

Filhos da mãe-terra

Publicado em março 25, 2015 por pistachegourmet

Do link: <http://pistachegourmet.com/2015/03/filhos-da-mae-terra/>

Por Ana Laura Mosqueira

Não posso começar esse post sem contar como conheci o César. Foi há alguns anos, na Semana da Alimentação do SESC Bauru, cidade em que eu morava. Estávamos na oficina do **Marcos Natureba** quando nos conhecemos e soube que o próprio César ia dar sua oficina Rimas Saborosas na mesma semana. Papo-vai, papo-vem, ele me chamou para ser sua auxiliar. Foi muito divertido e gratificante! O motivo, vocês saberão agora...

Educação infantil

A oficina Rimas Saborosas, ministrada por César Obeid aconteceu no último domingo (22/3), no **SESC Pinheiros**, em São Paulo (SP). Com um público de cerca de 20 pessoas (entre mães, pais, crianças e adultos), a maioria não era vegetariana nem total adepta da alimentação saudável.

E é nessa hora que o bom-humor somado ao conhecimento e à didática de César fazem a diferença. César é **vegetariano** desde 2005 e já foi **vegano** por cinco anos. Entretanto, ele sabe trazer a importância do tema da culinária natural de forma extremamente leve e nada impositiva ao público infantil.

Sem radicalismo; pelo contrário, tudo é feito com extrema delicadeza. O educador sabe conduzir sobretudo a criança dentro do tema, sempre por meio de bons exemplos e da contação de histórias (essas todas bem verdadeiras).

A oficina

Durante o encontro no SESC Pinheiros, César falou sobre a culinária natural, apresentando ingredientes que servem como ótimas alternativas à alimentação convencional. Além disso, disse sobre a importância da conexão com a mãe-terra através dos alimentos, do não-desperdício e dos benefícios do consumo desses produtos para a saúde humana.

Com uma profusão de cheiros, gostos e cores, ele instiga crianças e adultos a conhecerem e provarem os alimentos, de uma maneira completamente nova para muitos ali presentes. Para isso, faríamos três receitas: o suco de laranja diferente, o leite e o queijo vegetal.

Enquanto preparava as receitas propostas para a ocasião, César encantava as crianças com poesias, improvisando e colocando seus nomes em rimas divertidas. Após provarmos o suco e o “leite” (que ficaram deliciosos), partimos para o “mão na massa”. É hora de por a criatividade em prática e temperar o queijo vegetal, que nada mais é do que aquilo que sobrou do leite vegetal coado.



Para isso, havia de tudo um pouco. Temperos em pó, como mostarda, tempero baiano e noz moscada; ervas como coentro, salsinha e manjericão; além de outros complementos, como tomate seco, azeitonas verde e preta.





Em completa alquimia, os participantes se lançaram às preparações, cada um a seu jeito, mas todos com a mesma vontade de aprender a experimentar novos sabores. Podemos dizer que dali que saíram boas misturas e inovações.

Alimento para a alma

Para finalizar, teve música. De viola na mão, depois de sensibilizar nossos estômagos, ele e **Patrícia Prafula** (agora ele tem uma auxiliar oficial) fizeram também um bom som. Falando da alimentação saudável e, mais uma vez, brincando com as rimas e os participantes, eles se despedem. Assim a oficina termina com muita satisfação, sorrisos e aplausos.



César Obeid*

César Obeid é escritor, educador e contador de histórias. Autor de dezenas de livros para jovens e crianças. Realiza encontros com leitores, oficinas (criação literária, culinária natural, contação de histórias etc) e palestras para todos os públicos (crianças, jovens, adultos, família e educadores). Suas apresentações são pontuadas com humor e muita interação com o público. Não faltam histórias, poemas, figuras de barbante e improvisos.



Rimas saborosas

O [livro](#) Rimas Saborosas e outros títulos infantis de César Obeid podem ser comprados no site da [Livraria Cultura](#).

As receitas da oficina você pode encontrar em outra postagem do Pistache Gourmet, na sessão “Mão na massa”.

- O perfil de César Obeid foi retirado do seu [site](#), onde você pode conhecer mais sobre seus trabalhos. Para contratar suas oficinas, é só entrar em contato por lá também.