



Caderno de receitas: receituário de saúde

Texto original: Sueli Longo (CRN3-3599)

Não sei você, mas eu adoro cozinhar! Aprendi com minha mãe a arte milenar de preparar os alimentos. Receitas transmitidas por gerações. Do trivial ao mais elaborado guardam, em comum, as histórias de como fazer. Anotado nos cantos das páginas, segredos de sucesso, dicas de como não errar. Caderno antigo, escrito à mão, amarelado pelo tempo, com marcas de muito uso e boas recordações.

Cozinhar é um momento especial. Um ritual que começa na definição de qual receita preparar. O que eu e minha família iremos comer hoje. Pensar no que cada um gosta e não gosta. O que o dia pede, algo trivial ou especial? Preparações rápidas ou mais demoradas? Ingredientes que tenho em casa ou precisarei comprar? Cozinhar requer planejamento, organização.

Separar os ingredientes e medir as quantidades indicadas na receita. Manusear corretamente cada alimento, respeitando a sequência indicada para o preparo. Atentar as dicas de sucesso para que a receita fique perfeita, mas também observar no que eu posso errar. Cozinhar exige técnica e atenção.

Modificar as receitas é algo mágico. Tomar por base o conhecimento adquirido e inovar. Ser o autor de mais uma nota de rodapé que ficará marcada na história. Mesclar o tradicional com o novo. De um pão simples fazer um pão integral ao mudar a farinha refinada por integral, adicionar ingredientes novos, como sementes, aveia. Cozinhar é inovar, criar, experimentar.

Receitas de família não estão na internet. São compartilhadas com parentes e amigos por meio de anotações em um pedaço de papel qualquer. Só tem permissão para entrar no caderno de receitas o que valer a pena ser guardado e compartilhado.

Todo caderno de receitas tem um segredo. Um toque especial de carinho. Aquele detalhe que aguça a lembrança e por vezes está registrado no título da receita – bolo da vovó Ana, pão da minha mãe, pudim da tia Maria. A diferença está em quem cozinha. Nos sentimentos dos quais está nutrido quando se propõe a cozinhar. Ingrediente único.

Pegue o caderno de receitas de sua família. Explore o conteúdo. Recorde sua história. Vá para a cozinha, organize suas escolhas, execute as técnicas com atenção, crie, inove, experimente e compartilhe. Deixe sua marca registrada para os que virão.

Não tem um caderno de receitas. Não tem problema. Comece o registro de sua história. Escreva suas receitas. Resgate as receitas de família. E da mesma forma deixe sua marca registrada para os que virão.

Afinal um caderno de receitas é um registro, um receituário, de sua saúde física e mental.

#planteestaideia