

# *Época da Lanterna*



# Época da Lanterna

*"Minha luz vou levando, sempre dela cuidando..."*

Queridas famílias,

Estamos começando a época da lanterna. Um momento de introspecção e luz. Neste material preparamos sugestões para que junto de suas famílias possam vivenciar esta época tão especial.

A Festa da Lanterna da nossa comunidade estava marcada este ano para o dia 06 de junho. É uma comemoração vivida intensamente no ensino infantil e antecede sempre a grande festa de São João.

Foi trazida da Europa pelos primeiros professores da pedagogia Waldorf no Brasil. Na Europa, esta festa acontece no início de novembro, dia de São Martinho.

São Martinho era um cavaleiro gaulês que, segundo a lenda, no ano 337, em um dia frio e escuro de outono, estava voltando para sua casa em meio a uma tempestade, quando se deparou com um mendigo que lhe pediu esmola. O cavaleiro não possuía nada para dar ao homem, então retirou o seu manto das costas, cortou-o ao meio com sua espada, e deu ao mendigo. Neste momento, a tempestade desapareceu e o sol voltou a brilhar!

Em nossa escola, as crianças se preparam para a Festa da Lanterna ao longo de várias semanas. Confeccionam suas lanternas; e na roda rítmica cantam canções que falam de luz e brilho nos corações humanos.

No dia da festa, ao entardecer, as crianças assistem com suas famílias a peça "A Menina da Lanterna", encenada pelos alunos do 12ºano, que doam seu trabalho carinhosamente como despedida da escola e boas vindas às crianças que chegam ao jardim.

Essa peça é cheia de simbolismos, a história traz vários elementos de significado espiritual representado por cada personagem. Demonstra a trajetória da alma humana em busca da consciência própria, buscando a luz Crística (simbolizada pelo Sol) para a transformação interior, encontrando o caminho de iluminação individual e doação.

Após assistir a peça as crianças são convidadas pelas professoras a acenderem suas próprias lanternas. No Jardim, os maiores já se sentem seguros para carregar sua própria luz, no maternal, por serem menores, contam com a presença dos pais nesta caminhada. Lanternas acesas e corações aquecidos, a luz se espalha pelos caminhos e invade a escola. Enfim, ao redor de uma fogueira, toda a comunidade se encontra, canta, dança e compartilha calor e luz.

Este ano não poderemos estar juntos para fazer esta linda celebração. Mas consideramos de imensa importância descrevê-la aqui, para que todas as famílias que iriam vivenciar pela primeira vez este momento, junto com as famílias que já vivenciaram, possam ter a oportunidade de fazer um caminho simbolicamente semelhante. Acender a lanterna dentro de suas casas, cantar canções de luz e calor com suas crianças, e como um caminho iluminado, levar as lanternas acesas dentro de seus corações, para nossa comunidade e para a nossa escola, com a força do pensamento.

Que no futuro de cada uma de nossas crianças, essa luz se transforme em impulso social, bom e verdadeiro em prol da humanidade.



# História

## A Menina da Lanterna

Era uma vez uma menina que carregava alegremente sua lanterna pelas ruas. De repente, chegou o vento e, com grande ímpeto apagou a lanterna da menina.

- Ah! Exclamou a menina. - Quem poderá reacender a minha lanterna?

Olhou para todos os lados, mas não achou ninguém. Apareceu, então, um animal muito estranho, com espinhos nas costas, de olhos vivos, que corria e se escondia muito ligeiro entre as pedras. Era um ouriço!

- Querido ouriço! Exclamou a menina - O vento apagou a minha luz. Será que você não sabe quem poderá acender a minha lanterna? E o ouriço disse a ela que não sabia, que perguntasse a outro, pois precisava ir para casa cuidar dos filhos.

A menina continuou caminhando e encontrou-se com um urso, que se movia lentamente.

Ele tinha uma cabeça enorme e um corpo pesado e desajeitado, grunhia e resmungava.

- Querido urso - falou a menina - O vento apagou a minha luz. Será que você sabe quem poderá acender a minha lanterna? E o urso da floresta disse a ela que não sabia, que perguntasse a outro, pois estava com sono e ia dormir e repousar.

Surgiu então uma raposa, que estava caçando na floresta e se esgueirava no capim.

Espantada a raposa levantou seu focinho e, farejando, descobriu a menina, e mandou que voltasse para casa, porque sua presença espantava os ratinhos.

Neste momento, surgiram estrelas, que lhe disseram para ir perguntar ao Sol, pois ele, com certeza poderia ajudá-la. Depois de ouvir o conselho das estrelas, a menina criou coragem para continuar o seu caminho.

Finalmente chegou a uma casinha, dentro da qual avistou uma mulher muito velha, sentada, fiando sua roca. A menina abriu a porta e cumprimentou a senhora:

— Bom dia, querida vovó! — disse ela.

— Bom dia! — respondeu a velha.

A menina perguntou se ela conhecia o caminho até o Sol e se queria ir com ela, mas a velha disse que não podia acompanhá-la porque fiava sem cessar e sua roca não podia parar. Pediu apenas que a menina comesse alguns biscoitos e descansasse um pouco, pois o caminho era muito longo. A menina entrou na casinha e sentou-se para descansar. Pouco depois, pegou sua lanterna a continuou a caminhada.

Mais adiante encontrou outra casinha no seu caminho: a casa do sapateiro. Ele estava consertando muitos sapatos. A menina abriu a porta e cumprimentou-o. Perguntou, então, se ele conhecia o caminho até o Sol e se queria ir com ela procurá-lo. Ele disse que não poderia acompanhá-la, pois tinha muitos sapatos para consertar. Deixou que ela descansasse um pouco, pois sabia que o caminho era longo. A menina entrou e sentou- se para descansar. Depois pegou sua lanterna e continuou a caminhada.

Bem longe, ela avistou uma montanha muito alta: "Com certeza, o Sol mora lá em cima!" pensou a menina, e pôs-se a correr, rápida como uma corsa.

No meio do caminho, encontrou uma criança que brincava com uma bola. Chamou-a para que fosse com ela até o Sol, mas a criança nem respondeu: preferiu brincar com a bola e afastou-se, saltitando pelos campos.

Então, a menina da lanterna continuou sozinha o seu caminho. Foi subindo pela encosta da montanha. Quando chegou ao topo, não encontrou o Sol.

— Vou esperar aqui até o Sol chegar. — Pensou a menina, e sentou-se na terra.

Como estava muito cansada de sua longa caminhada, seus olhos se fecharam, e ela adormeceu. O sol já tinha avistado a menina há muito tempo. Quando chegou a noite ele desceu até a menina e acendeu a sua lanterna.

Depois que o Sol voltou para o céu, a menina acordou.

— Oh! A minha lanterna está acesa! - exclamou, e com um salto pôs-se alegremente a caminho.

Na volta, reencontrou a criança da bola, que lhe disse ter perdido a bola, não conseguindo encontrá-la por causa do escuro. As duas crianças procuraram então a bola. Após encontrá-la a criança afastou-se alegremente.

A menina da lanterna continuou seu caminho até o vale e chegou à casa do sapateiro, que estava muito triste na sua oficina.

Quando viu a menina, disse-lhe que seu fogo tinha apagado e suas mãos estavam frias, não podendo, portanto, trabalhar mais. A menina acendeu a lanterna do artesão, que agradeceu, aqueceu as mãos e pôde martelar e costurar seus sapatos.

A menina continuou lentamente a sua caminhada pela floresta e chegou ao casebre da velha. Seu quartinho estava escuro. Sua luz tinha se consumido e ela não podia mais fiar.

A menina acendeu nova luz e a velha agradeceu, e logo sua roda girou, fiando, fiando sem cessar.

Depois de algum tempo, a menina chegou ao campo e todos os animais acordaram com o brilho da lanterna. A raposinha, ofuscada, farejou para descobrir de onde vinha tanta luz. O urso bocejou, grunhiu e, tropeçando desajeitado, foi atrás da menina. O ouriço, muito curioso, aproximou-se dela e perguntou de onde vinha aquele vaga-lume gigante.

Assim a menina voltou feliz para casa.



# Moldes de Lanternas

## Lanternas de vidro e casca de mexerica:





## Lanternas de bexiga



# Lanternas de papel



## Lanternas de lata e papel manteiga



# Receitas

## Sopa da Tia Olga

### Ingredientes:

1/2 xícara de chá de cebola picada  
2 colheres de sopa de óleo de gergelim  
3 cenouras médias cortadas  
3 inhames médios cortados  
1 fatia de abóbora moranga cortada  
1 xícara de chá de milho verde  
sal a gosto  
3 folhas de repolho rasgadas  
2 colheres de sopa de salsinha picada



### Modo de preparo:

Dourar a cebola no óleo e colocar a cenoura, o inhame, a abóbora e o milho verde, mexendo bem. Adicionar água até cobrir os legumes (+ ou -) um litro , sal a gosto. Deixar ferver até que os ingredientes estejam todos cozidos, mas firmes. Juntar o repolho e a salsinha. Ferver por mais alguns minutos até que os principais ingredientes estejam quase desmorchando. Se preferir mais rala, acrescentar água fervente. Desligar o fogo e descansar por alguns minutos antes de servir.

## Sopa cremosa de agrião

### Ingredientes:

1 colher (sopa) de manteiga  
3 colheres (sopa) cheias de farinha de trigo  
1 litro de água  
2 tabletes de caldo de frango ou outro tempero que desejar  
2 ou 3 xícaras (chá) de folhas de agrião  
2 colheres (sopa) de parmesão ralado  
2 colheres (sopa) de creme de leite



### **Modo de preparo:**

Derreta a manteiga e junte aos poucos a farinha, mexendo sem parar. Acrescente, também aos poucos, o litro de água, mexendo para não empelotar. Assim que ferver, junte o caldo de frango ou tempero a seu gosto, mexendo até dissolvê-los por completo.

Adicione o agrião e deixe ferver em fogo baixo por cerca de 5 minutos. Desligue o fogo, misture o queijo e o creme de leite. Sirva logo em seguida.

## **Caldo verde da Tia Dê**

### **Ingredientes:**

5 a 6 batatas grandes

1 cebola

1 alho

1 maço de couve

Azeite

Sal



### **Modo de preparo:**

Cozinhar as batatas grandes com água e sal. Retirá-las da água e amassar bem com o garfo. Fazer um refogado com a cebola, alho e azeite e juntar o purê de batatas. Juntar 2l de água quente (pode ser a do cozimento das batatas). Deixar ferver por uns 10 minutos, formando um caldo encorpado. Juntar a couve cortada bem fininha. Acertar o sal e regar com 3 a 4 colheres de azeite. Cozinhar por mais uns 10 minutos. Servir em tigelas de barro.

Curiosidade: os portugueses comem essa sopa com rodelas de um embutido chamado salpicão. No Brasil usa-se o paio.

## **Pinhão cozido**

### **Ingredientes**

1kg de pinhões escolhidos

2 litros de água



1 colher (de sopa) de sal

### Modo de Preparo

Lave muito bem os pinhões. Coloque em uma panela de pressão todos os ingredientes, misture, tampe e leve ao fogo alto.

Tão logo consiga pressão na panela, abaixe o fogo e cozinhe por 40 minutos.

Desligue o fogo, aguarde sair toda pressão da panela, abra a panela, escorra os pinhões e sirva.

## Creme de tomate

### Ingredientes:

5 cebolas

6 tomates grandes

4 dentes de alho

1 maço de cheiro verde

2 colheres de sopa de vinagre

2 gemas

Sal e pimenta do reino a gosto



### Modo de preparo:

Pique as cebolas e refogue em azeite quente, sem deixar escurecer. Leve ao fogo em outra panela os tomates cortados em quatro, 2 litros de água, sal, pimenta, os dentes de alho e cheiro verde. Deixe ferver até que os tomates estejam desmanchados. Despeje tudo sobre a cebola e passe por uma peneira grossa comprimindo bem o tomate e a cebola para retirar o máximo de suco. Em uma sopeira aquecida coloque o vinagre e as gemas, batendo bem para que se dissolvam; tempere com sal e pimenta e vá despejando aos poucos o creme fervente, batendo para que não se coagule. Sirva a seguir acompanhado de queijo ralado e torrada de pão italiano.

# Músicas da lanterna



## **Eu vou com a minha lanterna**

Eu vou com a minha lanterna  
E ela comigo vai  
No céu brilham estrelas  
Na terra, brilhamos nós  
A luz se apagou, pra casa eu vou  
Com a minha lanterna na mão.



## **Minha luz vou levando**

Minha luz vou levando  
Sempre dela cuidando  
Se alguém precisar  
Dela posso lhe dar.



## **A lanterna brilha**

A lanterna brilha, muito mais que o dia  
Pois o nobre sol já não pode mais brilhar  
Vem chegando a noite e o meu lampião  
Todo iluminado eu carrego pela mão



## **Lanterna**

Vou acender minha lanterna,  
pra iluminar a escuridão  
vou caminhar aqui na Terra,  
e vou cantando esta canção.  
Eu vou convidar cada criança  
a cantar com a voz e o coração,  
pra trazer de volta a esperança  
e acender a luz da união.

