



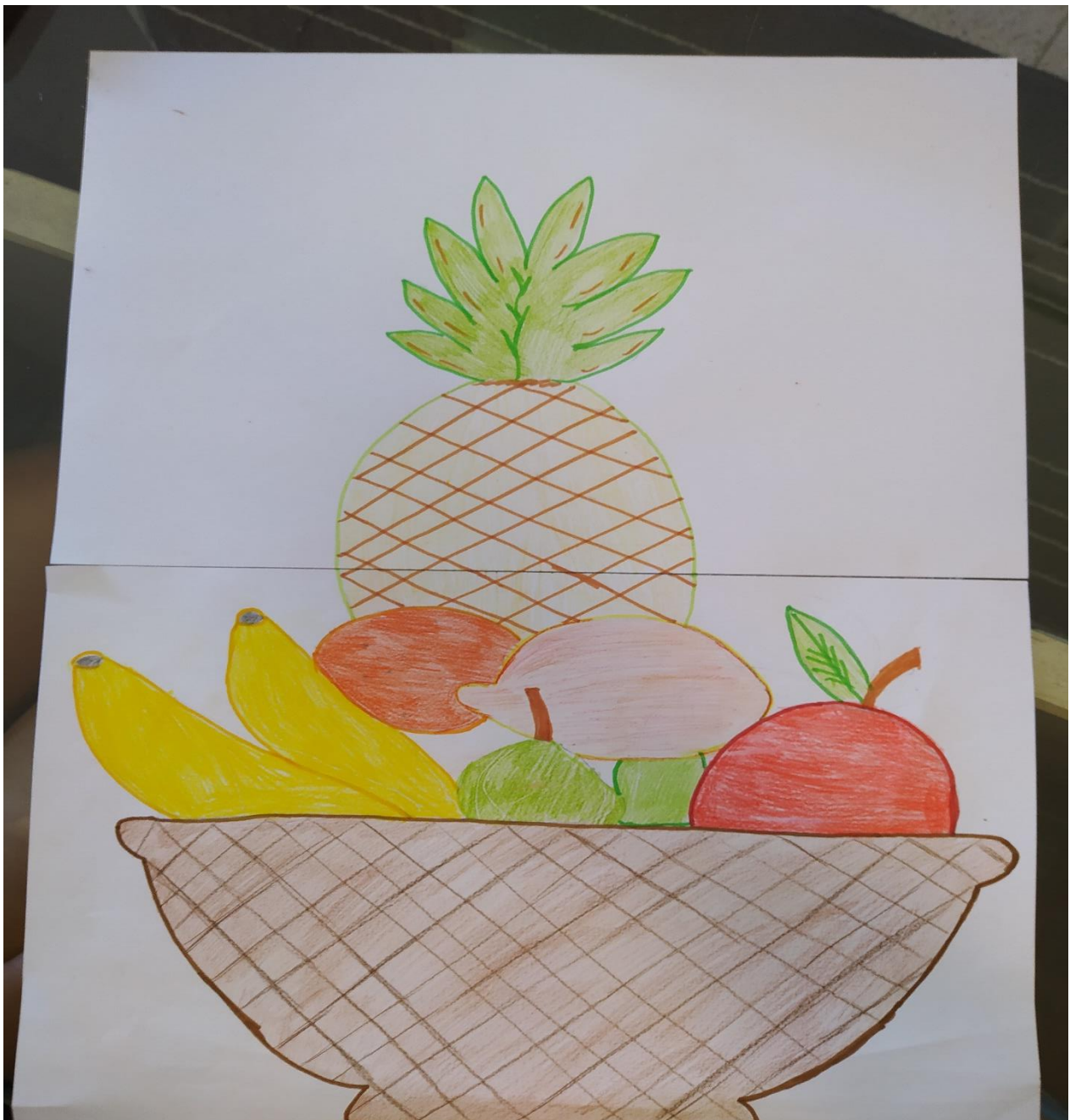
# A viagem dos alimentos



Agrupamento de escolas da Zona Urbana da Figueira  
da Foz

Escola Básica de Gala

Ano letivo 2019/2020



EB de Gala

Viagem dos alimentos

Dois frutos saborosos e perfumados encontraram-se numa fruteira.

Diz a Maçã amarelinha e suculenta:

- Que perfumada que és Manga? Como consegues ter esse perfume maravilhoso?

- Todos os frutos têm o seu perfume, só que nuns destaca-se mais! Responde a Manga orgulhosamente.

- A sério? Nunca tinha reparado no meu perfume! Respondeu-lhe a Maçã muito admirada pois era um bocadinho distraída.

- Tu cheiras muito bem, além de que, também tens diversas cores para além de teres outros atributos muito conhecidos para saúde, tal como eu, mas sim também costumo ter várias cores.

- Tu tens várias cores? Nunca vi uma Manga que não fosse esverdeada com um tonzinho avermelhado! Responde a Maçã espantada.

- Posso ser vermelha e até laranja como o fogo. E tu Maçã, quantas cores podes ter? Pergunta a Manga.

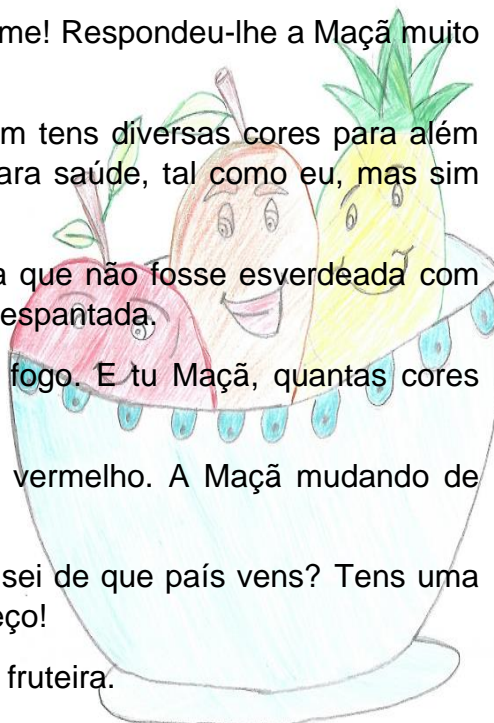
- Tenho três cores: o amarelo, o verde e o vermelho. A Maçã mudando de conversa:

- Oh Manga, ando aqui intrigada porque não sei de que país vens? Tens uma pronuncia diferente das mangas que eu conheço!

A Manga começa a contar a sua viagem até à fruteira.

- Fui plantada num país muito quente chamado Brasil. As mangueiras, são as árvores que dão as mangas e necessitam de calor e períodos secos para poderem produzir bons frutos. As mangueiras são árvores frondosas, podendo atingir entre 35 e 40 metros de altura. As sementes, quando plantadas em solo fértil e bem regado, podem germinar com facilidade e originar novas árvores de crescimento rápido nos primeiros anos. Podemos encontrar esta árvore em várias regiões do mundo. Quando fiquei madura, fui colhida, depois levada para um grande armazém onde fui embalada e colocada numa caixa juntamente com muitas das minhas irmãs. Cheguei cá de barco e ficamos todas no cais de Lisboa à espera que nos viessem buscar. Mais tarde chego um camião que me trouxe, a mim e algumas das minhas irmãs para um hipermercado. Deixa ver me lembro do nome! Hum... não me recordo...

- É bem possível!



- Depois alguém me comprou e aqui estou eu, nesta fruteira! E tu como chegaste aqui?

- Eu vim da Quinta da Dona Maria, que fica na Aldeia de Esmolfe em Penalva do Castelo. Sou uma maçã bem portuguesa. Responde a Maçã muito pomposa, sim porque além de ser um pouco distraída era extremamente vaidosa da sua origem.

- Portuguesa? Pergunta a Manga.

- Sim, portuguesa. O país onde estamos, chama-se Portugal. É um país muito bonito, tem paisagens encantadoras e uma natureza fantástica. Mas tu sabias que tinhas chegado a Lisboa?

- Sim, espreitei por um buraco da caixa e vi escrito numa parede.

- Não me digas que não sabias que Lisboa é a capital de Portugal? Disse a Maçã muito admirada.

- A Manga muito atrapalhada e confusa, pois não queria dar parte de pouca sabedoria.

- Ah, sim, tens toda a razão! Entretanto a Manga muda de conversa.

- Julgava que também tinhas vindo de outro país, assim como eu, aqui em Portugal também cultivam mangas? Ou será que têm outro nome e são diferentes? Conta-me tudo... disse a Manga muito entusiasmada.

- Não sei... responde a Maçã um pouco pensativa, pois devido à sua distração nunca tinha pensado no assunto.

- Talvez existam mangas portuguesas! Mas as mangas que eu conheço não são de cá! Vêm de países africanos, são assim bem cheirosas como tu, tenho-me cruzado com algumas, nesta fruteira.

- África? Nunca me falaram de África! Exclama a Manga.

- Sim, pelo que dizem, deve ser um lugar maravilhoso, gostava tanto de conhecer... suspira a Maçã. África é um continente muito quente... espera, também disseste que o teu país era muito quente, não foi?

- Sim disse, mas porquê? pergunta a Manga. Eu não vim de África!

- Eu já percebi que vieste do Brasil, resmunga a Maçã.

- Como serão as minhas irmãs que vivem noutros países? Serão iguais a mim? Questiona a Manga.

- Hum! Quer dizer... diz a Maçã. Vamos investigar? Só sei que são cheirosas e saborosas, basta ver a satisfação como são comidas. Vamos investigar mais a fundo? Observou a Maçã.

- O que sugeres, pergunta a Manga?

- Deixa ver! Poderíamos perguntar ao Ananás que está aqui mesmo ao nosso lado! Exclama entusiasmada a Manga após um momento de reflexão.

- Será que ele sabe? Questiona a Maçã receosa, pois nenhum fruto daquela fruteira se atrevia a falar com o Ananás que se erguia imponente sobre a fruteira, olhando todos os frutos com altivez e nunca falando com nenhum.

- Então não saberá. Ele é o rei das frutas, não vês a sua coroa tão grande e vistosa, e depois, um rei sabe sempre tudo. Acrescentou a Manga.

- Verdade? Então aproximemo-nos! Disse a maçã eufórica, pois ansiava chegar à fala com o Ananás, fazia tempo.

- Como achas que o devemos chamar? Questiona a Manga.

- Chamando por ele!

- Mas como, se eu não sei o seu nome!

- Oh Maçã, tens cá cada uma!

- Deixa que eu falo. A Maçã com a voz a tremer pergunta:

- Sr. Ananás sabe-me dizer se existem mangas em Portugal?

- Menina Maçã, fala pausadamente o Ananás, em primeiro lugar, diz-se bom dia, como está, faz-se um cumprimento, sempre que se inicia uma conversa com alguém. Agora respondendo-te, claro que sim, em Portugal a mangueira floresce no princípio da Primavera e o fruto fica maduro em novembro, contou-me o Abacate que vive na zona da Bairrada, onde ele nasceu. Mas sabes, ele contou-me que há bastantes árvores tropicais nessa região, nunca lhe perguntei quais, pois fomos cedo separados nas prateleiras de um supermercado, depois tive que descobrir sozinho. Mas porquê essa pergunta agora! Ora, Ora... diz o Ananás com voz zangada.

- Bem... bem... a Maçã, cada vez mais receosa.

A Manga corajosa e desenrascada:

- vou-te contar a história do início. A Manga começa, mas logo foi interrompida pelo Ananás.

- Eu não me quero gabar, mas como rei das frutas, sou muito bom nessas coisas, pois tenho um grande conhecimento de frutologia e depois tenho estado atento à vossa conversa.

- Ena! diz a Maçã-

- Então não te queres juntar a nós na grande aventura de partirmos para África. Exclamou a Manga.

- Ai que cansa. Isto de estar sempre alerta aqui na fruteira esgota-me. Para que queres partir para África? Quando temos um problema bem maior, e aqui bem perto para resolver!

- Um problema? Repetem em conjunto a Manga e a Maçã.

- Siiiiimmm... Repete o Ananás. Não tarda nada estamos todos a ser partidinhos aos cubinhos.

- Partidinhos aos cubinhos? Como assim? Pergunta a Maçã já com a voz a tremer de medo.

- Ai tu não sabes? Não vês que já estamos bem madurinhos! Não tarda nada somos todos pedacinhos de uma salada de fruta, diz o sabichão o Ananás.

- Mas eu não quero ser devorada, ainda tenho muitas aventuras para desfrutar. Diz a Manga muito aflita.

- Dá-te por contente teres chegado a esta fruteira e teres conhecido o Rei das Frutas. Pelo menos não fui enlatado para ficar cheio de açúcar e pobre em vitaminas. Diz o Ananás falando baixinho.

- Enlataado! repetem a Maçã e a Manga - Isso é possível?

- Ai o que vocês não sabem, comenta o Ananás conformado. Pois é essa uma das funções das frutas, serem saboreadas, de preferência ao natural, contribuindo para uma alimentação saudável. Vocês sabiam que a saúde dos humanos depende muito daquilo que eles comem?

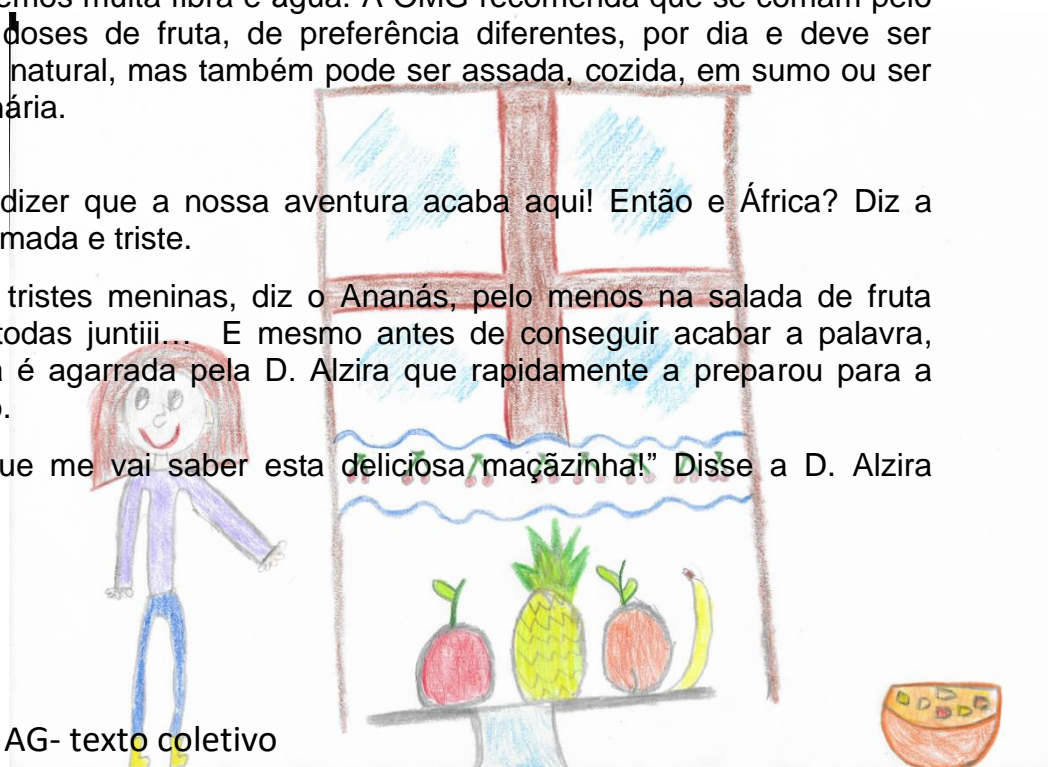
- Ah! Exclama a Maçã e a Manga ao mesmo tempo.

- Pois é, continua o Ananás, a falta de fruta na dieta alimentar provoca carências de muitos nutrientes, em especial de vitaminas. A fruta fresca fornece muita vitamina C. Outro grupo de nutrientes importantes presentes nos frutos são os antioxidantes que atuam como protetores de algumas doenças. Também contemos muita fibra e água. A OMS recomenda que se comam pelo menos cinco doses de fruta, de preferência diferentes, por dia e deve ser consumida ao natural, mas também pode ser assada, cozida, em sumo ou ser usada na culinária.

- Então quer dizer que a nossa aventura acaba aqui! Então é África? Diz a Manga desanimada e triste.

- Não fiquem tristes meninas, diz o Ananás, pelo menos na salada de fruta continuamos todas juntas... E mesmo antes de conseguir acabar a palavra, zás... a maçã é agarrada pela D. Alzira que rapidamente a preparou para a assar no forno.

- Que bem que me vai saber esta deliciosa maçãzinha!" Disse a D. Alzira sorridente.



Turma do 4º AG- texto coletivo

#EstudoEmCasa