

VOLUME IV
COIMBRA · LEIRIA
CASTELO BRANCO · SANTARÉM

A ASSOCIAÇÃO

A Ajudaris é uma associação particular de carácter social e humanitário de âmbito nacional, sem fins lucrativos, considerada de utilidade pública desde 2008 (Registo de IPSS 06/09). Sem ajudas estatais, desenvolve projetos de intervenção social – www.ajudaris.org –, que visam combater a fome, a pobreza e a exclusão social, através da educação e formação.

O PROJETO

Um dos projetos mais inovadores e emblemáticos da Ajudaris é o «Histórias da Ajudaris», criado em 2009 e que vai para a 8ª edição. Contamos com mais de 600 estabelecimentos de ensino solidários e, entre crianças, pais, professores, figuras ilustres e voluntários, contamos com cerca de 30.000 pessoas envolvidas no mesmo, intensamente empenhadas na concretização e alargamento sucessivo deste projeto que promove a leitura, a escrita

e a cidadania. Nestes livros as crianças, orientadas pelos professores, são as protagonistas e autoras na partilha da magia da sua criatividade com os seus pares e com a sociedade em geral. Neste ano de 2016, crianças e jovens orientados pelos seus professores solidários fazem germinar uma obra coletiva repleta de histórias maravilhosas e mágicas sobre a «Alimentação e o Combate ao Desperdício», pinceladas de cor e magia por artistas solidários conceituados e novos talentos de vários pontos do mundo. Todo o resultado é uma obra imperdível.

APOIE O PROJETO

Ao adquirir os livros Histórias da Ajudaris, apoiam crianças e famílias carenciadas sinalizadas na sua maioria por escolas. Relembramos que este projeto não conta com ajudas estatais e que está no coração de cada um fazer a diferença. Todas as ajudas contam...!



9 783500 944201

© AJUDARIS'16 HISTÓRIAS DE ENCANTAR ESCRITAS POR JOVENS AUTORES · IV ALIMENTAÇÃO



AJUDARIS'16
**HISTÓRIAS
DE ENCANTAR**
ESCRITAS POR JOVENS AUTORES · VOLUME IV

O VALOR
DESTE LIVRO
REVERTE A FAVOR
DE CRIANÇAS
E FAMÍLIAS
CARENCIADAS

AJUDARIS'16
HISTÓRIAS
DE ENCANTAR
ESCRITAS POR JOVENS AUTORES

VOLUME IV
COIMBRA · LEIRIA
CASTELO BRANCO · SANTARÉM

ÍNDICE

8	RECEITAS MARAVILHOSAS	70	O REINO DA ALIMENTAÇÃO
10	SAUDÁVEIS A VALER	72	O CARAPAU MARAU
12	ALIMENTAÇÃO	74	A ALIMENTAÇÃO
14	O BRÓCOLICS E O GOMICS	76	ALIMENTOS SAUDÁVEIS
16	ESTA HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO FOI UMA GRANDE ANIMAÇÃO...	78	O BRÓCOLO BINO
18	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	80	SAUDÁVEL EU VOU SER!
20	A, E, I, O, U...	82	SABER COMER
22	A BRUXA PINAT	84	UM GRANDE SUSTO ALIMENTAR
24	O BOLO DA BANDEIRA DE PORTUGAL	86	VITAMINAS ÀS CORES
26	PARA CRESCER SAUDÁVEL...	88	A SOPA SOLIDÁRIA
28	O RODRIGO GULOSO	90	A MAGIA DA MAÇÃ DE OURO
30	A FORÇA DA UNIÃO	92	BOA ALIMENTAÇÃO, SIM!
32	TODOS SÃO IMPORTANTES	94	A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
34	A PARTILHA ALIMENTA CORAÇÕES	96	XAVIER E O AÇUVILÃO
36	UNIÃO FAZ FORÇA	98	A COLHEITA
38	QUEM AVISA AMIGO É...	100	A MAGIA DA ALIMENTAÇÃO
40	UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	102	COMER BEM E CAMINHAR... É O QUE ESTÁ A DAR!
42	O MAIS IMPORTANTE	104	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
44	OS FRUTOS DAS CORES DO ARCO-ÍRIS	106	DIA SAUDÁVEL
46	À PROCURA DO TESOURO	108	RODOLFO, COME O MORANGO!
48	A MENINA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O MENINO EXERCÍCIO FÍSICO	110	ALIMENTAÇÃO À MANEIRA
50	UMA RECEITA SAUDÁVEL	112	MISTÉRIO NA RODA DOS ALIMENTOS
52	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	114	ODE À SAÚDE
54	ESTUDAR NA BIBLIOTECA	116	UNS ANIMAIS MUITO ESTRANHOS
56	A ALIMENTAÇÃO I	118	O JOÃO APRENDE A COMER LEGUMES
58	NA QUINTA DO AVÔ ANTÔNIO	120	MIKOS, O VALENTE
60	ECO-CÓDIGO DA ALIMENTAÇÃO	122	A,B,C... DA ALIMENTAÇÃO!
62	A CIDADE DOS ALIMENTOS	124	A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO
64	A LAGARTA	126	QUE MUNDO TÃO ESTRANHO!
66	ERA UMA VEZ UM CÃO...	128	ZÉ E BAKI
68	A BRUXA DONA VERRUGOSA DE NARIZ PICÃO E A ALIMENTAÇÃO	130	A SOPA DO SR. COELHO

132	DELÍCIA DE FRUTA	194	II - ESTRELINHA EM VIAGEM
134	AS DÚVIDAS DO JOÃO	196	III - CONSTRUÇÕES COM A ESTRELINHA
136	FRUTIBRINCARRIMAR	198	IV - O REGRESSO DA CASTANHA ESTRELINHA
138	OS ALIMENTOS	200	V - O CASAMENTO DA CASTANHA ESTRELINHA
140	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	202	DIETA MEDITERRÂNICA
142	ORA VAMOS FALAR... QUE HISTÓRIA VAMOS CONTAR?	204	EU GOSTO DE COMER MAÇÃS
144	RECEITA PARA A SAÚDE	206	VISITAS NA HORTA
146	CONVERSA SABOROSA	208	NÃO ACHAS... A FRUTA TAMBÉM É UM DOCE
148	UMA SOPA ESPECIAL	210	A GUERRA DA ALIMENTAÇÃO
150	UMA MAÇÃ	212	CONTO EM MOVIMENTO
152	A VIAGEM DA MAÇÃ E DA ROMÃ		
154	OLÍVIA E A SUA ALIMENTAÇÃO		
156	O SEGREDO DA ALIMENTAÇÃO		
158	A RAPOSA DE NARIZ OURIÇADO		
160	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL		
162	TEMOS FOME		
164	O BOLO DA KIKA		
166	AS FRUTAS DA TIA LUZIA		
168	ALIMENTAR A AMIZADE		
170	A RODA DOS ALIMENTOS		
172	UMA AVENTURA COM O GANG DOS ALIMENTOS		
174	O PAÍS ENCANTADO DOS LEGUMES		
176	ALIMENTOLÂNDIA - A AJUDA INESPERADA		
178	ALIMENTOS, LETRAS E COMPANHIA		
180	UM MENINO DISTINTO		
182	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL		
184	O MENINO JORGE		
186	A BRUXA LORETA E A SOPA MÁGICA		
188	UM CONTO DE DUENDES		
190	A BRUXINHA E O CASTELO DOS DENTES		
192	I - A CASTANHA ESTRELINHA		

PREFÁCIOS

«Como parceiros do projeto «Histórias da Ajudaris», a Cerealis cumpre o seu papel como um Grupo que assume os princípios do desenvolvimento sustentável como um vetor essencial para o desenvolvimento da comunidade. Estimular a imaginação através do uso da palavra é uma via para desenvolvermos o pensamento e a inteligência, criando assim bases transversais para o crescimento da nossa sociedade.»

JOÃO PAULO ROCHA
DIRETOR DE MARKETING DA CEREALIS

As «Histórias da Ajudaris» estão aí de novo, numa paleta de letras e de cores sempre viva e estimulante. Crianças, professores, pais e famílias aprendem uns com os outros a ler, escrever e a ilustrar o futuro. Histórias vivas, inspiradoras, reais ou imaginárias em que juntos partilhamos o mistério da vida e do mundo. Digamos pois como o nosso Sebastião da Gama:

*Pelo sonho é que vamos
comovidos e mudos.
Chegamos? Não chegamos?
Haja ou não haja frutos,
pelo sonho é que vamos.
Basta a fé no que temos.
Basta a esperança naquilo
que talvez não teremos.
Basta que a alma demos,
com a mesma alegria,
ao que desconhecemos
e ao que é do dia a dia.
Chegamos? Não chegamos?
– Partimos. Vamos. Somos.*

RUI PEDROTO
FUNDAÇÃO MANUEL ANTÓNIO DA MOTA

Se tem este livro na mão e lê estas palavras, permita-me que lhe diga: este momento pode fazer a diferença. Por conjugação de vontades, de competências e – importantíssimo! – de alegrias, crianças e adultos esclarecidos juntaram, para enfrentar problemas do dia-a-dia, duas poções mágicas: imaginação e trabalho. Certo é que a leitura e a escrita ajudam muito nesta educação mínima para os valores que fazem de nós o que somos. Ano após ano, continuamos a perceber que muito de importante se passa aqui neste projeto, independentemente do tema, que este ano faz combate ao desperdício. Para não perder nem mais um segundo: estamos de mãos dadas!

JORGE MAGALHÃES CORREIA
FIDELIDADE



PEDRO SOARES DOS SANTOS
PRESIDENTE DO CONSELHO DE
ADMINISTRAÇÃO E ADMINISTRADOR-
-DELEGADO DO GRUPO JERÓNIMO
MARTINS

É, para mim, motivo de grande satisfação aceitar o convite da Ajudaris para escrever o prefácio deste livro de histórias porque também o Grupo Jerónimo Martins, através do Pingo Doce e do Recheio, assume como sua responsabilidade contribuir activamente para combater a fome, a pobreza e a exclusão social em Portugal. Começando com o combate contra o desperdício alimentar.

As mais de 400 lojas Pingo Doce e as 39 lojas Recheio encaminham diariamente para instituições de solidariedade social na sua área de influência géneros alimentares que, estando embora em perfeitas condições para serem consumidos, já não serão vendidos aos clientes. É um contributo com dimensão: só em 2014 e 2015, doámos 17.500 toneladas de alimentos em Portugal, visando apoiar os que se encontram em situação de maior fragilidade e carência. Esta nossa acção mereceu, em 2016, um reconhecimento internacional por parte dos European Business Awards, que destacaram ainda o nosso trabalho junto dos produtores agrícolas, comprando-lhes os chamados «legumes feios» (não calibrados), que depois incorporamos nas sopas, saladas e refeições prontas que vendemos nas lojas. Minimizamos, assim,

o desperdício de produtos hortícolas que, de outra forma, ficariam por colher nos campos.

Também todos nós, como consumidores que somos, temos a obrigação de combater o desperdício alimentar, nas nossas casas e nos nossos pratos. Que a Ajudaris o faça com este livro de contos, belissimamente ilustrado, toca-nos especialmente, já que acreditamos no poder transformador dos livros e no papel insubstituível que desempenham na formação para a cidadania e para a vida.

Foi por isso que, em 2014, criámos o Prémio de Literatura Infantil do Pingo Doce (que estendemos, no ano passado, também à Polónia). Queremos estimular a emergência de novos talentos nos países onde desenvolvemos os nossos negócios, através da atribuição do maior prémio pecuniário existente no género e da publicação da primeira obra.

É, assim, com todo o gosto que nos associamos à Ajudaris, a quem aqui cumprimento pelo espírito de iniciativa e pelo mérito do seu trabalho.

RECEITAS MARAVILHOSAS

Sorvete de Espuma

Numa concha grande, coloca-se 0,5l de água, 50g de areia fina e 6 folhas de alga doce, batendo muito bem com as tenazes do caranguejo. Seguidamente, envolve-se a espuma com cuidado, para não rebentarem as bolhas. Por fim, leva-se durante uma hora à gruta gelada e serve-se em búzios coloridos.

Caldo verde de limos

Num búzio grande, coloca-se 1l de água e 750g de algas batata que vão a cozer na cratera do vulcão, durante 30 minutos. De seguida, bate-se muito bem com as tenazes do caranguejo e junta-se 500g de limo e 100g de mexilhões. Por fim, mexe-se e coloca-se de novo na cratera, durante mais 30 minutos. Para terminar, retira-se do fogo e tempera-se com as algas alho cortadas às rodelas. Serve-se em conchas pequeninas.

Salada de algas

Numa concha grande, colocam-se 200g de algas verdes e vermelhas aos pedaços e mistura-se muco de caracol. Mexe-se bem com as tenazes do Caranguejo. De seguida, mistura-se 50g de pasta de salmão e salpica-se com algas ácidas trituradas. Serve-se bem fresco.

Sopa de tartaruga

Tritura-se 2 kg de carne da tartaruga no re-moinho do mar. Numa carapaça de tartaruga gigante coloca-se em camadas a carne de tartaruga triturada, 500g de berbigão e 800g de baleia azul desfiada e junta-se a água temperada. Tapa-se bem com outra carapaça e leva-se ao vulcão marinho durante uma hora. Deixa-se esfriar um pouco e agita-se, abanando para cima e para baixo. Retira-se a tampa, tempera-se com 1kg de alforreca picada e serve-se em conchas de vieira.

Caviar

Levam-se 30g de ovos de peixe numa concha à gruta vulcânica durante 10 minutos, salpica-se com miolo de mexilhão e algas verdes e envolve-se com 20 g de pasta de alforreca.

ILUSTRAÇÃO M^a TERESA CONTE
TEXTO ESCOLA BÁSICA Nº 2 DE ARGANIL, 5º B
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ARGANIL,
COIMBRA



SAUDÁVEIS A VALER

Da roda dos alimentos
Tudo devemos escolher
Beber muita água
E saudáveis vamos ser.

As cerejas são doces
Como o nosso coração
Vamos todos comê-las
Para ter uma boa alimentação.

As laranjas e as maçãs
São boas para comer
Come fruta todos os dias
Para poderes crescer.

Coentros e rabanetes
Na mesa não vão faltar
Fazer muito exercício
Para o nosso bem-estar.

Bolos, doces e gomas
Teremos de evitar
Para muita saúde
Podemos conquistar.

ILUSTRAÇÃO RICARDO CAMPUS
TEXTO JI/EB1 DE POMARES
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ARGANIL,
COIMBRA



Camp

ALIMENTAÇÃO

Como sopa todos os dias
Sopa cá, sopa lá
Como sopa todos os dias
Porque me dá muita energia.

Dona Tina, chama-se a minha madrinha
Que me dá muitas clementinas
Que são muito saborosas
Que eu troco por rosas.

No Natal, comemos Bolo-Rei e Rainha
Mas o que eu gosto mais é de sardinha!
Que tinha a minha tia, para a sua gatinha
Que se chamava Ritinha.

ILUSTRAÇÃO MARCO ANTÓNIO MAUREIRA
TEXTO JI DE ARGANIL, GRUPOS 1, 2, 3
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ARGANIL,
COIMBRA

