



Pêssach 2025



Keará: um prato que leva alguns símbolos importantes no jantar de Pessach. (Foto: Getty Image)

O Que é Pêssach?

A festa de oito dias de Pêssach é celebrada no início da primavera em Israel, de 15 a 22 do mês hebraico de Nissan, e no calendário gregoriano será de 12 a 20/04.

Pêssach comemora a emancipação dos judeus da escravidão no antigo Egito. Pêssach é observado evitando lêvedo, e celebrado com duas noites de Seder que incluem beber quatro copos de vinho, comer matsá e ervas amargas, e recontar a história do Êxodo conforme consta na Hagadá.

Em hebraico é conhecido como Pêssach (que significa "passagem"), porque Deus passou acima dos lares judaicos ao enviar a última praga ao Egito, a morte aos primogênitos, na primeira véspera de Pêssach.

A História de Pêssach em Resumo

Após décadas de escravidão servindo os faraós egípcios, tempo durante o qual os israelitas estavam sujeitos a trabalho estafante e horrores insuportáveis, Deus viu o sofrimento do povo e enviou Moshê (Moisés) ao faraó com uma mensagem: "Mande Meu povo de volta, para que eles possam me servir." Mas apesar de numerosos avisos, o faraó se recusou a considerar a ordem de Deus. Deus então enviou dez pragas devastadoras ao Egito, afligindo-os e destruindo tudo, desde o gado até suas plantações.

Ao romper da meia-noite de 15 de Nissan no ano 2448 da criação (1313 AEC), Deus enviou a última das dez pragas sobre os egípcios, matando todos os primogênitos. Enquanto fazia isso, Deus poupou os filhos de Israel, "passando acima" das suas casas – daí o nome do feriado. A resistência do faraó foi quebrada, e ele praticamente perseguiu seus antigos escravos fora do país. Os israelitas saíram com tanta pressa, na verdade, que a massa do pão que levaram como provisão para a viagem não teve tempo de crescer. Seis mil homens adultos, mais muito mais mulheres e crianças, deixaram o Egito naquele dia e começaram a viagem ao Monte Sinai e ao seu nascimento como povo escolhido de Deus.



Foto: Sefira Lightstone

Nada de Chamêts

Para comemorar o pão ázimo que os israelitas comeram quando deixaram o Egito, não se come – nem se guarda em casa – qualquer chamêts a partir do meio-dia antes de Pêssach até a conclusão do feriado. Chamêts significa pão fermentado – qualquer alimento ou bebida que contenha o menor traço de trigo, cevada, centeio, aveia ou seus derivados, e que não foram protegidos de fermentação. Isso inclui pão, bolo, biscoitos, cereal, massa, e a maioria das bebidas alcoólicas. Além disso, quase qualquer alimento ou bebida processados podem ser considerados como chamêts a menos que tenham sido vistoriados e recebido certificado ou selo atestando que são casher para Pêssach.

Em vez de chamêts, come-se matsá – uma massa achatada, não fermentada, assada. O ideal é usar matsá shemurá feita à mão, que foi zelosamente protegida contra mistura desde o momento da colheita.



Foto: Sefira Lightstone

Os Sedarim

O ponto alto de Pêssach é o Seder (Jantar de Pêssach), observado em cada uma das duas noites do feriado nos lares judaicos. O Seder é uma tradição com quinze etapas que seguem uma ordem ritual reunindo a família e amigos para celebrar nossa liberdade.

Os pontos principais do Seder de Pêssach são:

- Comer matsá.
- Comer ervas amargas – para comemorar a amarga escravidão sofrida pelos judeus.
- Beber quatro copos de vinho ou suco de uva – uma bebida real para celebrar nossa liberdade recém-conquistada.
- A recitação da Hagadá, uma liturgia que descreve em detalhe a história do Êxodo do Egito. A Hagadá é o cumprimento da obrigação enfatizada na Torá de contar aos nossos filhos a história do Êxodo na noite de Pêssach. Começa com uma criança fazendo as tradicionais “Quatro Perguntas”.



Foto: Getty/iStock

Uma Mensagem de Pêssach

Pêssach celebra a mais notável série de milagres jamais ocorridos na história, é um tempo para nos elevarmos acima da natureza e perceber todos os milagres de outrora e de hoje orquestrados por Deus em nossas vidas.

Mas como os milagres são obtidos? A matsá aponta para uma pista para esta resposta. Plana e sem sabor, ela incorpora humildade. Livrando-nos de egos inflados, podemos entrar no miraculoso poço de energia Divina que todos temos dentro da nossa alma.

Proposta de atividade

Atividade: Fazer Sopa de bolas de matzá

Ingredientes (ver receita)

- Tábuas de corte
- Facas
- Tigelas de mistura
- Colheres de madeira
- Utensílios de cozinha
- Fogão
- Bandejas de assar
- Detergente
- Acesso a uma pia
- Acesso a água
- Sabão antibacteriano
- Liquidificador
- Frigideira
- Panela ou panela grande
- Kit de primeiros socorros, inclusive para queimaduras
- Equipamento de proteção contra calor, como luvas de forno resistentes ao calor
- Tigelas e colheres para comer

Descrição da Atividade:

Antes de começar

Planeje e avalie os riscos da sua atividade. Certifique-se de que todos os jovens e adultos envolvidos na atividade saibam como participar com segurança.

Certifique-se de que você terá ajudantes adultos suficientes. Você pode precisar de alguns pais e cuidadores para ajudar se você estiver com falta de ajudantes.

Preparando-se para cozinhar

1. Reúna todos em um círculo e diga que você vai fazer uma sopa vegetariana de bolinhas de Matzá. As bolinhas de matzá são tradicionalmente servidas em canja de galinha. Elas são comidas por alguns judeus durante o feriado judaico da Páscoa.

2. Explique que a Páscoa (ou Pessach em hebraico) é um dos festivais mais importantes do ano judaico. É uma celebração da história do Êxodo.
3. Você pode querer fazer uma palestra sobre segurança contra incêndio ou mostrar às pessoas como usar o equipamento com segurança, como usar a fonte de cozimento ou picar ingredientes.
4. Você pode querer fazer a pasta ou picar os ingredientes antes da sessão para economizar tempo.
5. Peça a todos que lavem as mãos antes de cozinhar.

Ingredientes

Para as bolinhas:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 60g de farinha de matzá (farinha de Matzá) / Ou farinha de trigo caso não seja possível comprar de matzá
- Meia colher de chá de sal
- Uma jarra de água

Para a sopa:

- 1 cebola grande
- 1 cenoura
- 1 dente de alho
- 1 alho-poró
- 1-2 talos de aipo picados
- 1 cubo de caldo de legumes dissolvido em 500ml de água
- Um pouco de extrato de tomate
- Tempero de páprica

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Serve: 4-6 pessoas

Comece a cozinhar!

1. Peça a todos que formem duplas ou pequenos grupos. Todos devem lavar as mãos e, em seguida, coletar os equipamentos e ingredientes necessários.
2. Você pode querer dividir seu grupo em duas equipes, com uma fazendo os bolinhos e outra fazendo a sopa.
3. Lembre a todos de nunca colocar as mãos ou dedos no liquidificador, nunca colocar as mãos ou dedos no liquidificador e nunca tocar nas lâminas do liquidificador. Não tem problema se nem toda a mistura sair.

Faça os bolinhos

1. Adicione os ovos em uma tigela.
2. Em seguida, adicione duas colheres de óleo vegetal e meia xícara de água em uma tigela. Em seguida, adicione três quartos de uma xícara de farinha de matzo.
3. Usando seu batedor, misture tudo.
4. Enquanto mistura, adicione uma pitada de sal. Em seguida, continue misturando até obter uma pasta.
5. Depois de misturar, deixe descansar por cerca de 30 minutos. Você pode querer preparar isso antes da sessão para economizar tempo.
6. Depois de endurecer, lave as mãos e use-as para enrolar a mistura em bolas. Coloque-os em um prato ou assadeira e coloque-os de um lado. Cada bola deve ter aproximadamente o tamanho de uma bola de pingue-pongue. Você deve lavar as mãos depois de fazer isso.

Faça a sopa

1. Corte cuidadosamente a cebola e o dente de alho, depois pique a cenoura e o alho-poró.
2. Em seguida, coloque os vegetais em uma panela e frite-os. Deixe-os fritar por alguns minutos dos dois lados, até que estejam macios e dourados.
3. Quando fritos, desligue o fogão, retire a panela do fogão e coloque-a em uma superfície resistente ao calor, onde não possa ser derrubada.
4. Coloque os vegetais em um liquidificador desligado.
5. Em seguida, dissolva um cubo de caldo de legumes em 500 ml de água, mexendo até que esteja completamente dissolvido.
6. Adicione o caldo de legumes, um pouco de tempero de páprica e um pouco de extrato de tomate no liquidificador. Tampe o liquidificador.
7. Ligue o liquidificador e misture todos os ingredientes. Isso pode ser barulhento, então você pode querer usar um liquidificador de cada vez. Qualquer pessoa sensível a ruídos pode querer ir para um lugar mais silencioso ou usar protetores auriculares.

8. Depois de misturar, despeje cuidadosamente a mistura de sopa em uma panela grande.
9. Coloque a panela no fogão, ligue o fogão e deixe a sopa ferver.
10. Em seguida, use uma colher para adicionar cuidadosamente suas bolas de matzá na panela.
11. Deixe ferver por 20-30 minutos ou até que as bolas de matzá estejam inchadas.
12. Remova a panela da fonte de calor e desligue o fogão. Use equipamento de proteção contra calor e coloque a panela em uma superfície resistente ao calor. A panela deve ser deixada esfriar fora do caminho de jovens e onde não possa ser derrubada.
13. Deixe a sopa esfriar antes de servir, depois coloque em tigelas e aproveite!

Reflexão

Esta atividade deu a todos a oportunidade de experimentar algo novo e trabalhar em equipe para cozinhar uma sopa de bolinhas de matzá. Vocês já fizeram algo parecido antes? Quão fácil foi fazer a sopa e as bolinhas de matzá? Qual era o gosto delas? Como era a sopa?

Vocês tiveram que trabalhar em equipe para fazer a sopa. Como vocês garantiram que todos pudessem se envolver? Como vocês garantiram que todos pudessem compartilhar e usar suas habilidades? Todos tiveram a chance de misturar os ingredientes ou fazer as bolinhas? Vocês tiveram algum problema? Como vocês os resolveram?

Torne a atividade mais inclusiva

Há muitos ruídos altos e cheiros diferentes em uma cozinha ou durante o cozimento, o que pode sobrecarregar algumas pessoas. As pessoas podem escolher usar protetores auriculares enquanto estão na cozinha, fazer uma pausa na atividade ou preferir ficar longe da atividade e isso é OK. Você pode usar sabão sem fragrância ou detergente ou ter itens pré-cortados para reduzir o ruído. Você também pode querer manter qualquer liquidificador, batedores elétricos ou equipamentos mais barulhentos sendo usados em um cômodo e fechar a porta, para que as pessoas tenham a opção de sair se estiver muito alto.

Se alguém precisar de ajuda ou tiver dificuldades com habilidades motoras finas, como cortar ou medir ingredientes, dê a eles a oportunidade de trabalhar em pares ou pequenos grupos, para que alguém possa ajudar com as partes que eles acham complicadas de fazer ou complicadas. Eles também podem trabalhar com um voluntário adulto.

As atividades de culinária podem ser feitas sentados ou em pé - as pessoas podem escolher a maneira que for melhor para elas. As pessoas podem trabalhar com um parceiro, com um assumindo as tarefas em pé e o outro fazendo as tarefas sentado.

Verifique se há alergias, problemas alimentares ou requisitos alimentares e ajuste a receita conforme necessário. Certifique-se de verificar os requisitos alimentares e alergias de todos e, em seguida, adapte a receita conforme apropriado. Isso pode incluir garantir que não haja

contaminação cruzada durante o preparo dos alimentos também. Verifique se há algum item de comida (ou embalagem) que as pessoas não podem tocar ou ficar perto ou se há itens que as pessoas podem não se sentir confortáveis em usar na atividade.

Algumas pessoas podem não gostar de certas texturas ou sabores de alimentos e isso é OK. Tente encontrar uma alternativa para elas. Ninguém precisa usar todos os ingredientes ou ser obrigado a experimentar alimentos se não estiver feliz, confortável ou não quiser.

Registro das atividades:

Pode ser enviado um email simples, com a descrição de uma das atividades propostas, nome e numeral do Grupo Escoteiro, breve relato do desenvolvimento, fotos, e quantidade de participantes pelo email: atividades@escoteiros.org.br

Referências

- [Chabad](#)
- [UK Scouts](#)



Ivan Nascimento
Presidente dos Escoteiros do Brasil