

Uma publicação da Escola Espaço Bem Viver - Waldorf. Para contribuir com os pais e adultos na tarefa de educar.

jornal  
**BEM  
VIVER**

edição outono 2010

nº3

“NÓS DESAPRENDEMOS DE VER NA SIMPLES NATUREZA  
O SUMO BEM PELO QUAL NOSSO ESPÍRITO ANSEIA”

RUDOLF STEINER

conto da

BORBOLETA

O COELHINHO

A LUA DA PÁSCOA

# A PÁSCOA NO JARDIM

# PÁSCOA NO JARDIM

Nas escolas Waldorf, em todo o mundo, a Páscoa é uma das mais belas festas comemoradas com as crianças. Embora não tenha o caráter de uma festa aberta à comunidade, as crianças vivenciam um profundo processo nesta época. Desde a preparação do “cantinho de época”, solicitamos às crianças que contribuam com galinhos, flores, folhas, pétalas; ou o que quiserem trazer que seja significativo para elas e que possa formar o ambiente onde morarão nossos coelhinhos e lagartas. Esse espaço vai sendo tecido e junto com ele, outro espaço, mais interior, que se revela na reverência com que as crianças vão dando suas contribuições. Elas vão acompanhando cada detalhe do que é acrescentado pelos amiguinhos.

Há muito trabalho a ser feito nesta época. A lã que foi tosada, lavada e cardada, torna-se, nas pequenas mãozinhas, lagartas coloridas, escondidas na folhagem. As cascas dos ovinhos são pintadas para enfeitar o dia que virá. A sala se prepara

para esperar o grande dia: o dia do renascer.

O casulo feito da lã, que quase serve de mortalha à lagarta, é cuidadosamente “repousado” nos galhos pelas crianças. E quando as crianças retornam na segunda-feira após a Páscoa, **SURPRESA!**

Já conhecida e sempre ansiada: a lagarta está liberta! Transformou-se em borboleta!

E desta forma, não se precisa falar com as crianças, em vida, ou morte, em dor ou liberdade, em Paixão ou Ressurreição. A natureza, que tudo revela ao homem que a observa e entende, traz a vivência e mostra tudo.

Assim acontece a Páscoa nas delicadas almas infantis.

E desta vez, mais do que nunca, queremos também trazer a vocês muitas imagens. Belas imagens que possam despertar internamente a vivência do renascimento; não só do físico, mas da capacidade humana de maravilhar-se.

Boas histórias...boas estórias (mesmo que a palavra estória tenha sido retirada de nosso dicionário) para alimentar a alma com toda a família e todas as idades.

**Boa Páscoa!**

**As professoras**

# ORIGENS E SIGNIFICADOS DA PÁSCOA

Na Antiga Pérsia festejava-se o início do ano no dia 21 de março, quando o dia era igual à noite (equinócio da Primavera). Ainda hoje, o festejo de um ano novo dos persas e dos curdos chamado Nauroz (novo dia), coincide com essa data. A comemoração de nossa Páscoa se orienta pela festa do Pessah judaico, que é comemorado no primeiro dia de lua cheia após o dia 21 de março. Na tradição de Israel Pessah comemora a saída dos hebreus do Egito, o qual haviam sido escravizados, segundo o relato bíblico do livro do Êxodo.

O nome Pessah (passar, poupar) lembra a passagem do anjo exterminador, que poupava os moradores de todas as casas cujas portas estavam untadas com o sangue de um cordeiro imolado. Deste cordeiro proveio o cordeiro pascal dos cristãos, símbolo de Cristo, que se sacrificou pela humanidade. O concílio de Nicéia confirmou a data da Páscoa Cristã de acordo com o calendário lunar judaico: o primeiro domingo após a primeira lua cheia depois de 21 de março (entrada da Primavera no hemisfério Norte).

Na festa da Páscoa misturam-se costumes pagãos pré cristãos, judaicos e cristãos. A importância dessa festa cristã, fica ainda mais acentuada pelos ritos de transição que antecedem os da quaresma e os da semana santa. Na Igreja católica, depois do carnaval, a quarta-feira de cinzas inicia os quarenta dias de quaresma. A Cruz de cinzas na testa dos crentes deve lembrar a transitoriedade da vida e também o símbolo da purificação.

Com o Domingo de Ramos inicia-se o ciclo da Paixão. Estes são os dias de sofrimento de Cristo, revividos na Semana Santa. A entrada triunfal de Jesus em Jerusalém montado num jumentinho, tornou-se modelo das festas procissões até os séculos XVII – XVIII, nelas era le-

vado um Cristo esculpido em Madeira, colocado em cima de um burrinho. Hoje os devotos católicos levam nas procissões ramos de palmeiras, que são benzidos na missa do domingo de Ramos.

Na sexta-feira santa, nas igrejas católica e ortodoxa, rememora-se a crucificação e o sepultamento de Cristo, observando-se rigoroso jejum. Existem representações e dramatizações da Paixão e procissões fúnebres em vários países da Europa. No Brasil também temos a representação da Paixão em Nova Jerusalém e em várias cidades do interior.

O sábado de Aleluia é a transição para a grande festa da Ressurreição. Em muitos lugares acendem-se gigantescas fogueiras (os fogos de Páscoa). Nas igrejas católicas, desde o século XII, a consagração do fogo é um ritual. Esse “Fogo da Páscoa” é aceso de acordo com os ritos antigos diante das portas das igrejas, com pedras de sílex e aço, ou com focalização de lentes. Um padre benze o “fogo virgem” e junta a brasa sagrada aos grãos de incenso no turíbulo. Por fim, nesse fogo novo é aceso o círio pascal na missa noturna de Páscoa.

E na manhã de Domingo a “Ressurreição” nos revela o começo de uma nova criação, de uma nova vida.

“Eu mesmo sou como o grão de trigo que será colocado na terra e deve morrer, para que eu possa viver em muitos seres humanos. Mas, ao mesmo tempo, sou como os outros grãos de trigo, que são malhados, moidos e transformados em pão. Eu sou o pão da vida.”

**O Coelho:** foram os ingleses que introduziram o coelho como símbolo da Páscoa. Significa proliferação. Afinal a fêmea tem sua primeira cria aos seis meses de idade e as ninhadas têm de seis a oito filhotes.



# O MAIOR OVO DE PÁSCOA

**GÉORG DREISSIG**

Depois da ressurreição de Jesus Cristo, os apóstolos saíram para o mundo, para levar a boa mensagem a todos. João também se pos a caminho. Este apóstolo foi aquele que, durante a Santa Ceia, recostou a sua cabeça no peito de Cristo.

Ele então saiu para o campo e abriu bem os braços. De todas as direções chegaram pombas que se juntaram em volta do santo homem; algumas até pousaram nos seus braços e ombros. Então João começou a falar com elas: - “Peguem, cada uma de vocês, um ramo de oliveira no bico e chamem todos os bichos do mundo. Devem vir em paz, todos eles, sem machucar uns aos outros. E devem apressar-se, pois tenho algo importante a contar-lhes.”

As pombas agiram conforme o pedido de João; pegaram o ramo de oliveira no bico e voaram em todas as direções cardeais: para o Sul, para o Norte, para o Leste e o Oeste. Onde avistavam um animal, davam a notícia. Então os bichos se puseram a caminho para encontrar João, e nenhum deles atacou o outro. Reuniram-se os cães e os gatos, as ovelhas e os lobos, as vacas e os ursos, os cavalos, as raposas e os veados, as galinhas e os coelhos, os pássaros e os peixes; vieram do Sul, do Norte, do Leste e Oeste.

Quando finalmente todos estavam reunidos João contou sobre Jesus Cristo, de sua morte e ressurreição e de como isso libertara todas as criaturas.

“Sim, disse feliz o apóstolo, todo sofrimento terá um fim quando vocês tiverem encontrado e chocado o maior ovo de páscoa que existe”.

A avestruz levantou a cabeça orgulhosa e cacarejou: “o maior ovo que existe é o meu ovo de avestruz, e eu sou a única que consegue chocá-lo”.

João retrucou: “O ovo em que estou pensando não foi posto por um pássaro, e não tem pai nem mãe, que pudesse chocá-lo. Não, não é tão fácil assim.” Quando a avestruz ouviu isso, ficou tão envergonhada de sua fala vaidosa, que emudeceu. Desde então não deu mais um pio.

João porém disse aos bichos: “Saíam pelo mundo e procurem o ovo! Quem o encontrar venha falar comigo. Apressem-se para que o ovo possa ser chocado logo!”.

Os animais voltaram para as suas regiões. Mas ao partirem dali, foram perdendo também a índole pacífica. Começaram novamente a perseguir-se e a fugir uns dos outros, e com isso, a maioria esqueceu a missão que João lhes havia dado.

Quem, porém não esqueceu da missão foram os coelhos. Coelhos existem no mundo todo e assim eles conhecem todo cantinho e todo esconderijo. Com seus narizinhos farejaram debaixo de todos os arbustos e em todos os buracos na terra; ficavam nas patas traseiras e de pé para olhar dentro das flores, e viraram cada folha caída no chão, com a esperança de achar o ovo. Mas foi em vão. Acharam muitas coisas – ovos de pássaros, ovos de formigas – mas não o ovo de que lhes havia falado João.

E então foi justamente o medo que lhes ajudou. Sabemos tam-

bém que os coelhos são medrosos e com toda razão, pois eles têm muitos inimigos. E o que fazem quando percebem que há um inimigo por perto? Eles não fogem, mas se agacham em uma depressão do terreno e ficam ali bem quietinhos, até o perigo passar e somente quando alguém se acerca demais, eles dão um pulo e correm. E assim sempre acontecia que um coelhinho, num lugar qualquer do mundo, se agachava na relva e apertava o seu coração, que batia forte, sobre a terra. ‘Bum, bum, bum’, o coelhinho ouvia seu coraçãozinho batendo, ‘Bum, bum, bum’, até que, passado o perigo, o coração batia mais devagar - ‘Bum, bum, bum’ – e o coelhinho continuava saltitando. Mas havia algo estranho, que foi percebido primeiro por um coelho, depois por outro e outro e outro, até que conversaram entre si e aos poucos pressentiram a grande descoberta que haviam feito.

Quando se abaixavam sobre a terra e ouviam os seus coraçãozinhos, eles tinham a sensação de que havia outro coração batendo lá dentro, e quando o deles fazia ‘Bum, bum, bum’, o outro batia bem tranquilo, ‘BUM, BUM, BUM’. Era a batida tranquila desse outro coração que - por fim - lhes tirava o medo.

“Você ouviu também?” Perguntavam uns aos outros. Sim, todos haviam ouvido. Então colocaram as suas longas orelhas para trás e começaram a pensar o que isso poderia significar, e finalmente lhes ocorreu:

“O ovo que deveríamos procurar, o maior ovo de Páscoa, deve ser a Terra, pois dentro dela bate um coração que nos tira o medo.”

Quando descobriram isso, os coelhinhos saltitaram até onde estava João e lhe contaram de seu achado. Ele confirmou contente e disse: “Sim, vocês, coelhos, descobriram o ovo certo. A própria Terra é o maior ovo de Páscoa. Mas agora digam-me, quem poderia chocá-lo para nós?” Os coelhos então sugeriram as galinhas e as patas, o rouxinol e a avestruz, todas as aves que lhes ocorriam. De repente o coelhinho branco deu um pulo bem alto de alegria e exclamou: “Mas nós mesmos podemos chocá-lo, pois somos muitos. São João, podemos, nós, coelhos, chocar o ovo de páscoa?” O rosto do apóstolo iluminou-se e ele consentiu com um movimento de cabeça. “Mas vocês terão que chocar por muito tempo ainda, por muitos e muitos anos, e não poderão desistir.” – “Faremos isso, queremos fazer isso!”, exclamaram os coelhos, entusiasmados com a missão importante que haviam recebido. “Nós nos agacharemos sobre o solo, para que o ovo fique bem quentinho e permita sair Aquele de quem sempre ouvimos o coração batendo.”

Desde então os coelhos chocam a Terra. Eles não constroem tocas ou ninhos, para poder chocar sempre, o maior ovo de Páscoa do mundo com o calor de seus coraçãozinhos.

Mas esta história não termina aqui, porque cada coração pode aquecer a Terra, pois ainda teremos que ajudar a chocar por muito tempo para que a Terra, um dia, revele o seu segredo.



# A LUA DA PÁSCOA

HISTÓRIA DO HEMISFÉRIO NORTE

Depois que a primavera começa os dias se tornam mais longos que as noites, mas lá fora ainda faz frio. Uma pequena lebre que vivia na floresta também o sentia. Numa certa manhã a lebrezinha acordou e sentiu tanto frio que lhe arrepiava os pelos. Foi até sua mãe, que remexia tintas de cores e lhe disse: “Estou tremendo de frio!, quando vai ficar mais quente?” “Falta pouco, espera até que chegue a Páscoa” respondeu-lhe a mãe. “Quando chegará a Páscoa?” perguntou a lebrezinha.

A mãe lhe disse:  
Quando a Lua cheia,  
Redonda como o Sol, no céu passeia,  
Na Terra tudo se aquece  
E de novo a Páscoa acontece!

O pai da lebrezinha estava sentado ao lado de fora da madrigueira, debaixo de um arbusto e com uma pena delicada pintava ovos coloridos. A lebrezinha saltitou até ele e disse: “Que ovinhos lindos! Por que você está pintando assim?” O pai respondeu: “São para a Páscoa e logo os esconderemos para que as crianças os encontrem” “Ah, eu quero ajudar também, mas quando chega a Páscoa?”, perguntou de novo a lebrezinha. O pai lhe respondeu:

Quando a Lua cheia,  
Redonda como o Sol, no céu passeia,  
Na Terra tudo se aquece  
E de novo a Páscoa acontece!

Em outras noites a jovem lebre já havia observado a lua e havia percebido que ela nem sempre aparece igual no céu. A lebrezinha afastou-se da entrada de sua madrigueira, curiosa para ver a lua. Saltando pelas folhas secas que cobriam o chão da floresta encontrou o ouriço. O pequeno animal se assustou, pois recém saía de sua toca depois do longo inverno e ao reconhecer a lebre perguntou: “Que frio ainda está fazendo! Você sabe quando vai começar a esquentar?”

Desta vez foi a lebrezinha quem respondeu: “Quando a Páscoa chegar, o calor vai voltar!” “Mas quando é que chega a Páscoa?” Tornou a perguntar o ouriço, e a lebrezinha lhe respondeu antes de seguir seu caminho:

Quando a Lua cheia,  
Redonda como o Sol, no céu passeia,  
Na terra tudo se aquece  
E de novo a Páscoa acontece!

A lebre encontrou o Cuco, que havia passado o inverno num lugar mais quente e estava de volta à floresta. Em cima de um galho ele piava: “Acho que voltei cedo demais!” Você sabe lebre quando é que chega a Páscoa?”

E a pequena lebre contou o que sabia:  
Quando a lua cheia,  
Redonda como o sol, no céu passeia,  
Na terra tudo se aquece  
E de novo a Páscoa acontece!

Era já o fim da tarde quando a lebrezinha chegou à borda da floresta. Pode ver ainda o sol se esconder atrás das montanhas. Saltou pelo campo e olhando para o céu procurou a lua. Por mais que procurasse não a encontrou em nenhum lugar. Só quando ficou bem escuro é que ela viu a delgada lua minguante brilhando como prata. Naquele momento passou por ali uma coruja:

“O que é que você faz aqui? Já não é a hora de lebres estarem dormindo?” A pequena lebre lhe respondeu: “Eu quero ver quando a lua fica redonda.” A coruja disse lhe então: “Hu-hu, esta noite ela não ficará redonda, amanhã também não...Por que você quer vê-la?” “porque eu quero saber quando chega a Páscoa” respondeu a lebre e acrescentou:

Quando a lua cheia,  
Redonda como o sol, no céu passeia,  
Na terra tudo se aquece  
E de novo a Páscoa acontece!

“Demora ainda alguns dias até que surja a lua cheia. Cada noite ela fica um pouco maior”, informou a coruja. A lebrezinha agradeceu e se despediu da ave noturna, retornando assim para a madrigueira. Na noite seguinte ela retornou ao campo para observar e percebeu que a coruja tinha razão. Cada noite a lua aparecia maior e maior, até que finalmente ela surgiu bem redonda no céu.

A pequena lebre saltou cheia de alegria de volta à casa e gritou: “Hoje a lua está redonda como o Sol! A Páscoa chegou?” “Sim”, respondeu-lhe o pai e agora as lebres e coelhos tem muito trabalho a fazer. Também as crianças esperaram bastante por esse dia! Agora você pode ajudar-nos a esconder os ovinhos”.

*Cristiane Kutik*

Antigamente, por sobre os altos muros de ameias da cidade de Jerusalém, ainda brilhavam na paisagem os ornatos dourados do templo. Havia então um coelhinho que tinha sua toca em um morro, além dos muros de Jerusalém. Vivía contente e feliz, pois ao redor do morro, havia um belo jardim onde crescia tudo que o coelhinho precisava para comer. Só uma coisa faltava a esse coelhinho: a visão, pois era cego; uma doença cruel tinha apagado a luz de seus olhos desde o nascimento. Mas Deus o protegia, de modo que nunca uma ave de rapina ou uma raposa do deserto chegou perto dele, quando saltava pelo jardim para achar sua comida. Conhecia todas as plantas e pedras do lugar e sempre achava o caminho de volta para a sua toca.

Certa noite, no fim do dia, estava o coelho sentado entre as ervas do jardim. Já estava bem escuro, embora o Sol ainda não tivesse posto. É evidente que o coelhinho não podia ver a escuridão; mas ouviu os três toques de corneta que anunciava o Sabá, o dia santo dos judeus de Jerusalém. De repente ouviu passos no jardim, uns passos arrastados e lentos, de gente carregando algo bem pesado. O coelho não podia ver o que era isso. José de Arimatéia, Nicodemos, Maria Madalena e Maria, mãe de Jesus, estavam chegando, trazendo para o jardim o corpo de Jesus que havia morrido crucificado. Porque nesse jardim havia um túmulo, cavado nas rochas do morro, onde ninguém havia sido enterrado antes. E foi lá que eles depuseram Jesus.

Pouco depois, o coelhinho escutou curtos passos, agora fortes e apressados; eram os soldados que vinham tomar conta do túmulo. O coelho fugiu para sua toca mais que depressa, pois teve medo de suas vozes ruidosas e do barulho de suas armas.

Duas manhãs após, o coelhinho acordou com uma música maravilhosa. É verdade que todas as manhãs ouvia a música do Sol nascendo, mas naquele dia a música era especialmente linda e misturava-se com o canto dos passarinhos no jardim, como nunca antes. O coelhinho botou a cabeça para fora do buraco, farejando e escutando. Aí, de repente, um dos soldados que ali dormia, roncou bem forte e se remexeu, sacudindo as correntes de sua couraça. Assustado, nosso coelhinho voltou depressa para dentro de sua toca. Mas o pior ainda estava por acontecer, pois de repente, a terra toda estremeceu, como se quisesse acordar de seu sono antigo, de mil anos! O coelhinho saiu correndo para o capim, apavorado e também os soldados fugiram correndo.

Todo trêmulo sentado na grama alta, entre flores, ficou o coelhinho, nem sabemos por quanto tempo. Finalmente escutou de novo passos e, depois, uma voz tão bela e suave como nunca ouvira, que assim dizia: “Mulher, por que estás chorando? Quem procuras?”. Depois uma mulher respondeu: “Senhor,

deves ser o jardineiro deste lugar, então me diga onde O colocou, para eu buscá-lo”. A mulher era Maria Madalena e tinha ido ao túmulo depois do estremeamento da terra, mas não achara o corpo de Jesus lá, por isso estava chorando. De novo a voz suave falou, dizendo: “Maria”.

Então Maria Madalena percebeu que Aquele não era o jardineiro, mas sim Jesus que havia ressuscitado. Ela exclamou: “Rabbi!”, que na língua dos judeus quer dizer: “Mestre!”. E mais uma vez lágrimas ardentes desceram pelo rosto de Maria Madalena. Essas lágrimas caíram direto no coelho que tinha estado todo o tempo ali sentado, sem se mexer, ouvindo tudo, as lágrimas foram cair nos seus olhinhos doentes e, naquele momento, ele começou a enxergar. Ali estava Jesus, em pé, radiante como o Sol e, ao mesmo tempo, luminoso de um modo tão suave como uma alva pétala de flor; e também a mulher. Jesus inclinou-se para o coelhinho, abençoou-o e disse-lhe: “Bom bichinho, de agora em diante você irá levar a alegria da Páscoa a todas as pessoas, mas principalmente às crianças”. Depois Ele disse a Maria: “Vá agora Maria e diga a Pedro o que aqui aconteceu”. E assim foi.

E foi assim que o coelho ficou sendo o  
COELHINHO DA PÁSCOA.



# O COELHINHO

# A BORBOLETA

(UM CONTO DE JAKOB STREIT – TRADUÇÃO LEONORE BERTALOT)

“Havia uma vez uma borboleta que voava com asas cansadas sobre um prado. Uma fria garoa pingava do céu, molhando-lhe a veste colorida. Sentiu suas asas pesadas e pousou entre as folhas da grama. O pó de suas asas tinha sido levado pela água. Por mais de uma vez ela tentou levantar vôo, mas sem sucesso. Mais tarde, foi até uma plantinha de folhas largas e debaixo de uma delas, depositou alguns ovinhos branquinhos, bem pequenininhos. Como as asas fracas já não a carregavam, ela as dobrou e ficou quieta, sonhando com flores e com raios de sol. Veio a chuva e a borboleta morreu com o vento frio do anoitecer.

Os ovinhos que foram colocados no coração quente da Mãe Terra foram bem cuidados. De dia, o sol lhes enviava seu calor e à noite, o calor da terra os envolvia. A folha larga os protegia da chuva. A luz da vida da velha borboleta havia se apagado; porém, em cada ovinho que ela havia botado, brilhava uma faísca de vida. Depois de alguns dias, algo começou a se mexer dentro da pele delicada e um raio de sol que brincava com a folha, percebendo a nova vida nos ovinhos, chamou: - Venha para fora, venha para fora! – O ovinho se mexeu, a pele rasgou e saiu uma pequena lagarta, amarelinha, de pele sedosa e com pintinhas escuras. Arrastou-se até a folha verde, que se tornou seu jardim, sua mesa, sua casa. Ela gostou de beliscar as bordas da folha e quando esta já estava bem esburacada, o raio de sol lhe cantou: - Continue a ir pelo verde mundo. – E, assim, a lagartinha foi rastejando de planta em planta e, depois de uma semana, já era uma lagarta grande, com pelinhos nas costas.

O verão estava chegando ao fim e o vento do outono trouxe dias frescos. Então, o raio de sol disse para a lagarta: - Procure um lugar quieto, um quatinho quente para descansar.

Entre pedras e folhas, vagarosa, a lagarta desceu para se entregar à Mãe Terra. A escuridão a assustou e ela cochichou: - Mãe Terra acolhei-me! O sol mandou-me abandonar o mundo verde. “ – E fundo, surgiu a voz consoladora da Mãe Terra: - “Não fique triste por haver perdido o mundo verde, minha filha, o raio de sol lhe deu um bom conselho. Fique comigo, tire essa veste encolhida e velha. Durma, querida, as minhas fadas querem tecer lindos sonhos para você.”

Quando a lagarta abandonou sua veste, teve uma sen-



sação estranha. Sua pele endureceu. Ela se sentiu presa, ficou com medo de morrer asfixiada e queria chamar por socorro. Mas já tinha caído num sono profundo como a morte. A sua pele se tornou um caixão duro, lenhoso. Enquanto passava o inverno e do céu da noite choviam estrelas cadentes, aconteceu um milagre no casulo da lagarta. Com mãos misteriosas, as fadas teceram uma veste celestial no túmulo escuro. Teceram o brilho das estrelas e as cores escuras do arco-íris nos delicados fios da roupa nova. Com a primavera, a terra esquentou e nos campos o sol abriu as flores para a luz. O casulo na terra se abriu. Do túmulo da lagarta acordou uma borboleta.

**Com passo leve, saiu entre as pedras em direção à luz que cantava:**

**- Venha conosco, venha conosco! – Era o canto das flores que chamava sua irmã: a borboleta!**



receitinhas

**BEM VIVER**



## PÃO DE MEL

### Ingredientes

- 1 xíc. (chá) de açúcar refinado
- 1 xíc. (chá) de açúcar mascavo
- 1 xíc. (chá) de chá preto forte feito com cravo, canela e erva-doce
- 1 xíc. (chá) de mel de laranjeira de preferência
- 3 ½ xíc. (chá) de farinha de trigo peneirada
- 3 colh. (sopa cheia) de chocolate em pó peneirada
- 1 colh. (chá) de canela em pó
- 1 colh. (chá) de cravo em pó
- 1 colh. (chá) de gengibre em pó
- 1 colh. (chá) de cardamomo em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colh. (sopa) de bicarbonato de sódio dissolvido em uma xíc. (chá) de leite frio
- Um pouco de noz moscada ralada

### Para banhar:

- 300gr de chocolate meio amargo
- 500gr de chocolate ao leite
- 1 colh. (sopa) de manteiga de cacau para bombom ou gordura vegetal

### Modo de preparo

Misturar tudo, colocar nas forminhas, enchendo no máximo metade (cresce muito) e colocar para assar.  
Depois banhar com a calda e se deliciar!

