

AS ROTAS E OS CAMINHOS CIGANOS

Módulo

ᄡᄢᄣᄤᄥ



ᄡᄢᄣᄤᄥ ᄡᄢᄣᄤᄥ



UNIVERSIDADE
HOLÍSTICA
Carmem Romani Sunacai

AULA 29



NOSSOS OBJETIVOS:

- Levar o conhecimento da Cultura e Tradição Cigana.
- Oferecer cursos e atendimentos que proporcione a busca do conhecimento e autoconhecimento individual e em grupo.
- Nossa meta é atender a necessidade da busca do ser para o seu crescimento. Sejam bem-vindos!



FACILITADORA:

Shuvani - Tsara Gitana Carmem Romani Sunacai
Oraculista, escritora, numeróloga e orientadora metafísica.

“É uma honra compartilhar meus conhecimentos para que você encontre seu caminho de destino e evolução”.



A DEUSA, O MEL E OS CIGANOS

INÍCIO: 23/08

Terças das 20h as 21h30

**8 AULAS
8 EBOOKS
CERTIFICADO
DIGITAL**

As abelhas eram consideradas sagradas em muitas culturas. Além da sua importância na alimentação e na cura de doenças, as colméias serviram de modelo para vários templos da antiguidade. Neles, o mel era servido como símbolo de proteção e usado na consagração e no embalsamento de guerreiros, reis e faraós.

A tradição cigana incorporou o uso desse líquido sagrado à sua magia e cultura.

INVESTIMENTO: R\$ 350,00
Transferência, Pix e Cartão de Crédito

INSCREVA-SE: www.carmemromanionline.com

INFLUÊNCIA MARROQUINA NA COZINHA

A culinária árabe é muito ampla e diversa dependendo do país que escolhemos visitar, mas se tem algo que marca todas as culturas alimentares dos países de origem árabe são as especiarias. No Marrocos, não é diferente.



1. CUSCUZ MARROQUINO COM VEGETAIS



INGREDIENTES:

- Azeite • ½ de cenoura • ½ de abobrinha • ½ de berinjela
- 80g de cogumelos frescos • ½ pimentão vermelho
- ½ pimentão verde • 100g de brócolis • 1 cebola
- 2 dentes de alho • Sal, pimenta e coentro a gosto • 1 xícara de cuscuz
- 1 tablete de caldo de legumes (ou 1 xícara se feito em casa).

COMO FAZER:

• Corte os vegetais - cenoura, abobrinha, berinjela, brócolis e pimentões - em cubos pequenos e lamine os cogumelos; • Corte o alho e a cebola e refogue numa panela até a cebola ficar transparente. Adicione os vegetais, refogue-os e tempere. Você não deve cozinhar demais os vegetais - eles não devem perder todo o líquido.

• Em outra panela, acrescente o caldo de legumes e deixe ferver. Desligue o fogo e adicione o cuscuz. • Reserve de 10 a 15 minutos e depois coloque os vegetais por cima e misture. Sirva em seguida.

2. PÃO MARROQUINO DE MILHO



INGREDIENTES:

- 500g de farinha de milho • 150g de farinha de trigo • 1 colher de chá de sal
- 1 copo de sêmola de milho • 1 colher de sopa de óleo • 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá de açúcar • Água morna

COMO FAZER:

- Dentro de uma bacia, coloque a farinha de milho e a de trigo. Misture e faça um buraco no meio. • Adicione o sal, o fermento, o açúcar e meio copo de água morna. Adicione a água aos poucos até a massa ficar homogênea e fofa. Amasse durante 15 minutos.
- Coloque a massa em uma forma de vidro ou barro e cubra com um pano, para que ela cresça. Após a massa crescer, separe-a e amasse-a em formato de disco, polvilhando com a sêmola de milho.
- Deixe crescer novamente por mais 15 minutos e com uma faca, trace linhas no pão. Asse por 25 minutos em forno médio.

3. SOPA HARIRA MARROQUINA



INGREDIENTES:

- Azeite; • 1 cebola • 280g de Grão de Bico cozido
- 300g de carne vermelha moída (você pode fazer essa sopa sem a carne - basta adicionar um caldo de legumes durante a fervura);
- 1 tomate sem pele e cortado em cubos • 1 xícara de chá de lentilha
- 1 pedaço médio de gengibre (ralado ou em cubos)
- Salsa, açafrão, cominho, pimenta vermelha, sal a gosto

COMO FAZER:

- Refogue a cebola picada com azeite e a carne. Adicione o tomate, refogue e adicione mais 1,5 litro de água.
- Quando ferver, adicione o gengibre, a lentilha e o grão de bico (já cozido).
- Tempere enquanto estiver fervendo.
- Quando os grãos estiverem cozidos e o caldo engrossado, a sopa está pronta.

4. SALADA MARROQUINA DE LENTILHAS



INGREDIENTES:

- Azeite • ½ xícara de lentilha • 200g de grão de bico cozido • 2 tomates
- 4 cebolinhas em conserva • 1 pimentão verde • ½ pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho • Suco de 1 limão • Coentro, pimenta e sal a gosto

COMO FAZER:

- Cozinhe a lentilha em fogo médio até ficar macia;
- Deixe esfriar e, em um recipiente adicione a lentilha e todos os outros ingredientes lavados e picados.
- Tempere com suco de limão, pimenta, sal e coentro fresco. Sirva a salada fria.

5. TAJINE DE LEGUMES MARROQUINO



O Tajine é um prato típico marroquino cozido na panela de mesmo nome. Ela é feita de barro cozido. No Brasil, você pode improvisar utilizando qualquer panela de barro.

INGREDIENTES:

- 4 nabos • 4 abobrinhas • 250g de ervilhas • 4 batatas • 250g de brócolis
- 3 dentes de alho • Caldo de legumes
- Especiarias (páprica, noz-moscada, curry e outros) • Sal e pimenta a gosto

COMO FAZER

- Lave e corte todos os vegetais em pedaços.
- Regue a mistura com caldo de carne ou de legumes e tempere com sal, pimenta e todas as especiarias que desejar.
- Deixe a mistura cozinhar na panela por aproximadamente uma hora. Caso seja necessário, adicione mais água.



AS ROTAS E OS CAMINHOS CIGANOS

Módulo

ESPAÑHA



BARALHO ESPANHOL

INTENSIVO

Aulas as quintas e sábados

9 AULAS
9 EBOOKS
CERTIFICADO

▶ 4 aulas AO VIVO do curso formativo das **ROTAS DOS CIGANOS - Módulo Espanha** nos sábados 3, 10, 17 e 24/9 com ebooks e certificado de conclusão.

+▶ 5 aulas AO VIVO do Baralho Espanhol nas quintas feiras 1, 8, 15, 22 e 29/9.

+▶ 9 ebooks e certificado digital de conclusão.

Investimento: 165,00 (Pix, boleto ou cartão de crédito)

Inscreva-se: www.carmemromanionline.com