

UMA HOMENAGEM A LUTA DO POVO JUDEU: A HISTÓRIA DAS ALHEIRAS

ROMANO, Caio de Lery Costa¹.

CAFFINI, Felipe de Castro; HORTA, Patricia Maia do Vale; REZENDE, Patrícia Rodrigues¹; SOUZA, Mariana de Alencar²

1 INTRODUÇÃO

A Alheira *Kosher*, objeto da presente pesquisa, foi criada no contexto da Inquisição Espanhola, no fim do século XV, na tentativa de salvar os judeus, em uma época em que os mesmos eram perseguidos e sofriam torturantes consequências de sua fé (SOUSA, 2019).

Produzindo e consumindo as alheiras, os judeus se alimentavam sem chamar atenção e passavam despercebidos pelos perseguidores, que não diferenciavam o tipo de embutido consumido por eles - se de porco ou de frango. Feitas com tripa bovina, carnes, pão, azeite e temperos, as alheiras eram secas e defumadas (SOUSA, 2019).

Elucida Glasman (2006) que para convencer a Inquisição, os refugiados em Tras-os-Montes, Portugal, começaram a fazer pequenos embutidos que aparentavam conter carne de porco, para se passarem como cristãos-novos, que são judeus convertidos ao Cristianismo - também chamados de Cripto-judeus, os que mantiveram secretamente seu judaísmo.

Busca-se, diante dessa correlação histórica e bem marcada do povo judeu com o surgimento da alheira em Portugal, propor uma homenagem aos judeus em relação à história que cerca a alheira e demonstrá-la em um prato israelense: pão *matzah*³, *shakshuka*⁴ defumado com ovo perfeito (cozido a 65 graus), alheiras e cogumelos, elaborando um prato autoral seguindo as leis do *Kashrut*⁵ - definidoras da culinária judaica.

¹ Graduando do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

² Professores avaliadores do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

³ Pão *Matzah* é um alimento semelhante a um biscoito feito de farinha e água, consumido para comemorar o êxodo dos escravos hebreus do Egito.

⁴ *Shakshuka* é um prato da cozinha árabe feito com ovos, molho de tomate e legumes.

⁵ *Kashrut* são as leis dietéticas do judaísmo.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

Segundo Meneghelli; Sapata (2018). A cultura culinária de Israel possui elementos de vários povos ao redor do mundo e segue as leis do *Kashrut*, que são as normas alimentares e dietéticas que seguem os preceitos bíblicos regidos pela *Torah*.

Para contextualizar o surgimento da alheira, objeto do presente artigo, se faz necessário no primeiro tópico apresentar algumas regras da culinária *kasher* - praticada pelos judeus - que possui relação direta com o surgimento das alheiras.

Num segundo momento, revisitar brevemente a história da inquisição espanhola e a situação dos judeus refugiados na região Transmontana, em Portugal, onde sofriam inúmeras perseguições; nesta seara, por questões religiosas, não podiam comer carne de porco.

Por fim, a inspiração para o prato escolhido, que foi o *Shakshuka*, um dos poucos pratos genuinamente israelense, servido com pão *Matzah*, alheira *Kosher*, ovo perfeito (ovo cozido a 65 graus) e cogumelos, que se fazem extremamente presentes na culinária de Portugal e Israel.

2.1 LEIS DO *KASHRUT*: LEIS DIETÉTICAS JUDAICAS BASEADAS NA *TORAH*

Os judeus comparam *Kashrut* com saúde da alma e, em consequência do seu cumprimento, ganham saúde no corpo. Ao escolher de forma tão restrita os alimentos que a eles é permitido comer, a *Torah* transformou e elevou o tema, de algo puramente material, passou a ser também espiritual (OLIVEIRA, 2013).

Os grupos de alimentos na *Kashrut* são *Halavi* – refeição com produtos derivados do leite, *Besari* – refeição com produtos derivados da carne, e *Parve* – alimentos considerados neutros, e ainda há a regulação da manipulação de alimentos, abate de animais, produção e alimentos considerados impróprios (MENEHELLI e SAPATA, 2018).

Quando se trata de regras dietéticas judaicas, muitas vezes se ouve ou se lê termos ligeiramente diferentes: *kosher* ou *kasher*. Os termos são corretos e obviamente significam a mesma coisa, portanto, independentemente da forma como você escolhe pronunciar o adjetivo, as regras da culinária *kosher* são as mesmas para os judeus de todo o mundo e são baseadas na Bíblia e na tradição oral (TOPEL, 2004).

De acordo com Topel (2004), para os judeus os animais puros são quadrúpedes ruminantes com cascos divididos, como bovinos, ovinos e caprinos; porém, apenas esta condição não é suficiente para que o animal seja *kosher*, é o caso dos porcos e dos cavalos, que na verdade são proibidos. Aves e perus, gansos e patos são *kosher*, enquanto aves de rapina e noturnas são proibidas.

Outra regra muito importante é não comer sangue de animais, pois o sangue é o símbolo da vida, para eles; é por isso que todos os animais devem ser abatidos com uma técnica chamada *shechitah*, destinada a evitar o sofrimento do animal e a remover o máximo de sangue possível da carne. Ainda existe uma proibição muito estrita que deve ser respeitada em relação à carne: não é possível para eles comer carne e leite (ou produtos lácteos) juntos (MENEGHELLI e SAPATA, 2018).

2.2 A HISTÓRIA DO SURGIMENTO DA ALHEIRA

Na sociedade espanhola coexistiam comunidades judaicas, cristãs e muçulmanas. Porém, no final do século XV houve a unificação dos reinos de Castela, Leão e Aragão formando a monarquia espanhola. Dessa forma, os diferentes povos que habitavam o reino deveriam agora estar unificados e, conseqüentemente, optar pela religião cristã ou seriam perseguidos (PINTO, 2015)

Para os judeus, o porco era considerado um animal impuro, devido à forma como era mantido antes do abate, há centenas de anos. Por isso, a *Torah* - bíblia judaica - em seus mandamentos orienta que sua carne não deve ser consumida. (OLIVEIRA, 2013). Os Judeus amassavam o pão à sexta-feira, para guardar o sábado (*Shabbat*), consumiam pão ázimo, usavam como gordura o azeite, faziam alheiras com carne de galinha que colocavam no fumeiro (BRAGA, 2008).

Como explica Campos (2013), a alheira é um embutido tradicional, defumado à base de carne, produzida no norte de Portugal, cuja origem remonta ao final do século XV. Durante o período da Inquisição, a comunidade judaica concebeu um tipo de embutido que dava a aparência de que era feita com carne de porco, mas realmente continha uma variedade de carnes, como frango e carne de caça fortemente temperada (como perdiz). Contendo sempre alho, que é, etimologicamente, o ingrediente base da alheira, era produzida a fim de manter o anonimato e para que o povo não fosse traído pelos seus hábitos alimentares, parecendo que consumiam

dessa forma produtos semelhantes aos cristãos (PATARATA *et al.*, 2008; CAMPOS *et al.*, 2013).

É um produto tradicional português muito apreciado, sendo inclusive o produto transmontano mais vendido. Válido ressaltar que algumas alheiras são denominadas por um nome próprio adicionado que comprova a sua origem, reputação e genuidade ou tipicidade, como por exemplo, a Alheira de Mirandela, Alheira de Vinhais e Alheira do Barroso. A famosa Alheira de Mirandela é um dos produtos que melhor caracteriza gastronomicamente a região transmontana, pois se trata de uma das Sete Maravilhas Gastronômicas de Portugal (PINTO, 2015).

Atualmente, a carne de porco, bem como outros tipos de carnes, são adicionados à alheira, como frango e caça. A carne é cozida num caldo temperado e desfiada manualmente. A calda de cozimento é usada para umedecer as fatias de pão de trigo, sendo a carne e pão umedecido misturados e adicionados à gordura de porco ou azeite (PATARATA *et al.*, 2008).

Após a mistura, forma-se uma pasta que é inserida nos intestinos suínos ou bovinos (tripa) ou em invólucros de celulose para a produção de embutidos. As alheiras passam depois por um processo de secagem e fumagem, com duração variável, entre dois e oito dias (ESTEVES *et al.*, 2008; FELICIO *et al.*, 2011).

Em 2011 foi publicada, pelo Ministério da Agricultura e Desenvolvimento Rural de Portugal, uma lista de vários produtos tradicionais portugueses, entre os quais algumas alheiras com Indicação Geográfica Protegida (IGP), como as Alheiras de Boticas, Alheiras de Chaves, Alheira de Terras da Alfândega, Alheira de Barroso Montalegre, Alheira de Mirandela e Alheira de Vinhais (MARCOS *et al.*, 2016; ALVES, 2017).

Existem diferenças entre as alheiras por cada região de Portugal. Segundo Sousa (2019) nota-se que a Alheira de Mirandela consiste em carnes de porco bísaro (ou de porco resultante do seu cruzamento), aves (galinha) e caça (pato, lebre, perdiz, faisão - facultativo), temperada com sal, alho, colorau doce e/ou picante, azeite de Trás-os-Montes DOP (Denominação de Origem Protegida) ou azeite com características análogas em termos organolépticos, e banha. A tripa utilizada é bovina, e a proporção de ingredientes da massa é de: 60% carne (sendo 10 a 15% de porco e 45 a 50% de aves), pão 15 a 25%, azeite 4 a 8%, outros condimentos 7 a 21%, a lenha usada para a defumação é oliveira e carvalho, e o tempo de defumação de 8 dias. (SOUSA, 2019).

2.3 INSPIRAÇÃO E APRESENTAÇÃO DO PRATO

Em estudos, *in loco*, pelo autor sobre a culinária de Israel no ano de 2018, onde o autor se formou na *Ben Gurion University of Negev*, Eilat-Israel, observou-se uma cultura gastronômica recente, já que segundo Gomes (2001) o estado de Israel foi fundado em 14 de maio de 1948, reconhecido pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1949, sendo a única nação judaica do período moderno, reunindo judeus espalhados em todo o mundo para criar um estado próprio. (SILVA, 2012)

A inspiração para o prato vem do uso das técnicas tradicionais, seguindo a tradição judaica, mesclando com a cultura portuguesa, buscando assim, homenageá-los com um *Shakshuka*, que segundo Holland (2014) é um prato que aquece as manhãs em *Tel Aviv*, consumido diariamente pelos israelenses.

A alheira, símbolo da luta do povo judeu, e que também se faz presente nas mesas portuguesas, faz as pessoas se recordarem dos séculos de perseguição (BRAGA, 2015). O pão *Matzah* ou pão ázimo, é consumido no *Pessach*, a páscoa Judaica, que celebra a libertação dos judeus da escravidão no Egito, e foi escolhido para compor o prato pois se trata de um pão tradicional e que faz parte da cultura religiosa dos judeus (GRADY, 2012).

Inspirado em estudos sobre cogumelos selvagens em Portugal, onde o autor pode colhe-los artesanalmente e cozinhá-los, e aliado ao fato de que estiveram sempre muito presentes também em seus estudos em Israel, o autor decidiu introduzir cogumelos para compor o prato.

3 METODOLOGIA E DISCUSSÃO

A metodologia aplicada neste trabalho se deu a partir de pesquisa bibliográfica, por ter base em estudos científicos, publicados em livros, artigos, revistas, jornais, e pesquisa experimental, e se propõe à elaboração de um prato por meio do qual foi possível colocar a pesquisa na prática, observando, testando e realizando a análise dos resultados (VERGARA, 2013).

O prato do presente estudo é composto por vários elementos, sendo a base um *Shakshuka* – molho de tomates e pimentões com ovos, páprica e cominhos. Para isso foi desenvolvido molho *Pomodoro* com tomates frescos e aplicada técnica de defumação nos tomates com madeira de macieira. Para os ovos, foi utilizado um

Termocirculador para o cozimento com maior precisão de temperatura (Ovos Perfeitos), seguindo a Resolução nº 35 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, que em seu Art. 1º determina: “Fica aprovado o Regulamento Técnico que estabelece instruções de conservação e consumo na rotulagem de ovos, nos termos desta resolução” (ANVISA, 2019, on-line).

Estes foram testados cinco vezes e se identificou que a temperatura ideal é de 65,5 graus para uma melhor consistência; sabendo que a temperatura de cozimento da clara é de 63 graus e a temperatura de cozimento da gema é de 68 graus, foi desenvolvida uma temperatura de 65.5 graus para o cozimento em termocirculador pois existe uma oscilação de temperatura para mais ou menos, atingindo assim, a temperatura ideal de cozimento para uma gema perfeitamente cozida e livre de riscos para a saúde (como a Salmonella sp.). Os ovos utilizados inicialmente foram vermelhos, porém se fez pertinente substituir por ovos caipiras, de galinhas criadas soltas por pequenos produtores, que possuem melhor qualidade, cor, sabor e textura.

Ainda, foi identificado que para o paladar do brasileiro se fazia necessário utilizar menos páprica e pimenta, então se utilizou a pimenta-de-cheiro - pimenta tradicionalmente utilizada na gastronomia mineira como descrito no quadro 1 a seguir.

QUADRO 1 – Ficha Técnica

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Molho Pomodoro1		
Categoria:	Molho		
Nº e peso das porções:	28 porções de 100g		
Aluno(a)(s):	Caio de Lery Costa Romano		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Tomate	2	kg	
Cenoura	100	g	
Cebola	100	g	
Alho	50	g	
Salsão	100	g	
Tomate Passata	500	g	
Manjericão	20	g	
MODO DE PREPARO:			
<i>MISE-EN-PLACE:</i>			
1. Higienizar legumes, e cortar em brunoise			
EXECUÇÃO:			
1. Fazer os tomates concassè			
2. Dourar os legumes no azeite juntar a passata, e triturar tudo			
3. Adicionar manjericão			
NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS			
•			

A alheira *Kosher* foi testada quatro vezes, sendo que o caldo do cozimento do frango deve ser mais neutro e a tripa utilizada bovina foi substituída por tripa de

carneiro. A defumação foi realizada de diferentes maneiras e tempos, defumação a frio e defumação quente por 12h e 8h, respectivamente, quando se identificou que uma defumação quente de 12h confere o sabor ao enchido, e permite uma melhor secagem, como o quadro 2 a seguir.

QUADRO 2 – Ficha Técnica

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Alheira Kosher		
Categoria:	Embutido		
Nº e peso das porções:	10 porções de 250g		
Aluno(a)(s):	Caio de Lery Costa Romano		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Frango inteiro	2	kg	
Pão	500	g	
Cenoura	100	g	
Cebola	100	g	
Alho	100	g	
Azeite	50	ml	lata
Salsinha	50	g	
MODO DE PREPARO:			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar os legumes 2. Cortar em brunoise <p><i>EXECUÇÃO:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Dourar o frango em frigideira de ferro 4. Dourar os legumes 5. Cozinhar o frango na pressão com o Mirepoix e água 6. Coar o caldo e reservar 7. Desfiar o frango 8. Umidecer o pão com o caldo do cozimento 9. Misturar tudo e encher as Tripas Bovinas 10. Defumar por 12h 			
NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS			
<ul style="list-style-type: none"> • 			

Fonte: O autor.

O Pão *Matzah*, consumido nas festas do *Pessach*, foi um desafio, pois segundo as leis do *Kashrut* descritas na *Torah* deve ser feito em até 18 minutos. Testado por duas vezes, o primeiro teste não deu certo, o tempo se esgotou, então mudou-se a técnica: antes feito na frigideira, depois, ao forno, para obter a consistência ideal, que é quebradiça dentro do tempo estipulado. Como descrito no quadro 3, a seguir:

QUADRO 3 – Ficha Técnica

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Pão Matza		
Categoria:	Pães		
Nº e peso das porções:	10 porções de 20g		
Aluno(a)(s):	Caio de Lery Costa Romano		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Farinha de trigo	165	g	
Azeite	15	g	
Sal	5	g	
Água	85	ml	
MODO DE PREPARO:			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <p>2.</p> <p><i>EXECUÇÃO:</i></p> <p>11. Misturar os ingredientes</p> <p>12. Abrir em manta de silicone</p> <p>13. Assar no forno a 160 graus</p> <p>14. Deve ser feito em no máximo 18 minutos.</p>			
NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS			
•			

Fonte: O autor.

O Pão Laffa ou pão folha é tradicionalmente servido com *Shakshuka*, e foi elaborado a partir da receita original israelense, que consta no quadro 4.

QUADRO 4 – Ficha Técnica

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Pão Laffa		
Categoria:	Pães		
Nº e peso das porções:	4 porções de 100g		
Aluno(a)(s):	Caio de Lery Costa Romano		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Farinha de trigo	300	g	
Azeite	15	ml	
Aal	25	g	
Acucar	50	g	
Fermento	10	g	
MODO DE PREPARO:			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <p>1. Higienizar</p> <p><i>EXECUÇÃO:</i></p> <p>2. Misturar os ingredientes</p> <p>3. Fermentar por 40 minutos</p> <p>3. Abrir e assar em frigideira</p>			
NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS			
•			

Fonte: O autor.

Os cogumelos foram cozidos, grelhados, inteiros, sem o talo, para assim formar uma base para o ovo, e agregar altura ao prato; para conferir melhor temperatura para o empratamento, foi utilizado uma panela de ferro assim como é usado em Israel.

Por fim, elaborou-se o *Shakshuka*, defumado com ovos perfeitos (cozidos a 65,5 graus) com alheira *Kosher*, cogumelos e pães *Matzah* e *Laffa*, como descrito no quadro 5, a seguir.

QUADRO 5 – Ficha Técnica

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Shakshuka com Alheira		
Categoria:	Prato Principal		
Nº e peso das porções:	2 pratos		
Aluno(a)(s):	Caio de Lery Costa Romano		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Tomates	50	g	defumados
Pimentao vermelho	50	unid.	
Molho pomodoro	100	ml	
Cogumelo paris	20	g	
Ovo	1	Unid.	
Rúcula	20	g	brotos
Páprica doce		q.b.	
Cominho		q.b.	
Alheira	50	g	
MODO DE PREPARO:			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar os legumes 2. Tirar a pele e defumar o tomate em madeira de macieira 3. Retirar o talo do cogumelo 4. Cozinhar o ovo no termocirculador a 65.5 graus <p><i>EXECUÇÃO:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Dourar a Alheira 5. Dourar o chapéu de cogumelo 6. Na panela de ferro dourar o pimentao vermelho em brunoise 7. Acrescentar os tomates defumados, paprica e cominho 8. Acrescentar o molho pomodoro 9. Dispor o cogumelo como base para o ovo 10. Finalizar com brotos de rucula e alheiras kosher douradas. 			
NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS			
•			

Fonte: O autor.

Após estudos e testes práticos na cozinha didática da Faculdade de Gastronomia do Centro Universitário UniAcademia - Juiz de Fora/MG, utilizando equipamentos adequados e técnicas clássicas. De acordo com a imagem a seguir:



Fonte: Arquivo pessoal.

4 CONCLUSÃO

O objetivo do trabalho foi concluído, visto que se conseguiu homenagear o povo judeu, utilizando uma receita de alheira *Kosher*, e introduzindo um ingrediente tipicamente português, a alheira criada pelos judeus, em um prato tipicamente israelense – a *Shakshuka*. Esta foi servida com cogumelos, que são frequentemente presentes em ambas as gastronomias, israelense e portuguesa. Ainda há que se destacar o desenvolvimento do pão *Matzah* e a elaboração do prato seguindo as leis judaicas baseadas na *Torah*.

Foram utilizadas técnicas avançadas de cozinha para melhor execução do prato, como defumação e a utilização de termocirculador para melhor precisão no cozimento do ovo. Neste momento, faz-se importante ressaltar que, de acordo com a Resolução N° 35, de 17 de junho de 2009 da ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a gema do mesmo não deve estar amolecida, e sim plenamente cozida. Assim, chegou-se à temperatura utilizada no prato, que foi de 65,5°C.

Pode-se observar que é possível mesclar elementos das duas culturas em um prato único autoral. Para a gastronomia, este trabalho contribuiu de forma a demonstrar como a culinária pode ser utilizada para homenagear ambos os povos, além de divulgar a história do surgimento da alheira, e como a gastronomia pode servir como uma ferramenta de salvação para os judeus, além de abordar as leis dietéticas da culinária judaica.

REFERÊNCIAS

- BRAGA, I. M. R. M. D.; As cristãs novas e as práticas e interditos alimentares judaicos no Portugal Moderno; **Caderno espaço feminino** 2008. Disponível em: <<https://seer.ufu.br/index.php/neguem/article/view/2135/1742>> - Acesso em: 15 abr. 2024.
- CAMPOS, S. D. R. C.; ALVES, E.; MENDES, A. S. G.; COSTA, S.; CASAL, M. B. P.; P. OLIVEIRA. Nutritional value and influence of the thermal processing on a traditional Portuguese fermented sausage (alheira); **Meat Science**, [s.l.], v. 93, p. 914-918, 2013. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23122409/>> - Acesso em: 16 abr. 2024.
- ESTEVES, A., L.; PATARATA, C.; SARAIVA, C. M.; Assessment of the microbiological characteristics of industrially produced Alheira, with particular reference to foodborne pathogens; **Journal of Food Safety**, Tras os Montes., v. 28, p. 88-102, 2008. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1745-4565.2007.00097.x>> - Acesso em: 16 abr. 2024.
- FELICIO, M. T. S.; R. Ramalheira.; V. Ferreira.; T. Brandao.; J. Silva.; T. Hogg.; and P. Teixeira.; Thermal inactivation of *Listeria monocytogenes* from alheiras, traditional Portuguese sausage during cooking; **Food Control**, v. 22, p. 1960-1964, 2011. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0956713511001976> - Acesso em: 16 abr. 2024.
- FERREIRA, V.; BARBOSA, J.; VENDEIRO, S.; MOTA, A.; SILVA, F.; MONTEIRO, M. J.; Teixeira, P.; Chemical and microbiological characterization of alheira: A typical Portuguese fermented sausage with particular reference to factors relating to food safety; **Meat Science**, v.73(4), 570–575. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2006.02.011>> - Acesso em: 20 abr. 2024.
- GLASMAN, J. B. Cristãos Novos na Construção da Identidade Brasileira. **UERJ - Interagir: pensando a extensão**, Rio de Janeiro, n. 10, p. 25-34, ago./dez. 2006. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/interagir/article/view/2660/1814>> - Acesso em: 20 mai. 2024.

GOMES, A. R. A questão da Palestina e a fundação de Israel. **Universidade de São Paulo - USP**. Dissertação (2001). Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8131/tde-24052002-163759/publico/TeseAuraGomes.pdf>> - Acesso em: 20 mar. 2024.

GRADY, S. M. **As festas judaicas do antigo testamento**. 2012. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=golnDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=matzah+israel+matz%C3%A1&ots=K0LbiMRME3&sig=SPXPNan7hAFgvOEjAOgMnG-7rtk#v=onepage&q&f=false> - Acesso em: 24 abr. 2024

HOLLAND, M. Atlas Gastronômico: Uma volta ao mundo em 40 cozinhas. **Casa da Palavra**, 2014. Disponível em: Acesso em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=tuMpDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=shakshuka+israel&ots=KU PUoMBofQ&sig=LI_gD1yGO-T4JgJJINTOztceRes#v=onepage&q&f=false> - 24 abr. 2024.

MENEGHELLI, C. V; SAPATA, T. A. Como é a alimentação judaica?, **Einstein**, 2018. Disponível em: <<https://www.einstein.br/noticias/noticia/alimentacao-judaica>> - Acesso em: 01 jul. 2024.

OLIVEIRA, K. Leis dietéticas da culinária judaica – **Senac**, 2013. Disponível em: <https://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2013/04/Revista_Vol1_N248a61.pdf> -Acesso em: 02 mai. 2024.

PATARATA, L.; I. Judas.; J. A. Silva.; A. Esteves.; and C. Martins.; 2008, A comparison of the physicochemical and sensory characteristics of alheira samples from different-sized producers; **Meat Science**, v. 79, p. 131-138. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0309174007002847>> - Acesso em: 20 abr. 2024.

PINTO. A. Proposta de Criação de uma Rota Cultural dos Judeus em Trás-os-Montes, 2015. **Universidade de Coimbra**. Disponível em: <<https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/29797?mode=full>> - Acesso em: 20 abr. 2024.

PINTO. R.M.P. Bioconservação de produtos tradicionais portugueses à base de carne, fumados e curados pela adição de bactérias do ácido láctico: estudo das alterações de qualidade da alheira e do lombo fumado fatiado. **Instituto Politécnico de Viana do Castelo**. Disponível em: <http://repositorio.ipv.pt/bitstream/20.500.11960/1310/1/Ricardo_Pinto.pdf> - Acesso em: 17 abr. 2024.

SILVA, Daniel Neves. 2012. Criação do Estado de Israel. **Brasil Escola**. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/historiag/a-criacao-estado-israel.htm#:~:text=A%20cria%C3%A7%C3%A3o%20do%20Estado%20de%20Israel%20aconteceu%20no%20dia%2014,promovidas%20pelos%20defensores%20do%20sionismo>> - Acesso em 28 jun. 2024.

SOUSA, J. M. Produção de Alheiras: Qualidade, Segurança e Inovação associada a este Produto Tradicional Português, 2019. **Universidade do Porto**. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/125094/2/372931.pdf>> - Acesso em: 17 abr. 2024

TEIXEIRA, P. Alheiras, Clostridium botulinum e botulismo, 2015. **Universidade Católica Portuguesa, no Porto**. Disponível em: <<https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/30155/1/Alheiras%2C%20Clostridium%20botulinum%20e%20botulismo.pdf>> - Acesso em: 17 abr. 2024.

TOPEL, M. F.; 2004. As leis dietéticas judaicas: um prato cheio para a antropologia. **Horizontes Antropológicos - HA** - Universidade de São Paulo - USP - 2003. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-71832003000100009>> - Acesso em: 03 mai. 2024.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 1.ed. São Paulo: Atlas, 2013.