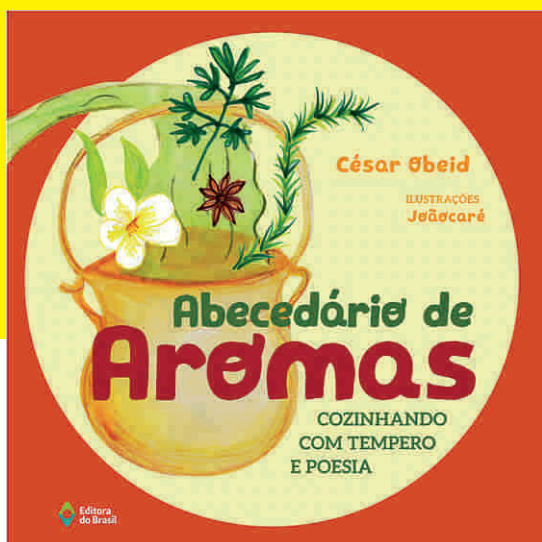


literatura >> 'Abecedário de Aromas' nasceu após escritor observar cantinas de escolas

# Mais cores com poesias 'saborosas'

## Livro incentiva criança a comer melhor

**Proposta**  
Livro fala de alimentos saudáveis de forma lúdica

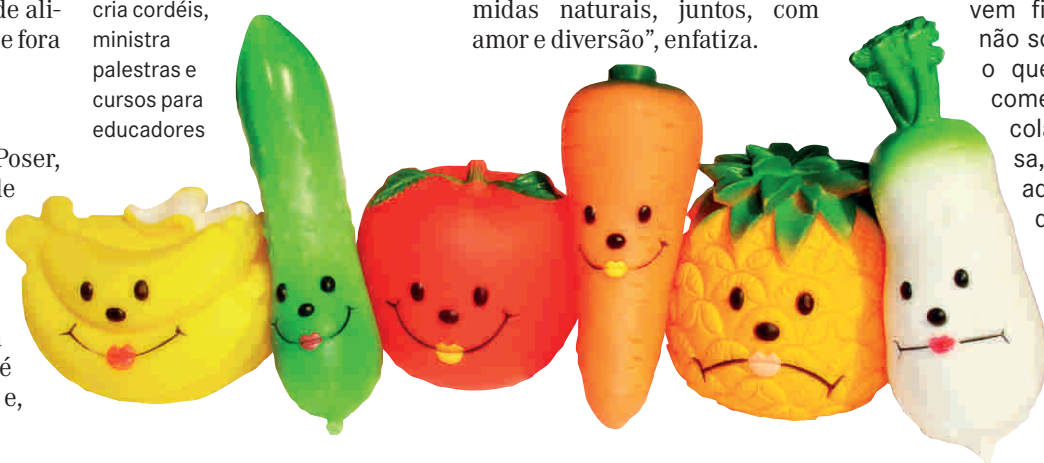


tumada com alimentos processados", diz Obeid. "Por isso, os pais têm que entrar em cena e abraçar a causa; a escola também, realizando projetos de alimentação saudável dentro e fora da sala de aula", completa.

**'ÚTIL AO AGRADÁVEL'**

Casado com Renata von Poser, ele é pai de Clara, 7, e de João, 7 meses, o paulista não consome apenas alimentos naturais, saudáveis e nutritivos, plantados junto com a família. Na opinião dele, a poesia é bem aceita pelas crianças e,

Além de escrever livros infantis, César Obeid também cria cordéis, ministra palestras e cursos para educadores



**frase**

**Os pais têm que entrar em cena e abraçar a causa; a escola também, realizando projetos de alimentação saudável dentro e fora da sala de aula**  
César Obeid  
ESCRITOR

por isso, uma boa ferramenta para conversar sobre o tema. Porém, não sabe se considera o novo trabalho uma espécie de livro de "receitas poéticas" ou de "poesias culinárias". Conta que apenas uniu dois amores.

"Sou um poeta que também trabalha com alimentação saudável. Apenas uni duas paixões. A ideia é apresentar a diversidade dos temperos por meio da poesia. Também há receitas e dicas de culinária. Acredito que a inclusão de diversos temperos, tornará a alimentação saudável uma realidade, principalmente, para as crianças. É um livro fundamental para pais e filhos aprenderem a cozinhar comidas naturais, juntos, com amor e diversão", enfatiza.

## Começa no exemplo



Segundo César Obeid, entretanto, não basta ler o livro e incentivar os pequenos a comer de maneira saudável, se os próprios adultos continuam a se alimentar mal. O escritor também pede aos pais que revejam a importância das refeições em família, não como uma obrigação, mas um momento de prazer e de descoberta de sabores. Por isso, diz que 'Abecedário de Aromas' é aliado neste processo.

"A primeira coisa que o adulto tem que fazer é comer bem: frutas, legumes, vegetais, sementes, verduras... Já imaginou o pai pedir um suco de laranja para o filho em um restaurante, mas um refrigerante para ele mesmo? Assim não dá. Pais e educadores devem ficar atentos não somente com o que a criança come. Seja na escola, ou em casa, crianças e adultos podem se divertir com os poemas que são super saborosos", finaliza.

NATÁLIA CAPLAN  
nataliacaplan@acritica.com

Refrigerante, salgadinhos, fritos, sucos industrializados, sanduíches e doces. O cardápio da maioria das escolas – se, não, todas – oferece opções nem um pouco saudáveis para os alunos. E justamente por causa da falta de alimentos naturais nas cantinas, que César Obeid decidiu usar a literatura para incentivar a garotada a comer melhor, com o livro "Abecedário de aromas, cozinhando com tempero e poesia".

"Viajo pelo Brasil inteiro, visitando escolas; quase choro ao ver a falta de opção das cantinas, em escolas públicas e particulares. São raras as que servem suco de fruta de verdade. Lembrando que, sucos de caixinha, às vezes, têm mais química do que um refrigerante", afirma o escritor, que transformou o alfabeto em poesias, com os nomes de ervas, sementes e especiarias ideais para uma alimentação saudável.

Com ilustrações coloridas e cativantes de "Joãoocaré", a obra infantil tem receitas e dicas de condimentos naturais, além de sugestões de chás da "medicina caseira" para combater doenças. O título propõe a inclusão de diversos tipos de temperos para fazer com que a refeição se torne mais divertida e saudável, com novos aromas e sabores que serão descobertos e apreciados durante a leitura.

"Claro que isso só será possível com envolvimento da família e de um projeto de leitura feito a partir do livro. Não dá para exigir que a criança coma uma salada de agrião com manjeriço se está acos-

**perfil**

César Obeid

**nasceu na capital paulista**, em 1974. Aos 21 anos de idade, começou a estudar dramaturgia e ficou encantado com o jeito de contar histórias por meio de ações e diálogos. Escreveu peças, algumas delas foram encenadas. Tornou-se contador de histórias, educador e escritor de livros infanto-juvenis. Alguns de seus livros foram premiados pela Fundação Nacional do Livro Infantil e Juvenil (FNLIJ). Autor de inúmeros cordéis, também ministra cursos do estilo para o público e educadores.

**saiba +**



**Obra sobre a Amazônia**

César Obeid também escreveu o livro "Cores da Amazônia: frutas e bichos da floresta", no qual desvenda os sabores e cores de frutas e animais da Região por meio de poemas divertidos e imagens encantadoras. A publicação acompanha CD com músicas inspiradas pelos ritmos amazônicos.

Receitas >> Ministrado pelas chefs Fabíola Borges e Isa Salles, curso ensina a preparar pratos veganos, low carb e funcionais

# Culinária saudável no Emporium Roma

JUAN GABRIEL  
bemviver@acritica.com

Receitas veganas, low carb e funcionais entram em pauta no próximo sábado (12), durante o curso "Alquimia Saudável - Combinando estilos de alimentação", que será ministrado pela chef amazônica Fabíola Borges (@asclarissas) em parceria com a renomada chef Isa Salles (@chefissalles). O curso acontece no Emporium Roma das 14h às 18h.

Segundo a chef Fabíola Borges, a proposta do curso culinário é unir três linhas da gastronomia que estão em alta no universo fit, realizando uma verdadeira alquimia de sabores. Ao todo serão ensinadas nove receitas, todas sem

glúten, sem lactose, sem soja e sem açúcar refinado.

Dentre os pratos a serem preparados, doces como bolinho de nozes com gotas de chocolate lowcarb, brownie lowcarb e pão rocambole de coco com recheio de chocolate vegano. Já na parte salgada, wrap de frango lowcarb, hommus com biomassa de banana verde, requeijão funcional/vegano e os pães de azeitonas, amêndoas e brioche low carb completam o cardápio.

"Faremos receitas funcionais, que são aquelas que possuem ingredientes com alguma função que vai ajudar algo no organismo como a digestão ou a diminuição do colesterol, por exemplo. Outro ramo será o das comidas com pouco carboidrato que está muito em alta. Uma coisa que eu vou explicar no curso



Fabíola Borges ensinará receitas sem glúten, lactose, soja e açúcar refinado

são os tipos de farinhas, dentre elas as que são permitidas pro low carb. Tem também as receitas veganas para abranger um público maior. Essa linha, apesar de ser focada nos veganos, vai atingir aquele público que é alérgico ou está tirando da dieta alimentos de origem animal como ovo e leite", conta Fabíola.

**FOMENTANDO O NORTE**

Quem divide a bancada do curso com Fabíola é a chef Isa Salles. A culinária vem para ajudar com sua especialidade: Preparar pães. "Uma das coisas mais difíceis de retirar da dieta é o pão. É um alimento muito querido e temos escutado muito das pessoas essa vontade de aprender a fazer pão em casa. Então a Isa também vai fazer essa preparação focando nos pães",

adianta a chef.

Para ela, mais que uma simples visita para compartilhar ensinamentos, a presença de Isa é uma forma de fomentar a região que sofre com uma carência de cursos no cenário gastronômico. "Geralmente você só tem oportunidade de fazer cursos nesse eixo Rio-São Paulo, só que hoje temos chefs que viajam para ensinar. Dificilmente recebemos aqui alguns chefs, são poucas as oportunidades e a ideia por trás de tudo isso é a de fomentar o Norte. A Isa aceitou essa proposta e aceitou trazer esse conhecimento", diz Fabíola.

Para mais informações entrar em contato pelo fone (92) 9 9881-4900 ou pelo e-mail dasclarissas@gmail.com.