

## Nestas férias de verão leve seus filhos para a cozinha

*Não sabe o que fazer para tirar as crianças do sofá? Que tal ensiná-las a cozinhar?*



*Ensinar uma criança a cozinhar pode ajudá-la a assimilar a importância de uma alimentação saudável desde cedo. Créditos da imagem: Skiterphoto.*

*Eduardo Ruedell\**

**H**á muito tempo que as crianças não aproveitam mais o período de férias como uma oportunidade para sair e brincar, preferindo qualquer dispositivo eletrônico às praças. Isso não significa que elas tenham perdido completamente o interesse por qualquer atividade longe dos *displays* de *smartphones*. Uma das coisas de que mais sinto falta da minha infância, na década de 1990, são as horas que eu passava na cozinha com minha avó, o que me marcou profundamente e despertou em mim um interesse por culinária e alimentação saudável que dura até hoje.

Adaptar receitas para crianças pode não

parecer uma tarefa fácil, ainda mais quando queremos mantê-las longe dos produtos convencionais, extremamente industrializados. Não é bem assim. Da mesma forma que eu, seus filhos também podem desenvolver um gosto para sabores poucos convencionais para essa faixa etária dos cinco aos dez anos de idade, isso depende apenas de você condicioná-los.

Em frente à minha escola haviam quatro noqueiras pecan em um gramado. Eu estudava à tarde, e quando chegava a época em que as nozes maduras caíam naturalmente dos galhos, eu e um amigo costumávamos sair da aula e ir direto para lá apanhar algumas nozes

para comer enquanto esperávamos nossos pais. Um dia minha avó foi me buscar na escola e notou meu interesse pelas pecans. Quando chegamos em sua casa, ela me levou direto para a cozinha, onde de um armário tirou um saco de papel cheio de nozes descascadas. Eu tinha seis anos de idade, e minha avó me ensinou a fazer meu primeiro bolo: chocolate e nozes.

### **Pack nutritivo**



*Saborosa e nutritiva, a noz pecan pode ser utilizada em inúmeras receitas. Créditos da imagem: Tseiu.*

Durante um bom tempo, essa iguaria foi um de meus lanches prediletos para levar à escola. Uma das coisas que mais me orgulhava era o fato de que era eu quem fazia o bolo – com supervisão de minha avó, mas meus colegas não precisavam saber disso na época.

Nunca perdi esse gosto pela noz pecan, e hoje ele se reforça por motivos que na época eu não compreenderia: suas qualidades nutricionais. É o maior dos clichês, mas conforme vamos ficando mais velhos, esse tipo de coisa começa a se iluminar em nossa mente como um *outdoor* em uma rodovia à noite, muito provavelmente devido a um certo tipo de peso na consciência que sentimos pelos descuidos do dia a dia.

Adotar hábitos saudáveis vai ficando

mais difícil com o tempo, contudo, crianças conseguem assimilá-los com facilidade. Como disse, levar seus filhos para a cozinha pode ser uma boa ideia, e pode ter efeitos positivos a longo prazo em seus desenvolvimentos.

Sou suspeito, mas acredito que introduzir a noz pecan na alimentação de qualquer pessoa em qualquer faixa etária, é a forma mais simples de despertar o interesse por novos sabores e uma vida mais alinhada com sua saúde. Isso porque além de saborosa, ela traz consigo incontáveis nutrientes importantíssimos.

Só para se ter uma ideia, dentre as sementes e nozes, a pecan é uma das com a maior quantidade de gorduras mono e poli insaturadas, que desempenham um papel fundamental no controle do LDL, o “mau colesterol”, além de conter muito zinco – a deficiência de zinco e problemas relacionados ao colesterol estão entre as patologias que mais tem preocupado órgãos internacionais como a Organização Mundial da Saúde (OMS).

E que tal combinar isso com cacau? Além uma fonte importante de magnésio e carboidratos, ele é rico em antioxidantes, especialmente flavonoides. Apesar de ouvirmos pouco esse nome, é importante saber que ele está listado como um dos principais aliados na prevenção a vários tipos de câncer. Recentemente, o cacau foi listado pela *USDA*, o órgão responsável por controlar a venda e distribuição de alimentos nos Estados Unidos, em sua lista de alimentos com mais quantidade de antioxidantes, junto com a pecan.

O resultado da combinação de nozes e cacau vai muito além do meu bolo predileto: é uma verdadeira barreira contra vários tipos de problemas de saúde.

## Mãos na massa

Agora tudo que você precisa fazer é convencer as crianças da sua casa a largarem os *smartphones* e irem para a cozinha. Como aquela receita de bolo de chocolate e nozes não é exatamente simples para ensinar para uma criança, que tal começar com um fudge? Essa sobremesa de origem inglesa é bastante fácil de ser executada e não oferece riscos para as crianças que quiserem se aventurar com seus pais entre as panelas.

Faço meu fudge utilizando a seguinte receita:

- 180 gramas de chocolate amargo;
- 1 colher de sopa de mel;
- 2 colheres de sopa de doce de leite;
- meia xícara de nozes pecan picadas.

Primeiro derreto o chocolate com um pouco de manteiga em uma panela em fogo baixo, adicionando logo após o mel e o doce de

leite. Por último coloco as nozes. Depois, cubro uma assadeira com papel-manteiga para despejar a mistura. Levo à geladeira por aproximadamente duas horas ou até adquirir boa consistência, para que seja cortada em cubos.

Vale a pena tentar. No fim, além de ajudar a transformar suas crianças em adultos mais saudáveis, essas experiências ficam gravadas na memória para o resto da vida.

## Referências

DEPARTMENT OF AGRICULTURE, Agricultural Research Service. 2010. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23. Disponível em <<http://www.ars.usda.gov>>. Acesso em 21 de set. 2017.

USDA. Oxygen Radical Absorance Capacity in Selected Foods. Disponível em: <<http://www.orac-info-portal.de>>. Acesso em 2 de nov. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global Status Report on Noncommunicable Diseases. New York, 2014.

*\*Acadêmico de Comunicação Social/UFSM e Editor de Conteúdo do portal de saúde Medictando.com.*