



Conselhos Sobre o Regime Alimentar, p. 474. *“Para educar o povo nos princípios da reforma de saúde, é necessário que se façam maiores esforços. Importa fundar escolas culinárias e instruir o povo, **DE CASA EM CASA**, quanto aos meios de preparar alimentos saudáveis. Todos, adultos e jovens, devem aprender a cozinhar com maior simplicidade. Onde quer que a verdade seja apresentada, o povo deverá aprender a preparar alimentos de modo simples e apetitoso. Cumpre mostrar-lhe como é possível seguir regime alimentar completo sem lançar mão dos alimentos cárneos. ...”*

Olá queridos amigos!

É uma grande alegria para nós partilharmos com vocês conhecimentos tão especiais como o que teremos; conhecimentos esses que vocês também transmitirão para outras famílias.

Esse projeto tem como grande objetivo a abertura de portas muitas vezes fechadas ao evangelho. Famílias que sofrem todo o tipo de dor, sofrimento e tristeza, são resultados da transgressão da lei de Deus. A maravilhosa máquina humana tem sido abusada, fazendo-se funcionar sua delicada engrenagem de modo contrário à lei de sua vida, do que resulta doença e morte.

Você já pensou que sua vida pode ser uma resposta à oração dessas pessoas?

Veja dois modelos interessantes de equação:

Modelo 01

Minhas habilidades + experiência + treinamento
+ minhas personalidade e aparência
+ meu passado + as expectativas das pessoas
= sucesso no meu propósito

Modelo 02

Minha disposição e minhas fraquezas
+ a vontade e o poder sobrenatural de Deus
= sucesso no meu propósito

Pense em como Deus pode usar sua disposição e suas fraquezas e multiplicar em bênçãos em lares antes fechados para o evangelho e que poderão ter suas portas abertas para conhecer algo diferente como por exemplo, fazer um bom pão ou uma alimentação mais saudável.

“Porque o Senhor dá a sabedoria, e da sua boca vem a inteligência e o entendimento”.

Orientação da criança p. 164 . **NOSSO PRIMEIRO DEVER PARA COM DEUS E NOSSOS SEMELHANTES É O DESENVOLVIMENTO PRÓPRIO.**

Algumas frases que você poderá ouvir (de si mesmo) ou de alguém da família que você participará...

- Mas eu ainda não pratico, como posso ensinar? Nem sou vegetariano...
- Isso é muito difícil para mim, não sou capaz.
- Dá muito trabalho “cozinhar vegetariano” . Imagina “cozinhar natural”...
- Não comer carne pode me dar fraqueza, debilitar meu corpo. Precisamos de proteínas.
- Alimentação vegetariana ou natural é mais cara.
- Trabalho fora, é impossível comer bem.
- Nunca vou conseguir dormir cedo.
- É impossível fazer exercício físico. Não “cabe” em minha rotina de vida.
- Meus filhos e minha família vão odiar essa “comida diferente”.
- Não quero experimentar, deve ser horrível.
- Não sei cozinhar.

LEMBRE-SE:

- 1- Você não precisa ser um “expert” na cozinha ou ser um “natureba” para participar desse projeto. Todos nós somos chamados por Deus para sermos discípulos. Estamos em constante processo espiritual. Lembre-se que Deus trabalha com nossas “fraquezas”.
- 2- A palavrinha “AINDA” é bem importante em nosso dicionário... “ainda” não consigo, “ainda não faço... essa palavra quer dizer “processo”!
- 3- Seja confiante de que a oração tem um poder realmente “sobrenatural” e que sem dúvida Deus o usará na casa de alguma família que deseja ser abençoada com o seu conhecimento.

- 4- Se desejar ou ainda não estiver confiante, teste as receitas sozinho. Ore sempre para Deus o ajudar.
- 5- Em caso de alguma dúvida durante a aula com a família, não há problema algum em dizer “não sei”, afinal, você não é nenhum profissional da área, formado em nutrição, gastronomia ou algo do tipo.
- 6- Lembre-se do método de Jesus:
 - Jesus se misturava com as pessoas como alguém que desejava fazer o bem
 - Jesus simpatizava com as pessoas
 - Jesus supria as necessidades das pessoas
 - Jesus conquistava a confiança das pessoas
 - Jesus dizia: Segue-me

7- Inicie algum tipo de leitura do Espírito de Profecia. Sugestão: **“Ciência do Bom Viver”**.

8- Textos na bíblia sobre alimentação:

Salmo 104:14 -15 - exemplo de quem sabe se alimentar

Salmo 92:14 - velhice boa de quem manteve uma vida boa

Gênesis 1:29 que fala da alimentação que Deus preparou para os homens

Eclesiastes 12:1 cuidados para se ter com o corpo e atingir uma velhice saudável

Romanos 14:21 sobre a dieta saudável

Levíticos 3 inteiro – um capítulo maravilhoso onde Deus nos pede para não comer gorduras, sangue e os miúdos dos animais.

9- Alguns textos importantes do Espírito de Profecia para nossa reflexão, sobre o tema: **“A importância de cozinhar”**

Conselhos Sobre o Regime Alimentar, p. 18. “Manter o corpo em condições saudáveis, a fim de que todas as partes da maquinaria viva possam agir harmoniosamente, tal deve ser a preocupação de nossa vida.”

Conselhos Sobre o Regime Alimentar, p. 251. “Não seja considerado o trabalho culinário uma espécie de servidão. Que seria dos habitantes do mundo se todos quantos se ocupam na cozinha viessem a abandonar seu trabalho com a frívola desculpa de que ele não era suficientemente honroso? Cozinhar pode ser olhado como menos desejável que outros ramos de serviço, mas na realidade é uma ciência mais valiosa que todas as outras. Assim considera Deus o preparo da comida saudável. Tem alta estima por aqueles que fazem obra fiel em preparar alimento saudável e apetecível. 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 outro ramo de trabalho. Este talento deve ser considerado como valendo dez talentos; pois seu justo emprego tem muito que ver com a conservação do organismo humano em estado saudável. Visto estar tão inseparavelmente ligado com a vida e a saúde, é o mais valioso de todos os dons.”

Conselhos Sobre o Regime Alimentar, p. 316. “Algumas pessoas julgam não ser dever religioso preparar devidamente a comida; daí, não procuram aprender a fazê-lo . . . Requer reflexão e cuidado fazer bom pão. Há, porém, mais religião num bom pão do que muitos pensam.”

Conselhos Sobre o Regime Alimentar, p. 253. “Apelo para homens e mulheres a quem Deus deu inteligência: Aprendam a cozinhar. Não cometo nenhum erro quando digo “homens”, pois eles, da mesma maneira que as mulheres, precisam compreender o preparo simples e saudável do alimento. Suas ocupações levam-nos muitas vezes a lugares onde não lhes é possível obter comida saudável. Poderão ser chamados a passar dias e até semanas entre famílias inteiramente ignorantes a esse respeito.”

Conselhos Sobre o Regime Alimentar, p. 258. “Em todo ramo de cozinha a questão a ser considerada, é: “Como preparar a comida pela maneira mais natural e menos dispendiosa?” E deve haver atento cuidado para que os restos do alimento que sobram da

Projeto Cozinha Delivery

mesa não sejam desperdiçados. Refleti na maneira de fazer com que essas sobras não se percam. Essa habilidade, economia e tato equivalem a uma fortuna. . . Há muitas famílias pobres que, se bem que mal tenham o suficiente para comer, podem muitas vezes ser esclarecidas quanto à razão de serem pobres; há tantos jotas e tils desperdiçados!”

Conselhos aos Pais, Professores e Estudantes 127 – Não negligencieis ensinar vossos filhos a preparar alimento saudável. Dando-lhes essas lições de fisiologia e de boa culinária, estais a ensinar-lhes os primeiros passos em alguns dos mais úteis ramos de educação, além de inculcir-lhes princípios necessários a sua vida religiosa”.

10 – Deus vai fazer tudo para nossa salvação, menos **minha parte**. Nossa vida é feita de escolhas e Deus respeita todas elas. Deus faz o trigo crescer, mas o fazendeiro tem que plantar.

Boa sorte em suas decisões!

DICAS IMPORTANTES (ANTES, DURANTE E DEPOIS)...

Agora, literalmente, vamos colocar a “mão na massa”... Para uma primeira visita, abaixo, algumas dicas importantes:

| | |
|----------------|--|
| ANTES | <p>Ore pelo direcionamento de Deus antes de fazer qualquer contato.</p> <p>Ligue confirmando a visita.</p> <p>Verifique qual o número de pessoas que participarão.</p> <p>Reforce a importância de ter amigos não-adventistas durante o encontro.</p> <p>Leve as receitas já impressas, baseada na quantidade de pessoas confirmadas.</p> <p>Observe cuidadosamente a lista de ingredientes para não esquecer de nenhum item.</p> <p>Verifique se a família possui: forno, forma de alumínio, marinex, etc.. Veja tudo isso antecipadamente para que nenhum imprevisto inviabilize alguma receita.</p> |
| DURANTE | <p>Tenha sensibilidade de compreender sempre a necessidade dos participantes.</p> <p>Peça permissão à família para ler o texto bíblico inicial e fazer a oração.</p> <p>Compreenda que sua visita (à princípio) é para ajudar as pessoas a “ter mais saúde”.</p> <p>Lembre-se: quem coloca a mão na massa não é você... faça um rodízio de pessoas e vá somente auxiliando e orientando. Assim, a visita ficará mais dinâmica.</p> <p>Elogie sempre as pessoas. Seja humilde. Use vocabulário simples.</p> <p>Não deixe-se levar por perguntas técnicas ou religiosas. Seja simples! Se em algum momento não souber responder alguma questão, seja sincero “não sei”. Pesquise, pergunte e depois leve a resposta.</p> <p>Deixe a cozinha sempre limpa e organizada. Por isso, a importância das duplas. Enquanto um ensina as receitas, o outro lava a louça e deixa tudo organizado.</p> <p>Encoraje os participantes a realizar sozinhos as receitas e ensinar outros amigos.</p> <p>Sugira outras próximas visitas e comente sobre receitas como pizzas, doces, etc... Os participantes precisam sentir a necessidade e desejo do seu retorno.</p> <p>Se possível, já deixe a próxima visita agendada. Sugira (com permissão dos donos da casa), que convidem outros amigos.</p> <p>Sugira que visitem sites de culinária saudável para conseguir novas receitas. Abaixo alguns:</p> <p>http://www.terceiroanjo.com / www.bambuchuveroso.com.br</p> <p>Coloque-se sempre à disposição por telefone ou email para possíveis dúvidas.</p> <p>Tire uma foto bem bonita com a família, a mesa bem arrumada e as receitas já prontas.</p> <p>Deixe uma receita como “lição de casa” para os participantes fazerem. Sugestão: Bolo Natural (adoçado com caldo de cana)... desperte a curiosidade da família.</p> <p>Deixe com a família ou com os participantes algum tipo de leitura (folheto, livro, etc), sobre os 8 remédios de Deus.</p> |
| DEPOIS | <p>Mandar um email agradecendo a oportunidade, juntamente com a foto que foi tirada e o arquivo das receitas.</p> <p>Continue mantendo contato com a família.</p> <p>Pergunte sobre a “lição de casa”...</p> |

RECEITAS E MATERIAIS PARA A PRIMEIRA VISITA

Para a primeira visita, nossa sugestão é que você realize, na sequência abaixo, as seguintes receitas...

- Biscoito de polvilho
- Pão
- Torta de Banana
- Tofulete
- Patê
- Explicar a receita de “lição de casa”

Tenha sempre um kit-modelo para levar em toda visita, como por exemplo:

- Bíblia
- Livro ou folha avulsa de receitas (seu)
- Folhas impressas das receitas (uma por participante)
- Folheto ou livro sobre “8 remédios de Deus”
- Medidores
- Assadeiras
- Marinex de vidro para forno
- Bacias para misturar as massas do pão
- Pano de prato
- Avental

INGREDIENTES – VISITA 01

Combine com a família antecipadamente como será sua visita. Se eles preferem comprar os itens ou você levar e depois ser reembolsado. Fica a sugestão do reembolso pois será mais “educado” você chegar com tudo já organizado e apenas apresentar a notinha fiscal ao final da visita. Leve uma caixa bonita e coloque todos os ingredientes. Impressiona!

Para a primeira visita, realizando 6 receitas diferentes você precisará:

- 1 quilo de farinha de trigo integral
- 1 quilo de farinha de trigo branca
- 1 óleo de canola
- Sal marinho
- Fermento seco
- 8 bananas nanicas
- Castanha triturada
- Tofu
- Temperos de sua preferência para o tofulete (cheiro verde, cebolinha, manjericão, etc)
- Azeitona verde para patê
- Açúcar mascavo (?)
- Polvilho azedo
- Açúcar Demerara
- Orégano
- Canela
- Leite de soja em pó (PSA)

Ingredientes como (açúcar demerara, leite PSA) não serão utilizados no momento porém é importante deixar com a família para que comecem a familiarizar-se com esses novos ingredientes e itens nas próximas compras da casa.

SUGESTÃO DE COMO FALAR COM A FAMÍLIA

Abaixo, algumas sugestões de como pode ser a abordagem com as pessoas convidadas... Leia atentamente, avalie e adapte conforme sua realidade...

1. Boas-vindas

- Apresentação pessoal
- Apresentação do grupo
- Compreensão de expectativas

Boa noite, queremos agradecer a todos vocês por nos receberem aqui. Estamos felizes, em especial pelo convite do sr. ou sra. _____. Nossos nomes são _____. Gostaríamos de conhecer vocês e ouvir a expectativa desses nosso encontro. O que vocês estão esperando de nós?

**Deixar claro que você não é exemplo de "pessoa super saudável" e que você também está passando por esse processo.*

Dica:

Deixe as pessoas falarem suas expectativas e no próximo momento, explique exatamente o que será realizado e o que não será realizado. Exemplo... alguém pode dizer: "espero aprender como ser vegetariano"... Deixe claro que esse item não será abordado mas que depois você pode passar algumas sugestões...

2. Leitura da bíblia e oração

- Objetivo da visita
- Leitura do texto bíblico
- Oração

Agora que já nos conhecemos e já sabemos o que vocês querem conosco, gostaríamos de dizer que nós, assim como vocês também estamos passando por algumas mudanças de estilo de vida... e que como gostamos bastante da família ____ e eles por sua vez gostam de vocês, fomos convidados para compartilhar alguns desses bons hábitos alimentares, começando com práticas bem simples. Não vamos fazer nenhum tipo de discussão técnica de alimento, mesmo porque não temos conhecimento para isso, tampouco discussões sobre religião. Estamos aqui para ajudá-los a ter melhor saúde!

Para iniciarmos, independente da religião que temos, gostaríamos de pedir licença para ler um trecho da bíblia. Podemos?

Leitura do texto Romanos 12: 1 -3

Após a leitura: nós acreditamos que nosso corpo é o presente que Deus nos deu e precisamos cuidar muito bem dele. Infelizmente atualmente as pessoas estão muito doentes. No passado, era difícil conhecermos amigos ou familiares com câncer. E hoje? É muito triste e muitas vezes não nos damos conta de que é por nossas próprias escolhas. Desde as mais simples até as mais complexas que isso acontece. Não cuidamos do nosso corpo. Isso faz sentido para vocês? (deixar as pessoas comentarem)...

Bom, então agora faremos uma oração e vamos colocar “mão na massa”... vocês podem orar com a gente?

3. Apresentação dos ingredientes

Após a oração...

Vamos apresentar para vocês alguns ingredientes que talvez não sejam muito conhecidos. Ao apresentar os ingredientes, diga rapidamente algum tipo de benefício mas não demore em questões técnicas. Se houver perguntas técnicas diga que durante a realização da receita entrará em detalhes. Essa parte precisa ser muito rápida.

Vamos lá, iniciar com:

- FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- ÓLEO DE CANOLA
- SAL MARINHO
- FERMENTO SECO
- BANANAS NANICAS
- TOFU
- AÇÚCAR MASCAVO
- AÇÚCAR DEMERARA
- LEITE DE SOJA
- POLVILHO AZEDO

4. **Receita 01: Biscoito de Polvilho**

Alguma dúvida? Podemos começar?

(não dê muito chance para perguntas técnicas). Já inicie com a primeira receita!

Nossa primeira receita de hoje será o pão... quem pode fazer? um homem, talvez?

Faça a massa do pão rapidamente e depois já inicie com o biscoito, que é rápido e poderá ser degustado durante as próximas receitas.

Explicações durante o **BISCOITO DE POLVILHO**

Começaremos com o biscoito porque ele é rápido de ser feito e enquanto fazemos as próximas receitas podemos ir comendo-os.

Dicas:

Cuidado para não se queimar com a massa quente.

Para assar, faça “cobrinhas” porque quanto mais fininho, mais crocante.

Se desejar, faça coloridos para as crianças. Elas vão amar! Deixe-as ajudar! Use pó de beterraba, pó de brócolis, etc... Cuidar somente para que esses pós não tenham sabor. O que importa nessa idéia é somente o colorido.

Peça que as pessoas o acompanhe em suas próprias folhas de receitas.

5. Receita 02: Pão

Explicações durante o **PÃO**

Surpresinha para a família! Já leve um pão pronto para entregar ao final da aula. Deixe guardado em sua caixa. Se for possível, embrulhe para presente. A família vai amar!

E é claro, aproveite a oportunidade para explicar que por mais gostoso que seja comer pão quentinho com manteiga derretendo o estômago vai reclamar... Porque o fermento continuará fazendo efeito dentro de você... O que pode causar desconforto. Então, o melhor mesmo é comer seu pão no outro dia! Por isso a ideia de levar um pão já pronto para a família e o pão deles, fica para o dia seguinte!

Se você estudar um pouquinho, pode falar de forma bem simples alguns pontos como:

- Diferenças de fermentos
- Glutabeína
- Colocar açúcar na massa para crescer (essa receita não usa açúcar)
- Pitalina (mistura de doce e carboidrato)
- Cuidar em comer pão quente (fermentação)

Deixe a massa do pão ir crescendo. Enquanto isso, faça as próximas receitas!

Como o pão é uma receita que precisa mexer, amassar, etc... É importante pensar em um “roteiro” simples para falar enquanto você cozinha! Só isso!

6. Receita 03: Torta de Banana

Explicações durante a **TORTA DE BANANA**

- Frutose que existem nas frutas.
- Banana e suas vantagens.
- Colocar pouca canela, só para dar um saborzinho...
- Escolha bananas bem maduras, as mais pintadinha.

Essa receita é totalmente sem açúcar. As frutas, naturalmente já possuem o que chamamos de frutose, que é o açúcar natural. Então agora, vamos fazer uma receita bem fácil e também bem saborosa.

(Enquanto isso, deixe a massa do pão ir crescendo...).

Ideias para a Torta de Banana

Corte em quadradinhos bem pequenos e sirva com um amendoim em cima.

Sirva sempre gelado.

7. Receita 07: Tofulete

Explicações durante o **TOFULETE**

- Cuidados com os queijos atuais
- Diferença do queijo branco e do queijo amarelo
- Vantagens do tofu

Essa receita lembra um omelete, por isso chamaremos de “tofulete”. O tofu será dividido em duas partes, uma para o tofulete e a outra para o patê.

Ideias para o tofulete:

Coloque em sanduíches com alface, tomate e demais recheios que desejar.

Sirva quente como acompanhamento.

Tempere da maneira que desejar, com azeitonas, cogumelos, etc..

8. Término do Pão

Retorno à massa do **PÃO** :

Agora com a massa crescida, peça para outro voluntário começar a colocar mais farinha na massa e terminar o pão. Note que as pessoas ficarão animadas com a textura, beleza e cheiro do pão.

Sugira que em um dos pães seja colocado um pouco de alho na própria massa. Faça pequenas bolinhas para o pão não ficar muito pesado. Após isso, amasse, enrole e passe em diferentes tipos de temperinhos como: gergelim, alho, orégano, etc...

Ponha sempre a massa (com corte) para baixo...

Deixe o pão crescer mais (por 1 hora) e depois ponha para assar. Cuidado com o grau de temperatura do forno. Fique sempre atento para que nenhuma receita queime ou se perca.

9. Patê

Explicações durante o **PATÊ**

- Existem outros tipos de patês, como por exemplo (soja).
- Gordura é o condutor do sabor para nosso cérebro.

Antes de iniciar o patê, verifique como estão os pães, seguramente a massa já cresceu bastante. Elogie as pessoas. “Olha que lindo seu pão!”. Vamos deixar crescer mais um pouco...

Esse patê é muito fácil fazer e também saboroso, lembrando que o tofu absorve rapidamente os ingredientes que são misturados à ele.

Vamos fazer dois tipos de patês: o de tofu (que é mais saudável, porque não tem óleo) e o patê de soja, usado depois como base em outras receitas.

Ideias para o patê

Servir diferentes sabores (cenoura, ervas finas, azeitona, alho, etc). Serão bem coloridos. As pessoas também “comem pelos olhos”...

10. Conversando com a Família

Ponha o pão para assar e vá arrumando na mesa as receitas que já saíram do forno. Não coma ainda, exceto os biscoitos de polvilho.

Explique para a família a “lição de casa”...

Agora que já terminamos todas as nossas receitas (comente sobre o tempo, como tudo foi rápido)...

Veja como fomos rápidos, em aproximadamente 1h30 fizemos 6 tipos de receitas! (recorde)...

Cozinhamos hoje: pão, torta de banana, 2 tipos de patês, tofulete e biscoito de polvilho. Foram 6 receitas!!!

Agora que vocês já estão “craques” na cozinha natural, vou deixar uma “lição de casa”. Tem duas receitas na folha de vocês que nós não fizemos: quiche e bolo natural. O quiche é muito fácil para fazer e pode servir como uma espécie de base para tortas; o bolo natural é uma forma de você provar para você e para seus amigos que é possível cozinhar sem leite, sem ovos e sem açúcar. Pense em como ficará um bolo adoçado com caldo de cana. Deixe a curiosidade para as pessoas e desafie-as.

11. Finalização

Entregar o folheto ou livro sobre os 8 remédios de Deus.

Tirar o pão do forno.

Arrumar a mesa para a foto.

Saborear junto com a família os alimentos.

Ao ir embora ...

Seja rápido e não demore muito. Apenas “petisque” algumas coisas e vá embora.

Faça uma oração antes do alimento e agradeça a Deus pela oportunidade.

Deixe a cozinha da família bem organizada e limpa.

Tente já deixar uma data pré-reservada para seu retorno.

Coloque-se à disposição da família para possíveis dúvidas futuras.

Vá embora, com o coração feliz porque pôde compartilhar seus conhecimentos e seus novos talentos com outras pessoas.

Lembre-se: **“O que havia recebido cinco talentos, saiu imediatamente, aplicou-os, e ganhou mais cinco”**. Mateus 25:16.

