

DIÁLOGOS COMESTÍVEIS CONVIDA AO

MEME PARA DIALOGAR

UMA PROVOCAÇÃO AO PENSAR GASTRONÔMICO

Olá, semiestranho. Se estamos conectados, temos #MotivosParaDialogar. E, por alguma razão, muito coerente, aliás, fazemos agora parte deste mesmo jogo. **Bora cozinhar!** Sim. Há regras a serem cumpridas. E, em momento algum, você pode burlá-las. Seja gentil com a proposta. Ela pode mudar o mundo. O seu, o meu, o nosso. Depende do que fizermos. Para que tudo corra bem:

PASSO 1

ENTENDA O JOGO

Este é um **exercício individual para ser feito na cozinha de casa**. E tudo bem se houver testemunhas no espaço em que será realizado. Filho, cachorro, sogra, vizinho. Agregue e sirva o resultado!

PASSO 2

AFINE OS OUVIDOS

Antes de começar o exercício, que vai durar uns 20 minutos, se tanto, separe um **fone de ouvido bacana**. Viva voz não vale. Fone. De ouvido.

PASSO 3

IMITE, MAS DO SEU JEITO

Relaxe, sozinho, em silêncio. Quando estiver pronto, dirija-se à cozinha e dê o play no áudio do jogo. Siga o passo-a-passo, sem questionar. **Imite os gestos, os sons. Adapte-se. Não pare.**

PASSO 4

SELEÇÃO DE INGREDIENTES

Você vai cozinhar com o que tiver na geladeira/ despensa. Não vale ir às compras. Vai precisar de: uma porção de carboidrato, uma porção de proteína, um, dois ou três *****frescos.

PASSO 5

OBJETOS E MEMÓRIAS

Separe. Duas panelas. Facas. Tábua de corte. Temperos. **Recorra à memória, pince uma receita simples que lhe venha à cabeça**. Basta. Aqui, somos todos cozinheiros.

PASSO 6

VOZ, GESTO E IMAGEM

Dê o play CLICANDO AQUI. Você é esta voz. Esta voz é o seu pensar. Ouça e faça o que seu pensamento diz. Ao final, faça um post no Instagram. Marque as **hashtags**:

#MemeParaDialogar #MotivosParaDialogar #DialogosComestiveis

Seria legal convocar outras duas ou três pessoas para fazerem o mesmo que você. Sabe por que? Cozinhar é semear amanhã. Nos vemos em breve. Até.

Para saber mais, acesse www.dialogoscomestiveis.com.br

MAIS QUE CONSCIENTE, SEJA COPRODUTOR DO ALIMENTO