



**CSB360**<sup>®</sup>  
NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



## **VIAJAR PELA COZINHA**



**Por** Dr<sup>a</sup> Ana Helena Pinto  
**Nutricionista**  
Clínica for Happiness | Clínica da Obesidade

Este poder incrível de viajar, faz dos sabores, dos cheiros e dos sentidos que os alimentos nos ativam, transportadores secretos, qual teletransporte do futuro. Na verdade, este é um meio de transporte temporal sem dúvida, mas que nos leva ao passado e nos permite perpetuar memórias do presente.

Em tempos onde as deslocações estão e devem estar condicionadas, em que as viagens, as visitas, as explorações estão minimizadas, a cozinha e a alimentação relembram o seu, sempre disponível, poder de nos levar a viajar.

Fazer piqueniques fora (mas também dentro de casa), definir dias de experiências alimentares, de teste a uma nova receita, festejar efemérides com a mesa posta a rigor, agendar um dia da semana ou do mês para ocupar a cozinha e embarcar numa trip gastronómica que percorre país a país, aproveitar para aprender receitas de família, ou criar tradições alimentares novas são algumas das estratégias que nos levam a nutrir a memória, a criatividade, o tempo de qualidade, os significados, os sabores, através do que partilhamos na cozinha e à mesa.



Melhor ainda será se, nas casas em que crescem crianças, estas forem envolvidas nos processos e as viagens alimentares forem estratégia pedagógica de treino do paladar, de exercício do provar, de curiosidade do saber; se nas casas em que habita a saudade, esses possam ser momentos de viagem de reconhecimento e gratidão, de lembrança e proximidade pelos sabores que nos permitem também viajar no tempo; se nas casas em que todos habitamos possam ser momentos para repensar a alimentação, a frugalidade, equilíbrio, sustentabilidade, saúde e sabor como ingredientes postos na mesma e única mesa de todos.



CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA  
TRADIÇÃO NA INOVAÇÃO

SAIBA MAIS SOBRE A NOSSA NEWSLETTER EM  
[www.csaudeboavista.com](http://www.csaudeboavista.com)

