



Época da **PÁSCOA**

Ilustração prof. Amanda Cunha

Queridas famílias do nosso Jardim

Vivemos um momento muito delicado e novo, em que precisamos ficar em casa para nos resguardar. Os jardins da Michaelis estão fortes e unidos para lhes proporcionar um alimento anímico neste período tão turbulento e preparamos com muito carinho este pequeno material, em que iremos contar um pouco do que fazemos no dia-a-dia com as crianças e o porquê. Almejamos que esse seja um espaço onde possamos levar um pouco do calor e aconchego de nosso jardim para casa de cada um de vocês. Seguem algumas inspirações do que pode ser feito em casa neste período para os que assim quiserem

Lembrando que o mais importante neste momento é a possibilidade da presença da criança com seus pais e familiares. Por mais desafiador que o momento possa ser, é um presente para estes pequenos terem a chance de estar com seus pais, então sugerimos que aproveitem para brincar e oferecer muito carinho para eles.

Lema do primeiro setênio: O mundo é bom!!!! O resto eles descobrem mais para frente!

Nós estamos pensando no melhor caminho para que o **ritmo diário** das crianças permaneça, oferecendo mais saúde neste período de isolamento.

Lembrando que ritmo é sinônimo de saúde. Como parte da natureza, vivemos em um ritmo de **contração e expansão**. Temos o dia e a noite, o frio e o calor, as quatro estações do ano. Em nossas atividades do dia-a-dia, temos momento de expansão, como o brincar livre sem interferência de adultos, e períodos de contração, que pode ser a hora das refeições, higiene, atividades orientadas e do sono. Entendemos que cada família tem uma rotina e fica aqui a nossa sugestão para que, dentro de cada possibilidade, busquem por momentos alternados de contração e expansão.

"Essa cadência entre atividades de contração e expansão segue o ritmo cardíodo-respiratório, do coração e pulmão.

Quando o ser humano respeita a pulsação, ele se insere no ritmo natural das colas e adquire saúde física e emocional"

Pilar Tetilla Manzano Borba

RITMO

contração e expansão

8 às 8h:30	Brincar/contração: escolher dentro da casa um espaço para este brincar. Ajudar a preparar o café da manhã, colocar a mesa da refeição, cobrir com a toalha, plantinha, alimentos, louça, cortar as frutas.
8h:45	Café da manhã: cantar para lavar as mãos e agradecer os alimentos. Depois pedir ajuda para tirar a mesa e lavar a louça.
9h:30 às 11h	Expansão: brincar no espaço externo possível /expansão ou banho de mangueira (na área); Atividades com maior movimento. Brincar com água; ajudar a lavar a roupa, regar as plantas, lavar o carro...
11h:30	Banho/contração: proporcionar à criança um momento calmo e relaxante, usando bucha e óleo
12h	Almoço: ajudar a colocar/tirar a mesa e seguir o ritual do lanche com agradecimento
13h	Descanso
14h às 15h	Brincar dentro: livre, brincadeiras de expansão
15h:30	Lanche/fruta
16h	Brincar

RITMO

contração e expansão

17h

Banho; Recolher novamente, buscar brincadeiras mais calmas na sala em família.

18h às 19:30

Jantar

19h:30
às 20h

Hora da história e boa noite: massagens, músicas, agradecimentos são muito bem-vindos

Nessa fase, os chás são tão importantes... Aquecem a alma e o corpo!

Que tal montar uma mesinha de chá para tomarem juntos com os pequenos pela manhã e pela tarde, ou antes de dormir?

*Chás bons para crianças: camomila, cidreira, erva doce.

Quanto às atividades: no 1º setênia, a grande importância no fazer são as próprias tarefas domésticas, ou seja, deixá-las participarem da limpeza, organização, ajudar a fazer refeições e outras tantas atividades culinárias, como fazer um bolo, um pão, um biscoito, auxiliar no almoço e jantar. Uma dica da psicóloga Adriana Serrano: "coloque seu filho para brincar perto de você enquanto você realiza suas tarefas. Se você estiver tranquilo pela realização de suas obrigações, ele também vai ficar."

Brincadeiras podem ser as mais diversas e criativas que conseguirem realizar, e aproveitamos para lembrar aqui aquelas do tempo da vovó que envolviam poucos materiais e muita qualidade corporal. São elas: pular corda, amarelinha, brincar com pedrinhas, água, terra e areia, montar cabaninhas com lençóis, criar pistas com tábuas para carrinhos, plantar, dançar com tecidos, cantar.

São apenas sugestões!

As crianças também não precisam compreender o que está havendo da mesma forma que nós. Uma sucinta frase basta pra elas. Caso sinta muita necessidade de conversar sobre esse assunto, sugerimos o conto "A grande pausa" de Elisabeth Emmett.

RITMO contração e expansão

Cuidem para que as crianças não fiquem muito tempo expostas a meios eletrônicos e noticiários. Sabemos que é bem cansativo manter as crianças ocupadas o dia todo em casa. Segundo a psicóloga Adriana Serrano "Quanto maior o tempo de exposição às telas, maior o estímulo cognitivo (consciência) e menor o fluxo saudável de movimento que plasma os órgãos. Então, o tempo de TV e games precisa ser limitada. Cada família deve avaliar o seu tempo de acordo com as características de suas crianças e as condições que elas têm de realizar outras atividades."

Um estudo da Faculdade de Educação (FE) da Unicamp, em Campinas (SP), concluiu que as crianças que usam aparelhos eletrônicos, e não brincam, ou brincam pouco, no "mundo real" podem ter atraso no desenvolvimento.

Desejando um breve retorno, com muito carinho das professoras:

Isabel e Fernanda, Renata e Luciana, Leidiane, Juliane e Gaia, Thamires e Ana Claudia, Mariana e Vanessa, Cristiane e Camila, Michele e Karina, Amanda e Vitória.



RITMO ANUAL

Época da Páscoa

23/03 à 17/04

A Páscoa no contexto Waldorf, Anna Maria Macrander Karassawa

Todos os anos, na época do outono, num jardim Waldorf, as crianças começam a se preparar para viver intensamente a primeira das quatro festas anuais, a Páscoa. Elas cantam lindas músicas para o coelhinho da Páscoa; ouvem atentamente histórias sobre a lagarta e a borboleta; preparam, com a professora, deliciosas rosas e pães.

Todos esperam ansiosamente o domingo de Páscoa, quando sairão em busca dos ovinhos de chocolate, escondidos pelos cantos da casa e do jardim. Nós, adultos, acompanhamos a alegria das crianças e inevitavelmente nos transportamos para as nossas próprias recordações de infância.

A Páscoa é uma festa repleta de imagens fortes e marcantes. Porém será que temos consciência do que há por trás destes símbolos? Será que sabemos nos preparar internamente para este momento tão importante? Para nós, a festa da Páscoa ocorre no outono. Antigamente, porém, ela acontecia apenas no hemisfério norte, na época da primavera, num período de Europa pagã, quando as pessoas ainda se encontravam à mercê das forças da natureza.

Assim como nos galhamos por ritmos diáários, também pulsamos ritmos anuais, marcados pelas estações do ano e as épocas culturais.

RITMO ANUAL

Época da Páscoa

23/03 à 17/04

Naquela época, sobreviver ao rigor do Inverno era um grande desafio, pois muitas vezes os alimentos eram escassos, as vestimentas ineficientes e os abrigos rudimentares. Desta forma, todo ano, sobreviver ao Inverno e chegar à primavera era motivo de grande celebração.

Os antigos rendiam cultos em homenagem à primavera, às deusas da fertilidade. Era nesta época do ano que a vida recomeçava, as cores retornavam, tudo desabrochava. Era a vitória da vida sobre a morte. Num período posterior, as culturas judaica e cristã acabaram por absorver estas festividades pagãs. Para os judeus, as comemorações da Páscoa têm uma importância fundamental dentro de suas tradições, pois se remetem ao período em que o povo hebreu sofreu os flagelos da escravidão no Egito.

A libertação ocorreu quando Moisés desafiou o faraó e conduziu seu povo rumo à Terra Prometida. Em hebreu, esta passagem da morte/escravidão para a vida/libertação chama-se PESSACH, de onde vem a palavra Páscoa. Neste fato histórico, mais uma vez ocorreu a vitória da vida sobre a morte. Na tradição cristã, a Páscoa novamente ocupa uma importância fundamental.

Após os quarenta dias da quaresma e depois de refletir sobre os acontecimentos vivenciados por Jesus Cristo durante a Semana Santa (domingo de ramos, condenação da figueira, encontro com adversários no templo, unção, santa cela, morte, desida ao reino dos mortos e ressurreição), os cristãos comemoram, no domingo de Páscoa, a glória da ressurreição de Cristo.



RITMO ANUAL

Época da Páscoa

23/03 à 17/04

Com sua paixão, morte e ressurreição, Cristo deixou-nos o precioso legado de uma nova vida após a morte, e quando seu corpo e sangue penetraram no mundo das profundezas, seu espírito possibilhou que a Terra, como um todo, se tornasse um novo centro de luz. No calendário cristão, a Páscoa é uma festa de data móvel. Isso ocorre porque no ano de 325 d.C., bispos da Igreja do ocidente e do oriente se reuniram no Concílio de Nicéia e determinaram que a Páscoa cristã seria sempre comemorada no primeiro domingo seguinte à lua cheia, após o equinócio da primavera (equinócio de outono, no hemisfério sul), que acontece no dia 21 de março.

Nos dias de hoje, vivemos a Páscoa através dos olhos das crianças. Num Jardim de escola Waldorf, elas entram em contato com o sentido espiritual da Páscoa através de imagens. Contos de fadas como Chapeuzinho Vermelho, O Lobo e os Sete Cabritinhos, entre outros, abordam a vitória da vida sobre a morte.

Porém as imagens que mais claramente se vinculam à Idéia de vida, morte e ressurreição são as da lagarta, do casulo e da borboleta. A lagarta é um ser que se arrasta pelo solo, pesado, lento. Quando já se alimentou o suficiente, fecha-se num casulo, onde morre para renascer como uma linda, leve e clara borboleta. O coelho e os ovos também possuem um significado especial nas comemorações pascals. O ovo representa uma vida interior, ainda em estado germinal, que se desenvolve, rompe uma casca dura e em seguida desabrocha em sua plenitude, assim como Cristo ressurrecto saiu de sua tumba. O coelho, por sua vez, representa um animal puro, que não agride. Desta forma ele é digno de carregar e trazer

RITMO ANUAL

Época da Páscoa

23/03 à 17/04

os ovos da Páscoa. Além disso, é um animal muito fértil, que se reproduz com facilidade. Neste aspecto podemos encontrar ainda resquícios daqueles antigos cultos pagãos, que veneravam a fertilidade. Em poucas semanas estaremos comemorando mais uma Páscoa.

Nos dias de hoje, porém, num mundo extremamente consumista, onde as pessoas vivem constantemente sem tempo, a Páscoa, assim como as outras festas anuais, não é encarada sob um ponto de vista espiritual. Na maioria das vezes, não vivenciamos a possibilidade de deixar morrer em nós o que não queremos mais, o que já não nos serve, e também não permitimos que o novo em nós possa florescer.

Porém, todo educador (pais e professores) deveria ter claro dentro de si a possibilidade da vida, morte e ressurreição em hábitos, atitudes e modos de pensar, para tornar-se uma pessoa cada vez melhor, menos endurecida e insensível diante da realidade atual, com seus constantes altos e baixos. Se tivermos consciência da necessidade de cada um realizar este exercício interior, poderemos preparar coerentemente nossas crianças para a época da Páscoa e apresentar a elas símbolos repletos de significados. Só assim estaremos resgatando o real sentido da Páscoa.

Anna Maria Macrander Karassawa
Professora do Alecrim Dourado

BRINCADEIRAS

do Berçário

No berçário, fazemos brincadeiras que envolvem cantigas e o sentido do tato, com muito carinho e alegria. Massejar o corpo com óleos ajuda a relaxar e acalmar, assim como pequenas histórias contadas e brincar com os dedos podem ajudar a preparar para o sono. Também as brincadeiras de colo como Serra serra serrador, Upa upa cavalinho e Pedala pedalinho

As crianças sabem brincar, faz parte da natureza delas. Se nós adultos garantimos um ambiente seguro e um ritmo de alimentação e sono, elas estarão prontas para viver suas próprias brincadeiras através das suas próprias ideias.

**"Serra, serra, serrador
Quantas tábuas já serrou"**

**"Pedala, pedala, pedala, pedalinho
Me leva para longe bem devagarinho
O mar tá bonito, tá cheio de caminhos
Pedala, pedala, pedala, pedalinho"**

**"Vai a borboleta a voar, no ar, no ar
Leve, livre e sempre a encantar, o ar, o ar
Brinca, balla sobre o meu jardim, assim,
assim"**

BRINCADEIRAS

do Maternal

*História de dedo (recomendada para crianças do Maternal dos 2 a 4 anos)

Uma lagartinha passeando no Jardim
Encontrou um folhinha e comeu
Encontrou outra folhinha e engoliu
Encontrou outra folhinha e triturou
Encontrou outra folhinha e devorou
Bem gordinha e fofinha ela ficou
Pegou um raiozinho de sol e
com ele se enrolou
Velo a chuva, velo o vento
Até que o sol voltou a brilhar e
enviou um raiozinho
-Ei lagartinha acorda,
está na hora de levantar
Uma patinha
Duas anteninhas
O que foi que aconteceu?
A lagartinha numa linda borboleta
se transformou!

*Músicas da época

Lagarta arrasta-se no chão
Comendo folhinhas de montão
Come, come e não para não
Come, come e não para não

Quando a lagarta se recolhe
Ela dorme se envolve num
casulo delicado
E na escuridão nasce a luz
Que da vida a borboleta
Voa cor de flor em flor

*Música para agradecer o lanche

Todos os meus dedos já sabem bailar
Todos os meus dedos já sabem bailar
Fecham, abrem, vão descansar
Prontos estão para trabalhar

Terra que esses frutos deu
Sol que os amadureceu
Nobre Sol
Nobre Terra
Jamais os esqueceremos
Bom apetite para todos nós

Que esses alimentos nos dêem saúde,
alegria e paz

*Música para lavar as mãos

Cai a água na torneira
Faz espumas com sabão
Pra comer o meu lanchinho
Vou lavar as minhas mãos

HISTÓRIAS para o Jardim

(não recomendadas para crianças do maternal)

A Dominadora dos Ventos

Por Isabel Santos

(história para época da páscoa)

Era uma vez, uma pequena lagartinha, que passeando entre as folhas de um grande arbusto, escorregou em uma gota de água, e foi parar lá em baixo no chão.

Ela ficou tão triste, pois era muito pequena e o arbusto imensamente grande para subir novamente com pernas tão pequeninas, mas ela muito corajosa e confiante de que um dia se tornaria dona do ar, resolveu tentar e depois de rolar pela areia, tombar em um imenso buracos, subir e descer gravetos, ela finalmente chegou no pé do arbusto, que espantado com tanta determinação, olhou para ela e disse, querida futura dominadora dos ventos, estava a lhe observar e fiquei pensando nos perigos que soubera dominar tão bem, mas não fique assim tão confiante, pois a viagem até a folha que lhe abrigara, ainda será longa, mas no que for possível lhe ajudar farei, pois ganhou minha amizade e admiração.

Dito isto, levantou uma de suas raízes para ajudar a pequena lagarta a subir novamente..

A pequena lagarta sorriu, agradeceu, e foi subindo bem devagar. Depois de um dia quase todo de subida, a lagartinha muito cansada e faminta, falou ao arbusto. Olí Olí amigo! Poderia me mandar uma dessas suculentas folhas, para que eu possa me alimentar e assim recuperar as forças, para chegar em minha casinha?

O arbusto que nunca esquecia de suas promessas, chamou o vento e disse: Poderia por favor, soprar um pouco para que essa pequena folha chegue até a minha amiga lagarta?

O vento, todo gentil, soprou um sopro de brisa, levando a folha até a metade do tronco onde a lagartinha lá se encontrava. Muito agradecida, sorriu para o vento e sorriu para o arbusto, agradecendo tanta gentileza.

Depois de fazer sua refeição, a lagarta adormeceu, e quando acordou, com a luz do sol brilhante em sua pele, subiu com toda pressa, chegando até sua casa. Agradeceu novamente ao arbusto por toda ajuda que tivera, e começou a organizar a sua caminha, enrolando fios a fios, com uns pedacinhos de caule de folha, mais um fios a fios, foi se enrolando, enrolando até que ficou tudo escuro, e lá dentro do casulo, ela ficou, adormeceu. Passaram, passaram, passaram dias, e um belo dia de sol brilhante, com orvalho no ar, a borboleta saiu a voar. O arbusto, que há muito tempo não via sua amiga lagarta, nem acreditou, quando ela pousou em seu galho, lhe deu um beijo e disse: Obrigada por toda ajuda que me deu, para que eu pudesse chegar até aqui e dominar o vento - que com um sorriso, deu um sopro, fazendo a borboletinha voar bem alto até o céu, colorindo. Assim, é o meu jardim.

HISTÓRIAS para o Jardim

(não recomendadas para crianças do maternal)

A Grande Pausa

Um Conto para Crianças
por Elizabeth Emmett

Era uma vez, em uma terra distante, mas não tão distante assim, há algum tempo, mas não tanto tempo assim, havia um pequeno e adorável reino de pessoas muito trabalhadoras. Neste reino, havia quatro aldeias, cada uma governada por uma Rainha sábia e gentil. Havia a aldeia Norte, a aldeia Sul, a aldeia Leste e a aldeia Oeste. A aldeia Norte era uma terra cheia de morros e montanhas, onde as pessoas trabalhavam duro forjando ferramentas para o reino e cortando madeira para casas. Na aldeia Leste, ficava o mar onde os pescadores passavam seus dias quentes no mar e os comerciantes trabalhavam incansavelmente para fabricar e vender seus artesanatos e mercadorias. Na aldeia Sul, os agricultores cuidavam de seus campos e animais, trabalhando incansavelmente para alimentar o reino. Na aldeia Oeste, havia uma grande cidade cheia de arranha-céus, onde as pessoas trabalhavam em seus computadores e realizavam muitas reuniões para administrar os negócios do reino. Enquanto os adultos trabalhavam todos os dias, as crianças do reino se reuniam para brincar na floresta mágica ao redor do poço, no centro do reino. As crianças cantavam e dançavam juntas, construíam casas para os pequenos seres da floresta e faziam muitas rodas ao redor do antigo poço. No final de seus dias cansados, o trabalho das crianças era levar um balde de água de volta para cada uma

de suas casas no reino. Todos no reino sabiam que a água do poço era a melhor para lavar, cozinhar e se nutrir, pois ela possuía uma qualidade mágica que diziam ter vindo dos pequenos seres da floresta mágica. Um dia, quando os adultos estavam voltando para casa depois de um longo dia de trabalho, e as crianças estavam se despedindo de seus amigos e enchendo seus baldes para levar para casa, algo muito estranho aconteceu. Uma criança que estava cansada de tanto brincar decidiu tomar um grande gole da água do balde. Seus amigos notaram que depois que ele bebeu a água, seu corpo ficou parado como uma estátua. Era como se ele tivesse virado pedra. As crianças correram rapidamente para casa para contar às suas famílias. Uma criança foi para sua casa no Norte e foi recebida por seus pais, que estavam voltando do trabalho nas minas. Seus rostos e mãos estavam cobertos de fuligem e, quando a criança tentou explicar o que viu no poço, seus pais começaram a lavar a fuligem com a água do balde. Assim que molharam o rosto com a água, eles também ficaram imóveis como pedra, com a água pingando de seus narizes. No Oeste, uma criança chegou em casa e encontrou seus pais, que eram alfaiates. Eles tinham trazido sua costura para a mesa do jantar e disseram que simplesmente não podiam parar para comer. Eles teriam que comer enquanto costuravam para conseguir cumprir sua meta. A criança preparou um mingau de aveia com a água do poço e, enquanto cada um deles comia uma

HISTÓRIAS para o Jardim

(não recomendadas para crianças do maternal)

uma colherada, sem tirar os olhos do trabalho, eles também ficaram imóveis como pedras. Uma criança levou sua água para casa em uma fazenda no Sul. Os fazendeiros ficaram muito animados por terem um balde de água fresca para regar suas plantações, mas assim que a água se espalhou sobre o milharal, cada caule ficou duro como pedra, e nenhuma brisa poderia dobrá-los ou mexê-los. A criança que foi para casa na cidade grande levou o balde para o apartamento onde sua família trabalhava nas telas dos computadores. Eles nem notaram o garoto tropeçar no tapete e derramar a água no chão, mas os respingos da água espalharam pingos e gotas que, voando, caíram sobre os computadores, telefones e móveis. De repente, eles também ficaram petrificados. As pessoas no reino não sabiam o que fazer; então, é claro, pediram ajuda às Rainhas. As Rainhas decidiram juntas fazer um decreto real: todas as famílias devem ficar em casa juntas. Ninguém estava autorizado a trabalhar, e as crianças não poderiam voltar para o poço na floresta. "Quanto tempo nós devemos ficar em casa?" perguntaram as famílias. "Até nós lhe dizermos que é seguro", disseram as Rainhas. Então, todas as pessoas no reino foram para suas casas, se aconchegaram juntas lá dentro, e esperaram. Os primeiros dias em casa foram divertidos, mas depois de muitos dias, os adultos começaram a se preocupar com todo o trabalho que precisava ser feito e as crianças começaram a ficar inquietas e sentir falta dos amigos! Dia após dia, eles esperavam para ouvir o que diriam suas Rainhas.

Enquanto isso, as Rainhas haviam se reunido ao redor do Poço. Elas trabalharam juntas para drenar a água do poço, o que levou muitos dias, pois era muito profundo, e estavam trabalhando com cuidado para não respingar uma única gota sobre elas mesmas. Depois de muitos dias esvaziando balde após balde, elas finalmente chegaram ao fundo do poço, embora não pudessem vê-lo. Então enviaram um pássaro para inspecionar o poço e ver se algo parecia suspeito. De fato, o pássaro encontrou uma pedra cinza escura e coberta de musgo, bem no fundo do poço. Quando o pássaro contou isso para as Rainhas, elas imediatamente souberam a quem a pedra pertencia: "A Velha do Musgo!" elas disseram juntas. Quando disseram o nome dela, uma mulherzinha bem pequena e coberta de musgo apareceu dançando ao redor de seus pés, a mais sábia dos pequenos seres, a Velha do Musgo. "Esta pedra é sua?" perguntaram as Rainhas. "Sabemos que você não faria mal às pessoas do nosso reino, mas parece que esta pedra envenenou nossa água." "Minhas queridas", disse a Velha do Musgo, "seu povo tirou um bom e longo descanso? Este não é nenhum veneno, mas simplesmente uma pausa para que seu povo se lembre o que é mais importante. Você verá como, depois desse bom descanso, eles voltarão com mais alegria e entusiasmo!" Ela pegou sua pedra de musgo e desapareceu rapidamente entre as folhas no chão da floresta. Assim como ela havia prometido, de fato, depois de um longo tempo em casa juntos, o povo do reino encontrou uma alegria renovada em passar tempo com suas famílias.s.s.

HISTÓRIAS para o Jardim

(não recomendadas para crianças do maternal)

Especialmente aqueles que estavam tão cansados do trabalho que ficaram imóveis como pedras, pois precisavam tanto dormir! Quando acordaram da quietude, estavam revigorados de energia. As Rainhas convidaram todos a se reunirem na floresta mágica ao redor do poço mais uma vez e anunciaram que todos poderiam voltar a ficar juntos novamente. As crianças ficaram muito felizes ao encontrar seus amigos, de quem tanto tinham sentido falta, e as pessoas decidiram que poderiam deixar seu trabalho no trabalho a partir de agora e aproveitar as pequenas pausas todos os dias

•
E todos viveram felizes para sempre

•
Tradução: Ricardo Falock • Original:
<http://bit.do/agrandepausa>

MÚSICAS do Jardim

A lagarta (Cida Pagenotto)

Olha lá como a lagarta vai andando, se arrastando!
E no escuro do casulo vai se enrolando.
E quando o sol vem esquentar
Uma linda borboleta vai voar
E de flor em flor ela vai passear
E uma linda flor ela vai visitar.

Borboleta azul

Borboleta azul
Voa pelos campos
Campos multicores
Cheios de flores

Voa pelos ares
No azul do céu
Brinca com o vento
Como um véu.

A lagarta (luciana Betti)

Quando a lagarta se recolhe
Ela dorme e se envolve
Num casulo delicado
E na escuridão nasce a luz

Que dá vida à borboleta
Voa voa de flor em flor

Borboleta branca
Borboleta toda branca
Voa voa e não se cansa
Borboleta toda branca
Voa voa e não se cansa

Voa cá
Voa lá
Voa ate o Jasmin!

RECEITAS

Pão Integral:

250gramas de farinha de trigo integral

200 gramas de farinha branca.

100 gramas de farinha de centeio.

1 pacotinho de 10gramas de fermento biológico.

Sementes de linhaça/ gergelim/girassol/alecrim/manjericão.

Sal

2 colheres de sopa de óleo.

Água morna.

Modo de Fazer:

Em uma bacia grande, coloque as farinhas, e mais uma semente (escolha uma ao seu gosto); coloque sal à gosto, metade do pacote do fermento, o óleo e a água, verificando a quantidade para que a massa fique bem mole.

Vá misturando tudo com a mão, comece a amassar e sentindo a consistência. Se a massa estiver grudando, jogue um pouco de farinha e amasse bem. Quando a massa estiver desgrudando bem de sua mão, coloque em uma forma de pão untada com óleo, e deixe crescer por uma hora. Depois é só colocar no forno para assar.

Bolinhos de Painço:

1 xícara e meia de painço cozido.

1 xícara de arroz integral cozido.

Cebola/tomate e coentro.

Azeite

Shoyo.

Modo de fazer:

Misture os ingredientes em uma panela, com shoyo à gosto, azeite à gosto, com meia cebola picada, um tomate, um pouco de coentro. Quando virar uma massa, retire do fogo e deixe esfriar. Unte uma forma com óleo ou azeite e vá fazendo os bolinhos. Coloque no forno até dourarem.

OBS: as crianças gostam quando ficam crocantes. Para isso, depois que fizer os bolinhos, pode amassar com um garfo para que fiquem como um biscoito. Pode também colocar cenoura ralada ou qualquer coisa que desejar.

RECEITAS

Bolo de aveia e banana

6 bananas maduras

Meia xícara de passas

Meia xícara de ameixas secas

2 xícaras de aveia fina

2 ovos

150 gramas de manteiga derretida

Fermento em pó (uma colher de sopa, rasa)

Modo de Fazer:

De um dia para o outro deixe as passas e ameixas imersas em uma vasilha com um copo de água.

Bata a clara em neve, coloque a gema e a manteiga e vá misturando bem. Acrescente as bananas, as passas e ameixas, já batidas no liquidificador.

Misture tudo em uma vasilha, junto com a farinha de aveia e depois coloque o fermento. Em uma forma untada, despeje tudo e leve para o forno até ficar pronto.

**"A semente da verdade repousa no amor;
A raiz do amor procura na verdade
Assim fala teu próprio ser superior.**

**O calor do fogo transforma lenha
em fulgor que aquece
A vontade que se libera pelo saber,
a obra em energia.**

**Tua obra seja a sombra, que teu Eu projeta,
Quando for iluminado pela chama
Do teu próprio ser superior."**

Rudolf Steiner