**O PRAZER DE COZINHAR DE MANEIRA SAUDAVEL**

Pr Neumoel Stina

Nos dias atuais há muitos programas na TV que ensinam culinária.

Você acha importante saber cozinhar? Ou é mais prático passar na padaria da esquina e comer um sanduíche? Ou para você é mais prático comprar comida congelada ou semipronta na prateleira do supermercado?

O título do programa de hoje é: O PRAZER DE COZINHAR DE MANEIRA SAUDÁVEL.

Com a correria da vida moderna, é quase impraticável, ou sem lógica dizer que é importante saber cozinhar de uma maneira saudável e simples.

Para muitos, é muito mais prático, com todas as facilidades que temos, comprar comida pronta, congelada ou similares.

Mas, para se ter uma boa saúde, é importante sabermos como preparar os alimentos de maneira saudável. Homens e mulheres deveriam aprender a preparar alimentos de maneira simples e natural.

É um pecado pôr na mesa alimento mal preparado. Portanto, a questão da comida diz respeito ao bem-estar de todo o organismo.

O Senhor Deus, deseja que Seus filhos apreciem a necessidade de alimento preparado de maneira que não agrida o estômago, fazendo com que a pessoa fique irritada.

Muitas pessoas acham que cozinhar é um ato de escravidão, ou então que não tem valor nenhum.

Cozinhar pode ser olhado como menos desejável que outros ramos de trabalho, mas na realidade é uma ciência que é considerada mais valiosa do que as outras.

Assim Deus considera o preparo da comida saudável.

A pessoa que entende da arte de preparar devidamente a comida, e se serve desse conhecimento, é mais digna de louvor do que as que se empenham em qualquer outra atividade.

O próprio Jesus, de maneira simples, preparou alimento para alguns de Seus discípulos, logo após a Sua ressurreição.

Na Bíblia lemos o relato: “Perguntou-lhe Jesus: Filhos tendes aí alguma coisa de comer? Responderam-lhe: não. Então, lhes disse: Lançai a rede à direita do barco e achareis. Assim fizeram e já não podiam puxar a rede, tão grande era a quantidade de peixes. Ao saltarem em terra, viram ali umas brasas e, em cima, peixes; e havia também pão. Disse-lhes Jesus: Trazei alguns dos peixes que acabastes de apanhar.” e então Jesus lhes disse: “Vinde, comei. Veio Jesus, tomou o pão, e lhes deu, e de igual modo, o peixe.” João 21: 5, 9, 10, 12 e13

Muitas pessoas decidem que querem mudar o hábito alimentar, tentam reeducar-se, porém muitos se queixam de que não se dão bem com tal mudança.

Muitas vezes não é a mudança do hábito alimentar que tem culpa, mas sim a comida deficientemente preparada.

Outro elemento muito importante na preparação do alimento é a higiene.

Devemos tomar cuidado na higienização dos alimentos. É prudente lavar bem as folhas das verduras e deixá-las de molho com vinagre, e depois lavá-las novamente em água abundante.

Os legumes frescos devem ser preparados da maneira mais simples possível. Se forem usados cozidos, devem ser cozidos no vapor para não perderem os seus nutrientes.

Quando o alimento estiver sendo preparado, o local deve ser limpo, livre de lixo e de qualquer sujeira, para que não se proliferem bactérias que podem ser nocivas à saúde.

A comida pobre em nutrientes, mal cozida, enfraquece o sangue, e termina por enfraquecer os órgãos que o recebem. Isso desequilibra o organismo, provocando doenças.

A fim de manter a saúde, é importante ingerir suficiente quantidade de alimento bom e nutritivo. Se planejarmos sabiamente, encontraremos bons alimentos por todas as regiões.

O desejo de Deus é que em toda parte homens e mulheres sejam incentivados a desenvolver seus talentos no preparo de alimentos saudáveis, em estado natural, encontrados na própria região do país em que vivem.

Os vários artigos preparados com arroz, trigo, milho e aveia são enviados para toda a parte, bem como feijões, ervilhas e lentilhas. As frutas devem ser saboreadas, principalmente as que são da estação.

Não deve haver grande variedade em cada refeição, pois isto incita a comer em excesso e produz má digestão.

Não é bom comer verduras e frutas na mesma refeição. Se a digestão é deficiente, o uso de ambas ocasionará, com freqüência, perturbação, incapacitando ao esforço mental. É melhor usar as frutas numa refeição, e as verduras em outra.

Portanto, saber cozinhar não é desprezível, pelo contrário, é muito importante. É uma arte, que não só mulheres, mas homens também, deveriam aprender, devendo também ser ensinada de um modo que beneficiasse as classes mais pobres.

Para aqueles que não sabem ainda preparar nem sequer uma salada, busque auxílio. Ainda é tempo de aprender.

Se Jesus, o Filho de Deus, se dispôs a preparar alimento para os discípulos, nós deveríamos seguir o Seu exemplo.

Que em nossa mesa, o alimento que for servido, seja do agrado de Deus e para o bem estar de nossa saúde.