



# CULINÁRIA VEGETARIANA

Informativo mensal destinado à boa saúde e à paz universal

n. 29, março, 2007

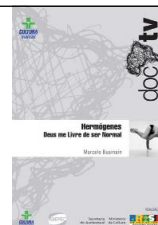
Publicação *on line* disponível para download através do endereço eletrônico:  
<http://www.culinariavegetariana.com.br>

**EDITORIA**  
**Inteligente**  
.com.br

Cláudia Alves Bringel - Mtb 43427

- ✓ Receitas: Bolo de mel com chocolate e coco
- ✓ Agenda: - pág. 2
- ✓ Yoga: Hermógenes - Deus me livre de ser normal - pág. 3
- ✓ Nutrição: Uma abordagem holística em nutrição - pág. 4

## Índice



## Receitas\*

dúvidas: [receitas@editorainteligente.com.br](mailto:receitas@editorainteligente.com.br)

\* É proibida a utilização comercial, com finalidades editoriais, das receitas publicadas

### Bolo de mel com chocolate e coco

#### Ingredientes:

- ✓ 1 xícara de farinha de trigo integral;
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo branca;
- ✓ 1 xícara de amido de milho (maizena);
- ✓ 100g de coco ralado;
- ✓ 2 colheres de sopa de leite de soja em pó;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;
- ✓ 1 xícara de mel;
- ✓ 1 xícara de óleo de girassol;
- ✓ 400mL de leite de coco.

#### Modo de preparo:

- ✓ Misturar todos os ingredientes secos: as farinhas, o amido de milho, o leite de soja em pó, o fermento e o coco ralado.
- ✓ Misturar bem em outra vasilha: o mel, o óleo e o leite de coco.
- ✓ Acrescentar aos poucos, mexendo sempre, a mistura líquida à mistura seca.
- ✓ Bater com colher de pau por um minuto.
- ✓ Levar em forno pré aquecido em forma untada.

#### Cobertura opcional

#### Ingredientes:

- ✓ 100ml de leite de coco,
- ✓ 1 xícara de mel;
- ✓ 100g de coco ralado

#### Modo de preparo:

- ✓ Misturar o mel com o leite de coco em uma vasilha e esparramar no bolo.
- ✓ Salpicar o coco ralado.



Bolo de mel com chocolate e coco com cobertura



**BOM APETITE!**

Nota: Prefira sempre ingredientes orgânicos. Seus pratos ficarão mais saborosos e você estará contribuindo com sua saúde, com a agricultura familiar e com o meio ambiente.



## Agenda Zen - [www.agendazen.com.br](http://www.agendazen.com.br)

### 17 de março (início)

Borongapa - SP

Curso de biopsicologia no Parque Ecológico Visão Futuro (Este curso é especialmente para pessoas cansadas do conhecimento puramente intelectual, que buscam realizar em si mesmas um alto estado de consciência)

[www.visaofuturo.org.br](http://www.visaofuturo.org.br)



### 24 de março

São Paulo - SP

Permacultura e iniciativas socioambientais (Luciana de Sá Nogueira)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 24 e 25 de março

Borongapa - SP

Projeto Visão Jovem - Uma nova visão de mundo para uma cultura de paz

[www.visaofuturo.org.br](http://www.visaofuturo.org.br)

### 25 de março

Chapada dos Veadeiros - GO

Rama Bolo Rama Bolo Bolo Bolo Ram!! Venha comemorar o aparecimento do Sr Ramachandra, com muito mantra, palestra sobre Sr Rama e prashada.

[www.pandavas.org.br](http://www.pandavas.org.br)



### 26 a 31 de março

Ubatuba - SP

Semana de ecoconstrução

[www.ipemabrasil.org.br/cursos2007.htm](http://www.ipemabrasil.org.br/cursos2007.htm)

### 5 a 8 de abril

Florianópolis - SC

Sadhana - 3º encontro para o crescimento interior e bem-estar

[www.devi.com.br/sadhana](http://www.devi.com.br/sadhana)

### 5 a 8 de abril

Pedro de Toledo - SP

Curso de bioconstrução. A utilização de bambu na construção civil.

[www.ibiosfera.org.br/eventos/pavilhao.html](http://www.ibiosfera.org.br/eventos/pavilhao.html)

### 14 de abril

São Paulo - SP

Horti & fruticultura (Fernando Ataliba)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 27 a 29 de abril

Chapada dos Veadeiros - GO

Retiro Yoga no Paraíso

[www.pandavas.org.br](http://www.pandavas.org.br)



### 28 de abril a 1º de maio

Ubatuba - SP

Curso de agrofloresta e jardins comestíveis

[www.ipemabrasil.org.br/cursos2007.htm](http://www.ipemabrasil.org.br/cursos2007.htm)

### 27 a 2 de maio

Garopaba - SC

Yoga Mandala. A celebração do yoga e da vida.

<http://www.ekadantayogashala.pro.br>

### 4 a 6 de maio

São Paulo - SP

Upanishads do Yoga, parte I

[info@nilakantha.com.br](mailto:info@nilakantha.com.br)

### 6 de maio

São Paulo - SP

Horta caseira (Marcos Victotino)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 11 a 13 de maio

Rio de Janeiro - RJ

Upanishads do Yoga, parte I

[paulasaboya@mac.com](mailto:paulasaboya@mac.com)

### 13 de maio

São Paulo - SP

Plantas medicinais (Marcos Furlan)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 25 a 27 de maio

Recife - PE

Upanishads do Yoga, parte I

[taivieira@globo.com](mailto:taivieira@globo.com)

### 16 de junho

São Paulo - SP

Agricultura orgânica e alimentação desintoxicante (Araci Kamiyama e Conceição Truccom)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 22 a 24 de junho

Florianópolis - SC

Upanishads do Yoga, parte I

[yogaluz@uol.com.br](mailto:yogaluz@uol.com.br)

### 9 a 15 de julho

Fortaleza - CE

Curso livre para formação de instrutores de yoga - Módulo I

[www.ekadantayogashala.pro.br](http://www.ekadantayogashala.pro.br)



### 24 de junho

São Paulo - SP

Horta comunitária (Marcos Victotino)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 30 de junho

São Paulo - SP

Horti & fruticultura (Fernando Ataliba)

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 6 a 9 de julho

Ubatuba - SP

Curso sobre planejamento de ecovilas

[www.ipemabrasil.org.br/cursos2007.htm](http://www.ipemabrasil.org.br/cursos2007.htm)

### 21 e 22 de julho

Ubatuba - SP

Curso de filtro biológico - zona de raízes

[www.ipemabrasil.org.br/cursos2007.htm](http://www.ipemabrasil.org.br/cursos2007.htm)

### 7 e 8 de agosto

Jaraguá do Sul - SC

Worskshop Vivendo a vida de Yoga

[janetemarcatto@netuno.com.br](mailto:janetemarcatto@netuno.com.br)

### 7 a 10 de setembro

Ubatuba - SP

Habitações sustentáveis

[www.ipemabrasil.org.br/cursos2007.htm](http://www.ipemabrasil.org.br/cursos2007.htm)

### 30 de setembro a 6 de outubro

Murdeshwar, Índia

11<sup>th</sup> International Vegan Festival

[ivu.org/veganfest](http://ivu.org/veganfest)

### 16 a 18 de outubro

São Paulo - SP

BioFach América Latina e ExpoSustentat

[www.biofachamericalatina.com.br](http://www.biofachamericalatina.com.br) - [www.exposustentat.com.br](http://www.exposustentat.com.br)



Yoga

## Hermógenes - Deus me livre de ser normal

*fonte:* [www.culturamarcas.com.br](http://www.culturamarcas.com.br)

A vida e a obra do professor Hermógenes, mestre de Yoga, escritor e poeta, um dos introdutores do Yoga no Brasil.

A partir de depoimentos de personalidades como a cantora Elba Ramalho, o escritor Pierre Weill, o teólogo Leonardo Boff, os artistas multimídia Rogério Duarte e Bené Fonteles, os espíritas Chico Xavier e Divaldo Franco, o padre católico Zezinho e o músico Alberto Marsicano, bem como de presidiários e outros que ao longo dos anos travaram contato com suas idéias, o documentário desvela a visão de mundo particular de Hermógenes, assim como do Yoga que ele desenvolveu no país.

Violência, depressão, angústia, ansiedade, medo, solidão, hipocondria, dependências químicas, estresse, cardiopatias, egoísmo, psicose, neurose, diabete, hipertensão, paranóia, câncer, AIDS. Esse é quadro patológico da

humanidade. Reconhecer a raiz mestre de tanta dor e sofrimento, administrar o estresse, treinar o corpo, a mente e o espírito para a superação dessa ausência de Vida é o que o mestre de Yoga, escritor e poeta Professor Hermógenes - ao longo de meio século de estudos e experiências - vem ensinando, libertando assim indivíduos do caos, do suicídio, das doenças, da alienação, da prisão material e da morte.

*Hermógenes - Deus me Livre de ser Normal* é o título do documentário sobre a vida e o poder terapêutico e transformador da obra desse escritor. Acomodar em 55 minutos os 84 anos de uma vida dinâmica e devotada à prática do bem é a principal virtude do filme, roteirizado e dirigido pelo fotógrafo Marcelo Buainain.

Nas primeiras cenas, Hermógenes é apresentado em contato com a exuberante natureza da cidade onde nasceu e gozou a sua infância, a bela Natal, capital do Rio Grande do Norte. No decorrer de uma narrativa poética e autobiográfica, interpretada na voz off do ator Carlos Vereza, o mestre em Yoga caminha sobre as dunas, e nas águas do litoral potiguar mergulha e medita. Uma sucessão de depoimentos, frases e detalhes da vida de Hermógenes costuram e entrecortam a narrativa poética, revelando assim vários aspectos biográficos desse grande mestre, considerado o introdutor do Yoga no Brasil e o pioneiro em Medicina Holística.

O roteiro e a montagem do filme impregnam uma dinâmica especial, principalmente pelo valor emocional e pela fidelidade documental atestada por personalidades de diversas áreas, tais como a cantora Elba Ramalho, o escritor Pierre Weill, o teólogo Leonardo Boff; os artistas multimídia Rogério Duarte e Bené Fonteles; os espíritas Chico Xavier e Divaldo Franco, o padre católico Zezinho e o músico Alberto Marsicano, entre tantos outros que declaram e elucidam a importância da obra de Hermógenes para a humanidade.

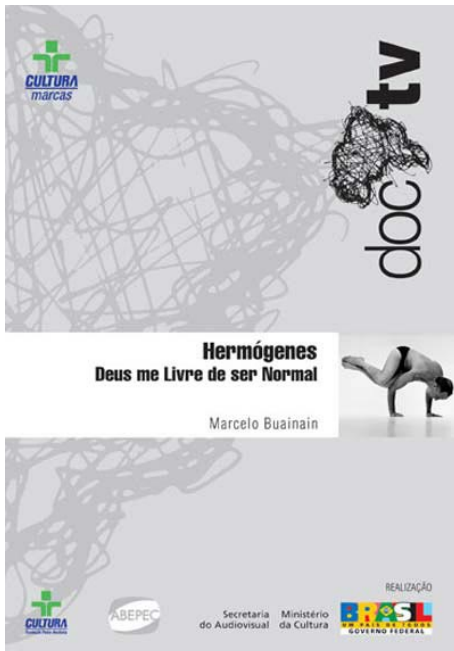
O filme é estimulante quando mostra

como os livros do professor Hermógenes e as suas técnicas de Yogaterapia provocam transformações nas vidas das pessoas. Cartas de leitores, reportagens em um abrigo de idosos, depoimentos de prisioneiros desvelam e confirmam o poder terapêutico do método Hermógenes. Da mesma forma impressionante é o grau de devoção e as aulas de Yoga ministradas no interior de um presídio pelo presidiário discípulo de Hermógenes, Luiz Henrique Gusson. Outros momentos tão significativos ficam por conta dos depoimentos de pessoas comuns que tiveram suas vidas transformadas pelo Yoga. Elementos como Divaldo Cunha, proprietário de um bar na Paraíba, que se libertou da dependência química através do Yoga; Ramiro Rebouças, que enfrentou uma grave depressão e escapou de um suicídio graças à meditação e aos ensinamentos de Hermógenes; Paulo Roberto, vítima de um choque elétrico que o levou à cegueira, autor de uma das mais incríveis confissões do filme: "*Com o Yoga encontrei Deus, agora que sou cego eu vejo muito e de verdade; antes, eu via mas não enxergava.*"

Deus me Livre de ser Normal mostra ainda detalhes da vida de Hermógenes em Natal, como o seu primeiro emprego de lanterninha no Teatro Alberto Maranhão; sua devoção pelas dunas; sua passagem pelo exército; sua migração da pobreza para a beleza interior. A vida do mestre yogi que saiu das alvas dunas de Natal e alcançou o mais alto pico do Himalaia pode ser resumida na feliz frase do orador espírita Divaldo Franco, "*a sua vida é um apostolado*". Assistindo atentamente a tão belo filme, percebe-se um fio condutor entre todos os depoimentos, fio esse que carrega com positiva eletricidade, a certeza de que ele, o professor Hermógenes, atingiu a meta.

### Currículo resumido do diretor

Marcelo BUAINAIN nasceu a 11 de dezembro de 1962, na cidade de Campo Grande, MS. Ex-acadêmico de medicina,



### Hermógenes - Deus me livre de ser normal

Origem: Rio Grande do Norte.

Hermógenes, o pioneiro da yoga nos conduz ao auto-conhecimento e realização.

Celebridades, idosos, prisioneiros, populares atestam o poder da Yogaterapia.

Direção: Marcelo Buainain.

Co-produção: Marcelo Buainain / Ginga Filmes / TV Universitária do Rio Grande do Norte / Fundação Padre Anchieta - TV Cultura.

Adquira o seu exemplar desse DVD em [www.culturamarcas.com.br](http://www.culturamarcas.com.br)



abandonou o 5º ano do curso para se dedicar exclusivamente à fotografia, consolidando então uma trajetória edificada em diversas áreas. Em meados de 80, quando dava os primeiros passos profissionais, à serviço da publicação espanhola EL Paseante, conheceu um vizinho muito especial, o poeta sul mato-grossense Manuel de Barros, cuja obra o inspirou e o influenciou profundamente. Buainain, a partir desse íntimo contato com o poeta, elegeu como o seu tema predileto o pantanal, onde ali viveu documentando a exuberância da região. As imagens coloridas produzidas pelo fotógrafo ganharam asas e foram largamente difundidas em publicações nacionais e estrangeiras, contribuindo inclusive na divulgação da obra do poeta "pantaneiro", na ocasião desconhecida pela mídia e grande público.

#### Anos 90

Frustrado com as diretrizes do governo Collor, Marcelo Buainain deixa o Brasil para se radicar na Europa, estabelecendo-se em Paris e Lisboa, onde viveu 10 anos. Especializou-se em retratos e através de suas objetivas celebridades

e diretores do cinema internacional foram fotografadas, destacando-se os cineastas Wim Wenders, Pedro Almodóvar e Bernardo Bertolucci. Em meados da década de 90 o fotógrafo, andarilho e inquieto, troca o universo dos "famosos" pelos anônimos. Buainain se lança de corpo e alma na fotografia documental, percorrendo o Egito, Brasil, Marrocos, Venezuela e Índia, onde realizou uma série de fotografias sobre a cultura Hindu, recebendo por esse trabalho, em 1998, os prêmios Máximo de Fotografia atribuído pela II Bienal Internacional de Fotografia da Cidade de Curitiba e a Medalha de Ouro - *Society for News Design - USA*. Novas incursões pelo oriente foram realizadas pelo fotógrafo, o que o levou a publicar na Europa o seu segundo livro, "*Índia - Quantos Olhos tem uma Alma*".

#### A redescoberta das raízes brasileiras

Foi no espírito das comemorações do 500 anos de chegada dos Portugueses ao Brasil que Marcelo Buainain realizou um ensaio sócio-étnico-documental sobre o Estado da Bahia, culminando assim com uma exposição em Portugal e

a publicação do seu 3º livro, "*Bahia - Saga e Misticismo*". Segundo o fotógrafo, esse projeto o possibilitou redescobrir suas raízes brasileiras, motivando-o a direcionar o seu foco para temas exclusivos de caráter religiosos e ecumênicos. Hoje, a sua obra integra acervos de museus nacional e europeu e tem sido objeto de estudo no meio acadêmico.

#### Uma nova linguagem

Em 2004 o fotógrafo parte para a sua primeira experiência na área de vídeo, realizando e produzindo o documentário, *Do Lodo ao Lótus*, cujo tema trata da transformação espiritual de a partir de um livro de Yoga de autoria do professor Hermógenes. Nesse mesmo ano, no âmbito do II Concurso DOCTV, o roteiro HERMÓGENES - DEUS me livre de ser NORMAL, de autoria de Marcelo Buainain, representa o Estado do Rio Grande do Norte e é selecionado para ser produzido por ele.

Atualmente Marcelo Buainain vive em uma zona rural a 50 km da capital do RN, onde divide o seu tempo entre a família, a produção de novos documentários, livros e oficinas de fotografia.

#### Nutrição

### Uma abordagem holística em nutrição

O curso de *Nutrição Complementar Integrada* foi criado em 2001 como uma forma de preencher uma lacuna na área da nutrição, integrando o conhecimento da medicina tradicional (em especial a chinesa) e dos sistemas alimentares baseados na medicina natural, adequando-as aos dias de hoje através da visão científica, embasada numa perspectiva ecológica. Com isto oferece uma visão sistêmica do ser humano e da nutrição que transcende o aspecto bioquímico, levando a uma visão mais abrangente e humanizada do indivíduo, da sociedade e da saúde. Trata-se de um curso em sintonia com as últimas estratégias de órgãos internacionais e nacionais, que vêm cada vez mais incentivando e promovendo o uso com qualidade das terapias complementares e da



alimentação saudável e sustentável. Um novo horizonte de atuação e uma nova visão se descortina, trazendo maior efetividade e individualização do atendimento.

#### Objetivos do curso

Aprofundar a compreensão do novo paradigma ecológico da saúde e suas implicações na nutrição.

Explorar conhecimentos tanto tradicionais quanto modernos na área de medicina natural.

Possibilitar um aperfeiçoamento da prática profissional através da integração da dietoterapia chinesa, da fitoterapia, dos complementos alimentares naturais com as modernas teorias nutricionais e do uso de diversas

estratégias de avaliação.

#### Módulos do curso

Módulo 1 - Abordagem holística e ecológica da nutrição;

Módulo 2 - Alimentação preventiva;

Módulo 3 - As bases da medicina tradicional chinesa;

Módulo 4 - Patologia e diagnóstico em medicina tradicional chinesa;

Módulo 5 - Alimentos: uma visão global;

Módulo 6 - Exames: biorressonância e mineralograma;

Módulo 7 - Fitoterapia integrada;

Módulo 8 - Suplementos naturais, tônicos e oligoterapia;

Módulo 9 - Dietoterapia segundo a nutrição complementar integrada.

#### Fonte:

**Instituto Vida Una:**

[www.institutovidauna.com.br](http://www.institutovidauna.com.br)