

# Alecrim Dourado

INFORMATIVO DO C.R.I. WALDORF ALECRIM DOURADO

EDIÇÃO Nº 12 - INVERNO 2004

## *Canção de Inverno*

*É Inverno, está tão escuro e frio...  
Nunca uma noite tão longa se viu...  
Tudo se cala, a porta se cerra...  
Ninguém mais fala do que a noite  
encerra...  
As flores murcharam  
Aves migraram  
E tudo dorme à face da Terra...*

*E é então  
Que debaixo do chão  
Entre as raízes e a confusão  
Algo desperta  
Há gnomos alerta  
Iluminando toda a escuridão*

*E devagar  
E pé ante pé  
Descem os gnomos  
Pela chaminé  
E sem ruído  
Falam ao ouvido  
Quando dormimos  
Sem nos acordar*

*E contam histórias  
Que fazem sonhar  
Nos sonhos entram  
Ficam a brilhar*

*Dão-nos presentes  
Sonhos transparentes  
Sonhos de luz  
Para nos guiar...*

*Chegou a altura  
de irmos à procura  
de uma outra luz que ilumine mais  
fundo...*

*E brilha enfim  
um Sol dentro de mim  
O mesmo Sol que ilumina o mundo...*

*Luísa Barreto*

*"Agora, ela se recolhe  
freqüentemente em seu mundo  
interior e precisa de um mediador em  
quem possa confiar, como antes  
confiou no meio que a envolvia."*

*Página 3*

*"A festa de São João ocorre para  
nós, do hemisfério sul, no início do  
inverno, no dia 24 de junho. Apesar  
de não vivenciarmos a intensidade  
dos invernos europeus, neste  
período, as noites são mais longas e  
frias, e os dias, mais frescos."*

*Página 4*

*"A criança amada e respeitada em  
seu desenvolvimento, sem egoísmos,  
estará plenamente habilitada para  
exercer sua cidadania política, mas  
também seu dever cósmico."*

*Página 7*

## EDITORIAL

O inverno é a estação do ano da interiorização. É pensar no frio e as imagens que temos são sempre imagens que nos remetem para dentro, para o centro, para o interior. Como as sementes que germinam no fundo da terra vão rebentar lá adiante, na primavera, nós também concentramos nossas energias para fortalecer aquilo que é essencial para o nosso desenvolvimento pessoal.

O clima do inverno é mais convidativo a reflexões, pois é quando estamos mais quietos, mais silenciosos, menos agitados.

Aproveitando esta época do ano, gostaríamos de fazer uma proposta de reflexão a pais e educadores, nossos leitores. Queremos convidá-los a escrever algumas palavras sobre a seguinte questão:

O que realmente queremos para nossas crianças de hoje?

Sabemos que o mundo inteiro está vivendo dias difíceis e que as previsões para o futuro não são nada animadoras. Da educação que daremos às nossas crianças de hoje depende o futuro e nós sabemos o quanto a infância está ameaçada.

Nossa equipe redatora selecionará o melhor texto para publicá-lo na edição de Primavera do Boletim Alecrim Dourado.

Você pode encaminhar seu texto pelo correio diretamente ao Alecrim Dourado ou enviá-lo via e-mail através de nosso site [www.alecrimdourado.com.br](http://www.alecrimdourado.com.br).


O texto deve ser enviado até o dia 20/08/2004 e deve ter, no máximo, 1200 palavras.

Escreva! Estamos interessados em saber o que pensa nosso leitor!



## A chegada do Inverno

Sônia Ruella



Chegou o final do outono. Estamos nos preparando para dar as boas-vindas ao inverno, momento em que se faz presente o recolhimento da natureza e a escuridão.

É nesse clima de interiorização que acontece a Festa da Lanterna, tendo como elemento principal a luz, que representa também a energia contida nas sementes e raízes que "adormecem" na terra. Uma luz espiri-

tual, representada pelo fogo das lanternas.

Assim como a Menina da Lanterna, que sai em busca dessa luz, nós, adultos, devemos seguir em busca de nossa luz interior e o domínio de nossa astralidade.

Atualmente as crianças estão mais acordadas e questionadoras, pedindo aos adultos que busquem sua auto-educação, para que sejam exemplos dignos de serem imitados.

Imbuídos do exemplo de "vontade" da Menina da Lanterna, na busca pela luz é que nos fortaleceremos para trilhar o caminho da auto-educação e da iluminação interior.

Telma Volpato - Professora de Jardim

Lúcia Serafin - Pedagoga Curativa

### EXPEDIENTE

Boletim Informativo CRI WALDORF ALECRIM DOURADO  
R. Lord Cockrane, 440 - Ipiranga - Tel.: (11) 273-3325 /  
6163-2953 [www.alecrimdourado.com.br](http://www.alecrimdourado.com.br)

#### Coordenação Geral

Sônia Maria Ruella

#### Revisão

Rita Narciso

#### Ilustração

M<sup>a</sup> Cecília Capacci

#### Diagramação e

#### Arte Final

Rafaela Magalhães e

Sergio K. Chirata

#### Fotolito - Ananda

Bureau Digital

#### Impressão - SN&F

Gráfica Ltda.

Tiragem - 1.000

exemplares

Distribuição gratuita.

### NOTA DO EDITOR

As matérias publicadas neste jornal são de inteira responsabilidade de cada colaborador.

O Boletim Alecrim Dourado é uma publicação bimestral da Escola Waldorf Alecrim Dourado.

CONFECCIONADO EM PAPEL RECICLADO



## Aprender a Ser

Todo educador, ao educar, deve sempre ter em mente um fato fundamental: de que a criança não deve ser educada apenas para aprender mas, também, para, ao mesmo tempo, crescer e completar sua maturação orgânica de forma equilibrada. O educador deve ajudá-la a desempenhar essas duas funções.

Considerando-se que o desenvolvimento da criança ocorre em fases com características diferenciadas, mas bem definidas, podemos destacar algumas delas. Durante os primeiros sete anos de vida, a criança vai completando (metamorfoseando) os seus órgãos vitais até que atinjam a sua forma definitiva. Nesta fase, a criança aprende por imitação, não só do mundo exterior (gestos de todos os dias, atividades básicas de higiene, alimentação, vestuário, caminhar, falar, etc) mas também do mundo interior (imitação da qualidade dos estados de alma do adulto com quem convive e com quem aprende a pensar). Todo o meio que envolve a criança está em comunicação com a alma infantil, que se entrega plena de confiança. Todas as vivências - e as suas qualidades - penetram na criança atuando sobre o processo de metamorfose dos seus órgãos. Muitas vezes, determinadas emoções vividas nesse período manifestam-se mais tarde sob a forma de doenças crônicas. Se, porém, o ambiente em que cresceu foi saudável, então, é provável que venha a dispor de uma constituição orgânica sã. É evidente que muitos outros fatores podem influenciar ou mesmo determinar estados de debilidade física mas isso não invalida a necessidade de se proporcionar à criança até aos sete anos uma atmosfera familiar e social (jardim de infância) que lhe permita completar a formação saudável dos seus órgãos, base de toda a sua vida. Para isso é necessário que todos os sentidos sejam estimulados naturalmente, pelo que se deve cuidar das qualidades do som, da cor, dos materiais, da alimentação, do calor. Este cuidado dar-lhe-á o alicerce para o futuro fortalecendo-lhe a vontade. O dia a dia de um Jardim de infância, reproduzindo tanto quanto possível o de uma grande família em sua casa com o seu ritmo natural de trabalhar e brincar, com as imagens trazidas pelos contos de fadas, com elementos da natureza, constitui um ambiente propício ao desenvolvimento feliz e saudável da criança.

Quando é atingida a maturidade para aprender a ler e escrever a maioria das forças vitais que se empenhavam no desenvolvimento de seu organismo são liberadas e ficam disponíveis para essas aquisições e para outras sistematizadas.

A imitação, embora ainda atuante vai deixando de ser relevante e o que se torna agora importante é o desejo de admirar, de venerar alguém que lhe revele o mundo exterior. A criança já não se entrega incondicionalmente ao mundo como antes.

Agora, ela se recolhe freqüentemente em seu mundo interior e precisa de um mediador em quem possa confiar, como antes confiou no meio que a envolvia. Esse mediador para quem a criança eleva todo o seu ser interior num ato de veneração é o professor - aquele que lhe traz a beleza do mundo até ela. Cabe ao professor fazer despertar no aluno o sentido artístico, praticando-o na globalidade das aprendizagens necessárias. E, uma vez mais, não se trata aqui apenas de atividades exteriores: o pintar, o modelar, o tocar música preenchem-se de uma atitude interior de olhar, ouvir, ver, escutar - de sentir.

É nesta fase que se desenvolve o SENTIR, através da beleza do som da palavra e da frase; da beleza das letras e da beleza na verdade dos números; da beleza do inseto, da árvore, da chuva e da areia. Por amor ao professor, pelo que de belo ele lhe trás do mundo exterior, o aluno esforça-se em fazer bem tudo o que lhe é proposto. Uma vez mais, é aqui necessário criar um ambiente - a escola - que não contradiga a sensibilidade que desperta e se desenvolve. Os contos, as lendas e fábulas, trechos do Antigo Testamento, mitos ou sagas de outros povos e biografias significativas, dão-lhe a imagem do Homem e do seu percurso, por entre o bem e o mal.

No 3º setênio o raciocínio, que já se vinha desenvolvendo, ganha novas dimensões. O jovem dispõe agora das forças do PENSAR para penetrar a verdade do mundo com as suas capacidades intelectuais e manuais: ciências naturais e sociais, filosofia, artes, tecnologias. O jovem anseia por intervir nesse mundo real e é isso que a escola deve propiciar-lhe.

Como vimos, a Educação deve respeitar e favorecer para que essas três forças naturais do ser humano: querer, sentir e pensar se desenvolvam equilibradamente nos três primeiros setênios da vida do homem. Só dessa forma poderemos garantir uma vida saudável e feliz para o indivíduo que queremos educar.

---

*Sônia Ruella  
Fonoaudióloga com ampliação em Antroposofia  
e Educadora da Escola Alecrim Dourado, no Ipiranga*



# Q Simbolismo da Festa Junina

*Sobe a chama, sobe a chama  
Mais alto, mais alto  
Ilumina, ilumina  
Nossas festas, nossas almas.*



*(música para a época de S. João)*

Fogueiras, bandeirinhas, quadrilhas, quitutes deliciosos. Quem não gosta de uma boa festa junina? Agora, no mês de junho, por toda a cidade, por todo o país, estarão ocorrendo inúmeras festas em homenagem a São João. Escolas, ruas, paróquias e clubes serão enfeitados com bandeirinhas coloridas; comidinhas saborosas serão preparadas por mãos experientes; grandes fogueiras esquentarão as longas e frias noites de inverno; sanfoneiros cantarão canções tradicionais em homenagem a São João.

A festa de São João ocorre para nós, do hemisfério sul, no início do inverno, no dia 24 de junho. Apesar de não vivenciarmos a intensidade dos invernos europeus, neste período, as noites são mais longas e frias, e os dias, mais frescos. A natureza a nossa volta procura se recolher de modo a proporcionar em seu íntimo a revitalização das forças que desabrocharão novamente na primavera. Nesse ambiente introspectivo de noites escuras e frias, as chamas das fogueiras de São João convidam não apenas a nos envolvermos com a alegria das festas mas também a aquecer e iluminar nossas almas. E, assim, com corações aquecidos, começamos a nos envolver com o caráter espiritual da festa de São João. Para compreendermos essa espiritualidade, precisamos saber quem foi João Batista e qual foi sua grande contribuição para a humanidade.

João era filho de Zacarias e Isabel. Ainda quando criança, foi preparado para a vida sacerdotal, como fora seu pai. Após anos de estudos, retirou-se para o deserto e, nesse ambiente hostil e árido, dedicou-se à oração e penitência, com a intenção de

cumprir sua missão: "preparar o caminho do Senhor, aplainar as sua veredas" (Lc 3, 4). Após deixar o deserto, João foi para o vale do rio Jordão, onde falava às pessoas da importância de se prepararem para a chegada do Filho de Deus. Chamava todos à conversão, dizendo: "arrependei-vos e convertei-vos, pois o reino de Deus está próximo".

João batizava nas águas do rio Jordão todos aqueles que buscavam o arrependimento e a conversão. Era tão convicto de sua missão que muitos chegaram a confundi-lo com o próprio messias, ao que ele, imediatamente, retrucava: "Eu não sou o Cristo" (Jô 3, 28) e "não sou digno de desatar a correia de sua sandália" (Jô, 1, 29).

Certo dia, assim como todos que procuravam João, veio também Jesus para ser batizado. "E, logo que saiu da água, viu os céus abertos, e o Espírito, que, como pomba, descia sobre ele"

(Mc 1, 10). "E ouviu-se uma voz dos céus, que dizia: Tu és meu Filho amado, em quem me comprazo" (Mc 1, 11).

Após o batismo de Jesus, João continuou batizando, mas sua missão estava terminada. Pouco tempo depois foi preso e decapitado a mando do rei Herodes.

João veio ao mundo com a missão de preparar o coração dos homens para o advento do Cristo. Ele representava uma era que estava terminando, que não poderia mais existir a partir do momento em que Jesus se tornou Cristo. Quando ele pregava o arrependimento,



**0800-7702988**  
**homeopatia cisplatina**  
R. Cisplatina, 45  
Ipiranga  
Tel.: **6915-7255**  
e **6914-6433**  
Fax: **6916-8703**

**uva'só**  
Suco de uva orgânico e natural

---

*Eliana Maria Perin*  
REPRESENTANTE EM SÃO PAULO  
(11) 6236-4814 / 9744-5766

*Revista*  
**HOMEOPATIA & CIA**  
Seja nosso colaborador  
[www.homeopatiaecia.com.br](http://www.homeopatiaecia.com.br)  
[contato@homeopatiaecia.com.br](mailto:contato@homeopatiaecia.com.br)  
Tel. (11) 5031-4952

### Curiosidades...

#### SÃO JOÃO E A PERDIZ



Um estrangeiro que havia ouvido falar muito de São João decidiu visitá-lo. Imaginava o santo homem estudando debruçado sobre manuscritos, aprofundando-se em grandes contemplações, etc.

Ele o visitou e ficou muito admirado ao ver São João brincando com uma perdiz, que lhe comia da mão, enquanto ele fazia mil brincadeiras com a dócil ave.

São João viu a surpresa do estrangeiro, mas fez de conta que não percebeu nada. Durante a conversa, João lhe disse:

– Tu tens aí um arco. Mantém ele sempre tenso?

– Deus me livre! – disse o estrangeiro, e continuou – Isso não faz nenhum caçador. O arco iria afrouxar-se!

Então João retrucou:

– Com a alma humana é a mesma coisa. Ela tem de ser solta, senão afrouxa!

Esta pequena história foi escrita pela mãe de Goethe, em uma carta a seu filho, para desculpar-se por ser tão alegre e cheia de brincadeiras e explicar-lhe por que era tão importante que tivesse seus momentos de alegria e lazer. Encontra-se no livreto “A oferenda a São João” – de Karin Stash.



ele queria mostrar que o ser humano precisava buscar uma nova consciência para poder viver na nova era – a possibilidade individual de cada ser humano encontrar conscientemente o caminho da espiritualidade.

João sabia que sua missão, bem como a era que representava, havia terminado quando disse aos seus discípulos: “É necessário que ele cresça e eu diminua” (Jô 3, 30).

São João! São João! Acenda a fogueira do meu coração! Contemplando a fogueira de São João, observando a lenha que se consome, que diminui, para que as labaredas cresçam, precisamos aproveitar a época de São João para fortalecer nossa busca interior, individual. Nas escuras e frias noites de inverno, com corações aquecidos, é necessário que acordemos nossa consciência para o mundo que nos rodeia e para o tempo em que vivemos.

*Anna Maria Macrander Karassawa  
Professora do Alecrim Dourado*

Nós, do Alecrim Dourado,  
convidamos a todos para  
nossa Festa da Lanterna,  
que acontecerá no  
dia 3 de Julho às 17:00hs.

Venha e traga sua família!



#### **Clínica de Psicologia Aurum**

*Psicologia, Psicopedagogia e  
Quirofonética*

*Daniella Torre*

Rua Ibiapava, 164 – Paraíso  
Sto André- 4426-8562



Rua Pedro de Toledo, 1000  
Vila Clementino - São Paulo - SP  
Telefax: 5573.1484  
e-mail: dragaozinhobrinq@uol.com.br  
REVENDEDOR APISCOM

#### **Vitalitas Farmácia Homeopática**



- Essências Florais
- Óleos Essenciais
- Fitocossméticos
- Fitoterápicos
- Oligoelementos

Entregas em domicílio

Av. Basque da Saúde, 2020 - Jd. Saúde  
São Paulo - SP Tel./Fax: 5062-8188



## Aconteceu...

### Passeio de Classes

No dia 29 de maio os alunos, professores, pais e familiares se reuniram para o Passeio de Classes do Alecrim Dourado.

O lugar escolhido foi o Bosque do Povo, localizado no município de São Caetano do Sul, com um ótimo espaço verde, brinquedos de madeira, quadras esportivas e um lindo lago com ponte de madeira e chafariz.

O dia estava frio, mas fomos presenteados com o sol, que contribuiu muito para que o evento fosse agradável e divertido. As crianças brincaram à vontade, os pais puderam relaxar e admirar a natureza do local e acompanhar seus filhos nas brincadeiras com os coleguinhas da escola.

Na sombra de um quiosque, formamos uma roda e, de mãos dadas, fizemos uma oração agradecendo os frutos que a terra nos dá e, então, saboreamos o lanche comunitário preparado com muito carinho por todos os presentes.

Nesse passeio tivemos a oportunidade de encontrar amigos, conhecer outros e passar um dia tranquilo e agradável ao lado daqueles que nos acompanham na tarefa de desenvolvimento de nossos filhos.

O Passeio de Classes foi um encontro pedagógico que colaborou ainda mais para o fortalecimento da Comunidade do Alecrim Dourado e da Aliança Escola-Família.

Foi um passeio muito gostoso...

O Bosque do Povo fica na Estrada das Lágrimas, 320. – São Caetano do Sul e já se tornou um lugar recomendável para se passear com os pequenos em São Paulo.

*Depoimento de Aline Kimura,  
mãe da Pietra do Pré do Alecrim Dourado.*



### Dr. Alexandre Rabboni

*Odontologia ampliada  
pela Antroposofia*

Rua Purpurina, 131 cj. 15  
Tel. 3444-3844 / 5816-9005



LAVANDERIA POR KILO  
E TINTURARIA

Lavagem à Seco e Água  
Tapete Cortina Edredon Couro  
Bicho de Pelúcia Tingimentos

17 anos de experiência

Retiramos e Entregamos  
Tel.: 274-9690  
R. Alencar de Aranje, 316



*Impressos em geral*

*Preços especiais para  
iniciativas inspiradas  
na Antroposofia*

(11) 5588-5389  
snfgraf@osite.com.br



## Pedagogia Waldorf e Cidadania

Em conversa com a Sônia surgiu uma questão: Já que vivemos em um mundo cujas políticas públicas para o ensino se preocupam cada vez mais com a inclusão social, com a cidadania, com a igualdade de direitos, por que não há

menção desses temas na pedagogia em questão? Inicialmente poderíamos achar que a afirmativa é verdadeira, e que por alguma razão a pedagogia Waldorf não contempla esse tema.

Recentemente ocorreu o Fórum Mundial São Paulo, cujo tema central era Educação Cidadã para uma Cidade Educadora. Discutiram-se exaustivamente 10 eixos temáticos: educação cidadã como direito social e humano (1); educação cidadã como prática da liberdade (2); cidade educadora: identidade cultural e cidadania (3); cidade educadora e as desigualdades sociais (4); ambiente e educação para a sustentabilidade (5); a produção e o acesso ao conhecimento (6); a mídia na cidade educadora (7); políticas, financiamento e gestão educacional nas cidades educadoras (8); educação e as políticas públicas para a infância (9) e o papel social do ensino superior na perspectiva de uma educação cidadã (10).

Se pensarmos mais detidamente nas propostas de Rudolf Steiner, encontraremos as respostas: “Os Senhores precisarão discernir a necessidade, que muitas vezes terão, de reconhecer as relações da ciência – que não deve ser menos respeitada – com aquilo que se deve erigir sobre uma pedagogia e didática interior, que frente às relações externas aprendidas nos experimentos estabelece uma dedicação íntima e plena de amor à criança.” (1) Então, em vez de dedicarmos nossos esforços a ensinar a cidadania, estabelecemos uma base para como estabelecer as bases para essa percepção? Como um ser humano privado desde a mais tenra idade dos princípios desenvolvidos pela antroposofia pode sentir-se livre o suficiente para exercer sua cidadania? Como um ser humano que não teve respeitado o seu direito a um desenvolvimento do andar, da fala, da vida lúdica pode sentir-se cidadão? Afinal, todos sabemos, com todo o respeito, que esses princípios não fazem parte das políticas públicas de educação.

Steiner ainda diz: “Desta maneira, porém, nunca é cultivada a plena dedicação do docente e educador a seu ofício; tal só ocorre quando ele tem a possibilidade de realmente penetrar na entidade humana inteira,

constituída de corpo, alma e espírito.” (2) Para entregarmos nossos filhos à pedagogia Waldorf temos de estar cientes disso. Só seres humanos completos têm condições de exercer sua cidadania plenamente. A ciência materialista descarta que os seres humanos sejam dotados de corpos sutis, assim como o Estado laico. Dessa forma, a cidadania a que se referem as políticas educacionais vigentes é uma cidadania política, portanto aprendida através da retórica.

Na pedagogia Waldorf a liberdade é aprendida pelo físico, através dos processos não forçados do andar, falar e pensar: “Toda a educação é, no caso da criança, educação física” (3), já que a criança é, nos primeiros anos de vida, um ser Cósmico, com seu poder de mimese extremamente acentuado. Essa cidadania a que nos referimos é uma cidadania cósmica, da qual os seres humanos farão uso no curso do desenvolvimento da Terra.

A criança amada e respeitada em seu desenvolvimento, sem egoísmos, estará plenamente habilitada para exercer sua cidadania política, mas também seu devir cósmico. Saberá respeitar as correntes de vida do planeta e também seus congêneres humanos. Por essa razão a cidadania não é carregada como uma bandeira, ela é inerente.” A própria vida exige, em certo sentido, que também ela encerre segredos. Certamente não precisamos, para o futuro próximo, de quaisquer segredos diplomáticos. Mas para a educação precisamos conhecer certos segredos da vida. (...) Em certo sentido, porém, cada professor deve ter uma certa verdade que ele não possa transmitir diretamente ao mundo, pois o mundo que vive lá fora sem a missão de educar seria perturbado, em seus robustos passos, se tivesse de acercar-se diariamente de tais verdades.” (4)

Guardemos, pois, o segredo que nos faz matricular nossos filhos nas escolas Waldorf e deixemos que eles o propaguem por meio de ações pela vida afora.

### Bibliografia:

- (1) Steiner, Rudolf. Arte da educação II, ed. antroposófica, 1992.
- (2) Steiner, Rudolf. Andar, Falar, Pensar, ed. Antroposófica, 5a. ed, 1996.
- (3) Steiner, Rudolf. Andar, Falar, Pensar, ed. Antroposófica, 5a. ed, 1996.
- (4) Steiner, Rudolf. Arte da educação II, ed. antroposófica, 1992.

*Enio Tadeu de Freitas  
Pai do Joaquim e Profº de História  
da Rede Pública de Ensino*



## AGENDA

### ACONTECE

Junho  
05/06/04  
a partir das 9h30

Palestra sobre A Época de São João  
Com a Profª Anna Maria Macrander.  
Local: Escola Alecrim Dourado  
Informações: 6163-2953  
É necessário inscrever-se previamente.

Junho  
28 e 29  
20h30

Temporada de Eúritmia  
Com apresentação dos alunos da Escola Waldorf Rudolf Steiner e dos ex-alunos da Escola Waldorf de Austin (EUA)  
Local: Teatro da Escola Waldorf Rudolf Steiner  
Rua Job Lane, 900 **INGRESSOS À VENDA**

Julho  
03/07/04  
a partir das 17h

#### Festa da Lanterna Local: Escola Alecrim Dourado

Programação:  
17h00 - Teatro "A Menina da Lanterna"  
17h45 - Apresentação de Dança do Pré  
18h00 - Passeio da Lanterna  
18h15 - Fogueira e Músicas Cantadas  
19h30 - Encerramento

Julho / 2004  
De 26 a 30

Seminário Waldorf Brasil  
Com participação do Dr. Bruno Callegaro  
Maiores informações através da Federação de Escolas Waldorf, telefone 5524-0473.

2ª Feiras  
das 08h30 às 10h00

Grupo de estudos *Introdução à Pedagogia Waldorf*  
coordenado pela Profª Anna Maria Macrander  
Local: Escola Alecrim Dourado

### ROCAMBOLE DE AMENDOIM



**Massa**  
6 ovos  
8 colheres (sopa) de açúcar  
8 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento para bolo  
**Modo de fazer**  
Bater na batedeira as gemas com a água até obter um creme. Acrescentar o açúcar sem parar de bater. Desligar a batedeira, colocar a farinha, misturando delicadamente, depois as claras em neve e o fermento. Levar para assar em forno a 180 graus por mais ou menos 15 minutos. Desenformar sobre um pano úmido para rechear e enrolar como rocambole.

**Recheio**  
1 lata de leite moça  
8 paçocas  
1 colher rasa de manteiga sem sal  
1 lata de creme de leite  
**Modo de fazer**  
Levar ao fogo até desgrudar do fundo da panela. Acrescentar o creme de leite sem soro. Deixar esfriar para rechear.

Bom apetite!!!



### DICAS DO ALECRIM

#### *Plantas com a Energia do Fogo*

**Gengibre:** Trata-se de raiz forte e quente. Utilizada como digestivo, excitante do estômago, contra tosse e gripes. O chá é recomendado para cantores, professores ou pessoas que têm de falar muito. É bastante utilizado em cataplasmas aplicados no peito e nas costas. Sua raiz é utilizada no famoso quentão de São João ou para temperar comidas.

**Sabugueiro:** Seu valor medicinal é universalmente conhecido. Seu emprego mais comum é em chás feitos com folhas ou flores, servido quente para provocar suor nas gripes, resfriados, tosses, sarampo e caxumba. Eficiente para cálculos renais e depurativo do sangue, contra pressão alta.

**Pitanga; Pitangueira:** Contra diarreia em crianças, bronquites, febres, azia, cólicas, doenças do estômago, bom para os nervos; calmante das crianças nervosas. Normaliza menstruações abundantes.

**Como preparar as ervas medicinais para o seu uso**  
**Infusão:** Deve ser feita com ervas aromáticas e outras plantas ou partes de plantas com estrutura frágil como as flores, por exemplo. Despeje a água fervente sobre a erva e abafada por dez minutos. Não se deve ferver a água juntamente com as ervas, pois as essências podem evaporar perdendo-se, assim, parte do poder medicinal, do aroma e do sabor das mesmas.

**Cocção:** Para raízes, cascas e sementes. Neste processo, ferve-se a planta por 5 minutos a abafada por dez minutos.

#### Atelier Terapêutico Social Nina Veiga

*Bonecos inspirados na pedagogia Waldorf,  
confeccionados de forma tradicional  
com materiais naturais.*

Encomendas:  
ninaveiga@trespontas.com.br



#### ESPAÇO ARANDARA

Terapia Artística - Estudos Antroposóficos - Arte Infantil  
Fonoaudiologia - Psicologia - Reflexologia  
Homeopatia - Osteopatia - Acupuntura

**Mary Porto - José Avelar - Adriana Venuto  
Luis Guilherme Kauffmann - Paola Marques**

Rua Aspícueta, 194 - Vila Madalena - SP - (11) 3815-2569 - [www.arandara.com.br](http://www.arandara.com.br)