





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL





Mais um dia a chegar ao fim na Quinta GEST. Quer dizer, a chegar ao fim para os trabalhadores humanos, mas a iniciar para os milhares de seres vivos que ali viviam. Mal o sol se pôs, a quinta ganhou vida novamente.

Nas grandes estufas de alfaces havia uma grande confusão: as alfaces continuavam a discussão do dia, ou melhor, da noite anterior. Queriam descobrir qual era mais saudável, mas, principalmente, a mais bonita e elegante. A alface romana dizia que as suas folhas eram mais longas e o seu corpo mais elegante, a alface frisada que tinha curvas ondulantes e várias cores para alegrar as saladas, a bola de manteiga argumentava que tinha cores suaves e folhas macias. E assim continuaram a discutir.

No grande pomar, com muitas árvores de fruto, apenas as laranjeiras, os limoeiros, as tangerineiras e os quivis tinham frutos. Os frutos eram muito divertidos, amigos uns dos outros e gostavam de inventar jogos.

- Jogamos o Jogo das Propriedades? perguntou uma laranja.
- Claro! responderam os outros.

E lá começaram, mais uma vez, um jogo que sabiam de cor: identificar os benefícios de cada um. Todos eram muito ricos em vitamina C, fibras e antioxidantes. Depois jogavam Benefícios para a Saúde. A laranja gabava-se de combater as gripes; a tangerina de prevenir os AVC, o quivi de controlar a diabetes, e o limão de diminuir as infeções. Qualquer jogo que escolhiam, empatavam sempre, pois nunca conseguiam decidir o que era melhor. E assim continuaram a brincar.



Nos grandes campos havia legumes de toda a espécie, uns já prontos a serem colhidos, outros a tentar furar a terra e a abrir os olhinhos para a luz do sol. Eram carreirinhos de brócolos, de couve-flor, de couve portuguesa, couve lombarda, couve galega, cebola, nabiças,... Viviam em plena harmonia, apesar de serem de diferentes nacionalidades. Sabiam que todas tinham o seu papel numa alimentação equilibrada e variada. Sabiam que, quer isoladas como acompanhamento, quer todas juntas numa reconfortante sopa, eram valiosas. E passavam o seu tempo a contar histórias de como tinham ajudado a curar meninos doentes, em como ficavam felizes de ser o primeiro alimento dado aos bebés, depois do leite da mãe, de como se sentiam orgulhosas de serem o prato reconfortante, numa noite fria de inverno. Também contavam histórias tristes, na época das guerras, em que eram quase os únicos alimentos e mesmo assim em pouca quantidade. E assim continuaram a contar histórias.

E era assim todas as noites. Mas, um dia, foi montada uma nova estufa. Todos ficaram curiosos, não conseguiram perceber o que lá iam montar. Passaram dias, noites, e nada. Não se ouvia um único ruído vindo daquela estufa. A estufa das alfaces, no início intrigada, depressa esqueceu. Os frutos, com a sua alegria, não conseguiram perder muito tempo com o assunto e também voltaram aos jogos. Mas no campo todos continuavam preocupados.

- Passa-se ali algo de muito estranho! confidenciou uma das couves portuguesas à sua vizinha, da mesma espécie.
- Porque estás a falar tão baixo? Todas nós pensamos o mesmo! respondeu a vizinha. Mas o que podemos fazer?
 - Não sei! Temos que pensar...



Ao lado do grande poço que alimentava a rega gota-a-gota de toda a quinta tinha nascido um belo espinafre. A semente tinha sido trazida no bico de um pardalito, que, em vez de a comer, pousou-a junto ao muro do antigo poço. De vez em quando o pardal regressava ali para ver se a semente já germinara e ficou muito feliz quando viu o espinafre pela primeira vez. Contou-lhe a sua história e ficaram amigos.

O espinafre, com um ouvido muito apurado, tinha estado atento a tudo o que se falava no campo, no pomar e na estufa grande. Também ele estava preocupado com o que se passaria naquela estufa nova e silenciosa. Pensou, pensou e decidiu que tinha de fazer alguma coisa.

- Caros amigos e amigas, eu vou ver o que se passa! – gritou ele, para que todos o ouvissem.

Fez-se silêncio na quinta. Todos olharam para ele. Até as alfaces correram para as aberturas da estufa para ver quem falava. Começaram a sussurrar. Nem tinham dado conta daquele pequeno espinafre, nem sabiam de onde vinha. A quinta não tinha espinafres!

- Mas de onde é que tu apareceste?- perguntou um limão um pouco azedo.

- Resumindo, um pássaro deixou cair a minha semente aqui e depois acabei por nascer.
- Germinar, queres tu dizer! corrigiu a alface roxa, com um pouco de inveja por já não se lembrar de germinar em liberdade.
- Está bem. Agora, tratando de assuntos sérios, eu vou à estufa nova e volto para contar o que se passa.
 - E tens coragem? perguntou uma tangerina muito pequenina.

Uma couve-galega nem o deixou responder.

 - Ai, vocês não conhecem a história de Popeye, o marinheiro? Aquele que comia espinafres e ficava muito forte e corajoso? – perguntou entusiasmada – Vou-vos contar...

E lá começou a contar a história de Popeye e de todas as qualidades dos espinafres.

- O Popeye era um marinheiro que comia muitos espinafres e como os espinafres são muito ricos em ferro, cálcio, magnésio, fonte de vitaminas A, C e K, ele tinha ossos e músculos, pulmões e coração muito fortes e saudáveis. Podia entrar em toda a espécie de aventuras para salvar a sua amada, a Olívia Palito, que resistia a tudo, pois o seu organismo estava bem protegido das infeções e era imune a todas as doenças. E tinha uma energia...

E lá continuou a contar que com espinafre se faziam deliciosas sopas, esparregados, suflés, saladas,... Então, o espinafre aproveitou e pôs-se a caminho. A distância era muita, pelo menos do ponto de vista de um minúsculo legume, mas o espinafre era jovem e os seus pés eram curtos e flexíveis. Quando chegou perto do plástico da estufa estava cansado. Espreitou, pôs-se à escuta, mas nada. Depois olhou para o céu e percebeu que não tinha muito tempo. Procurou uma pequena abertura, esticou as folhas e entrou... O ar era estranho, o silêncio era assustador, o que viu era arrepiante! À sua frente estavam dezenas de carreiras de morangueiros carregados de morangos vermelhos completamente mudos e tristes, nem conseguiam lamentar-se. Muito bonitos por fora, mas pareciam doentes por dentro. Tentou falar com eles, mas eles só encolhiam os ombros.

De repente, ouviu um choro baixinho. Correu em direção ao som e encontrou um velho vaso virado num canto da estufa. Ali estava um morangueiro moribundo, com um pequeno moranguinho.

- Toma conta do meu moranguinho, amigo! disse o morangueiro olhando para ele.
- Fujam daqui! Adeus, moranguinho! e dando o último suspiro, deixou cair o morango nas folhas do espinafre.

O moranguinho continuou a chorar e o espinafre não sabia o que fazer para o consolar. Sabia que tinha de fugir dali o mais depressa possível, pois o sol não tardaria a nascer. Tentou correr o mais que pôde, mas agora era ainda mais difícil. Quando chegou à entrada da estufa, pousou o morango e empurrou-o devagarinho para o lado de fora, depois passou ele. Olhou para o céu. Tinha de arranjar um esconderijo. Olhou para a direita e viu umas grandes latas vazias.

- Para ali não. É veneno! – falou, pela primeira vez o morango.

Sem tempo para pedir explicações, o espinafre virou à esquerda e viu um conjunto de vasos vazios. Esperou que não fizessem limpeza no dia seguinte e escondeu-se lá no meio. Enterrou os pés num bocadinho de areia fofa que tinha ficado no fundo de um dos vasos, afastou outro que o estava a tapar, impedindo-o de apanhar sol. Segurou com muito cuidado no morango e sacudiu as folhas. E nasceu o sol.

O dia na quinta foi mais um dia normal. Colheram-se muitos frutos, muitos legumes, plantaram-se e semearam-se outros. Os trabalhadores sempre de um lado para o outro muito atarefados.

O dia pareceu mais longo para todos os habitantes da quinta. Nunca mais o sol decidia ir para o outro lado do mundo – eles não sabiam que o Sol estava quietinho e que a Terra é que girava. Finalmente, chegou a noite. Estavam todos ansiosos por notícias: as alfaces empurravam-se para espreitar na estufa, os legumes esticavam-se para ver melhor, os frutos abanavam-se para encontrar um melhor lugar e reclamavam com as árvores por estarem sempre no mesmo sítio.

O espinafre mal acordou, abanou o morango levemente:

- Moranguinho, vamos continuar o caminho.
- Vamos para onde?
- Para o campo. Há lá muitos amigos para nos ajudarem. Depois contas-nos a tua história.

Assim que chegaram, foi uma algazarra geral. A velha árvore do poço, um antigo carvalho, que normalmente estava calava, teve de intervir:

- Silêncio! Deixem o espinafre falar! a sua voz fez acordar os pássaros que dormiam nos seus ramos.
- Obrigada, Carvalho. agradeceu o espinafre. Eu consegui chegar à estufa e salvei este moranguinho que deve ter muito que contar.
 - Pobrezinho, nem parece um morango! Está tão pálido!



O morango contou que só estava ali porque se tinham esquecido de plantar o seu pai morangueiro, que ficara esquecido num vaso a um canto. Todos os outros tinham crescido, estavam muito vermelhos, mas envenenados. Os homens salpicavam-nos com umas máquinas cheias de um produto malcheiroso e tóxico. Por isso, é que não conseguiam sequer falar. O morango, que como raramente apanhava luz, para ele era quase sempre noite, ouvira o dono que iriam experimentar o produto noutros alimentos da quinta.

- Oh, não! gritaram todos cheios de medo. O que vamos fazer?
- Temos de salvar os meus amigos! lembrou o morango.
- Precisamos de ajuda! Tenho um plano. disse o espinafre, lembrando-se de uma conversa com o amigo pardal. Carvalho, acorda o pardal! Ele costuma dormir aí nos teus ramos.

O carvalho abanou os ramos e chamou o pardal.

- O que foi? Esta noite estás muito agitado, o que se passa?- perguntou o pardal ensonado.
 - É o espinafre que quer falar contigo.
- Onde é que ele está? Já não está na beira do poço e eu não vejo muito bem de noite!
 reclamou.
 - Estou aqui junto das couves. Ouve a minha voz e vem cá ter. disse o espinafre.
 O pássaro assim fez.



O espinafre contou o que estava a acontecer e depois perguntou-lhe:

- Lembras-te de quando me contaste que falavas com um menino na casa grande? O filho dos donos? como o pássaro abanou o bico, ele continuou podias contar-lhe a história ou convencê-lo a vir à quinta para depois falar com o pai.
- Ele é pequenino, não sei se vai conseguir convencer o pai, mas vou trazê-lo à quinta para falar convosco.

O espinafre ficou com medo, pois a criança seria procurada em todo o lado, mas era a única solução. Agora todos esperavam que a noite passasse depressa. As alfaces não queriam saber de discussões, as frutas de jogos, os restantes legumes de histórias.

No dia seguinte, o pardal esperou pacientemente que o seu amigo humano regresse da escola, lanchasse e fizesse os trabalhos. Depois bateu levemente com o bico na janela e viu o rapaz a correr alegremente para a abrir.

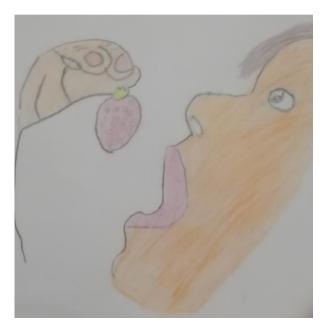
- Olá, amigo! Há tanto tempo que não vinhas cá! Estava com saudades.
- Eu sei, mas tenho medo de ser apanhado! Tenho muitas coisas para te contar.

E contou-lhe histórias dos seus amigos e amigas vegetais, frutas, legumes, árvores. O rapaz não queria acreditar que também eles falavam.

- Não acreditas? Vem comigo hoje, mas tens de entrar na quinta antes de a fecharem, pois depois acionam o alarme.
 - Vamos!

E lá foram os dois. Na entrada, o pássaro aconselhou a que ele entrasse despercebido e se escondesse até ao início da noite e separaram-se. O rapaz aproveitou a saída de um

camião de uma empresa de distribuição e correu para dentro e escondeu-se atrás de uma estufa que nunca tinha visto. Quando viu um trabalhador caminhar na sua direção foi rodeando a estufa, até que lá entrou. A porta estava aberta. Aninhou-se a um canto e rezou para que o trabalhador não entrasse. Uf! Só ouviu fecharem a porta. Eram horas de fechar a quinta. Esperou uns longos minutos e, depois, levantou-se. Já era noite e à sua frente estavam morangos, muitos morangos. Todos caladinhos! «O pássaro é um mentiroso.» pensou «Ainda bem, pois assim não tenho pena de os comer.» Comeu, comeu, comeu. Nem se lembrou que para comer fruta é preciso lavá-la primeiro! E continuou a comer. Eram quase horas de jantar. Os morangos não eram mesmo bons, mas eram viciantes.



Na rua, o pássaro procurava por ele, mas nada. Quando percebeu o que poderia ter acontecido, já era tarde. O rapaz estava cheio de dor de barriga deitado no chão da estufa. Sem ver nada foi chamar a coruja que dormia no castanheiro ao pé da entrada.

- Coruja, por favor, vai até ao portão, bate bem as asas para ver se o alarme toca. Depois eu explico!

A sábia coruja nem questionou e correu a fazer o que o pardal lhe pedia. Passados longos minutos o alarme lá tocou.

- Agora, abre a porta da estufa!

A coruja colocou-se em cima da maçaneta da porta da estufa e ela abriu-se.

Quando a empresa de segurança chegou, viu a porta aberta e a criança no chão. Telefonaram aos pais e levaram-na logo para o hospital.

O pardal, guiado pela coruja, foi até ao campo contar o que se tinha passado aos amigos. Todos ficaram muito tristes e mais uma vez não houve discussões, nem brincadeiras, nem histórias. Em vez disso, todos juntos começaram a delinear um plano para ajudar o rapaz a recuperar: as alfaces perceberam que todas são fantásticas e que juntas são ainda melhores numa deliciosa salada, os frutos pediram ajuda aos pássaros para irem buscar bananas à Madeira e ananás aos Açores, para uma rica salada de fruta, os legumes escolheram as melhores receitas de sopas nutritivas, que a coruja passou com uma das suas próprias penas e tinta feita com umas flores que viviam ao pé do lago em algumas folhas retiradas do escritório.



O cão do menino, assim que soube o que estavam a fazer, também quis ajudar e levou um grande cesto que estava numa arrecadação. Como não chegava, levou também uma caixa de madeira e um caixote de papelão. Assim que souberam do regresso do rapaz, os frutos mais maduros, os legumes e até as alfaces, antes refilonas, que estavam prontos para serem colhidos, ofereceram-se para saltar para o caixote de madeira, cesto de verga e caixa de papelão.

- Espero que o dono tenha aprendido a lição! — sussurrou o morango ao seu amigo espinafre.



O espinafre olhou para ele. Continuava pequeno, mas agora estava vermelhinho de tanto andar ao sol. O tempo ao ar livre tinha-lhe feito bem. Como todos os morangos que crescem ao ar livre devia ter agora todas as suas propriedades: muito rico em vitaminas C, A, E, B5 e B6, Cálcio, Potássio, Ferro, Selénio e Magnésio e muitos antioxidantes. Já lhe restava pouco tempo de vida...

- Sim, para bem de todos, é bom que tenha aprendido a lição. E nós? Vamos também ajudar o rapaz?
 - Achas? perguntou o morango um pouco surpreendido.
 - Acho que sim! Afinal está assim também por nossa causa...
- Não, não digas isso! Está assim porque o pai usa produtos tóxicos e envenena os meus amigos e ele comeu-os sem os lavar. Já devia saber que todos os alimentos devem ser lavados antes de serem cozinhados ou comidos.
 - Mas se o pardal não o tivesse chamado para nos ajudar, nada disto acontecia.
 - Eu não lhe desejo mal, mas se calhar foi a melhor forma de nos ajudar.



Nesse mesmo dia, o rapaz regressou do hospital com os pais. À sua espera estava o cão e à porta da cozinha um grande cesto cheio de legumes, uma caixa de madeira com frutas e um caixote com alfaces. No cimo do cesto de verga umas folhas de receitas escritas com uma letra muito estranha, um morango e um espinafre.

- Quem é que nos veio trazer estas coisas? Não sabem que temos uma quinta?- perguntou a mãe.
- Se calhar foram os trabalhadores! disse o pai Com isto tudo, nem tenho falado com eles. Tenho de mudar umas coisas por lá: vamos acabar com os químicos e ... também gosto desta ideia dos cestos e caixotes de madeira. Acho que também temos de acabar com os plásticos.
- Boa ideia, pai! Só de estar em casa, ver estas ofertas e ouvir isso, estou muito melhor! E nunca mais me vou esquecer de lavar tudo o que como!

O cão atirou-se a ele e lambeu-o. O pardal pousado no ramo de uma árvore observava tudo com uma certa tristeza. Mal tinha tido tempo de se despedir do espinafre. Ele saltara para o cesto, logo seguido do morango. O cão tinha pegado no cesto e com o apoio de dois enxames de abelhas que suportaram o peso, carregou-o até casa. O caixote de frutas foi levado por todas as formigas da quinta e a caixa de alfaces foi às costas de dois ouriços caixeiros. Esperou que todos entrassem e ainda viu que o rapaz reparou no morango e no espinafre no cimo do cesto. Entoou uma breve cantiga de despedida e voou para a quinta, ansioso que chegasse a noite para contar as novidades aos amigos que lá tinham ficado, pois os verdadeiros heróis estavam à porta da cozinha à espera de continuar a fazer a sua magia.



Alunos da Escola Básica I da Gesteira Professora Ana Luísa Melo