



## **CADERNO DE RECEITAS**

Como fazer um bolo? E um empadão, como preparar? Você memorizou a receita ou vai dar uma olhadinha na internet? Já pensou em deixar as receitas registradas para prepará-las novamente?

Que tal aproveitar esse período de isolamento social para resgatar antigas práticas?

Ter um caderno, com receitas escritas, recortadas e/ou coladas têm caído no esquecimento das gerações atuais. O que explica esse movimento é que as pessoas não preparam mais as suas refeições em casa e encontram várias receitas pela internet.

Diante disso, te convido a fazer uma viagem comigo e resgatar da sua memória o caderno de receitas com as folhas amareladas, escrito a mão, como o “bolo de fubá da Maria”, o “Pudim da Odete” e que pode até conter um pouquinho de farinha ou uns respingos da massa de bolo nas páginas. Você já viu ou esteve com um destes em mãos? Aquele caderno de receitas que atravessa o tempo e leva consigo um valor sentimental e cultural muito grande e não pode ser esquecido.

Eles carregam além de sabores, muitas histórias e saberes. Antigamente era comum a passagem do caderno de receitas de mãe para filha e isso nos revela o sentimento de pertencimento a um grupo e a manutenção do conhecimento, dos sabores e das lembranças das receitas de família.

Te convido a viver essa experiência! A sua família já tem cadernos de receitas? Se sim, vamos resgatá-lo e se não tiverem, que tal elaborar um? Vamos aos primeiros passos:

- 1 - Separe um caderno para descrever suas receitas;
- 2 - Mantenha a organização: Você irá separar as receitas por categorias? Doces, bolos, tortas, sopas.
- 3 - Terá um índice no início?
- 4 - Então comece a transcrever ou colar as receitas. É importante ter paciência nessa etapa, as receitas podem ser escritas aos poucos;
- 5 - Você também pode resgatar receitas de família! Sabe aquele pão que a sua avó faz e sabe a receita de cabeça e não transcreveu em nenhum local? Registre essa receita, pois ela faz parte da história de sua ancestralidade.

Tenha um livro de receitas para chamar de seu, com suas impressões e personalidade. Deixe na história o seu registro, que será passado para seus filhos e netos, além dos saberes, sabores, aromas, sentimentos e o valorização da cultura alimentar da sua família.

**Elaborado por Rosemeire Cristina Romanello**  
**Nutricionista CRN 10- 5442**