

“QUAL É O TEU SUPER-PODER?”

SALOMÉ LOPES CUNHA

ASR3

Ena e Ivo,
os teus aliados
neste inverno.



“QUAL É O TEU SUPER-PODER?”

SALOMÉ LOPES CUNHA

ASR3

Eva e Ivo eram dois amigos inseparáveis, embora fossem muito diferentes. Talvez por serem assim tão diferentes, todas as outras frutas e legumes se riam daquela amizade.

O ananás, por exemplo, era o que mais troçava deles!

– Olhem lá, amigos: o nosso camarada Kiwi sempre agarradinho àquela raiz!

A raiz não era senão a belíssima beterraba. Tinha uma cor brilhante e indefinida, entre o vermelho vivo e o roxo, e as suas folhas eram longas e verdes.

Na verdade, eles eram assim tão amigos e próximos, porque tinham algo em comum. Ambos eram alimentos de inverno, ricos em vitaminas A, B1, B2, C, K, ferro, folato, cobre, fósforo, magnésio, cálcio, fibras, carboidratos, proteínas, colina e água. Por outras palavras, os dois garantiam uma espécie de proteção para o organismo das pessoas.



“QUAL É O TEU SUPER-PODER?”

SALOMÉ LOPES CUNHA

ASR3

O problema é que algumas dessas pessoas, em especial, as mais pequeninas, não queriam ouvir falar no seu nome, muito menos tê-los no prato.

– Mãe, eu não gosto de beterraba. Sabe a terra!

– E eu não quero Kiwi. Pica na língua. Tem formigas lá dentro!

As crianças diziam estas coisas e Eva e Ivo ficavam tristíssimos. Eram postos de parte, principalmente no prato dos mais novos. Eles bem gostariam de lhes explicar como eram importantes, porque deviam ser consumidos.

– Oh, vá lá! Prova só um pouco. Eu sou tão docinha! – esforçava-se por dizer a Eva. – Além disso, eu dou-te uma grande ajuda, quando estás a jogar futebol.

Mas as crianças torciam o nariz, fechavam a boca, resmungavam:

– Ah sim? Então, podes lá dizer-me como?

Eva apressava-se a explicar:

– Eu dou-te uma grande ajuda a relaxar os vasos sanguíneos para que os nutrientes cheguem mais depressa aos músculos. Fortaleço o teu sistema imunitário, aumentando a produção das células de defesa com as minhas vitaminas A e C e Zinco. Ajudo a prevenir e a combater a anemia, porque

“QUAL É O TEU SUPER-PODER?”

SALOMÉ LOPES CUNHA

ASR3

sou rica em ferro. Além disso, faço com que os teus músculos se mantenham saudáveis, pois tenho muito potássio e do cálcio.

Eva não se cansava de falar de si, pacientemente, por longos minutos, todas as refeições em que aparecia. Até dava exemplos de como poderia ser consumida.

– Podem comer-me crua em saladas, cozida na sopa ou em bolos. Mas o ideal seria que me comessem em saladas, para não se perder o meu principal nutriente antioxidante, a betalaína! – explicava, cheia de sabedoria.



Era uma batalha. Porém, Eva não se cansava e dificilmente desistia da sua missão, acabando sempre por cair na barriga das crianças.

O mesmo problema tinha o seu amigo Kiwi. Quando viajava entre lancheiras escolares, Ivo regressava a casa, todo amassado.

– Rúben, porque não comeste a fruta? – ralhava a mãe. Não comeste o kiwi na escola, pois vais comê-lo no fim do jantar, à sobremesa!

Ivo tentava acalmar o menino:

“QUAL É O TEU SUPER-PODER?”

SALOMÉ LOPES CUNHA
ASR3

– Não te aflijas, eu sou bem saboroso e posso ajudar-te no teu problema com a asma. O meu composto bioativo de antioxidantes e flavonoides vai reduzir a tua inflamação crónica respiratória.



E era assim todas as vezes que se tinha de comer este fruto. Ivo tinha longas conversas com os meninos e meninas de todo o mundo. Falava das



suas propriedades e benefícios para a saúde e até dava ideias para fazerem receitas com ele, como batidos de kiwi.

– Podem até juntar-me a outros frutos, como peras ou maçãs. Trituram tudo, juntam-me leite ou iogurte. Nem vão dar pela minha presença, acreditem!

“QUAL É O TEU SUPER-PODER?”

SALOMÉ LOPES CUNHA
ASR3

E os meninos acabavam por comê-lo, ou por bebê-lo, todos satisfeitos.

Eva e Ivo estavam felizes. Afinal, conseguiam sempre mudar a opinião das crianças. Agora elas consumiam beterraba e kiwi porque gostavam e não porque os pais as obrigavam.



- Missão cumprida, Ivo!
- Missão cumprida, Eva!

FIM

Registo:

