**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PREPARAÇÃO DO ALIMENTO APROPRIADO**

**Há uma classe que parece pensar que tudo o que é comido está perdido; que, qualquer coisa lançada no estômago para enchê-lo, fará tanto bem como o alimento preparado com inteligência e cuidado. Mas importa que demos sabor agradável ao alimento que comemos. Se não podemos, e temos que comer maquinalmente deixamos de receber o alimento apropriado.**

**Nosso corpo é constituído daquilo que comemos; e, a fim de tornar os tecidos de boa qualidade, devemos usar a espécie de alimento acertada, e esta deve ser preparada da maneira que melhor se adapte às necessidades do organismo. É dever religioso dos que cozinham, aprenderem como preparar alimento saudável, de maneiras diversas, de forma que ele possa ser ao mesmo tempo gostoso e saudável.**

**A cozinha pobre está consumindo as energias vitais de milhares. Mais almas se perdem por esta causa do que muitos pensam. Ela perturba o organismo e produz a doença. Nas circunstâncias assim provocadas, as coisas celestiais não podem ser perfeitamente discernidas.**

**Algumas pessoas julgam não ser dever religioso preparar devidamente a comida; daí, não procuram aprender a fazê-lo. Deixam o pão azedar antes de assá-lo, e o bicarbonato adicionado para remediar o descuido da cozinheira torna-o totalmente impróprio para o estômago humano. Requer atenção e cuidado fazer bom pão. Há, porém, mais religião em um bom pão do que muitos pensam. O alimento pode ser preparado com simplicidade e ser saudável, mas requer perícia torná-lo saboroso e nutritivo ao mesmo tempo.**

**Para aprender a cozinhar, as mulheres devem estudar, e depois transformar pacientemente o que aprenderam em prática. O povo sofre por não se dar ao trabalho de assim fazer. Digo a esses: É tempo de se despertarem suas adormecidas energias, e buscarem informações.**

**Não pensem ser perdido o tempo empregado em adquirir inteiro conhecimento e experiência no preparo de alimento são e apetecível. Não importa quão longa haja sido sua experiência na cozinha, se ainda têm a responsabilidade de uma família, cumpre-lhes o dever de aprender a dela cuidar devidamente. Se necessário ide a alguma boa cozinheira e ponde-vos sob sua orientação até vos tornardes senhoras na arte.**

***Conselhos Sobre Saúde, pág.117***