

BETERRABA E A BETERRABEIRA

POR : CAROLINA PALHAS



ERA UMA VEZ UMA TRIBO DE ÍNDIOS QUE VIVIA EM UMA FLORESTA MUITO BONITA. ELES ERAM CONHECIDOS POR SEREM MUITO HABILIDOSOS EM PLANTAR E COLHER ALIMENTOS, UTILIZANDO TÉCNICAS QUE APRENDERAM COM SEUS ANTEPASSADOS.



ENTRE OS ÍNDIOS, HAVIA UMA MENINA CHAMADA BETERRABEIRA, QUE ERA MUITO CURIOSA E ADORAVA APRENDER SOBRE OS ALIMENTOS QUE SUA TRIBO CULTIVAVA. ELA GOSTAVA DE EXPERIMENTAR FRUTAS, RAÍZES E VEGETAIS DIFERENTES, E ERA SEMPRE ELOGIADA POR SEU PALADAR APURADO.



UM DIA, BETERRABEIRA DESCOBRIU A BETERRABA, UMA RAIZ QUE TINHA UMA COR VERMELHA MUITO BONITA E UM SABOR ADOCICADO. ELA FICOU ENCANTADA COM A BETERRABA E COMEÇOU A EXPERIMENTÁ-LA DE VÁRIAS FORMAS: COZIDA, ASSADA, CRUA E ATÉ MESMO EM SALADAS.



A BETERRABA LOGO SE TORNOU UM ALIMENTO MUITO VALORIZADO NA TRIBO, E BETERRABEIRA ENSINOU SEUS AMIGOS E FAMILIARES A PREPARÁ-LA DE DIVERSAS FORMAS. ELES DESCOBRIRAM QUE A BETERRABA ERA MUITO NUTRITIVA E RICA EM VITAMINAS E MINERAIS, E QUE PODERIA SER COMBINADA COM OUTROS ALIMENTOS PARA CRIAR REFEIÇÕES DELICIOSAS E SAUDÁVEIS.

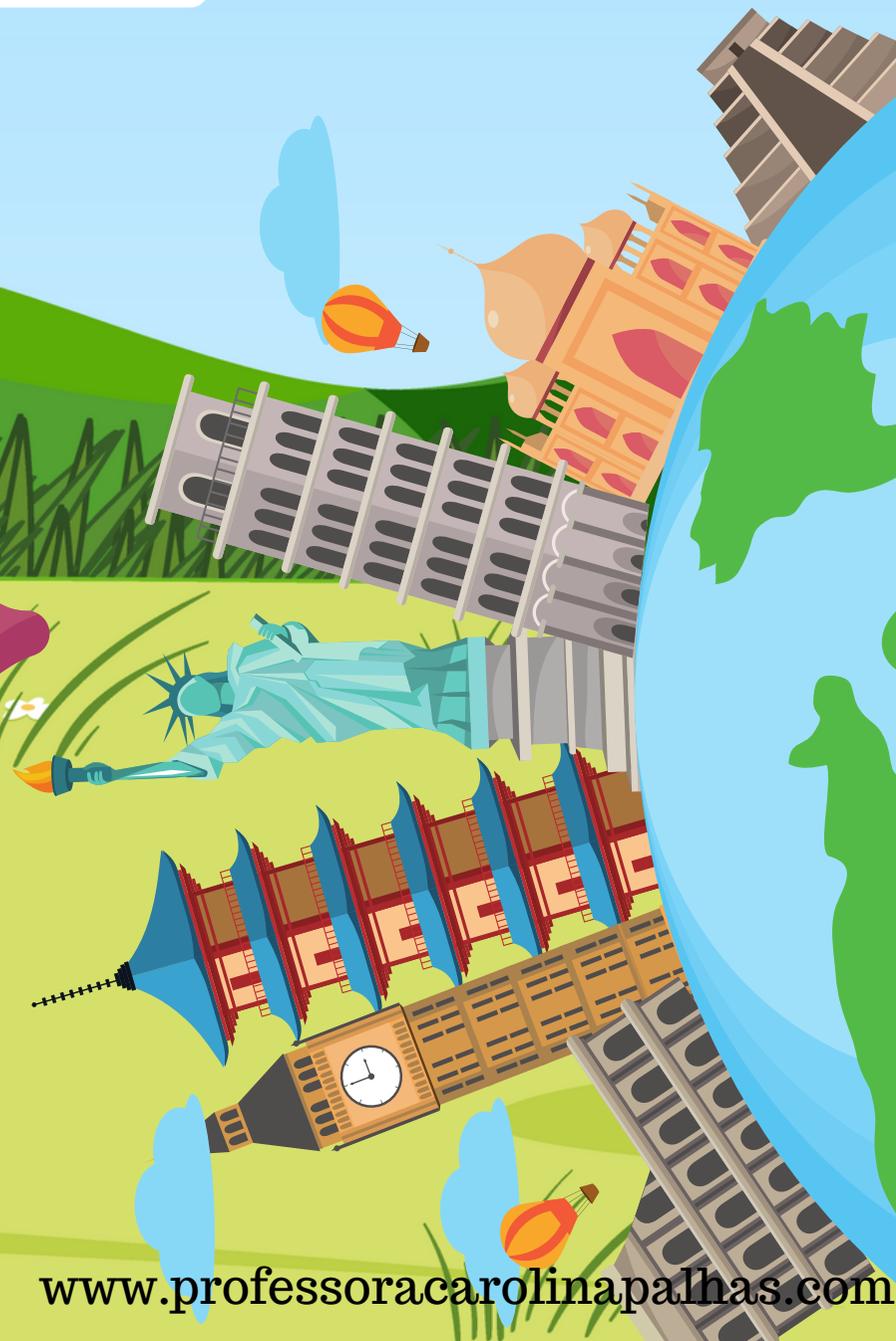
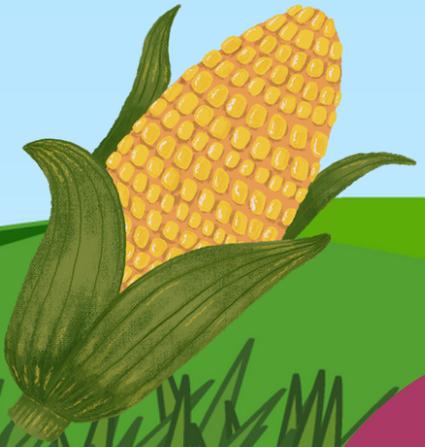


COM O TEMPO, A BETERRABA SE TORNOU UM ALIMENTO MUITO PRESENTE NA DIETA DOS ÍNDIOS DAQUELA TRIBO, E MUITOS OUTROS ALIMENTOS QUE ELES CULTIVAVAM TAMBÉM SE TORNARAM POPULARES EM OUTRAS PARTES DO MUNDO.

6



A MANDIOCA, O MILHO, A BATATA-DOCE E O FEIJÃO SÃO EXEMPLOS DE ALIMENTOS QUE FORAM DESCOBERTOS PELOS ÍNDIOS E QUE HOJE FAZEM PARTE DA ALIMENTAÇÃO DE MUITAS PESSOAS EM TODO O MUNDO.



ASSIM, A CURIOSIDADE E A SABEDORIA DOS ÍNDIOS SOBRE OS ALIMENTOS QUE CULTIVAVAM CONTRIBUÍRAM PARA A DIVERSIDADE DA NOSSA ALIMENTAÇÃO ATUAL. A HISTÓRIA DE BETERRABEIRA E A BETERRABA NOS ENSINA A VALORIZAR OS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS E A EXPERIMENTAR NOVOS SABORES E COMBINAÇÕES.

