



*Sabores da*

**MEMORIA**

**MATKON IM ZIKARON**

# SABORES DA MEMÓRIA

## MATKON IM ZIKARON

Nos últimos seis meses, mais de seiscentas casas em Israel receberam uma infeliz visita militar em suas portas. Por trás delas, estavam os oficiais de baixas das Forças de Defesa de Israel, que vieram anunciar a queda de um soldado, um amado filho ou filha, que foram mortos na missão mais importante de todas, a missão pela existência do Estado de Israel.

Os muitos civis corajosos, que caíram durante este último inverno, os heróis do "Envelope de Gaza", jovens do festival Nova ou os soldados que se apressaram para a zona de guerra para salvar vidas, são todos heróis do nosso tempo - mas não por escolha.

Por trás de cada perda, há uma família, amigos e muitos conhecidos que se uniram à família enlutada contra sua vontade. A família enlutada em Israel é, infelizmente, uma família muito grande. Ela inclui parentes da família do falecido, amigos, vizinhos e, na verdade, toda a sociedade israelense. E não para por aí, porque ela também inclui todo o povo judeu, que sente tristeza e dor pela perda dos jovens na guerra.

Na tradição judaica, é costume dizer a seguinte bênção ao consolar enlutados na shivá [período de luto]: "Que o Onipresente o console entre os demais enlutados de Sião e Jerusalém". Em hebraico, a palavra onipresente nesta bênção é representada pela palavra המקום (HaMakom) - o lugar. Mas o que é "o lugar"? É comum dizer que este é o Criador, mas como pode o Criador confortar a família enlutada?

Uma vez ouvi da minha mãe uma explicação interessante para isso. O "lugar" representa o lugar do falecido em nossas vidas. As coisas que eles deixaram aqui conosco em seu tempo curto mas significativo: seus sons, experiências e até os sabores especiais que deixaram quando partiram deste mundo.

Apresentadas neste livreto estão receitas selecionadas amadas pelos falecidos. Cada receita representa uma personalidade diferente (entre os caídos), então você encontrará a essência de sua história de vida ao lado de seu prato favorito. Este projeto é uma colaboração entre a iniciativa "Sabores da Memória" e do Departamento para Diáspora na Organização Sionista Mundial. Gostaria de agradecer a Eden Ben Oz Kohali da iniciativa "Sabor das Memórias", bem como a Mariano Sommer, Leah Loboda-Hofman, Naftali Levy e Juliana Katz do Departamento da Diáspora por criarem e liderarem o projeto.

No dia 7 de outubro, o Estado de Israel se viu em uma batalha muito difícil contra um inimigo assassino, mas a maravilhosa geração que se uniu para lutar contra ele, prova para nós que "נצח ישראל לא ישקר" - a eternidade de nosso povo prevalecerá nesta guerra justa.

Seremos fortalecidos pelas histórias desses heróis excepcionais e encontraremos inspiração em seus legados.

**Major (res.) Nerya Meir**

Chefe do Departamento para a Diáspora  
Organização Sionista Mundial



# SABORES DA MEMÓRIA

## MATKON IM ZIKARON

“Sabores da Memória” é uma iniciativa única que trabalha para homenagear os soldados caídos das Forças de Defesa de Israel e as vítimas israelenses do terror, cozinhando suas receitas favoritas e contando as histórias de suas vidas.

A peça central deste projeto são as sessões de culinária, durante as quais os participantes se reúnem para cozinhar um prato favorito de um soldado caído ou de uma vítima de terrorismo - pessoas que não puderam voltar para casa para saboreá-lo. Além de cozinhar, os participantes conhecem a pessoa e a família por trás do prato por meio de fotos, histórias, vídeos e anécdotas compartilhadas pela família como forma de manter viva a memória.

Cada pessoa, em todo o mundo, conhece o sentimento de perda e saudade. Cada pessoa também tem uma receita que a faz lembrar de alguém especial. Nós, de “Sabores da Memória”, utilizamos esta ferramenta simples, mas poderosa, para criar conexão emocional e empatia, através da comida.

Trabalhamos com sensibilidade para aumentar a conscientização sobre as famílias enlutadas - aquelas que continuam sem seus entes queridos. Embora nem sempre pensemos nisso, no fundo sabemos que qualquer um de nós pode perder uma pessoa que amamos. É aqui que reside a profunda empatia, identificação e ligação à história de cada família, partilhada nas sessões de cozinha. Lidar com o luto, ao mesmo tempo que continuamos a viver a vida e a honrar e a lembrar os caídos, é uma história israelense e universal. Através do projeto “Sabores da Memória”, envolvemo-nos nestas experiências através de histórias de uma forma acessível, emocionante e significativa - tanto para os participantes como para as famílias envolvidas

### A história por trás da iniciativa:

A iniciativa foi estabelecida por Eden Kohali, enquanto ela servia como shlichá (enviada) da Agência para a comunidade judaica de Minnesota há alguns anos. Durante seu tempo em Minnesota, Eden procurou ajudar sua comunidade a se conectar de maneira significativa com Israel e seu dia da memória - Iom HaZikaron. Ela descobriu que usar uma combinação de comida e histórias partilhadas pelas famílias dos soldados caídos e vítimas de terrorismo era um método especialmente poderoso para criar ligações profundas, autênticas e duradouras entre a sua comunidade, Iom HaZikaron e, mais importante, com famílias enlutadas em Israel.

O nosso site ([www.matkonzikaron.co.il](http://www.matkonzikaron.co.il)) fornece as ferramentas e guias que permitem a qualquer pessoa organizar uma sessão de cozinha para homenagear os soldados mortos e as vítimas do terrorismo de uma forma individual e poderosa, cozinhando as suas receitas favoritas e partilhando suas histórias de vida. Incentivamos você a compartilhar fotos e sua experiência com a sessão com as famílias enlutadas por meio de nosso site, Facebook ou página do Instagram (@matkonzikaron e @osm.diaspora)

A colaboração entre “Sabores com Memória”, a Organização Sionista Mundial e a Agência Judaica procura permitir uma conexão profunda e significativa entre judeus de todo o mundo, com as famílias dos caídos da guerra “Espadas de Ferro” e do Shabat Negro (de 7 de outubro). Convidamos você a cozinhar em memória desses heróis, a conhecer suas histórias e a fortalecer as famílias enlutadas.

Com a grande ajuda da equipe do Departamento da Diáspora da Organização Sionista Mundial, as receitas e as histórias pessoais de muitos dos caídos foram traduzidas para vários idiomas. Agradecemos pela conexão valiosa e comovente e por se unirem à comunidade de “cozinheiros” de “Sabores da Memória” em Israel e em todo o mundo.

Com gratidão,  
**Eden Ben Oz Kohali**



# BASSARÍ (DE CARNE)

## **Molho bolonhesa para massa**

Erez Mishlovsky Z"l

## **Massa bolonhesa**

Keshet Casarotti Kalfa Z"l

## **Almôndegas com molho**

Ofer Ron Z"l

## **Pimentões recheados**

Shay Termin Z"l

## **Cuscuz e Mahshi**

Karin Journo Z"l



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

EREZ MISHLOVSKY ז"ל

# MOLHO BOLONHESA PARA MASSA

Erez era atirador do Batalhão Tzabar, da Brigada Guivati. Ele era um homem quieto, humilde, modesto, forte e inteligente.

Ele tinha a capacidade de ver um problema, pensar numa solução e implementá-la imediatamente.

Ele foi um bom amigo que sempre soube dar apoio e força para enfrentar as dificuldades.

Ele lidou com uma variedade de situações diferentes na vida e ainda permaneceu com uma alma pura que não brigava com ninguém. Ele tinha uma atitude incrível com as crianças e era muito querido por elas. Erez caiu no desastre de Namer do Batalhão Tzabar da Brigada Givati, e foi um dos primeiros soldados de combate a entrar em Gaza durante a guerra.

Ele foi morto em 31 de outubro de 2023, aos 20 anos. Ele deixa seus pais, duas irmãs e um irmão.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

**1kg de carne moída**

**3 cebolas grandes**

**8 dentes de alho**

**2 garrafas (700ml cada) de**

**molho de tomate Mutti**

**1 embalagem de**

**extrato/passata de tomate**

**Azeite de oliva**

**Temperos: sal, pimenta,**

**açúcar mascavo, pimenta**

**calabresa, noz moscada**

## Modo de preparo

Em uma panela grande, coloque o azeite, os dentes de alho cortados em rodela finas, a cebola (depois de cortada em cubinhos). Adicione um pouco da pimenta. Frite até dourar.

Adicione a carne moída e frite até estar cozida/dourada.

Adicione o molho de tomate, a pasta de tomate, três colheres de açúcar mascavo, uma colher de sal e uma colher de chá de pimenta. Misture bem e adicione uma colher de chá de noz-moscada.

Deixe ferver, abaixe e cozinhe em fogo baixo por cerca de duas a três horas.

É importante misturar ocasionalmente.

Sirva com macarrão.



**Você fez esta receita?**

Compartilhe conosco!

**@wzo.diaspora**

**@matkonzikaron**

Erez gostava especialmente de comer esta receita quando voltava do exército e queria se deliciar com comida caseira.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

KESHET CASAROTTI KALFA ז"ל

# MASSA BOLONHESA

Keshet cresceu no Kibutz Samar, localizado no sul de Arava. Ele era uma criança selvagem que sonhava com piratas e era conhecido por andar com as mãos desde a casa até a sala de jantar.

Keshet adorava festas, festivais e viajar pelo mundo.

Assim como seu nome (arco-íris, em hebraico), ele se conectou com pessoas de todas as cores, tipos e origens.

Keshet foi assassinado no ataque terrorista do Festival Nova em 7 de outubro de 2023. Ele tinha 21 anos e deixou seus pais e duas irmãs.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

**1 cebola grande cortada em cubos**

**1 cenoura ralada**

**3 dentes de alho picado**

**500g de carne moída**

**Tomilho fresco**

**2 latas de tomates**

**amassados (Mutti)**

**Sal, pimenta e açúcar**

**Azeite de oliva**

**Um pacote de massa**

## Modo de preparo

Numa panela, em fogo baixo, aqueça o azeite, doure a cebola e acrescente o alho e a cenoura ralada. Deixe os legumes caramelizarem enquanto mexe.

Coloque os legumes nas laterais da panela e despeje a carne moída na panela. Depois de uma leve selagem, com uma colher de pau "esmigalhe" a carne.

Adicione o tomate esmagado e um pouco de açúcar, tempere com sal, pimenta preta moída na hora e folhas de tomilho picadas (também é possível adicionar orégano). Cozinhe um pouco e retire do fogo.

Cozinhe o macarrão conforme instruções da embalagem.

Escorra a massa, mas guarde um pouco da água do cozimento, junte ao molho e misture.

Despeje o molho sobre a massa escorrida.



**Você fez esta receita?**

Compartilhe conosco!

**@wzo.diaspora**  
**@matkonzikaron**

Macarrão com molho à bolonhesa era a comida favorita de Keshet. Sempre que ele voltava de uma viagem ou se ausentava por algum tempo, sua mãe o recebia com um grande prato de macarrão com molho à bolonhesa.

Mesmo no verão passado, quando Keshet finalmente chegou em casa depois de uma turnê por festivais na Europa, sua mãe estava esperando por ele, como sempre, com seu prato de massa favorito.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית במדינות

OFER RON Z" L

# ALMÔNDEGAS COM MOLHO

Ofer era o irmão mais velho de sua família. Ele adorava fotografia, natureza, jardinagem e música.

Ele era muito voltado para a família e amava a vida.

Ofer era deficiente visual devido a uma degeneração na retina. Isso não o impediu de ser independente e ele fez questão de cozinhar coisas relativamente simples para si mesmo desde que o refeitório do kibutz fechou. Ele estava orgulhoso disso, e com razão.

Ofer foi assassinado no dia 7 de outubro em sua casa localizada no Kibutz Kissufim.

Sua família sente muita falta dele.



Nível de dificuldade ★★★★★

## Ingredientes

½ kg de carne picada

1 cebola grande

1 cenoura

3 dentes de alho

Ovo

3 tomates maduros,

descascados e amassados

Extrato de tomate

Farelo de pão (caseiro, se possível)

Temperos: sal, pimenta, páprica doce, sopa em pó, salsinha e cominho

Óleo

## Modo de preparo

### Almôndegas

Misture a carne picada, o ovo, o pão ralado, a cenoura ralada, o alho picado, o sal e a pimenta.

Forme bolinhas e leve à geladeira por pelo menos meia hora.

Frite as almôndegas em uma frigideira com azeite e reserve.

### Molho

Frite a cebola, acrescente dois dentes de alho, os tomates amassados, o extrato de tomate, água e outros temperos a gosto. Deixe ferver por cerca de vinte minutos.

Adicione as almôndegas e cozinhe por cerca de vinte minutos. Sirva com arroz branco ou macarrão.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

Ofer tinha dificuldade para enxergar, então preparava pratos simples que não exigiam precisão. Era importante para ele preparar sua própria comida, embora tenha começado a cozinhar mais velho, quando o refeitório do kibutz fechou. Ele estava muito orgulhoso de poder cozinhar um prato de carne para si mesmo. E estava delicioso!



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

SHAY TERMIN ז"ל

# PIMENTÕES RECHEADOS

Shay nasceu e foi criado em Rosh Pina, a sexta geração morando lá.

Ele era amoroso, com um sorriso vencedor e uma personalidade cativante, dando e ajudando constantemente os outros ao longo de sua vida. Antes de se alistar no exército, ele se ofereceu como voluntário para um ano de serviço no internato "Ahava". Em seguida, optou por estudar serviço social e estava prestes a iniciar os estudos quando estourou a guerra, na esperança de tornar o mundo um lugar melhor. Shay sempre fez questão de unir a todos e tocou o coração de muitos. Seus amigos e conhecidos o definiram como "a cola da turma". Desde muito jovem aprendeu a tocar violão e em qualquer ocasião familiar pegava seu violão, encantando a todos. Shay serviu na unidade de paraquedistas. Ele foi morto em 22 de dezembro de 2023 durante uma batalha em Khan Yunis. Ele tinha 26 anos.



Nível de dificuldade ★★★★★

## Ingredientes

Pimentões vermelhos

Arroz

½ kg de carne moída

2 cebolas

Alho

Pasta de tomate

Salsinha

Cilantro

Coentro

Caldo de frango

Endro

Páprica

Cominho

Pimenta preta

## Modo de preparo

Corte a parte superior dos pimentões, retire as sementes e lave.

Numa panela, prepare o molho. Frite uma cebola picada e alguns dentes de alho no azeite, junte a pasta de tomate, adicione um pouco de caldo de frango, páprica doce, pimenta preta e um pouco de cominho.

Adicione água fervente até a altura de um quarto da panela.

Em outra panela, frite novamente a cebola e o alho, acrescente a carne para fritar, depois o arroz e acrescente um pouco do caldo.

Adicione um pouco do molho cozido na outra panela e misture.

Antes de rechear os pimentões, pique finamente a salsinha, o coentro e o endro e acrescente à mistura do recheio.

Recheie os pimentões com a mistura de arroz, carne e vegetais e coloque-os no molho na segunda panela por uma hora. Recomenda-se umedecer os pimentões de vez em quando, despejando um pouco do molho por cima.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

Toda vez que Shai voltava do exército ou de uma de suas viagens ao exterior, a primeira coisa que fazia era pedir os pimentões recheados da mamãe.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית במדינות  
אחרות

KARIN JOURNO ז"ל

# CUSCUZ E MAHSHI

Karin amava a vida. Ela adorava rir e se divertir. Ela ria de tudo e a qualquer momento fazia todos ao seu redor rirem. Ela era tranquila e vivia o momento como se não houvesse amanhã. Ela só fazia o que gostava e até foi a uma festa uma vez com a perna quebrada. Ela sempre dizia “quem morre, morre” para aliviar o clima nos momentos difíceis. Karin adorava comer em restaurantes. Ela pedia o cardápio inteiro para provar de tudo e vivenciar a vida através da comida. Karin foi assassinada no horrível sábado negro do 7 de outubro, durante a festa Nova em Re'im. Ela só queria dançar e se divertir com os amigos.



Nível de dificuldade ★★★★★

## Ingredientes

### Mahshi

Carne de goulash cortada em cubos

Pão

1 colher de alho amassado

1 cebola grande ralada

Salsa

2 ovos

Páprica, Sal, Pimenta preta

Caldo de galinha

1 colher de sopa de Arisa

Batata em fatias finas

Farinha para cobrir a

almôndega

Óleo para fritar

### Cuscuz

1kg de semolina

Água

½ xícara de óleo

### Sopa para o cuscuz

Aipo, Endro, Coentro, Cenoura,

Abóbora, Repolho,

Grão-de-bico (hidratado)

Abobrinha, Batata, Extrato de

tomate, Páprica, Açafraão, Sal,

Pimenta

## Modo de preparo

### Mahshi

Umedeça o pão e esprema-o.

Misture todos os ingredientes, exceto a farinha, o ovo e o óleo, em uma tigela.

Faça as almôndegas e coloque entre duas rodela de batata (para fazer um sanduíche).

Passe na farinha e depois no ovo e frite.

Depois que todas as almôndegas estiverem fritas, arrume-as em uma panela, uma em cima da outra, e encha a panela com água até a altura das almôndegas. Ferva até que toda a água evapore.

### Cuscuz

Misture um quilo de semolina com um copo de água e passe por uma peneira de cuscuz.

Transfira para um vaporizador de cuscuz por 20 minutos até que a semolina esteja completamente molhada.

Transfira para uma tigela, acrescente uma colher de sal e misture, acrescente meia xícara de óleo, meia xícara de água e misture, acrescente uma xícara de água, misture novamente e coe novamente.

Transfira para a panela por cerca de meia hora.

Retire da panela e volte para a tigela, adicione aos poucos 2 xícaras de água, misture, coe e saboreie.

### Sopa

cozinhe como uma sopa normal com todos os ingredientes listados.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora

@matkonzikaron

Karin adorava o cuscuz e o mahshi da mãe mais do que qualquer coisa e mais do que qualquer prato de qualquer restaurante. O cuscuz era a estrela da semana na sexta-feira e o mahshi era a estrela de todas as refeições festivas. Juntos, eles prepararam o prato definitivo, o favorito de Karin. Cada vez que Inbal, mãe de Karin, fritava mahshi, Karin tentava roubar um do prato apenas ficavam prontos.

# CHALAVÍ (LÁCTEOS)

## **Bolo de Bordo (Maple)**

Hadar Rosenfeld Berdichesky Z"l

## **Pizza do Yishai**

Yishai Fitusi Z"l

## **Biscoitos Curbia**

Yael Leiboshor Z"l

## **Alfajores da Kim**

Kim Dokreker Z"l

## **Bolo de chocolate do Adi**

Adi Leon Z"l

## **Torta de Limão**

Eyal (Mevorach) Twito Z"l

## **Rosalach de chocolate**

Sahar Saudyan Z"l

## **Macarrão com queijo**

Roey Weiser Z"l

## **Suflê de Chocolate**

Laurie Vardi Z"l

## **Waffle belga**

Eitan Fisch Z"l

## **Pão favo-de-mel**

Yehuda Kader Z"l

## **Tiramisu**

Roi Dawey Z"l



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora

התחלקה לפעילות  
ציונית במדינות  
אחרות

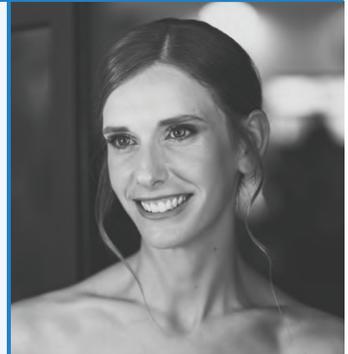
- HADAR ROSENFELD BERDICHESKY ז"ל

# BOLO DE BORDO (MAPLE)

Hadar é do Kibutz Kfar Aza. Sua família conta que ela era a garota mais bonita, mais bem-sucedida e mais inteligente. Ela estudou contabilidade e se formou com louvor. Ela trabalhou na start-up "UBQ" e eles previam um grande futuro para ela.

Ela se casou com Itay e eles tiveram dois filhos gêmeos, nascidos com 30 minutos de diferença. O nascimento dos gêmeos é um exemplo da força que ela teve.

Hadar e Itay foram assassinados em seu apartamento no Kibutz Kfar Aza por terroristas do Hamas em 7 de outubro de 2023. Eles tinham 30 anos quando foram mortos. Seus gêmeos de dez meses sobreviveram no abrigo antibomba e agora serão criados por familiares.



Nível de dificuldade ★★★★★

## Ingredientes

- 1 ¼ de xícara de farinha com fermento
- 1 ¼ de xícara de açúcar
- 3 pacotes de açúcar de baunilha
- 1 pote de creme azedo
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo

## Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Misture todos os ingredientes em uma tigela.
- Unte uma forma e despeje a massa.
- Salpique nozes/gotas de chocolate na massa antes de levar ao forno
- Asse por 20 a 30 minutos.
- Depois de retirar do forno, despeje o xarope de bordo ao redor e por cima do bolo.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

Hadar adorava fazer esse bolo nos finais de semana. Esse é um dos bolos que o marido mais adorava. Na verdade, depois que o bolo ficava pronto, ele não deixava mais ninguém prová-lo.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

YISHAI FITUSI ז"ל

# PIZZA DO YISHAI

Yishai era um menino especial, de cabelos louros e olhos azuis, sempre com um grande sorriso no rosto. Ele amava todas as pessoas, independentemente de sua origem, e sempre foi importante para ele que as pessoas ao seu redor estivessem felizes.

Yishai nasceu em Gush Katif há 21 anos e foi evacuado de sua casa quando criança. Ele lutou até a última bala que teve, tão perto da casa que tanto amava.

Yishai serviu no 13º Batalhão da (Unidade) Golani. Ele caiu em batalha em Nahal Oz, no Sábado Negro de 07 de outubro de 2023.

Ele tinha 21 anos quando foi morto e deixa seus pais e dois irmãos.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

### Massa

1kg de farinha

2 colheres de sopa de  
fermento

3 colheres de sopa de açúcar

1 colher de sopa de sal

3 ½ copos de água morna

½ copo de óleo

### Molho da pizza

Tomates amassados

Orégano

Alho

Sal

Pimenta

Azeite de oliva

Manjericão

Queijo ralado fresco

## Modo de preparo

### Massa

Em uma tigela misture todos os ingredientes secos.

Em seguida, adicione a água e comece a amassar,

Após alguns minutos, adicione o óleo.

Após 10 minutos sovando, prepare o molho enquanto a massa descansa.

### Molho

Misture todos os ingredientes.

Como fazer a pizza:

Abra a massa em formato redondo, espalhe o molho à gosto, polvilhe o queijo e adicione o que mais desejar.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora

@matkonzikaron

Yishai preparava esta pizza para toda sua família, era a receita que o identificava.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

Yael Leibushor ז"ל

# BISCOITOS CURBIA

Yael amava muito o deserto e antes do serviço militar prestou um ano de serviço nacional na "Sociedade para a Proteção da Natureza em Israel" em Mitzpe Ramon.

Ela era amada por todos e conhecida por seu grande coração, maturidade e bondade genuína.

Yael serviu como controladora de coleta de inteligência terrestre no 414º Batalhão do Corpo de Proteção de Fronteiras. Ela adorava bordar e no último ano de vida bordou porta-cartões de identificação militar para suas amigas. Se você vir uma soldada que tem um desses com uma borboleta ou flores, saberá que ela é amiga de Yael. Yael foi assassinada no horrível e trágico sábado do dia 7 de outubro de 10 2023, na batalha do posto de Nahal Oz. Ela tinha 20 anos quando foi morta.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

2 ½ xícaras de farinha com

fermento

200g de manteiga

2 colheres de sopa de açúcar

2 colheres de sopa de açúcar

de baunilha

2 gemas de ovos

50g de amendôas picadas

Açúcar de confeitado (para  
decorar)

## Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Coloque todos os ingredientes em uma tigela, misture com um garfo até obter uma farofa.

Continue amassando com as mãos até obter uma massa uniforme (não amasse mais para não prejudicar a crocância da massa). Faça pequenos círculos (diâmetro de 1,5 cm).

Coloque no tabuleiro forrado com papel manteiga e leve ao forno durante cerca de 20 minutos, ou até os biscoitos ficarem dourados.

Retire e deixe esfriar (não toque nos biscoitos até que esfriem, caso contrário eles podem quebrar).

Após esfriar, polvilhe generosamente açúcar de confeitado.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora

@matkonzikaron

Esta é uma de várias receitas do livro de receitas de Yael.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית לתפוצות

KIM DUKARKER ז"ל

# ALFAJORES DA KIM

Kim era oficial da Polícia de Fronteira (Magav) e comandante da unidade de patrulha. Ela evitou muitos ataques terroristas e salvou muitas vidas. Kim era conhecida como uma garota feroz, uma leoa. Ela amava muito tigres e até em seu quarto pendurou uma foto gigante de uma chita com fogo nos olhos. Kim era exatamente assim: com fogo queimando constantemente em seus olhos. Kim tinha um ditado que sempre gostou de compartilhar com seus alunos: "O animal em mim só está dormindo, não está morto". Sua família compartilhou: "Temos certeza de que Kim está apenas dormindo. Seu espírito está vivo. O fogo em seus olhos e a leoa que está dentro dela continuarão a nos acompanhar a cada minuto e segundo de cada dia." Kim foi assassinada durante o ataque terrorista na festa Nova em Re'im, no dia 7 de outubro, enquanto passava um tempo com seu amigo Raz Mizrahi ז"ל. Ela tinha 22 anos, deixou pais e dois irmãos.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

### Para a massa

200g de manteiga amolecida

100g de açúcar de confeiteiro

4 gemas de ovo (grande)

1 ½ de xícara de farinha de milho

1 ½ xícara de farinha de trigo

1 colher de chá de fermento químico

¼ de colher de chá de bicarbonato de sódio

½ xícara de chá de raspas de limão

### Recheio

1 xícara de doce de leite

### Para decorar

1 xícara de coco ralado

## Modo de preparo

### Massa

Coloque a manteiga e o açúcar de confeiteiro na batedeira com gancho para obter uma mistura lisa e arejada. Adicione as gemas uma a uma e misture até formar uma mistura homogênea.

Peneire o restante dos ingredientes, acrescentando à mistura, amasse apenas até obter uma massa uniforme e forme uma bola.

Coloque na geladeira por uma ou duas horas para esfriar - para facilitar o manuseio da massa. Pré-aqueça o forno a 160°C.

Transfira a massa para um papel manteiga e abra-a em uma assadeira até que tenha 0,5cm de espessura. Corte círculos.

Coloque os círculos uniformemente em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve ao forno por 10 minutos, até que os biscoitos comecem a dourar nas bordas e estejam ainda claros no centro. Deixe esfriar completamente.

### Recheie os biscoitos alfajores

Espalhe uma colher de chá de doce de leite em metade dos biscoitos. Feche com um biscoito vazio, para criar um sanduíche de biscoitos alfajores. Pressione um pouco os biscoitos, para que o caramelo apareça pelas bordas (se você gosta de muito caramelo, como Kim gostaria, pode espalhar generosamente por todos os lados).

Enrole os biscoitos no coco.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

Desde criança Kim adorava fazer e comer biscoitos de alfajores, eram sempre os mais saborosos e todo mundo sempre pedia a receita. Meitar, sua prima, diz: "quando Kim ainda estava listada como desaparecida, preparamos alfajores para ela com a receita dela, que ela havia nos enviado anteriormente, para que quando ela voltasse pudesse comer sua sobremesa favorita. Para nós era uma esperança. Uma maneira de podermos nos agarrar a algo, de que Kim voltaria para nós em breve. Era nisso que acreditávamos".



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית במדינות  
אחרות

ADI LEON ז"ל

# BOLO DE CHOCOLATE DO ADI

Adi era uma criança única. Ele espalhou luz e amor por todos ao seu redor. Ele respeitava a todos, não importava qual fosse sua origem.

Ele tinha um sorriso enorme que era visto à distância. Ele sempre soube encorajar as pessoas ao seu redor e melhorar seu humor. Ele tinha um profundo amor pela música e aproveitava todas as oportunidades para criar e compor faixas em seu estúdio caseiro.

Adi serviu no Batalhão Tzabar da Brigada Givati, e após uma lesão insistiu em retornar a campo.

Adi foi morto com seus amigos que estavam com ele no APC (carro militar) em 31 de outubro de 2023. Ele deixa seus pais e duas irmãs. Ele tinha 21 anos.



Nível de dificuldade ★★★★★

## Ingredientes

### Para o bolo

1 ½ xícara de farinha com  
fermento

1 pacote de fermento químico

¾ xícara de açúcar

1 xícara de achocolatado em  
pó (Shokolit)

4 ovos

1 pote de creme de leite  
fresco

1 xícara óleo

### Para a cobertura

1 barra de chocolate  
meio-amargo

½ pote de creme de leite  
fresco

## Preparación

### Bolo

Misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.

Transfira para uma forma untada e leve ao forno por 50 minutos a 160°C ou até que o palito saia limpo.

### Cobertura

Em uma tigela pequena, quebre os pedaços de chocolate amargo em cubos e adicione meio recipiente do creme de leite fresco. Derreta no microondas (de 30 em 30 segundos) ou em banho-maria).

Misture até ficar homogêneo e despeje sobre o bolo.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

Adi não gostava nem um pouco de bolos, exceto deste e por isso se chamava "Bolo do Adi".



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora

התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

EYAL (MEVORACH) TWITO Z"l

# TORTA DE LIMÃO

Eyal nasceu no moshav Beit Gamliel. Ele adorava jogar basquete com os irmãos e era idolatrado por todas as pessoas que conhecia.

Foi comandante de pelotão 202º dos paraquedistas.

Ele foi morto em batalha em 22 de janeiro de 2024, no sul da Faixa Gaza. Ele tinha 22 anos.



Nível de dificuldade ★★★★★

## Ingredientes

### Massa

100g de manteiga amolecida

100g de açúcar de confeiteiro

1 ovo

2 xícaras ou 280g de farinha

### Creme de limão

2 ovos

80g de açúcar

45ml de suco de limão

Raspas de um limão

75g de manteiga amolecida

cortada em cubos

### Merengue

3 claras de ovo em

temperatura ambiente

200g de açúcar

## Modo de preparo

### Massa

Em uma tigela, misture a manteiga derretida e o açúcar de confeiteiro.

Junte um ovo.

Adicione a farinha e misture apenas até obter uma massa uniforme.

Pressione a massa com as mãos no fundo e também nas laterais de uma forma forrada com papel manteiga.

Pique com um garfo, leve à geladeira por cerca de meia hora e leve ao forno a 180°C por 12-15 minutos, até a crosta dourar.

### Creme de limão

Numa panela, coloque os ovos, o açúcar, o sumo e a casca de limão e bata bem com um batedor. Cozinhe a mistura mexendo sempre em fogo médio até formar um creme espesso e uniforme.

Retire do fogo, acrescente a manteiga e mexa até derreter no creme. O creme vai estar um pouco ralo neste momento e tudo bem.

Transfira o creme para um pote fechado e leve à geladeira por 2 a 3 horas ou até que o creme esfrie completamente. Recheie a crosta com o creme frio até o topo e alise.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora

@matkonzikaron

### Sua família conta:

"A torta de limão era a sobremesa favorita de Eyal. Quando ele voltava do exército, sempre nos pedia para fazermos para ele".



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

SAHAR SAUDYAN ז"ל

# ROSALACH DE CHOCOLATE

Sahar era oficial do sistema antiaéreo da Força Aérea Israelense. O sonho dela era servir lá e ela trabalhou duro para alcançá-lo. Sahar nunca descansava e adorava ser ativa: era babá, voluntária e adorava cozinhar para sua família, seus amigos e as crianças de quem ela cuidava. Sahar teve que se destacar em tudo, mesmo quando não foi fácil para ela, e suas receitas também são assim - excelentes e cheias de amor. Sahar amava a vida - e a vida a amava. Ela era conhecida pelo sorriso constante, pela risada contagiante e pelo imenso amor que tinha pelas outras pessoas. Sahar serviu como oficial de treinamento no 947º batalhão do sistema de defesa aérea. Ela interceptou dezenas de mísseis enquanto defendia o país, e foi baleada por terroristas no Sábado Negro. Ela tinha 21 anos quando foi morta. Ela deixa seus pais, três irmãos e uma irmã.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

**3 xícaras de farinha**

**1 copo de água morna**

**1/3 xícara de azeite de oliva**

**1 colher de sopa de fermento**

**seco**

**1/2 colher de chá de sal**

**Nutella ou qualquer outro**

**creme de chocolate**

**Sugestão: adicionar pedaços**

**de chocolate Kinder no**

**recheio**

## Modo de preparo

Misture todos os ingredientes por cerca de 7 minutos usando uma batedeira com gancho para amassar.

Cubra a massa até dobrar de tamanho (cerca de uma hora e meia).

Divida a massa em 3 partes iguais.

Abra cada uma das partes sobre uma superfície enfarinhada.

Coloque a pasta de chocolate desejada, enrole, corte em pedaços pequenos e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por exatos 8 minutos. Retire e polvilhe açúcar de confeiteiro.



**Você fez esta receita?**

Compartilhe conosco!

**@wzo.diaspora**

**@matkonzikaron**

Sahar adorava esse prato porque era doce e simples de preparar. Sahar costumava prepará-lo nos fins de semana, quando voltava do exército, embora seu tempo em casa fosse muito limitado.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית במדינות  
אחרות

ROEY WEISER ז"ל

# MACARRÃO COM QUEIJO

Roey Weiser era sargento de pelotão do 13º Batalhão da Unidade de "Exposição Ataque" (ק"חנפ). Ele serviu no posto de Erez, na fronteira de Gaza.

Quando a guerra 'Espadas de Ferro' estourou, ele conseguiu chegar ao abrigo antibomba. Após avaliar a situação, decidiu sair com outros três soldados combatentes para combater os terroristas, desviando assim os ataques ao abrigo e permitindo que os demais soldados e o pessoal do quartel-general ganhassem tempo e encontrassem um local mais seguro para se esconder. Durante a troca de tiros, Roi salvou cerca de 12 soldados e foi morto enquanto protegia seus amigos e o país. Ele tinha 21 anos.



Nível de dificuldade ★★★★★

## Ingredientes

2 ½ xícaras de leite

2 xícaras de macarrão

1 colher de sopa de manteiga

3 colheres de sopa de farinha

¼ colher de chá de sal

½ colher de chá de mostarda

2 xícaras de queijo cheddar

Mais ½ xícara de queijo

cheddar (para adicionar sobre a massa, opcional)

## Modo de preparo

Cozinhe o macarrão conforme instruções da embalagem.

Enquanto isso, ferva o leite e a manteiga em uma panela média. Leve ao fogo médio e acrescente aos poucos a farinha, o sal e a mostarda, mexendo sempre.

Cozinhe por cerca de um minuto, mexendo. Retire do fogo, acrescente o queijo e mexa até derreter.

Coloque o macarrão em um recipiente pequeno e retangular, regue com o molho e misture.

Neste ponto, você pode polvilhar o restante do queijo sobre o prato.

Asse por cerca de 20 minutos em forno pré-aquecido a 190°C. Retire do forno e espere cerca de cinco minutos antes de servir.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora

@matkonzikaron

Esse prato era o favorito de Roey. Roey era um comedor exigente e essa era uma das únicas receitas que ele devoraria. De vez em quando, os familiares encontravam Roi comendo na frigideira tarde da noite.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

Laurie Vardi ז"ל

# SUFLÊ DE CHOCOLATE

Laurie era uma menina alegre e animada que espalhava amor a todos que a rodeavam. Ela era uma boa amiga, atenciosa, encorajadora, trabalhadora e confiante. Laurie foi assassinada no horrível sábado negro, no dia 7 de outubro de 2023, enquanto estava na Festa Nova em Re'im. Ela tinha 24 anos. Ela deixa seus pais - Racheli Verdi e Dominic, seus irmãos - Ariel e Eitan, e seu companheiro - Nissim.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

6 ovos  
200g de manteiga  
180g de açúcar  
130g farinha  
300g de chocolate  
meio-amargo

## Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C.  
Numa tigela, bata os ovos e o açúcar até misturar todos os ingredientes e acrescente a farinha enquanto bate.  
Derreta a manteiga e o chocolate no micro-ondas e coloque na tigela com os ovos.  
Despeje a massa até 3/4 da altura, em uma forma de cupcake individual e leve ao forno por 7 minutos.  
Você pode adicionar um pedaço de chocolate branco às formas individuais antes de assar.  
Sirva o suflê de chocolate ainda quente.



Você fez esta receita?  
Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

Laurie (Lulu) adorava doces e sobremesas, mas chocolate era o seu preferido. Ela nunca desistiria da oportunidade de comer um suflê.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora

התחלקה לפעילות  
ציונית בחוצות

EITAN FISCH ז"ל

# WAFFLE BELGA

Eitan nasceu e cresceu na pequena aldeia de Peduel. Ele era sensível, um bom amigo, sempre cuidando dos outros. Ele respeitava seus pais de uma forma excepcional e era um tio incrível. Cada vez que voltava do exército ia direto brincar com os sobrinhos, interessava-se por eles e falava com eles olhando-os nos olhos.

Eitan tinha uma personalidade única. Ele era um artista talentoso, tocava uma variedade de instrumentos e era excepcionalmente inteligente.

Eitan serviu como oficial de combate blindado no 53º batalhão e foi morto em batalha na Faixa de Gaza, no dia 04 de dezembro de 2023. Ele tinha 23 anos.



Nível de dificuldade ★★★★★

## Ingredientes

2 ovos

240ml de leite

50g de manteiga derretida

50g açúcar

210g de farinha

2 colheres de chá de

fermento químico

¼ colher de chá de sal

## Modo de preparo

Misture todos os ingredientes na batedeira e leve à máquina de waffles belga pré-aquecida por 4 minutos.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

Nada caracterizava mais Eitan do que um waffle belga. Cada vez que ele queria convencer um de seus irmãos casados a vir para o Shabat ou a ficar mais um pouco à noite, ele simplesmente sorria e dizia: "Então, um waffle?" Não importa quando fosse - inverno, verão, outono ou primavera, o suborno era sempre um waffle. Era com nutella ou xarope de bordo e raramente com chantilly. Mais do que o sabor do waffle, que estava delicioso, é divertido lembrar o sorriso triunfante de Eitan quando conseguia o que queria graças ao waffle.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית תפוצות

YEHUDA KADER ז"ל

# PÃO FAVO-DE-MEL

Filho de Malka e Yehoshua. Nasceu no segundo dia da Av de 5733 (31 de julho de 1973) em Ofakim. Irmão de Esther, Benny, Moshe, Avi, Yaakov e Ruth. Ele se alistou na polícia israelense e serviu na Polícia de Fronteira.

Yehuda casou-se com Iris e o casal teve dois filhos: Elia e Aviad.

Yehuda caiu em batalha no dia 22 de Tishrei (7 de outubro de 2023). Ele tinha 50 anos quando foi morto. Ele foi sepultado no cemitério militar de Ofakim. Ele deixa esposa, dois filhos, mãe, quatro irmãos e duas irmãs.



Nível de dificuldade ★★★★★

## Ingredientes

### Para a massa

1kg de farinha

1 creme de leite

1 xícara de leite

1 colher de sopa de fermento

Sal

Água

### Para o recheio

Queijo de ovelha (Tzfatit)

Manteiga

## Modo de preparo

Junte todos os ingredientes da massa até obter uma massa ligeiramente pegajosa, adicione um pouco de água ou farinha conforme necessário até obter uma textura boa e confortável para trabalhar.

Deixe a massa descansar (entre 20 e 80 minutos).

Corte a massa em pedaços pequenos (40 pedaços de toda a massa) e forme bolinhas.

Abra cada círculo e coloque um pedaço de queijo Tzfatit e um pouco de manteiga (um quarto de colher de chá).

Para fechar a bola de massa, coloque em uma assadeira forrada com papel com a costura voltada para baixo e pincele com ovo e polvilhe sementes de gergelim por cima, cubra com filme plástico para evitar que resseque e espere cerca de 15 minutos para levar.

Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 12 minutos ou até dourar bem por todos os lados.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

Pão favo-de-mel são pãezinhos assados à sexta-feira. É um prato egípcio e o cheiro enche toda a casa, preparando toda a casa para um clima único de sexta-feira.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora

התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

ROI DAWY ז"ל

# TIRAMISU

Roi era um menino modesto e humilde, um líder tranquilo e uma pessoa profunda. Ele era a definição da frase hebraica - "águas calmas penetram profundamente" (מים שקטים חודרים עמוק).  
Ele tinha profunda gratidão e respeito por cada pequena coisa que acontecia com ele.  
Ele foi um comandante exemplar.  
Roi serviu como comandante de pelotão no Batalhão Tzabar da Brigada Givati.  
Roi caiu em 31 de outubro de 2023 em uma batalha no norte da Faixa de Gaza. Ele tinha 20 anos.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

**2 pacotes de biscoito**  
**Café espresso ou 5-6**  
**colheres de chá de café**  
**solúvel diluído em água**  
**quente**

**Para servir**  
**cacau em pó**

**Para o creme**  
**2 potes de creme de leite**  
**fresco**  
**250g de queijo mascarpone**  
**(40%)**  
**½ xícara de açúcar**  
**1 pacote de gelatina/pudim**  
**instantâneo de baunilha**



**Você fez esta receita?**  
Compartilhe conosco!

**@wzo.diaspora**  
**@matkonzikaron**

## Modo de preparo

Comece a preparar o creme - bata por 1-2 minutos o creme de leite e o açúcar, junte o queijo mascarpone e o pudim instantâneo até que adquiram uma consistência mais sólida.  
Mergulhe os biscoitos no café e coloque em uma forma.  
Despeje uma camada de creme sobre a camada de biscoitos.  
Repita isso duas vezes.  
Coloque na geladeira para endurecer por pelo menos duas horas (de preferência durante a noite). Antes de servir, polvilhe cacau em pó por cima.

Quando Roi voltava do exército, sua irmã Eden fazia frequentemente essa sobremesa, porque era realmente sua favorita.

# PARVE

## **Pão caseiro**

Bar Yankalov Z"l

## **Espaguete com molho de tomate**

Raz Peretz Z"l

## **Nhoque do Aba Rody**

Rody Sakrisvesky Z"l

## **Pãezinhos com azeitonas**

Itay Yehuda Z"l

## **Salada do entardecer**

Liran Almosnino Z"l

## **Kubaniot do Efrat**

Itay Yehoshua Z"l

## **Tainha no molho**

Lior Siminovich Z"l

## **Shakshuka**

Eliraz Gabai Z"l



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

BAR YANKALOV ז"ל

# PÃO CASEIRO

Bar era um menino lindo e querido, com um coração enorme. Seus amigos o admiravam, sua determinação e seus valores. Ele tinha um amor profundo pela Terra de Israel e era importante para ele fazer parte da defesa do Estado de Israel. Ele sonhava com a carreira militar desde criança. Ele sempre quis ser um soldado combatente. Bar serviu no batalhão 101º da unidade de paraquedistas. No dia 7 de outubro, foi convocado do curso de comandante para a zona ao redor Gaza. Ele lutou bravamente contra centenas de terroristas. Bar foi morto enquanto corria para salvar seu amigo durante uma batalha contra terroristas. Bar e seus amigos salvaram centenas de civis no Kibutz Kissufim. Ele tinha 19 anos.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

1kg farinha

1 colher de sopa de açúcar

2 colheres de sopa de  
fermento (se a farinha já não  
tiver)

¼ xícara de óleo

2-3 xícaras de água morna

1 colher de sopa de sal

## Modo de preparo

Numa batedeira com batedor para amassar pão, misture levemente a farinha, acrescente uma colher de açúcar e continue mexendo, acrescentando aos poucos a água e o óleo. Deixe por cerca de oito minutos em velocidade média. Adicione o sal e continue batendo por mais 2-3 minutos até obter uma massa macia.

Unte a massa por todos os lados, coloque em uma tigela, cubra com filme plástico e deixe levedar por uma hora.

Em seguida, abra a massa, cubra e levede uma segunda vez.

Transfira a massa para uma superfície bem enfarinhada, divida a massa em 6 bolas, cubra e deixe crescer por cerca de meia hora.

Mergulhe cada bola numa tigela com água da torneira, levante e estique os dois lados da massa e coloque num tabuleiro untado com azeite. Polvilhe um pouco de sal grosso e regue com um pouco de azeite.

Asse em forno pré-aquecido a 180-190°C até dourar.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

Quando Bar chegava em casa, havia pão quente esperando por ele e comida picante que ele adorava. O Bar sempre gostou de começar suas refeições com o pão e o matbouha como primeiro prato.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora

התחלקה לפעילות  
אזורית תפוצות

RAZ PERETZ ז"ל

# ESPAGUETE COM MOLHO DE TOMATE

Raz se alistou na unidade Golani e serviu como soldado no 13º batalhão. Depois disso, ele foi para o curso de oficiais. Iniciou a carreira militar, servindo como comandante de pelotão do 13º batalhão e depois comandante de pelotão do 51º batalhão. Raz deveria se casar com Noam Wiseman logo após outubro de 2023. Quando o horrível ataque ocorreu, no dia 7 de outubro, durante Simchat Torá, Raz correu para pegar uma arma e matou dezenas de terroristas em batalhas à queima-roupa. Ele correu de um lugar para outro e conseguiu matar alguns terroristas até ser assassinado. Antes de ser morto, ele conseguiu enviar mensagens de alerta aos amigos que estavam na Festa Nova em Re'im. Graças a ele suas vidas foram salvas. Ele tinha 24 anos. Ele deixa seus pais, dois irmãos e sua noiva - Noam Wiseman.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

1 cebola

1 colher de chá de alho  
triturado

1 pacote de macarrão

6 colheres de sopa de extrato  
de tomate

Água fervendo

1 colher de sopa de caldo de  
frango

1 colher de sopa de páprica

Pimenta preta

Boiling water

## Modo de preparo

Cozinhe o macarrão conforme instruções da embalagem.

Em uma panela separada prepare o molho: frite a cebola e o alho, acrescente o extrato de tomate, meia xícara de água fervente e temperos. Cozinhe um pouco.

Misture o macarrão e o molho.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

Raz adorava o espaguete da mãe e sua forma favorita de comê-lo era com schnitzel. A cada duas semanas, quando voltava do exército, ele pedia a ela que preparasse esse prato.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית במדינות

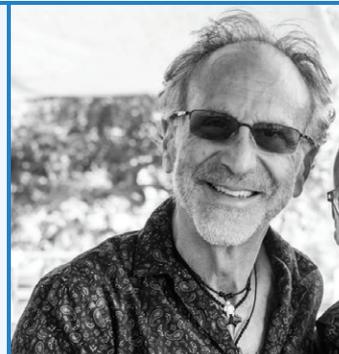
RODY SKARISZEWSKI ז"ל

# NHOQUE DO ABA RODY

Rody nasceu em 19 de abril de 1966 em Buenos Aires. Ele imigrou para Israel e se alistou como soldado solitário. Ele criou seus três filhos - Yonatan, Daniel e Gili - no moshav Ohad. Ele era um pai dedicado e amoroso. Rody era sionista, patriota e amoroso. Todos ao seu redor o adoravam.

Na manhã do dia 7 de outubro, ele saiu de casa em direção a Be'er Sheva para buscar sua esposa Gili no apartamento dela. Depois de várias horas sem atender o telefone, seu filho Yonatan foi procurá-lo.

Yonatan, que serve nas reservas como vice-comandante de companhia na Brigada Givati, saltou para o campo de batalha naquela manhã e lutou contra terroristas dispersos pelos kibutzim na zona ao redor de Gaza. Após várias horas de combate, ele foi procurar o pai e encontrou o carro em uma vala à beira da estrada. Rody tinha 57 anos quando foi morto e deixou esposa e três filhos.



## Ingredientes

1kg de sal grosso

6-8 batatas com casca

1 colher de chá de sal fino

3 gemas de ovo

¾ farinha peneirada

## Modo de preparo

Em uma assadeira, polvilhe sal grosso e coloque as batatas por cima.

Asse por uma hora, até ficar macio.

Corte as batatas e rale-as com um espremedor de batatas (você também pode amassá-las com um espremedor de batatas).

Adicione o sal, as gemas e a farinha à massa de batata e misture com a mão durante um minuto até obter uma massa uniforme e ligeiramente pegajosa.

Enfarinhe a massa e enrole-a em "cobras".

Faça cortes com 2cm entre eles.

Ferva água com sal e cozinhe o nhoque por 2-3 minutos (até o nhoque flutuar).

Recomenda-se comer o nhoque com molho cremoso de batata doce.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora

@matkonzikaron

### Seus filhos dizem:

"Esse é o nosso prato preferido que o papai fazia. Ele sempre ficava horas na cozinha com um sorriso no rosto e preparava para cada um de nós o nhoque com o molho que ele mais gostava".



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

ITAY YEHUDA ז"ל

# PÃEZINHOS COM AZEITONAS

Itay era cheio de alegria, sociável, carinhoso e considerado o mais engraçado do grupo.  
Itay era excepcionalmente talentoso no desenho e seu sonho era abrir um estúdio de tatuagem e se tornar um tatuador após ser dispensado do exército.  
Itay era um lutador do Batalhão Tzabar da Brigada Guivati. Ele foi morto em 31 de outubro de 2023 no desastre de Namer, que ocorreu no norte de Gaza.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

- 3 ½ xícaras de farinha
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 ovo
- ½ xícara de óleo de canola
- 1 xícara de água morna
- ¾ colheres de sopa de sal
- Azeitonas

## Modo de preparo

- Bata tudo por 7 minutos na batedeira.
- Depois, adicione o sal e bata por mais um minuto.
- Coloque a massa em uma tigela untada com óleo.
- Deixe a massa crescer por uma hora.
- Forme bolinhas e coloque as azeitonas.
- Coloque em uma forma, espalhe o ovo e polvilhe o gergelim por cima.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar.



Você fez esta receita?  
Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

A mãe do Itay fazia esses pães todas as sextas-feiras. Itay adorava massa e principalmente esses pãezinhos. Ele os comia a qualquer hora do dia, mesmo nas horas escuras da noite, depois de ter passado a noite fora.



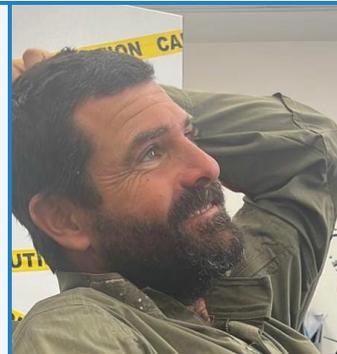
Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora

התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

LIRAN ALMOSNINO ז"ל

# SALADA DO ENTARDECER

Liran (Babi) era um fazendeiro que criava ovelhas e amava o deserto. Ele sempre ajudou a todos e encantou a todos com sua personalidade especial. Ele sempre encontrou a oportunidade de melhorar, produzir e criar diversos processos e coisas ao seu redor. Ele acreditava que nada é impossível. Ele era um marido amoroso para Efrat e um pai incrível para Guy, Peleg, Tene e Matar. Ele costumava levar seus amados filhos em excursões e ensinar-lhes habilidades para a vida. Liran foi morto durante o horrível sábado negro, no dia 7 de outubro de 2023, enquanto lutava bravamente e salvava dezenas de famílias. Ele tinha 42 anos.



Nível de dificuldade ★★★★★

## Ingredientes

- 1 alface
- 1 pepino
- 1 tomate (ou um punhado de tomates-cereja)
- 1 pimentão vermelho
- 1 lata de atum
- 1 ovo cozido
- 1 cebola pequena
- Salsinha ou coentro fresco
- Opcional: queijo búlgaro

## Modo de preparo

- Pique e coloque tudo em uma tigela grande.
- Tempere generosamente com azeite, sal, pimenta preta e um limão inteiro.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

A esposa de Liran, Efrat, conta que eles comiam essa salada juntos na mesma tigela no final de um longo dia de trabalho e conversavam sobre a vida ou assistiam TV juntos.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית במדינות  
הגולה

ITAY YEHOSHUA ז"ל

# KUBANIOT DO EFRAT

Itay era um homem de família, que trabalhava na unidade de operações para a segurança de lideranças em Israel. Além disso, serviu na reserva, na divisão número 36  
Era um cara ambicioso que se destacava em tudo que fazia e tocava. Ele tinha dois diplomas.  
Ele fazia o que fosse pelos outros, sem chamar atenção, ajudando e cuidando de seus familiares, mesmo quando não tinha muito tempo entre o trabalho e o serviço de reservista.  
Itay criou inúmeros pássaros e participou de vários grupos no Facebook para quem tem esse hobby.  
Durante a guerra, ele doou sangue e fez questão de confirmar que sua família e amigos estavam a salvo.  
Itay foi morto no dia 7 de outubro de 2023, 23 de Tishrei de 5784, durante as batalhas no Kibutz Be'eri.  
Ele tinha 36 anos e deixou uma namorada e uma filha de três anos.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

para 8 kubaniot

1kg farinha de trigo

2 colheres de sopa de açúcar

1 colher de sopa de sal

1 colher de sopa de fermento

650ml de água

1 colher de sopa de

azeite/óleo

**Para começar**

azeite Manteiga ou margarina

(a escolha depende se você

quiser que a receita seja

chalavi ou parve)

## Modo de preparo

Coloque a farinha, o açúcar e o fermento em uma tigela.

Em seguida, adicione aos poucos a água e vá misturando e sovando até que ela seja totalmente misturada e absorvida na massa.

A massa deve ficar levemente pegajosa. Reserve por 5 minutos e depois adicione o sal e reserve por mais alguns minutos (não se preocupe se a massa ficar pegajosa).

Adicione o óleo e sove a massa até absorver

Deixe a massa descansar por uma hora e meia.

Depois de levedada, corte a massa em 8 bolas iguais e deixe sobre uma superfície untada com óleo.

Com as mãos 'ligeiramente' untadas com óleo, pegue um pouco de manteiga/margarina e abra a bola de massa levemente e com cuidado (certifique-se de que a manteiga/margarina cubra todo o pedaço de massa).

Feche e enrole – não se esqueça de adicionar um pouco mais de manteiga/margarina antes de enrolar (você pode adicionar gergelim em cima das kubaniot).

Repita o mesmo processo com todas as partes.

Deixe as kubaniot descansarem por pelo menos 20 minutos.

Levar ao forno pré-aquecido a 180°C.

Você pode misturar um pouco de schug ao molho de tomate e servir ao lado.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora

@matkonzikaron

### A família de Itay compartilha sobre a receita:

"Itay, como muitos de nós, adorava comer, principalmente carboidratos. Sempre na sexta-feira, antes de retornar para sua casa em Ra'anana, ele não perdia a oportunidade de visitar sua tia Efrat que lhe compartilhava suas delícias. Depois que ele foi morto, ela contou que ele veio comer seus kubaniyot quando ainda estavam quentes, e os que levava consigo, comia ainda no caminho para casa. A receita expressa quem somos como família, como lar e o amor por massas. Itay adorava fazer chalot também com sua filha de três anos."



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

LIOR SIMINOVICH ז"ל

# TAINHA NO MOLHO

Lior se destacou por seu otimismo absoluto, sua sabedoria e o sorriso que nunca abandonava seu rosto. Ele tinha um maravilhoso senso de humor, modéstia e uma capacidade única de ser uma boa pessoa e amigo, sempre ajudando. Seus amigos compartilham sobre seu grande desejo de contribuir de alguma forma com o país. Ele realizava todas suas tarefas com grande dedicação.

Lior se alistou em agosto de 2022 na Brigada Givati e concluiu o curso para soldados combatentes, chegando ao Batalhão Tzabar. Além disso, Lior foi treinado no Namer e teve um papel significativo como metralhador profissional. Participou em diversas missões operacionais e teve um papel importante na defesa do Estado de Israel e dos seus cidadãos. Lior caiu em batalha em Gaza durante o incidente de Namer em 31 de outubro.



Nível de dificuldade ★★☆☆☆

## Ingredientes

- 4 pedaços de tainha
- 8 dentes de alho
- 2 pimentas
- Óleo de canola
- Coentro fresco
- Extrato/passata de tomate
- Sal
- Pimenta
- Cominho
- Açafrão
- Caldo de galinha
- Páprica

## Modo de preparo

- Frite 8 dentes de alho picados em uma panela grande.
- Corte as 2 pimentas em tiras e coloque na panela.
- Adicione o peixe cortado e coloque um pouco de água até a altura do peixe e também um fio de óleo.
- Adicione meia colher de chá de cominho, pimenta preta, meia colher de chá de açafrão, uma colher de chá de caldo de galinha, sal e uma colher de chá de páprica.
- Adicione a pasta de tomate e misture tudo.
- Lave o coentro, pique e coloque na panela.
- Depois que tudo ferver, abaixe para fogo médio, tampe a panela e cozinhe por cerca de 40 minutos.



Você fez esta receita?  
Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora  
@matkonzikaron

A família diz que esse era o prato preferido de Lior, simplesmente uma iguaria.



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
התחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות

ELIRAZ GABAI ז"ל

# SHAKSHUKA

Eliraz era um homem que amava a simplicidade. Ele cresceu em Tiberíades, mudou-se para Eilat e trabalhou lá como instrutor de mergulho antes de se mudar para o centro de Israel. Ele era um homem do mar, um homem deste país. Ele amava profundamente o país, não precisava de nada além de uma barraca diante de belas paisagens ou do mar. Eliraz amava as pessoas, todas as pessoas. Ele era calmo, modesto e humilde. Durante seu serviço nas Forças de Defesa de Israel, serviu na unidade (de infantaria) Golani e, na reserva, serviu no batalhão Yiftach. Ele foi ferido uma semana antes de ser morto e decidiu retornar à batalha para ficar ao lado de seus amigos. Ele gostaria que estivéssemos unidos, para compreendermos o quão precioso e valioso é este país. Ele tinha 37 anos quando caiu em uma batalha no centro de Gaza. Ele deixa seus pais, sua esposa e uma irmã.



Nível de dificuldade ★★★★★

## Ingredientes

duas porções

Azeite/óleo

3 tomates grandes

3 dentes de alho

4 ovos

½ colher de chá de sal

1 colher de chá de páprica

Uma pitada de pimenta

calabresa moída

1 colher de chá de

extrato/passata de tomate

## Modo de preparo

Rale os tomates. Aqueça uma colher de chá de óleo em uma panela e despeje todos os ingredientes, cozinhe em fogo baixo por 15 minutos.

Abra um pequeno buraco no molho e despeje com cuidado um dos ovos. Repita o mesmo processo com os demais ovos. Cozinhe com a tampa fechada até que os ovos estejam no ponto desejado.



Você fez esta receita?

Compartilhe conosco!

@wzo.diaspora

@matkonzikaron

Eliraz adorava esse prato, adorava viajar e estar na natureza. Ele poderia abrir um queimador portátil em qualquer lugar do país e simplesmente fazer uma shakshuka onde fosse, pela natureza.

# יזכור

יזכר עם ישראל את בניו ובנותיו, הנאמנים והאמיצים,

חילי צבא ההגנה לישראל,

וכל לוחמי המחטרות וחיבות הלוחמים

במערכות העם,

ואנשי קהלות המודיעין, הבטחון, המשטרה ושרות

בתי הסהר,

אשר חרפו נפשם במלחמה על תקומת ישראל,

וכל מי שנרצחו בארץ ומחוצה לה בידי מרצחים

מארגוני הטרור.

יזכר ישראל ויתברך בזרעו ויאבל על זיו העלומים

וחמדת הגבורה וקדשת הרצון ומסירות הנפש

של הנספים במערכה הכבדה.

יהיו חללי מערכות ישראל עטורי הנצחון

חתומים בלב ישראל לדור דור.

# SABORES DA MEMÓRIA

MATKON IM ZIKARON

**Escaneie o código QR para as atividades educativas preparadas pelo Departamento de Atividades Sionistas para a Diáspora da Organização Sionista Mundial.**

No seguinte documento você encontrará a descrição de diferentes atividades para realizar com grupos ao redor da associação: מתכון עם זיכרון - Matkon Im Zikaron – Sabores da Memória. O seu objetivo é homenagear aqueles que morreram nas guerras ou ataques terroristas de Israel de uma forma única que combina comida e memória.

Você encontrará detalhes dos elementos pedagógicos, incluindo as idades para as quais cada atividade é sugerida.

Esperamos que você goste da proposta! Obrigado por fazer parte disso, elevando assim a alma da pessoa que estamos lembrando.



Visite o site "Sabores da Memória"  
para mais receitas, histórias e fotos

[www.matkonzikaron.co.il](http://www.matkonzikaron.co.il)

*Sabores da*  
**MEMÓRIA**  
MATKON IM ZIKARON



Departamento de  
Atividades Sionistas  
para a Diáspora  
המחלקה לפעילות  
ציונית בתפוצות



הסוכנות היהודית  
לארץ ישראל  
THE JEWISH AGENCY  
FOR ISRAEL

THE  
SHLICHUT  
INSTITUTE