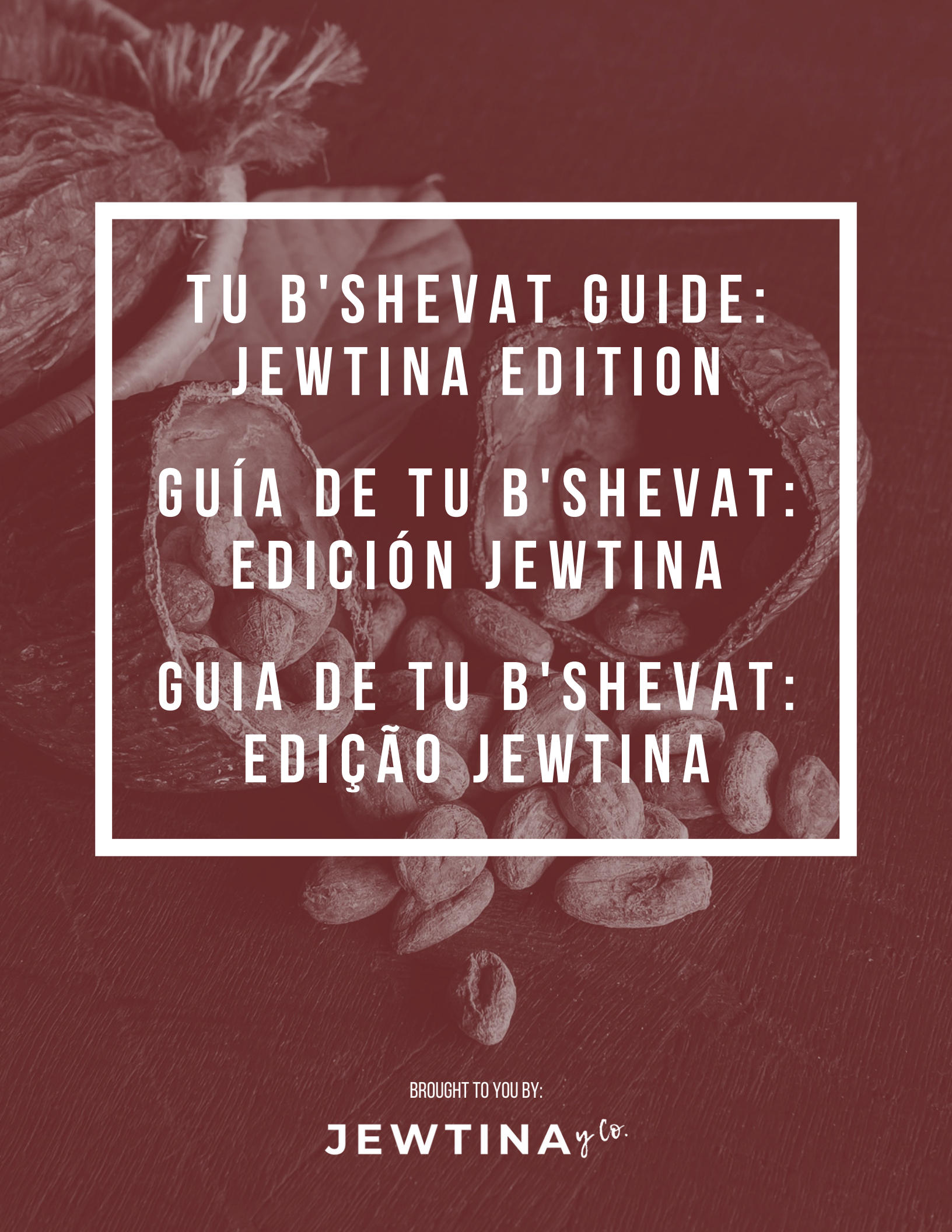




TU B'SHEVAT GUIDE:
JEWTINA EDITION

GUÍA DE TU B'SHEVAT:
EDICIÓN JEWTINA

GUIA DE TU B'SHEVAT:
EDIÇÃO JEWTINA

BROUGHT TO YOU BY:

JEWTINA *y Co.*

HAPPY BIRTHDAY, TREES!

חג ט"ו בשבט שמח

How do you know how old (or young) you are? You count the years you've existed on Earth, right? Well, in Jewish tradition, we hold the same practice with nature by annually keeping track of the ages of trees according to when they were planted. And the easiest way for our elders to do that was by counting from the same day every year. One of the four new year celebrations in Judaism, Tu B'Shevat gets its name from the date on which the tree planting occurs, the 15th (ט"ו) of the month of Shevat (בשבט).

Why is this so important?

A couple of reasons. As stated in Leviticus 19:23-25, we are commanded to protect a tree's growth by not eating its fruit for its first three years. In fact, according to Torah, the fourth year is also off limits, as those first fruits were only destined to be offerings to the Divine at the great Temple in Jerusalem. By the fifth year, we are given permission to enjoy the fruits of trees. More than anything these days, this practice calls us to live in awareness of the development of our natural environment and that's one of the many reasons we love this holiday.

עץ חיים היא למחזיקים בה. ותמכיה מאשר:

It (Torah) is a tree of life to those who grasp to it, And whoever holds on to it is happy.

-Proverbs 3:18

Considered a minor Jewish holiday, Tu B'Shevat is marked with abundant seders of diverse fruits, nuts and seeds, environmental education, as well as planting projects. As we are called to reflect on sustainability and our relationship to Pachamama, Mother Earth, we consider the meaning of trees to our culture, our economy, our wellbeing and our Jewish identities.

What traditions did your familia hold around earth appreciation?

Just like our Latin and Jewish ancestors held honor for earth's gifts through ceremony and celebration, we too want to create a tradition around honoring these natural blessings...Familia Jewtina style.

In this guide, you will learn about Jewish teachings for Tu B'Shevat as well as unique interpretations to this holiday from a Latin American perspective.

We hope to plant seeds of curiosity that invite you to bridge your Latin and Jewish identities in a new way.



FELIZ CUMPLEAÑOS, ARBOLES!

Unas felices vacaciones duodécimas

Cómo sabes cuántos años tienes? Cuentas los años que has existido? en la Tierra, ¿verdad? Bueno, en la tradición judía, mantenemos la misma práctica con la naturaleza al hacer un seguimiento anual de la edad de los árboles según el momento en que fueron plantados. E históricamente, la forma más fácil para nosotros de hacer esto fue contar desde el mismo día todos los años. Una de las cuatro celebraciones de año nuevo en el judaísmo, Tu B'Shevat, recibe su nombre de la fecha en que ocurre la plantación del árbol, el 15 de Shevat (בשבת).

¿Por qué es esto tan importante?

Un par de razones. Como se indica en Levítico 19:23-25, se nos ordena proteger el crecimiento de un árbol al no comer su fruto durante los primeros tres años. De hecho, según la Torá, el cuarto año también está fuera de los límites, ya que esas primicias solo estaban destinadas a ser ofrendas a lo Divino en el gran Templo de Jerusalén. Al quinto año, se nos da permiso para disfrutar de los frutos de los árboles. Más que nada en estos días, esta práctica nos llama a vivir conscientes del desarrollo de nuestro entorno natural.

עץ חיים היא למחזיקים בה. ותמכיה מאשר:

(La Torá) es un árbol de vida para quienes se aferran a ella, y quien se aferra a ella es feliz.

-Proverbios 3:18

Considerada una festividad judía menor, Tu B'Shevat está marcada con abundantes seders de diversas frutas, nueces y semillas, educación ambiental, así como proyectos de plantación. Como estamos llamados a reflexionar sobre la sostenibilidad y nuestra relación con la Pachamama, la Madre Tierra, consideramos el significado de los árboles para nuestra cultura, nuestra economía, nuestro bienestar y nuestras identidades judías.

¿Qué tradiciones tiene tu familia alrededor de la apreciación de la tierra?

Así como nuestros antepasados latinos y judíos honraron los dones de la tierra a través de ceremonias y celebraciones, nosotros también queremos crear una tradición en torno a honrar estas bendiciones naturales... al estilo Jewtino.

En esta guía, aprenderá sobre las enseñanzas judías para Tu B'Shevat, así como interpretaciones únicas de esta festividad desde una perspectiva latinoamericana.

Esperamos plantar semillas de curiosidad que lo inviten a unir sus identidades latina y judía de una nueva manera.



FELIZ ANIVERSÁRIO, ÁRVORES!

חג ט"ו בשבט שמח

Como você sabe quantos anos você tem? Você conta os anos que existe na Terra, certo? Bem, na tradição judaica, mantemos a mesma prática com a natureza, rastreando anualmente a idade das árvores com base no momento em que foram plantadas. E, historicamente, a maneira mais fácil de fazer isso era contar a partir do mesmo dia todos os anos. Uma das quatro celebrações de ano novo no Judaísmo, Tu B'Shevat, recebe o nome da data em que ocorre o plantio da árvore, (בשבט) do mês de Shevat (ט"ו) dia 15

Por que isso é tão importante?

Algumas razões. Conforme afirmado em Levítico 19:23-25, somos ordenados a proteger o crescimento de uma árvore não comendo seus frutos durante os primeiros três anos. Na verdade, de acordo com a Torá, o quarto ano também está fora dos limites, uma vez que essas primícias destinavam-se apenas a ser oferendas ao Divino no grande Templo de Jerusalém. No quinto ano, temos permissão para desfrutar dos frutos das árvores. Mais do que tudo hoje em dia, esta prática chama-nos a viver conscientes do desenvolvimento do nosso ambiente natural.

עץ חיים היא למחזיקים בה. ותמכיה מאשר:

Ela (Torá) é uma árvore de vida para aqueles que a ela se apegam, E quem se apegam a ela é feliz.

-Provérbios 3:18

Considerado um feriado judaico menor, Tu B'Shevat é marcado com abundantes seders de diversas frutas, nozes e sementes, educação ambiental, bem como projetos de plantio. Ao sermos chamados a refletir sobre a sustentabilidade e a nossa relação com a Pachamama, a Mãe Terra, consideramos o significado das árvores para a nossa cultura, a nossa economia, o nosso bem-estar e as nossas identidades judaicas.

Que tradições sua família tem em relação à valorização da terra?

Assim como os nossos antepassados latinos e judeus honraram as dádivas da terra através de cerimônias e celebrações, nós também queremos criar uma tradição em torno da honra destas bênçãos naturais... à maneira Jewtino.

Neste guia, você aprenderá sobre os ensinamentos judaicos de Tu B'Shevat, bem como interpretações únicas deste feriado a partir de uma perspectiva latino-americana.

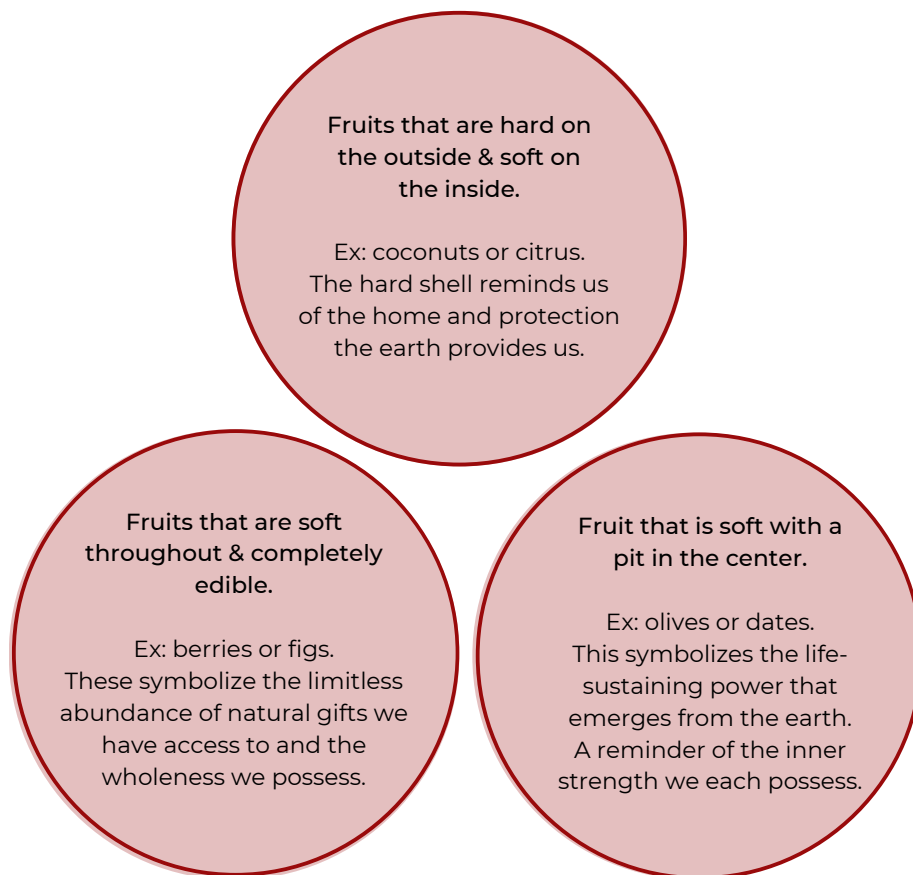
Esperamos plantar sementes de curiosidade que o convidem a unir suas identidades latina e judaica de uma nova maneira.



TU B'SHEVAT TRADITIONS

In 16th century Safed (Tzvat), Jewish mystics (Kabbalists) developed a practice of 'seders' to pay homage to nature. Reminiscent of the Passover seder with its format and rituals, the Tu B'Shevat seder is an opportunity to gather around an array of fruits and nuts to delight in. With intention and order, of course, we express appreciation for Mother Earth and the Divine's role in creation.

Each seder includes four cups of wine that change colors throughout the seder as they go from white to rosé to red, symbolizing the changing seasons. The center piece of the seder is a variety of fruits and nuts (both local as well as from Israel) from three main categories of importance:



A LATIN TWIST TO TU B'SHEVAT

In Latin American cultures, we hold deep connections to the earth, trees, and the gifts they provide us. For centuries, indigenous groups revered plants and fruits as medicine often used for rituals, offerings, currency and sources of nourishment. The importance of those plants still hold major significance to Latin American life, culture, and wellbeing today.

This can be evidenced by the most popular dishes in Latin American cuisine - staple plants and legumes like corn, rice, beans, tomatoes, potatoes and coconuts, to name a few, still make star appearances in national dishes.

Wherever your roots may be from - we're sure these earthly essentials have made their way to your table!



TRADICIONES DE TU B'SHEVAT

En Safed (Tzvat) durante el siglo XVI, los místicos judíos (cabalistas) desarrollaron una práctica de 'seders' para rendir homenaje a la naturaleza. Con reminiscencias del seder de Pesaj con su formato y rituales, el seder de Tu B'Shevat es una oportunidad para reunirse alrededor de una variedad de frutas y nueces para deleitarse. Con intención y orden, por supuesto, expresamos aprecio por la Madre Tierra y la Divinidad. papel en la creación.

Cada seder incluye cuatro copas de vino que cambian de color a lo largo del seder a medida que pasan del blanco al rosado y al rojo, simbolizando el cambio de estaciones. La pieza central del seder es una variedad de frutas y nueces (tanto locales como de Israel) de tres categorías principales de importancia:



TU B'SHEVAT: EDICIÓN LATINA

En las culturas latinoamericanas, mantenemos profundas conexiones con la tierra, los árboles y los regalos que nos brindan. Durante siglos, los grupos indígenas reverenciaron las plantas y las frutas como medicinas que a menudo se usaban para rituales, ofrendas, moneda y fuentes de alimentación. La importancia de esas plantas aún tiene una gran importancia para la vida, la cultura y el bienestar de América Latina en la actualidad.

Esto se puede evidenciar en los platos más populares de la cocina latinoamericana: las plantas básicas y las legumbres como el maíz, el arroz, los frijoles, los tomates, las papas y los cocos, por nombrar algunos, todavía aparecen como estrellas en los platos nacionales.

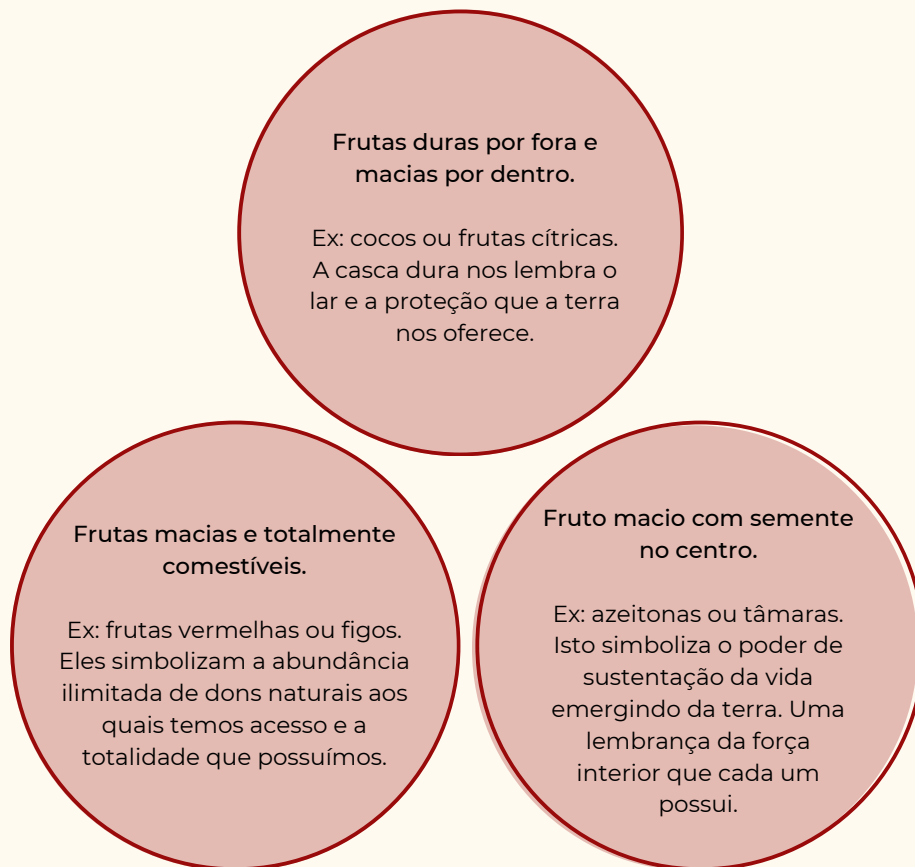
Independientemente de dónde sean sus raíces, ¡estamos seguros de que estos esenciales terrenales han llegado a su mesa!



TRADIÇÕES DE TU B'SHEVAT

Em Safed (Tzvat) durante o século 16, os místicos judeus (cabalistas) desenvolveram uma prática de 'seders' para prestar homenagem à natureza. Uma reminiscência do seder de Páscoa com seu formato e rituais, o seder Tu B'Shevat é uma oportunidade de se reunir em torno de uma variedade de frutas e nozes para festejar. Com intenção e ordem, é claro, expressamos apreço pela Mãe Terra e pela Divindade. papel na criação.

Cada seder inclui quatro taças de vinho que mudam de cor ao longo do seder à medida que vão do branco ao rosa e ao vermelho, simbolizando a mudança das estações. A peça central do seder é uma variedade de frutas e nozes (locais e de Israel) de três categorias principais de importância:



TU B'SHEVAT: EDIÇÃO LATINA

Nas culturas latino-americanas, mantemos conexões profundas com a terra, as árvores e os presentes que elas nos dão. Durante séculos, os grupos indígenas reverenciaram plantas e frutas como medicamentos que eram frequentemente usados em rituais, oferendas, moeda e fontes de alimento. A importância dessas plantas ainda tem grande importância para a vida, a cultura e o bem-estar da América Latina hoje.

Isso pode ser evidenciado nos pratos mais populares da culinária latino-americana: plantas e leguminosas básicas como milho, arroz, feijão, tomate, batata e coco, para citar alguns, ainda aparecem como estrelas nos pratos nacionais.

Independentemente de onde estejam suas raízes, temos certeza de que esses itens essenciais da terra chegaram à sua mesa!



**LEARN
APRENDER
לימוד**

On Tu B'Shevat, we think about ways to connect to the many aspects of our lineages, our earth, and our own process of growth in our modern lives.

Which fruits, crops or grains hold cultural significance to your family or community?

Our Latin Jewish take on this holiday ritual invites you to include some of the cultural staples that hold significance to your communities. Inspired by the Kabbalists seder structure, we've designated four main categories to characterize Latin American staple crops.

Hard Exterior

Coconut
Guava
Potatoes
Cassava
Yuca
Squash

Soft Exterior with Pit

Avocado
Papaya
Peppers
Tomato
Mango
Lemon/ Lime

Seeds, Grains, Leaves

Quinoa
Cacao
Beans
Cashews
Rice
Yerbe Maté

Seedless

Corn
Pineapple
Plantain
Banana
Coffee
Sugarcane

Try integrating local fruits and crops into your Tu B'Shevat celebrations and/or bring a piece of Latin America to your seder!

En Tu B'Shevat, pensamos en formas de conectarnos con los muchos aspectos de nuestros linajes, nuestra tierra y nuestro propio proceso de crecimiento en nuestras vidas modernas.

¿Qué frutas, cultivos o granos tienen importancia cultural para su familia o comunidad?

Nuestra versión judía latina de este ritual festivo lo invita a incluir algunos de los elementos culturales básicos que tienen importancia para sus comunidades. Inspirándonos en la estructura del seder de los cabalistas, hemos designado cuatro categorías principales para caracterizar los cultivos básicos de América Latina.

Exterior duro

Coco
Guayaba
Papas
Mandioca
Yuca
Calabaza

Exterior suave con foso

Palta
Papaya
Pimientos
Tomate
mango
Lima Limon

Semillas, Granos, Hojas

Quinoa
Cacao
Frijoles
Anacardos
Arroz
Yerba Mate

Sin semillas

Maíz
Piña
Plátano Plátano
Café
Caña de azúcar

¡Intenta integrar frutas y cultivos locales en tus celebraciones de Tu B'Shevat y/o trae un pedazo de América Latina a tu seder!

Em Tu B'Shevat, pensamos em maneiras de nos conectarmos com os muitos aspectos de nossas linhagens, nossa terra e nosso próprio processo de crescimento em nossas vidas modernas.

Que frutas, culturas ou grãos são culturalmente importantes para a sua família ou comunidade?

Nossa versão judaica latina deste ritual festivo convida você a incluir alguns dos elementos culturais básicos que são importantes para suas comunidades. Inspirados na estrutura do seder dos Cabalistas, designamos quatro categorias principais para caracterizar os alimentos básicos da América Latina.



Experimente integrar frutas e colheitas locais em suas celebrações do Seu B'Shevat e/ou traga um pedaço da América Latina para o seu seder!

THE SEVEN SPECIES

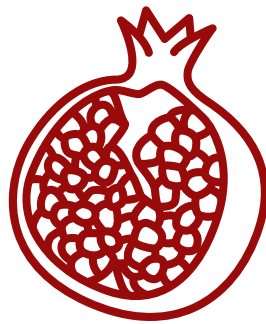
During Tu B'Shevat, it is customary to bring in the seven species of Israel to connect us with the ancient Jewish narrative and culture. This biblical reference speaks to the extraordinary beauty and uniqueness of the land that sustained our ancestors:

"For the Divine is bringing you to a good land, a land with brooks of water... a land of wheat and barley, [grape] vines and figs and pomegranates, a land of oil-producing olives and honey [from dates]"

[Deuteronomy 8:8]

At many Tu B'Shevat seders you will find the seven species or representations of them as a direct link to the land of Israel. These staple foods were so significant to our ancestors that they were used as offerings (bikkurim) in the Temple in Jerusalem.

The connection between Torah, soil and people is a important part of Jewish storytelling, and these foods provide a spiritual pathway to elevate the physical through intentional living.



THE SEVEN STAPLES

In the spirit of connecting and re-imaging our many layers this Tu B'Shevat, we invite you to explore the **Seven Staples of Latin America** as a way to welcome in your many identities and lands.

These seven staples have sustained our communities of past and present, and remain integral to our futures. May this offering pay homage to the plants that preserve the continuity and nourishment our communities in Latin America.

Though there are many essential plants, grains and seeds central to Latin American nutrition and ritual, this edition will highlight 7 historically and regionally significant Latin American staples.

Avocado
Cacao
Corn
Plantain
Peppers
Potatoes
Quinoa

As an organization committed to being emergent and creative, we look forward to highlighting 7 different plants and fruits next Tu B'Shevat.

LAS SIETE ESPECIES

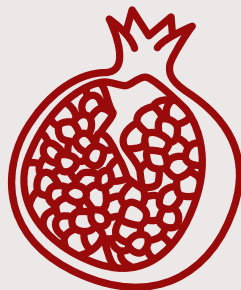
Durante Tu B'Shevat, es costumbre traer las siete especies de Israel para conectarnos con la antigua narrativa y cultura judía. Esta referencia bíblica habla de la extraordinaria belleza y singularidad de la tierra que sustentó a nuestros antepasados:

"Porque el Divino nos está llevando a una buena tierra, una tierra con corrientes de agua... una tierra de trigo y cebada, [uva] vides e higos y granadas, una tierra de olivos que producen aceite y miel [de dátiles]"

[Deuteronomio 8:8]

En muchos seders de Tu B'Shevat encontrarás las siete especies o representaciones de ellas como un enlace directo a la tierra de Israel. Estos alimentos básicos eran tan importantes para nuestros antepasados que se usaban como ofrendas (bikkurim) en el Templo de Jerusalén.

La conexión entre la Torá, el suelo y las personas es una parte importante de la narración judía, y estos alimentos brindan un camino espiritual para elevar lo físico a través de una vida intencional.



LOS SIETE ALIMENTOS

Con el espíritu de conectar y volver a imaginar nuestras muchas capas este Tu B'Shevat, lo invitamos a explorar los siete alimentos básicos de América Latina como una forma de darle la bienvenida a sus muchas identidades y tierras.

Estos siete elementos básicos han sustentado a nuestras comunidades del pasado y del presente, y siguen siendo parte integral de nuestro futuro. Que esta ofrenda rinda homenaje a las plantas que preservan la continuidad y nutren nuestras comunidades en América Latina.

Aunque hay muchas plantas, granos y semillas esenciales para la nutrición y los rituales latinoamericanos, esta edición destacará 7 alimentos básicos latinoamericanos de importancia histórica y regional.

Aguacate - Palta
Cacao
Maíz - Choclo - Elote
Plátano
Pimiento - Ají - Chile
Papa - Patata
Quinoa

Como organización comprometida con estar arraigada en nuestra identidad latina-judía, esperamos destacar siete plantas y frutas diferentes el próximo Tu B'Shevat.

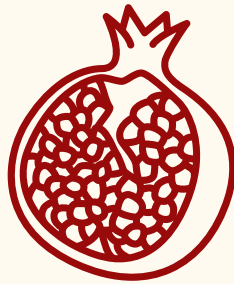
AS SETE ESPÉCIES

Durante Tu B'Shevat, é costume trazer as sete espécies de Israel para se conectar com a antiga narrativa e cultura judaica. Esta referência bíblica fala da extraordinária beleza e singularidade da terra que sustentou os nossos antepassados:

"Pois o Divino está nos levando a uma terra boa, uma terra com águas correntes... uma terra de trigo e cevada, de videiras e figos e romãs, uma terra de oliveiras que produzem azeite e mel [de tâmaras] ."
[Deuteronômio 8:8]

Em muitos seders de Tu B'Shevat você encontrará as sete espécies ou representações delas como uma ligação direta com a terra de Israel. Esses alimentos básicos eram tão importantes para nossos ancestrais que eram usados como oferendas (bikkurim) no Templo de Jerusalém.

A ligação entre a Torá, a terra e as pessoas é uma parte importante da narrativa judaica, e estes alimentos fornecem um caminho espiritual para elevar o físico através da vida intencional.



OS SETE ALIMENTOS

No espírito de conectar e reimaginar nossas muitas camadas neste Tu B'Shevat, convidamos você a explorar os sete alimentos básicos da América Latina como forma de acolher suas muitas identidades e terras.

Estes sete pilares sustentaram as nossas comunidades no passado e no presente e continuam a ser parte integrante do nosso futuro. Que esta oferta seja uma homenagem às plantas que preservam a continuidade e nutrem as nossas comunidades na América Latina.

Embora existam muitas plantas, grãos e sementes essenciais para a nutrição e os rituais latino-americanos, esta edição destacará sete alimentos básicos latino-americanos de importância histórica e regional.

Abacate
Cacau
Milho
Banana
Pimenta - Pimentão
Batata
Quinoa

Como uma organização comprometida em estar enraizada na nossa identidade latino-judaica, esperamos destacar sete plantas e frutas diferentes no próximo Tu B'Shevat.

AVOCADO

For centuries, Avocados were cultivated and highly regarded by people native to the region of Mexico and Central America between 7,000 and 5,000 B.C. Archaeologists in Peru have found domesticated avocado seeds buried with Incan mummies dating back to 750 B.C. and there is evidence that avocados were cultivated in Mexico as early as 500 B.C. In 1871, Judge R.B. Ord of Santa Barbara successfully introduced avocados to the U.S. with trees from Mexico. California is now the largest producer of avocados in the United States.

CACAO

Originally named 'kakaw' by Mayans, the cacao tree is said to have evolved in the Upper Amazon region in an area that includes parts of Peru, Ecuador and Colombia. It was prized by indigenous peoples and is still cultivated in many parts of South America and Central America where it became a central part of local diet and ritual. Originally a beverage consumed by royalty, warriors and rich merchants, the seeds or beans were also used as currency. In the early 1500's, it was taken by Europeans and modified into what we know as chocolate. A global favorite, cacao continues to connect people to ancient ritual.

CORN

Corn (known traditionally as “maize”) is considered a staple crop all over Latin America. It was domesticated by Olmec and Mayan peoples in the region now known as Mexico some 10,000 years ago. Said to be one of the most ancient of the domesticated crops, it became a vital source of food for the local population because it could be stored or eaten fresh. Corn is a summer crop, but early Mesoamerican cultures developed the process of nixtamalization (a process that chemically changes the corn in a variety of interesting ways) to create masa, a flour used in tortillas, tamales, and other staple foods.

PLANTAIN

Indigenous to the tropical regions of Southeast Asia, plantains made their way along trade routes to Africa and were then brought to the Caribbean in 15th and 16th century by the Spanish and African slave traders. Plantains are one of the most important ingredients, along with white rice, that accompanies many of the dishes in the Caribbean and Central America. Caribbean countries rely on starchy vegetables like the African-inspired plantain mash called mangu in the Dominican Republic, fufu in Cuba, and mofongo in Puerto Rico.

POTATOES

The Spanish and Portuguese colonization of South America in the 16th century shaped the culinary history of the continent. The origins of potatoes can be traced back to the Andes region of South America, though they are often mistaken as an Irish crop. The Incas cultivated the crop more than 1,800 years ago! Over 4,000 species of wild potatoes are found in the Americas. But it was in the Central Andes that farmers succeeded in selecting and improving the first of what would be a staggering range of tuber crops. Today, over 99% of cultivated varieties originate from Chile. Other tubers like yuca, sweet potatoes and yams are cultivated around the region and are essential to a hearty Central and South American diet.

PEPPERS

Indigenous peoples of Mexico, Central America, and South America spiced up their meals thousands of years ago, cultivating chili peppers for both medicinal and culinary use. Peppers, ranging between hot and sweet, date back to over 10,000 years ago in the Americas. The name “chili” or “chile” comes from the Nahuatl (Aztec) language. Varieties of peppers have long been grown and used as an essential ingredient of traditional cuisine. From the fruity Rocoto Chile of Peru and Bolivia to the high heat Malagueta chile of Brazil, peppers play a star roll for seasoning and spice in every region.

QUINOA

Quinoa, known as the Mother Grain, was first cultivated in the region around Lake Titicaca in Peru and Bolivia. Archaeologists discovered that quinoa was grown as early as 5000 years ago in Peru, Bolivia, and northern Chile. For many centuries, quinoa was a very important crop for Andean cultures in those areas as well as in present day Colombia and Ecuador. During the Incan Empire, quinoa played a central role in royal ceremony and diet. Spanish conquistadors attempted to destroy local cultures in some regions by ending the cultivation of quinoa. Though production declined for the next few centuries, quinoa began to experience a resurgence in the 1970s. It has continued to gain popularity globally as it can be used in a variety of ways and contains many nutritional benefits.



AGUACATE - PALTA

Durante siglos, los aguacates fueron cultivados y apreciados por personas nativas de la región de México y América Central entre 7000 y 5000 a.C. Arqueólogos en Perú han encontrado semillas de aguacate domesticadas enterradas con momias incas que datan del 750 a.C. y hay evidencia de que los aguacates se cultivaban en México desde el año 500 a.C. En 1871, el juez R.B. Ord de Santa Bárbara introdujo con éxito los aguacates en los EE. UU. con árboles de México. California es ahora el mayor productor de aguacates en los Estados Unidos.

CACAO - CACAO

Originalmente llamado 'kakaw' por los mayas, se dice que el árbol del cacao evolucionó en la región del Alto Amazonas en un área que incluye partes de Perú, Ecuador y Colombia. Fue apreciado por los pueblos indígenas y todavía se cultiva en muchas partes de América del Sur y América Central, donde se convirtió en una parte central de la dieta y el ritual local. La bebida fue disfrutada por la realeza, los guerreros y los comerciantes ricos, mientras las semillas se usaban como moneda. Un favorito mundial, el cacao continúa conectando a las personas con rituales antiguos.

MAÍZ - CHOCLO - ELOTE

El maíz es considerado un cultivo básico en toda América Latina. Fue domesticado por los pueblos olmeca y maya en la región ahora conocida como México hace unos 10.000 años. Se dice que es uno de los cultivos domesticados más antiguos, se convirtió en una fuente vital de alimentos para la población local. El maíz es un cultivo de verano, pero las primeras culturas mesoamericanas desarrollaron el proceso de nixtamalización para crear masa, una harina que se usa en tortillas, tamales y otros alimentos básicos.

PLATANOS

Originarios de las regiones tropicales del sudeste asiático, los plátanos viajaron por rutas comerciales hacia África y luego fueron llevados al Caribe en los siglos XV y XVI por traficantes de esclavos españoles y africanos. El plátano es uno de los ingredientes más importantes, junto con el arroz blanco, que acompaña muchos platos caribeños y centroamericanos. Hoy en día, el puré de plátano de inspiración africana conocido como mangu en República Dominicana, fufu en Cuba y mofongo en Puerto Rico es un alimento básico en cualquier mesa.

PAPA - PATATA

La colonización española y portuguesa de América del Sur en el siglo XVI dio forma a la historia culinaria del continente. Los orígenes de la papa se remontan a la región de los Andes de América del Sur, aunque a menudo se confunde con un cultivo irlandés. Los incas cultivaron este cultivo hace más de 1.800 años y se encuentran más de 4.000 especies de patatas en América. Hoy en día, más del 99% de las variedades cultivadas son originarias de Chile. En la región se cultivan otros tubérculos como la yuca, la batata y el ñame y son esenciales para una dieta saludable en Centro y Sudamérica.

PIMIENTO- CHILE - AJÍ

Los pueblos indígenas de México, América Central y América del Sur condimentaron sus comidas hace miles de años, cultivando chiles para uso medicinal y culinario. Los pimientos, que varían entre picantes y dulces, datan de hace más de 10 000 años en las Américas. El nombre "chili" o "chile" proviene del idioma náhuatl (azteca). Las variedades de pimientos se han cultivado durante mucho tiempo y se han utilizado como un ingrediente esencial de la cocina tradicional. Desde el chile rocoto afrutado de Perú y Bolivia hasta el picante chile malagueta de Brasil, los pimientos juegan un rol estelar como condimentos y especias en todas las regiones.

QUINUA

La quinua, conocida como el "Grano Madre", tuvo sus raíces en la región alrededor del lago Titicaca en Perú y Bolivia, donde se cultivó por primera vez. Los arqueólogos han encontrado evidencia de su cultivo hace aproximadamente 5000 años en estas regiones. Durante siglos, la quinua desempeñó un papel fundamental en las culturas andinas. En la época del Imperio Inca, la quinua ocupaba un lugar central en la dieta de la realeza. Sin embargo, la llegada de los conquistadores españoles llevó a la decadencia de estas culturas locales, y aunque la producción de quinua disminuyó durante varios siglos, experimentó un renacimiento en la década de 1970. Desde entonces, la quinua ha ganado popularidad en todo el mundo debido a sus numerosos beneficios nutricionales.



ABACATE - ABACATE

Durante séculos, os abacates foram cultivados e apreciados pelos povos nativos da região do México e da América Central entre 7.000 e 5.000 aC. Arqueólogos no Peru encontraram sementes de abacate domesticadas enterradas com múmias incas que datam de 750 a.C. e há evidências de que os abacates eram cultivados no México já em 500 AC. Em 1871, o juiz R.B. Ord of Santa Barbara introduziu com sucesso abacates nos EUA com árvores do México. A Califórnia é hoje o maior produtor de abacates dos Estados Unidos.

CACAU - CACAU

Originalmente chamado de 'kakaw' pelos maias, diz-se que o cacauero evoluiu na região do Alto Amazonas, numa área que inclui partes do Peru, Equador e Colômbia. Foi valorizado pelos povos indígenas e ainda é cultivado em muitas partes da América do Sul e Central, onde se tornou uma parte central da dieta e do ritual local. A bebida era apreciada pela realeza, guerreiros e comerciantes ricos, enquanto as sementes eram usadas como moeda. Um favorito global, o cacau continua a conectar as pessoas com rituais antigos.

MILHO - CHOCLO - ELOTE

O milho é considerado uma cultura básica em toda a América Latina. Foi domesticado pelos povos olmeca e maia na região hoje conhecida como México, há cerca de 10.000 anos. Considerada uma das mais antigas culturas domesticadas, tornou-se uma fonte vital de alimento para a população local. O milho é uma cultura de verão, mas as primeiras culturas mesoamericanas desenvolveram o processo de nixtamalização para criar a masa, uma farinha usada em tortilhas, tamales e outros alimentos básicos.

PLATANOS

Originárias das regiões tropicais do Sudeste Asiático, as bananas viajaram ao longo de rotas comerciais para África e foram depois trazidas para as Caraíbas nos séculos XV e XVI por traficantes de escravos espanhóis e africanos. A banana é um dos ingredientes mais importantes, junto com o arroz branco, que acompanha muitos pratos caribenhos e centro-americanos. Hoje, o purê de banana de inspiração africana, conhecido como mangu na República Dominicana, fufu em Cuba e mofongo em Porto Rico, é um alimento básico em qualquer mesa.

BATATA

A colonização espanhola e portuguesa da América do Sul no século XVI moldou a história culinária do continente. As origens da batata remontam à região dos Andes, na América do Sul, embora seja frequentemente confundida com uma cultura irlandesa. Os Incas cultivaram esta cultura há mais de 1.800 anos e existem mais de 4.000 espécies de batatas na América. Hoje, mais de 99% das variedades cultivadas são nativas do Chile. Outros tubérculos como mandioca, batata-doce e inhame são cultivados na região e são essenciais para uma alimentação saudável na América Central e do Sul.

PIMENTA - PIMENTÃO

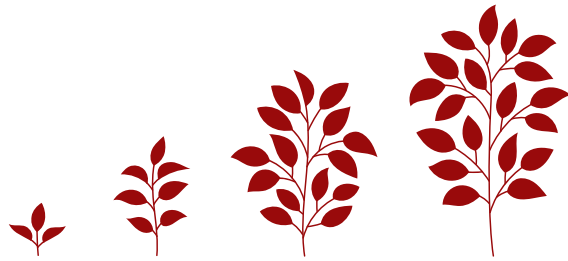
Os povos indígenas do México, da América Central e da América do Sul temperavam as suas refeições há milhares de anos, cultivando pimenta para uso medicinal e culinário. As pimentas, que variam do picante ao doce, datam de mais de 10.000 anos nas Américas. O nome “chili” ou “chile” vem da língua Nahuatl (asteca). As variedades de pimenta são cultivadas há muito tempo e utilizadas como ingrediente essencial na culinária tradicional. Do frutado chile rocoto do Peru e da Bolívia ao picante malagueta do Brasil, as pimentas desempenham um papel de destaque como condimentos e especiarias em todas as regiões.

QUINOA

A quinoa, conhecida como “Grão Mãe”, teve suas raízes na região ao redor do Lago Titicaca, no Peru e na Bolívia, onde foi cultivada pela primeira vez. Arqueólogos encontraram evidências de seu cultivo há aproximadamente 5.000 anos nessas regiões. Durante séculos, a quinoa desempenhou um papel fundamental nas culturas andinas. Na época do Império Inca, a quinoa ocupava um lugar central na dieta alimentar da realeza. No entanto, a chegada dos conquistadores espanhóis levou ao declínio destas culturas locais e, embora a produção de quinoa tenha diminuído durante vários séculos, experimentou um renascimento na década de 1970. Desde então, a quinoa ganhou popularidade em todo o mundo devido aos seus numerosos nutrientes. benefícios.



THE TALMUD TEACHES US...



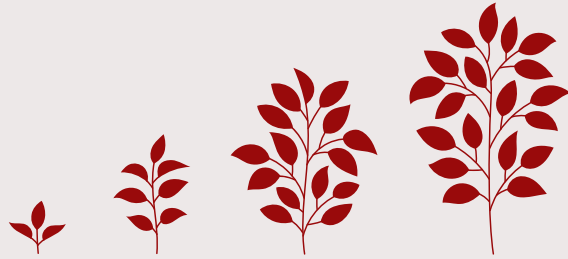
From Taanit 23a 14-16, the story of Honi the Circle Maker

The Gemara relates another story about Honi HaMe'aggel. Rabbi Yoḥanan said: All the days of the life of that righteous man, Honi, he was distressed over the meaning of this verse: "A song of Ascents: When the Divine brought back those who returned to Zion, we were like those who dream" (Psalms 126:1). He said to himself: **Is there really a person who can sleep and dream for seventy years?** How is it possible to compare the seventy-year exile in Babylonia to a dream?

One day, he was walking along the road when he saw a certain man planting a carob tree. Honi said to him: **This tree, after how many years will it bear fruit?** The man said to him: It will not produce fruit until seventy years have passed.

Honi said to him: Is it obvious to you that you will live seventy years, that you expect to benefit from this tree? He said to him: That man himself found a world full of carob trees. **Just as my ancestors planted for me, I too am planting for my descendants.**

EL TALMUD NOS ENSEÑA...



De Taanit 23a 14-16, la historia de Honi el hacedor de círculos

La Guemará relata otra historia sobre Honi HaMe'aggel. El rabino Yoḥanan dijo: Todos los días de la vida de ese hombre justo, Honi, estuvo angustiado por el significado de este verso: “Una canción de Ascensiones: cuando lo Divino trajo de vuelta a los que regresaron a Sion, éramos como aquellos que sueñan ” (Salmos 126:1). Se dijo a sí mismo: **¿Existe realmente una persona que pueda dormir y soñar durante setenta años?** ¿Cómo es posible comparar el exilio de setenta años en Babilonia con un sueño?

Un día, iba caminando por el camino cuando vio a cierto hombre plantando un algarrobo. Honi le dijo: **Este árbol, ¿después de cuántos años dará frutos?** El hombre le dijo: No dará fruto hasta que hayan pasado setenta años.

Honi le dijo: ¿Es obvio para ti que vivirás setenta años, que esperas beneficiarte de este árbol? Le dijo: Ese mismo hombre encontró un mundo lleno de algarrobos. **Así como mis antepasados plantaron para mí, también yo siembro para mi descendencia.**

O TALMUD NOS ENSINA...



De Taanit 23a 14-16, a história de Honi, o criador de círculos

A Gemara relata outra história sobre Honi HaMe'aggel. Rabi Yoḥanan disse: Todos os dias da vida daquele homem justo, Honi, ele ficou angustiado com o significado deste versículo: “Uma canção de Ascensões: quando o Divino trouxe de volta aqueles que retornaram a Sião, éramos como aqueles que eles sonho” (Salmos 126:1). Ele disse para si mesmo: **Existe realmente uma pessoa que consegue dormir e sonhar por setenta anos?** Como é possível comparar o exílio de setenta anos na Babilônia com um sonho?

Um dia, ele estava caminhando pela estrada quando viu um certo homem plantando uma alfarrobeira. Honi disse-lhe: **Depois de quantos anos esta árvore dará frutos?** O homem lhe disse: Não dará frutos até que se passem setenta anos.

Honi disse-lhe: É óbvio para você que viverá setenta anos, que espera se beneficiar desta árvore? Ele lhe disse: Esse mesmo homem encontrou um mundo cheio de alfarrobeiras. **Assim como meus antepassados plantaram para mim, eu planto para meus descendentes.**

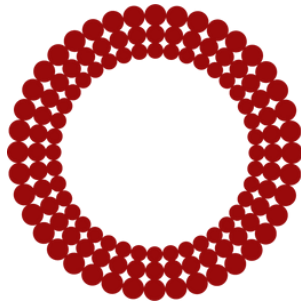
ACTION
ACCION
AÇÃO
פעולה

SUSTAINABLE ACTION

"I decided to take all of the eco-grief and climate anxiety that I was feeling and turn it into action."

**- Alexandria Villaseñor,
Mexican-American Youth Climate Activist**

This year, we have partnered with our friends at DAYENU to offer actionable steps to address the climate crisis.



DAYENU
A Jewish Call to Climate Action

Dayenu is a movement of American Jews confronting the climate crisis with spiritual audacity and bold political action. We mobilize Jewish support for climate solutions; build our collective power; raise up a religious and moral voice; and draw from the well of Jewish wisdom, ritual, music, and creativity to confront climate change and resource ourselves for this work. We believe that together we have the power to create real and lasting change.

BEING A MINDFUL GUEST

In an effort to respect the [the original care takers](#) (linked to learn more) of land you dwell on, take some time to learn about the indigenous communities of your local area. Consider donating to the local organizations that support folks with native origins - this directly contributes to the sustainability of the past, present, and future of indigenous communities.

Find time during this holiday to go for a mindful walk outside and find a place to commune with nature. Sit, admire, journal, chat, and share space with the trees and plants of your natural environment.

Offer a prayer or song of gratitude to earth that holds you. Connect with your loved ones about actions you can take to be more environmentally conscious. That can look like participating in a local compost effort or rallying your community in the fight against the climate crisis.

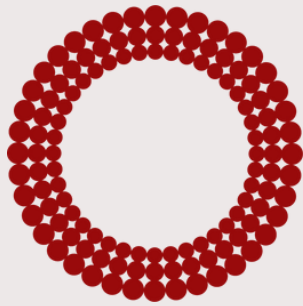


ACCIÓN SOSTENIBLE

"Decidí tomar todo el dolor ecológico y la ansiedad climática que sentía y convertirlos en acción".

- Alexandria Villaseñor, joven activista climática mexicano-estadounidense

Este año, nos hemos asociado con nuestros amigos de DAYENU para ofrecer medidas viables para abordar la crisis climática.



DAYENU
A Jewish Call to Climate Action

Dayenu es un movimiento de judíos estadounidenses que enfrentan la crisis climática con audacia espiritual y acciones políticas audaces. Movilizamos el apoyo judío para las soluciones climáticas; construir nuestro poder colectivo; alzar una voz religiosa y moral; y aprovechar el pozo de la sabiduría, los rituales, la música y la creatividad judíos para enfrentar el cambio climático y obtener recursos para este trabajo. Creemos que juntos tenemos el poder de crear un cambio real y duradero.

SER UN INVITADO CONSCIENTE

En un esfuerzo por respetar a los cuidadores originales de la tierra en la que habita, tómese un tiempo para aprender sobre las comunidades indígenas de su área local. Considere donar a las organizaciones locales que apoyan a las personas con orígenes nativos; esto contribuye directamente a la sostenibilidad de las comunidades indígenas.

Encuentre tiempo durante estas vacaciones para dar un paseo al aire libre y encontrar un lugar para estar en comunión con la naturaleza. Siéntese, admire, escriba, charle y comparta espacio con los árboles y las plantas de su entorno natural.

Ofrece una oración o un canto de agradecimiento a la tierra que te sostiene. Conéctese con sus seres queridos sobre las acciones que puede tomar para ser más consciente del medio ambiente. Eso puede verse como participar en un esfuerzo local de compostaje o unir a su comunidad en la lucha contra la crisis climática.

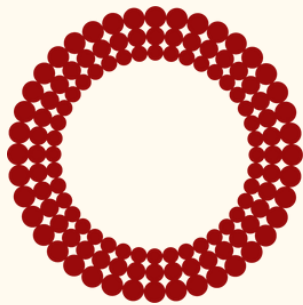


AÇÃO SUSTENTÁVEL

“Decidi pegar toda a tristeza ecológica e ansiedade climática que estava sentindo e transformá-la em ação.”

- Alexandria Villaseñor, jovem ativista climática mexicano-americana

Este ano, fizemos uma parceria com os nossos amigos da DAYENU para oferecer medidas viáveis para enfrentar a crise climática.



DAYENU

A Jewish Call to Climate Action

Dayenu é um movimento de judeus americanos que confronta a crise climática com audácia espiritual e acção política ousada. Mobilizamos o apoio judaico para soluções climáticas; construir nosso poder coletivo; levantar uma voz religiosa e moral; e aproveitar o poço da sabedoria, ritual, música e criatividade judaica para enfrentar as mudanças climáticas e nos abastecer para este trabalho. Acreditamos que juntos temos o poder de criar mudanças reais e duradouras.

SEJA UM HÓSPEDE CONSCIENTE

Em um esforço para respeitar os zeladores originais da terra que você habita, reserve um tempo para aprender sobre as comunidades indígenas em sua região. Considere doar para organizações locais que apoiam pessoas de origem nativa; Isto contribui diretamente para a sustentabilidade das comunidades indígenas.

Encontre tempo neste feriado para dar um passeio ao ar livre e encontrar um lugar para comungar com a natureza. Sente-se, admire, escreva, converse e compartilhe espaço com as árvores e plantas do seu ambiente natural.

Ofereça uma oração ou canção de gratidão à terra que o sustenta. Conecte-se com seus entes queridos sobre as ações que você pode realizar para ter mais consciência ambiental. Isso pode significar participar num esforço local de compostagem ou unir a sua comunidade na luta contra a crise climática.



ROOTING IN SPIRITUAL POWER

What is your blessing and vision for the world in this time of climate crisis and radical transformation?

A story from Taanit 5b:12

כי הוּוּ מִיפְטָרִי מִהֶדְדִי, אָמַר לִיה: לִיבְרַכְן מֶר. אָמַר לִיה: אֲמַשּׁוּל לָךְ מָשֶׁל, לְמָה הַדָּבָר
דּוֹמָה? לָאָדָם שֶׁהָיָה הוֹלֵךְ בַּמִּדְבָּר וְהָיָה רָעֵב וְעָיֵף וְצָמָא, וּמָצָא אֵילָן שֶׁפִּירוֹתָיו מְתוֹקִין וְצִלּוֹ
נָאֶה וְאַמֶּת הַמַּיִם עוֹבְרֶת תַּחְתָּיו. אָכַל מִפִּירוֹתָיו, וְשָׁתָה מִמִּימָיו, וַיָּשֶׁב בְּצִילוֹ

Rav Nahman said to Rabbi Yitzhak: Master, give me a blessing. Rabbi Yitzhak said to him: I will tell you a parable. ...There was one who was walking through a desert and who was hungry, tired, and thirsty.

And he found a tree whose fruits were sweet and whose shade was pleasant, and a stream of water flowed beneath it. He ate from the fruits, drank from the water, and sat in the shade of the tree.

וּכְשֶׁבִיקֵשׁ לִילָךְ, אָמַר: אֵילָן אֵילָן, בְּמָה אֲבָרְכְּךָ? אִם אֹמַר לָךְ שֶׁהָיוּ פִירוֹתַיךָ מְתוֹקִין — הֲרִי
פִירוֹתַיךָ מְתוֹקִין, שֶׁהָיָה צִילְךָ נָאֶה — הֲרִי צִילְךָ נָאֶה, שֶׁתְּהֵא אֶמֶת הַמַּיִם עוֹבְרֶת תַּחְתָּיךָ —
הֲרִי אֶמֶת הַמַּיִם עוֹבְרֶת תַּחְתָּיךָ, אֲלֹא: יְהִי רְצוֹן שְׁכָל גְּטִיעוֹת שְׁנוּטְעִין מִמָּךְ יִהְיוּ כְּמוֹתֶךָ

And when he wished to leave, he said: Tree, tree, with what shall I bless you? If I say to you that your fruits should be sweet, your fruits are already sweet; if I say that your shade should be pleasant, your shade is already pleasant; if I say that a stream of water should flow beneath you, a stream of water already flows beneath you.

Rather, I will bless you: May it be God's will that all saplings which they plant from you, be like you.

GROWING OUR PEOPLE POWER

Like this tree, we too have enough: the sources of sustenance, growth, and resilience to mitigate the effects of the climate crisis and to thrive in a climate changing world. We work to ensure that future generations – future saplings – have what they need, too.

- What is a gift from your tradition, lineage, or family that gives you strength and courage?
- What gifts, skills, and learning do you bring to our movement building a thriving, just, livable reality for communities now and in the future?
- What is your blessing and vision for a thriving world in this time of climate crisis and transformation?

Build collective power and take bold climate action this Tu Bishvat:

- Dayenu Circles — small groups of people working on climate action —are a way for you to make powerful, positive change with a Jewish voice. Together with just a few friends, fellow community members, or neighbors you can join or create a Dayenu Circle that can be your homebase for climate action. Join or start a Dayenu Circle at www.dayenu.org/circles.
- All Our Might – How the Jewish community can invest in a just, livable future, rooted in love. Find out more and get involved: www.dayenu.org/climateinvest.

ENRAIZANDOSE EN LO ESPIRITUAL

¿Cuál es su bendición y visión para el mundo en esta época de crisis climática y transformación radical?

Una historia de Taanit 5b:12

כי הוּוּ מִיפְטָרִי מִהֲדָדִי, אָמַר לִיה: לִיבְרַכְן מֶר. אָמַר לִיה: אֲמַשּׁוּל לָךְ מָשֶׁל, לְמָה הַדָּבָר דּוֹמָה? לָאָדָם שֶׁהָיָה הוֹלֵךְ בַּמִּדְבָּר וְהָיָה רָעֵב וְעָיִף וְצָמָא, וּמָצָא אֵילָן שֶׁפִּירוֹתָיו מְתוּקִין וְצִלּוֹ נָאָה וְאַמֶּת הַמַּיִם עוֹבְרֶת תַּחְתָּיו. אָכַל מִפִּירוֹתָיו, וְשָׁתָה מִמֵּימָיו, וַיָּשֶׁב בְּצִילוֹ.

Rav Nahman le dijo a Rabí Yitzhak: Maestro, dame una bendición. Rabí Yitzhak le dijo: Te contaré una parábola. ...Había uno que caminaba por el desierto y tenía hambre, estaba cansado y sediento.

Y encontró un árbol cuyos frutos eran dulces y cuya sombra era agradable, y debajo de él corría un arroyo de agua. Comió de los frutos, bebió del agua y se sentó a la sombra del árbol.

וּכְשֶׁבִיקֵשׁ לֵילֵךְ, אָמַר: אֵילָן אֵילָן, בְּמָה אֲבָרְכְּךָ? אִם אֹמַר לָךְ שֶׁהָיוּ פִירוֹתֶיךָ מְתוּקִין — הֲרִי פִירוֹתֶיךָ מְתוּקִין, שֶׁהָיָה צִילְךָ נָאָה — הֲרִי צִילְךָ נָאָה, שֶׁתְּהֵא אֶמֶת הַמַּיִם עוֹבְרֶת תַּחְתֶּיךָ — הֲרִי אֶמֶת הַמַּיִם עוֹבְרֶת תַּחְתֶּיךָ, אֲלֵא: יְהִי רְצוֹן שְׁכָל נְטִיעוֹת שְׁנוֹטְעִין מִמָּךְ יִהְיוּ כְמוֹתֶךָ.

Y cuando quiso irse, dijo: Árbol, árbol, ¿con qué te bendeciré? Si os digo que vuestros frutos deben ser dulces, vuestros frutos ya son dulces; si digo que tu sombra debe ser agradable, tu sombra ya es agradable; si digo que una corriente de agua debe fluir debajo de ti, una corriente de agua ya fluye debajo de ti.

Más bien te bendeciré: sea la voluntad de Dios que todos los retoños que planten de ti sean como tú.

CRECIENDO NUESTRO PODER POPULAR

Al igual que este árbol, nosotros también tenemos suficiente: las fuentes de sustento, crecimiento y resiliencia para mitigar los efectos de la crisis climática y prosperar en un mundo que cambia el clima. Trabajamos para garantizar que las generaciones futuras, los futuros retoños, también tengan lo que necesitan.

- ¿Cuál es un regalo o tradición de tu cultura, linaje o familia que te da fuerza y coraje?
- ¿Qué habilidades y aprendizaje aportas a nuestro movimiento para construir una realidad próspera, justa y habitable para las comunidades ahora y en el futuro?
- ¿Cuál es su bendición y visión para un mundo próspero en este momento de crisis climática y transformación?

Construya poder colectivo y tome medidas climáticas audaces este Tu Bishvat:

- Los círculos de Dayenu (Dayenu Circles) son pequeños grupos de personas que trabajan en la acción climática y logran cambios poderosos y positivos utilizando una voz judía. Junto con amigos, miembros de la comunidad o vecinos, usted puede unirse o crear un Dayenu Circle que puede ser su base de operaciones para la acción climática. Únase o inicie un Dayenu Circle en www.dayenu.org/circles.
- Todo nuestro poder (All Our Might) – Cómo la comunidad judía puede invertir en un futuro justo y habitable, arraigado en el amor. Obtenga más información y participe: www.dayenu.org/climateinvest.

CRESCENDO NOSSO PODER POPULAR

Tal como esta árvore, também nós temos o suficiente: as fontes de sustento, crescimento e resiliência para mitigar os efeitos da crise climática e prosperar num mundo em mudança climática. Trabalhamos para garantir que as gerações futuras, os futuros descendentes, também tenham o que precisam.

- Qual é um presente ou tradição da sua cultura, linhagem ou família que lhe dá força e coragem?
- Que habilidades e aprendizado você traz ao nosso movimento para construir uma realidade próspera, justa e habitável para as comunidades agora e no futuro?
- Qual é a sua bênção e visão para um mundo próspero neste momento de crise e transformação climática?

Construir poder coletivo e tomar medidas climáticas ousadas neste Tu Bishvat:

- Os Círculos Dayenu são pequenos grupos de pessoas que trabalham na ação climática e realizam mudanças poderosas e positivas usando uma voz judaica. Juntamente com amigos, membros da comunidade ou vizinhos, você pode aderir ou criar um Círculo Dayenu que pode ser sua base para a ação climática. Junte-se ou inicie um Círculo Dayenu em www.dayenu.org/circles.
- All Our Might – Como a comunidade judaica pode investir em um futuro justo e habitável, enraizado no amor. Saiba mais e participe: www.dayenu.org/climateinvest.

ENRAIZANDO-SE NO ESPIRITUAL

Qual é a sua bênção e visão para o mundo neste momento de crise climática e transformação radical?

Uma história de Taanit 5b:1

כי הוּוּ מִיפְטָרִי מִהֲדָדִי, אָמַר לִיָּהּ: לִיבְרַכְךָ מֶרֶ. אָמַר לִיָּהּ: אֲמַשּׁוּל לָךְ מִשָּׁל, לְמָה הַדָּבָר דּוֹמָה? לָאָדָם שֶׁהָיָה הוֹלֵךְ בַּמִּדְבָּר וְהָיָה רָעֵב וְעָיֵף וְצָמָא, וּמָצָא אֵילָן שֶׁפִּירוֹתָיו מְתוֹקִין וְצִלּוֹ נָאֶה וְאַמֶּת הַמַּיִם עוֹבְרֶת תַּחְתָּיו. אָכַל מִפִּירוֹתָיו, וְשָׁתָה מִמֵּימָיו, וַיָּשֶׁב בְּצִילוֹ.

Rav Nahman disse ao Rabino Yitzhak: Mestre, dê-me uma bênção. Rabi Yitzhak disse-lhe: Vou lhe contar uma parábola. ...Havia alguém andando no deserto e estava com fome, cansado e com sede.

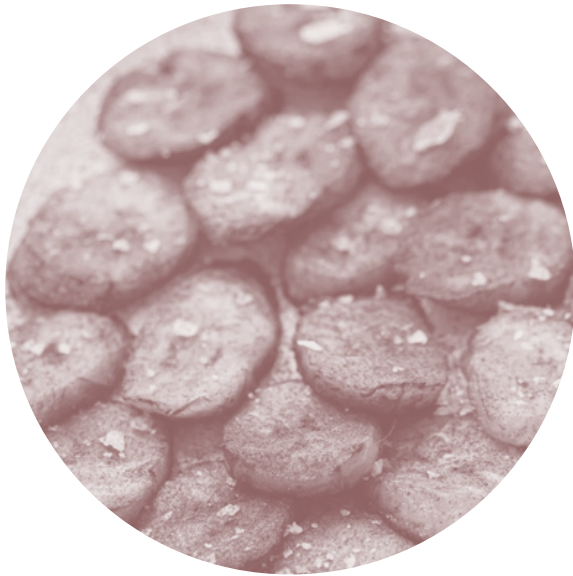
E encontrou uma árvore cujos frutos eram doces e cuja sombra era agradável, e debaixo dela corria um riacho. Comeu as frutas, bebeu a água e sentou-se à sombra da árvore.

וּכְשֶׁבִיקֵשׁ לֵילֵךְ, אָמַר: אֵילָן אֵילָן, בְּמָה אֲבָרְכְּךָ? אִם אֹמַר לָךְ שֶׁהָיוּ פִירוֹתַיךָ מְתוֹקִין — הֲרִי פִירוֹתַיךָ מְתוֹקִין, שֶׁהָיָה צִילְךָ נָאֶה — הֲרִי צִילְךָ נָאֶה, שֶׁתְּהֵא אֶמֶת הַמַּיִם עוֹבְרֶת תַּחְתָּיךָ — הֲרִי אֶמֶת הַמַּיִם עוֹבְרֶת תַּחְתָּיךָ, אֲלֵא: יְהִי רְצוֹן שְׁכָל נְטִיעוֹת שְׁנוֹטְעִין מִמָּךְ יְהִיוּ כְּמוֹתֶךָ.

E quando ele quis ir embora, ele disse: Árvore, árvore, com o que devo te abençoar? Se eu te disser que seus frutos devem ser doces, seus frutos já são doces; Se eu disser que a sua sombra deve ser agradável, a sua sombra já é agradável; Se eu disser que uma corrente de água deveria fluir sob você, uma corrente de água já flui sob você.

Em vez disso, eu te abençoarei: é a vontade de Deus que todos os brotos que são plantados em você sejam como você.

**NOSH
PICAR
COMER
נשנוש**



SWEET PLANTAINS/ MADUROS

Popular throughout the Caribbean, Central America, and tropical South America.

DIRECTIONS

INGREDIENTS

- 2 ripe plantains (look for the yellow ones with brown or black splotches)
- 2–3 Tbls oil
- Flaky sea salt
- Ground cinnamon (option)

PREP TIME

- Prep | 5 m
- Ready in | 10 m
- Method | Pan-fry
- Yields | 3-4 portions

01

Carefully cut through the skin of the plantain, lengthwise and then open the peel up.

02

Slice the plantains on a diagonal into $\frac{1}{4}$ inch pieces.

03

Using a cast iron skillet (or a heavy-bottomed not-stick skillet) heat enough oil to coat the the pan over medium-high heat.

04

Once the oil is hot, add the plantains one by one leaving a little bit of space in between each piece. Fry for 2-3 minutes, or until golden brown, and then flip.

05

Transfer the fried plantains to a paper towel to drain. Repeat the process with remaining plantains, adding more oil if necessary.

06

Sprinkle fried plantains with flaky sea salt and optional cinnamon. Serve immediately.



ABUELITA'S MEXICAN GUACAMOLE

A staple of Mexican cuisine.

Recipe from Charbel Barker

DIRECTIONS

- 01** Peel the avocado and remove the core.
- 02** Mash the avocado in a bowl until it reaches your desired consistency.
- 03** Add the onion, jalapeno, cilantro, tomato, lime juice and salt to taste.
- 04** Enjoy with tortilla chips or top your tacos with this delicious guac!

INGREDIENTS

- 2 ripe avocados
- 1/4 onion finely chopped
- 1 jalapeno chopped (opti.)
- 1/4 cup cilantro chopped
- 1-2 tsp of lime juice
- Salt to taste
- 1-2 tomato finely chopped

PREP TIME

- Prep | 10 m
- Ready in | 10 m
- Yields | 20 tablespoons

Tips on How Do You Keep Guacamole From Turning Brown

1. Add the pit of the avocado to the guacamole dish, and add an extra teaspoon of lime juice.
2. Cover in plastic wrap.

Remember, the guacamole is going to turn brown if you don't eat it relatively soon after making it, so plan ahead!



QUINOA ATAMALADA

A tribute to Andean communities.

Recipe from Morena Escardó

DIRECTIONS

- 01** Heat the oil in a saucepan, and saute the onion, garlic, and ají amarillo paste for a 3-5 minutes over medium heat. Stir.
- 02** Add the quinoa, stir well, and cover with water (about 4 times the amount of quinoa).
- 03** Bring to a boil, and simmer for half an hour. If it dries out, add more water. It should have the consistency of a thick soup. Add salt and pepper.
- 04** When ready, add milk, cheese cubes and parsley. Taste for seasoning and serve with rice.

INGREDIENTS

- 1 Tbls oil
- ½ onion, chopped
- 1 garlic clove, chopped
- 2 tsp ají amarillo paste
- 1 cup quinoa
- Salt and pepper
- ¼ cup evaporated milk
- ½ cup queso fresco in cubes (or any white, fresh cheese)
- 2 Tbls parsley, chopped

PREP TIME

- Prep | 10 m
- Cook Time | 35 m
- Total Time | 45 min
- Yields | 4 portions

A note about the recipe:

Quinoa Atamalada literally means “tamale-like quinoa”, although the consistency is more similar to a risotto. Many people enjoy this dish (and other quinoa based dishes) for breakfast.



ALMOND-ORANGE FLAN

A fruity-custard delight.

Recipe from Pati Jinich

DIRECTIONS

- 01** Preheat oven to 360°F. Heat sugar in a pan over low heat, stirring until it caramelizes. Be attentive, as it takes time.
- 02** Once caramelized, customize its color to your taste. Lighter hues mean milder flavor. Be cautious; very dark caramel can taste bitter. Remove from heat and swiftly pour into molds, as it hardens rapidly.
- 03** Blend almonds, sugar, orange juice, zest. Add eggs and quince liquor. Pour over caramel in molds.
- 04** Set molds in a hot water bath in a deep pan. Ensure water reaches halfway up the molds. Bake for 50-55 minutes until a toothpick comes out clean. Remove from oven, water bath, and let cool.
- 05** Briefly soak molds in hot water for 5-10 seconds to help release the flan. Serve and enjoy!

INGREDIENTS

- 1 cup sugar for caramel
- 1½ cups peeled and slivered almonds
- ¾ cup sugar for flan
- 10 eggs
- 1¾ cups orange juice
- Grated zest of an orange
- 2 Tbsp quince liquor, or Grand Marnier, optional

PREP TIME

- Prep | 20 m
- Cook Time | 55 m
- Total Time | 75 min
- Yields | 12 portions



CHAG SAMEACH JAG SAMEAJ FELICES FIESTAS

JEWTINA Y CO. IS A JEWISH AND LATIN ORGANIZATION ON A MISSION TO NURTURE
LATIN-JEWISH COMMUNITY, LEADERSHIP AND RESILIENCY, AND CELEBRATE LATIN-
JEWISH HERITAGE AND MULTICULTURALISM.

FOR MORE INFORMATION ON JEWTINA Y CO. VISIT US AT JEWTINA.ORG AND FOLLOW US
ON INSTAGRAM, FACEBOOK AND TWITTER AT @JEWTINAYCO

