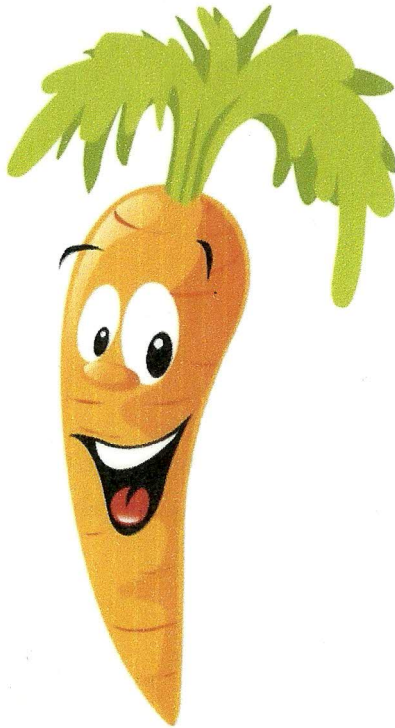


SANTA CASA  
DA MISERICORDIA



# *De onde vens Cenourinha?*



Eco-Escolas



alimentação  
saudável e sustentável

*“Tudo o que existe e vive precisa ser cuidado para continuar a existir e a viver: uma planta, um animal, uma criança, um idoso, o planeta TERRA”*

*Leonardo Boff*

ERA UMA VEZ.... duas sementes pequeninas, pretas e redondinhas. Encontraram-se num pedaço de terra humedecida pela chuva.

Uma delas, a mais pequena, estava sempre a falar e a fazer perguntas:

- Eu fui trazida pelo vento. E tu?

- Eu vim no bico de um pássaro.

A terra estava muito silenciosa a conversa das duas companheiras até que decidiu intervir:

- Mas afinal quem são vocês? De onde vieram? Quem foram os vossos antepassados?

- Como duas sementes de cenoura, disseram em coro.



- Os nossos tetrapós maseeram no Afeganistão, mas naquela altura, as cenouras, não eram iguais a nós. Eram rosas, brancas ou amarelas. - disse a semente maior.

- Et semente mais curiosa e pequena acrescentou:

- Et cor laranja, só surgiu no século XVI. Foi na Holanda que os agricultores cruzaram diversas variedades até obterem a cor tipo laranja, numa homenagem à família real do seu país.

Yntrigada a Terra nem queria acreditar no que estava a ouvir. Como é que duas sementinhas, tão pequeninas tinham tanta sabedoria!

Et mais pequena estava empolgada:

- Sabem mais uma coisa? Os meus pais chegaram à Península Ibérica trazidos pelos mouros.

Curiosa, a Terra, aproveitou para perguntar:

- Mas vocês depois de crescerem para que servem?

A semente mais crescida respondeu:

- "Toda a gente sabe que nós, as cenouras, fazemos bem aos olhos e somos uma poderosa fonte de vitamina A."

- "Essa agora! Não estou a perceber..."

Como é que vocês são boas para os olhos?"

- perguntou a terra.

- "Essa é uma longa história que tu vais ficar a conhecer."

- "Sim, nós somos boas para os olhos porque somos um legume muito rico em betacaroteno, um elemento muito importante para a visão. Além disso, trazemos muitos benefícios para a saúde.

Somos indispensáveis para as crianças em fase de desenvolvimento, mas os adultos também precisam de nós. Mas isto só é possível se cuidarem bem de nós.

- Como assim? - perguntou a terra.

Desta vez foi a semente mais pequena que explicou:

- Para nós crescermos fortes e saudáveis precisamos de ser semeados num solo sem pedras, profundo, leve, fértil, rico em matéria orgânica e com um pH entre 6,0 e 7,5.

Precisamos de água suficiente apenas para man-



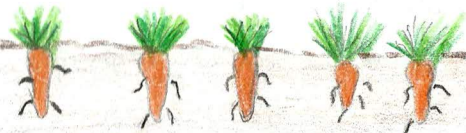
ter o solo húmido

Como somos sementes pequenas, precisamos de ser semeados apenas a 1 cm do solo.

Podemos ser semeados durante todo o ano e demoramos apenas 2 a 3 semanas até ~~esporarmos~~ germinarmos em temperaturas entre os 8 e os 30°C, mas para um desenvolvimento ideal, a temperatura deve ser entre 15 e 21°C.

A terra estava mesmo entusiasmada com as explicações dos sementinhos.

Já era tarde e as sementinhos já demonstravam algum sinal de cansaço. Acabaram por adormecer no meio daquela terra fofinha e acolhedora.



Depois de acordarem as duas cenourinhas começaram a falar entre si:

Uma delas disse:

- Somos as hortaliças mais populares do mundo, temos raízes primárias de cor laranja, mas também há cenouras rosas, amarelas, vermelhas e brancas.

E a outra continua:

- Podemos ser cilíndricas, cónicas ou arredondadas.

- Nós as cenouras somos cultivadas como uma planta anual, mas na realidade somos bienal, ou seja, a nossa raiz principal acumula reservas que servem para alimentar a planta no segundo ano do ciclo vegetativo.

- Para crescer melhor o que precisamos? perguntou uma delas:

E a outra responde:

- Precisamos de condições de alta luminosidade com sol direto. Preferimos os solos soltos, profundos, húmidos e bem drenados.

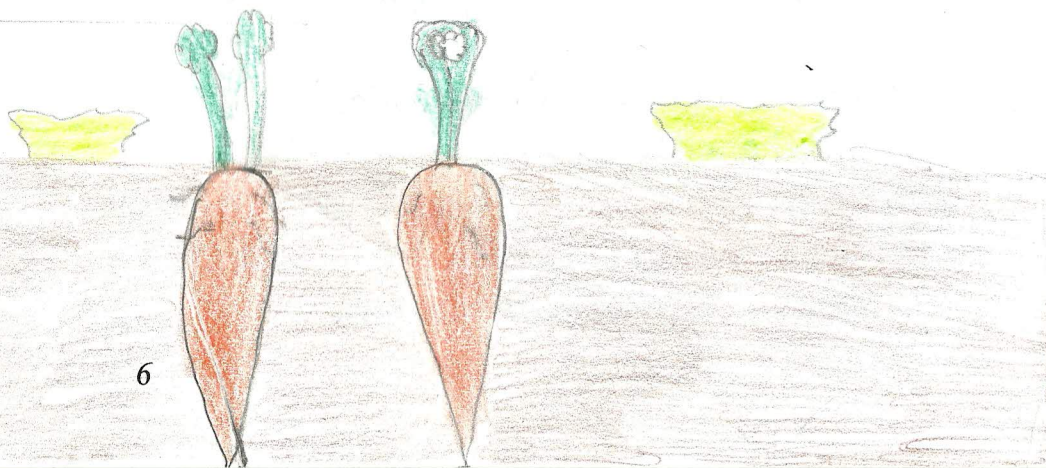
E também somos sensíveis à salinidade.

- Mas, diz a outra cenoura.

- Somos sensíveis ao excesso de água, pois este leva a abertura de pequenas fendas nas nossas raízes e ao fraco desenvolvimento da nossa cor.



- Devemos ser tratados retirando as plantas invasoras que estiverem concorrendo por recursos e nutrientes
- O nosso ciclo de colheita depende de cada cenoura, variando entre 60 e 120 e vinte o cultivo ocorre em condições ideais.
- Somos colhidas parcialmente maduras e quando a parte superior da nossa raiz atinge o diâmetro desejado.
- E final de dia estamos a ficar cansadas amanhã continuamos a nossa história...



Quando acordaram a cenourinha mais pequena disse:

- Bom dia cenourinha! Como tu referiste viste através de um bico de um pássaro, podes contar-me como isso aconteceu?

A cenourinha maior riu, e disse-lhe:

- Eu vou-te contar mas temos de balar dormir.

- Eu estava linda, parada num terreno longo, e enorme a tentar crescer quando houve aquele enorme pássaro e me comer, mas como eu sou ~~mas~~ <sup>podia</sup> inteligente consegui cair do bico e aterrar aqui para não ser comida.

A cenourinha mais pequena riu-se logo que a cenourinha começou a contar a sua história.

- Bem, cenourinha grande, como costumamos estar a falar do crescimento da nossa espécie de vegetal, sim porque



Mós somos um vegetal, Olha que grandinhos já estamos!

— É verdade Cenourinha pequena a nossa pele está cada vez mais bonita, a Terra...

É de repente a Terra acordar e disse:

— Oh Terra, o quê Cenourinha grande?

— Eu estava a dizer que tu, Terra nos ajudaste a crescer.

Porque além do Sol e da água tu também és muito importante para o nosso crescimento.

— Oh sou, pois sou! Diz a Terra. As duas cenourinhas riram-se da ignorância da Terra. Como poderia ela não saber que ela era muito importante para o nosso crescimento.

E assim foram passando o tempo e as cenourinhas só cresciam, até que, uma <sup>vez</sup> surgiu. Aproximou-se uma tempestade muito grande que iria durar durante 2 meses. Oh pergunta que foi feita entre elas foi. Como vamos crescer mais ainda se não vamos ter o Sol para crescer? Esta chuva vai acabar por nos matar. O que fazer?

Como a terra onde as cenourinhas estavam bem tratada a chuva intensa que, caiu naqueles dias não fez com que as cenouras ficassem doentes (amarelas e com folhas secas e velhas), antes pelo contrário surgiram folhas novas e bem verdinhas.

Et terra tinha muitos nutrientes e elas mantiveram-se bem vivas. Uma das cenourinhas certo dia comentou com as outras.

— Já se está aproximando tempo de nos irem apanhar e levar para longos pormos.

— Oh! Pois é. Nós já estamos crescidas o suficiente para nos embalarem em caixas de papelão ou madeira e nos transportarem em grandes camiões por esse Mundo fora. Um dia destes vai chegar um senhor com um bigode farfalhado e vai nos classificar depois de bem limpadas vamos ser embaladas, cuidadosamente e bem acondicionadas em caixas de madeira ou papelão.

Some colocadas com as raízes no sentido longitudinal, não gostamos de ir embaladas em sacos de polietileno, porque não nos protegem as raízes.

Elas longas viagens, a ponto de sempre



Muitas aventuras, mas a pergunta está sempre nas nossas cabeças.  
Et que local iremos parar?



10

Uma cenoura mais velha estava a curar, e disse: - Eu sei, nós vamos fazer no super mercado, nos mercados...

Os cenourinhos perguntaram o que era isso e ele disse que era onde os humanos compravam muitas coisas, por exemplo, nós as cenouras.

Depois as cenouras servimos para muitas coisas.

Fazemos bem para os olhos e para outras coisas.


Depois de irmos para o super mercado somos compradas, levadas e somos bem lavadas.

Nós podemos ser consumidas cruas - cozidas, em saladas, sopas e refogados. Na hora da compra, escolher cenouras lisas firmes e de cor uniforme.



11





Quando à noite o supermercado encerra as portas, as duas encouras, companheiras da aventura, começaram a conversar.

- Olha!... já viste onde vamos parar? Foi uma viagem longa, desde o nosso nascimento até aqui ao supermercado.

- Sim, é verdade. A viagem desde quando nos encontramos até aqui, foi longa mas ao mesmo tempo interessante e divertida.

- Aprendemos muita coisa - disse a encoura mais pequena.


- O que será que nos vai acontecer? Onde iremos parar, seremos ingredientes de um saboroso bolo ou de uma deliciosa sopa (disse a outra encoura companheira de sempre)

- Pois, eu gostava de ser ingrediente de um bolo.

- Sei a receita de um! É muito bom e saboroso.

- Diz lá, estou curiosa (disse a encoura mais pequena)

(E lá começou a outra encoura a dizer a receita do bolo)



- Precisas de 4 ovos, 200 g de açúcar, 350 g de encoura, 100 g de coco ralado, 100 g de farinha triço, 1 colher de chá de fermento em pó,

manteiga para barrar, farinha para polvilhar a forma.

Primeira que tuda, tem que se ralara a cenoura (sim temos que ser ralados), depois batemos os ovos com o açúcar até obter um creme homogêneo. juntamos o coco e a cenoura ralada. Misturamos bem por fim, adicionamos a farinha misturada com o fermento em pó untamos uma forma com manteiga e polvilhamos com farinha uma forma.

Deitamos nela a massa e vamos ao forno até a bola estar cozida. No final polvilhamos com o coco ralado.

- Parece mesmo delicioso, com esta nova conversa nem sinto o tempo passar mas o dia já começa a acabar e daqui a umas horas as portas voltam a abrir.

A cenoura mais pequena começa a ficar montanhosa a outra cenoura pergunta:

o que foi cenourinha? - ela responde,

- que será que o dia nos reserva, iremos continuar juntas?

- Aconteça o que acontecer, os momentos que passamos juntas foram maravilhosos e aprendemos muitas coisas.

14 e acabaram por adormecer à espera de um outro dia.

O futuro das cenouras seria previsível, então com coragem encorajaram de forma positiva a saída do super-mercado, pois teriam a degustação de um ser humano apreciador de cenouras, então nessa mesma manhã enquanto as pessoas faziam os seus compras, um menino de cabelos loiros saltou a mãe da mãe e catinhoramente absterrou as tão brilhantes cenouras e com as suas pequeninas mãos de pele muito branca, colocou ambas num saco e com um ar feliz entregou - as à mãe para as colocar no carrinho de compras.

Depois de uma curta viagem de volta chegaram finalmente a casa daquele menino que ajudou a mãe a guardar os compras. Pegando nas suas cenouras colocou-as na gaveta do frigorífico. Sentiram um arrepio, pois o ambiente era um pouco frio mas sentiam-se felizes por terem sido levadas por uma criança. Meas mãos estavam sozinhas tinham



a companhia dos courves, alfaces e tomates e ali passaram horas à conversa com os outros vegetais à espera...

No dia seguinte logo pela manhã, alguém abriu o frigorífico, todos os vegetais sentiram uma enorme emoção na expectativa de serem escolhidos, à excepção das duas cenourinhas que estavam apreensivas com medo de serem separadas.

Para surpresa de todos era uma linda menina que estava a olhar para tudo o que se encontrava no interior do frigorífico, com um ar muito indeciso, ninguém cabia em si de felicidade, ao ver tão bela criatura!!!

A menina revirou o frigorífico, passando as mãos delicadas em alguns vegetais que ficaram entusiasmados e contentes, ao ponto de sentirem um arrepios de emoção, mas para decepção de todos a menina escolheu uma fatia de bolo de chocolate que se encontrava por lá perdida.

A porta do frigorífico voltou a fechar, impondo um silêncio aterrador entre todos os vegetais.

Porém, segundos após a menina surgiu de novo, e desta vez com um ar decidido retirou as duas cenourinhas. Admirou-as durante algum tempo e depois lavou-as muito bem, e elas sentiram pela

primeira vez, uma água cristalina a percorrer-lhes o corpo, era uma sensação simplesmente maravilhosa!!!

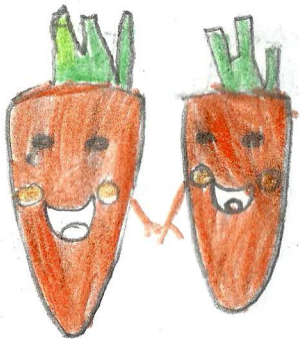
Depois de as cuidar e comer-as cruas, elas estavam felicíssimas por terem sido as eleitas e não terem sido separadas.

Esta escolha da menina, revelou-se dias mais tarde como a melhor decisão que tinha tomado, naquele dia, pois tinha sido a escolhida entre todas as meninas da cidade, como aquela que tinha os olhos mais bonitos.

As cenourinhas sentiam-se orgulhosas, pois sabiam que eram as responsáveis por ter sido ela a escolhida, apesar de ser muito bonita, agora com os seus olhos cheios de viracidade e saúde, era impossível ficar indiferente a tamanha beleza.

Era a hora casa das cenourinhas!!!

E assim permaneceram juntas para sempre.



*Finn!!!*





Livro elaborado pelos alunos do 4º Ano  
Escola Básica do 1º Ciclo Dr. Diogo Albino de Sá Vargas  
Ano Letivo 2017/2018

SANTA CASA  
DA MISERICORDIA

