

5 Motivos para aprender a cozinhar



O primeiro é aquele que vive para descobrir, saborear, harmonizar a comida com boas bebidas e, se o talento e tempo permitirem, também tentam dominar as técnicas de executar um bom prato.

São **gourmands** por excelência e não ligam muito para calorias, dietas malucas ou abdomens definidos.

O segundo grupo é aquele que não consegue comer sem pensar em quanto aquilo pode acrescentar em sua vida: seja em peso e massa gorda – ou o quanto vai ajudar a eliminar, queimar e **reduzir medidas...**

Quase sempre pessoas bonitonas e saradas.

Minha alma pertence ao primeiro grupo, claro. Já fui daquelas pessoas que comia como uma vaca e jamais engordava – e até os 45 anos fui tão feliz!!

Depois, tive que me acostumar a noção de que respirar, pelo menos no meu caso, engorda. E foram mais dez anos para cair a ficha que precisava reaprender a comer.

Hoje estou mais disciplinada claro, mas nada vai me tirar o prazer de comer. Moderadamente.

E mais: sempre que posso, tento convencer quem diz que não gosta de cozinhar que é possível aprender a gostar e que é uma delícia!

Pois se você é da turma que detesta, não tem paciência e alega não ter tempo pra esse tipo de coisa, reconsidere!

Acredite, aprender a cozinhar, mesmo que tardiamente, vai lhe proporcionar um sem número de benefícios. Veja alguns deles:

Cozinhar liberta – você escolhe o que vai comer, como e quando vai fazer – simples assim.

Cozinhar é mais econômico – do que comprar pronto, **pedir delivery** ou comer fora. Acha pouco?

Cozinhar é terapêutico – mais do que se imagina! Você vai exercitar a paciência e, em pouco tempo terá desenvolvido uma maneira muito mais lúdica de se relacionar com suas refeições.

Cozinhar é um ato criativo – muito mais do que se pensa. E para entender isso basta começar.

Cozinhar agrega – não apenas prazer – como também pessoas ao redor de quem cozinha. Porque, quem cozinha tem que se divertir afinal, não estamos falando aqui de **Masterchef** – nem de **chefs** com cara de lobo mau...

Nesse agradável exercício de aprender a cozinhar você muda o foco: em vez de gastar energia consumindo- se na rua, nos shoppings e lojas, estará superando seus limites dentro de sua própria casa.

Ora, cozinhar está diretamente ligado a comer – de preferência em boa companhia. E nesse mundo em que predomina a pressa, só pode fazer bem aprender a fazer uma pausa para desenvolver e **executar receitas** que, por sua vez, alimentarão o corpo – enquanto a alma se deleita em trocas de afeto, informação ou prazer!