

## Cozinhar também pode ser uma terapia que ativa a memória e a cognição!

Elaborar o cardápio, escolher os ingredientes, substituir os que não foram encontrados, usar a criatividade, calcular quantidade e proporção, cortar os alimentos, ficar atento ao tempo de preparo e ao que está fazendo (foco e presença). Tudo isso é uma forma de ativar a mente, nos fazer sentirmos úteis e produtivos, ocupando a mente com algo saudável e produtivo.

Entre os alimentos, o pão é um dos mais antigos de que se tem conhecimento. Foi e é alimento apreciado nas mesas de ricos e pobres.

O pão é vida. É o alimento básico, o nosso sustento mais comum. Mas ele não é só alimento para o corpo, ele é o símbolo do alimento para a alma, presente em várias religiões e crenças.

O pão é, assim, um símbolo diário que nos lembra que o importante é alimentar corpo e alma, é dividir o que temos com o próximo. Pão simboliza o compartilhar.

### Receita de Pão Caseiro com fermento de bolo

2 ovos

½ xícara de óleo

1 xícara de chá de leite morno

25g de fermento em pó

2 colheres de sopa de açúcar

1 colher de café de sal

3 xícaras de chá de farinha de trigo

#### Modo de Preparo

Bater no liquidificador os três primeiros ingredientes. Coloque em vasilha e acrescente a farinha, o sal e o açúcar, misture bem até obter uma massa homogênea.

Coloque em forma de pão de forma ou assadeira untada.

Leve ao forno médio-alto preaquecido por cerca de 40 minutos.

Bom apetite!