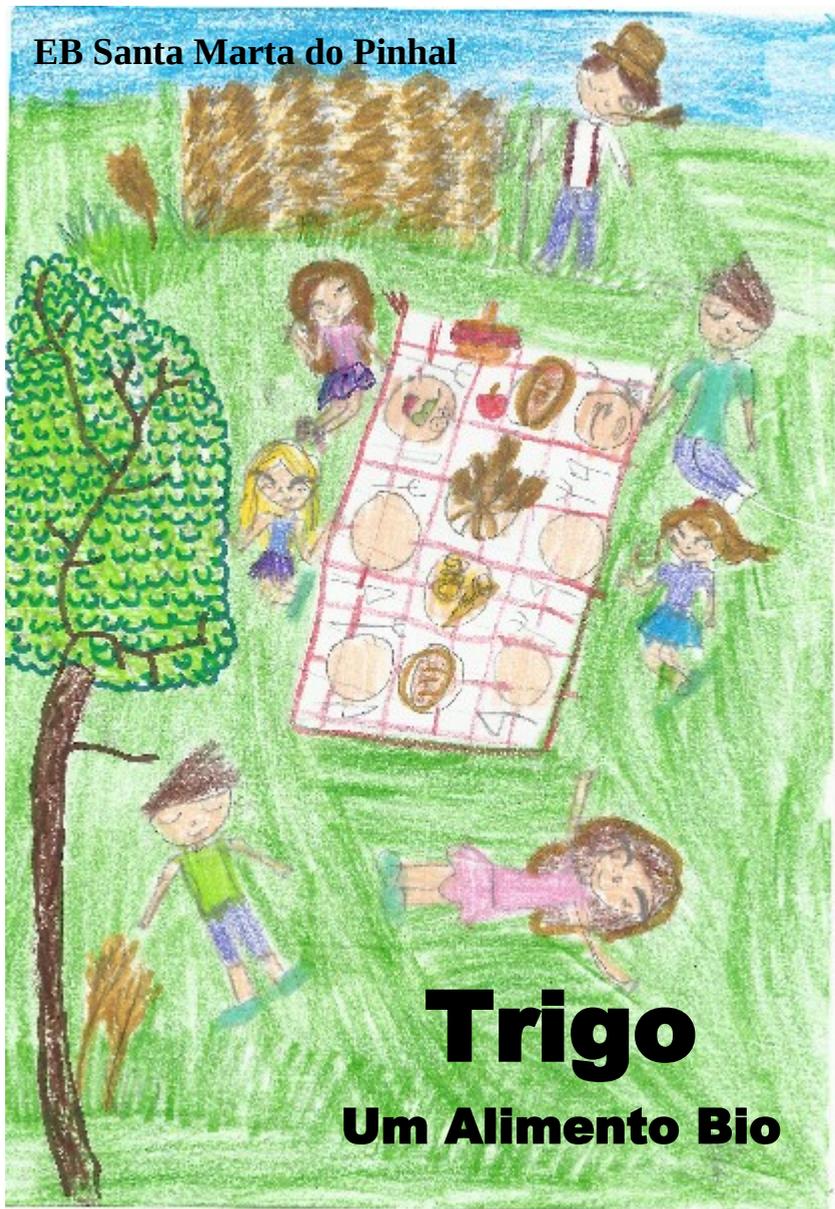


EB Santa Marta do Pinhal



Trigo

Um Alimento Bio

O trigo

Era uma vez uma menina muito bela, a Biolinda! A mãe costumava dizer a todos os vizinhos e pessoas conhecidas que a sua filha era assim tão bonita, porque só comia alimentos biológicos.

Certo dia, a Biolinda encontrou o seu amigo agricultor que se chamava Carlos. Ele perguntou à Biolinda porque estava tão pensativa... Ela respondeu com muita curiosidade, que ainda não tinha percebido o que a mãe queria dizer com alimentos biológicos.

Como o Carlos era um agricultor, explicou à Biolinda que ela costumava comer alimentos biológicos porque eram saudáveis. E assim, foram até à horta dele e ao campo de trigo. O Carlos explicou-lhe que o trigo cresceu muito e sem químicos.

Então, a Biolinda percebeu que o trigo biológico, que a mãe dava nos cereais, fazia bem à saúde e que a agricultura biológica era amiga do ambiente.

Na escola onde andava, a Biolinda contou aos seus amigos que o trigo é um cereal biológico. O seu amigo João disse:

- A minha avó faz pães com farinha desse cereal.

Entretanto, os colegas da Biolinda pediram à sua professora Maria para irem visitar uma seara de trigo.



A professora Maria ficou entusiasmada com a proposta dos seus alunos. Começaram a preparar a visita, que iria durar uma tarde inteira e seria na semana seguinte.

Tinham que se despachar!

- Como vamos estar fora toda a tarde, podíamos fazer um piquenique e partilhar o lanche!- disse a Biolinda, aos saltinhos.

O João, que estava a ouvir com muito interesse, exclamou:

- Boa ideia! E se fosse um lanche saudável, como já fizemos uma vez?

Todos aplaudiram a sugestão e começaram a pensar no que deveriam levar para o lanche.

A professora pediu então à Biolinda para fazer, no quadro, uma lista dos alimentos que se poderiam levar para o piquenique.

Surgiam muitas propostas: espetadas de fruta, compotas de fruta biológica da época, pão caseiro, salada de fruta, água, sumos naturais de fruta e até pauzinhos de legumes, como a cenoura ou o pepino.

Agora, faltava apenas esperar pelo dia da visita. Estavam todos ansiosos.



Finalmente chegou o dia da tão esperada visita. Às nove horas, todos os alunos aguardavam a chegada do autocarro muito ansiosos.

Pelo caminho, os alunos iam muito felizes e a cantar.

Quando viram um grande portão vermelho com uma espiga de trigo dourada aperceberam-se que o seu destino era ali.

Todos ficaram admirados com a quantidade de espigas de trigo douradas. Adoraram tocar nas espigas. No entanto, o que mais gostaram foi da carrinha especial onde viram um filme da produção biológica do trigo.

De seguida, puderam comer um pão de trigo que era delicioso e saudável porque era um alimento biológico e, por isso, não tinha produtos adicionados que lhes fizesse mal.

Terminada a visita, a professora perguntou ao agricultor:

- Onde é que nós podemos fazer o nosso piquenique?

O senhor Carlos, logo teve uma ideia, colocou as crianças no atrelado do trator e levou-as para junto de uns pinheiros que ficavam ao fundo da sua quinta. As crianças gritaram de alegria, pois nunca tinham andado de trator.

A professora estendeu uma grande toalha no chão e todos colocaram os seus alimentos saudáveis lá em cima.



A Biolinda e os seus colegas pediram ao agricultor que ficasse com eles no piquenique, seria a forma de lhes agradecerem as experiências que ele lhes tinha proporcionado.

O senhor Carlos aceitou o convite e aproveitou ainda para explicar às crianças que aqueles pinheiros, que lhes davam sombra para o piquenique, também nos dão outros recursos (madeira, resina, etc.) entre eles o pinhão que também é um alimento biológico.

Quando regressaram à escola iam todos contentes e com muita vontade de contar o que tinham visto e como tinham gostado do piquenique.

O caminho de volta foi feito de autocarro e alguns adormeceram. Alguns sonhavam com a seara de trigo, outros que faziam um pão delicioso em casa com a família, quase lhe sentiam o cheiro.

Chegaram à escola e já viam muitos pais que os aguardavam curiosos. Tanto para contar!

Já à mesa do jantar, Biolinda relata a visita à seara de trigo e do piquenique saudável que realizou. Estava feliz, na sua cabeça agora tudo fazia sentido, os alimentos saudáveis que sempre tinham feito parte das suas refeições afinal eram tão importantes e tão naturais!

No dia seguinte, já na escola, os alunos fizeram pesquisas, em grupo de trabalho, sobre o trigo e toda a



importância na nossa alimentação. Descobriram as imensas receitas que se podem confeccionar com este ingrediente.

No fim da aula, a turma resolveu partilhar as descobertas com as outras turmas, afinal é importante não guardar só para nós aquilo que “descobrimos”, também ficamos mais ricos se mostrarmos aquilo que aprendemos.

Organizaram assim uma pequena exposição com o tema “ O Trigo”.

Nas suas pesquisas a turma verificou que há trigo em muitos alimentos que consumimos no nosso dia-a-dia.

Descobriram também que o trigo tem uma proteína que nem todas as pessoas podem consumir - o glúten. Então essas pessoas não podem comer pão, bolos de pastelaria, massa... porque todos esses alimentos são feitos com farinha de trigo.

A turma da Biolinda ficou muito interessada neste tema, decidiu então propor à professora que organizassem um Workshop sobre “Alimentos Biológicos - o trigo”.

Organizaram uma palestra convidando uma Nutricionista, os pais juntamente com os filhos confeccionaram alimentos onde o trigo era o elemento principal!

O Workshop realizou-se no dia 16 de outubro de 2017, Dia Mundial da Alimentação, dinamizado pela nutricionista, Dra Clementina Horta.



A Dra Clementina, deu início à palestra explicando aos alunos, aos pais e à professora, através de uma apresentação, que:

“O *trigo* (*Triticum* spp.) é uma gramínea(1) cultivada em todo o mundo. Mundialmente, é a segunda maior cultura de cereais (a primeira é o milho e a terceira é o arroz). O grão de trigo é um alimento básico usado para fazer farinha e, com esta, o pão, na alimentação dos animais domésticos e como ingrediente no fabrico de cerveja. O trigo é também plantado estritamente como forragem(2) para animais domésticos, como a palha.

O trigo foi primeiramente cultivado no Crescente Fértil(3), no Médio Oriente(4). Os arqueólogos demonstraram que o cultivo do trigo é originário da Síria, Jordânia, Turquia e Iraque. Há cerca de 10.000 anos, uma mutação(5) ocorreu, resultando numa planta com sementes grandes, que não podiam espalhar-se com o vento. Esta planta não poderia vingar como silvestre, porém, poderia produzir mais comida para os humanos e, de facto, ela teve maior sucesso que outras plantas com sementes menores e tornou-se o ancestral (6) do trigo moderno.



Espécies de trigo mais comuns:

- **Trigo comum** - (*T. aestivum*) A espécie que é a mais cultivada no mundo.
- **Triticum monococcum** - Uma espécie com variedades selvagens e domesticadas. Foi uma das primeiras espécies cultivadas, mas raramente utilizada atualmente.
- **Farro**- (*T. turgidum* var. *dicoccum*) Uma espécie com variedades selvagens e domesticadas. Cultivada em tempos antigos, mas pouco atualmente.
- **Trigo duro**- (*T. turgidum* var. *durum*) A única variedade largamente usada hoje.
- **Kamut**- (*T. turgidum* var. *polonicum*) Uma variedade cultivada em pequenas quantidades, mas extensivamente comercializada. Originária do Médio Oriente.
- **Espelta**- (*T. spelta*) Outra espécie cultivada em pequenas quantidades.

Triticultura é o nome dado para o cultivo do trigo.

Curiosidades:

O trigo é o alimento básico primário no norte da África e do Médio Oriente, e está crescendo em popularidade na Ásia.



Em 2003, o consumo mundial de trigo *per capita* (por pessoa) foi de 67 kg, com o maior consumo *per capita* (239 kg) encontrada no Quirguistão(7).

Na colheita do ano 2002, a produção internacional do trigo totalizou 563,2 milhões de toneladas e os países que mais produziram trigo foram:

-  China: 89 milhões de toneladas.
-  Índia: 71,5 milhões de toneladas.
-  Ucrânia: 50,6 milhões de toneladas.
-  Estados Unidos: 44 milhões de toneladas.
-  França: 39 milhões de toneladas.

(1) **Gramíneas** são uma família de plantas com folhas semelhantes a lâminas. A maioria tem caule oco e muitas raízes ramificadas. A relva verde encontrada em jardins, a que cresce em campos, os cereais e os bambus pertencem à família das gramíneas.

(2) **FORAGEM** é a designação comum dada à alimentação ou ao revestimento do local onde dorme o animal.

(3) **Crescente Fértil** é uma região compreendendo os atuais estados da Palestina, Israel, Jordânia, Kuwait, Líbano e Chipre, bem como partes da Síria, do Iraque, do Egito, do sudeste da Turquia e sudoeste do Irão.

(4) **Médio Oriente** é um termo que se refere a uma área geográfica à volta das partes leste e sul do mar Mediterrâneo. É um território que se estende desde o leste do Mediterrâneo até ao golfo Pérsico.

(5) **Mutação** é uma mudança no material genético de um organismo.

(6) **Ancestral** que ou quem pertence a uma geração anterior Antecedente, Antepassado).

(7) O **Quirguistão** é um país da Ásia Central.”



Terminada a apresentação, a Biolinda estava maravilhada!

Gostou tanto que decidiu que, quando crescesse, queria ser nutricionista para poder promover ações como a que tinha acabado de assistir.

Os restantes alunos, os pais e a professora também gostaram muito de ter aprendido tantas coisas, que desconheciam, sobre o trigo.

Então, reuniram-se a volta da mesa onde estavam todos os alimentos que tinham confeccionado e ficaram a deliciar-se e a conversar sobre o que tinham aprendido sobre o trigo.

A Biolinda e as restantes crianças, depois de terem provado um pouco de tudo, e enquanto os adultos conversavam, divertiam-se no recreio, onde inventavam receitas com trigo, que faziam com areia e pedrinhas...

Bibliografia

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Trigo>

<https://www.infoescola.com/plantas/trigo/>

<https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/trigo>



