Bollettino della Comunità ebraica di Napoli

sullam סלם

בטאון הקהלה בנאפולי

anno VII bollettino n. 147 4 novembre 2015 - 22 cheshvan 5776

SHABBOS PROJECT

DI CIRO D'AVINO

Anche quest'anno la nostra Comunità ha aderito all'iniziativa "Shabos Project". È stato bello vedere in questa occasione tanta coesione da parte dei membri della Comunità, riuniti nei suggestivi locali di via Cappella Vecchia. Abbiamo affermato con la nostra partecipazione la nostra appartenenza alla casa d'Israele. Ci siamo ritrovati uniti gli uni agli altri come i chicchi del melograno, frutto simbolo del nostro popolo, in questi giorni così difficili per i nostri fratelli di terra d'Israele. L'intento di questo Shabath collettivo è quello di creare un profondo legame fatto di amore, pace e fratellanza che in questa giornata è il collante per tutte le comunità ebraiche sparse per il mondo. È stato emozionante vedere riuniti nei locali della Comunità di Napoli tanti fratelli nella fede, che con la loro partecipazione hanno contribuito a questa splendida visione della rinascita del nostro Beth haKeneset. Se ciò è avvenuto è grazie al lavoro svolto da Ciro Moses D'Avino, che è stato coadiuvato da Lori Cohen, Patrizia Skrzjdlewski e Tonino Calabrese. Il desiderio di Rav Umberto Piperno di partecipare al progetto con sollecitudine non è stato disatteso. Grazie alla presenza del Maskil Ariel Finzi la giornata è stata ricca di lezioni, canti e approfondimenti sulla Parashah settimanale.

Hanno contribuito al successo dell'evento anche le socie dell'ADEI WIZO e i due madrichim inviati dal Dec Ucei che hanno organizzato l'intrattenimento per i più piccoli.

È grazie all'impegno di queste persone che si è potuto realizzare lo Shabos Project, facendoci assistere ai nostri giorni al rifiorire dell'ebraismo meridionale.

NOTIZIE IN PILLOLE

L'Associazione Amicizia Ebraico Cristiana di Napoli, vi invita al primo degli incontri del tema annuale

"La Pace si ottiene con la conoscenza e l'accoglienza dell'altro"

---

lunedì 9 novembre alle ore 17,00 in Comunità Ebraica, via Cappella Vecchia, 31

rav. Umberto Piperno e don Gaetano Castello parleranno sul tema: Anno giubilare e anno sabbatico: quale rapporto?

VIAGGIO DI DOVA CAHAN IN CALABRIA

DI FEDERICA CORDASCO

Il 13 ottobre Dova Cahan approda in Calabria per la presentazione del suo libro "Un askenazita tra Romania ed Eritrea", dedicato alla figura di suo padre, Herşcu Şaim Cahan, sionista romeno, emigrato con moglie e due figlie, nel 1947 nella Palestina sotto mandato britannico, ma scacciato dagli inglesi dopo un mese, per poi decidere di recarsi in Eritrea dove egli aveva individuato una possibilità di ricostruirsi una vita, una posizione economica florida e poter quindi riscattare un passato da profugo fuggito dal regime comunista in Romania, lasciando alle sue spalle anche il recente passato della Shoah che aveva lacerato parte della famiglia ed annientato una consistente fetta di popolazione romena, quella ebraica. La storia di un sionista che ha sempre ambito al riscatto del popolo d'Israele, che ha posto le basi in Romania di quello che era un sionismo senza compromessi, che vede nella figura del pionere l'uomo, l'ebreo moderno, che "semina per ottenere il frutto del nuovo popolo ebraico", come egli stesso scrive nei documenti ritrovati dall'autrice attraverso la collaborazione di un collega del padre, "un popolo che da diverse classi sociali, di lavoratori, commercianti, industriali, intellettuali, e liberi professionisti si amalgama in una nuova forma di vita, attraverso il suo tesoro spirituale e la sua eredità, chiamata Ishuv, la terra. Il pioniere che è il simbolo di un popolo che fraternizza in una nuova forma, con il lavoro nei campi".

L'autrice, molto affezionata e devota al ricordo di suo padre, dedica i recenti anni della sua vita alla raccolta delle sue memorie, di testi e documenti, immagini ed esperienze di vita nella Asmara di un tempo, "seconda Roma" mussoliniana, florida capitale dell'Africa orientale che tanto ha segnato la sua gioventù e ha determinato la sua formazione, anche accademica in lingua italiana, e che mai potrà dimenticare. Vive a Tel Aviv da circa quarant'anni, dove ha studiato ed insegnato lingue straniere per poi dedicarsi ad altre attività, avendo anche prestato servizio come volontaria nell'esercito israeliano durante la guerra dello Yom Kippur. Il sogno di suo padre, quello di vivere in terra d'Israele, e mai potutosi realizzare a causa di una morte prematura, è stato realizzato da sua figlia Dova insieme alla madre e alla sorella Lisa, ed in particolare questo libro, pieno di sentimento e di racconti sintetizza non solo esperienze di vita vissuta ma trasmette anche l'amore per la terra d'Israele, fatto di un sionismo verace che è stato ereditato dall'uomo più importante per la vita di una figlia. Le tappe della scrittrice, che si occupa anche di film art, e collabora con il Memoriale della Shoah, la vedono protagonista in una delle sale allestite al Palazzo Gagliardi di Vibo Valentia per il festival della letteratura "Leggere e Scrivere", che si tiene dal 12 al 17 ottobre, con la partecipazione al dibattito di Roque Pugliese ed una tematica che fa da ponte tra gli ebrei sefarditi e quelli askenaziti, e la moderazione della preside vibonese Licia Bevilacqua; un viaggio che prosegue poi verso sud nelle cittadine di Cittanova, Oppido Mamertina e Palmi, le cui date sono state organizzate e richieste dalla associazione musicale Ars Musica, con referente Emanuele Saccà, accademia che promuove da sempre concerti di musica Yddish. Queste ultime conferenze sono infatti arricchite da momenti emozionanti e concerti e dediche all'autrice da parte di insegnanti e studenti dell'accademia. Durante la sua permanenza, Dova visita anche il campo di concentramento fascista di Ferramonti di Tarsia (CS), rimasto spesso all'ombra della memoria, ma nel quale furono prigionieri circa 1500 ebrei, tra i quali un allievo ebreo di Jung e tanti altri ebrei romani (famiglia Pacifici ad esempio) ed askenaziti provenienti dall'area mitteleuropea, tra i quali l'editore viennese Gustav Brenner, i cui figli Walter e Filippina,

proseguono l'attività editoriale nella loro città nativa di Cosenza; oltre che prigionieri politici e apolidi, motivo per cui la stessa Dova riferisce di aver incontrato un amico israeliano che fu internato lì. La presenza di Dova Cahan con le sue tappe in Calabria, in questo momento difficile per lo stato d' Israele, per i suoi cittadini e per gli ebrei tutti, è stato uno spiraglio di speranza ed un meraviglioso contributo all'educazione di svariate scolaresche dei licei e delle accademie musicali, oltre che della numerosa partecipazione di un pubblico adulto interessato, e di altri autori (si rimanda al sito web del festival Tropea Leggere e Scrivere) che hanno avuto modo di ascoltare ed interagire poi con l'autrice confrontandosi con una donna che è il baluardo della libertà, della democrazia, del libero pensiero, del sionismo, e dell'ebraismo insieme, una donna figlia di un' Europa che non è stata di certo democratica ed una donna esposta oggi, come in passato, ad un terrorismo arabo ancora difeso e manipolato dai media europei.

Una ventata di freschezza in un clima torbido, dunque che ha magnificamente contribuito a dare valore e merito ad una Israele che tutt'ora lotta per il suo diritto di esistere, e che viene attaccata, si sa, principalmente nei luoghi in cui si fa cultura, certamente lo è stata Dova Cahan in Calabria, alla scoperta delle antiche e bimillenarie origini e tracce della presenza ebraica, la storia delle giudecche e dei commerci nelle antiche piazze, degli edifici con Maghen David e Leoni di Giuda, ma anche delle tradizioni insite nei figli dei marrani, in questa terra del sud ospitale, riviera dei Cedri ed anche aperta al mondo ebraico molto più di quanto si possa pensare.

SCOLONOVA... ONE WITH PIC

WRITTEN BY PHILIP GREENBERG FOR NAPOLI / ROME JEWISH PRESS

It's a long way from Temple David in our home town of Durban, South Africa to Scolanova synagogue in Trani, southern Apuglia. However, the transition is one which my wife, Sue and I have warmly embraced in the three years we have been here.

Which seems like a crazy notion given that so much in Italy is foreign to two middle-aged, English-speaking Jews of Anglo-Saxon heritage. It's one thing to sit through a 10-hour service on Yom Kippur. It's another thing to do so as the Maskil Marco Dell'Ariccia conducts the service at breakneck speed without a page missed from the beginning to the end. Not that we expect a paraphrased Yom Kippur – only that we wished we were sufficiently proficient in Italian to be able to comprehend the Hebrew – Italian transliteration.

Still, the prayers and rituals are familiar but that is where our familiarity ends. Unlike our erstwhile shul which was consecrated some 70 years' ago, you can add a naught to arrive at the birthdate of what is thought to be the oldest functioning synagogue in Europe.

And whereas there is strict access control to shuls in South Africa – as I suspect is the case almost everywhere else in the world – tourists and locals alike pop their heads into Scolanova out of curiosity without so much as being asked who they are.

And that is what helps to make our Yom Kippur so special in the seaside town of Trani. We are free to fully focus on the meaning of the day and not worry about our personal safety or the prospect of our car being stolen as was the case the last time we attended a Shabbat service in Durban.

Sadly, our Scolanova community is too small to observe Shabbat let alone every festival together. But what we make up for in barely finding a Minyan, is our commitment to keep the light of our Jewish candle burning.

There's Francesco Lotoro to whom we owe so much for the restoration of Scolanova to Italy's Jewish community. And what about the likes of Roque Pugliese and Emanuele De Gennaro who readily drive six and more hours to ensure that we can properly observe the most important day of the year.

The unsung heroes of Scolanova though must surely be each and every member of our small congregation. With such voluminous melodies resonating off the ancient stone walls from so few mouths, Sue and my wonderment of it all is eclipsed only by the love shown us by our fellow Jews in southern Italy.

Three Yomtov's after leaving our native South Africa, we have now found our spiritual home amongst the small Jewish community in the deep south of Italy. For this, we are very grateful.

L'IDENTITÀ CULTURALE EBRAICA

DI PAOLO CAMERINI

Si dice che ebrei, come Kafka, Freud, Einstein ed altri, non avrebbero raggiunto quei risultati che li hanno resi famosi se non fossero stati ebrei.

Tale assunto parte dall'osservazione di alcune caratteristiche peculiari della cultura ebraica quale è la libertà di pensiero che non ha limiti, come invece accade nelle altre religioni. « Perché ero ebreo mi ritrovai libero dai molti pregiudizi che limitavano gli altri nell'uso del loro intelletto » scriveva Freud, precisando poi che « per arrivare alla teoria psicanalitica (cioè raggiungere il risultato che lo ha reso famoso) bisognava avere una notevole disponibilità ad accettare un destino al quale nessun altro è avvezzo come l'ebreo; è il destino di chi sta all'opposizione da solo ».

La cultura ebraica quindi è caratterizzata soprattutto da una dimensione diversa, più ampia, che consente di navigare con il pensiero oltre i limiti di certe convenzioni. Ma la cultura ebraica non s'identifica con la cultura religiosa, anche se da questa trae origine, ed è anche influenzata dalle travagliate vicende che hanno determinato la storia del popolo ebraico.

Il bambino ebreo, naturalmente, non nasce diverso dagli altri, ma può approfittare, a differenza degli altri, del patrimonio culturale ebraico che trova nella propria famiglia, un patrimonio costituito essenzialmente da quell'humus che può favorire lo sviluppo delle sue idee. A questo proposito vale la pena citare ancora Freud che in una lettera al padre di un suo piccolo paziente scriveva: « Se voi non lasciate crescere il vostro figlio come un ebreo, lo priverete di una fonte di energia che non può essere rimpiazzata da qualsiasi altra. »

Tuttavia anche coloro che non hanno ricevuto questa eredità culturale possono sempre assimilarla con la frequentazione di chi in qualche modo la pratica, con la lettura ed altre forme di conoscenza, come lo spettacolo. Uno delle caratteristiche più interessanti della cultura ebraica, della quale fa parte integrante, è l'umorismo che, come è noto, spesso rappresenta anche uno strumento di difesa: ironizzo sulle accuse che mi rivolgi per sminuirne l'impatto, per vanificarne il significato, per annullarlo prima che colpisca.

Ma l'umorismo ebraico non ha limiti, cresciuto e alimentato dalla cultura yiddish, spazia dall'umorismo nero del « Processo » di Kafka alle battute spesso taglienti dei film di Woody Allen. Le famose barzellette ebree che continuano a proliferare anche in tempi recenti (purtroppo non ne manca l'occasione) rappresentano il filone portante di un vero e proprio genere letterario. All'appuntamento non poteva mancare Sullam che, con la rubrica umoristica tenuta con successo da Roberto Modiano sulle pagine del periodico e (perché no?) con la pubblicazione del racconto giallo « Il delitto di Purim » allegato al n° 140 di Sullam, coltiva questa caratteristica della cultura ebraica. Ma non solo le barzellette continuano a proliferare e, per rendersene conto, basta leggere il recente racconto « Reb Kringle » dello scrittore ebreo Nathan Englander, dove un rabbino viene costretto dal bisogno di denaro ad indossare ogni anno un costume per impersonare, in un grande magazzino, il ruolo di Babbo natale. Anche l'ironia e il senso dell'humor fanno parte dell'identità culturale ebraica.

ARMI BIANCHE, FALSE PAROLE. NOTTE E SPERANZA

DI ANTONIO CARDELLICCHIO

Sentiamo nei nostri corpi e cuori i coltelli assassini nella santa Yerushalaim, città ebraica in eterno e vessillo di pace per il mondo. Sentiamo come coltellate ulteriori il fiume di menzogna della diffusa disinformazione che ribalta o elude i termini dell'aggressione e della difesa, le ragioni della guerra e della pace. Disinformazione tossica che fa più danni delle armi bianche. Uccidere con le parole la patria ebraica per istigare l'eliminazione fisica. Come quasi sempre questa disinformazione è una tale regolarità che già si sa in anticipo. Dunque non ci ripetiamo. D'obbligo evocare qui la celebre voce profetica:

"Se ti dimentico, Gerusalemme, si paralizzi la mia mano destra; mi si attacchi la lingua al palato, se lascio cadere il tuo ricordo, se non metto Gerusalemme al di sopra di ogni mia gioia". Salmo 136, 4-6

La Aggadah così la esalta: "Dieci misure di bellezza piovvero sul mondo, nove spettarono a Gerusalemme e una al mondo intero" (bKidduschin 49b). L'angoscia si converte in speranza. Durante lo Shabbat in cui si legge Lech-lechà rav Ariel Finzi ci ha insegnato che proprio nel tempo costitutivo dell'identità originaria ebraica, con il primo patriarca Avraham, "Israele viene prima della Torah" esortandoci a tenerlo vivo, in Eretz Israel e nella Galuth, in questi giorni terribili. Detto questo in un Ebraismo che vive la Torah come centro della propria esistenza etica. Israele dunque come cuore del nostro cuore, radice santa della nostra libertà. Come si è vissuto nella bellissima manifestazione davanti l'Ambasciata di Israele, convocata dalla comunità ebraica di Roma.

Lo sanno i nemici, barbari e "civili". L'Unesco prova a cancellare radici e legame millenario della civiltà ebraica con Eretz Israel. Le autorità palestinesi sono giunte al punto di chiedere all'Unesco di voler riconoscere il Kotel (Muro del Pianto) come parte integrante della Moschea di Al Aqsa. Tale estremismo non è passato e hanno dovuto ritirare la mozione. Tuttavia l'Unesco ha attribuito ai palestinesi due luoghi essenziali della tradizione ebraica: la Tomba di Rachele e la Tomba dei Patriarchi a Hebron. La stessa risoluzione del comitato esecutivo dell'Unesco condanna Israele per gli scavi archeologi nella Città Vecchia, mentre il Waqf (organismo arabo che gestisce Al Aqsa) ha distrutto con le ruspe una quantità ingente di reperti, segni della storia dei Templi di Gerusalemme, di Salome e di Erode. Il negazionismo vuole sradicare le radici per preparare l'eliminazionismo. Il Kotel costruito ottocento anni prima delle Moschee per ottenere il terrapieno del Secondo Tempio è, come tutto il mondo sa, un luogo simbolico inalienabile del mondo ebraico.

Radici indistruttibili che emergono anche dal riesame del pensiero di Baruch Spinoza. La nota intellettuale ebrea Donatella De Cesare ha scritto sul supplemento letterario del Corriere della Sera un articolo microsaggio dal titolo "Il sionista Spinoza" con questo sommario: "Il filosofo ebreo, mai, "scomunicato" dai rabbini vedeva nella Bibbia le origini della democrazia ed ipotizzava la nascita di un nuovo Stato di Israele".

Per l'intensità vivente del legame spirituale, corporeo-sponsale, esistenziale tra il popolo di Israele ovunque sia e Yerushalaim è prevista una distruzione radicale. La presente aggressione fisica preoccupa ma non sgomenta, non sorprende e non fa paura alla nazione ebraica, educata a resistere a millenarie persecuzioni, stragi, deportazioni. Chi si misura e si costituisce con l'Eterno, chi vive come popolo del Patto con Dio, può anche considerare i coltelli a Gerusalemme poco più di una puntura di zanzara, con tutto il rispetto riverente e l'amore infinito per i fratelli uccisi e feriti, per tutto il popolo degli ebrei di Gerusalemme, soggetto al tremendo rischio quotidiano della morte in agguato, dell'assedio di un odio furibondo e selvaggio.

Lo scandalo è un altro: quello della democrazia che tradisce se stessa. Accade che il mondo ufficiale e maggioranze di popoli alternino silenzi e indifferenze al ribaltamento dei fatti, dove si trasformano gli aggressori omicidi in vittime, e la difesa degli aggrediti in aggressione o nel migliore dei casi in "difesa eccessiva". Le ideologie del politicamente corretto, le viltà governative, i calcoli politici, gli affari economici ignorano e calpestano le ragioni del giusto-ingiusto del vero-falso o si tratta della banalità dello starsene tranquilli nelle proprie case (Primo Levi) senza voler comprendere, senza sapere. Vergogna per le accademie britanniche che praticano il boicottaggio degli universitari israeliani, nel tradimento della loro missione universitaria. Siamo al punto che il noto filosofo politico e opinionista Angelo Panebianco si è sentito in dovere di scrivere un editoriale del Corriere della sera dal titolo "Difendere Israele sarà un reato?" (4 ott 2015).

Eretz Israel è lasciata sola e aggredita con false parole proprio perché è l'avamposto della libertà del mondo e nel mondo, sede di una radicata e permanente cultura, struttura e proposta di pace e per questo baluardo anti-totalitario e anti-terrore. Il mondo che isola e oltraggia Israele è lo stesso in cui avanza un nuovo nazismo senza resistenza. Il terrore totalitario dell'Isis califfale prosegue quasi indisturbato nel suo cammino di disumanizzazione, morte, schiavitù: eliminazione degli Ebrei, strage di Cristiani e minoranze nazionali del Medio Oriente, legittimazione dello stupro e della più totale e barbara schiavizzazione femminile, oscurantismo distruttivo delle culture dei popoli, riconquista imperialista di tutti i territori che nella storia sono stati conquistati dall'Islam (Sicilia, Spagna, Balcani), fanatizzazione terrorista di immigrati per esportazione di attentati in Occidente, schiavitù dei popoli arabi con strage di islamici diversi. Le democrazie non vedono e non sentono o fanno finta di non comprendere, restano senza difesa e senza strategia, danno spazio a una cultura della resa e della complicità, negano i principi di libertà. L'Unione Europea in particolare mentre esercita un'oppressione burocratica sui suoi popoli discrimina Israele e coopera con i suoi nemici. L'Isis lo sa e affonda il coltello nel burro. Verso il sistema hitleriano ci fu resistenza, si superò lo spirito di Monaco, si riuscì a vincere. Ora solo delle minoranze hanno iniziato una resistenza morale e hanno aperto una porta alla speranza. Contro Israele si aggiunge l'ideologia del palestinismo che presenta gli israeliani come nazisti e i palestinesi come nuovi ebrei, in continuità peggiorata dell'antisemitismo cristiano (Israele celeste contro Israele carnale terrestre) oggi in parte superata. Pur di distruggere Israele distruggono se stessi e la stessa possibilità-necessità di una pace, di una democrazia palestinese al fianco della democrazia israeliana. I palestinesi che vengono accreditati ideologicamente come un piccolo popolo oppresso agiscono in realtà come avanguardia, inconsapevole e consapevole, dell'imperialismo della Umma per l'eliminazione dello Stato ebraico e del suo popolo. Diventano uno strumento della Umma col quale si nega loro ogni possibilità di indipendenza e democrazia. Di questo passo rischiano ora di finire schiavi dell'Isis. Solo un risveglio degli uomini liberi, una resistenza morale, politica, militare, una funzione pacificatrice degli animi delle spiritualità etico religiose, nuove leadership di energica responsabilità democratica potranno creare un argine al nuovo terribile male assoluto. Uomini umanizzati capaci di difendersi dalla notte più oscura di una disumanità totale. Difendere Israele, salvare i cristiani dalle stragi, gli islamici massacrati dagli islamisti, salvare le democrazie dalla loro agonia, salvare i palestinesi dal palestinismo e favorire la loro emancipazione democratica, salvare i popoli arabi dalla minaccia dell'imperialismo schiavista di questi nuovi nazisti. Saper difendersi per aprire la porta alla pace nella giustizia.

Infine una notizia: nella corsa agli affari con l'Iran con degli aytollah, dopo l'accordo con gli USA e la fine delle sanzioni, si trova in prima linea una nota ditta chimica tedesca che ha cambiato nome ma è la stessa che produceva il gas per le camere a gas…

LASCIA UN BUON SEGNO

TESTAMENTI

I progetti di Lasciti e Donazioni danno pieno valore alle storie personali e collettive degli amici del popolo ebraico. Un testamento è una concreta possibilità per aiutare oggi e domani l'azione del Keren Hayesod.

FONDI

Il nostro buon nome dipende dalle nostre buone azioni. Un fondo a te dedicato o alla persona da te designata, è la migliore maniera di lasciare una traccia duratura associandola ad un ambito di azione da te prescelto. I temi ed i progetti non mancano.

PROGETTI

Il KH ha tanti progetti in corso, tra gli altri; progetti per Anziani e sopravvissuti alla Shoah - Sostegno negli ospedali - Bambini disabili - Sviluppo di energie alternative - Futuro dei giovani - Sicurezza e soccorso - Restauro del patrimonio nazionale. Progetti delicati, dedicati, duraturi nel tempo. Di cui sei l'artefice.

Una vita ricca di valori lascia il segno anche nelle vite degli altri. Nel presente e nel futuro.

Tu con il Keren Hayesod protagonisti di una storia millenaria

KEREN HAYESOD קרן היסוד
APPELLO UNIFICATO PER ISRAELE

Giliana Ruth Malki - Cell. 335 59 00891
Responsabile della Divisione Testamenti Lasciti e Fondi del Keren Hayesod Italia vi potrà dare maggiori informazioni in assoluta riservatezza
Enrica Moscati - *Responsabile Roma*

KEREN HAYESOD
Milano, Corso Vercelli, 9 - Tel. 02.4802 1691/1027
Roma, C.so Vittorio Emanuele 173, - Tel. 06.6868564
Napoli, Via Cappella Vecchia 31, tel. 081.7643480
gilianamalki@kerenhayesod.com

IN CUCINA

con Giulia

UMORISMO

A CURA DI ROBERTO MODIANO

Aforismo ebraici

Quando annoio la gente ad una festa, questi pensano che sia colpa loro.

Henry Kissinger

ZUPPA DI LENTICCHIE QUINOA E SPINACI

INGREDIENTI

- **Mezza Cipolla**
- **un cucchiaio di olio**
- **un cucchiaino di curcuma**
- **un cucchiaino di cumino**
- **una punta di cucchiaino di cannella**

- **110 gr lenticchie rosse**
- **60 gr di quinoa cruda lavata**
- **300 gr spinaci crudi**
- **Sale q.b.**

Preparazione

fate soffriggere la cipolla per una decina di minuti.
Aggiungete tutte le spezzie e lasciare soffriggere per ancora 5 minuti.
Aggiungete le lenticchie, e copritele di acqua bollente. Lasciatele bollire per 10/15 minuti e quindi aggiungere la quinoa.
mescolate di tanto in tanto controllando la cottura e se necessario aggiungere altra acqua.
Quando le lenticchie e la quinoa saranno cotti aggiungete gli spinaci pochi alla volta. Infine sale e pepe a piacere. Ricetta light e piena di proteine!

Privacy
Ai sensi dell'art. 13 del nuovo codice sulla privacy (D.Lgs 196 del 30 giugno 2003), le e-mail informative e le newsletter possono essere inviate solo con il consenso del destinatario. La informiamo che il suo indirizzo si trova nel database della Comunità ebraica e che fino ad oggi le abbiamo inviato informazioni riguardanti le iniziative della Comunità e degli enti ebraici mediante il seguente indirizzo e-mail: sullamnapoli@gmail.com. Le informative hanno carattere periodico e sono comunicate individualmente ai singoli interessati anche se trattate con l'ausilio di spedizioni collettive. I dati non saranno ceduti, comunicati o diffusi a terzi, e i lettori potranno richiederne in qualsiasi momento la modifica o la cancellazione al Bollettino, scrivendo "cancellami" all'indirizzo sullamnapoli@gmail.com o telefonando allo 081 7643480. Una non risposta, invece, varrà come consenso al prosieguo della spedizione della nostra Newsletter.

Questo numero di SULLAM è stato realizzato grazie al lavoro svolto da Claudia Campagnano, Roberto Modiano, Giulia Gallichi Punturello e Simone Figalli, con la supervisione speciale di Deborah Curiel Coordinatrice e Direttrice responsabile del suddetto bollettino.