

# Cozinhar pra quê?

Cozinhar pra comer  
Cozinhar pra crescer  
Cozinhar pra amar  
Cozinhar por cozinhar

Se alimentar é um ato indispensável  
Vai além da biologia  
É autonomia, resistência e política  
É selecionar O QUE se come, é socializar  
COM QUEM se come

Pode ser receita de família  
Ou aquela do site que te inspira  
A melhor comida é a que te sacia!

Cozinhar é felicidade  
É prazer  
É lembrança  
É viver a sua cultura

A indústria tenta te enganar  
o rápido e prático não deve ser opção  
Por dentro da embalagem tem desperdício  
Tem veneno, tem poluição

Com organização tem redução  
Redução de contaminação  
Redução de lixo  
Redução de impureza

Comer é indispensável  
Nossa escolha influencia o outro  
Compartilhar vivências e experiências  
Para transformar o meio em que vivemos

Como vai ser a minha vida daqui a 40 anos?  
O que eu escolho agora reflete lá na frente  
Na minha saúde e na do meio ambiente

*\*material construído a partir do diálogo com jovens que produzem alimentos ou praticam alimentação consciente no campo ou na cidade durante a oficina do CPQ, em 12 de dezembro de 2022.*

