

Ana Lúcia Sousa Pinto

A família do Feijão



Ana Lúcia Sousa Pinto



Mãe de 3 meninas, professora de educação física da rede municipal de João Pessoa-PB, apaixonada por desenhos em aquarela, se aventura na escrita deste pequeno livro para introduzir o tema da alimentação saudável para crianças de 2 a 10 anos. Tomando como referência o Guia Alimentar para População Brasileira do Ministério da Saúde publicado em 2014, a autora cria a história para apresentar ao público a grande diversidade de feijões e leguminosas que existem no nosso país, bem como a riqueza da cultura alimentar regional. Tem como objetivo divulgar o estímulo ao consumo diário de feijão, que é a recomendação número 1 da alimentação saudável para crianças de 2 a 10 anos.

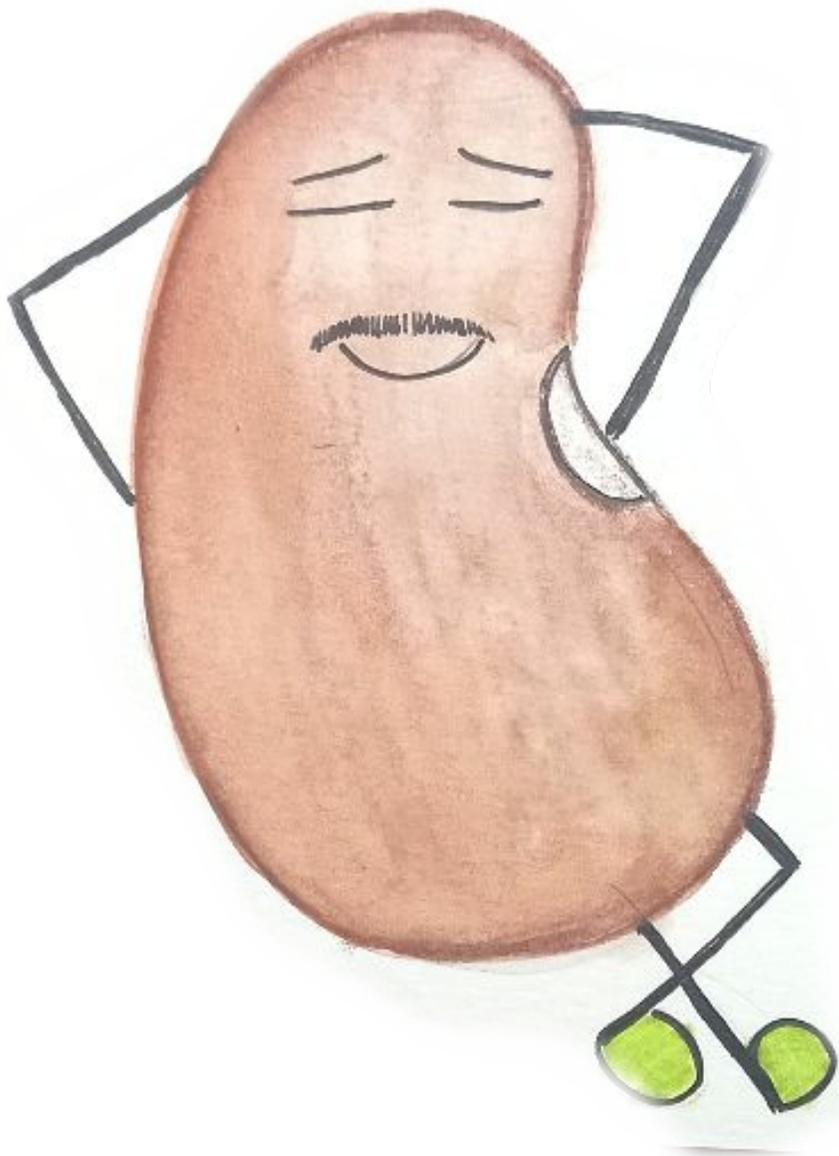
O FeijÃO estava na escola e a professora pediu para a sua turma fazer uma pesquisa em casa, perguntando para sua família quem eram seus tios, primos e parentes distantes.



FeijÃO então perguntou para sua mãe:
Quem são meus tios e tias? Eles têm
filhos? Quem são meus primos?



A Dona FeijOADA falou que ela tinha dois irmãos que eram um pouco parecidos com ela, mas que cada um tinha suas cores e formas variadas.



O Feijão-CARIOCA era mais marrom, e apesar do nome e de gostar de samba, nada tinha a ver com a cidade do Rio de Janeiro, pois lá quem comandava as panelas da vizinhança era o Feijão PRETO (que era o marido da dona FeiJOADA).

O Feijão-CARIOCA tinha uma pele mais clara que a pele da Dona FeiJOADA que era preta, e ele tinha se casado com a Dona Feijão-de-CORDA, e tiveram um filhinho o Feijão-VERDE.





A Dona Feijão-de-CORDA era muito famosa nos pratos regionais do Nordeste, sendo adorada pelo povo. Rubacão, baião-de-dois, arrumadinho e até o acarajé lá da Bahia eram feitos com Feijão-de-CORDA. Ela era como uma rainha!

O segundo irmão da Dona Feijoadá era o Feijão-Branco, comum também no Nordeste. Ele é usado principalmente em um prato delicioso chamado Dobradinha, que tinha um segredo! Ao se juntar ao “bucha de boi” seu sabor se tornava especial. Era casado com Dona Feijão-Fava Branca e juntos eles se tornaram o cartão postal do Nordeste.

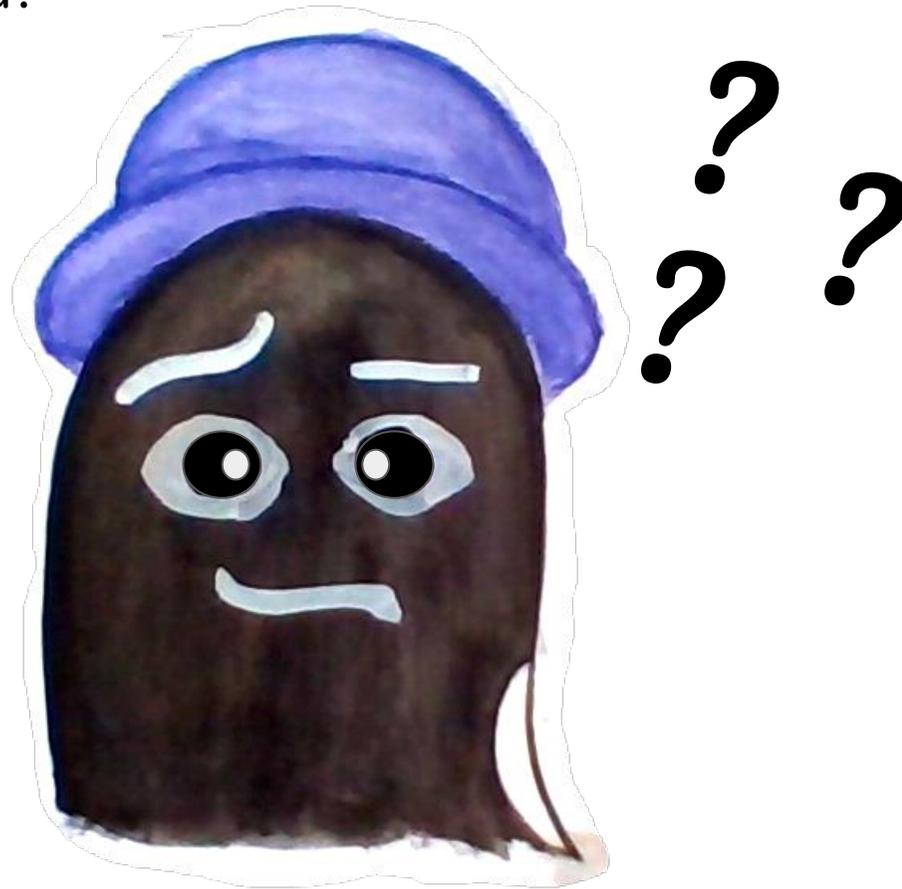




Juntos tiveram um filho, o Feijão-RAJADO, que tem cor bege, com rajas rosadas ou vermelhas escura. Desde muito cedo, se aventurou pelo mundo e ficou muito conhecido lá fora, mas foi aqui no Brasil que conheceu e casou com Dona Feijão-JALO. Ela é muito simpática e adorou se aventurar com o marido mundo afora. Com uma personalidade e sabor doce, ficou famosa nos países árabes.

Pensando em toda história que a mãe contou, Feijão ficou curioso pensando se a família terminava ali ou tinha mais integrantes, e perguntou para a Dona Feijoadá:

- Mãe, a nossa família é pequena ou tem mais grão para colocar nessa história?



- Ah JÃO, meu filho! A família fica muito grande se você contar com os parentes mais distantes!
- Quem são esses mamãe? Perguntou FeijÃO.
- São todos os integrantes da família *LEGUMINOSA*! Seus parentes mais distantes são as primas ERVILHA e LENTINHA, e seu primo GRÃO-DE-BICO. Você um dia vai conhecer todos eles!



- Eu tive uma ideia fantástica! Vamos organizar uma festa e chamar todo mundo?!
- Podemos pensar nisso depois meu filho, nossa família iria adorar! Só que agora eu tenho que ir pra cozinha terminar o almoço, pois saco vazio não aguenta em pé!



- Está bem mamãe! Te amo, obrigada por tudo! Fiquei muito feliz de conhecer melhor a minha família.

FIM 

