

Textos

A COMIDA DOS ASTRONAUTAS

No espaço não há gravidade, essa força que puxa as coisas para o centro da Terra. No espaço tudo flutua. Imaginem um astronauta tentando comer arroz que flutua pela cabine?

Foi então que inventaram os alimentos desidratados em forma de tabletes ou em forma de pastas colocadas dentro de bisnagas. Os tabletes são geralmente revestidos por uma substância gelatinosa que impede que se desprendam migalhas: uma simples migalha de pão poderia penetrar em algum mecanismo de precisão e ocasionar um desastre. A maioria dos alimentos, porém, vem dentro de bisnagas, em forma de pastas. O astronauta somente precisa espremer a bisnaga na boca para se alimentar.

Teoricamente, qualquer ser humano pode se alimentar apenas com água e pílulas que contenham vitaminas, calorias, proteínas e sais minerais. O problema é que, ao fim de pouco tempo, os movimentos naturais da digestão farão o estômago doer de fome, embora o indivíduo esteja alimentado. Além disso, os líquidos da digestão, como o suco gástrico e a bile, acabarão por corroer as paredes do estômago e provocar gastrites! Esse tipo de alimentação permite a sobrevivência do astronauta, mas não é alimentação ideal.

No espaço os líquidos são a maior dificuldade. Um pouco de líquido derramado formaria uma nuvem de gotículas que atrapalharia a visão dos astronautas e danificaria os instrumentos. Nesse caso, usam-se tubos alimentadores semelhantes a canudinhos de refresco.

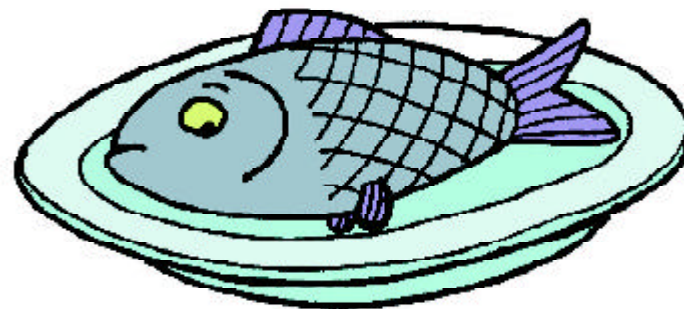
A primeira experiência de alimentação no espaço foi feita com os astronautas russos Gagarin e Titov. Eles levaram tubos contendo queijo, molho de chocolate e café com leite em forma de pastas. E alimentos sólidos: pão, mortadela defumada e pedaços de limão. Mais tarde foi incluída carne na dieta dos astronautas e atualmente há desde tabletes de morangos com flocos de milho até coquetel de camarão!

Mas o que um astronauta precisa mesmo é de água. No espaço o corpo exige mais água do que o normal. Se o viajante não tomar água suficiente, sentirá tonturas e sofrerá redução do volume de seu sangue quando voltar à Terra!



(Texto extraído do Manual da Vovó Donalda)

COMIDAS QUE DÃO SORTE NO ANO NOVO



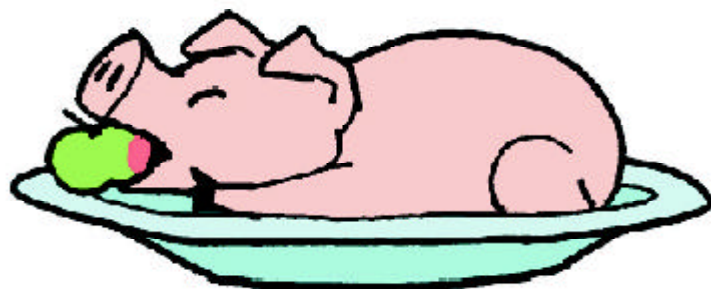
Em diversas partes do mundo, usam-se comidas especiais para celebrar o Ano Novo.

No Japão, come-se um peixe chamado carpa. Carpas são capazes de nadar contra fortes correntezas e até de atravessar cachoeiras. Por isso, diz-se que, se você come carpas, você também será capaz de realizar difíceis tarefas durante o Ano Novo.

Na Hungria, come-se porco assado com uma maçã ou trevo de quatro folhas na boca. Assim, o ano que chega traz sorte.

Em outros lugares, come-se feijão-fradinho, para ficar forte, castanhas, para ter sorte, ou mesmo moela de galinha, para ficar bonito durante o Ano Novo.

No Brasil, o povo acredita que lentilhas trarão dinheiro. E se você conseguir comer doze uvas enquanto o relógio bate doze vezes, na passagem do ano, não tenha dúvida, você será muito feliz.



(Texto retirado da coleção "O Mundo da Criança")

DE ONDE VEI O O CACHORRO-QUENTE?

Paulinho convidou seu amigos para lanche em sua casa. Sua mãe preparou um bolo e cachorro-quente.

Paulinho aproveitou a oportunidade para contar para sua mãe o que havia aprendido na escola.

- Mãe, você sabe de onde veio o cachorro-quente?

- Não, meu filho.

- A professora contou que, em 1904, nos Estados Unidos, havia um vendedor de salsichas quentes que inventou uma maneira de os fregueses não sujam as mãos. Junto com as salsichas, ele oferecia uma luva de algodão limpíssima. Mas, como quase todo mundo esquecia de devolver as luvas, o salsicheiro tinha um grande prejuízo. Foi então que seu cunhado, que era padeiro, sugeriu que, em vez de luvas, ele colocasse as salsichas quentes dentro de pequenos pães. Foi assim que inventaram o cachorro-quente.

- Que legal! Por que você também não inventa um sanduíche diferente?

(Texto adaptado do Manual da Vovó Donalda)

COMO SE COME?



Se você pensa que todo mundo come como você, de garfo e faca, está muito enganado. Na China, no Japão ou no Havaí, você comerá com pauzinhos, pouco mais compridos que um lápis, feitos de marfim, de bambu, de madeira ou até de plástico. Você segura os pauzinhos numa só mão e vai pegando os pedaços de comida, que já vêm cortadinhos. Mas tome cuidado para não cruzar os pauzinhos. Ou a comida voará longe.

No Brasil, você também não come sempre de garfo e faca: você também usa pauzinhos. O churrasquinho de carne cortadinha, a "maçã do amor", o picolé, o algodão-doce, são delícias que no pauzinho ganham novo sabor.

No Japão, você toma a sopa na própria tigela e não se senta em cadeiras, mas sim no chão, ao redor de uma mesa mais baixa que seus joelhos.

(Texto adaptado da coleção "O Mundo da Criança")

AS RAÍZES ESTRANHAS

(Lenda Indígena)

Uma lenda de origem Tupi afirma que, certa noite, nasceu uma menina muito bonita. Tinha a pele alva e os cabelos dourados. Os pais lhe deram o nome de Mani.

Mani foi precoce em tudo: falou e andou cedo, e muito cedo se mostrou afetuosa e boa. Todos viviam encantados com ela. I nesperadamente, no entanto, ao completar um ano morreu!

Muito tristes, os índios a enterraram bem próximo à cabana onde morava com seus pais. Todos os dias, regavam sua sepultura, na crença de que ela se sentiria feliz.

Passados alguns meses, brotou, no pequenino túmulo, uma planta estranha.

Os pássaros que pousavam em seus galhos embriagavam-se.

Em vista disso, os índios resolveram arrancá-la.

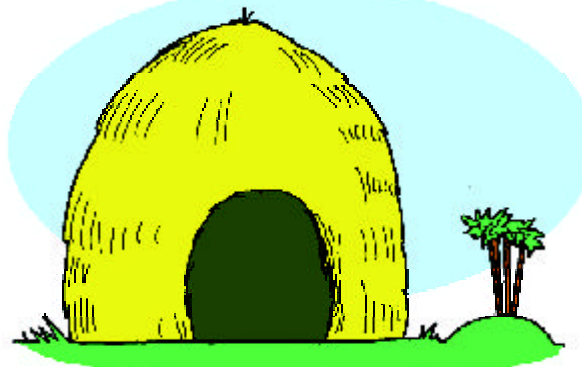
Viram, então, que a planta tinha raízes grossas, de casca escura, mas muito branca por dentro; raízes que lembravam o alvo corpo de Mani.

Devia ser uma benção da menina para as tribos. Os indígenas cozinham-nas e comeram-nas.

Por haver nascido na cabana, chamada “ôga” pelos Tupi, os índios deram à planta o nome de “Mani-ôga”.

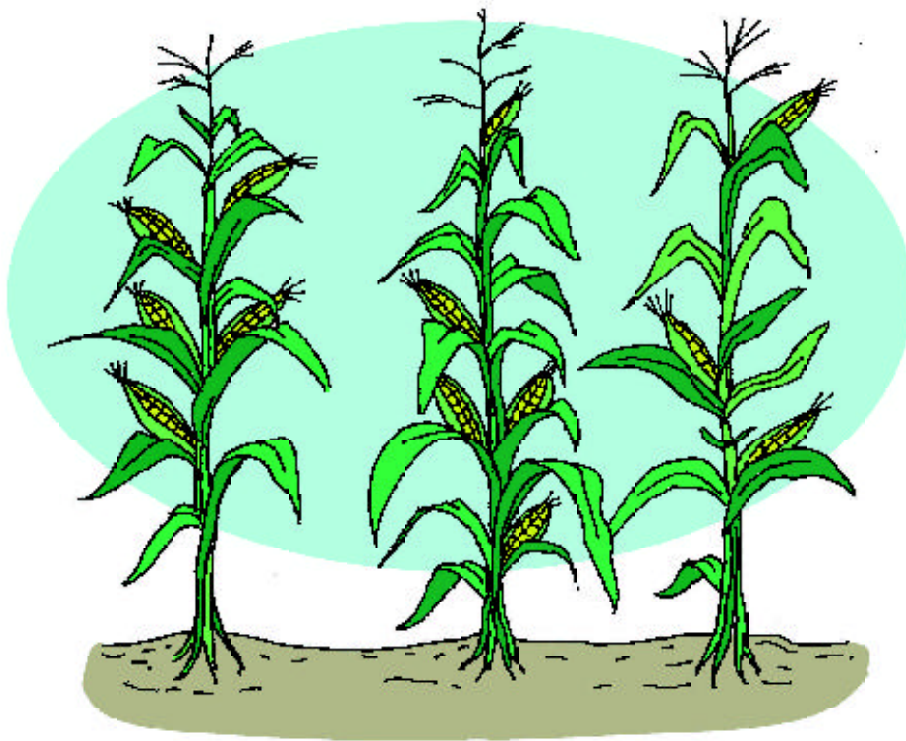
Com o tempo, a pronúncia se modificou e a planta ficou sendo chamada pelos índios mandioca, nome pelo qual é, até hoje, conhecida.

(Adaptação de lenda popular)



A LENDA DO MILHO

Helena Pinto Vieira



(Texto extraído da coleção "O Mundo da Criança")

Reinava grande desolação,
Na tribo forte, valente e brava;
Porque então, para os tupis,
A caça, a pesca, tudo faltava..
Vendo a tristeza do pobre povo,
Que do trabalho desanimava,
O velho Fará, audaz guerreiro,
Que, justiceiro, o governava,
Lhes garantiu que a alegria,
Com sua morte, lá voltaria.

Mas pra que tal acontecesse,
Pra que a fartura, então, voltasse,
Era preciso que toda tribo
Seu rude corpo, morto, arrastasse,
Por muitas léguas e então, depois,
Na terra ingrata o enterrasse.

"Ali no solo – doce milagre!
Em breve todos verão brotar
Uma plantinha, que a riqueza
À nossa tribo fará voltar..."

Assim falou o bom cacique,
E pouco mais pôde viver;
Cumprida, então, sua vontade,
Não levou muito a aparecer,
Naquela terra – foi de pasmar! –
Um milharal, belo e viçoso,
Que ao sol de maio, tal como ouro,
Pôs-se a brilhar...

QUE GRANDE SURPRESA!

A professora estava reunida com a turma conversando sobre os 500 anos do Descobrimento do Brasil, até que surgiu a idéia de comemorarem a data.

- Como vamos comemorar?
 - Podemos fazer qualquer coisa?
 - Claro que sim. Estamos esperando sugestões.
 - Vamos fazer uma feira? Perguntou Paulinho.
- Todos se aproximaram e começaram as perguntas e os comentários.

- Feira? Eu não sei como organizar uma feira.
- Isto é uma brincadeira? Falou uma das meninas.
- Como seria esta feira? Perguntaram os outros.
- Pessoal! Vamos escutar primeiro para depois fazermos os comentários.

Paulinho começou a explicar:

- Vocês sabem o que é uma feira? Já foram a alguma? Gostaram?

Os amigos foram logo respondendo:

- Eu sei.
- Já fui muitas vezes a uma feira.
- Eu adorei.

Verinha, muito esperta, foi logo completando:

- Que tipo de feira? Já fui a muitas.

Os amigos acharam estranho e quiseram saber de que se tratava.

- Existem feiras diferentes como as que vendem alimentos, as do tipo que temos em nossos bairros; as feiras de utilidades domésticas; as de artesanato; as de folclore e outras mais.

- É isso! É nisso mesmo em que eu estou pensando! Uma feira em que cada barraquinha represente uma região do Brasil, gritou Paulinho.

- O que vocês acham? Vamos brincar?



A turma logo se animou e começaram as combinações para a brincadeira, a divisão em grupos e a escolha do dia em que a feira iria acontecer.

Cada grupo já foi escolhendo qual a região brasileira que iria representar e saíram para procurar o que serviria, primeiramente, para armar as barracas como paus, pregos, cordas, cortinas, colchas velhas, etc...

- Olha aqui, pessoal, não pode ser assim! Nós temos que planejar! Gritou Paulinho reunindo o grupo.

- Planejar? Perguntaram todos.

- É, pla-ne-jar! Vocês sabem o que é planejar? Sabem a importância disso? Então vamos pensar como fazer. Vocês lembram que nós aprendemos que se pode dividir o Brasil em áreas? Então, armaremos uma barraca que representará cada uma dessas áreas.

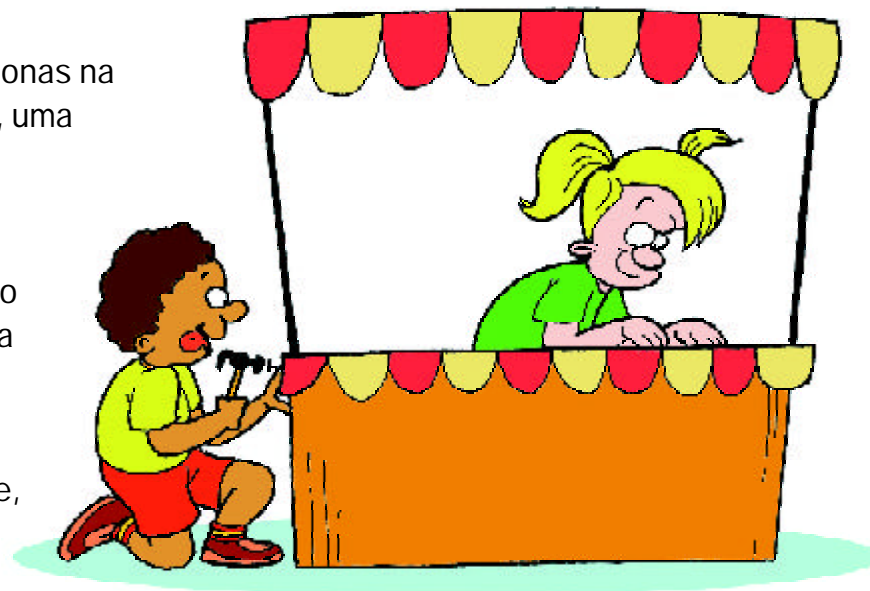
O grupo da Verinha escolheu a região norte, o de Ana Lúcia, o nordeste. João sugeriu a seu grupo a região sul porque já tinha em casa uma cuia de chimarrão. O grupo de Carlos e Glória se dividiu entre a região centro-oeste e sudeste. Pronto. Cada um foi para sua casa fazer um levantamento do material que tinha a fim de procurar objetos típicos para enriquecer suas barracas.

O grupo da região norte conseguiu uma fotografia do rio Amazonas na qual aparecia parte da floresta, um arco-e-flecha usado pelos índios, uma cuia pintada e até um pente de tartaruga.

- E as comidas? Perguntou Flávia.

- Podemos representá-las com gravuras ou "preparações de mentirinha". Faremos saquinhos de farinha d'água, garrafas com suco de açaí, latas de guaraná em pó, gravura com doce de cupuaçu, castanha do Pará, ovos de tartarugas e gravuras de peixe pirarucu e tambaqui. Vai ficar lindo!

Ana Lúcia e seus amigos, responsáveis pela barraca do nordeste, trouxeram uma miniatura de jangada, uma gravura da colheita da cana-de-açúcar e imitação de carne-de-sol, saquinhos de sal, milho, rapadura, cuscuz e frutas como o caju, a manga, o coco e o cacau.



João, apesar de ser de outro grupo, colaborou oferecendo uma rede que tinha em casa. Não poderiam esquecer da mandioca, da batata-doce e do milho verde.

- Vocês conhecem canjiquinha?

Para representar a região sul, além da cuia em que se serve o chimarrão que João já havia oferecido, arranjaram um chicote de couro, um boleador, um chapelão, um saco de café, latas de conserva, garrafa de vinho, charque, lingüiça e erva-mate para chá. Gravuras de churrasco e receita para se fazer um barreado.

- Está faltando a região centro-oeste, lembrou Carlos.

- É mesmo! É a região da pecuária. Lá também tem carne-de-sol e eles gostam de milho verde e comida com banana, lembrou Paulinho que colaborou com um quadro com peixes e uma miniatura de um boi.

Para a região sudeste, além de panelas e travessas de barro onde se costumam servir moqueca e feijoada, conseguiram a gravura de uma bonita mesa decorada com pratos mineiros principalmente o tutu. Improvisaram saquinhos de café, amendoim, feijão preto, milho, arroz e umas raízes de mandioca.



Estavam tão ansiosos para montar a feira que conversaram com a professora e marcaram logo para o dia seguinte, pois era final de semana e os amigos das outras turmas poderiam visitá-las.

Foram para casa tão alegres que contagiaram sua famílias com o que estavam planejando.

No dia seguinte, bem cedo, reuniram-se e começaram o trabalho que, com ajuda dos outro amigos, foi bastante rápido: 5 barraquinhas montadas e decoradas com cartaz identificador da região que representava.

E qual não foi a surpresa das crianças ao observarem que os primeiros visitantes eram seus familiares os quais traziam travessas e panelas contendo preparações tão cheirosas e saborosas que causaram uma grande surpresa.

Cada preparação era encaminhada para a respectiva barraca: o suco de manga e o de cupuaçu, castanha-do-pará e cuia de açaí com farinha d'água foram para a barraca da região norte.

Para a do nordeste, foram levados o cuscuz, pedaços de rapadura e canjica de milho verde a qual é pouco conhecida pelas crianças.

A barraca da região centro-oeste recebeu um cheiroso peixe ensopado com banana e bolinhos de arroz, enquanto, na barraca do Sudeste, poderia ser saboreado um gostoso feijão tropeiro, milho verde cozido e doce-de-leite.

Na barraca da região sul, como já se esperava, o pai do Paulinho ofereceu um gostoso churrasco de carnes variadas, tornando a brincadeira das crianças um acontecimento muito agradável.



Bibliografia

- ADAS, M. *Geografia: Brasil e suas regiões geoeconômicas*. São Paulo: Moderna, 1994.
- BRASIL. Portaria N° 710 de 10 de junho de 1999. *Diário Oficial da União* n° 110-E, Brasília, 11 de junho de 1999. (Tema: Política Nacional de Alimentação e Nutrição)
- CASCUDO, L.C. *História da Alimentação no Brasil*. São Paulo: Comp. Ed. Nacional, 1968.
- CASCUDO, L.C. (org.). *Antologia da alimentação no Brasil*. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos, 1977.
- CASTRO, M. *História e Geografia*. São Paulo: Ática, 1976.
- COLEÇÃO O MUNDO DA CRIANÇA. Rio de Janeiro: Editora Delta, 1974.
- DI SNEY PRODUCTIONS, W. Manual da Vovó Donalda. São Paulo: Editora Abril, 1977.
- GOURMET cozinha brasileira: Pará. *Gourmet Internacional*, São Paulo, v.4, n. 35, maio. 1989.
- _____. Amazonas. *Gourmet Internacional*. São Paulo, v.4, n.41, nov. 1989.
- _____. Mato Grosso. *Gourmet Internacional*. São Paulo, v.4, n. 36, jun. 1989.
- INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS. Origem dos alimentos nas festa juninas. *Boletins do Inad*. Rio de Janeiro, jun. 1994.
- _____. Alimentação regional. *Boletins do Inad*. Rio de Janeiro, ago./set. 1996
- MONTEIRO, C.A. *Velhos e novos males da saúde no Brasil: a evolução do país e de suas doenças*. São Paulo: HICITEC, 1995.
- OPAS/OMS Escuelas Promotoras de la Salud. HSP/SILOS - n.36. Organização Panamericana de Saúde OPAS. Washington D.C.1996.
- OPAS/OMS Rede Latinoamericana de Escuelas Promotoras de la Salud. Ministerios de Salud y Educación en Latinoamérica. OPAS. Washington D.C.1999.
- RUIZ, C.M.P. *Didática do Folclore*. Rio de Janeiro: Papelaria América, 1976.
- SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RIO DE JANEIRO. *Multieducação: Núcleo Curricular Básico*. Rio de Janeiro, 1996.
- SICHIERI, R. *Epidemiologia da obesidade*. Rio de Janeiro: UERJ, 1998.

Expediente

Prefeitura da Cidade do

Rio de Janeiro

Prefeito

Luiz Paulo Fernandez Conde

Secretaria Municipal de Saúde

Secretário

Ronaldo Luiz Gazolla

Subsecretário

Carlos Manuel dos Santos Mercês

Assessor Especial

Antonio Joaquim Werneck de Castro

Secretaria Municipal de Educação

Secretária

Carmem Lima Câmara de Moura

Subsecretária

Heloisa de Oliveira Machado Gomes

Chefe de Gabinete

Maria Elisa Churro

Responsabilidade Técnica

Superintendência de Saúde Coletiva

Maria Cristina Boaretto

Coordenação de Editorial

Ana Maria de Castro –

S/SSC

Ana Maria Ramalho Ortigão –

S/SSC/CDC

Carla Porto Lopes Brasil –

S/SSC/CPS

Carlos dos Santos Silva –

S/SSC/CPE/GSE

Inês Rugani Ribeiro de Castro –

S/I NAD

Márcia Regina Vinchon Mattos –

E/DGED/DEF/

Proj. de Educ. Ambiental e Saúde

Maria Auxiliadora de Souza

Mendes Gomes –

S/SSC/CPS/GPC

Viviane Manso Castello Branco –

S/SSC/CPS/GPA

Projeto Gráfico e

Editoração Eletrônica

I lana Braia

Joaquim Antonio Soares

Rinaldo Pavanello

Simone Töpke

Ilustrações

Alexander Geifmam

Digitação e Apoio Informática

Marcelo Leandro Cruz

Profissionais que colaboraram com este número

Ana Maria Ferreira Azevedo

Elda Lima Tavares

Elyne Montenegro Engstrom

Emirene da Fonseca Paes de Lima

Haydée Lima da Costa

Heliani Saviollo

Inês Rugani Ribeiro de Castro

Luciana Azevedo Maldonado

Luiza Paulina de Souza

Nilce Eudoxia Nascimento

Raquel dos Santos Costa

Rosemari Peçanha

Simone Töpke

Viviane Manso Castello Branco