

A OUTRA FACE DA ALFACE

“Alface! Ó alface!
Faça-se, ó faça-se
Ó alface, afinal
Faça-se o nosso almoço,
face a face
Ó alface!”

Cid Campos / Edward Lear / Augusto de Campos

Em um CD para crianças, Adriana Calcanhoto homenageia a alface, a partir desse poema com trocadilhos divertidos, tanto na versão original inglesa, quanto na brasileira.

A alface é uma planta que realmente merece ser lembrada, afinal, é uma verdura muito comum na mesa do brasileiro. O que muitos não sabem é que ela faz parte das nossas refeições há séculos. Alguns estudiosos suspeitam que ela já era servida aos reis persas no século 6 a. C..

Os diferentes tipos de alface que vemos no dia a dia surgiram, ao longo de muitos anos, através do melhoramento genético. Algumas variedades foram escolhidas por resistirem a longas viagens; outras, porque conseguem se desenvolver melhor em climas frios. Além da alface ser relativamente fácil de cultivar, pode ser plantada em quase todos os locais e épocas do ano.

Há bons motivos para se comer alface, pois é uma fonte de vitamina A, vitamina C, vitamina B3 e de minerais como o cálcio, o ferro e o fósforo, além de ser rica em fibras.

Para muitas pessoas, comer alface dá sono. Já se conhece a substância responsável por isso: a lactucina, que é encontrada, principalmente, no talo. Essa arma natural contra o estresse e a insônia já vem sendo estudada para virar um medicamento.

Pelo visto, não faltam motivos para cantarmos, junto com Adriana Calcanhoto, essa bela homenagem à alface nossa de cada dia.

Texto originalmente escrito por Solange Ribeiro para o programa Ritmos da Ciência, da **Rádio UFMG Educativa FM 104,5**, e adaptado por Yuri Fernandes.



teia de textos



BHTRANS



PREFEITURA
BELO HORIZONTE



CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento
Científico e Tecnológico



FAPEMIG
Fundação de Amparo à Pesquisa do
Estado de Minas Gerais



UFMG

Projeto realizado com o apoio do PROEXT 2010 - MEC/SESu.

31 | 3586 2511

www.teiadetextos.com.br

www.ufmg.br/ciencianoar

teiadetextos@gmail.com