



CONSCIENTIZAÇÃO ALIMENTAR DA ESCOLA LIVRE SOFIA



***“Germinam as plantas na noite da terra,
Crescem os brotos pela força do ar,
Amadurecem os frutos pelo poder do sol.
Assim germina a alma no relicário do coração,
Assim cresce o poder do espírito na luz do mundo,
Assim amadurece a força do homem no fulgor de Deus”.***

Rudolf Steiner



PROGRAMA DE CONSCIENTIZAÇÃO ALIMENTAR DA ESCOLA LIVRE SOFIA

Considerações para uma alimentação saudável

Queridas famílias da Livre Sofia, a Pedagogia Waldorf abrange muitas áreas de conhecimento, dentro de sua estruturação como pedagogia - educação. Esta pedagogia tem como norte um ensino com maior aprofundamento em diversas manifestações artísticas como música, movimento, desenho, pintura, escultura, artesanato - artes funcionais – arquitetura como também medicina, cultivos agrícolas e alimentação.

A ALIMENTAÇÃO é uma das partes que compõe a Pedagogia Waldorf, e gostaríamos que nossa comunidade refletisse sobre a abordagem **alimentação**.

A educação da mente e do coração, segundo a Pedagogia Waldorf, está presente, sobretudo no ato de alimentar, desde a amamentação, até as primeiras papinhas, alcançando um outro patamar na conquista da alimentação, através da celebração coletiva à mesa, onde o céu e a terra entram em comunhão com os seres humanos.

Por este motivo elaboramos o Programa de Conscientização Alimentar da Escola Livre Sofia onde enviaremos aos pais comunicados que, num primeiro plano, colocam alguns pontos fundamentais para informação e para reflexão, sempre presentes nas Escolas Waldorf, no tocante à alimentação; num segundo momento expõe aos caminhos de conduta alimentar para dentro de nossa Escola, num terceiro plano propõem várias sugestões: idéias para o lanche de nossos filhos; lista de frutas de cada estação do ano; receitas; sugestão de bibliografia e sites para consulta.

I. Informações fundamentais - reflexões sobre alimentação

II. Caminhos para alimentação na Escola Livre Sofia: O que evitar enviar para nossa escola

III. Sugestões para uma alimentação saudável

I. Informações - reflexões sobre alimentação segura e saudável:

1. A **origem** dos alimentos merece especial atenção, principalmente no tocante aos alimentos INDUSTRIALIZADOS. Sem contar as razões de ordens subjetivas, ou mesmo de ordem sócio-políticas, geralmente os alimentos industrializados contêm substâncias químicas perigosas ao nosso organismo, desde conservantes, acidulantes, corantes, até agrotóxicos, dúvidas quanto à estocagem e embalagens tóxicas.
2. A Pedagogia Waldorf também pede atenção especial às famílias com relação ao grau de dispersão gerados pelas informações contidas nas embalagens – fora dos próprios alimentos - (desenhos que normalmente induzem ao consumo compulsivo de alimentos nocivos a saúde; desenhos de embalagens de alimentos que conduzem crianças a comportamentos desequilibrados: hiper-atividade, ou passividade, dificuldades de atenção e outros sintomas).
3. **Excesso de açúcar refinado** (quimicamente branqueado), presente principalmente em alimentos industrializados, o que gera: sobrecarga do aparelho digestivo; dispersão, falta de atenção, hiper-atividade juntamente com apatia, diabetes infantil, obesidade infantil, problemas cardíacos; sem contar os problemas relativos à dentição. O açúcar refinado é considerado uma droga, como a cocaína e outros. No final do item III, colocaremos algumas considerações específicas sobre o açúcar.
4. **Excesso de sal** em produtos industrializados, gerando, já em crianças, problemas como pressão alta.
5. Consumo infantil de alimentos que contêm substâncias **estimulantes**, como: coca-cola, guaraná, café, chá preto e chocolate e a combinação de cada um deles com: açúcar, conservantes químicos e corantes. No final do item III, colocaremos algumas considerações sobre as substâncias estimulantes em alimentos.
6. **Corantes químicos** contidos em alimentos industrializados, que comprovadamente não são expelidos pelo organismo.

7. Evitar ao máximo produtos com **Glutamato Monossódico** (realçador de sabor, vulgarmente conhecido sob o nome da marca “aginomoto”; seria um substituto químico do **SAL**). É comprovadamente cancerígeno. Presente em quase todos os embutidos: salsichas, lingüiças, mortadelas, presuntos...; temperos prontos (alho para refogado) e em muitos molhos de soja e bolachinhas, **salgadinhos**, amendoim com massinha. Todo cuidado é pouco!
8. Atenção sobre os produtos derivados de **soja** e **milho transgênicos**. O ideal é consumir na medida do possível soja e milho de origem orgânica, o que traz a certeza da certificação da origem dos grãos.
9. **Produtos industrializados** em embalagem longa-vida, que é comprovadamente nociva à saúde humana. Cabe ser ressaltado que no país (Suécia) em que esse tipo de embalagem foi criada, o ministério da Saúde proíbe sua comercialização e na Alemanha também.
10. Não use margarina. É Preferível uma boa manteiga ou azeite de oliva extra-virgem.
11. O óleo de coco é uma excelente opção para utilizar. É um óleo que não oxida em altas temperaturas, antifúngico, anti bacteriano, possui ácido laurico em sua composição, composto que só tem no leite materno.
12. Não use gelatina industrializada: contém açúcar em excesso e, pior, corantes químicos. Experimente fazer gelatina em pó de alga agar-agar com sumo de frutas é uma delícia! Ver no item do próximo informativo: receitas.
13. Atentem-se aos INGREDIENTES de todos os produtos industrializados que pensar em adquirir, para evitar os " falsos saudáveis". Algumas regras gerais nesse item garantem a qualidade nutricional dos alimentos, como por exemplo: quanto menos ingredientes melhor; os ingredientes são descritos de forma decrescente, portanto um produto que contém em primeiro lugar o Açúcar, por exemplo, não é recomendado; quanto mais ingredientes que você conheça melhor.

Nas Escolas Waldorf a comunidade sempre é solicitada à reflexão e à ação com relação aos cuidados alimentares. Pede-se que, então, as famílias **reflitam** sobre as bases da conduta alimentar ao menos **dentro** da Escola, em respeito à proposta da Pedagogia em relação a alimentação.

Um primeiro passo para que a Pedagogia Waldorf possa fluir de maneira ideal no tocante à alimentação dentro da Escola, é que toda a comunidade esteja consciente dos CAMINHOS ALIMENTARES da Escola.

Portanto, esclarecemos a todos essas diretrizes e **sugerimos**, em seguida, caminhos para uma conduta alimentar com bases na Pedagogia Waldorf.

II. Caminhos para alimentação na Escola Livre Sofia:

O QUE NÃO ENVIAR PARA A NOSSA ESCOLA

- 1) Refrigerantes (TODOS, sem exceção);
- 2) Salgadinhos industrializados (TODOS, sem exceção);
- 3) Doces industrializados e contendo açúcar refinado em excesso, conservantes, corantes artificiais, por exemplo: balas, chocolates, chicletes, bolachas (TODAS sem exceção);
- 4) Bebidas com corantes, excesso de açúcar refinado ou adoçantes artificiais (como o aspartame-altamente tóxico) e conservantes, embalados em plástico e longa-vida, por exemplo: danoninho, “nescau”, “todinho” e afins.
- 5) Bebidas estimulantes (além dos refrigerantes): chá preto-torrado, mate-torrado (contêm teína: estimulante), café (contém cafeína: estimulante); chocolates e achocolatados (estimulantes).

III. SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- **Tire um dia ou dois no mês para cozinhar com seus filhos. Essa demonstração de amor, atenção e cuidado para com eles, ficará guardada para sempre em seus corações.**
- **Lembre-se que em tudo, e também na alimentação, os hábitos se criam a partir de exemplos proporcionados pelos pais e pela família.**

- **Consumir de preferência:**
 - alimentos cultivados sem agrotóxicos (orgânicos, bio-dinâmicos ou de agro-floresta).
 - **frutas da estação** de cultivo local e orgânicas.
 - preferencialmente não enviar as frutas e os legumes cortados (quando não é melancia, melão...). Oxidam com muita rapidez. Enviar maçã, pêra, morangos, cenoura, o tomate lavados somente com uma escovinha, sem descascá-los.
 - Evitar suco de caju por conter acidulantes. Consuma a cajuína (sumo puro do caju bem docinho). Sugestões de marcas orgânicas de sucos de frutas pasteurizados: AECIA – maçã e uva sem açúcar, morango, framboesa e amora adoçados; MARAÚ – laranja sem açúcar, acerola com laranja e açúcar, goiaba e maracujá com açúcar; NOVOCITRUS – maracujá e tangerina sem açúcar, Palmará (uva, maçã, amora). Não orgânico: Superbom (é uma ótima marca), Campo Largo, etc.
 - OVOS: sempre caipira, ou Yamaguishi ou da Korin (**sem** antibióticos).
 - Ao fazer bolos, pães, pudins e doces, em geral, substitua o açúcar refinado pelo **açúcar mascavo, uvas passas ou melado** (contêm ferro,

cálcio e potássio), ou o demerara (cristal dourado- marca NATIVE - à venda em todos os super-mercados); procure receitas adoçadas com mel ou melado de cana. Experimente receitas de doces adoçados com mel, stévia ou com purê de maçãs ou mesmo uvas passas. Dispensam facilmente o açúcar e são deliciosos. (Hirsch, Sônia - *Sem Açúcar, com Afeto*, Rocco, Rio de Janeiro, 1984.

Turner, Kristina - *A Cozinha que Cura*, Editora Ground, São Paulo, 2000.)

- Chás caseiros: rosela, erva cidreira, menta, camomila, erva-doce, canela com casca-de-laranja, hortelã, melissa, maçã seca, alecrim, chá verde, macela, folhas de maracujá, sálvia, (ou a mistura entre eles), dentre outros. Não adoce chás e sucos. Se necessitar, utilize mel, ou melado. Permita que a criança conheça o aroma e o sabor da erva e da fruta sem “máscaras”.
- Acesse o site do *Greenpeace* para atualizar sua lista de produtos alimentícios industrializados que contêm derivados de transgênicos e que não devem ser consumidos.

• **Algumas breves considerações sobre o ACÚCAR:**

Além de criar um círculo vicioso, ou mesmo o vício, “o açúcar refinado provoca extrema acidez no organismo todo. Aí entram em ação os sistemas de defesa. Como? Lançando mão das reservas de sais minerais, que são alcalinizantes, para neutralizar a coisa. Desses minerais, principalmente o cálcio armazenado nos ossos e nos dentes.

Nos intestinos, o açúcar destrói as bactérias que produzem as vitaminas B necessárias à formação do ácido glutâmico, do qual depende a nossa atividade mental. Se ele falta, a memória enfraquece e não conseguimos pensar com clareza.

[...] O açúcar predispõe o corpo a infecções, por causa da acidez que provoca. Acidez é o meio ideal para a proliferação de bactérias negativas, vírus, micróbios. [...] (HIRSCH, 1984: 29-30) **Nariz escorrendo...**

[...] Açúcar dá uma certa “bobeira” mental, cientificamente explicada pelo encontro da insulina com um aminoácido chamado triptofano que é rapidamente convertido no cérebro em serotonina, um tranqüilizante natural. [...] (HIRSCH, 1984: 10)

Hirsch, Sônia - *Sem Açúcar, com Afeto*, Rocco, Rio de Janeiro, 1984.

• **Algumas breves considerações sobre Bebidas Estimulantes:**

“Em toda bebida estimulante verifica-se uma pequena ação tóxica, que permite ao indivíduo vivenciar algo que sem ela não vivenciaria ou necessitaria de grande esforço espiritual para fazê-lo. A relação entre a parte anímico-espiritual é modificada, fazendo com que haja mudança de consciência, que sentimos como algo agradável. Essa sensação agradável

tem como consequência a vontade de repeti-la, e com isso facilmente instala-se o vício. Elas são como muletas, das quais dificilmente estamos dispostos a desistir em nossa civilização moderna. No entanto, podemos conseguir estes estados através do esforço próprio. A ação tóxica dessas bebidas provém do fato de todas, com exceção do álcool, conterem alcalóides vegetais.”

Lembrando que alimentos estimulantes são: chá preto-torrado, mate-torrado, café; chocolates e achocolatados.

Buckhard, Gudrun Krökel – *Novos Caminhos da Alimentação*, vol. 4., , CLR Balieiro Editores, São Paulo, 1984, p. 91

*“Germinam as plantas na noite da terra,
Crescem os brotos pela força do ar,
Amadurecem os frutos pelo poder do sol.
Assim germina a alma no relicário do coração,
Assim cresce o poder do espírito na luz do mundo,
Assim amadurece a força do homem no fulgor de Deus”.* Rudolf Steiner

Sugestão de LANCHE PARA AS NOSSAS CRIANÇAS

*** acompanha receita / receitas de bolos para a substituição dos bolos com muito açúcar**

Vale lembrar que a simplicidade no preparo e na entrega do lanche é muito importante para este momento de partilha.

1.

- iogurte Natural (ou canjica, arroz doce, sagu de suco de fruta, gelatina agar-agar)
- amêndoas, nozes, castanha do Pará, castanha de caju, pistache, sementes de girassol
- potinho com mel ou melado (se a criança quiser adoçar)
- cenoura, ou tomate, com sal e azeite (trazido à parte)

2.

- suco de fruta
- pão integral*
- patê de tofu*, manteiga doce de cenoura*; patê de azeitonas, patê de ricota ou requeijão
- milho cozido (opcional)

- sementes de girassol torrada e salgada (ou *sojinha* orgânica)

3.

- chá frio (verão) ou quente (inverno) (melissa, cidreira, maçã, rosela, erva-doce, camomila, hortelã, menta, combinados de ervas)
- pão integral
- pepino, cenoura, milho, ou couve-flor em conserva
- uma fatia de queijo de coalho, ou queijo fresco (opcional)- substitua por tofu temperado, no caso principalmente de alérgicos ao leite
- fruta da estação

4.

- suco de fruta
- tofu aos cubinhos com molho de soja e azeite extra-virgem (trazidos à parte) ou queijo branco
- pão sueco*, ou chapate*
- patê de tahine com missô

5.

- chá (ver nr. 3)
- biscoito de aveia e açúcar mascavo* (ou um bolo com açúcar mascavo)
- fruta da estação (crua ou assada ou cozida – se assada ou cozida, pode-se temperar com canela, cravo, cardamomo e aniz estrelado)
- legumes cozidos ou crus
- pão sírio / integral (opcional)

6.

- chá (ver nr. 3)
- torta*, bolinhos salgados ou panqueca
- fruta seca (damasco, tâmara, figo, caqui, banana sem açúcar, uva-passa)

FRUTAS DA ESTAÇÃO

As regiões Sudeste e Sul do Brasil são abençoadas com uma grande variedade de frutas, podendo-se hoje encontrar uma grande variedade de frutas características de cada época até mesmo de procedência orgânica. Cabe ser ressaltado que a Pedagogia Waldorf recomenda que as frutas e verduras sejam da época, pois cada estação do ano reflete uma necessidade alimentar do nosso organismo, preenchida pelos frutos dados pela Natureza naquele período.

o verão

- manga
- mamão
- laranja pêra
- limões variados
- bananas variadas
- pêssego
- ameixa (importada-contém muito agrotóxico)
- kiwi
- figo
- uva
- abacate
- goiaba
- melancia
- melão
- abacaxi

o outono:

- caqui
- maçã
- laranja pêra
- bananas variadas
- abacates variados

o inverno:

- laranja lima
- lima da Pérsia
- pinhão
- noz pecã
- morango (estendendo-se até a primavera)
- limões variados

a primavera e início do verão:

- pêssego
- goiaba branca
- goiaba vermelha
- banana prata
- banana nanica
- banana maçã
- jabuticaba
- ainda há amoras
- ainda há maçãs provenientes da região Sul do país
- mamão (há hoje também papaya orgânico)
- laranja pera
- limão cravo
- limão tahiti

- **Super-mercados** convencionais que trabalham com produtos orgânicos em Campinas: Carrefour, Pão de Açúcar, Galassi e Kushi (Sousas) e Frutaria de Barão Geraldo (Cidade Universitária), Rede OBA.

- **Lojas** de produtos naturais e orgânicos em Campinas:

- Mater Orgânica (Cambuí): Rua Antônio Lapa, 645 tel.: (19) 3294 7831
- Sabor da Natureza (Chácara da Barra): Av. Jesuíno Marcondes Machado, tel.: (19) 3252 9046
- Sweemy (Cambuí): Rua Cel. Quirino, 1977 tel.: (19) 3252 8284

▪ Freqüente as feiras da ANC Associação de agricultura Natural de Campinas:

Bosque dos Jequitibás (às quartas-feiras 7h às 11h); Centro de Convivência (às sextas-feiras 7h às 11h); Parque Ecológico (aos domingos 8h às 11h); Estação Guanabara(as sextas-feiras 16h às 19h)

Algumas receitas simples e rápidas

*MANTEIGA DOCE DE CENOURA

4 xícaras de cenouras em rodela (orgânicas)
1/2 xícara de água
1 pitada de sal marinho
1 colher de sopa bem cheia de araruta (ou outra fécula) dissolvida em 2 colheres de sopa de água
1-2 colheres de sopa de *tahine* (pasta de gergelim integral)

Fatie a cenoura em rodela de 3 cm e cozinhe com a água e o sal. Leve ao fogo baixo numa panela tampada por 20 minutos. Bata as cenouras no liquidificador até obter um purê, use a água do cozimento para bater as cenouras. Dissolva a araruta em água fria, misture com o purê de cenouras e leve ao fogo de novo. Mexa até aparecerem bolhas da fervura (a araruta deve ser cozida para engrossar). Para um sabor amanteigado, misture o tahine.

em: Turner, Kristina. *A Cozinha que Cura - a nova cozinha macrobiótica para corpo, mente e espírito saudáveis*, Editora Ground Ltda., 6a. edição, 2.000, Rio de Janeiro, pág. 122.

MAIONESE DE TOFU

Ingredientes:

250 gramas de tofu
1/2 xícara de chá de água
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
1 colher de sopa de suco de limão
1 colher de sopa de vinagre de arroz
1 colher de sopa de missô (do tipo claro)
(ou 1/4 colher de chá de sal marinho)

Pique o tofu e cozinhe rapidamente no vapor por 3 minutos. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo. (Pode ser mantido na geladeira por 3 dias - se necessário, bata de novo no liquidificador).

Opcionais: acrescentar salsinha, cebolinha e ervas de Provença; substitua a água por azeite; pode-se acrescentar também uma colher de sopa de mostarda (boa) ao invés do vinagre de arroz.

em: Turner, Kristina. *A Cozinha que Cura - a nova cozinha macrobiótica para corpo, mente e espírito saudáveis*, Editora Ground Ltda., 6a. edição, 2.000, Rio de Janeiro, pág. 122.

*PÃO SUECO CASEIRO
(KNÄCKEBROT HAUSMACHER-ART)

Ingredientes:

- 600g de farinha de trigo refinada
- 200g de farinha de trigo integral (pode ser moído grosso)
- 30g de manteiga
- 1 colher de sopa ou de sobremesa de sal marinho
- 0,3-0,5 l de água

Modo de fazer:

Peneirar a farinha refinada numa tigela. À farinha refinada acrescentar o sal, a farinha de trigo integral e misturar bem. Colocar, depois de bem misturadas as farinhas e o sal, a manteiga (fria) em flocos e misturar com as mãos.

Ferver a água que, depois, deve ser colocada à massa aos poucos até que se faça uma massa consistente. Fazer uma bola da massa, tampar, ou embrulhar num saquinho plástico e deixar esfriar um pouco na geladeira.

Depois de fria a massa, trabalhá-la bem sobre a mesa polvilhada de farinha integral.

Dividir a massa em aproximadamente 40 pedaços e cada pedaço abrir com um rolo uma “folha”(em formato redondo ou retangular) de 8 a 10cm.

Untar e polvilhar um tabuleiro ou uma assadeira grande, sobre a qual serão colocados os pães e assados num forno médio (170 graus ou no grau 3) por aproximadamente 15 minutos ou quando os pães estiverem ainda claros mas duros (eles não devem escurecer).

- 4 fornadas de mais ou menos 15'cada.
- Tempo de preparo total: 2 horas e meia.
- Aproximadamente 40 pães (bolachas).

Em: Klever, Eva – Ulrich, *Selber Brot backen, Gräfe und Unzer*, München, 1985, pág. 47.

* CHAPATI – pão indiano de frigideira

250 gramas de farinha de trigo integral (2 e ½ xícaras)

50 gramas de manteiga derretida

1 pitada de sal

Água morna

Modo de fazer:

Numa tigela, misture a farinha e o sal, juntando água morna aos poucos. Sove a massa por 10 minutos ou até estar lisa e firme. Cubra com um pano úmido e deixe descansar por 30 minutos. Se for possível, deixe descansar de um dia para o outro.

Forme bolinhas de 4cm de diâmetro e abra cada uma até obter círculos de mais ou menos 15cm de diâmetro, e 3mm de espessura. Aqueça uma frigideira de ferro, ou outra, mas de fundo grosso, e coloque aí o *chapati*. Espere por 1 a 2 minutos e vire-o. Com um pegador tipo pinça, pegue o *chapati* e coloque-o diretamente sobre o fogo até que se infle como um balão. Você pode também colocar o *chapati* numa panela ao invés de colocá-lo diretamente sobre o fogo. Tampe a panela com um pano ou um pedaço de papel e o resultado será o mesmo.

Quando pronto, espalhe manteiga sobre o *chapati* e mantenha-o quente, embrulhado num pano até a hora de servir.

Em: Bhaktivedanta, Fundação – *Gosto Superior*, The Bhaktivedanta Book Trust, SP, 2000, pág. 108.

HOMMUS:

500g de grão de bico deixado de molho por 12hr e cozidos

1 dente de alho

Sal a gosto

Azeite

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Se preciso, adicionar a água de cozimento do grão de bico para bater.

O grão de bico é alcalinizante, rico em proteínas e cálcio, alimento muito interessante de ser incluído na alimentação das crianças.

PANQUECA DE BANANA:

1 ovo

1 banana

Bater os ingredientes no liquidificador e grelhar na frigideira untada com óleo de coco. Pode levar a parte melado para adoçar ou apenas canela em pó.

*PÃO DE AVEIA

Ingredientes:

2 colheres de sopa de fermento seco (granulado biológico p/pães),
ou dois tabletes

3 xícaras de água morna

1/3 xícara de chá de mel

1/3 de xícara de chá de manteiga

2 colheres de chá de sal

3 1/2 a 4 xícaras de chá de farinha refinada (branca) de trigo

2 xícaras de aveia em flocos

3 xícaras de chá de farinha de trigo integral

Preparação:

Coloque o fermento para dissolver em 1/2 xícara de água morna.

Misture-o bem e acrescente o resto da água morna, o mel, o sal e a manteiga em pedaços. Mexa tudo bem.

Junte a farinha branca, 2 xícaras, misture bem. Acrescente a aveia toda e bata bastante. Depois coloque a farinha integral, aveia toda e bata bastante. Acrescente a farinha integral, 1 xícara de cada vez, e bata a massa a cada adição.

Aos poucos vá juntando a farinha branca, o necessário para obter massa rija que não dê mais para bater com a colher de pau.

Vire a massa em mesa enfarinhada, amasse-a até ficar macia, elástica; agora junte mais farinha para facilitar seu trabalho de amassar. Depois de uns 12 minutos ela deverá estar boa.

Coloque na tigela untada de manteiga (ou óleo) e deixe crescer em lugar quente até dobrar de volume. Amasse-a outra vez sobre a mesa enfarinhada, faça os pães e coloque-os em formas untadas (com óleo). Feche bem os pães nas extremidades e na emenda.

Deixe-os em lugar quente para crescer. Coloque em forno pré-aquecido - moderado - para assar depois que dobrar de volume.

NOTA: Este pão só deve ser cortado depois de frio.

TEMPO: dependendo do lugar onde a massa foi posta para crescer pode ser de 1 hora, de 1 1/2 a 2 horas. Nas fôrmas ele crescerá mais ou menos na metade do tempo que levou a massa - 30, 45 minutos ou pouco mais. *Cuide do forno. Não deixe queimar seu pão!!!*

em: Meyer, Romélia. *Pães Naturais*, Editora Ground Ltda, 1986, Rio de Janeiro, pág. 134.

*BOLACHA DE AVEIA

Misture com as mãos numa tigela:

- 2 xícaras de flocos finos de aveia
- 1 xícara de farinha de trigo refinada
- 1/2 xícara de manteiga (não gelada)
- 2 ovos inteiros
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de cravo em pó (opcional)
- 1 colher de sopa de raspas de laranja
- 1 xícara de chá de nozes picadas (opcional)

Como fazer:

Unte um tabuleiro grande com manteiga e polvilhe com farinha. Depois de misturados todos os ingredientes acima, faça bolinhas achatadas de uns 5 ou 6 centímetros de diâmetro (aprox.). Coloque para assar em forno médio, previamente aquecido por cerca de 20 minutos.

BISCOITO NÃO-ME-TOQUES (sequilho de araruta)

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de farinha de araruta
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo (peneirado previamente)
- 2 ou mais colheres de manteiga (não gelada)
- 2 gemas e uma clara

Como fazer:

Amassa-se tudo muito bem e formam-se rolinhos compridos, que serão cortados em biscoitos de 3 cms (aprox.), marcando-se por cima com um garfo, fazendo-se riscos.

Asse em forno médio em tabuleiro polvilhado de farinha. Cuidado para não assar demais e queimar (tira-se um pouco antes de dourar!!!!!!).

Em: Braga, Maria Irene de Andrade (Miréne). *Tesouro das Cozinheiras*, Porto Editora Ltda., Porto, 2a. edição, 1955, pág. 641.

BOLO DE LARANJA

Em uma tigela, misture:

2 e 1/2 xícaras de açúcar **mascavo**

3 xícaras de chá de farinha trigo (1 de farinha integral e 2, ou 2 e 1/2 de farinha de trigo refinada)

01 colher de sobremesa de canela em pó

01 colher de chá de cravo moído (opcional)

Essência de baunilha

01 colher de sopa de fermento em pó

Como fazer:

Coloque no liquidificador uma laranja com a casca (previamente lavada), cortada em 8 pedaços (**tire os caroços**) - pode-se optar por uma mexerica grande ou 2 pequenas no lugar da laranja.

1 xícara de chá de óleo de girassol (que pode ser substituído por iogurte natural ou creme de leite fresco) e 3 ovos inteiros. Bata bem no liquidificador.

Junte a mistura do liquidificador com a mistura dos ingredientes secos na tigela.

Unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Asse em forno previamente aquecido, nos primeiros 10 minutos em forno alto e depois abaixe para médio.

BOLO DE MAÇÃ E AVEIA

Misturar numa tigela e separar:

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

1 xícara (chá) de açúcar branco

1 colher (café) de bicarbonato

1 colher (café) de pó royal

1 colher (café) de cravo moído

1 colher (café) de canela em pó

Bater no liquidificador: 4 ovos com 1 xícara (chá) de óleo de girassol. Depois de bem batido, misturar com os ingredientes secos (já misturados). Picar de 3 a 4 maçãs ácidas (verdes), colocar limão para não escurecer e um pouco de uvas passas e misturar na massa. Assar em fogo médio.

BOLO DE BANANA

Esta receita é especial para aqueles que querem evitar, ou não podem, comer proteína animal (ovos ou leite de vaca). Foi passada

para o Conselho de Pais pela Cristina Florentino, mãe do Luan do quinto ano. A Cristina é especialista em culinária vegetariana e integral, profere cursos e há muito tempo contribui para a Escola com seus pratos deliciosos e com ótimas dicas para as famílias que gostam de passar bons momentos na cozinha!

Ingredientes:

4 xícaras de chá de farinha (2 de farinha integral e 2 de farinha refinada)

2 xícaras de chá de açúcar mascavo

1/2 xícara de chá de óleo (melhor se for de semente de girassol)

2 xícaras de leite de soja (sem açúcar) ou de leite de vaca

1 colher de sopa de canela

1 colher cheia de fermento em pó

Quase uma dúzia de banana nanica já madura

Modo de fazer:

Misture os ingredientes secos, menos o fermento. Acrescente aos poucos o óleo e o leite de soja e mexa bem. Por último junte o fermento à massa.

À parte, descasque as bananas, corte-as longitudinalmente.

Unte a fôrma com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Coloque a massa na fôrma e arrume as bananas sobre a massa uma ao lado da outra. Você pode colocar duas camadas de bananas (uma sobre a outra), se tiver mais bananas em casa. Dê uma "apertadinha" na primeira camada de bananas, para que estas afundem um pouco na massa.

Opcional: acrescente nozes, ou uvas-passa, se preferir.

Antes de colocar para assar, polvilhe sobre o bolo um pouco de açúcar mascavo e de canela (para dourar as bananas).

Forno médio para baixo, assar por aproximadamente 40 minutos.

BOLO DE MEL

250 gramas de mel puro

120 gramas de farinha de aveia

5 ovos (caipira)

Um pouco de raspa de limão ou baunilha

20 amêndoas doces, raladas

Manteiga e açúcar (Native cristal demerara) q.b.

Deitam-se as gemas numa vasilha e incorporam-se, batendo um pouco, o mel, a raspa de limão e a farinha de aveia.

Batem-se as claras em neve e juntam-se à mistura anteriormente preparada assim como as amêndoas raladas (como uma farinha de amêndoa).

Unta-se uma fôrma com manteiga, polvilha-se de açúcar demerara ou branco (Native).

Coze em forno moderado.

Querendo que o bolo cresça mais, suprimem-se as amêndoas, mas nesse caso o bolo fica mais seco.

NOTA: Esse bolo não leva fermento.

BOLO DE ABÓBORA (para outono e inverno)

Ingredientes:

2 copos de açúcar mascavo

2 copos de abóbora* descascada e cozida bem mole (sem sal, de preferência no vapor), e apertadinha no copo

¼ de copo de água

1 copo de farinha de trigo integral

1 copo e meio de farinha de trigo refinada

2 copos de aveia em flocos (finos ou grossos)

1 copo de uvas-passas, ou ameixas secas picadas, ou noz pecã, ou semente de girassol (ou misturados)

150 g. de manteiga (não use margarina)

4 ovos inteiros

4 colheres de chá de fermento em pó

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de café de sal

1 colher de sopa de cravo moído, outra de canela, noz moscada, raspas de limão ou laranja

Modo de fazer:

Bater o açúcar com a manteiga. Acrescentar a abóbora, os ovos e a água. Adicione aos poucos os outros ingredientes, misturando-os bem. Por último o fermento e o bicarbonato. Assar por 60´ a 70´ em forno bem baixo.

*fica melhor se utilizar abóboras mais secas como a japonesa Kabochá.

BOLO DE FUBÁ (inverno)

Ingredientes:

1 xícara de fubá mimoso
2 xícaras de leite (ao tempo quase morno-não gelado)- às vezes talha ao misturar, mas não tem problema
2 xícaras de açúcar (pode ser mascavo ou demerara ou cristal - dá certo e fica gostoso)
2 xícaras de farinha de trigo refinada (bem cheias)
3 ½ colheres de sopa de manteiga (não use margarina)
1 ½ colher de sopa de fermento em pó
4 ovos separados
Erva-doce (semente); uvas-passas (se quiser); essência de baunilha (colher de chá)

Modo de fazer:

Bater bem: açúcar com as gemas e com a manteiga até esbranquiçar (há quem prefira bater à mão).

Adicionar aos poucos: o leite (bater bem com colher); o fubá; a farinha; erva-doce, etc.

À parte, bata as claras em neve e em seguida acrescente à massa acima, mas sem bater. Junte o fermento por último.

Fica uma massa mais para mole.

Fôrma com buraco (“inglesa”), untada com manteiga e polvilhada com farinha.

Forno regular, aumentando após 15 minutos. Aprox. 40-50 minutos.

PÃO DE CAFÉ DA MANHÃ COM COBERTURA DE AVEIA

Ingredientes para a cobertura:

2 colheres de sopa de manteiga na temp. ambiente

2 colheres de sopa de mel

2/3 de copo de aveia em flocos

½ copo de nozes, ou castanhas-do-pará picadas pequeninas

½ colher de chá de canela em pó

Ingredientes para a massa:

3 colheres de sopa de manteiga + duas colheres de chá para untar a fôrma

1 copo de farinha de trigo

¼ de copo de aveia em flocos

2 colheres de chá de fermento em pó

1 colher de chá de canela em pó

¼ de copo de açúcar mascavo

1 ovo grande

1 copo de leite

1 copo de nozes, ou castanhas-do-pará

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes da cobertura, com a batedeira (velocidade média). Ponha numa pequena tigela e separe.

Aqueça o forno à 150 graus centígrados. Unte e polvilhe com farinha a fôrma.

Para a massa: numa tigela, coloque a farinha, a aveia, o fermento e a canela. Mexa com os dedos e separe.

Numa tigela grande: coloque a manteiga, e o açúcar, batendo com a batedeira até ficar uma mistura suave. Depois quebre o ovo e continue batendo por cerca de 2 minutos. Adicione à esta mistura a farinha, a aveia e o fermento (previamente misturados à parte). Bata-os com a batedeira e adicione o leite aos poucos. Continue batendo e ponha as nozes. Coloque a massa na fôrma e a cobertura por cima. Pode ser em uma fôrma pequena retangular de pão ou numa fôrma inglesa (com furo no meio). Asse por aprox. 1 hora. Retire do forno e deixe esfriar 15 minutos para depois desenformar sobre uma grade onde o bolo respire.

Em: My First baking book- Rena Coyle, Workman Publishing, Nova York, 1988, pág. 28.

GELATINA DE ALGAS

Chamada **agar agar**, vem em pó tb. chamada de Kanten: produto puríssimo do mar, nutritivo, cheio de minerais. Cada pacotinho age bem com um litro de líquido; se quiser uma consistência mais firme, diminua o líquido. Qualquer coisa vira gelatina – sucos de frutas, chás com frutas secas picadas, pasta de frutas, doces de legumes doces. Basta aquecer, misturar e gelar.

CREME DE MAÇÃ

4 maçãs

¼ xícara de uvas-passas

1 colher de chá de canela em pó

½ colher de chá de raspas de limão (opcional)

½ xícara de água ou de suco de maçã

1 colher de chá de araruta (ou outra fécula) – opcional

2 colheres de sopa de água ou suco de maçã para dissolver a araruta ou fécula

Descasque as maçãs e tire as sementes. Fatie-as. Coloque-as numa panela com as passas, a canela ou raspas de limão e a água. Tampe, leve ao fogo baixo por 10-15 minutos até as maçãs ficarem macias. Dissolva a araruta na água fria (ou suco) e derrame-a na panela mexendo-a sempre até engrossar. Para ficar crocante, coloque um pouco de granola por cima, ou mesmo castanha, amêndoas ou nozes picadas.

em: Turner, Kristina. *A Cozinha que Cura - a nova cozinha macrobiótica para corpo, mente e espírito saudáveis*, Editora Ground Ltda., 6a. edição, 2.000, Rio de Janeiro, pág. 121.

*TORTA SALGADA

Massa:

4 ovos inteiros

1 xícara de óleo (ou azeite, ou creme de leite fresco)

1 xícara de leite (ou água, se alguém for alérgico a leite)

1 xícara de farinha de trigo integral

1 + 1/2 xícaras de farinha de trigo refinada

1 colher de sopa de fermento em pó (ou um pouco menos)

- Bata tudo isso no liquidificador.

Recheio:

Pode ser qualquer coisa: milho verde, abobrinha, ricota, verdura que sobrou do dia anterior, peixe... Eu sempre acrescento salsinha (bastante), cebolinha e ervas (de Provença ou mesmo orégano), noz moscada ralada, e se tiver um pouco de mussarela, ou parmesão, nos legumes. O importante é retirar o caldo que acumula do refogado. Coloque este caldo na água da massa (1 xícara).

Quando a massa estiver batida no liquidificador e o refogado pronto, unte uma fôrma retangular e polvilhe com farinha.

Despeje uma camada da massa e coloque a camada dos legumes cobrindo-a, no final, com o restante da massa.

Sempre fica bom cobrir tudo com um pouco mais de orégano, sementes de gergelim com casca, sementes de girassol e papoula...

Ou outra coisinha de passarinho gostosa. Acho que o forno estando quente, depois de uns 10 minutos, você pode colocá-lo no médio e deixar uns 30 minutos no máximo.

*MASSA INTEGRAL BÁSICA PARA "QUICHE"

Ingredientes:

6 colheres de sopa de farinha de trigo integral

6 colheres de sopa de farinha de trigo refinada

1 pitada de sal marinho

4 a 6 colheres de sopa de manteiga

4 colheres de sopa de leite integral ou água

Modo de fazer:

Misture as farinhas com o sal, acrescentando a manteiga, dentro de uma fôrma média redonda, de fundo removível, de preferência, onde será assado o “quiche”. Em seguida acrescente o leite ou água para dar liga. Vá estendendo, abrindo a massa, forrando, dessa maneira, o fundo e as laterais da fôrma. A massa é mais para fina. Essa receita é pequena, assim que, se você quiser uma torta maior, duplique ou triplique a receita. Adicione as sugestões de recheios abaixo e leve ao forno por aprox. 30´-40´.

Recheio para “quiche”

Essa receita pode ser de espinafre, escarola, cogumelos (Paris ou shitake), alho poró, cenoura.

Ingredientes:

1 colher de sopa de óleo vegetal ou azeite extra virgem

3 a 4 dentes de alho picado (ou mais, se preferir)

1 maço de espinafres cozido, escorrido e picado (ou escarola, que não precisa cozinhar, é só refogar direto)

3 a 4 ovos

Sal marinho a gosto

150 ml de iogurte natural integral ou creme-de-leite ou molho branco

Modo de fazer:

Aqueça o óleo e frite o alho, sem dourar. Acrescente o espinafre cozido. Bata, à parte, os ovos com o iogurte ou creme-de-leite. Acrescente ao espinafre. Tempere com noz moscada ralada. Despeje na fôrma, sobre amassa e leve para assar em forno quente por 10´. Abaixar o fogo e asse por mais 30´ou até que esteja firme e dourado. Ao recheio, antes de ir ao forno, pode-se acrescentar queijo prato ou minas e, sobre o recheio, para decorar, pode-se salpicar sementes de gergelim integral, ou de girassol.

Se for feito com alho-poró, use somente a parte branca de 4 ou cinco alhos. Corte as rodela finas e refogue na manteiga e, se quiser, adicione noz pecã e ervas de Provença.

Com cogumelos, duas bandejas pequenas.

Bom Apetite!

“ O pão vem do trigo, o trigo vem da luz, a luz provém da face de Deus.

O fruto da terra

*Que é fulgor de Deus
Seja luz também
Em meu coração”.*
M. Tittmann

Endereços eletrônicos, informativos via internet e sites, com informações sobre alimentação:

- Para assinatura e recebimento semanal/mensal:

- 1) boletimtransgenicos@listas.aspta.org.br
- 2) boletim@akatu.org.br
- 3) contato@docelima.com.br
- 4) listserv@theorganicreport.org

- Sites:

- 1) www.theorganicreport.org
- 2) www.greenpeace.org.br
- 3) www.planetaorganico.com.br/melia.htm
- 4) www.melindaejulius.com.br
- 5) www.nutriveg.com.br
- 6) www.vegethus.com.br
- 7) www.idec.org.br
- 8) www.thematrix.com/portuguese

Texto elaborado e cedido por Cristina Florentino (Berços da Vida), Valeria Bittar (Grupo Anima) e Escola Livre Sofia.