

A arte de comer bem

Pra quem sabe apreciar as delícias da vida...



Por Ney, Juliana e Raphaela

Volume I

Dedicatória

Dedicamos este livro de receitas a todos que nos convidam para alimentar em suas casas e que vêm na nossa, provar da comidinha simples, humilde e gostosa que oferecemos (não estamos falando em swing). Que este cardápio seja compartilhado com fartura, com amor, com alegrias, casos e histórias que serão eternas. Obrigado às famílias, aos amigos e em especial ao homem do campo que batalha no sol ou na chuva, que luta com a terra para produzir o alimento. Que Deus nos dê o pão de cada dia, sempre. Que não desperdiçamos e que ajudemos a quem precisar. Amém.

Infeliz do homem cuja vida se prolonga na mediocridade. Que seja contado entre as vacas e porcos, aqueles que não têm outra preocupação além do seu estômago. (IbnAl-Mukafa)

HOMENS SÃO MELHORES COZINHEIROS

**COM APENAS
DOIS OVOS
UMA SALSICHA
E UM POUCO DE LEITE,**

**NÓS ENCHEMOS A BARRIGA
DE UMA GAROTA**

POR NOVE MESES



www.testosterona.blog.br



“ A comida feminina é uma delícia !”

Agradecendo o alimento de cada dia

Pai nosso que estais no céu ...nos dê o alimento de todos os dias,
nos dê apetite e saúde para comer,
nos dê o prazer para saborear e a inteligência para respeitar os
limites do estômago. Amém!



ECONOMIZANDO O DESPERDÍCIO

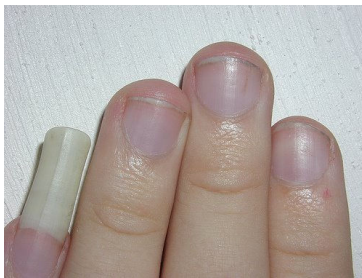
Não basta comer com qualidade e na quantidade certa, tem que economizar acabando com o desperdício, afinal, até quando a terra irá produzir o suficiente para alimentar todos nós? Sirva-se à vontade, quantas vezes quiser, isso não é feio. Feio é deixar sobrar no prato sabendo que existem milhares de pessoas passando fome. Compre somente o necessário. Se estiver sobrando, venda ou doe. Conserve bem os alimentos em embalagens e locais apropriados.



Manias e frescuras

Unha grande

Qual o problema de ter a unha do dedinho grande? Ela serve pra tirar cera do ouvido, algum alimento do dente, coçar o c., enfim tem muitas utilidades. Só não vá preparar a comida pensando que está sendo higiênico. Ninguém precisa experimentar a porcaria do outro.



Catarro escorrendo

Se não consegue controlar o nariz, não prepare comida para os outros. Simples assim.



Provando na colher

Degustar na própria colher que mexe o alimento não é problema, o que não pode é volta-la sem lavar pra panela, depois de enfiar na boca.



Dedo nos buracos

Na verdade existem orifícios e regiões que não devem ser coçados ou enfiados os dedos, exceto quando estiver no banheiro, praticando higiene pessoal. Desta forma respeite o nariz, as axilas (vulgo suvaco), a vagina (vulga piriquita, perseguida, perereca, buceta), o pênis (vulgo pipiu, pinto, rola, caralho) etc. Quer enfiar o dedo, vá ao banheiro, lave as mãos e depois prepare a comida.



Coçando o toba

A fossa deve ficar longe dos alimentos, portanto, não faça da mão ou das unhas um veículo transportador de fezes infectadas. Ou cozinhe ou coce o toba – nunca os dois juntos. Não pense que é qualquer sabãozinho que tira as bactérias, vírus e as impurezas da mão e do rabo.



Cabelo na comida

Qual o problema de encontrar um cabelinho na comida? A gente beija a cabeças das pessoas e não reclama, acaricia os cabelos alheios e acha bom, então se achar um cabelinho (pode até ser pequeno e enrolado) na comida, na vá criar caso, apenas retire e continue comendo de cara boa.



Cuidados ao cozinhar

Se cortar alguma parte da mão, faça curativos e use uma luva.

Se estiver com curativos ou nos dedos, calce uma luva.

Se estiver gripado, use uma máscara.

Lavar as mãos é imprescindível antes de preparar ou comer qualquer alimento. Lavar as mãos consiste em colocar sabão e esfregar muito bem até limpar os dedos, as palmas, as unhas, enfim, toda a mão.

Lave muito bem os alimentos. Tem muita couve-flor com lagarta, tem alface com aranha, tem carne com varejeira, tem rúcula com taturana etc.



TEMPEROS, ESPECIARIAS E CONDIMENTOS

O segredo do alimento está no tempero



Os **temperos** são muito importantes para produzir pratos deliciosos. Os temperos realçam o sabor dos alimentos, quando combinados de