



Selección de Artículos para

# PESAJ

de [aishlatino.com](http://aishlatino.com)

...y algunas recetas especiales para el Seder



## INDICE:

- p. 2 – La Libertad de la Simplicidad**
- p. 3 – Perdiendo peso en Pesaj**
- p. 5 – El Arte Místico de la Limpieza de Pesaj**
- p. 6 – El Catador**
- p. 9 – Ideas Sobre la Hagadá**
- p. 11 – Éxodo: ¿Por qué le dan tanta importancia?**
- p. 13 – Seder con Niños**
- p. 14 – Un Seder para Impresionar a tu Suegra**
- p. 17 – Pelotitas de Matzá**

*Este documento contiene el Nombre de Dios. Por favor tratarlo con el debido respeto.*



por Rav Aarón Lopiansky

El Seder de Pesaj expresa en sí mismo dos temas opuestos. Están las hierbas amargas y el jarozet que simbolizan las dificultades y la amargura de la esclavitud en Egipto. Por otro lado, las copas de vino, la hermosa comida y el acto de reclinarnos simbolizan la libertad y el bienestar de nuestra liberación.

Reconciliar esas dos características opuestas de la noche del Seder es simple. Necesitamos recordar tanto los duros tiempos antes de la liberación como los buenos tiempos que le sucedieron. Los tiempos duros sirven para acentuar la excitación de la liberación y la recompensa de la riqueza posterior, y el

hecho de promulgar las dos, nos da la medida completa de la benevolencia de Dios.

Pero la matzá misma, el elemento más importante del Seder, continúa siendo una paradoja. Por un lado, la matzá sirve para simbolizar la libertad. La Torá misma la describe así: "Siete días comerán... porque saliste de la tierra de Egipto con gran prisa" (Deuteronomio 16:3). La matzá por lo tanto simboliza el escape hacia la libertad. También se nos ordena comer la matzá reclinados, al igual que tomar las copas de vino, porque es un acto de libertad, a diferencia de las hierbas que simbolizan la esclavitud.

Pero sin embargo la matzá es llamada "léjem aní" (usualmente traducido como "el pan de la aflicción"). La matzá es tan simple como puede ser - harina y agua. Punto. Cualquier adición de sabor y/o edulcorante invalidaría su utilización en el Seder. No es procesada (es decir, fermentada) de ninguna manera. Sólo harina y agua, metidas así nomás en el horno. ¿Cómo puede eso expresar la emoción de la libertad y la riqueza? ¿Cómo es integrada a la mesa servida tan espléndidamente, la reclinación digna de reyes y las embriagadoras copas de vino?

El Maharal (siglo 16) responde la pregunta mediante la reinterpretación de las palabras "léjem aní", que él traduce como "el pan de la pobreza", y no como el "pan de la aflicción". No es pobreza en el sentido de sufrimiento, sino pobreza como una "falta de algo".

¿Cómo es que esta "falta" simboliza libertad? La respuesta es que el opuesto de libertad es dependencia. Cuando alguien ha impuesto su dominio sobre nosotros y nosotros necesitamos pedir permiso para hacer algo, no somos libres. Y una dependencia interna es aún peor que una dependencia de un elemento externo. Una persona que no puede sobrevivir el día sin un paquete de cigarrillos ya no es un hombre completamente independiente. Está restringido por la necesidad de cigarrillos.

Pero los cigarrillos todavía son un elemento externo. ¿Qué me dices de nuestras "necesidades"? Cuanto más grande son nuestras "necesidades", más subordinados estamos. Si nuestras "necesidades" incluyen comer afuera, entonces debemos ganar lo suficiente para comer afuera, vivir cerca de buenos restaurantes, invertir el tiempo para pensar y encontrar esos restaurantes, etc.



Hasta emocionalmente, nuestra libertad está restringida por nuestras "necesidades". Cuanto más necesitamos "aprobación social", menos podemos hacer lo que es correcto. Cuanto más necesitamos controlar a otros, menos genuinas son las amistades que podemos mantener, y así sucesivamente.

Así, la esencia de la libertad, a nivel personal, es la simplicidad de nuestras "necesidades". Consecuentemente, el pan (que es el sustento básico de la vida) de Pesaj es el más simple de todos. Es harina y agua, nada más. Y cuando la base de la existencia es lo más simple que puede ser, su libertad es la más grande. El mochilero tiene un rango de viaje mucho más amplio que el que sólo viaja en avión.

La Torá refuerza este punto al explicar que la matzá es ingerida porque "dejaste Egipto con gran prisa". Hay grandes momentos de oportunidad en la historia que no son utilizados porque la ventana de esa oportunidad es extremadamente angosta. Dios eligió redimir a Israel en un momento determinado de tiempo. Si Israel hubiese elegido entretenerse con sus posesiones y su lista de cosas por hacer, ese momento se hubiese cerrado para siempre. Fue solamente porque tomaron sus panes a medio hornear y corrieron que encontraron la ventana del tiempo abierta, por así decir.

Aún en la historia contemporánea hemos atestiguado este fenómeno. Algunos judíos no escaparon de Alemania y de otros países porque no tenían los medios para hacerlo. Esto fue una terrible tragedia. Pero la tragedia más grande fueron los judíos que no escaparon por las propiedades que sí poseían. Ellos no podían simplemente dejar todo y huir. Sus posesiones y riquezas se convirtieron en cadenas de esclavitud en lugar de recipientes de libertad (esto se ha repetido también en países árabes).

### ¿Por qué el lujo?

Pero las preguntas todavía están. Si la libertad es sobre la simplificación de las necesidades, ¿Por qué tantas celebraciones de libertad del Seder están marcadas por el despliegue de confort y plenitud? ¿Por qué la hermosa mesa, las copas de vino, el reclinarsse, la ropa nueva?

Utilicemos una analogía para explicar este punto. Una persona adquiere un auto. ¿Esto aumenta o disminuye su movilidad? La respuesta es que si la persona se torna tan dependiente del auto que ya no puede caminar siquiera unas cuadras sin él, entonces el auto lo ha esclavizado. Pero si continúa caminando cuando es

posible, y utiliza el auto para aumentar su rango de movilidad, entonces el auto ha extendido su libertad de movilidad.

Lo mismo pasa con los bienes que Dios nos da. Si se convierten en "necesidades", entonces estamos esclavizados. Si son vistos como oportunidades, entonces extienden nuestra libertad y nuestra posibilidad de elección.

Como seres humanos, la libertad es nuestro atributo más apreciado. El libre albedrío es la esencia de ser humano. Para alcanzar nuestro grado máximo de libertad, debemos evitar encadenarnos a nuestras necesidades "artificiales". A menor cantidad de necesidades, mayor es nuestra libertad para actuar de acuerdo a nuestros principios y para hacer lo correcto.

Y cuando alcanzamos la libertad absoluta, la riqueza y los bienes que Dios nos ha dado se convierten en herramientas para el crecimiento y para alcanzar logros, en lugar de cadenas de "necesidades" que deben ser satisfechas.

Mientras comamos la simple y sencilla matzá en la noche del Seder, reflejemos que estamos 'reseteando' nuestro nivel básico de subsistencia llevándolo al punto más elemental posible. Miremos alrededor y observemos la mesa, la comida, el vino, y aprendamos a tomar parte, no como hedonistas esclavizados, sino como hombres libres.



por Rav Baruj Leff

Vamos a enfrentarlo. A todos nos encanta comer. Un estudio reciente mostró que el 62% de los adultos americanos y el 34% de los niños sufren de sobrepeso u obesidad. Y en esta época del año todos parecen decidir engordar incluso más.

"Bueno, yo simplemente tengo que aceptar la idea de que voy a subir de peso en Pesaj. Sin embargo, este año voy a tratar de



limitar los daños a 2 kilogramos en vez de 4 que subí el año pasado”.

Dios nunca nos obligó a subir de peso en Pesaj. Y aunque no lo creas, es posible evitar los kilos de sobrepeso si comprendemos el profundo significado de por qué debemos evitar el jametz, levadura, en Pesaj.

Los sabios describen la parte más baja, más animal dentro nuestro, el Ietzer hará (la inclinación hacia el mal), como la levadura en la masa. Es por esto que la Torá le da tanta importancia al hecho de evitar el jametz durante Pesaj y a comer matzá en vez. Se come matzá porque Dios quiere que evitemos el "poder" de la inclinación hacia el mal que se encuentra en el jametz.

La Torá enfatiza que “el pan no tuvo tiempo de leudar”. Los místicos explican que la hinchazón de la masa representa la negativa característica de la arrogancia – el sentimiento de un espíritu elevado y altanero que se encontraba en la cultura egipcia en esa época. Dios quería trasladar al pueblo judío de la arrogante cultura egipcia del ‘jametz’ a un ambiente de ‘matzá’. La matzá, que no leuda, simboliza el atributo de la modestia, que es un sello del pueblo judío.

Pero si el jametz representa la negativa característica de la arrogancia, ¿por qué es casher durante todo el resto del año? ¿Por qué nos preocupamos de no ingerir esta mala inclinación sólo durante Pesaj?

Rav Moshe Chaim Luzzatto responde esta fundamental pregunta:

“Con el éxodo, los judíos fueron separados del resto de las naciones del mundo para que purificaran sus cuerpos y se prepararan para la Torá y el servicio de Dios. Para lograrlo, ellos fueron comandados a deshacerse de su levadura (jametz) y comer matzá. Dios determinó que el pan sea la comida principal del hombre. La levadura es un elemento natural en él, haciéndolo mas digerible y sabroso. Dios quería apartarnos del mundo físico para que lucháramos contra la mala inclinación. Esta es la razón de porqué durante todo el año el jametz es una comida apropiada para el hombre. Sin embargo, durante Pesaj, debemos abstenernos de ingerir levadura para de esta manera reducir el poder de la mala inclinación y los deseos físicos. Nosotros fortalecemos nuestra conexión espiritual al comer solamente matzá en Pesaj.

Pero sería imposible para nosotros nutrirnos solamente de matzá durante todo el año. Esta práctica se realiza solamente en Pesaj, cuando debemos estar en un nivel más elevado” (El Camino de Dios, 4:8:1).

El resto del año Dios quiere que estemos sumergidos en lo físico, luchando en contra de los deseos de autoindulgencia y elevando la materialidad del mundo. Esto es parte de nuestro propósito en el mundo – Ser desafiados y utilizar nuestro libre albedrío para sobreponernos a la tentación. Las cosas materiales son apropiadas con moderación.

Por lo tanto, en Pesaj, no ingerimos nuestra canasta normal de alimentos. Pesaj es la fiesta anual donde debemos debilitar nuestros deseos físicos para el resto del año. Es el momento para tomar un descanso de nuestros hábitos alimenticios regulares y trabajar en limitar nuestro gran deseo por la comida, el cual puede escaparse fácilmente de nuestras manos.

### **¿Por qué las dietas no funcionan?**

La industria de los productos dietéticos en Norteamérica es una empresa multi-billonaria. Los expertos están constantemente pensando en nuevas dietas y productos para ayudar a bajar de peso. Pero todos sabemos por experiencia que la mayoría de las dietas simplemente no ayudan a la persona a bajar de peso de manera estable. Seguro, inicialmente sí se pierde peso, pero más tarde se recupera la misma cantidad o más. ¿Por qué ocurre esto?

Una persona no puede vivir por siempre siguiendo una dieta específica para bajar de peso. No puedes vivir sin carbohidratos por siempre. Hasta cierto punto uno aguanta pero después te cansas de una dieta sólo en base a proteínas. Y así, sucesivamente.

Las dietas no funcionan porque no nos enseñan a cambiar nuestros hábitos alimenticios. Comemos con el mismo fuerte deseo, sólo que ahora es otra comida que se supone nos ayuda a perder peso. Ingerimos productos dietéticos para poder seguir comiendo helado y tortas, sólo que con menos calorías. Nuestras "ansias de comida" son remplazadas por "ansias de comida dietética".

El único cambio en la comida que hará realmente a una persona a perder peso a largo aliento es simplemente entrenarse para



comer menos y consumir menos calorías. Es por esto que doctores y nutricionistas llaman a controlar el tamaño de las porciones y el hábito de comer entre comidas. Si comes menos de lo que gastas pierdes peso. Es por esto que el ejercicio es tan importante –de esta manera quemas más calorías de las que normalmente quemarías sin ejercicio. Es un método muy simple, y es el único que puede ser realmente exitoso - reducir el deseo de comer.

Puedes comer todo tipo de comidas cuando vives de esta manera. Sólo tienes que estar atento a no comer demasiado de algo. Comer un pedazo chico de torta de vez en cuando, sólo no te descontroles y te comas toda la torta. Come una porción de helado pero déjalo ahí. La verdad es que nuestras papilas gustativas se satisfacen tanto con una porción como con todo el pote. Si sentimos el sabor y lo comemos despacio tiene el mismo efecto en nuestros sensores. Nuestro estómago se puede sentir lleno con cualquier cosa; podemos llenarlo de la misma manera con comida más sana y con menos calorías.

Debemos dejar de utilizar la comida como un anestésico emocional, y Pesaj es el momento perfecto para hacerlo. Incluso si nos sentimos bien y nos olvidamos de los problemas durante el corto período en el que estamos comiendo, sin soluciones reales, nuestros problemas vuelven poco tiempo después, y todo lo que ganamos al final es exceso de calorías.

¡Este año come bien y evita los kilos de Pesaj!



por Rav Jaim Levine

¡Ah, la primavera! La fiebre del heno, la fiebre de la primavera. El sonido de las cortadoras de césped que se reinicia después de meses de hibernación. ¿Qué primavera sería completa sin casas llenas de neuróticos limpiadores de Pesaj, corriendo a toda prisa hacia las ferreterías buscando de todo, desde papel de lija a antorchas de gas?

Para los no iniciados quizás toda esta limpieza de Pesaj parece un poco mundana. Con suerte, para este entonces, usted sabe más, y las preguntas en su mente son más parecidas a estas:

- ¿Qué tiene que ver, el doblarse todo para registrar el espacio debajo de la heladera, con la purificación del alma y alcanzar la verdadera libertad?
- ¿Podemos usar arenque para Maror?
- ¿Podemos usar una aspiradora para recoger el jametz?

Permítanme asegurarles que antes de Pesaj no hay mucho más que usted pueda hacer por su viejo espíritu interior que jugar a los bolos con las migajas de pan. ¿Por qué preguntas? Así es como funciona:

Usted pudo haber notado que en el judaísmo nos acercamos a lo espiritual a través de nuestra participación en lo físico. Sentarse junto a un río a meditar es agradable, pero lo espiritualidad real viene de hacer de lo mundano algo sagrado.

Además, vemos lo físico como un puente a lo espiritual porque el judaísmo reconoce que lo físico ha sido creado como un profundo espejo para los conceptos abstractos espirituales. Caso puntual: limpiar el jametz.

El Talmud afirma que en realidad la mitzvá de limpiar el jametz implica el hacerlo con una vela. Después de que se encuentra el jametz, es entonces que se quema en una llama.

Los sabios dicen que la mecha de la vela es una metáfora para el cuerpo y la llama es una metáfora para el alma. Al igual que donde sea que posiciones la mecha, la llama siempre apunta arriba hacia los cielos, también, no importa lo que hagan con su cuerpo, su alma permanecerá siempre fiel a su fuente. Tu esencia siempre se mantiene pura y buena, no importa lo que hagas contigo.

### **Todo Inflado**

El jametz -- el aire que infla la masa dentro del pan -- es el ego. Así como el jametz hace parecer al pan más grande de lo que es, sin la adición de ninguna sustancia, así también un ego lleno con auto importancia es en última instancia nada más que aire caliente.



¿Cómo eliminar el ego? La respuesta es a través del aparente acto mundano de la limpieza de Pesaj.

Tomamos la vela y la hacemos brillar en las grietas ocultas más oscuras, exponiendo el jametz. Cuando nos miramos a nosotros mismos a través de la lente del alma exponemos el jametz que se oculta dentro de nosotros y lo reconocemos como una ilusión inflada. Una vez expuesta, se va con el humo.

### Temporada de Libertad

Pesaj es la temporada de la libertad. Pero la libertad solo puede venir si te has liberado de ser un esclavo de tu ego.

Si tu ego te tiene amenazado de muerte, si corres detrás del éxito porque piensas que solamente el éxito te hará feliz, si necesitas la alabanza y el consuelo de otras personas para sentirte bien contigo mismo, entonces estas esclavizado. Si no puedes controlar tu enojo, o estas atrapado por tus miedos, entonces no eres libre. Quemar el jametz de tu personalidad te libera a la vida del alma.

Hay otra idea espiritual que viene del jametz que, cuando se entiende, enseña la verdadera naturaleza del ego.

El jametz no es más que matzá inflada. ¿Pero de qué en realidad está hecho el jametz? ¡De nada más que de la misma matzá! Así también hay una idea de que el ego no es nada más que un deseo corrupto y torcido que en realidad tiene su base en una inclinación que viene del alma. Por ejemplo:

- El alma quiere sólo dar, ayudar a la humanidad y arreglar al mundo. La versión pervertida del ego de esta noble inclinación es el deseo de poder y control, el impulso de conquistar el mundo.

- El alma quiere conectarse con lo Divino. El ego deseo utilizar la espiritualidad para servir a sus necesidades (esta es la base para la idolatría).

- El alma quiere conectarse con otras personas de manera significativa. El ego corrompe este deseo en una inclinación de manipular y tomar provecho de la gente.

Al ver que a menudo el ego no es nada más que la corrupción de un deseo noble, podemos fácilmente evitarlo y escoger ser verdaderamente libres.

He aquí un par de ejercicios que puedes probar este Pesaj. Pregúntate: "¿Qué comportamientos de la inclinación del ego me están esclavizando? ¿Cómo sería la vida si no estuvieran allí?". Pídele a Dios la sabiduría y el entendimiento para verlos como lo que son en realidad.

Trata de ver que algunos de los mayores problemas que tu ego te da, son en realidad, una forma corrupta de algo hermoso del alma. Luego persigue la expresión noble y pura de ese comportamiento impulsado por el ego.



por Rav Yaakov Salomón

Pregúntale a alguien, a cualquier persona... está bien, pregúntame a mí, por qué disfruto de una ocasional copa de vino.

Sería muy difícil describir mi placer.

Pero pregúntale a un catador de vinos que es lo que él disfruta acerca de un vino en particular y su respuesta puede sonar como la etiqueta posterior de una botella de vino.

"Maduro, suntuoso y firme, sabor fuerte, con delicados tonos terrosos de cereza y baya silvestre, con un suave y delicioso toque de chocolate al final".

Ahora pregúntale a un catador de vinos experto, reconocido mundialmente, y su respuesta puede sonar así:

"Discreto aroma, elegante, suaves taninos. El Pinot Noir tiene un aroma muy fino que es difícil de describir, mejor quizás como una reminiscencia de frambuesas o almendras. El sabor/aroma es predominantemente a cereza/ciruella – cereza roja y cereza negra, con elementos de baya, incluyendo fresa y frambuesa, y



un toque de ciruela. El aroma puede a veces incluso ser a ciruela seca. Su sabor tiene mucho encanto frutal y elegancia”.

Francamente, yo no distinguiría un “aroma a ciruela seca” o un “aroma a frambuesa” de un efervescente Gruner Veltliner varietal – sea lo que sea eso. Pero los expertos en vino saben exactamente lo que estos términos significan. Ellos estudian los vinos que quieren disfrutar. Mientras más entienden las complejidades del producto, más placer derivan de ello.

Pesaj está llegando nuevamente. La preparación no es fácil. Mucha limpieza, muchas compras, mucho tolerar, gastar y viajar. Todo suma más trabajo de lo que nos gustaría y más frustración de la que querríamos. Y sin embargo las festividades deberían ser alegres. ¿Cómo accedemos a esa misteriosa alegría que todos anhelamos?

La sorprendente respuesta es: entendiendo.

Puede que disfrutes ver un diseño arquitectónico inusual. “Se ve lindo”, dices. Pero un ingeniero, un estudiante de arquitectura, el verdadero constructor del edificio que conoce cada rincón y cada ranura, cada viga de soporte y cada escalera interna, disfrutará de un placer bastante mayor que tú. Él sabe como fue la construcción de cada fase de esa estructura. Él entiende las complejidades de cada faceta de la operación y así, él la aprecia mucho más.

A tu abuela le hacen una cirugía de cataratas. ¡Es un milagro! ¡Puede ver nuevamente! Por supuesto que ella está contentísima y también lo están todos a su alrededor. Pero el cirujano, quien delicadamente surcó a través de cada fibra y terminación nerviosa para restaurar la vista de la abuela, aprecia el logro en un nivel completamente diferente.

Y así es con cada acción y cada buena acción que realizamos en esta tierra. El ingrediente esencial es la alegría que experimentamos cuando la hacemos. Y esa alegría es aumentada por la profundidad de nuestro entendimiento.

Nuestros grandiosos Sabios entendieron la primordial importancia de la alegría en nuestras vidas.

El Rabino Yisrael Meir Kagan (fallecido en 1933), conocido como el santo Jafetz Jaim, realizaba frecuentemente una sincera evaluación personal cuando se retiraba a su habitación. Testigos cuentan que el tzadik se aislaba en una habitación cerrada del

ático de su humilde morada en Radin, Polonia, y se hablaba a si mismo – en voz alta, por periodos de dos a cuatro horas a la vez. Como si estuviera teniendo una conversación con otra persona, él actuaba vividamente su propia muerte y el juicio que atravesaría algún día en la corte celestial.

Me vistieron con una mortaja y me pusieron gentilmente en el contenedor oscuro. La procesión se movió lentamente y solemnemente detrás de mí. Fue extraño observar mi propio funeral.

Cuando llegamos al cementerio, los más capaces físicamente cavaron la profunda tumba para mí y me cargaron, en mi simple caja de madera, frente a mi eterna recámara subterránea. Suavemente me bajaron, mientras aquellos congregados en el lugar sollozaron respetuosamente.

Pasaron solamente unos cuantos segundos hasta que toqué fondo, hasta que la tierra comenzó a caer. Retumbaba contra el cajón con un fuerte ruido... una y otra vez... hasta que la cavidad estuvo completamente rellena con tierra y arcilla.

Asumí que descansaría en paz ahora, pero repentinamente escuché un fuerte golpeteo en el cajón.

“¿Quién está ahí dentro?”, preguntó la voz.

“Yisrael Meir”, contesté.

“Ven a la Corte Celestial. Debes rendir cuenta por tus acciones”, ordenó la voz.

Fui luego escoltado por dos ángeles guardianes y luego estuve frente a un tribunal real.

“¿Qué tienes que decir acerca de.....?”, interrogó el juez.

Respondí lo mejor que pude.

“¿Y que hay de.....?”.

Nuevamente, defendí mi causa.

Luego escuché al juez llamar a cualquiera que pudiera dar testimonio de que yo había realizado mitzvot durante el curso de mi vida. Y me sentí aliviado cuando ángeles aparecieron de mi lado y atestiguaron el bien que yo había hecho.



Pero cuando ellos completaron sus declaraciones, el evaluador pidió escuchar acerca de las malas acciones que había cometido estando en la Tierra. Esta vez los acusadores tomaron su turno y comenzaron a enumerar todo lo que alguna vez hice mal. Yo sabía que había vivido una vida de manera correcta, así que no estaba preparado para los fracasos que estaba a punto de descubrir.

La cantidad de acusaciones que fueron hechas en mi contra fueron irónicamente relacionadas con las cosas maravillosas que había logrado. La queja mayor fue por qué me había faltado verdadera alegría mientras ejecutaba todas esas buenas acciones. Había sido meticuloso en mi desempeño, pero deficiente en mi estado emocional.

Alumnos y admiradores se colaban en la escalera del ático cada cierto tiempo, afuera de su habitación, para escuchar el implacable dialogo que el rabino Kagan había escrito como su vehículo para la superación personal. Se dice que más de uno de los oyentes furtivos se desmayó mientras escuchaba las lágrimas de este gran rabino, mientras se reprendía a si mismo por su falta de alegría mientras hacia cosas grandiosas.

Pesaj es lo mismo. Nosotros preguntamos, "¿Por qué esta noche es diferente a todas las demás noches?", pero, ¿entendemos realmente la respuesta? ¿O miramos el reloj, preguntándonos cuando comeremos, y nos lamentamos por nuestra futura privación de sueño?

La alegría está ahí por el hecho de preguntar. Pero, como cualquier consumidor de vino, sin preparación, sin el entendimiento de las complejidades de la celebración de Pesaj, probablemente nos revolcaremos en la confusión y nos perderemos un enorme placer.

Todos los mandamientos son así. Nos fueron dados como vehículos para la satisfacción en la vida, pero todos son vistos demasiado a menudo como cargas o impedimentos que deben ser tolerados o soportados, en vez de saboreados.

- "¡Que desagradable! Estos rezos parecen interminables e incomprensibles".
- "Simplemente ya no me dan ganas de escuchar a mi vecina anciana quejarse de sus rodillas artríticas".
- "Ay que frío hace afuera. ¿Por qué no podemos celebrar Sucot en verano?".

No tiene que ser de esa manera. Si estudiáramos el significado y la importancia de todo lo que hacemos y aumentáramos nuestro nivel de conciencia, la alegría que experimentaríamos sería verdaderamente ilimitada.

Y así ocurre con cualquier experiencia de vida. La única forma de realmente sentir las alegrías de los rezos es estudiando lo que significan y de donde provienen. Entonces puedes enfocarte en su significado y propósito, y los rezos te vigorizarán.

Las relaciones a las que les falta entendimiento y profundidad tenderán a decepcionar a las partes involucradas. Las personas son complicadas. Esto puede causar conflicto y angustia. Pero profundizar en las capas de profundidad contenidas dentro de cada persona puede transformar esa preocupación en una fuente de apreciación y enorme deleite.

De hecho, al exponerte a ti mismo a la riqueza y complejidades que definen a la amabilidad, música, Shabat, amor, las galaxias o cualquiera de los innumerables placeres de la vida, te abres hacia un mundo de infinita alegría y satisfacción.

Todo el mundo quiere experimentar alegría. Y todos conocemos a ese extraño individuo que es realmente feliz y nos preguntamos como llegó a serlo. A veces atribuimos su felicidad al éxito o al logro. Pero lo contrario está más cercano a la verdad; él probablemente logró tanto porque era feliz.

Toma trabajo considerar e investigar todo el fundamento de cada ingrediente en la cocina de Dios y dirigir tu conciencia, pero la recompensa es suprema.

Pesaj se acerca nuevamente. La preparación puede ser difícil, pero la alegría que espera a aquellos que entienden de que se trata todo esto, es indescriptible.

Toma trabajo, pero vale la pena.



por Rav Shraga Simmons

### 1. El Plato del Seder (Keará) – Explicación de los Símbolos

#### KARPAS

El Karpas es un vegetal como el apio, el perejil, o una papa hervida. Pesaj es la festividad de la primavera, cuando celebramos el nacimiento de nuestro pueblo. Estos vegetales son un símbolo de renacimiento y el rejuvenecimiento.

#### MAROR Y JAZERET

Estas son hierbas amargas, que simbolizan la suerte de los esclavos hebreos, cuyas vidas fueron amargadas por el trabajo pesado. Muchas personas utilizan rábano picante para el Maror y lechuga para el Jazeret.

#### JAROSSET

El Jaroset nos recuerda la ardua labor que tuvieron que realizar los judíos al construir ladrillos de argamasa. El Jaroset es una pasta que mezcla nueces, dátiles, manzanas, vino y canela.

#### ZROA

Durante la época del Templo en Jerusalem, el Korban Pesaj (El cordero que se sacrificaba) era traído al Templo en la víspera de Pesaj. Era asado, y era la última cosa que se comía en la cena del Seder. Para conmemorar esta ofrenda, usamos un hueso de carne asado con un pequeño remanente de carne.

#### BEITZÁ

Una segunda ofrenda, llamada "Jaguigá", era llevada al Templo y comida como el plato principal de la cena del Seder. Hoy, en reemplazo de un segundo pedazo de carne, usamos un huevo asado – que es tradicionalmente un símbolo de duelo – para recordarnos de la destrucción del Templo. El Talmud señala que cada año, el primer día de Pesaj cae en el mismo día de la semana que Tisha BeAv, el día de duelo por la destrucción del Templo.

### 2. El Hambriento y el Necesitado - por Rav Tom Meyer

Todo aquel que esté hambriento – que venga y coma. Todo aquel que esté necesitado – que venga y se una a la celebración de Pesaj.

Es difícil de creer que mientras estas recitando esto en la noche de Pesaj, cualquier persona hambrienta o sin hogar estará pasando por tu puerta. Entonces ¿Cuál es el punto? El mensaje es que no podemos tener una relación con Dios si es que no nos preocupamos por las demás personas – tanto en sus necesidades físicas como en las psicológicas. El judaísmo rechaza absolutamente la espiritualidad ensimismada.

La Hagadá dice: "Todo aquel que esté hambriento... Todo aquel que esté necesitado...". La primera parte se refiere al hambre física – si estás hambriento, ven a comer. La segunda parte se refiere al aspecto psicológico – si estás solo o deprimido, únete a nosotros.

El propósito del Seder es acercarnos a Dios. El acercamiento en el mundo físico está medido por la distancia. El acercamiento en el ámbito espiritual está medido por la similitud. Nos acercamos a Dios en la medida en que nos parecemos más a Él. Ya que Dios provee comida para todas las criaturas y se atiende sus necesidades, al comienzo de la Hagadá extendemos una invitación al pobre y al necesitado. Así nos definimos como generosos, haya o no gente pobre que acepte nuestra invitación. Y no olviden: El próximo año inviten personas necesitadas antes de Pesaj.

### 3. Las Cuatro Preguntas - por Rav Shraga Simmons

El Seder se basa en hacer preguntas. Los niños más pequeños hacen las Cuatro Preguntas; nos lavamos las manos antes de comer el Karpas porque es una actividad inusual que incita a preguntar; los Cuatro Hijos son identificados por el tipo de preguntas que hacen.

¿Por qué son tan importantes las preguntas?

El Maharal de Praga (místico del siglo XVI) explica que la gente se siente satisfecha generalmente con su forma de ver la vida. De esta forma son complacientes cuando deben asimilar nuevas ideas y crecer con ellas. Una pregunta es admitir una falta. Esto crea un vacío interno que ahora necesita ser llenado.



En el Seder, hacemos preguntas para abrimos a la profundidad de la experiencia del Éxodo.

¿Tienes una pregunta? ¡Hazla en el Seder!

#### 4. Los Cuatro Hijos - por Sara Yoheved Rigler

El Hijo Sabio pregunta, "¿Qué son estos estatutos?" En la Torá, los estatutos (jukim) son leyes que no tienen ningún motivo racional aparente. Las cumplimos porque Dios nos lo pidió, tanto como tú podrías recorrer toda la ciudad buscando rosas moradas porque tu amada te lo pidió.

El Seder es un servicio de amor y conexión. Nos conecta con Dios, con las otras personas de la mesa y con todo el pueblo judío. El Hijo Sabio no se pierde con sofismos intelectuales. Él pregunta, "¿Qué necesito hacer para alcanzar ese amor y conexión?"

El Hijo Malvado se burla: "¿Qué es toda esta cosa de Pesaj para ti?" El opuesto del amor y conexión es exclusión y distancia. El Hijo Malvado se excluye a sí mismo del pueblo judío. Se distancia a través del ridículo, burlándose de Dios, de la Torá y proceso del Seder.

La Hagadá nos dice que debemos responderle "rompiendo sus dientes". Los dientes parten grandes pedazos de comida dejándolos de un tamaño digerible. La propensión del Hijo Malvado de minimizar lo grandioso y lo que está fuera de su habilidad de digerir, debe ser revisada.

El tercer hijo es el Hijo Simple. Él pregunta, "¿Qué es esto?" "Simple" aquí no significa estúpido. El Hijo Simple está buscando a Dios en una forma sincera y directa. Cualquiera sea la situación en la que se encuentre, el Hijo Simple busca la presencia de Dios.

El Hijo Que No Sabe Preguntar es el cuarto. Su apatía le impide preguntar, saboteando así, cualquier posibilidad de aprendizaje y crecimiento. En realidad, cada ser humano tiene una pregunta. En la noche del Seder, ¡encuentra tu pregunta y hazla!

#### 5. La Esclavitud de lo Carente de Objetivo

Por el Rab Aarón Lopiansky

Y ellos nos oprimieron. "Como dice: "Ellos pusieron capataces sobre aquellos, para afligirlos con cargas. Y para el Faraón

construyeron ciudades bodega llamadas Pitom y Ramses". (Éxodo 1:11)

La Torá define la redención de Egipto como Dios salvándonos de la esclavitud. Pero muchas otras formas de sufrimiento caracterizaron el exilio egipcio: tortura, infanticidio, separación forzosa de los maridos y esposas, etc. En el primero de los Diez Mandamientos, Dios pone como su tarjeta de visita: "Yo soy el Señor tu Dios, que te sacó de la tierra de Egipto, de la casa de la esclavitud". (Éxodo 20:2) ¿Por qué el énfasis en la esclavitud en vez de en las otras aflicciones? El idioma hebreo tiene dos palabras para describir al trabajo: avodá y malajá. Maimónides explica que la malajá tiene por finalidad un producto terminado. La Avodá describe la labor sin un propósito real o logro. El término para esclavo —eved—es un derivado de esta palabra. Un esclavo trabaja sin mayor objetivo que satisfacer a su amo.

El Talmud nos enseña que la ubicación de las ciudades bodega que construyeron los esclavos judíos era un pantano. Apenas acababan de construir una capa se hundía en el pantano. La mayor angustia de su labor era que no tenía propósito alguno. Cuando Dios nos salvó del trabajo sin propósito, Él abrió nuestros ojos al horror de una vida que no tiene un propósito sublime. Por ende, Dios en el Monte Sinai nos dio sus mandamientos con la máxima tarjeta de presentación: "Yo soy el Dios que te sacó del sufrimiento de una vida sin propósito o sentido. Ahora te mostraré para que es la vida: para acercarte a Mí rectificándote a través de los mandamientos que siguen a continuación".

#### 6. Los Milagros de Hoy en Día - por Rav Shraga Simmons

"Y Dios nos sacó de Egipto con mano fuerte y brazo extendido y con temor y con señales y milagros". (Deuteronomio 26:8)

La gente pregunta a menudo: "¿Por qué no hay milagros hoy en día? Si viera las señales y milagros del Éxodo, yo también creería". El Talmud cuenta la historia de un padre que pone a su hijo en sus hombros y lo lleva con el día y noche, a donde sea que vaya. A la hora de comer, el padre alza sus manos y alimenta al niño. Silenciosa y consistentemente, el padre se preocupa por cada una de las necesidades de su hijo. Entonces, un día, al cruzar a otro viajero el niño grita: "Ey, ¿has visto a mi padre?" Todos somos propensos a dar la providencia de Dios por sentado. En realidad, los milagros abundan en nuestra vida. La única diferencia entre los milagros del Éxodo y los milagros de



nuestro sistema inmunológico es la frecuencia. Un milagro que ocurre una sola vez evoca nuestro temor. Un milagro repetido y constante provoca un bostezo. Tristemente, mientras más constantes son los milagros de Dios, más aptos somos para ignorarlos. En las palabras de Oscar Wilde: "Las Cataratas del Niagara son lindas. Pero la real emoción sería verlas correr hacia atrás".

¿Apreciamos realmente el milagro de que los árboles respiren dióxido de carbono para que nosotros podamos respirar oxígeno? ¿Reconocemos el milagro de que un cigoto unicelular se convierta en un ser humano con cerebro, rodillas, pestañas y papilas gustativas? Pesaj nos enseña a amar a Dios por el milagro de las Cataratas del Niagara corriendo hacia delante.

#### 7. Asimilación, Ayer y Hoy - por Rav Stephen Baars

En cada generación, una persona está obligada a sentirse como si el mismo hubiera salido de Egipto.

El Talmud registra que en realidad sólo un 20% del pueblo judío salió de Egipto. El otro 80% no se identificó suficientemente fuerte con el rol y el objetivo del pueblo judío. Ellos estaban demasiado asimilados e inmersos en la sociedad egipcia. Así que se quedaron atrás. La Hagadá está dirigiendo nuestra atención hacia el hecho que nuestros ancestros estaban en el grupo que tuvo el coraje y la providencia de irse. Siempre es difícil realizar cambios. Podemos sentir que no tenemos la fuerza, el impulso y la determinación de tomar decisiones audaces. La Hagadá nos recuerda que somos parte del grupo que se fue. Está en nuestra sangre.

#### 8. El Arte de Saborear - por Rav Shimon Apisdorf

Luego del Afikomán, no se debe comer nada más por lo que queda de la noche – excepto tomar agua, té, y las últimas dos copas de vino.

¿Valdría la pena viajar a Disney World si tuvieras que volver a casa sin fotos o videos? En nuestro apuro por preservar cada experiencia en alguna forma de video o película, estamos en realidad sacrificando mucho. Mientras adoptamos nuestra posición detrás de la cámara y comenzamos a jugar el gran juego de "los momentos Kodak", ¿no estamos acaso removiéndonos a nosotros mismos de la escena, transformándonos en observadores aislados en vez de participantes activos?

La ley del Afikomán – cuando se termina, se termina – es un acercamiento al perdido arte de saborear, una técnica de sensibilización que nos permite introducirnos completamente en una experiencia.

Esto significa afinar nuestros sentidos para tomar parte conciente de cada día y cada momento; para celebrar la vida y absorber la totalidad de cada paso experimental que tomamos en su totalidad.

Llegando a la conclusión del Seder, la ley judía nos ordena no probar nada después del Afikomán. Esta es una noche para saborear: ideas, sentimientos e imágenes. Padres enseñando, niños aprendiendo y todos nosotros creciendo juntos. Permite que esto se transforme en parte de ti. Saborea esta noche de conexión y libertad. Sólo ahí puedes irte, no con recuerdos, no con fotos, sino como una persona diferente; un judío diferente. Y esto nunca lo olvidarás.



por Sara Yoheved Rigler

¿Por qué el judaísmo le da tanta importancia al Éxodo? Por supuesto que en Pesaj merece estar en primer plano, pero en cada Shabat y fiesta, en el medio del kidush, sin relación a nada, el Éxodo de Egipto está ahí presente. Cada día al recitar el Shemá, recordamos el Éxodo. Incluso uno de los 613 mandamientos de la Torá es recordar el Éxodo todos los días.

La historia judía no carece de grandes episodios históricos: el sacrificio de Itzjak, la revelación en el Monte Sinai, el cruce a la Tierra Prometida. ¿Por qué el Éxodo debe recibir más atención?

El entendimiento judío de Dios tiene dos bases: 1) Dios creó el mundo y 2) Dios interviene en los asuntos humanos. Shabat es testimonio de la primera premisa; el Éxodo es testimonio de la segunda.



A pesar de que el concepto de Dios como creador fue ampliamente aceptado en el mundo occidental, desde el momento que los judíos lo introdujeron hasta la llegada de Darwin, la segunda premisa siempre traía un aprieto: Si Dios está íntimamente involucrado en los asuntos humanos, ¿por qué hay tanto sufrimiento en el mundo?

Este interrogante motivó a que los filósofos desarrollaran teorías que daban crédito a Dios por crear el mundo, pero en efecto descartaban su participación en el largo trayecto del día a día. Como resultado de esto nació la Teoría del Relojero: Así como el relojero hace el reloj y pone sus mecanismos en marcha, punto en el que su trabajo ha terminado, de la misma manera Dios puso la leyes de la naturaleza en marcha, después de lo cual, Sus servicios ya son requeridos.

En otras palabras, las leyes de la naturaleza de Dios trabajan independientemente de Él, y por lo tanto producen efectos aleatorios – tales como niños con enfermedades terminales – ante los cuales Dios no puede intervenir. Él le ha dado las llaves del auto a la naturaleza, y sin importar cuán imprudentemente la naturaleza maneje, Dios está limitado al asiento trasero.

Una consecuencia de esta teoría es que Dios no sabe, ni le importa, lo que sucede en la vida de los individuos. (Porque si supiera o le importase, obviamente todos serían sanos, ricos y sabios).

Este concepto es un anatema para el judaísmo. El judaísmo proclama que nada sucede en el cosmos – ningún electrón orbita un núcleo atómico, ninguna célula se divide, ninguna estrella nace o muere – sin intención Divina estimulándola cada nanosegundo. Como dice la bendición antes de tomar agua: "Todo existe por Tu palabra". Traducción: Si Dios no quisiese que ese vaso estuviera lleno de moléculas de H<sub>2</sub>O en este momento, ¡puf! Simplemente no existiría.

Este es el verdadero significado de la unidad de Dios, en la cual el judaísmo se fundamenta: no hay fuerzas de ningún tipo independientes de Dios. Punto. Dios no sólo hizo el reloj, sino que Su voluntad lo mantiene funcionando, Su energía anima sus átomos y moléculas, y Él decide quien será su dueño y por cuanto tiempo.

\* \* \*

Ahí es donde el Éxodo cobra su importancia. Los hijos de Israel eran esclavos de la más poderosa dinastía en la tierra. Como dice el Midrash, ningún esclavo escapó alguna vez de Egipto, ya que estaba rodeado por grandes fortificaciones y desalentadores desiertos. Según las leyes de la naturaleza, no había ninguna posibilidad de que los esclavos israelitas obtuviesen la libertad.

Todo el punto del Éxodo era que el pueblo judío viera, de una vez por todas, que Dios maneja el espectáculo, desde el más diminuto detalle hasta la más grande maravilla. Con la máxima preocupación. Con la máxima participación. Así lo dice Dios: "Por lo tanto sabrás que Yo soy Dios" (Éxodo 7:17).

Cada componente del Éxodo tiene la intención de revelar otra faceta de cómo Dios esta involucrado en el mundo. Por lo tanto, la plaga de piojos, las criaturas más pequeñas que son perceptibles a simple vista, tenía la intención de demostrar que la supervisión de Dios penetra a las más pequeñas unidades existentes. La plaga de ranas, en la que los anfibios amantes del agua saltaron a los calientes hornos de Egipto, mostró que la voluntad de Dios, y no el instinto bruto, reina en el mundo animal.

Es por eso que el Éxodo mencionamos y recordamos continuamente al Éxodo. El Éxodo demostró el amor que tiene Dios por la humanidad y cómo Él interviene en el destino por el bien de la redención, tanto colectiva como individual.

Sólo en una inmadura e inestable relación requiere la esposa que el marido pruebe su amor y confianza una y otra vez. Si cada vez que un judío sufre una desgracia, él o ella duda del amor o cercanía de Dios, eso es un signo seguro que el Éxodo ha sido olvidado

Esto nos deja, sin embargo, con el problema del sufrimiento, un asunto que hemos estado tratando de resolver por milenios, como atestigua el libro bíblico de Job. La respuesta judía para la interrogante del sufrimiento está servida en la mesa del Seder.

En esta fiesta de inmensa alegría por nuestra redención, hay símbolos de sufrimiento: las hierbas amargas, el agua salada recordando las lágrimas, el jaróset representando el cemento de nuestro duro trabajo. Sin embargo, los símbolos de la redención y los símbolos del sufrimiento están confusamente tejidos juntos. El jaróset, representando cemento y esclavitud, es dulce. El karpás, representando una nueva vida, es untado en el agua



con sal. Las hierbas amargas son cubiertas en jaróset dulce antes de comerlas.

Esta es la lección de la recóndita historia de la Hagadá sobre los cinco sabios tomando parte de un seder en Bnei Brak. Rabi Elazar dice que nunca entendió por qué el seder tenía que ser de noche hasta que otro sabio le explicó que sólo la totalidad del día y la noche, alegría y sufrimiento pueden producir la redención.

El Éxodo fue nuestra presentación nacional a Dios, quién es Él y cómo actúa, siempre con amor supremo y preocupación por nuestro máximo bienestar. De la manera más profunda, aquellos que participan en el seder experimentan la realidad de que sufrir es una confusa parte del proceso de redención – nacional e individual.



por Sharon Duke Estroff

El Seder de Pesaj y los niños ansiosos tradicionalmente van junto a las bolas de matzá y a la sopa de pollo.

Afortunadamente, es perfectamente posible evitar que la quinta pregunta (¿Ya terminamos?) y la undécima plaga (niños alborotados) estén presentes en nuestras celebraciones de Pesaj este año.

Teniendo en cuenta que las familias tienen diferentes niveles de comodidad, objetivos y grados de observancia, aquí hay algunos consejos sobre cómo lograr un Seder divertido y pacífico que prometa cautivar el interés de todas las clases de niños; sabios, malvados, simples e incapaces de preguntar:

**Ese es el ticket.** Antes de la gran noche, fabrica "tickets" con retazos de papel. Recompensa con los tickets a los niños durante todo el Seder por recitar Ma Nishtaná, las Cuatro Preguntas, responder preguntas difíciles sobre Pesaj, ayudar a los más pequeños a hacer sándwiches de Hilel y montones de otras

cosas que deseamos que hagan durante el Seder. Al final de la cena cambia los tickets por premios relacionados con Pesaj (caramelos, libros, etc.).

**Sigue trayendo karpás.** Los niños gruñones y los estómagos hambrientos van de la mano. Un flujo constante de karpás (conocido también como zanahorias y apio) y aderezos para ensaladas para sumergir las verduras en ellos mantendrá a tus niños masticando felizmente hasta que llegue el momento del plato principal.

**Da bolsitas de regalos.** Mantén a los participantes más jóvenes del Seder felices y ocupados con bolsitas de regalos especiales. Ve a un negocio de venta de chucherías y compra regalitos relacionados con las plagas. Puedes elegir anteojos de sol para la oscuridad, sapos de juguetes, animales salvajes e insectos (piojos y bichos) y malvaviscos para el granizo.

**No olvides los libros.** Visita una biblioteca o librería y provéete con un surtido de libros sobre Pesaj. Desparrámalos por la mesa de los niños para que los lean durante las partes más largas del Seder. Hay excelentes libros de historias sobre Pesaj con dibujos para niños más chicos y conceptos más profundos para los más grandes.

**Forma un equipo de búsqueda del afikomán.** En mi casa siempre pasa lo mismo: los primos grandes encuentran el afikomán y los chicos se enojan; los chicos reciben un premio, y se enojan los grandes. Si haces que la búsqueda del afikomán sea un trabajo en equipo en lugar de una competición, tendrás muchísimo éxito. Ubica notas estratégicamente (localizadas antes del Seder) para guiar la búsqueda de un destino al otro (por ejemplo: "Ve al lugar por donde entrará Eliahu, o "El faraón tenía sapos saltando en su cama, fíjate si hay algunos saltando en la tuya"). Las pistas deberían finalmente guiar al grupo al ilusivo postre de honor. Ten recompensas de "encontrador del afikomán" para todo el grupo.

**Haz "Recreos Plaga".** Ayuda a que los niños se mantengan concentrados y quietos durante los Sedarim largos dejando cada tanto que se sacudan un poco. Cuando los chicos se empiecen a distraer, propone un "recreo plaga" e instruye a todos los huéspedes ansiosos a saltar como sapos o a correr en el lugar como bestias salvajes.

**Haz parejas de matzá.** Antes del Seder, escribe en tarjetas palabras de Pesaj emparejadas entre sí. Por ejemplo, escribe



“Hilel” en una y “sándwich” en otra; “diez” en una y “plagas” en la otra. Y sigue, cuatro/preguntas; Eliahu/copa, hasta que tengas suficientes tarjetas para esconder una debajo del plato de cada invitado. En algún momento antes de la cena, diles a todos que levanten sus platos, miren la tarjeta y que encuentren la mitad correspondiente. (Pista: para niños demasiado chicos para leer, o para entender cuál es la pareja de su tarjeta, corta las tarjetas en dos usando cortes de rompecabezas y escribe una palabra en cada mitad. Cuando los niños encuentren una carta que “encaja” con la suya, sabrán que han encontrado a la pareja).

**Pon el foco en las historias.** El verdadero objetivo del Seder es transmitir la historia de Pesaj de generación en generación, ¿pero por qué parar allí? Pregunta a algunos de tus invitados mayores que vengan preparados a compartir historias sobre Sedarim del pasado o sobre sus propios milagros personales. Y más aún, cuanto más aprendas sobre el significado profundo de la historia de Pesaj, más excitante será cuando se la cuentes a niños y adultos. Habla sobre la idea de que no es simplemente algo que les pasó a nuestros ancestros, sino algo que todos experimentamos también. ¿Qué significa estar esclavizado? ¿Y ser libre? Los jóvenes y los adultos tendrán respuestas fascinantes a esas preguntas y discusiones.

**Mantén el ojo en el objetivo.** Es verdad que planear un Seder entretenido para los niños ocasiona más trabajo que simplemente sobornarlos con un montón de chocolate, o encerrarlos en la sala de juegos con una niñera durante toda la noche. Pero vamos a saber que nuestros esfuerzos valieron la pena cuando nuestros inquietos hijos hagan lo mismo algún día para nuestros inquietos nietos.



Por el Staff de AishLatino.com

### Guiso de Ternera

#### Descripción

Esta receta está adaptada de una receta para todo el año. Es un lujo especial.

#### Ingredientes

1/2 taza de aceite de oliva  
1 kg. de carne de ternera para guiso, cortada en cubos  
4 cucharadas de fécula de papa  
8 dientes de ajo, picados  
3 tazas de caldo de pollo  
1 y 1/2 cucharadita de orégano  
Sal y pimienta a gusto

#### Preparación

Calentar aceite en una olla de metal grande y dorar la ternera. Rociar con fécula de papa y revolver. Agregar el ajo y saltear por unos cuantos minutos. Agregar los demás ingredientes. Hervir, tapado por 1 y 1/2 - 2 horas, hasta que la ternera esté blanda. Servir con puré de papas (o si es Sefaradí esta receta quedara bien acompañada con arroz).  
Rinde para 12 personas.

### Torta de Mousse de Chocolate

#### Descripción

Esta receta es un gran éxito. También puede ser preparada durante el año, pero personalmente me gusta guardarla para servirla en Pesaj.

#### Ingredientes



250 gramos de chocolate semi-amargo  
1/2 taza de margarina  
8 huevos, separados (la yema de la clara)  
1 taza de azúcar  
1 cucharadita de esencia de vainilla

#### Preparación

Precalentar el horno a 160 grados. Derretir el chocolate con la margarina sobre fuego muy bajo. Revolver hasta formar una mezcla homogénea y luego dejar a un lado. Batir las yemas de huevo con 3/4 de taza de azúcar. Seguir revolviendo y añadir gradualmente el chocolate y la vainilla. Batir las claras de huevo hasta que queden con una consistencia espesa. De a poco agregar el azúcar restante y continuar batiendo hasta que estén duras. Suavemente agregar las claras de huevo a la mezcla de chocolate. Verter 3/4 de la mezcla líquida en un molde desmontable redondo de 20 cm. Cubrir y refrigerar la mezcla líquida restante. Hornear la torta por 35 minutos. Dejar enfriar completamente. Esparcir la mezcla líquida que queda sobre la torta, cubriéndola en la parte de arriba. Refrigerar durante una noche, también puede ser congelada.  
Rinde para 10 porciones.

#### Peras Hervidas

##### Descripción

Este elegante postre viene desde la cocina de Nueva York de mi querida amiga Elizabeth. Usted lo puede servir con salsa de chocolate o natillas.

##### Ingredientes

3-1/2 tazas de agua  
2 tazas de azúcar  
1 ramita de canela  
2 cucharadas de vainilla  
4 peras

##### Preparación

Poner a hervir agua, y agregar el azúcar y la canela. Agregar la vainilla y mantener al fuego por 5 minutos. Agregar las peras y cocinar por media hora, tapado. Remover las peras. Dejar al líquido dulce cocinarse y guardar las peras en el refrigerador en el jugo frío. Servir con natillas o salsa de chocolate.

#### Natillas

##### Ingredientes

1 taza de leche parve  
3 cucharadas grandes de azúcar  
3 yemas de huevo  
1 cucharadita de esencia de vainilla

##### Preparación

Hervir la leche parve en una olla. En un recipiente separado, batir las yemas de huevo con el azúcar. Agregar a la leche caliente y seguir revolviendo a fuego bajo hasta que la mezcla esté espesa. Cuando se enfríe, agregar la esencia de vainilla. Guardar en el refrigerador.

#### Salsa de Chocolate

##### Ingredientes

1 taza de chips de chocolate  
1 cucharadita de agua  
1 cucharadita de aceite

##### Preparación

Mezclar todos los ingredientes en una pequeña olla y cocinar a fuego bajo hasta que el chocolate se derrita. (Verter la salsa sobre las peras).

#### Terrina de Gefilte Fish Tricolor

##### Descripción

Este plato es atractivo, único y delicioso.

##### Ingredientes

3 barras de gefilte fish congelado, descongelado  
1 paquete de 300 gramos de espinaca picada, descongelada y escurrida  
1 cucharadita de eneldo  
3 zanahorias peladas y ralladas  
1 cucharada de rábano picante blanco



#### Preparación

Calentar el horno a 175 grados. Colocar 3 moldes rectangulares (budineras) dentro de una asadera grande llena con 4 cm. de agua. Tomar uno de los gefilte fish y dividir en 3, colocando un pedazo en cada una de las cacerolas de arriba. Aplanar con la mano. En un recipiente mediano, mezclar el segundo gefilte fish con la espinaca y el eneldo. Dividir en los tres moldes, y aplanar. Lavar el recipiente, y mezclar el tercer gefilte fish con las zanahorias y el rábano picante. Dividir en los tres moldes y aplanar. Hornear durante 1 hora. Remover los moldes del agua y dejar enfriar. Refrigerar. Para servir, dar vuelta a los moldes, y dejar que caigan las terrinas. Cortar en rebanadas. Rinde para 24-30 porciones.

#### **Jaroset Jerusalem**

##### Ingredientes

1/2 taza de dátiles picados  
1 taza de manzana rallada  
1/2 taza de nueces molidas  
1/2 taza de almendras molidas  
1/4 cucharadita de jengibre  
1 cucharadita de canela  
1-2 cucharas de vino tinto dulce.

##### Preparación

Mezclar todos los ingredientes y refrigerar.

#### **Papas con Eneldo y Ajo**

##### Descripción

Esto es muy fácil y muy rico.

##### Ingredientes

2 kilos de papas rojas, lavadas  
1 cucharada de sal  
1 cucharada de eneldo seco  
1 cabeza de ajos, dientes separados y pelados  
1/2 taza de margarina

##### Preparación

Precalentar el horno a 175 grados. Combinar todos los ingredientes en una fuente para hornear. Hornear por 2-3 horas (mientras más tiempo mejor).

#### **Hongos Portobello Asados**

##### Descripción

Esta receta es de Nancy Weisbrod, quien enseña cocina vegetariana. La textura y sabor de este plato se parece a la carne. Pueden servirse calientes como parte de una cena o a temperatura ambiente como ensalada.

##### Ingredientes

6 hongos Portobello  
1-2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharaditas de sal  
1-2 cucharaditas de vinagre balsámico.

##### Preparación

Precalentar el horno a 190 grados. Lavar bien los hongos y recortar los tallos alrededor de 1 cm. Filetear gruesamente los hongos. Dispersarlos sobre una bandeja de horno forrada con papel manteca. Rociar con el aceite y el vinagre y agregar la sal. Poner en el horno por 20 – 30 minutos.

Es difícil decir para cuantas personas es la receta iya que se comen rápidamente!



por el Staff de AishLatino.com

### **Pelotitas de Matzá de Pollo**

#### Descripción

Una variación interesante.

#### Ingredientes

1/2 taza de harina de matzá  
2 huevos  
1/4 de taza de aceite  
Una pechuga de pollo de 500 gramos, picada  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 de cucharadita de pimienta blanca  
1/2 cucharadita de nuez moscada

#### Preparación

Mezclar la harina de matzá, los huevos y el aceite. Mezclar el pollo, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Refrigerar ambas mezclas separadamente durante aproximadamente 15 minutos. Hervir 4 litros de agua. Hacer pelotas con la harina de matzá con una pizca de pollo en el centro y poner con cuidado en el agua hirviendo. Reducir el fuego, cubrir y cocinar a fuego lento durante 30 minutos.  
Rinde para 15-20 pelotas de matzá.

### **Pelotitas de Matzá Esponjosas**

#### Ingredientes

3 huevos  
1/2 taza de harina de matzá  
1/2 cucharadita de aceite  
1/2 cucharadita de eneldo

#### Preparación

Batir los huevos con el aceite. Añadir la harina de matzá y el eneldo, y mezclar bien. Refrigerar durante 1/2 hora. Poner a hervir una olla de agua. Con las manos mojadas con agua fría (para que las pelotas no se peguen a sus manos) hacer pequeñas pelotitas. Introducir en el agua con cuidado. Cubrir, reducir el fuego y cocinar a fuego bajo durante 45 minutos.  
Rinde para 12-15 pelotas matzá.

### **Pelotitas de Matzá con Hierbas**

#### Ingredientes

1/2 taza de harina de matzá  
2 huevos  
1/4 de taza de aceite  
2 cucharas de perejil picado  
2 cucharas de cebollín (cebolla de verdeo) picadas

#### Preparación

Mezclar la harina de matzá, los huevos y el aceite. Agregar el perejil y los cebollines. Refrigerar durante 15 minutos. Hervir 4 litros de agua. Formar pelotas del tamaño de una nuez e introducir con cuidado en el agua hirviendo. Reducir el calor, cubrir y cocinar a fuego bajo durante 30 minutos. Salen aproximadamente 16 pelotas de matzá.

### **Pelotas de Matzá Modernas**

#### Ingredientes

4 huevos  
1/2 taza de soda o agua con gas  
6 cucharas de aceite  
1/2 cucharada de sal  
1 taza de harina de matzá

#### Preparación

Batir los huevos con el aceite y mezclar agregando el agua con gas o soda y la sal. Luego agregar la harina de matzá y refrigerar durante 15-30 minutos. Poner 4 litros de agua a hervir. Con las manos mojadas formar pelotas del tamaño de una nuez. Introducir con cuidado en el agua hirviendo, bajar el fuego, cubrir y cocinar a fuego bajo de 30 a 45 minutos.



## Pelotas de Matzá de Papa y Puerro

### Descripción

El puerro añade un rico sabor. Este acompañamiento queda excelente especialmente con carne y salsa.

### Ingredientes

700 gramos de papas rojas peladas, cortadas en pedazos de 1 cm. cada una  
 4 tazas de puerros molidos (sólo las partes blancas y verdes pálidas de 4 puerros grandes  
 1 1/2 tazas de caldo de pollo que sea no sea muy salado  
 2 tazas de harina de matzá  
 1/3 de taza de aceite de oliva  
 2/4 cucharaditas de pimienta negra molida  
 6 huevos grandes  
 1 cucharadita de sal

### Preparación

Cocinar las papas al vapor hasta que estén muy tiernas, por aproximadamente 15 minutos. Transferir las papas a un recipiente grande y tritúrelas. Mezclar 2 tazas de puerros y el caldo de pollo en una olla; Hervir a temperatura media alta. Cubrir y cocinar hasta que los puerros estén tiernos, por aproximadamente 5 minutos. Destapar y hervir por aproximadamente 7 minutos hasta que la mezcla se reduzca a 1 1/4 de taza. Transferir al procesador y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea y pareja. Añadir al puré. Luego añadir la harina de matzá, el aceite y la pimienta y mezclar muy bien. Utilizando un mezclador eléctrico, batir los huevos con la sal y ponerlos en un recipiente de tamaño medio hasta que esté espeso, aproximadamente por 8 minutos. Añadir a la mezcla de papas los huevos en 3 adiciones; incorporar las 2 tazas restantes de puerro. Untar el aceite de oliva generosamente en una fuente de vidrio de 40x25x5 cm. especial para cocinar. Poner a hervir una olla grande de agua con sal. Con las manos mojadas, formar con una cucharadita de la mezcla de papas las pelotitas; poner sobre una hoja de papel mantequilla humedecida. Poner las pelotitas en el agua. Cubrir, reducir el fuego a fuego medio y dejar hervir por aproximadamente 35 minutos hasta que las pelotas de matzá estén cocinadas y tiernas. Con una espumadera, retirar las pelotas de matzá a un plato. De ser necesario agregar más agua con sal a la olla, y volver a hervir.

Repetir con el resto de la mezcla de papas. (Pueden ser hechas 2 días antes. Para ello refrigerarlas ligeramente, cubrir las pelotitas y dejar que se enfríen. Para recalentarlas ponerlas al vapor por 10 minutos o cocinarlas cubiertas con papel aluminio en el horno a 175 grados por 25 minutos).

Rinde para aproximadamente 36 pelotitas.

## Pelotas de Matzá Rellenas

### Descripción

Estas pelotas de matzá son invencibles - livianas y totalmente esponjosas. Use una olla amplia y grande, ya que irrealmente se expanden! El polvo de hornear es el ingrediente clave y está ahora disponible para Pesaj.

No doble la receta; dos tandas no entrarán en la olla al mismo tiempo.

A veces, para hacer un cambio rico, las hago "rellenas". Usando un pelador de verduras, quito raspando algunos pedazos de zanahoria y también de apio. Cuando cada pelota de matzá está formada, hago un pequeño agujero, e inserto los pedazos de verduras para luego cubrir con lo que sobrasale de los delgados cortes de las verduras el exterior de las pelotitas.

Las cocino y sirvo como dice la receta. Cuando usted muerde la pelota de matzá verá el color y la textura de las verduras que la rodean.

Aunque las pelotas de matzá puedan ser recalentadas en sopa de pollo, al principio cocínelas separadamente como es indicado en la receta. El almidón en las pelotas de matzá va a oscurecer el aspecto de su sopa y absorberá la mayor parte de ella. Yo tiendo a hacerlas separadas de la sopa y uso 5 tazas de sopa con 5 tazas de agua hirviendo para cocinar las pelotas de matzá, para que de esta manera ellas adquieran el sabor. En caso de apuro las pelotas de matzá también pueden ser hervidas en agua con sal.

### Ingredientes

Para el líquido en que se cocinan:

5 tazas de agua  
 5 tazas de sopa de pollo o caldo  
 1 cuchara de sal



Para las pelotas de matzá:

3 huevos grandes

1 clara de huevo extra

1 cucharadita de sal

1 cuchara de polvo de hornear casher lePesaj

1/4 de cuchara de pimienta negra

1 taza y 1/3 de harina de matzá

Cortes delgados de zanahoria (opcional)

Cortes delgados de apio (también opcionales)

Perejil fresco picado (opcional)

Preparación

Poner las 4 claras de huevo y la sal en un recipiente para mezclar. Dejarlas llegar a temperatura ambiente y hervir en una olla amplia el agua y la sopa de pollo. Agregar la cuchara de sal. Con el mezclador en velocidad media batir los huevos hasta formar una mezcla blanca, espesa y esponjosa. Añadir las

yemas, el polvo de hornear y la pimienta. Batir a velocidad baja. Añadir lentamente la harina de matzá y seguir batiendo. Dejar reposar la mezcla durante 3 minutos para adquirir forma. Con las manos mojadas con agua fría agarrar un poco de la mezcla y formar con ambas manos pelotas del tamaño de una pelota de golf. Colocar con cuidado las pelotas de matzá en la sopa. Remojar sus manos entre cada pelota de matzá. Reducir el fuego a fuego lento, cubrir y cocinar durante 25 minutos. De hacer la opción con "relleno", rodar cada pelota de matzá sobre algunos de los cortes delgados de zanahoria y apio y si lo desea introducir dentro de las pelotas haciendo un pequeño orificio para insertar los cortes de verdura. Con cuidado introducir las suavemente en la sopa. Las pelotas de matzá doblarán su tamaño, si le gustan las pelotas más pequeñas o desea sacar más cantidad de la misma receta, haga las pelotas mucho más pequeñas, pero cocínelas por la misma cantidad de tiempo. Se obtienen entre 6 y 8 pelotas grandes de matzá.

*Todo lo que tú y tu familia necesitan  
para crecer espiritualmente, entender y  
disfrutar este Pesaj.*

[www.AishLatino.com/Pesaj](http://www.AishLatino.com/Pesaj)