CONTEÚDO:



### Antes de começar: Utensílios e ingredientes necessários - 3

#### Café da manhã

- Shakshuka - 6
- Salada israelense - 8

#### Almoço

- Falafel - 12
- Hummus - 14

#### Janta

- Pashtida de legumes (Omelete) - 18
- Sopa de frango com Noodles - 20

#### Sobremesa

- Salada de frutas - 24
- Café israelense de verdade em um finjan - 26

## Antes de começar:

## UTENSÍLIOS E INGREDIENTES NECESSÁRIOS



Antes de começar a cozinhar, você deve preparar algumas mercadorias, tanto alimentícias quanto utensílios de cozinha. Certifique-se de que a sua cozinha tenha o básico - uma pia com água corrente, um forno, um fogão, espaço para o preparo e os itens abaixo. Assim você não vai ter surpresas no meio do caminho!

### Básicos necessários:

- Azeite de Oliva – Shemen Zayit – שמן זית
- Limão - Limon – לימון
- Grão de bico – Garg’irey hummus – גרגירי חוסוס
- Sal – Melach – מלח
- Pimentão – Pilpel – פלפל
- Açúcar - Sukar – סוכר
- Tomates – Agvani’ot – עגבניות
- Pepinos – Melafafonim – מלפפונים
- Alho – Shum – שום
- Cebola – Batsal – בצל
- Salsinha fresca – Petrozillia tria – פטרוזיליה טריה
- Ovos – Beytsim – בייצים
- Arroz – Orez – אורז
- Leite – Chalav – חלב
- Farinha – Kemach – קמח

### Utensílios básicos necessários:

- Tábua de cortar – Keresh Chituch – קרש חיתוך
- Uma boa faca para cortar – Sakin – סכין
- Colher – Kapit – כפית
- Papel Alumínio – Niyar Kesef – נייר כסף
  
- Vários tamanhos de:
- Panelas – Sirim – סירים
- Frigideiras – Machbatot – נחבתות
- Tigelas – Ke’arot – קערות
- Copos de medida – Kosot Medida – כוסות מדידה
- Descascador de vegetais – Kolef yerakot – קולף ירקות

“ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, המוציא לחם מן הארץ.”

“Bendito Seja Tu, Adonai nosso Deus, Rei do Universo,  
que nos trouxe o pão da terra.”

CAFÉ DA  
MANHÃ





## SHAKSHUKA – OVOS COM MOLHO DE TOMATE E PIMENTÕES

O café da manhã israelense é uma bela produção, e com bons motivos. Como diz o velho ditado, é a refeição mais importante do dia, e é por isso que os israelenses fazem questão de caprichar! Quando o país estava sendo construído por colônias agrícolas, o café da manhã sempre foi a maior refeição antes dos trabalhadores irem para os campos trabalharem. Apesar das mudanças de tempo, o menu de café da manhã continua o mesmo. Uma variação popular Mediterrânea com ovos se chama “shakshuka”, ovos escaldados em um molho de tomate bem espesso com pimentões e tomates frescos, servidos com pão e salada, que também acompanham todas as outras refeições do dia.



### Você precisará:

- 1 colher de azeite de oliva
- 1 colher de azeite de oliva
- 2 dentes de alho, moídos
- 1 cebola, picada
- 1 pimentão verde/vermelho, picado
- 1 lata pequena de tomates descascados com molho
- 2 pimentas a gosto, picada bem fina (opcional)
- 4 ovos
- 4 fatias de pão pita
- Páprica doce
- Sal e pimenta a gosto

### Instruções:

Esquente o azeite (ou óleo vegetal) em uma frigideira pequena a fogo médio. **Adicione e mexa** o alho, cebola e pimentão; cozinhe e mexa até que a cebola fique macia e transparente, aproximadamente 5 minutos. **Adicione** os tomates enlatados, páprica e pimenta; mexa, use a parte de trás da colher para desfazer os tomates. **Deixe cozinhar em fogo baixo** por aproximadamente 25 minutos

Quebre um ovo em uma tigela pequena e coloque-o gentilmente sobre o molho de tomate. Repita com os ovos restantes. Cozinhe os ovos até que a clara esteja firme e a gema esteja firme mas não dura, entre 2 e 3 minutos. Se o molho de tomate ficar seco, adicione algumas colheres de água. Tire os ovos com uma colher entalhada, coloque-os em um **prato** quente e sirva com o molho de tomate, salada e pão pita. Além disso, se preferir, você pode comer diretamente da frigideira pequena.

Compartilhe com seus amigos!



### Dicionário:

Mexer – Livchosh – לִבְחוֹשׁ  
Adicionar – Lehosif – לְהוֹסִיף

Ebulição – Reticha – רֵתִיחָה  
Prato – Tsa'lachat – צֵלַחַת

## SALADA EM PEDACINHOS “SALADA ISRAELENSE”

Nenhuma refeição em Israel é completa sem ela. Cada refeição, não importa quando, acompanha uma iguaria fresca e deliciosa da terra - especialmente pepinos e tomates. Esta salada vai bem com tudo - ovos, carne, peixe, pães doces e salgados, e claro, sozinha. Vale notar que este é o tipo de salada que não pode ser feita em grandes quantidades para ser guardada na geladeira - faça, coma e então faça mais para a próxima refeição!



### Você precisará:

- 3 pepinos grandes
- 3 pimentões verdes/vermelhos
- 3 tomates grande e firmes
- ½ taça de azeite de oliva extra virgem
- Sal a gosto, opcional
- Suco de meio limão
- Salsinha fresca picada (opcional)

### Instruções:

Corte os **vegetais** em cubinhos e **jogue-os** dentro do recipiente. Antes de servir, **coloque um pouco** de azeite de oliva, suco de limão e umas pitadas de salsinha e sal.

*Observação: Esta salada pode ficar encharcada se guardada por muito tempo. Ela deve ser servida **fresca**. Não durará mais de um dia na geladeira.*

Compartilhe com seus amigos!



### Dicionário:

Vegetais – Yerakot – ירקות  
Misturar – Le’arbev – לערוב

Espalhar – Lefazer – לפזר  
Fresco(a) – Ta’ri – טרי

# ALMOÇO

“כי לא על-הלֶחֶם לִבְדוֹ יחִיֶה הָאָדָם--כי על-כָּל-מוֹצָא פִי-יְהוָה, יחִיֶה הָאָדָם” (דברים, ח,ג)  
“O homem não vive apenas de pão, mas de todas as palavras que saem da boca do ETERNO”

(Deut 8:3)





## FALAFEL NA PITA – BOLINHAS DE GRÃO DE BICO FRITAS COM HUMMUS, TEHINA E SALADA

O Falafel é visto normalmente como a comida que representa Israel, mas na verdade é um prato preparado em todo o Oriente Médio. Ao andar por Israel, você deve ver pelo menos dois ou três locais que vendem falaféis a cada 300 metros, geralmente em pequenos quiosques em alamedas, mas também entre outras lojas. É uma delícia, rápido de fazer e é a “fast food” israelense ultimativa, tomando em conta que você pode inclusive comer o pacote! Como curiosidade, o McDonalds em Israel teve um “McFalafel” por algum tempo, mas fracassou rapidinho - não há nada melhor que um falafel local, com sua pita quentinha cheia de falafel com hummus caseiro, tehina, salada e batatas fritas. Experimente fazer em casa, é muito fácil!



### Você precisará:

- 1 taça de grão de bico seco ou uma lata de grão de bico hidratado.
- 1 cebola grande, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 3 colheres de salsinha fresca, picada
- 1 colher de coentro
- 1 colher de cominho
- 2 colheres de farinha
- Sal
- Pimenta
- Óleo para fritar

### Instruções:

Coloque o grão-de-bico seco em uma tigela, cubra os grãos com água fria. Deixe repousar por algumas horas. Pule esta etapa se estiver usando enlatados. **Peneire** os grãos-de-bico e coloque em uma panela com água morna para ferver. Deixe **que ferva** por 5 minutos, e depois deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente uma hora. Peneire e deixe esfriar por 15 minutos. **Faça uma combinação de** grão-de-bico, alho, cebola, coriandro, cominho, sal e pimenta (a gosto) na tigela média. Adicione farinha. Amasse os grãos-de-bico junto de todos os outros ingredientes. Você também pode juntar os ingredientes usando um multiprocessador. O resultado deve ser uma pasta espessa. Faça **pequenas** bolas com a mistura, do tamanho de bolas de pingue-pongue. Aperte suavemente. Frite em óleo e fogo alto até que esteja douradinho.

Coma quente.

Compartilhe com seus amigos!



### Dicionário:

Drenar – Lenakez – לנקז  
Ferver – Lirticha – לרתיחה

Combinar – Leshalev – לשלב  
Mistura – Ta’aroret – תערובת





## HUMMUS – PASTA DE GRÃO DE BICO

O filme Zohan: Um Agente Bom de Corte exagerou um pouco, mas o hummus é realmente o prato favorito em Israel e de todo o Oriente Médio. Como a salada, pode ser comido em qualquer refeição, além de ser uma refeição por si só. Esta simples pasta de grão-de-bico, azeite de oliva, limão, alho e sal fica boa com qualquer coisa e pode ser encontrada quase em qualquer lugar. Enquanto as crianças no Brasil querem seu pão com lolo Cream de lanche, as crianças em Israel querem pita com hummus. Independente, ele é uma parte importante do seu dia comendo em Israel.

### Você precisará:

- 425 gramas de grão de bico
- 1/4 de taça (59 ml) de suco de limão fresco, um limão grande
- 1/4 de taça (59 ml) de tehina (extrato de gergelim)
- Metade de um dente de alho grande, triturado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva, e mais quando for servir
- Sal a **gosto** (até 1 colher de chá)
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- 2 a 3 colheres de água
- Pitada de páprica em pó na hora de servir

### Instruções:

Na tigela de um multiprocessador, junte a tehina e o suco de limão. Processe por 1 minuto. **Raspe** os lados e o fundo da tigela e processe por 30 segundos mais. Este tempo extra ajuda a “bater” ou “encremar” a tehina, fazendo o hummus mais **liso** e cremoso possível. Adicione o azeite de oliva, alho triturado, cominho e sal na tehina batida com limão. Processe por 30 segundos, raspe os lados e o fundo da tigela e processe novamente por 30 segundos. Abra a lata de grão-de-bico, retire o líquido e lave bem em água. Adicione a metade dos grãos-de-bico no multiprocessador e processe por 1 minuto. Raspe os cantos e o fundo da tigela, adicione os grãos-de-bico restantes e processe entre 1 e 2 minutos até que esteja espesso e bem liso. É bastante provável que o hummus esteja bem espesso ou tenha pequenos pedaços de grão-de-bico. Para arrumar, com o multiprocessador ligado, adicione devagar entre 2 e 3 colheres de água até atingir a **consistência** desejada. Coloque o hummus em uma tigela, cubra com 1 colher de azeite de oliva e uma pitada de páprica acima.



Photo by: Borik Gradman

Compartilhe com seus amigos!



### Dicionário:

Gosto – Ta’am – טעם  
Raspar - Lenagev – לנגב

Liso - Chalak – חלק  
Consistência – Akvi’oot – עקביות

# JANTA





## PASHTIDA – OMELETE VEGETARIANA

Em Israel, o jantar é geralmente bem leve, e se utilizam diversos ingredientes que sobraram do café da manhã. Já que o clima é quase sempre quente, e a comida meio-dia é geralmente “pesada”, os pratos com muitos ovos, queijos e vegetais são os preferidos para a noite. A pashtida é um grande exemplo disto; ela é basicamente uma combinação de todos estes ingredientes em um prato que requer apenas misturar os ingredientes e colocar no forno, e depois servir com salada e pão pita. Bom apetite!

### Você precisará:

- 2 - 3 cenouras **raladas**
- 6 ou 7 abobrinhas méd., raladas
- 1 pimentão vermelho, **picado**
- 1 taça de **espinafre** fresco, cortado em pedaços
- 1 cebola grande moída
- 1/2 taça de azeite de oliva ou óleo de canola
- 3 ovos grandes, levemente batidos
- Entre 1 e 1 1/2 csp sal
- Pimenta a gosto
- 2 taças de farinha ou farinha de matzá
- 1 taça de queijo ralado ou queijo cottage (opcional)

### Instruções:

Preaqueça o **forno** a 180. Misture bem todos os ingredientes. A mistura parecerá seca, mas não se preocupe, já que os vegetais liberam água ao cozinhar. Coloque em uma forma de 22 x 33 cm levemente untada em óleo e deixe acomodar, deixe por 40-45 minutos no forno (ou mais). Está pronta quando estiver levemente dourada.





## SOPA DE FRANGO COM VEGETAIS E NOODLES

*A favorita da nossa professora dos seminários virtuais em Inglês, Sigal Zohar*

Sopa ou caldo de frango em Israel não é apenas o melhor remédio contra a gripe, mas é comida para ser desfrutada todos os dias. A sopa é bastante servida em jantares de Shabat (na minha casa não há um Shabat sem ela!), assim como a Chálá, o pão enrolado do Shabat.

Mas ambas as comidas são parte do menu diário israelense. Esta receita é da minha falecida sogra, Clara Zohar, e o rico aroma desta sopa carrega com ele muita história, cultura e amor. É ótima para o jantar e pode ser guardada facilmente no freezer. Bom apetite!

### Você precisará:

- 5-6 peças de frango (coxas e músculos)
- Um litro de água
- 3 cenouras, **descascadas** e cortadas em cubos
- Uma raiz de aipo (pequena) descascada e cortada em cubos
- 2 **abobrinhas**, descascadas e cortadas em cubos
- 1 cebola, descascada e cortada em cubos
- 2 **batatas** médias, descascadas e cortadas em cubos
- 1 taça de noodles (miojo) para sopa
- Salsinha picada
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de **caldo de galinha** em pó

### Instruções:

Cozinhe o frango (apenas) em água (o suficiente para cobrir o frango) por 15 minutos ou mais. Então adicione todos os vegetais cortados em cubo e cozinhe junto com o frango por uma hora. Depois de uma hora, retire toda a água, remova o frango e os vegetais e limpe bem a panela. Depois, coloque o frango e os vegetais de volta na panela com água limpa, o suficiente para cobrir todo o conteúdo. Cozinhe junto por outra hora, adicionando o caldo de galinha, sal, pimenta e salsinha aos 30 minutos. Depois de 30 minutos, adicione os noodles (miojo). Sirva quente!



Compartilhe com seus amigos!



### Dicionário:

Descascados – Mekulafim – מקולפים  
 Abobrinha – Kishuim – קישואים

Batatas – Tapuche'í adama – תפוחי אדמה  
 Caldo de Galinha – Avakat Marak – אבקת מרק

SOBREMESA





## SALADA DE FRUTAS

De todas as delícias doces que Israel tem para oferecer, nada é melhor do que os frutos frescos da terra. Como está escrito em Gênesis 1:12 :

“וְתוֹצֵא הָאֲרֶז דָּשָׁא עֵשֶׂב מִזְרִיעַ זֶרַע, לְמִינֵהוּ, וְעֵץ עֹשֶׂה-פְּרִי אֲשֶׁר זֶרְעוֹ-בוֹ, לְמִינֵהוּ; וַיֵּרָא אֱלֹהִים, כִּי-טוֹב.”

“E a terra produziu erva, erva dando semente conforme a sua espécie, e a árvore frutífera, cuja semente está nela conforme a sua espécie; e Deus viu que era bom.”

É sempre **refrescante**, sempre apropriado e sempre disponível. Então vamos fazer uma salada de frutas!

### Você precisará:

Frutas diversas – Melão, **Abacaxi**, Morango, Laranja, Maçã, **Uvas**, Banana

### Instruções:

Corte as frutas escolhidas em cubos e coloque em uma tigela grande ou em uma **bandeja**. Se possível, deixe esfriar por pelo menos uma hora na geladeira antes de servir.



Compartilhe com seus amigos!



### Dicionário:

Refrescante – Me’ra’anán – מִרְעָנָן  
Abacaxi – Annanas – אַנַּנְט

Uvas – Anavim – אֲנָבִים  
Bandeja – Magash – מַגַּשׁ



## CAFÉ ISRAELENSE DE VERDADE EM UM FINJAN (CAFETEIRA TRADICIONAL)

Vendo Israel através de um copo de café, pelo jornalista e editor Nimrod Ganzarski



Quando se trata de café, não há regras. Como se costuma dizer por aqui: "על טעם ועל ריח אין להתווכח". (Al ta'am v'al re'ach ein lehitvake'ach - não faz sentido discutir sobre gosto e cheiro). Os israelenses encaram o seu café como um reflexo deles mesmos. Apesar das centenas de casas de café em Israel que vendem todos aqueles "Cappuccino", "Macchiato" e todos os outros tipos de café "mais sofisticados", os israelenses geralmente preferem o café forte e escuro. Já deu para perceber que eu não sou um tomador de café elitista. Eu, como muitos outros israelenses, sou parte do "lado negro" do café. Eu gosto de **preto**.

### O nosso preto não é o seu preto

Em Israel, o café preto é o que os ocidentais chamam de café "Turco". É uma forma de arte e deve ser feito com precisão e concentração, mas acima de tudo com amor e paixão. Em Israel, é comumente chamado de café preto, mas também café Turco ou Botz (בּוֹץ que significa **lama** por causa do resíduo que fica no fundo do **copo**.) Muitos homens israelenses (sim, é uma coisa de "machos") tem "kits de café preto" no porta-malas do carro. O kit inclui café, açúcar, 2-4 copos pequenos, uma pequena panela e um bico de gás (fogão). A cultura do "kit de café" é tão popular, que ele pode ser encontrado muitas lojas.

### Fazendo

Estas são as "leis" para fazer um café preto de verdade:

**A primeira lei** é com relação ao copo. Deve ser um copo de vidro, preferencialmente sem asa. O fundo deve ser menor em diâmetro que o topo. Se você acha que precisa de uma asa para segurar, o topo e fundo do copo devem ter o mesmo diâmetro.

**A segunda lei** é com relação à quantidade. Os tomadores de café preto não economizam, então encha uma colher de sopa bem enchida com café.

**A terceira lei** é com relação à doçura. Se você tem algum problema com açúcar, não tome café preto. Ao preparar o café preto, o açúcar é adicionado sempre DURANTE o preparo. Ao fazer o "Botz", o açúcar deve ser colocado devagar DEPOIS de colocar a água **fervendo**. Isto é para garantir que os grãos de açúcar levem os grãos de café para o fundo do copo.



**A quarta lei** é com relação à cocção do café. Esta lei tem diversas interpretações, dependendo da sua escola de origem para as leis de consumo do café preto. No entanto, todos nós concordamos que primeiro se esquentam água em uma panela (1¼ de xícara para cada copo). Um pouco antes que chegue ao ponto de ebulição, coloque o café e mexa (uma colher cheia para cada copo). Um pouco depois, coloque o açúcar e mexa (2 colherinhas de açúcar para cada copo). Quando chegar finalmente ao ponto de ebulição, você deve tirar a panela do fogo e deixar a água esfriar um instante, e logo colocar a panela novamente no fogo. É neste instante que há disputas: quantas vezes deve-se tirar e colocar a panela? Bem, é entre três e sete vezes, dependendo de como você preferir. Só depois disto você pode servir o café em copos.

**A quinta e última lei** exige que você segure o copo com o seu dedo indicador e o polegar.

Agora, saúde!



Compartilhe com seus amigos!



Dicionário:

Preto – Shachor – שחור  
Lama – Bots – בוץ

Copo – Koss – כוס  
Fervendo – Rote-ach – רותח