

## SUPERALIMENTOS EM AÇÃO

Num belo dia de Primavera, a Dona Marissol estava a regar as plantações do campo agrícola onde trabalhava de Sol a Sol. Foi neste momento que as ervilhas e as cerejas começaram a discutir.

- Eu sou a mais bonita! – diz a cerejinha reluzente.

- És uma grande convencida, isso sim. Mas eu sou a mais saborosa e nutritiva, enquanto que tu só tens beleza e vaidade! – responde a pequena ervilha suculenta.

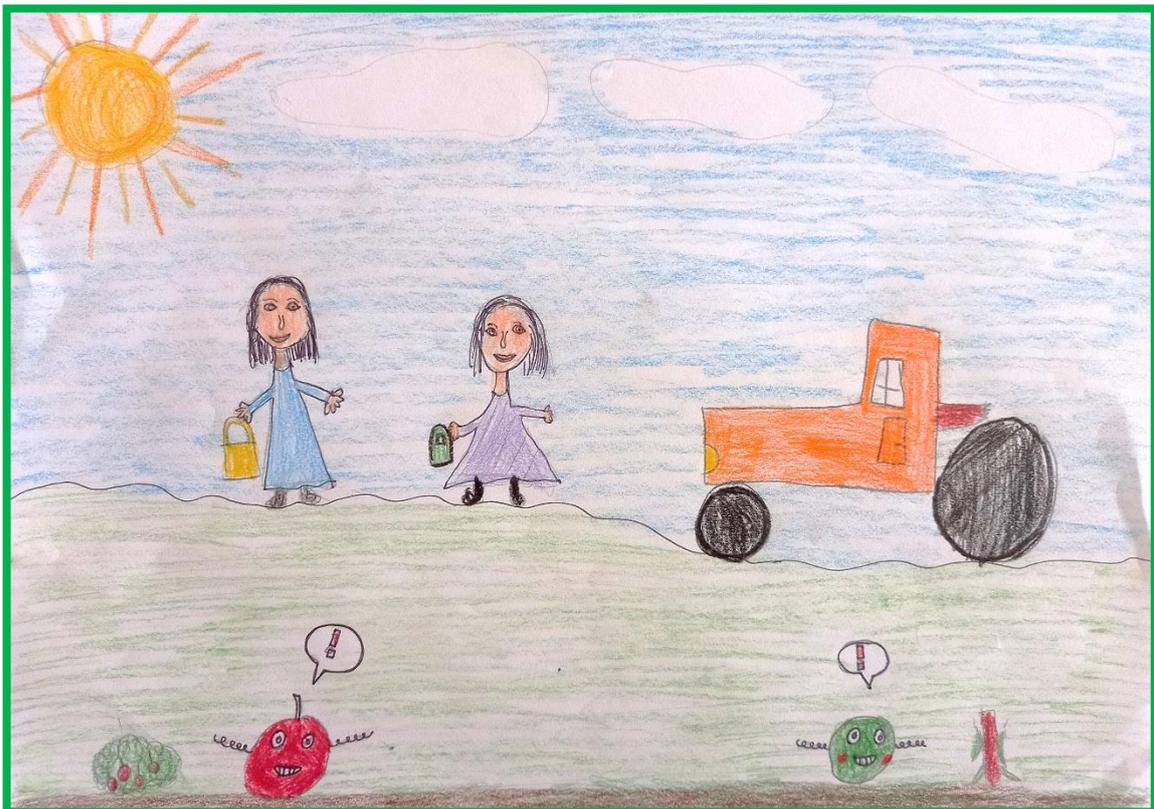
- Mas que grande lata! Achas-te o máximo? Sabias que eu estou carregadinha de vitaminas? – pergunta a cereja.

- Deve ser deve! Só serves para te pendurares nas orelhas das meninas. Pensas que és uma joia? – troça a ervilha, a rir-se bem escondidinha dentro da sua vagem.

- Pois sou! Sou a joia das frutas, quando sou ingerida levo saúde a todas as partes do corpo humano. Sou antioxidante! – responde a cereja, com um ar importante.

- Antiquê? Tens cá uma mania! Queres ver que eu também sei dizer palavras difíceis? Eu reforço o sistema imunitário, percebeste? – diz a ervilha, muito decidida.

E assim continuou a discussão sobre quem era a mais bela, a mais saudável, a mais inteligente, etc...



No dia seguinte, a Dona Marissol regressou ao campo para apanhar as ervilhas. Trouxe consigo a Dona Margarida, que se encarregou da apanha das cerejas.

Neste momento, o camião “Fruta Fresca” parou junto do campo agrícola. Lá de dentro, saíram o senhor Jacinto e o senhor Orlando que recolheram as ervilhas e as cerejas, em caixas separadas, para serem transportadas até ao supermercado “Horta Valiosa” da vila “Cem por Cento Natural”.

Mas estas companheiras, mesmo em caixas separadas, continuaram a discussão.

- Então cerejinha? Bem-disposta? Que tal fazermos uma aposta? – pergunta a ervilha.

- Claro! Até já estou a sentir o cheiro da minha vitória e da tua derrota. – responde a cereja.

- Então, aqui vai: a primeira a chegar à boca de um ser humano, ganha! Pronta para esta corrida? – questiona a ervilha.

- Prontíssima! Até já sei quem vai perder. Vejo que já estás verde de inveja! – responde a cereja, a rir.

- Ri-te! Ri-te! Quando perderes até choras! – diz a ervilha, com um tom ameaçador.

Depois de uma hora de viagem, chegaram ao supermercado “Horta Valiosa”. O funcionário João, responsável pela reposição dos produtos, começou a ouvir vozes...



- Mas o que se passa aqui? Que vozes são estas?! - interrogou-se o funcionário João, admirado e confuso.

De repente, ouviu novamente as mesmas vozes e pensou:

- Será que estou a sonhar?! Pronto, já ando a ouvir vozes que não existem. É desta que vou ao médico! - exclamou o funcionário João enquanto fazia o seu trabalho, colocando as frutas e legumes nos expositores corretos.

- Não fazes falta a ninguém! - gritou a ervilha para a cereja.

- Prefiro estar pendurada nas orelhas de uma menina bonita, do que ir parar a uma panela de sopa! - continuou a cereja.

- Já chega!! Mas quem está aí? Eu não faço falta a ninguém? - refilou o funcionário João, afastando-se para ir repor produtos para outra secção do supermercado.

Às nove horas da manhã, o supermercado “Horta Valiosa” abre as portas e surgem os primeiros clientes, entre eles o Senhor Jorge.

Assim que entra no supermercado, o Sr. Jorge dirige-se à secção dos legumes e frutas para aí escolher os mais frescos.



- Hum... que bom aspeto têm estes legumes e estas frutas! O que irei escolher? – pensou indeciso ao ver tamanha variedade.

- Escolhe-me a mim! Escolhe-me a mim! Tenho muitas proteínas que fazem bem ao teu coração! – diz a ervilha desesperada.

- Não! Leva-me a mim, leva-me a mim! Que faço bem ao teu coração! – exclama a cereja com muito entusiasmo.

- Espera! Mas tu também fazes bem ao coração? – interrogou a ervilha.

- Faço bem ao coração e não só: à visão, à artrite e gota, aos músculos, à pele, ao cérebro, à depressão e a muitas outras coisas, graças aos meus polifenóis, às fibras, às vitaminas e aos betacarotenos. – disse a cereja muito orgulhosa das suas capacidades.

- A sério? Que curioso... Ambas temos superpoderes muito idênticos! Não sei por que razão andamos a discutir, somos tão parecidas que deveríamos ser amigas. – afirmou a ervilha contente.

Entretanto, o Sr. Jorge continua sem saber o que escolher e vai percorrendo o corredor para a frente e para trás com o cesto vazio.



- Ao meu 3 dizemos ao mesmo tempo “Escolhe-nos a nós, escolhe-nos a nós!”, combinado? – propôs a ervilha, muito animada.

- Sim, vamos a isso! – concordou a cereja, entusiasmada.

E assim fizeram:

- 1, 2, 3!

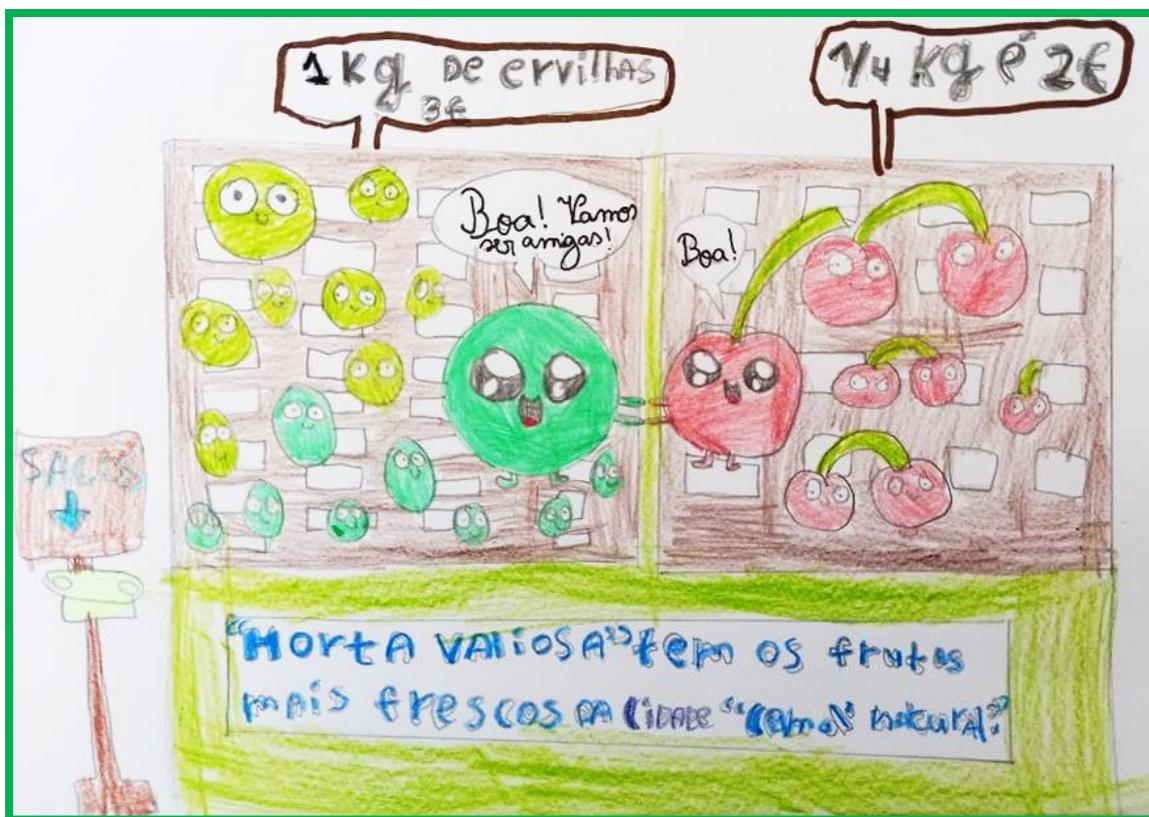
- Escolhe-nos a nós, escolhe-nos a nós! – gritaram as duas o mais alto que conseguiram.

Ao ver o Sr. Jorge tão indeciso, o funcionário João resolveu aproximar-se aconselhando-o a levar ervilhas e cerejas porque eram muito fresquinhas.

- Muito obrigado pela sua sugestão! Vou levar cerejas para a sobremesa e estas ervilhas que irei confeccionar com ovos escalfados.

E assim o Sr. Jorge levou para a sua casa as belas cerejas e as tenrinhas ervilhas, que lhe proporcionaram uma deliciosa, saudável, equilibrada e nutritiva refeição.

Fim



Trabalho realizado pelos alunos das turmas ATG6 e ATG7 (3ºano de escolaridade)