

Cozinhar é Salvar Vidas !

Início essa escrita escutando meu coração, impactada com as descobertas que a Gastronomia Cultural trouxe. Foi um abrir de janelas para deixar o ar novo e fresco entrar . Cozinhando percebi um bem-estar na alma e a existência de um solo úmido e fértil com sementes prontas para germinar. As aulas de Gastronomia Cultural abriram espaços de luz para inúmeras possibilidades que o ato de cozinhar significa . Nas escutas e vivências dos colegas , nas aulas de Gastronomia Cultural , redescobrimos o valor do afeto e o cuidado que o alimento representa Quando compartilhamos receitas preparadas pelas mãos das nossas avós , transmitidas de geração em geração , nesse saber que é atemporal , é como reencontrar a nossa criança interior . É sentir o cheiro da boa comida , das risadas ao redor do fogão e até lembrar do pito da mãe porque não aguentamos esperar para provar a chimia de goiaba , quem sabe de uva, e até de abóbora , borbulhando dentro do tacho de cobre e acompanhando a dança da colher de pau na panela . Cozinhar é preservar histórias , é preservar o planeta, é tomar as rédeas da nossas vidas. Cozinhar é ter autonomia , é saber qual alimentos queremos comer e queremos comer saudável , queremos " Comida de Verdade"! Comer vai além de nutrir o corpo , é nutrir a alma , é fazer escolhas melhores, é preservar a vida , o bem-estar , é enxergar muito além do prato . É conectar-se com quem sabiamente plantou , cuidou do solo, cuidou da água , das florestas, dos territórios para que cada alimento saudável que chega as nossas mesas, sejam plenos de vitalidade , nutrientes e sensações boas . Segundo a OMS (Organização Mundial Saúde) saúde é um completo bem-estar, físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades . Aprendi que esse Bem-Estar está ligado a um lugar mágico cheio de conexões que se chama Cozinha. Lugar onde preparamos os alimentos e é com certeza um gesto de cuidado e de cuidar. É amar. É abrir espaços na agenda , no tempo (que muitas vezes não temos), estar consciente que nossa saúde precisa desse cuidado. Cozinhar para estar longe das comidas de pacote ultraprocessadas que nos envenenam , desvitalizam , adoecem e alertado pelo nosso Guia Alimentar para a População Brasileira. Cozinhar é saber o que estamos comendo e está ao alcance das nossas mãos! Me caiu os butiás do bolso , quando percebi nas aulas práticas de gastronomia que somos livres para viajar entre tantas receitas , aromas , sabores , alimentos como jabuticabas, butiás, araçás , açais, guabirobas e tantos mais alguns conhecidos , esquecidos ou a desbravar. Mas o que é gostoso mesmo é que tudo é cozido com carinho. Preparamos comida com alimentos e temperos que contam nossas tradições, revelam nossa identidade. Precisamos preservar, cultivar e manter acessa essa chama . Cozinhar não é para os fracos , é para aqueles que amam a vida em toda sua extensão !