



# Manual de Noções Básicas de Kashrut

*Trechos escolhidos do Livro: Na mesa real*

*Autor: Rabino MEd. Ruben Najmanovich*

*Colaboração: Rabino Uriel David*



## **Alimentação Casher:**

A palavra "kasher", que significa "apto", é freqüentemente usada como sinônimo de saúde. Mas quem segue as tradições judaicas e cumpre estritamente as leis da cozinha casher, sabe que a comida casher não somente cuida da saúde física, mas – o mais importante – da saúde da alma.

Segundo a Toráh, é proibido comer qualquer alimento que contenha vermes ou insetos, vivos ou mortos. Também não é permitida a ingestão de sangue de aves e animais ou mesmo presente em ovos. Só sangue de peixe pode ser consumido. Assim, antes de ingerir qualquer alimento é fundamental verificá-lo meticulosamente para certificar-se de que está isento de qualquer um destes elementos. A seguir, um resumo dos princípios gerais que regem a dieta judaica; uma dieta para o espírito e para o corpo.

### **Verificação de ovos**

Ovos crus devem ser examinados com cuidado, abrindo-os individualmente num copo ou prato, para atestar de que não contêm sinal de sangue. Um ovo, mesmo com a mínima mancha de sangue, não é casher.

### **Verificação de farinha**

Para usar farinha em qualquer tipo de alimento, é preciso passá-la por uma peneira de tela bem fina; para adquiri-la procure em casas especializadas.

### **Verificação de verduras**

Antes de consumir folhas em geral devem ser lavadas minuciosamente em água corrente e depois examinadas contra a luz para certificar-se que estão isentas de qualquer inseto ou verme. Na maioria das vezes, enganam, pois, são da própria cor da folha. É difícil distingui-los e necessitam de muito cuidados na hora da verificação.

### **Verificação de legumes e frutas**

A maioria dos legumes não precisa ser examinada. Porém alguns, como berinjela, tomate, morango e goiaba devem ser partidos antes de ingerir, cozinhar ou assar para se certificar que estão totalmente isentos de qualquer verme.

## **Verificação de cereais e frutas secas**

Cereais e frutas secas precisam ser examinados para eliminar todo tipo de insetos ou vermes. Grãos de arroz que têm pontos pretos devem ser removidos. O mesmo se aplica à lentilha, ervilha seca, aveia, gergelim, cevadinha, etc. Feijão e grão de bico devem ser deixados de molho durante várias horas em água fria ou cerca de meia hora em água fervida, para facilitar a verificação posterior. A maioria das ameixas pretas não é casher pois são recobertas por glicerina (ingrediente não - casher), para lhe dar brilho; portanto, devem ser compradas somente as que têm selo comprovando ser casher.

## **Bebidas alcoólicas**

Bebidas alcoólicas derivadas de uva, como vinho, conhaque, champanhe ou cidra deve passar por supervisão rabínica antes de serem consumidas.

## **Leite e derivados**

Para ser considerado próprio para o consumo, o leite deve provir de um animal casher, e obedecer a certas leis específicas de ordenha. Além disso, produtos de leite nunca podem ser misturados com carne.

Após ingerir leite e seus derivados é suficiente apenas enxaguar a boca e esperar de meia à uma hora antes de comer carne ou seus derivados (exceto certos tipos de queijo amarelo, quando é necessário esperar seis horas).

## **Margarinas**

A margarina é elaborada com emulsificantes (monoesteratos, cuja função é manter unidas as moléculas do azeite e outros líquidos), de origem proibida. É possível que agreguem leite e diversos componentes que melhorem sua consistência ou sua cor, tornando-a mais parecida com a manteiga.

## **Peixe**

Para ser considerado kasher, o peixe deve ter escamas e barbatanas. Exemplos de peixes casher: enchova, carpa, linguado, pescada, salmão, sardinha, tainha, etc. O peixe é considerado um alimento neutro, porém deve ser ingerido separadamente tanto do leite como da carne, embora entre os dois nenhuma espera é necessário.

## **Carne e frango**

A carne de gado permitido para o consumo, deve ser de animal ruminante e de casco fendido. Além disso, deve passar pelo processo de abate judaico, shechitá. Depois do abate, a carne deve ser imersa por 30 minutos em água, enxaguada e salpicada de todos os lados com sal grosso. É deixada assim durante uma hora sobre uma grelha inclinada, para que o sangue escorra totalmente. A carne é então lavada três vezes com cuidado, para que o sal seja removido por completo. Só então está adequada para o consumo. Exemplos de animais casher: vaca, carneiro.

A ave permitida é aquela que segundo a Tradição Judaica era consumida pelo povo judeu no decorrer da história. Deve passar pelo mesmo processo que a carne bovina: necessita ser abatida conforme o ritual judaico, ficar de molho por 30 minutos na água e uma hora no sal. Exemplos de aves casher: frango, marreco, peru.

Após comer carne de gado ou de aves, ou ainda seus derivados, é necessário esperar seis horas antes de consumir leite ou seus derivados.

## **Iogurtes**

O iogurte, em geral, possui uma quantidade mínima de gelatina (1/250 a 1/500). De acordo com algumas opiniões, a gelatina, neste e em outros casos, cumpre a função de um gel ou estabilizante que entraria na categoria de Maamid (que não se anula com 60 vezes mais). Não obstante, para outras entidades rabínicas, a gelatina é um elemento dispensável para a elaboração básica do iogurte e não é considerada Maamid. (Para uma melhor compreensão do tema ver o livro Itzhac Yeranén, 73 e 74, do Rabino Itzhac Chehebar Z'L" e a resposta do Rabino Ovadia Iosef).

## **Produtos industrializados**

Devem possuir supervisão rabínica ou fazer parte de uma lista cujos ingredientes foram previamente verificados e aprovados como sendo casher.

## **Aditivos**

Os aditivos são aqueles elementos que se adicionam aos alimentos com diversos fins: dar cor, consistência, estabilidade, aroma, sabor e infinidade de variedades e de funções que o consumidor, em geral ignora. Na Europa e nos Estados Unidos todos os aditivos são representados com a letra E maiúscula e um número de três algarismos ao seu lado para indicar seu tipo de ativo.

Alguns exemplos do uso de aditivos: Emulsionantes, Gelificantes ou Estabilizantes, Colorantes.

### **Emulsionantes**

Para a elaboração do azeite vegetal hidrogenado (margarina) ocasionalmente utiliza-se um emulsionante (um elemento que permite que o azeite e a água se misturem). A gordura é um produto de desperdício, e pelo tanto mais econômico que o azeite vegetal. Se bem que, nos países de primeiro mundo cada vez evita-se com mais seriedade o uso de gordura animal para evitar complicações de COLESTEROL e outras.

### **Emulsificantes Não KOSHER**

E-120	E-422	E-432	E-433	E-434
E-435	E-436	E-470	E-471	E-472 (a)
E-472 (b)	E-472 (c)	E-472 (d)	E-472 (e)	E-472 (f)
E-473	E-474	E-475	E-476	E-477
E-481	E-482	E-483	E-491	E-492
E-493	E-494	E-495	E-542	E-570
E-572				

### **Gelificantes ou Estabilizantes**

A gelatina é extraída a partir do colágeno, uma proteína animal fibrosa. Sua categoria de Kasher ou não Kasher é um assunto de discussão entre as máximas autoridades rabínicas. Na postura da proibição da gelatina, temos que analisar em cada caso qual é a extensão da sua função dentro de cada alimento. Esta análise implica que em alguns produtos onde sua presença gelificante é imprescindível transforme o alimento proibido. As vezes sua função mis limitada permite que se considere halajicamente (legalmente dentro das normas da lei judia) anulada pela sua mínima presença no total do produto, como exemplo os Iogurtes.

### **COLORANTES**

Para obter a cor vermelha utiliza-se tradicionalmente em alguns produtos o Carmin de Cochinilha (Emíptero que vive sobre o Nopal), o qual se obtém reduzindo este inseto (a respeito deste ponto tem Rabinos com outra posição. Hoje, já existem colorantes vermelhos sintéticos (por exemplo: red 40), que dia a dia estão se incorporando ao código alimentício internacional, mas existem algumas empresas alimentícias (hoje em dia grande parte delas) que ainda utilizam o Carmin de Cochinilha, para obter a cor vermelha.

## Peixes

### Mergulhando no Mar da *Kashrut*



O peixe é um alimento de alta importância em nossa mesa. Por exemplo, no *Shabat* costuma-se comer peixe por uma série de razões, entre elas pela *kabalá*. A palavra "dag" - peixe em hebraico - tem o valor numérico de 7, paralelo ao sétimo dia da semana. (4 + 3 = 7))

Nossos mestres z"l ainda nos lembram, que os peixes foram os únicos animais que não morreram no dilúvio. Isto, pois eles foram as únicas criaturas a não se corromperem e deixarem de ter um comportamento ético. Um animal que representa uma alta proliferação e prosperidade. Um animal que nunca fecha os olhos, nos lembrando que nosso Protetor jamais fecha Seus olhos.

#### **Definição de Peixe *Kasher***

A *Torá* define que o peixe é considerado *kasher* quando possui "*senapir*" e "*kaskeset*".

***Senapir*** - são barbatanas ou nadadeiras.

***Kaskeset*** - é um determinado tipo de escamas. Embora se costume traduzir simplesmente como "escamas", nem toda "escama" determina a *kashrut* do peixe. Isso, pois *kaskeset* é a escama que é possível ser retirada do peixe, sem que isso danifique a sua pele. Uma escama que rasga a pele do peixe ao ser removida, não é considerada *kaskeset*. Por exemplo, os tubarões possuem escamas que parecem unhas e estão presas na pele de forma que, ao arrancá-las, a pele rasga. Portanto, embora o tubarão tenha escamas, não são *kaskeset* e, por conseguinte, não é *kasher*.

Outro exemplo são as enguias, que também possuem escamas, mas ao tirá-las a pele se fere. Portanto, não são *kasher*.

A *kaskeset* também precisa ser grande o suficiente para ser visível a olho nu.

A *Torá* diz que a *kaskeset* precisa estar sobre o peixe quando este se encontra debaixo d'água. Se, ao tirar o peixe d'água, ele perde as escamas, não deixa de ser um peixe *kasher*. Por exemplo, o hering ao sair da água perde as suas escamas e, como sabemos, é um peixe *kasher*. Veja abaixo como se pode comprovar a *kashrut* de um peixe que perde suas escamas.

Geralmente as escamas ctenóides e ciclóides (ex. carpa) atendem aos padrões exigidos pela Halachá (Lei Judaica). (Mas, não é sempre - veja a seguir exemplo de uma exceção).

Já as escamas ganóides ou placóides são muito inseridas na pele do peixe, e elas deixam de ser consideradas *kaskeset* - uma vez que ao tirá-las fere-se a pele (ex. tubarão e enguia).

- **Ctenóides**
- **Ciclóides**
- **Ganóides**
- **Placóides**

#### **Alguns exemplos:**

- O esturjão possui escamas do tipo ganóide. Escamas que estão presas de tal forma, que só saem rasgando a pele. Logicamente, não é *kasher*.
- A Lota-do-Rio (Burbot em inglês, *Lota lota* em latim) é um peixe que possui escamas do tipo ciclóide. Embora, geralmente, essa é uma escama considerada "*kasher*", no caso da Lota-do-Rio, elas não saem com facilidade - tornando este peixe não *kasher*!
- Peixes-espada possuem escamas, porém são tão minúsculas, que não são visíveis a olho nu. Portanto, não são considerados *kasher*.

Um peixe interessante é o Marlin Azul (*Makaira mazara*). Ele também possui umas escamas pequenas que estão presas muito de leve na pele. Possui uma camada transparente sobre as escamas. Segundo a **OU**, este peixe foi levado ao Rav Elyashiv zts"l que o aprovou como *kasher*.



#### **Conclusão**

Não podemos nos basear na Ictiologia (ramo da zoologia voltado ao estudo dos peixes) para estes efeitos, uma vez que não é possível especificar o tipo de escama que é *kasher*. Cada peixe precisa ser analisado de acordo com a *halachá*.

Nossos Sábios z"l ensinam que todo peixe que possui escamas, possui obrigatoriamente barbatanas. Portanto, se queremos saber se um peixe é *kasher*, basta procurar por escamas. É recomendável checar a existência de escamas na parte superior (dorso) ou ao lado das guelras ou no encontro do corpo com o rabo. Basta raspar, por exemplo, com a unha, a pele (no sentido rabo-cabeça) e perceber se as escamas são removidas com facilidade sem ferir a pele do peixe.

### **Por que não fazem uma lista de todos os peixes que são *kasher*?**

Nós conhecemos e compramos os peixes pelos seus nomes populares. Porém, o nome popular não é suficiente. Uma vez que, em muitos casos, para cada nome popular são associados inúmeros peixes com nomes científicos diferentes. Estes podem não ser *kasher*. Portanto, o nome popular não basta e pedir na peixaria pelo nome científico não é possível. Por isso, é importante ver o peixe e verificar a existência das escamas.

Mesmo conhecendo o nome de um peixe *kasher*, não se pode comprar peixe sem pele, que não possua hashgachá (Certificação Kosher). Isto, porque é possível que não estejam vendendo, de fato, aquele peixe que o cliente está pedindo. Por exemplo, há carpas que são *kasher* e há as que não são.

### **Peixe que Perde as Escamas**

Num peixe que perde escamas ao sair d'água, avaliamos de outra forma para saber se é *kasher*. Um praticante da *Toráh*, "entendido" em peixes, pode verificá-lo e, baseado em seu conhecimento, dizer se este é um peixe *kasher*. Isto só pode ser feito se o peixe estiver com a pele, para que se possa reconhecê-lo.

Todo peixe vendido sem pele (ou com pele, sem que seja possível perceber que tinha escamas - na ausência do "entendido" acima citado) só pode ser comprado com *hashgachá* e lacrado.

Mesmo conhecendo nomes de peixes *kasher*, não se pode confiar no que o peixeiro diz. Vários lugares vendem peixes semelhantes como sendo o mesmo peixe. Da mesma forma, em restaurantes, muitas vezes servem peixes com mesmo sabor ao descrito no menu e não, obrigatoriamente, é aquele citado. Vários peixes são muito caros e, para baixar o custo, coloca-se outro com sabor semelhante.



## Abate

Os peixes não precisam passar por qualquer abate específico. Da mesma forma, não é necessário salgar a sua carne, pois não há proibição de comer o sangue que sai do peixe.

## Peixes defumados

Embora peixes com pele e escamas possam ser comprados sem supervisão, quando for defumado, a supervisão é necessária, uma vez que o peixe pode ser processado num mesmo equipamento em que se preparam peixes não *kasher*, como por exemplo, o esturjão.

## Processados de Peixes

Qualquer produto processado de peixes, só pode ser consumido se for possível reconhecer o peixe (conforme as regras vistas acima) ou se possuir *hashgachá* garantindo a sua autenticidade. Além disso, precisamos levar em consideração que os demais ingredientes podem não ser *kasher*. Portanto, não se pode consumir nenhum processado sem *hashgachá*.

## Ovas

Só são permitidas ovas de um peixe *kasher*. O costume é permitir ovas vermelhas e proibir as pretas, pois nossos sábios verificaram que não há ovas vermelhas provenientes de peixes proibidos. Por isto, permitimos apenas o caviar vermelho. Há quem sustente ser necessária supervisão mesmo no caso do caviar vermelho.

É permitido comer caviar vermelho pintado de preto, desde que os corantes e demais aditivos não apresentem problemas de *kashrut*.

## Vermes

Certos tipos de peixes podem conter vermes. Portanto, devemos ter o cuidado de verificá-los e limpá-los. Neste caso é aconselhável procurar por uma autoridade rabínica para saber como proceder. Há lugares onde a água é tratada, o que evita o crescimento de vermes nos peixes, facilitando assim o seu consumo.

## Comprando peixe em peixaria

Ao comprar peixe em peixarias, conforme a **OU**, são necessários alguns cuidados:

1. Pedir ao peixeiro que lave bem a faca antes de cortar o seu peixe (ou possuir uma faca própria).

2. Cobrir a tábua sobre a qual for cortar o peixe (ou levar tábua própria).
3. Se o peixeiro for retirar a pele do peixe, o comprador não pode deixar de acompanhar o corte do peixe até ser entregue em suas mãos. Deixar de supervisionar, pode ser um grande problema. Apesar disso, se não há motivo para suspeitar que ele trocou o peixe que foi escolhido, poderá comer deste peixe - se, sem querer, deixou de acompanhar.
4. Pode-se pedir ao peixeiro que deixe sobrar em cada pedaço um pouco de pele, de forma que dê para reconhecer que é um peixe *kasher*. Neste caso, não será necessário ficar supervisionando.

Se o peixeiro cortou o peixe sem ter lavado a faca, ou colocou em cima da tábua suja - é preciso raspar o peixe com uma faca de fio (sem serra) para retirar a camada externa do peixe.

### **Lembre-se: Na peixaria, você é o supervisor do seu peixe!**

#### **Curiosidade**

Embora normalmente um peixe comprado sem pele, que não foi acompanhado por um supervisor, não possa ser consumido, há uma exceção: a **OU** permite o uso de salmão fresco, mesmo sem pele, pois apenas o salmão, a truta salmonada e, eventualmente, algum tipo de carpa, têm carne cor de salmão. Conforme pesquisa da **OU**, não há nenhum outro peixe no mercado que tenha esta cor e tonalidade.

O que dá esta tonalidade ao salmão é a astaxantina, da família dos carotenóides. Esta família de químicos dá a tonalidade amarelada, alaranjada ou avermelhada aos alimentos tais como: tomates, cenouras, damascos, abóboras e batata doce. Logicamente, estes carotenóides são muito mais do que corantes; eles são essenciais à vida. Os carotenóides estão associados a uma melhor resposta imunológica, possuindo propriedades antioxidantes e anti cancerígenas, além de ser a fonte de vitamina A para o corpo.

O excesso de carotenóides, que o corpo não precisa para funções vitais, é acumulado e armazenado, em diferentes partes do corpo, variando de criatura para criatura. No salmão e truta, é armazenado no tecido muscular, tornando a carne rosada. Isso, independentemente se for astaxantina natural (extraída de camarão, lagosta, plânctons e algas) ou se for artificial. A pele destes, por outro lado, manter-se-á de cor cinzenta. Os demais peixes não acumulam carotenóides em sua carne, por isso, não há outro peixe de carne rosada-avermelhada.

Vale notar que o homem armazena carotenóides, entre outros lugares, na pele. Mas, não há acúmulo significativo na carne. Por isso, uma pessoa que come quantidades excessivas de frutas amarelas e laranjas, pode ficar com aparência amarelada (ictérica).

A astaxantina não modifica a cor da pele do salmão, assim como não muda a cor de nossa carne e dos demais peixes.

Os salmões de criação ficariam com a carne branca, uma vez que nas criações não existem os alimentos que são comuns para o salmão nos mares e rios. Ninguém compraria salmão branco. Por isso, os cultivadores dão alimentação rica em astaxantina aos salmões, para que fiquem com carne rosada.

Portanto, a **OU** considera a cor rosada uma prova clara que o peixe é kasher. Esta lei é baseada na lei que o *Shulchan Aruch* traz sobre ovas vermelhas. O *Shulchan Aruch* diz que não há ovas vermelhas de peixe não *kasher* e por isso pode-se consumir qualquer ova de peixe que seja vermelha.

Esta curiosidade, de acordo com a **OU**, de preferência, deve ser usada apenas entre os entendidos em peixes. Para o público geral, recomenda-se que o salmão somente seja adquirido quando a pele estiver intacta, com as escamas (como visto acima). Ao comprar peixe cortado, levar em consideração o estado da faca e tábua.

## Kashrut ou Kosher e Medicina



### Alimentação Kasher e Nutrição

#### Resumo

O povo Judeu, em vários séculos de existência, procura através de sua alimentação, equilibrar o corpo, a mente e a alma. Este trabalho teve por objetivo, diagnosticar os hábitos alimentares dessa cultura, bem como a interferência religiosa em sua alimentação, enfatizando o consumo alimentar. Foi utilizada metodologia descritiva exploratória, com análise e interpretação dos dados, em uma amostra de 55 indivíduos. Quarenta e sete por cento dos entrevistados seguem as Leis da Kashrut, e 53% não seguem. Dos que não seguem as leis 52% deve-se ao alto custo, não atendendo suas necessidades econômicas,

21% por ser de difícil utilização e 27% questionam a sua prática. Quanto aos indivíduos que seguem as leis 38% tem prevalência de hipertensão, 23% de cardiopatias, 30% de hiperglicemia e 9% de outras doenças, enquanto 17% não-kasher tem hipertensão, 37% sofrem de cardiopatias, 21% de hiperglicemia e 25% de outras doenças. O consumo de carboidratos na alimentação Kasher é em média de 265,5g (59%), 81g (18%) de proteínas e 46g (23%) de lipídios. Quanto aos minerais presentes na alimentação Kasher, destacam-se o zinco (15mg), ferro (7,8mg), iodo (154mg), magnésio (322mg), cálcio (1000mg), fósforo (0,87g), selênio (65mg), sódio (5,7g) e potássio (3,98g).

## **Introdução**

Há mais de 2500 anos foi criado para os judeus o código rabínico-sacerdotal de leis e regulamentos dietéticos. As leis dietéticas, revelaram em toda a sua história a preocupação excessiva por parte dos judeus, na escala de valores religiosos. A Kashrut representa, no mínimo, uma regressão à prática primitiva do totemismo, com seus animais limpos e impuros; na melhor das hipóteses, dizem eles, essa observância ritualística deveria ser de menor importância no contexto dos valores religiosos sérios.

Desde a criação do mundo, do homem, da mulher a confiança em ambos depositada pelo Criador, logo definiu-se qual deveria ser o padrão de conduta para merecer o recebimento das bênçãos Divinas: um compromisso estabelecido, uma palavra dada sempre deve ser mantida. Essas idéias estão descritas na Toráh (nome dado à Lei Mosaica e ao Pentateuco), a qual segue incontáveis exemplos, definindo uma visão de qual caminho seguir e de como agir durante todos os anos da vida: os judeus devem ser o espelho de D'us aos olhos do mundo.

O judaísmo é regido por regras de moral e ética bem amplas e definidas, transmitidas através da Toráh, e que abrangem todas as áreas da vida. Para um judeu ser religioso, ele precisa antes de mais nada ser ético, ou seja, aquele que pratica atos justos e bons. Essa é a marca que deve reger o comportamento de qualquer judeu em todos os campos, tanto nos relacionamentos interpessoais, com outros seres humanos, quanto em relação a D'us.

Um judeu sem ética não é considerado observante nem religioso, e apesar de cumprir cuidadosamente as leis do Judaísmo entre o homem e D'us, enquanto permanecer não-ético, também não chegará a entender que o Criador rejeita a observância de leis entre o indivíduo e D'us por aqueles que agem de forma imoral.

Aquele que é observante das leis entre o indivíduo e D'us, dedica cuidado especial às regras que regem a Kashrut, alimentação judaica, ou a suas preces. Por exemplo, deve dedicar a mesma atenção e ser minucioso ao tratar com educação e respeito seu próximo. A observância das leis entre pessoa-a-pessoa - amar ao próximo como a si mesmo, é uma mitsváh de tanto peso que deve ser levada à prática em todos os atos que entrelaçam os relacionamentos humanos.

O termo hebraico Halachá, Código das Leis Judaicas, significa caminho. A Halachá fornece todos os instrumentos necessários para se chegar a um determinado lugar, que deve ser o da santidade, moralidade e ética. As Leis da Ética e conduta do povo judeu é o meio, mas depende exclusivamente de cada um para usá-lo da maneira certa para realmente tornar-se exemplos vivos da Toráh, judeus verdadeiros, por dentro e por fora.

As leis dietéticas judaicas prescrevem uma dieta não apenas para o corpo, mas também para a alma, e são destinadas mais ao bem estar espiritual do que ao físico. Isso justifica a atitude judaica de respeitar os Mandamentos Divinos, submetendo-se à vontade de Deus e à disciplina de sua fé, sem levar em consideração o prazer.

O Nutricionista é, hoje, membro de extrema importância na equipe multiprofissional, atuando ativamente nas diversas ações de saúde. A boa alimentação sempre foi considerada, mesmo que empiricamente, em tempos muito antigos, fator determinante para a boa saúde. Hoje em dia isso é fato e a atuação do nutricionista torna-se fundamental.

Ao elaborar um plano alimentar, o Nutricionista precisa conhecer a cultura e os hábitos alimentares, não se preocupa não apenas em recuperar ou manter o estado nutricional adequado. A educação nutricional objetiva também a aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis, que contribuam para a melhoria da qualidade de vida.

Essa pesquisa teve por objetivo, discutir sobre a interferência dos valores religiosos nas leis dietéticas judaicas, verificar a incidência de judeus que seguem a alimentação Kasher, conhecer as principais patologias que acometem a população judaica em consequência do consumo Kasher e identificar a composição de macro nutrientes e minerais na alimentação Kasher.

## **REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **Histórico**

Por perseguições políticas e guerras, os judeus imigraram de vários lugares para o Brasil. Os primeiros imigrantes chegados ao Brasil, de origem judaica, durante o século XVI, vieram da Península Ibérica, direto de Portugal. Durante as primeiras décadas do século XX, vindos da Bessarábia, os judeus começaram a se estabelecer no Rio Grande do Sul, sendo, finalmente, Porto Alegre a principal cidade escolhida (EIZIRIK, 1984).

Em Porto Alegre a comunidade judaica era formada por ex-colonos da Jewish Colonization Association (JCA) que haviam, em 1903, dado início à colonização agrícola judaica no Rio Grande do Sul, formando o primeiro núcleo com o nome de Philipson (a primeira sinagoga do Estado), na região de Pinhal, distrito de Santa Maria/RS. Devido a diversas dificuldades, a totalidade de seus membros saiu de lá, dirigindo-se a outros centros urbanos, tais como Santa Maria/RS, Cruz Alta/RS e outros (FALBEL, 1984).

### **Leis Dietéticas**

Tanto o Novo como o Antigo Testamento falam com freqüência sobre a alimentação do povo de Israel. Sabe-se que, nos tempos bíblicos, a fome era uma realidade para a maioria do povo. A vida era muito difícil, havia escassez de água e comida, o clima na Palestina sempre foi impiedoso, e suas terras, pouco férteis. É daí que vem a grande importância dada à alimentação nos textos da Bíblia (YISRAEL, 2000).

O significado para as leis dietéticas do judaísmo é que a fome também pode ser transformada em um instrumento de cumprimento dos Mandamentos de D'us. Quando a comida é preparada e ingerida da maneira que o próprio D'us prescreveu em sua Toráh (Bíblia dos judeus), estão servindo-o através da satisfação de sua fome. Não existe nada mais básico à vida do que comer e beber (Judaísmo Vivo Michel Asheri, 1995).

Segundo AUSUBEL, 1989, a palavra Kasher ou Kosher, como aparece no texto bíblico Toráh, significa originariamente "adequado", "apropriado" ou "bom", referindo-se ao alimento que deve ser ingerido.

Porém, Michel Asheri, 1995, fala que todo o tema dos alimentos que podem ser consumidos pelos judeus praticantes é denominado Kashrut, ou "qualidade de Kosher". A palavra Kosher (ou Kasher) significa apropriado, aceitável ou ritualmente usável. Comumente, a palavra Kasher é aplicada a alimentos; o seu oposto é Tref, hoje em dia possui o sentido de não comestível para os judeus.

A parte integrante que torna diferente a comunidade judaica é a observância da Kashrut - as leis dietéticas. Antes de analisar seus fundamentos, é necessário saber quais são as próprias leis (Michel Asheri, 1995).

O alimento é dividido em três classificações, a carne e os alimentos que contêm carne (em dialeto fleishig, em hebraico é Basar), o leite e os alimentos que contêm leite (em dialeto Yidish milchig, em hebraico é Chalav), e os alimentos que não contêm nem leite nem carne (Párveh - neutro) (Michel Asheri, 1995).

Os judeus podem comer carne de animais de sangue quente, que tenham cascos fendidos e ruminem, sendo eles as vacas, cabras e ovelhas. Cervos, alces, búfalos e outros também são Kasher, mas como tem de ser mortos conforme a lei judaica (Kashrut), é incomum encontrar estas carnes à venda nos açougues Kosher (Michel Asheri, 1995).

Animais kasher como o boi, ovelha, cabra (que têm o casco fendido e são ruminantes) e as aves kasher, só podem ser consumidos após serem devidamente abatidos e inspecionados por um especialista (shochet). Depois, devem ser devidamente processados (salgados e lavados) de modo a extrair o sangue, que não é kasher (EIZIRIK, 1984).

Para que um animal possa ser comido ele deve ser "kasher", não pode ter sofrido ao morrer. Isso impede que um judeu cace animais, ou coma algum que sido tenha morto por outro animal (YISRAEL, 2000).

O grande problema do ritual judaico de abate de bovinos no Brasil é o sistema de contenção dos animais, que é ineficiente e não considera que o gado abatido é principalmente zebuíno, mais agitado que o gado taurino. A contenção e a degola cruenta provocam sérios efeitos estressantes nos animais abatidos pelo método kasher. Após, a degola e suspensão, os animais abatidos por esse ritual apresentam flexão dos membros anteriores e contração dos músculos da face, sinais evidentes de dor (Roça, 2001).

Para retirar o sangue, a carne é salgada pelo período de uma hora, antes da cocção, a carne é lavada. Enquanto 100 gramas de Boi (Não-kasher) possuem 123,3mg de sódio, 100 gramas de carne branca crua (frango Não-kasher), 131mg. A carne Kasher contém a elevada soma de 334 a 375mg de sódio por 100 gramas da parte comestível (PECKENPAUGH, 1997).

A Bíblia afirma que o sangue simboliza a essência do homem, por isso os rabinos do

período Talmúdico concluíram que quando um animal fosse Kasher, deve-se retirar a maior quantidade de sangue. O nome da pessoa treinada para realizar a morte chama-se "shochet" (YISRAEL, 2000).

Quanto aos peixes, apenas os que possuem escamas e barbatanas podem ser consumidos; a razão para isso é desconhecida. Para as aves (galinha, pato, peru e pomba), não existem restrições, apenas não pode-se utilizar água quente para retirar as penas. Peixes não precisam ser "kasherizados", pois eles possuem uma quantidade mínima de sangue, portanto, na Toráh a afirmação que a proibição de ingerir sangue está limitada a mamíferos e aves (YISRAEL, 2000).

Animais como porco, camelo, jumento, lebre, coelho, lagarto, crustáceos (lagosta, camarão, siri), ostras, cação, lula, aves de rapina e insetos não são Kasher (EIZIRIK, 1984).

Carne de animais, aves e leite, e seus respectivos derivados, não podem ser misturados, mesmo que ambos sejam kasher. É preciso ter panelas, talheres, louças, utensílios e pias separadas. Após, ingerir algo de carne, pode-se ingerir laticínios seis horas depois. Parveh são alimentos que não são nem de leite, nem de carne (como os vegetais, por exemplo) (EIZIRIK, 1984).

Vegetais, grãos e frutas in natura para serem Kasher, devem ser examinados (ou peneirados no caso da farinha) para extrair vermes ou insetos que não são kasher. Derivados de uva e vinho requerem supervisão de um judeu especializado. As comidas parveh não contém ingredientes de carne ou leite. Os produtos industrializados podem conter ingredientes não kasher, razão pela qual é necessário um "Hashgachá", isto é, a aprovação de um Rabino competente nas Leis de Kashrut, de modo a homologar o produto como kasher. Certos produtos de grãos e seus derivados, ainda que kasher, durante o ano podem deixar de sê-lo durante as festividades de Pêssach (Páscoa dos judeus) (YISRAEL, 2000).

O leite e seus derivados, como queijo, cremes, manteiga, iogurte, e outros são kasher quando obtidos de animais kasher e produzidos numa laticínica kasher, com a participação obrigatória de um judeu no processo de produção. O leite e seus derivados não podem ser comidos ou preparados em conjunto com a carne animal ou das aves (YISRAEL, 2000).

O Rabino Yechezkel Auerbach, afirma que "o Kashrut não é uma questão política. É uma questão de lei - de Halachá, o conjunto de leis que governam o Kashrut". O Rabino



Auerbach enfatiza que "o Kashrut não deve ser politizado. Não é um assunto de pressões externas. Pelo contrário, é um processo deliberativo de interpretar o Halachá" (Richard, 2000).

Foi somente a partir da década de 60 que a questão do Kashrut despertou grande interesse na comunidade secular. Hoje, pequenos, mas, ao mesmo tempo, muito ativos, grupos filiados ao movimento político da Lei Natural afirmam que alimentos geneticamente modificados ou provenientes da biotecnologia podem não ser kosher (Richard, 2000).

Na Bíblia Sagrada encontram-se algumas citações que falam sobre a alimentação, dentre elas:

- Dá-se por alimento a planta com semente sobre a terra e as árvores frutíferas com sementes; elas são suas, para que lhes sirvam de alimento (Gênesis 1:29).

- E se sua oferta for um caprídeo, então terá de apresentá-la perante o Eterno. E tem de pôr sua mão sobre a sua cabeça, abatendo-a diante da tenda de reunião; e os filhos de Arão têm de retirar o sangue ao redor do altar (Levítico 3: 12-13).

- Essa é a lei a respeito do animal e da criatura voadora, da alma vivente que se move nas águas, e com respeito a alma que caminha na terra, a fim de fazer-se diferença entre o impuro e o puro, e entre a criatura vivente que pode-se comer e a que não (Levítico 11: 46).

## **METODOLOGIA**

### **1. Característica da Pesquisa**

O presente estudo caracterizou-se como descritivo exploratório, pois teve como objetivo identificar os hábitos alimentares e patologias associadas à população judaica.

### **2. População e amostra**

A população estudada foi composta por 55 indivíduos, pertencentes à População Judaica do Bairro Cidade Baixa, localizado em Porto Alegre, capital do Estado do Rio Grande do Sul.

A inserção dessas pessoas, foi feita por convite verbal aos integrantes desta população, ficando na sua decisão o desejo de participar, ou não, da entrevista.

### **3. Cálculo das dietas**

Para analisar o consumo alimentar da amostra, realizou-se recordatório de 24 horas (MAHAN, 1998). A quantidade de calorias, macro nutrientes e minerais foi calculada a partir do Software de Nutrição da Escola Paulista de Medicina de São Paulo/2001.

#### **4. Questões éticas**

Com relação ao aspecto ético, foi firmado, para os respondentes, que sua identidade pessoal permanecerá no anonimato, não devendo assim ser mencionado o nome dos entrevistados. Esse aspecto se deve a Resolução 196/96 (Brasil, 1996) que prescreve a ética na pesquisa com seres humanos.

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

#### **1. Características da população estudada**

A população de estudo constituiu-se de 55 indivíduos, entre 30 a 55 anos de idade, sendo 30 (54,5%) do sexo masculino e 25 (45,5%) do sexo feminino (Figura 1). A média salarial é de R\$ 2135,00 (DP = 0,986) e a totalidade dos entrevistados são casados e tem filhos. Dependem dessa renda em média quatro pessoas (DP = 0,685).

#### **2. Padrão alimentar**

Do total de entrevistados 47% alimentam-se seguindo os padrões alimentares da Kashrut e 53% não observam as leis dietéticas (Figura 2). Os usuários das leis dietéticas, ensinam os seus filhos a alimentarem-se, conforme, o padrão determinado.

A partir dos dados obtidos, identifica-se que o comportamento alimentar de um indivíduo, é um dos fatores mais próximos do seu estado nutricional, corresponde não somente aos hábitos alimentares, mas as práticas relativas a esta alimentação, como seleção, aquisição, conservação, preparo e consumo de alimentos. O comportamento alimentar tem suas bases fixadas na infância, passadas pela família, adquiridas através de tradições, crenças, valores, tabus que são transmitidos de geração em geração. As práticas alimentares, adquiridas por imitação ou condicionamento, seguem como diretrizes com forte carga emocional, difícil de se modificar (MOTTA & BOOG, 1991).

Segundo a comunidade judaica entrevistada, os alimentos ingeridos são absorvidos pelo corpo, penetrando na carne e no sangue, e afetando diretamente todos os aspectos do ser. As aves de rapinas e os animais carnívoros têm o poder de influenciar aqueles que os comem com atributos agressivos, e encontram-se entre os alimentos proibidos pela Toráh. Para um judeu, o alimento não-kasher embota a mente e o coração, reduzindo a

capacidade de absorver conceitos da Toráh e mitzvót (preceitos), inclusive mesmo aquelas mitzvót que podem ser entendidas pela inteligência humana. Os alimentos proibidos são citados na Toráh como sendo uma abominação para a alma divina, elementos que são subtraídos de nossa sensibilidade espiritual. A pessoa se torna menos sensível aos sentimentos de Divindade e menos capaz de entender conceitos Divinos. Ao contrário, quando a pessoa come alimentos kasher, a sua receptividade a Divindade se intensifica.

Verifica-se que a cozinha assume uma nova dimensão, que implica suprir refeições kasher para a família. O bem-estar espiritual das crianças, do mundo, dos hóspedes e, por extensão, de todo o povo judeu, encontra-se nas mãos da mulher judia. Muito embora uma investigação completa e uma supervisão contínua para que um produto comercial seja declarado kasher, nenhum Mashgiach (supervisor de kashrut) supervisiona as despensas ou vigia as tigelas e panelas utilizadas na cozinha de uma mulher judia. A responsabilidade adequada consiste no papel central, desempenhado pela mulher na sobrevivência do povo judeu durante quatro mil anos. O judaísmo tradicional reconhece isso.

Na transição da Europa para a América, e depois das revoluções sociais destes séculos, a situação inverteu-se completamente. Muitos foram criados pensando que os judeus que ainda observavam Kashrut eram exoticamente anacrônicos. Assumiu-se que Kashrut era uma precaução de saúde obsoleta, válida nos tempos anteriores à refrigeração, mas atualmente sem significado. A fiscalização da saúde e alimentação, e as proibições de misturar leite e carne ou de consumir carne de porco e ostras, referia-se às bactérias, triquinose, medidas sanitárias.

A prece, a meditação, a caridade e um estilo de vida espiritual, são reconhecidos por todos como sendo assuntos religiosos. De acordo com o enfoque predominante, a alma é espiritual e sagrada, enquanto o corpo material é desprezível (o reverso da medalha e o hedonismo, onde o próprio corpo é cultuado).

Kashrut oferece uma oportunidade para serem realmente humanos, apenas o homem pode exercer a opção e a autodisciplina ao satisfazer os desejos físicos. Pode-se encarar o ser judeu como uma experiência sagrada, da qual observar a Kashrut é uma parte integral.

É difícil para a mente contemporânea compreender exatamente por que o judaísmo faz tamanho alarde com assuntos como comer e beber, necessidades básicas que são compartilhadas não apenas por toda a humanidade, mas também pelos animais.

Encontram duas explicações totalmente opostas uma a outra. A primeira afirma que esse

modo de se alimentar foi instituído para garantir a saúde do povo, fazendo com que só fossem ingeridos pelos judeus alimentos com poucas chances de serem "sujos" ou portadores de doenças. A segunda diz que qualquer melhoria na saúde do povo judeu foi totalmente inesperada, e que a única razão para que fossem observados esse modo de alimentação está na Bíblia

Porém, não é todo judeu que observa essas leis: os Ortodoxos e os Conservativos seguem-nas, mas os Reformistas não, apesar de seguirem restrições quanto ao porco e seus derivados. Os Ortodoxos não comem queijos, pois, durante sua fabricação se utiliza uma enzima encontrada dentro do estômago de certos mamíferos para acelerar a coagulação do leite, e, portanto, no queijo há mistura de derivados da carne e do leite.

Dos entrevistados que não seguem a alimentação Kasher, 52% explicam-se que devido ao alto custo da alimentação Kasher, 21% consideram difícil a sua utilização e 27% questionam a sua prática, por isso deixam de observar a Kashrut (Tabela 1).

**Tabela 1** - Motivo que os entrevistados não-kasher deixam de seguir os padrões alimentares da Kashrut.

<b>Motivo</b>	<b>%</b>
Alto custo da alimentação	52
Difícil utilização	21
Questionam sua prática	27
<b>Total</b>	<b>100</b>

O alto custo da alimentação kasher justifica-se pela adaptação das empresas, que abatem animais, aos rituais da religião judaica. Além disso os alimentos kasher não são encontrados em larga escala na grande maioria das cidades brasileiras.

A Kashrut foi escrita há muitos séculos e o avanço da indústria e comerciais da televisão influenciou ao longo dos tempos as mudanças e os questionamentos de membros da Comunidade Judaica.

Animais kasher como o boi, ovelha, cabra (que têm o casco fendido e são ruminantes) e as aves kasher, só podem ser consumidos após serem devidamente abatidos e inspecionados por um especialista (shochet) (EIZIRIK, 1984).

### **3. Patologias associadas**

Dos indivíduos Kasher, 38% apresentam hipertensão, 23% cardiopatia, 30% hiperglicemia e 9% não tem ou não notaram nenhuma patologia ocorrente. Dos entrevistados, Não-kasher, 17% tem hipertensão, 37% cardiopatia, 21% hiperglicemia e 25% não tem ou não notaram nenhuma patologia ocorrente (Tabela 2).

**Tabela 2** - Patologias que acometem os indivíduos entrevistados.

<b>Patologias</b>	<b>Não-kasher (%)</b>	<b>Kasher (%)</b>
Hipertensão	17	38
Cardiopatia	37	23
Hiperglicemia	21	30
Não tem ou não notaram	25	9
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Nos países subdesenvolvidos, o problema de nutrição como base para a saúde é mais complexo, pois há a sobreposição de duas situações aparentemente paradoxais, que mostram suas raízes na desinformação e na péssima qualidade de vida da população. A relação entre a dieta e a alta prevalência de determinadas patologias, vem sendo exaustivamente estudada. Elas respondem pela maior parte da mortalidade nos países ocidentais, sendo necessária a adoção de medidas de Saúde Pública específicas para a prevenção deste importante problema (BATISTA, 1995).

A hipertensão arterial é um grande problema de Saúde Pública, mais comum nos países desenvolvidos. Uma hipertensão não tratada leva a várias doenças degenerativas, sendo mais comum a de origem cardiovascular. Ela é muitas vezes tachada como assassina silenciosa, devido ao fato de as pessoas com hipertensão poderem ser assintomáticas (MAHAN, 1998).

Em torno de patologias, a hipertensão arterial é a mais prevalente das doenças cardiovasculares e um de seus principais fatores de risco.

O controle adequado, diminui de maneira significativa a incidência e a mortalidade por doença cardiovascular. O tratamento compreende dois tipos de abordagem: o farmacológico, à base de drogas anti-hipertensivas, e o não-farmacológico, que se baseia fundamentalmente em mudanças de estilo de vida, nas quais o manuseio nutricional tem papel fundamental.

As mudanças na dieta devem ser gradativas, respeitando-se sempre as condições socioeconômicas, culturais e psicológicas do paciente. Mudar hábitos alimentares não é

tarefa fácil e requer paciência, habilidade e persuasão do profissional de saúde.

O manuseio nutricional, que faz parte das mudanças no estilo de vida, pode ser usado isoladamente como terapia das formas leves de hipertensão e também como coadjuvante da terapia farmacológica nas formas mais graves.

A prevalência de hipertensão arterial, seguida de cardiopatias, na alimentação Kasher em relação aos que não consomem kasher, pode ser devida à alta ingestão de sal, que chega a ser 2 vezes maior que na alimentação não-kasher.

#### 4. Composição dietética

Os indivíduos Kasher, tem em média uma alimentação com 1800Kcal, 59% de carboidratos, 18% de proteínas e 23% de lipídios (Tabela 3).

**Tabela 3** - Composição Dietética de Macro Nutrientes, Distribuídas na Alimentação Kasher e MAHAN, 1998.

Composição	Kasher		MAHAN, 1998	
	Gramas	%	Gramas	%
Carboidratos	265,5	59	225-247,5	50-55
Proteínas	31	18	67,5-90	15-20
Lipídios	46	23	50-60	25-30

A composição de macro nutrientes kasher, comparada a uma alimentação segundo MAHAN, 1998 esses índices se encontram adequados, fornecendo a essa população a quantidade ideal para suas necessidades nutricionais.

A ingestão diária de sais minerais em média para os indivíduos que seguem a alimentação Kasher foi distribuída da seguinte forma, Zinco (15mg), ferro (7,8mg), iodo (154mg), magnésio (322mg), cálcio (1000mg), fósforo (0,87g), selênio (65mg), sódio (5,7g) e potássio (3,98g) (Tabela 4).

**Tabela 4** - Ingestão Diária de Sais Minerais da Alimentação Kasher e segundo a RDA, 1989.

Sais Minerais	Kasher	RDA, 1989
Zinco	15mg	12 a 16mg
Ferro	7,8mg	10mg
Iodo	154mg	150mg
Magnésio	322mg	320mg
Cálcio	1000mg	1000mg
Fósforo	0,87g	1g
Selênio	65mg	70mg
Sódio	5,7g	0,92 a 2,3g
Potássio	3,78g	1,95 a 5,46g

Segundo a RDA, 1989 os valores são aceitos com uma margem de erro de 10% acima ou abaixo dos índices preconizados, não implicando no bem estar e saúde da população. O ferro e fósforo estão abaixo dos índices recomendados e o sódio está acima e os demais minerais encontram-se dentro dos padrões recomendados.

Segundo SHILS, 1999 a quantidade adequada de ferro é de 10mg/dias, a deficiência pode causar anemia ferropriva e distúrbios no comportamento.

O baixo consumo de fósforo por indivíduos kasher, pode influenciar na sua deficiência, levando a anorexia, fraqueza e fragilidade óssea.

O consumo médio de sal nos países ocidentais está estimado em 10 a 20 gramas de sal por dia. Uma ingestão em torno de 4 gramas é um objetivo razoável, na prática a dieta hipossódica é tão ou mais difícil de executar do que as dietas hipocalóricas, uma vez que o consumo de sal é um hábito cultural das populações (BATISTA, 1995).

Entre os fatores ambientais o sódio dietético parece ser um elemento importante na determinação do nível médio da pressão sangüínea. Um plano alimentar que permita mais do que 250mg de sódio por dia não será eficaz, ao passo que um limite entre 200 a 250mg de sódio por dia trará uma redução da pressão sangüínea (BURTON, 1979).

Sem dúvida é o sal, o grande vilão dietético que leva a hipertensão. Estudos demonstram maior prevalência de hipertensão arterial em populações que consomem maior quantidade de sal (AUGUSTO, 1999).

Muitos dos benefícios da dieta hipossódica podem ser imputados ao aumento de ingestão de K<sup>+</sup>. A adição de K<sup>+</sup> pode induzir queda na pressão arterial, mesmo frente a dieta sem restrição de Na<sup>+</sup>. Os mecanismos pelos quais o K<sup>+</sup> induz queda na pressão arterial são: aumento da natriurese, diminuição da secreção de renina e norepinefrina e aumento de

secreção de prostaglandinas. A hipertensão arterial está mais diretamente relacionada à proporção  $\text{Na}^+/\text{K}^+$  da dieta que a ingestão desses íons isoladamente (ROCHA, 2000).

A dietoterapia na hipertensão arterial envolve uma série de mudanças dietéticas, devendo assegurar restrição de sódio (70 mEq-100 mEq), adequada ingestão de  $\text{K}^+$ , controle e manutenção do peso desejável, e suprir as necessidades nutricionais básicas. O aumento do consumo de alimentos ricos em fibras, encontrados em maior quantidade nos vegetais folhosos, hortaliças, grãos integrais e frutas, além de apresentarem baixo valor calórico, são também boas fontes de  $\text{K}^+$ . A redução do consumo de doces, massas, alimentos gordurosos e frituras pode auxiliar no controle e na manutenção do peso desejável. Os alimentos gordurosos, além de serem altamente calóricos, contribuem para a gênese das hiperlipidemias, devendo ser evitados.

As necessidades de potássio podem ser asseguradas com a ingestão regular de pelo menos três porções de frutas, duas porções de leguminosas (feijão e outros) e no mínimo uma porção de vegetais folhosos e hortaliças nas grandes refeições (almoço e jantar).

## **5. CONCLUSÃO**

Os judeus que seguem a alimentação Kasher, transmitem aos seus filhos as leis dietéticas que fazem parte desta cultura religiosa;

O alto custo e a difícil utilização da alimentação kasher, faz com que os indivíduos não sigam os padrões alimentares da kashrut. Junto à isso alguns Judeus questionam a sua prática.

A média de calorias e macro nutrientes da alimentação Kasher, está adequada aos níveis preconizados para indivíduos saudáveis.

O alto consumo de sódio pelos indivíduos que seguem a alimentação kasher pode influenciar no índice de hipertensão arterial e cardiopatias.

O baixo consumo de ferro pelos indivíduos que seguem a alimentação kasher pode causar anemia ferropriva e distúrbios do comportamento.

A baixa ingesta de fósforo por indivíduos kasher pode levar a anorexia, fraqueza e fragilidade óssea.

Portanto, seguindo a tradição Judaica que utiliza a alimentação Kasher, encontra-se a dificuldade do alto custo dela, fazendo com que alguns Judeus optem por uma alimentação



fora dos costumes. Quando seguem a alimentação Kasher os indivíduos possuem um alto índice no consumo de sódio, insuficiência de ferro e fósforo, o que pode resultar em patologias futuras na sua saúde, o que não ocorre na alimentação normal cuja vantagem principal é a diversificação de alimentos e uma distribuição maior de sais minerais, permitindo uma qualidade de vida melhor.

## **A filosofia do Kasher**



### **O que é Kashrut?**

Muitas pessoas estão familiarizadas com os termos "kasher", "kosher", "kashrut", etc. Outras nem sabem do que se trata, pois jamais ouviram falar. Kasher (em hebraico) e kosher (em yidish, dialeto judaico) querem dizer a mesma coisa: um produto apto, apropriado ao consumo, isto é, que preenche todos os requisitos da dieta judaica. Kashrut é o conjunto destas leis outorgadas por D'us ao povo judeu através do recebimento da Torá, no Monte Sinai.

Kashrut pertence à categoria das mitsvot, às quais nenhuma explicação racional é dada na Torá. Ela descreve os tipos de alimentos que a lei da Torá declara adequados à ingestão, assim como a maneira pela qual devem ser preparados.

Nossos sábios ensinam que o lar de cada judeu é como um "pequeno Santuário", um local de morada da Presença Divina; e a mesa de refeições é comparada ao altar do Templo Sagrado. O maior cuidado deveria ser tomado para que somente o que estivesse de acordo com a lei judaica fosse ofertado sobre o altar do Templo. Da mesma maneira, devemos cuidar para que somente o absolutamente correto seja trazido à nossa mesa - o altar em miniatura.

Mas o que é "kashrut"? De onde surgiu esta "linha de produção" e o que hoje isto significa para nós?

## **Elevando a matéria**

A intenção de D'us através de Seu legado sempre foi a de assumirmos nosso compromisso firmado desde o Monte Sinai: "Nós faremos e (então) compreenderemos." Nossas ações neste mundo é o que na verdade conta. Apenas através delas somos capazes de atingir e realizar a Sua vontade e cumprirmos nossa missão: revelar através do mundo material as centelhas Divinas existentes, elevando a matéria ao nível espiritual. É exatamente o que ocorre cada vez que ingerimos um alimento.

O alimento ao ser ingerido e processado são absorvidos pelo nosso corpo e passa a fazer parte de nossa corrente sanguínea, afetando diretamente todos os aspectos do nosso ser. D'us através da Torá nos forneceu dicas de como refinar a nossa alma e o nosso corpo através da utilização da matéria e energia.

Cada um dos mandamentos, muitos dos quais envolvem objetos materiais como velas de shabat, tefilin (filactérios), mezuzá (pergaminho sagrado colocado nos umbrais das portas), serve como um canal de conexão entre D'us e o povo judeu. Cada preceito cumprido fortalece este elo. A existência física, demonstrada pelo corpo não é desprezada nem glorificada por seu próprio mérito, mas elevada e refinada à serviço da alma.

## **Os sinais da Torá (Pentateuco ou Os cinco Livros de Moises)**

Nenhuma razão é fornecida para explicar, por exemplo, por que um animal que ruma e tem cascos fendidos é kasher, enquanto um animal que apresenta apenas um destes sinais não o é. Não há nenhuma lógica aparente para fazer uma distinção entre um tipo de animal, ave ou peixe, e outro. Mas sabemos que eles exercem uma influência em nosso corpo e alma a partir do momento que passa a circular em nossas veias.

O sistema digestivo extrai os nutrientes, enquanto a neshamá, a alma, extrai a centelha Divina que se encontra na natureza. Estas "centelhas" provêm de uma fonte de Divindade mais elevada ainda que a alma do homem. A energia Divina em cada molécula de alimento é o que realmente nos dá vida. O alimento kasher possui uma poderosa energia que confere força espiritual, intelectual e emocional.

## **Você não está sozinho**

Amigos, familiares e conhecidos nem sempre entendem a indisposição em comer fora com eles, mas certamente nos respeitarão por mantermos nossos princípios e estaremos respeitando a nós próprios se formos fora, o que somos dentro de nossos lares.

Aliás, nós constituímos o sonho de todo nutricionista: somos acentuadamente conscientes no momento de nos alimentarmos; paramos para recitar uma bênção antes de colocar qualquer coisa em nossas bocas; aguardamos períodos prescritos entre comer alimentos de carne e derivados de leite; nossa própria noção de alimento é vinculada à idéia de limitação e autodisciplina, acrescenta-se o valor que atribuímos à vida e à saúde e tem-se o candidato perfeito para o incremento da saúde através da modificação dietética.

Temos acesso à informação médica e nutricionista avançada, tecnologia moderna e produtores prontos a atender o consumidor kasher, conscientizados com a saúde. A cada dia que passa, novas descobertas médicas revelam a sabedoria dos conceitos que têm sido parte de nossa herança por milhares de anos.

Mas você não está sozinho neste empreendimento (investimento)! Existem milhares de indivíduos e famílias que alteram seu estilo de vida para se integrarem no mundo da kashrut. Seja através da procura de um selo kasher no supermercado ou em um restaurante kasher perto de sua casa, ou numa cidade distante ao viajar pelo mundo (descoberto graças ao seu "equipamento de sobrevivência", entre eles, um Jewish Guide).

A kashrut é um importante lembrete de nossa profunda ligação com os judeus de todas as nacionalidades e especialmente um elo eterno com o Criador.



### **Porque comer kasher?**

Nosso raciocínio mudou até o ponto em que não mais sabemos por que o Judaísmo coloca tanta ênfase em comer e beber, necessidades básicas compartilhadas não apenas pelo restante da humanidade como também pelos animais.

Sem uma explicação satisfatória para a kashrut e sem a fé simples baseada nos valores da Torá que caracterizaram as gerações anteriores, muitos judeus concluem que manter-se

kasher está simplesmente obsoleto - está baseado em antigas precauções sanitárias que não mais se aplicam à vida moderna.

Portanto, oferecemos alguns dos pontos de vista sobre a mitsvá da kashrut fornecidos pela tradição judaica. Estas intuições satisfazem nossa necessidade de compreensão e nos motivam a cumprir as mitsvot da Torá face aos valores opostos da cultura contemporânea. Apesar disso, deve-se entender que os mandamentos são de origem Divina e jamais poderão ser totalmente compreendidos pelo intelecto humano. Mantemos as mitsvot porque são um legado de D'us ao povo judeu.

"Religião," como todos sabem, trata de prece, meditação, caridade, ética e às vezes, formas variadas de autonegação. O Judaísmo, entretanto, envolve todos os aspectos da vida. Nossas atividades cotidianas mais comuns tornam-se imbuídas de santidade quando seguimos a diretiva da Torá: "Conheça-O em todos teus caminhos" (Livro Provérbios - Mishlê 3:6).

---

**Para um judeu, toda comida não-kasher diminui a sensibilidade espiritual, reduzindo a habilidade de absorver conceitos da Torá e mitsvot. Tanto a mente quanto o coração são afetados.**

---

A Kashrut representa o encontro do corpo e da alma. A Torá nos diz para não rejeitarmos o físico, e sim santificá-lo. Comida kasher é a dieta da nutrição espiritual para a neshamá, a alma judaica. Isso é designado para trazer refinamento e purificação ao povo judeu.

### **O que isso significa?**

A moderna ciência nutricional reconhece que o Judaísmo sempre ensinou que de forma geral somos aquilo que comemos. Sabemos que os alimentos que ingerimos são absorvidos por nossa carne e sangue. Alimentos proibidos são mencionados na Torá como abominações à alma Divina, elementos que aviltam nossa sensibilidade espiritual. Abutres e animais carnívoros, tendo o poder de influenciar quem deles se alimenta com atributos agressivos, estão entre os alimentos proibidos.

Para um judeu, toda comida não-kasher diminui a sensibilidade espiritual, reduzindo a habilidade de absorver conceitos da Torá e mitsvot. Tanto a mente quanto o coração são afetados.

É fácil entender por que a kashrut é freqüentemente considerada a mitsvá de mais longo alcance. A história demonstra que quando a observância de kashrut é forte, a identidade judaica permanece forte.

Para explicar o poder dos alimentos kasher, devemo-nos voltar aos ensinamentos chassídicos baseados no misticismo do grande cabalista Ari Zal (Rabi Yitschac Luria). O Ari Zal deu uma interpretação literal ao versículo "O homem não vive somente de pão, mas da palavra de D'us" (Devarim 8;3). Ele explicou que não é o alimento em si que dá a vida,

mas sim a centelha de Divindade - a "palavra de D'us" - que está presente no alimento. Toda matéria tem dentro de si algum aspecto das "Centelhas de Divindade" que dão vida e existência ao mundo. Quando comemos, o sistema digestivo extrai os nutrientes, enquanto a neshamá extrai a centelha de Divindade encontrada na natureza.

A energia Divina no alimento é, portanto, a verdadeira fonte de sua capacidade de sustentar e nutrir o corpo. Comida kasher tem uma poderosa energia que dá força espiritual, intelectual e emocional à neshamá (Alma) judaica, ao passo que alimentos não-kasher fazem o oposto.

A dieta kasher é uma dieta saudável para a alma, contendo a nutrição espiritual necessária para a sobrevivência judaica e para estabelecer o verdadeiro equilíbrio entre o corpo e a alma. Uma dieta prescrita pelo Dr. do Mundo.

Na outorga da Torá, D'us nos deu 613 preceitos, entre os quais as leis concernentes à Kashrut. Cada uma das mitsvot, por fazer bem à alma, faz bem ao corpo.

Cada vez que alguém se alimenta, a comida é absorvida pelo corpo e transformada em energia. Quando uma pessoa utiliza a energia produzida por este alimento para cumprir um preceito, ela eleva este alimento para o campo espiritual.

---

**A moderna ciência nutricional reconhece que o Judaísmo sempre ensinou que de forma geral somos aquilo que comemos.**

---

Sabemos que os alimentos têm um amplo efeito sobre nós. Ao tornar-se parte da carne e sangue do corpo, que é ligado à alma, o alimento que a pessoa ingere tem efeito direto sobre seu caráter, seu refinamento pessoal e seu desenvolvimento em todos os estágios da vida. A Torá, através da kashrut, nos ensina como comer para que o corpo seja um receptáculo apropriado para a alma, e não meramente um instrumento para satisfazer as necessidades físicas, como os animais.

Na Torá, cuidar da saúde e cuidar da Kashrut são mitsvot distintas. Quando a Torá nos diz se o alimento é permitido ou não, está nos informando a respeito de sua faceta espiritual e sobre nossa capacidade de aproveitá-lo positivamente. Assim como no aspecto material, o nosso organismo físico não está preparado para digerir e retirar os nutrientes de qualquer tipo de substância, também no campo espiritual, a alma pode e deve utilizar a matéria, revelando a espiritualidade que está por trás dela.

Cada vez que alguém se alimenta, a comida é absorvida pelo corpo e transformada em energia. Assim quando a pessoa utiliza a energia produzida por este alimento para cumprir uma Mitsvá, ela eleva este alimento.

O conceito de Kashrut está ligado ao conceito de saúde da alma. Segundo o rei Salomão (Provérbios XX:27), "a alma humana é a vela Divina". Para que cada um possa revelar a

chama Divina que está em nossos corpos é preciso cuidar para que não se impurifiquem com comidas não permitidas pelo Criador.

A kashrut foi instituída por D'us por razões que só Ele conhece. As leis da kashrut, com certeza, ajudam à saúde física da pessoa, mas não é este seu principal objetivo. Elas ajudam a tornar possível a ligação entre alma e corpo, alma e D'us. D'us é o Engenheiro do mundo que ligou os fios certos para que saiam da fonte de energia até a lâmpada, iluminando nossas vidas com mais vida.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ASHERI, Michael. 1995. **O Judaísmo Vivo**: as tradições e as leis dos judeus praticantes. 2ª edição. Rio de Janeiro: Editora Imago.

AUGUSTO, Lúcia Pires; ALVES, Denise Cherulli; MANNARINO, Cristina; GERUDE, Maurício. 1999. **Terapia Nutricional**. São Paulo: Editora Atheneu.

AUSUBEL, Nathan. 1989. **Conhecimento Judaico I**. Volume 1. Rio de Janeiro: Editora A. Koogan.

BARON, Salo W. 1974. **História e Histografia do Povo Judeu**. São Paulo: Editora Perspectiva.

BRASIL. 1996. Conselho Nacional de Saúde. Decreto nº 93.933 de 14 de janeiro de 1987. **Revista de Bioética**. v. 4, p. 15-25.

BURTON, Benjamin Theodore. 1979. **Nutrição Humana**. São Paulo: Editora Mcgraw-hill do Brasil.

CENTRO UNIVERSITÁRIO FRANCISCANO. 1999. **Normas de apresentação de projeto, trabalho final de graduação, monografia, dissertação e tese**. Santa Maria: Editora Multipress.

COHEN SOAE, Rafael, Rabino. 1993. **La Cocina Kasher**. Jerusalem. Editora Kolel Avrechim

DAYAN, Ezra, Rabino. 2006. **Casher na Prática**. São Paulo. Editora Sefer

DAYAN, Ezra, Rabino. 2010. **Casher na Teoria**. São Paulo. Editora Sefer

EIZIRIK, Moyses. 1984. **Aspectos da Vida Judaica no Rio Grande do Sul**. Porto Alegre: Editora Edunisul.

- FALBEL, Nachman. 1984. **Estudos sobre a Comunidade Judaica no Brasil**. São Paulo: Editora Planimpress.
- FALLAS, Gabriel, Rabino. 2011. **Vaiomer Gabriel, Leyes sobre Kashrut**. Buenos Aires. Editora Agudat Dodim.
- MAHAN, Arlin MT. 1998. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 9ª ed. São Paulo: Editora Rocca.
- MOTTA, Denise Giacomo da; BOOG, Maria Cristina Faber. 1992. **Educação Nutricional**. 3ª ed. São Paulo: Editora Ibrasa.
- NAJMANOVICH, Ruben, Rabino. 2020. Manual de Nociones de Kashrut. 3ª ed. San José. Editora Mekorott
- OPPENHEIMER, Daniel, Rabino. 2009. Manual para la Cocina Casher. Buenos Aires. Editora Ajdut Israel.
- PECKENPAUGH, Nancy J.; POLEMAN, Charlotte M. 1997. **Nutrição: Essência e Dietoterapia**. 7ª ed. São Paulo: Editora Roca.
- ROÇA, Roberto de Oliveira. 2001. **Abate humanitário: insensibilização e sangria**.
- ROCHA, Augusto Terranova; KINCHOKU, Harumi; COELHO, Otávio Rizzi et al. 2000. **Nutritional Management In Arterial Hypertension**. [www.soces.org.br/publish-revista/pag/1.5.7.html](http://www.soces.org.br/publish-revista/pag/1.5.7.html), acesso em 23 de fevereiro de 2002.
- SHILS, Maurice E.; OLSON, James A.; SHIKE, Moshe, et al. 1999. **Modern Nutrition in Health and Disease**. 9ª ed. Pennsylvania, USA: Editora Lippincott Williams e Wilkins.
- TABACHNIK, David, Rabino. 2007. Kashrut: Una dieta para el alma. Jerusalem. Editora Fundación Moises Vainer y Ariel United Israel Institutes
- YISRAEL, Adin Even. 2000. **Teshuva, Um Guia Para o Judeu Recém-Praticante**. São Paulo: Editora Maayanot.