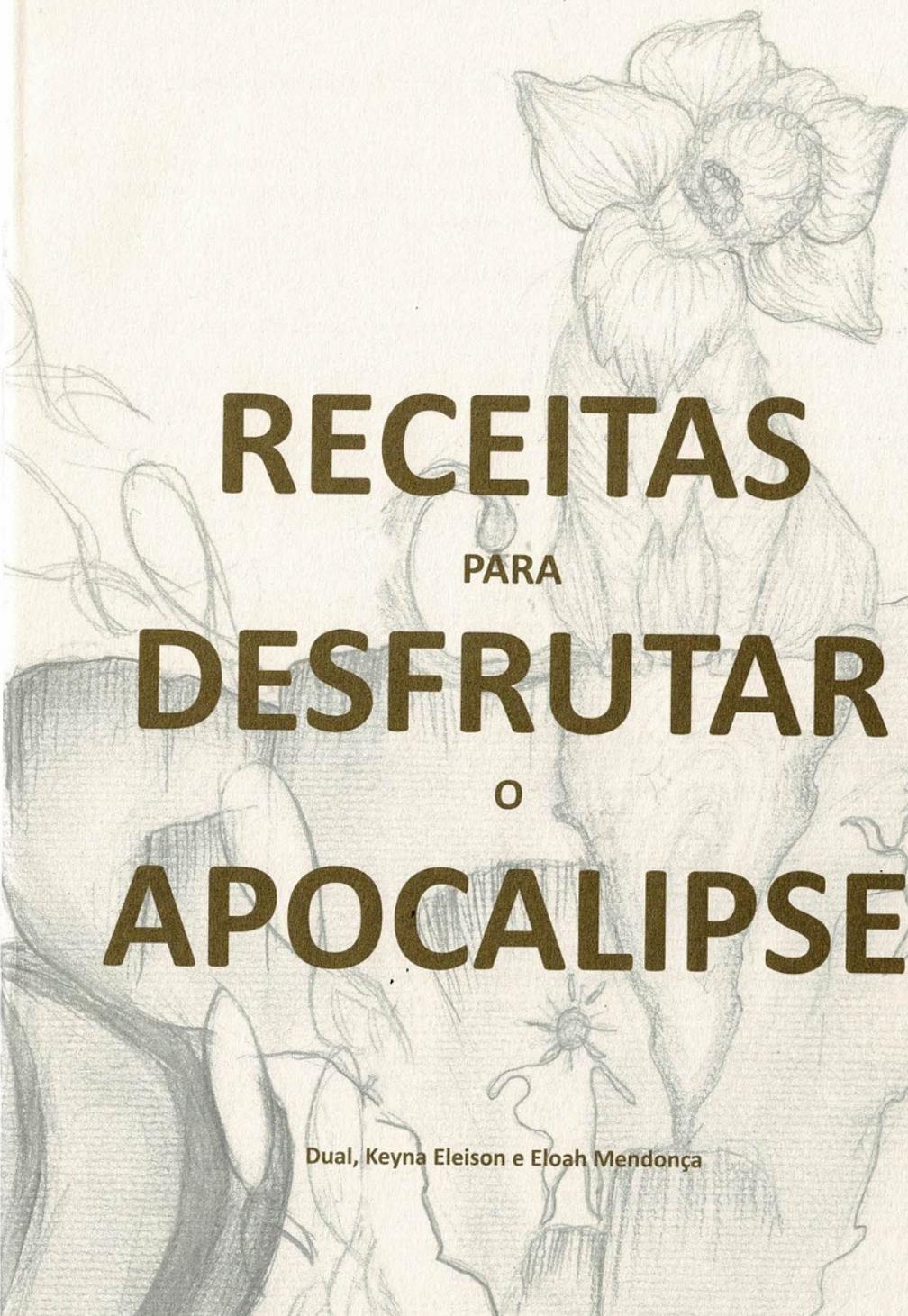


RECEITAS
PARA
DESFRUTAR
O
APOCALIPSE

Dual, Keyna Eleison e Eloah Mendonça

The background of the cover features pencil sketches. At the top right, there is a detailed drawing of a flower with several large, overlapping petals. Below it, a hand is shown holding a cup or bowl. The sketches are light and delicate, providing a subtle backdrop for the bold text.

RECEITAS
PARA
DESFRUTAR
O
APOCALIPSE

Dual, Keyna Eleison e Eloah Mendonça

Comida dos antepassados costumam ser as melhores porque conversam com nossas lembranças.

Caminhar sobre o chão é viver dores, prazeres... Flutuar em universos internos, ínfimos e infinitos, gozar, entrar em suspensão, ser atravessada, despertar sentidos que nem sempre conseguimos decodificar, é sobre sentir.

Como fazer contato com o sentir no apocalipse?

Como vamos nutrir o corpo integralmente, de carne e o de espírito, para fazer a travessia que chamamos de vida?

Nutrir e esvaziar são as palavras mágicas desse trajeto, é como encher e esvaziar, sentir e desapegar, movimento que mostra a impermanência das coisas.

É nesse vai e vem que nos transformamos em catalisadoras de cura vindas e paridas, de prazer e no prazer.

O prazer alheio pode incomodar aos que têm medo da liberdade, é preciso coragem para ser livre, ter um corpo bem nutrido, hidratado e a capacidade de reconhecer e lidar com suas próprias características se adaptando as incoerências dessa estranha vida.

Na sociedade patriarcal as mulheres são responsáveis desde cedo pelo nutrir, responsáveis por fazer magia com as mãos utilizando o elemento fogo para alquimizar os alimentos e nutrir uma comunidade. Costumamos dizer que a memória do paladar é afetiva, pode lembrar momentos que estávamos vazias e fomos preenchidas com alívio e conforto por essas mulheres.

As curandeiras, mães e avós quando produzem o alimento do amor transformam esse alimento em algo bom para quem come, algo mágico acontece com a matéria que passa por suas mãos de uma forma que transforma com o amor as pessoas que comem esse alimento. A angústia, a doença, a dor, a cólera, os medos, a febre, a tristeza e a raiva simplesmente se tornam desimportantes e não fazem sentido mais.

A sucesso para preparar, bebidas, sopas, pratos, festas, novos projetos de encantamento se inicia na escolha dos ingredientes, na colheita, na intenção, na comunicação com os elementos. Uma cozinheira que encanta a si e aos outros tem como princípio o respeito pela natureza, lembrando que a natureza é seu próprio corpo. Ela sabe seus limites e respeita o limite do outro, os ingredientes que utiliza não são em excesso e ela sabe quando algo precisa de mais tempero e mistério.

A terra nos nutre.

Toda brincadeira é um ritual

Toda receita é um ritual

Toda dança é um ritual

Toda aula é um ritual

Todo encontro é um ritual

Toda festa é um ritual

Todo ritual nos move, muda, motiva, treme, mexe.

Toda chegada é um ritual

Toda partida é um ritual

Tresdobras

5

Terra

6,7

Água

8,9

Ar

10, 11

Fogo

12, 13, 14

Éter

15



Tresdobras

Tresdobras é um termo ligado à ideia da triplicação, ao três, à tríplice. E desde esta proposta entramos numa tríplice relação: as três que escrevem e trocam e desenharam; a tríade composta na ideia, o resultado e quem nos lê e nos acompanha, é o terceiro olhar, é a possibilidade de executar uma roda, um triângulo.

A Lei Tríplice é a lei da magia, Lei de três é usada por bruxas no dia-a-dia "Tudo aquilo que fizer retornará a você nesta vida multiplicado por três". Na Lei Tríplice deve-se ter consciência dos seus atos para não praticar algo prejudicial a outra pessoa ou ambiente.

Esse é um guia da arte de confeccionar o que nos alimenta, é para experienciar, se arriscar, encantar, renascer, fortalecer os corpos e subverter a ordem.

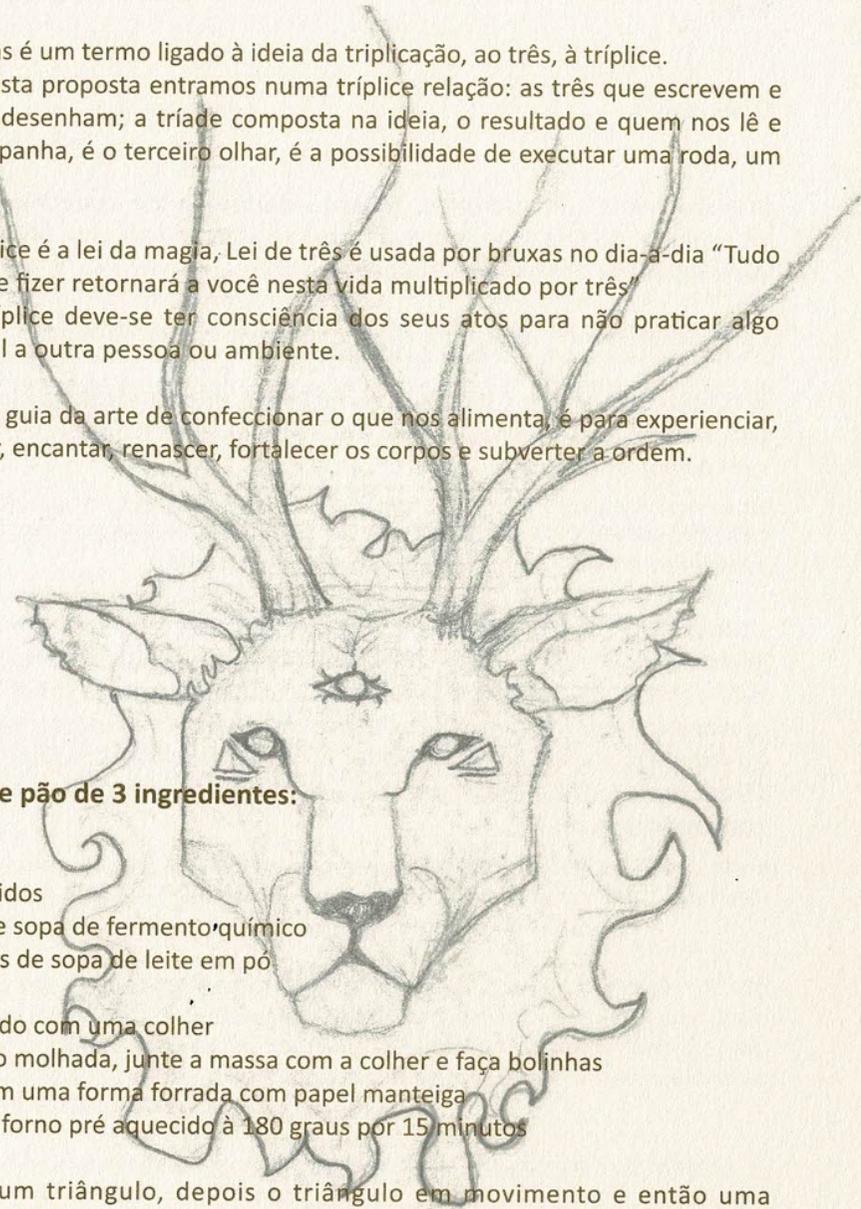
Receita de pão de 3 ingredientes:

2 ovos batidos
1 colher de sopa de fermento químico
15 colheres de sopa de leite em pó

Misture tudo com uma colher

Com a mão molhada, junte a massa com a colher e faça bolinhas
Coloque em uma forma forrada com papel manteiga
Assem em forno pré aquecido à 180 graus por 15 minutos

Imaginar um triângulo, depois o triângulo em movimento e então uma pirâmide. Triângulos, tridente (que também é um garfo) (O tridente, em si mesmo, possui os quatro elementos primordiais: o ar (simbolizado pelo número 3), água e fogo, devido as suas três pontas voltadas para cima, e ao elemento terra (que é associado simbolicamente pelo número 4), devido a haste central que tem como base a terra, formando em si mesmo uma ferramenta magicamente perfeita).



Terra

Oumuamua

Provavelmente um asteroide, objeto interestelar de comprimento dez vezes maior do que a largura, sua forma se assemelha a uma pedra polida da antiguidade pré histórica humana.

Foi observado em outubro de 2017 e não teve seu nome/função definido.

Batizado com um nome havaiano que significa um mensageiro de longe que chega primeiro, é o primeiro pedaço de rocha que se encontrou registro, que vem de outro sistema estelar.

Seu comportamento foi e está sendo observado e por sua reação ao se aproximar do sol a teoria aponta para um asteroide.

Oumuamua, supera a atração gravitacional do sol e ao se aproximar não gerou cauda de gás ou pó. Reflete uma luz avermelhada, que faz crer que está coberta de materiais orgânicos, e que para nossos olhos é muito provável que seja marrom escuro. Além disso, Oumuamua escurece e ilumina 10 vezes em poucas horas, o que faz as fontes astronômicas sugerirem sua forma como longa e fina, entre 950 a 40 mil metros de comprimento e 130 metros de largura.

A sopa de pedra

Receita:

Altitude
Sabedoria
Tempo
Pedras
Água
Fogo

Alguém que te conte a
possibilidade de existir.
Um prazer em compartilhar.

Receita para viver hoje

Ingredientes:

Um caderninho para anotações
Lápis ou caneta

Modo de preparo:

Acorde 15 minutos antes do normal para ter tempo de ficar na sua deliciosa cama. Abra os olhos e não pense no que tem pra fazer hoje, não pense em ninguém que não seja você, não pense no passado, tente perceber onde você estava enquanto dormia, se lembra de alguma imagem e sensação, imagem ou sonho. Observe se o que sente é inspirador e se não for transmute, agradeça já ter sido processado no sonho e solte, caso queira anote no seu caderninho de sonhos e sensações.

Ainda deitada, inspire profundo e enquanto respira sinta o corpo presente na cama, espreguice, solte um som, agradeça pelo seu corpo e pelo dia que começa.

Relaxada e presente na cama observe sua respiração, abra espaço no corpo enquanto leva o ar em todas as partes, imagine seu corpo expandir ou conectar com as coisas ao redor, perceba a temperatura, os cheiros e masturbe-se se desejar.

Abra os olhos, desperte, vire de lado em posição fetal e sente-se com a coluna ereta, libere pescoço e o maxilar com movimentos lentos, faça careta, acorde aos poucos a musculatura da face.

Esfregue uma mão na outra, quando estiver quente afaste as mãos, sinta a energia entre elas e no seu tempo toque a sua face, com carinho, agradeça, sinta a pele, sinta os ossos. Quanta beleza é estar em um corpo.

Ative seu centro para que ele te sustente no dia, com a coluna bem ereta acione o perineo, faça um esforço muscular como se fosse segurar o xixi junto a sua expiração, na inspiração solte, relaxe mas mantenha a coluna ereta, sempre. Quando soltar o ar, imagine sua coluna crescendo e você ganhando espaço entre as vértebras.

Faça por 5 minutos, tire do forno quando você estiver grande o suficiente.

Pode provar seu dia, organizar o que tem pra fazer, será divertido e você vai saborear todas as nuances do dia sem se preocupar.

Bom proveito!

Água

Oxum conhece todos os segredos dos alimentos e as múltiplas formas de cozinhar. A ela foi dada a posse da colher de páu, Síbí igi.

O Oyin, mel de abelha, é um de seus grandes encantos, além de ser muito usado no Ipetê, oferenda para Oxum em sua festa.

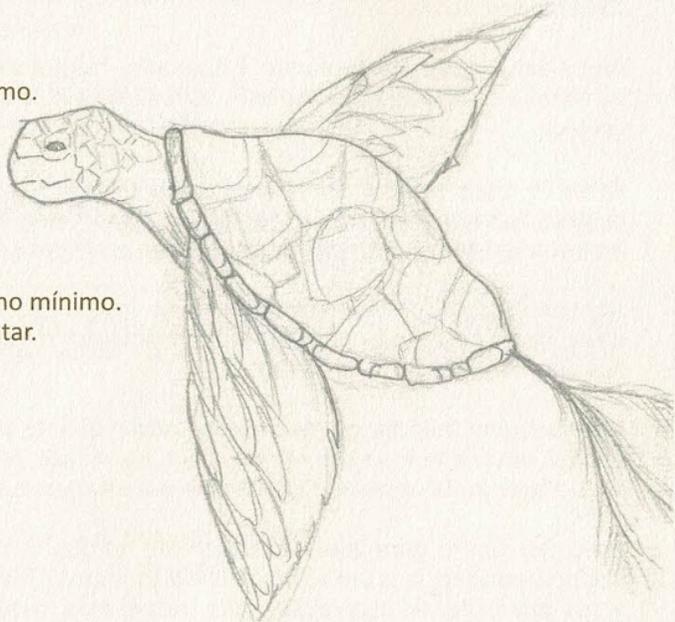
O mel, um dos alimentos mais completos encontrados na natureza, possui nutrientes, propriedades curativas além de combater resfriados, reduz colesterol, previne anemia, regula o sono e o intestino. Simboliza o amor, e a tranquilidade.

Existe um Itan que conta que Oxum é a dona dos segredos do mel.

Sorriso da exaustão.

Jogo

Três pessoas no mínimo.



Ingredientes:

Humor - 1 tonelada, no mínimo.

Chão para pisar e sentar.

Pés descalços.

Mãos livres.

Olhos abertos.

Use roupa branca.

Beba água.

Ouvidos atentos.

Esqueça o relógio.

Modo de preparar:

Em boa companhia sem restrição de tempo, deitadas no chão apoiar a cabeça com ouvido encostado na barriga da outra pessoas, relaxar o corpo, uma das três inicia uma gargalhada, mesmo que seja falsa, as outras também começam a gargalhar até que essa sonoridade de risadas ganhem fluxo e essa ação saia do centro do corpo.

Permanecer disponível para as ondas de risadas, elas podem voltar quando você menos esperar, deixar fluir.

Banho autodesfrute

Ingredientes fáceis de encontrar na cozinha e no jardim

1 punhado de erva da alegria - Alecrim

1 punhado da erva de Vênus - Manjerição

1 punhado de erva da vitalidade - Hortelã

As plantas com suas propriedades energéticas e medicinais têm poder de ação em nosso estado físico e emocional, porém o corpo receptivo para qualquer tipo de medicina é que permite que a ação terapêutica e medicinal aconteça, usando a mente como aliada para potencializar os efeitos e as transformações. A intenção é que tem um poder de mover a energia, permitir a magia e alterar a frequência.

Esses seres verdes fazem conexão com a terra, a água e o sol, te permitem entrar em contato com sua própria natureza, tanto suas sombras e dificuldades, quanto seus dons e talentos.

Esse banho é energizante, ideal tomar de dia, pode ser macerado ou feito por infusão.

Macerado: Coloque em uma bacia ou algum pote que possa esfregar uma erva na outra. Coloque água fria, tire o caule das plantas e sem picotar as folhas esfregue uma na outra tirando o sumo verde da planta. Quando a água estiver esverdeada tire as folhas, misture com água quente e após o banho jogue no corpo do pescoço para baixo. Se for possível, não utilize toalha e permita o corpo secar sozinho.

Infusão: Ferver 1 litro de água, após levantar fervura com o fogo desligado colocar as ervas e deixar até a água ficar morna, coar, após o banho jogar a água do pescoço pra baixo em todo o corpo, imantando, limpando e sempre agradecendo.

Receita para viajar no tempo

Ingredientes:

Nariz
Memória
Imaginação

Preparo:

Feche os olhos, observe a sua respiração, faça 3 respirações profundas, solte o ar, relaxe os ombros, perceba os cheiros a sua volta. Usando a imaginação vá até um local ou situação do passado, algo que te agrada de preferência, observe como se sente sendo agradável ou não. Observe que mesmo a sensação existindo você não é mais a mesma, você é uma observadora de si, pode mergulhar na emoção e também se retirar do turbilhão.

Para viajar no tempo podemos usar a memória olfativa e através da imaterialidade do cheiro lembrar, sentir e viver a matéria imediata, pois tudo que sentimos é real.

Estímulo sensorial que adentra as dimensões do espaço e do tempo. Os receptores para o olfato são os cílios olfativos, estruturas com o formato de cabelo localizadas na porção superior das passagens nasais. "Elas assemelham-se às células do paladar, no sentido de que têm uma vida curta sendo constantemente repostas. Um dos sentidos mais poderosos para nós humanas é o olfato, quando nascemos ele nos guia, reconhecemos o cheiro da nossa primeira nutridora, quem nos cuida e alimenta, é possível perceber se corremos perigo pois as emoções tem cheiro.

Nosso olfato está ligado ao nosso paladar, umas das principais fontes de prazer, os receptores do olfato que identifica os odores são os cílios, o cabelo localizado na porção superior das passagens nasais, elas se assemelham às células do paladar que identifica os sabores, o olfato e paladar estão intimamente ligados e trabalhando juntos para ambas sensações serem transmitidas ao cérebro que integra as informações e identifica os sabores.

Pastel de vento da Vovó Amélia

Receita da massa

Ingredientes:

1 kilo de farinha de trigo
½ xícara de chá de óleo
1 colher de sopa de sal
1 ovo
½ dose de cachaça
1 colher de chá de vinagre
250ml de água

Modo de preparo:

Misturar todos o ingredientes com as mãos.

Bater bastante a massa em uma superfície lisa e forrada de farinha. Esticar a massa com um rolo até ficar bem fininha.

Corte a massa do tamanho que quiser (quanto maior, mais recheio)
Certifique-se que o pastel está bem fechado.

Fritar em óleo bem quente

Recheio:

Ar

Comer bem quente para ver o ar sair
Comer bem quente e deixar o ar entrar!



Fogo

Receita Sopa fotossíntese

Ingredientes

- 1 punhado de coentro
- 4 abobrinhas
- 1 cebola crua
- sal a gosto
- 1 fio de azeite

Tirar uma camada fina da casca da abobrinha, cortar em rodela grandes.

Cozinhar a abobrinha com a cebola, água, sal e azeite por 15 minutos.

Desligar o fogo e colocar logo em seguida o coentro, deixar por 10 minutos e bater no liquidificador.

Compartilhar com pessoas queridas.

Do qué que se vive?
Como se vive?
Onde se vive?
Com quem se vive?

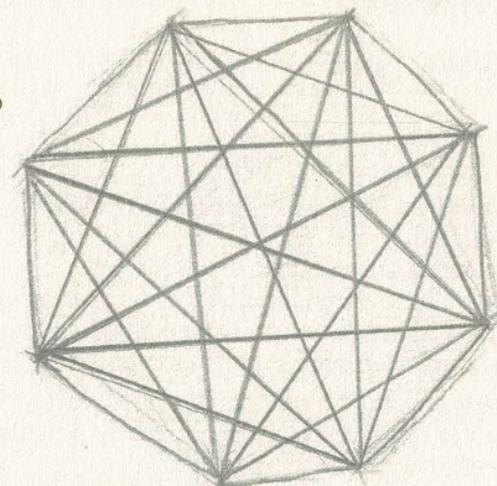
Receita de Bolo da vó de abacaxi com coco sem leite de vaca e sem ovos

Ingredientes para massa:

- 2 xícaras de farinha de arroz
- ½ de amido de milho ou polvilho doce (como você quiser)
- ½ de coco ralado fresco
- 1 colher (cuchara) de fermento
- 1 colher de bicarbonato
- 350 ml de leite de coco
- 80 ml de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de vinagre

Ingredientes para calda:

- 1 abacaxi cortada em cubitos
- ½ meia xícara de açúcar
- ½ meia xícara de água



Modo de preparo - Explicação da Ancestral por áudio

Mãe: A massa é para bater na mão, essa massa na bateadeira não fica boa, fica melhor na mão.

Essa massa não vai leite nem ovo, ela é vegana e fica uma delícia. Untar a forma com óleo vegetal e farinha de arroz. Levar ao forno por 40 minutos em fogo baixo.

Filha: Após bolo assado joga a calda em cima?.

Mãe: Calma já te explico. Você...a calda... já explico já, peraí, deixa eu ir indo aos pouquitos.

Você corta o abacaxi toda em cubinhos, pega o abacaxi, corta, cozinha o abacaxi junto com o açúcar, já vou te mandar a do açúcar, pera ai.

Você cozinha o abacaxi cortado em cubo com a meia de açúcar e a meia de água, deixa cozinhar até secar.

Filha: Deixa cozinhar até secar, o caldinho não fica muito molhado? Eu coloco o abacaxi em cima do bolo?.

Mãe: Não filha, esse é o recheio, o recheio do bolo, essa calda que to te falando vai sobrar o caldinho, esse caldinho guarda pra molhar o bolo depois quando colocar o recheio.

Corta a abacaxi em cubinhos, o miolo tira porque é duro, não dá pra cozinhar.

O abacaxi com coco você coloca na panela com a água e o açúcar e vai mexendo de vez em quando, vai levar uns 15 minutos.

Reserve o abacaxi.

Para o creme de confeiteiro

500 ml de leite de coco

4 colher de sopa de amido de milho

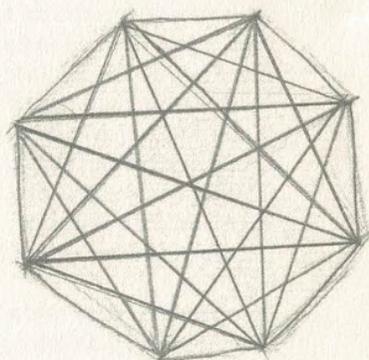
1 xícara de açúcar

1 colher de chá de essência de baunilha

Mãe: Esse creme depois que estiver frio misture com todo abacaxi cortado, precisa estar bem firme porque é o recheio do bolo, e já está, você já tem o bolo e já tem o recheio. Se quiser fazer um creme de chantilly vegano você que sabe.

Assim és.

Mãe: Você não acha melhor eu escrever para você, aí fica escrito direitinho com as receitinhas. Você não acha?.



Receita de Chá detox

Ingredientes

Água e Salsa

Pegue uma panela, ferva a água, desligue e coloque a erva por 10 minutos, coe e beba quando sentir necessidade.

A Salsinha era utilizada antigamente pelos gregos, consagrada a Deusa Perséfone é utilizada para decorar as tumbas com guirlandas de salsinha.

Sua origem é de lugares pedregosos, era conhecida como “planta da pedra”. Se tornou umas das plantas aromáticas mais populares na nossa gastronomia.

Rica em vitaminas A, B1, B2, C e D, tem propriedades diuréticas e depurativas por ser rica em ferro e flavonoides, que ajudam a aumentar o volume de urina e a eliminar pedras nos rins, pode ajudar a combater infecção urinária, e controlar a hipertensão.

Contraindicado para pessoas gestantes e em fase de lactação.

Éter

Elemento: material que preenche a região do universo acima da esfera terrestre.

Éter, o elemento que faz a conexão entre mundos, essencial na magia, o mensageiro, o silêncio, as ondas sonoras, a vibração, o mistério não comprovado cientificamente, o indefinível, o invisível, o concreto, o sutil.

Campo que preenche o espaço vazio, que ocupa todo universo, ondas que funcionam como meio de transmissão para a propagação de forças eletromagnéticas.

Nos rituais são as ondas que se propagam ao som do tambor, ao som da voz, frequência sonora que invoca, convoca e faz a conexão entre Terra e Cosmos, denso e sutil, o poder que encanta os corpos e movimenta as estruturas.

Uma boa receita para desfrutar é a música. Qual seu canto? Escute o silêncio. Quais frequências pode perceber?

Grite! O som tem poder de te libertar.

O som é movimento.

Quando realizar suas receitas: Intencione, invoque, cante, bata palma, estale os dedos, toquem o tambor, sinta e manifeste.

Invocação para banho de ervas - “Lava meu corpo com as águas, limpa e conforta. Recebo a força dos elementos da terra para equilibrar meus corpos, purificando meu espírito e me afirmando como um ser múltiplo que caminha por muitas esferas com o desejo de manifestar bem estar.”

Receita etérea

Lista de músicas

Things I Imagined - Solange

Eyeteqnu nequ - Frew Haylou

Sensaciones - Ms. Nina

A mulher do fim do mundo - Elza Soares

I put a spell on you - Nina Simone

Alguém me avisou - Dona Ivone Lara

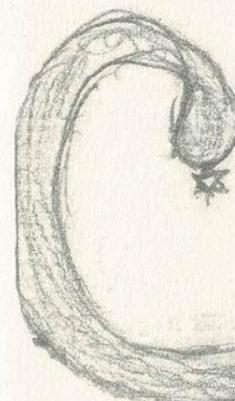
Se quema - Miss Bolivia

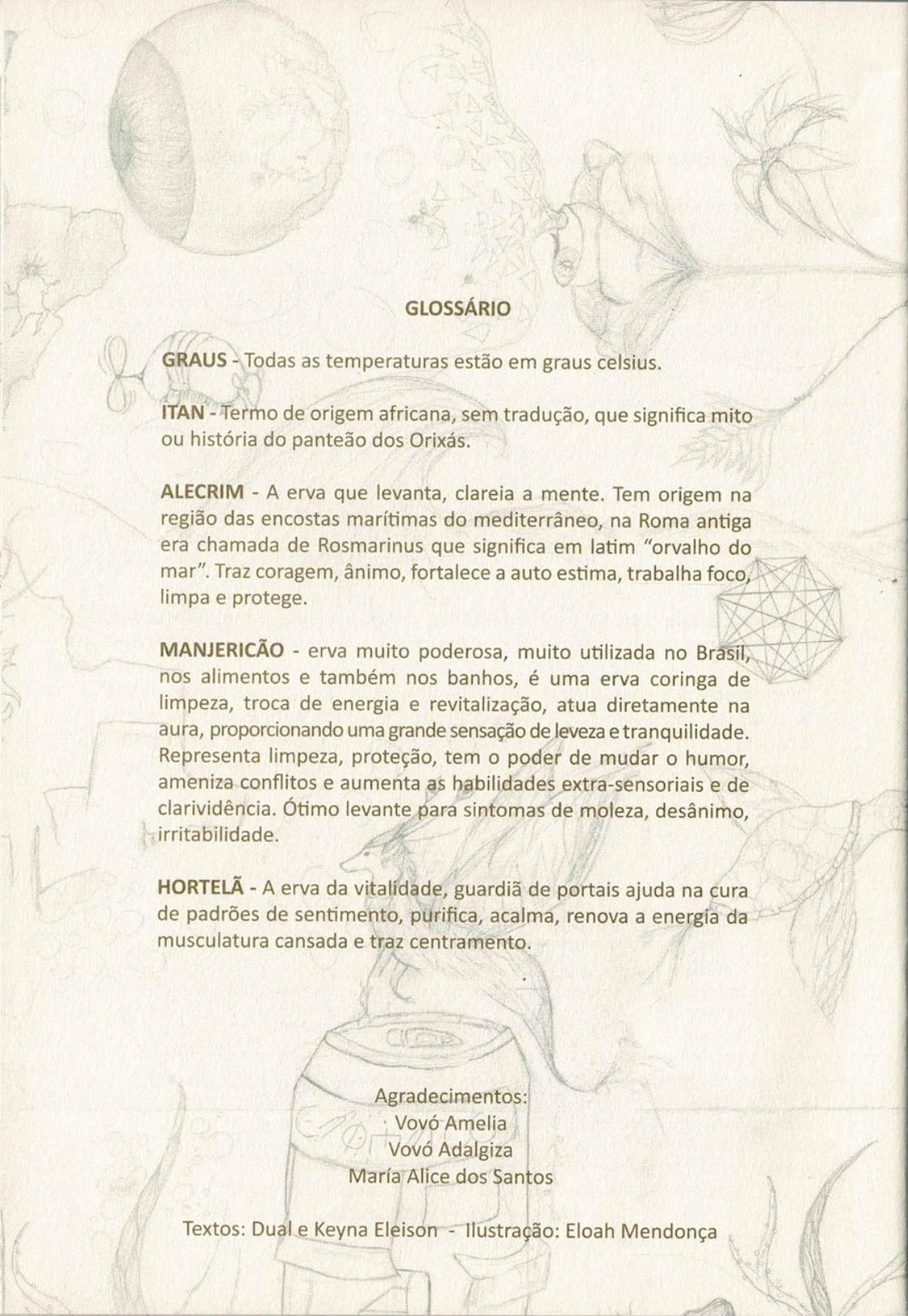
Sorry - Beyoncé

Wara wara Sami (Aliento de las estrellas) - Elvira Espejo Ayca

E que venham muitas mais...

E o silêncio.





GLOSSÁRIO

GRAUS - Todas as temperaturas estão em graus celsius.

ITAN - Termo de origem africana, sem tradução, que significa mito ou história do panteão dos Orixás.

ALECRIM - A erva que levanta, clareia a mente. Tem origem na região das encostas marítimas do mediterrâneo, na Roma antiga era chamada de Rosmarinus que significa em latim "orvalho do mar". Traz coragem, ânimo, fortalece a auto estima, trabalha foco, limpa e protege.

MANJERICÃO - erva muito poderosa, muito utilizada no Brasil, nos alimentos e também nos banhos, é uma erva coringa de limpeza, troca de energia e revitalização, atua diretamente na aura, proporcionando uma grande sensação de leveza e tranquilidade. Representa limpeza, proteção, tem o poder de mudar o humor, ameniza conflitos e aumenta as habilidades extra-sensoriais e de clarividência. Ótimo levante para sintomas de moleza, desânimo, irritabilidade.

HORTELÃ - A erva da vitalidade, guardiã de portais ajuda na cura de padrões de sentimento, purifica, acalma, renova a energia da musculatura cansada e traz centramento.

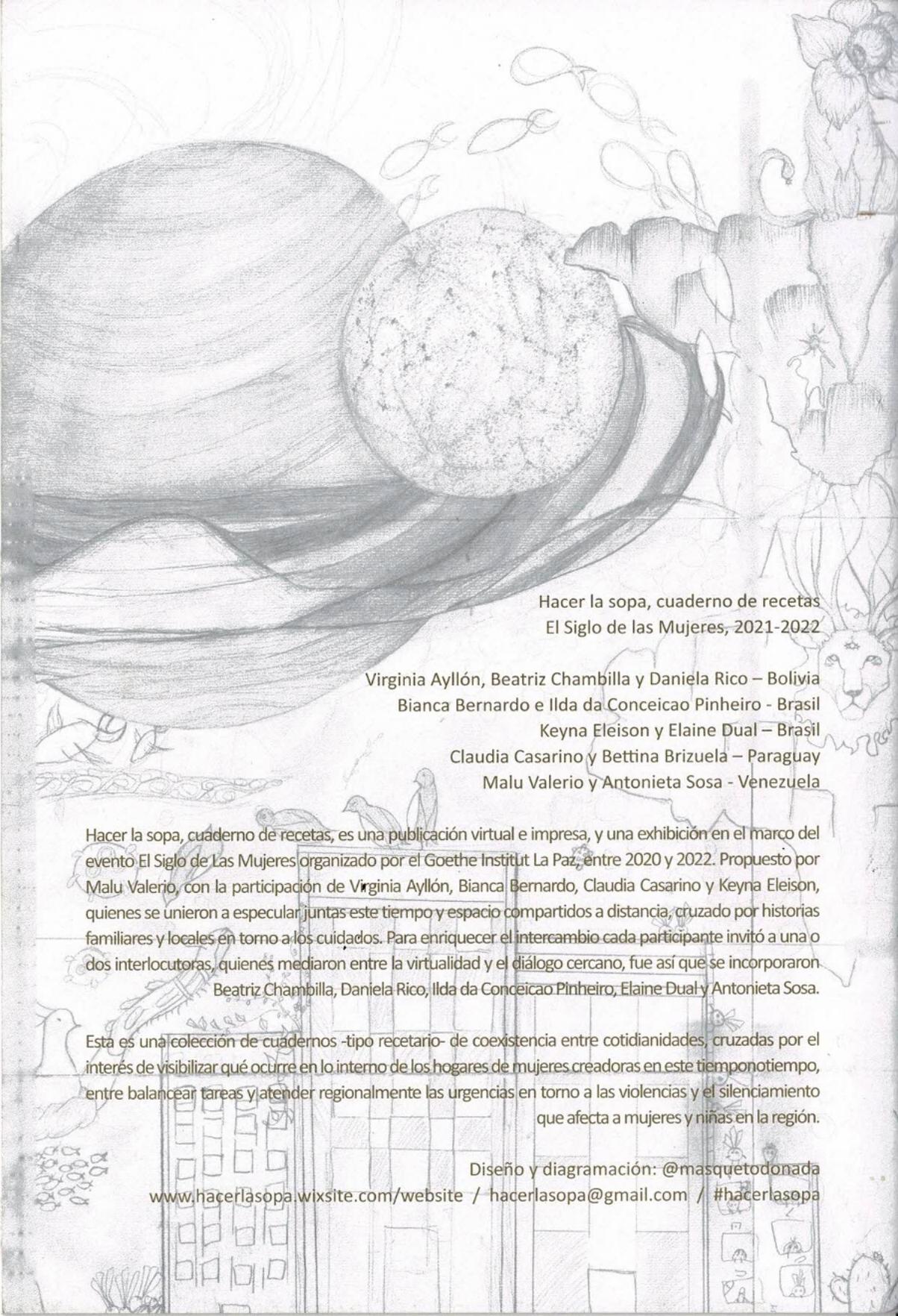
Agradecimentos:

· Vovó Amelia

Vovó Adalgiza

María Alice dos Santos

Textos: Dual e Keyna Eleison - Ilustração: Eloah Mendonça



Hacer la sopa, cuaderno de recetas
El Siglo de las Mujeres, 2021-2022

Virginia Ayllón, Beatriz Chambilla y Daniela Rico – Bolivia
Bianca Bernardo e Ilda da Conceicao Pinheiro - Brasil
Keyna Eleison y Elaine Dual – Brasil
Claudia Casarino y Bettina Brizuela – Paraguay
Malu Valerio y Antonieta Sosa - Venezuela

Hacer la sopa, cuaderno de recetas, es una publicación virtual e impresa, y una exhibición en el marco del evento El Siglo de Las Mujeres organizado por el Goethe Institut La Paz, entre 2020 y 2022. Propuesto por Malu Valerio, con la participación de Virginia Ayllón, Bianca Bernardo, Claudia Casarino y Keyna Eleison, quienes se unieron a especular juntas este tiempo y espacio compartidos a distancia, cruzado por historias familiares y locales en torno a los cuidados. Para enriquecer el intercambio cada participante invitó a una o dos interlocutoras, quienes mediaron entre la virtualidad y el diálogo cercano, fue así que se incorporaron Beatriz Chambilla, Daniela Rico, Ilda da Conceicao Pinheiro, Elaine Dual y Antonieta Sosa.

Esta es una colección de cuadernos -tipo recetario- de coexistencia entre cotidianidades, cruzadas por el interés de visibilizar qué ocurre en lo interno de los hogares de mujeres creadoras en este tiempo y espacio, entre balancear tareas y atender regionalmente las urgencias en torno a las violencias y el silenciamiento que afecta a mujeres y niñas en la región.

Diseño y diagramación: @masquetodonada
www.hacerlasopa.wixsite.com/website / hacerlasopa@gmail.com / [#hacerlasopa](https://twitter.com/hacerlasopa)