

Come a gusto estas fiestas

Autor:: Ester Shechter
agosto 29, 2021



¡Se acercan las fiestas! Los Jaguim ya están aquí y estamos preparando todo lo necesario para honrar los días de yom tov que vamos a celebrar con favor de Di-s con mucho entusiasmo.

En estos días es muy común que comamos de más y de todo. Dulces, carnes, bebidas... y lo importante es hacerlo con medida y sin remordimientos de conciencia. Para ello, basta con seguir unas simples normas y este mes pasará con bien y sin sentirnos mal por comer de más.

¡Se acercan las fiestas! Los Jaguim ya están aquí y estamos preparando todo lo necesario para honrar los días de yom tov que vamos a celebrar con favor de Di-s con mucho entusiasmo.

Para empezar, tenemos la festividad de Rosh HaShaná, que son dos días festivos tanto en Israel como fuera y se comen por excelencia productos endulzados con miel. No hay que abstenerse absolutamente y no probar bocado, sino comer hasta donde uno pueda. No tienes por qué terminar absolutamente con todo lo del plato ni probar todas las tortas que se pongan a tu alcance. Si las puedes hacer tú misma o comer las que cocine tu esposa, mejor que mejor. No solamente estarás honrando la fiesta sino también evitando muchos conservantes y edulcorantes añadidos que no hacen bien a tu organismo. Al hacer las tortas intenta usar miel de buena calidad, sin azúcar añadido. Sabrá igual de dulce y será más sano. Si puedes usar harina integral en lugar de blanca, aún mejor, pero afecta al sabor con lo cual debes tener este dato presente.

Después viene Yom Kipur, el día más importante en el que comer antes del ayuno es una mitzvá en sí misma. Antes del ayuno debemos consumir alimentos nutritivos y beber abundante agua, no solamente el día previo sino varios días antes. Si reduces el consumo de cafeína dos o tres días antes te ahorrarás el dolor de cabeza tan común este día. Una vez concluido el ayuno, toma una bebida caliente y después una rica sopa reconstituyente de pollo o verduras.



En Sucot, esta hermosa fiesta donde los ushpizim son de lo más importante, recibimos invitados que suelen agasajar a sus anfitriones con ricos platillos dulces. Seguramente también visitarás la sucá de tus amigos y celebrarás con toda alegría y todo tipo de comidas deliciosas esta festividad de los Tabernáculos.

Con el fin de no tener una indigestión o digestión pesada después de estas ricas comidas que a menudo son demasiado copiosas y que, además, fuera de Israel se prolongan durante dos días seguidos con sus consecuentes seudot, intenta dar un paseo hasta la sucá a la que te han invitado. Opta por las escaleras en lugar del ascensor de Shabat al bajar de tu casa para ir a tu propia Sucá y, por supuesto, intenta comer un poco menos de lo habitual. ¡Te aseguro que no te quedarás con hambre!

En general, intenta consumir productos caseros, hechos con ingredientes lo más natural e integrales posible y reduce la cantidad de tus porciones. Aprovecha para pasear un poco y, sobre todo, no te sientas mal por comer y disfrutar de los deliciosos alimentos de las seudot de los jaguim. No hay nada peor que sentir remordimientos, eso puede arruinarte las fiestas que están específicamente diseñadas para disfrutar de ellas. Así que no te agobies y disfruta.