

# Alimentos Da Floresta



O que chocolate, pipoca, semente de guaraná e cola, nozes e salsa têm em comum? Eles são alimentos que originalmente foram descobertos na floresta! Muitos alimentos deliciosos originalmente vieram da floresta, incluindo: banana, abacaxi, laranja, limão, côco, cajú, castanha, amendoim, milho, arroz, abacate, cebola, tomate, beringela, pimenta, gengibre, açúcar, canela, baunilha, cacau e também semente de guaraná e cola (as quais são usadas para dar sabor aos refrigerantes). Agora, até mesmo nós, podemos cultivar muitos desses alimentos ou comprá-los num super-mercado. É a floresta que nos fornece esses alimentos em primeiro lugar.

Comer alimentos que vêm da floresta nem sempre é positivo. Por exemplo, para fazer suco de laranja suficiente para todos os consumidores, algumas companhias de suco de laranja destróem a vegetação da floresta para cultivarem plantações de laranjas. Uma coisa que nós podemos fazer para ajudar a salvar a floresta é beber suco de laranja feito apenas com laranjas desenvolvidas nos Estados Unidos. Nas embalagens do suco vocês encontrarão a procedencia das frutas. Com muita frequência elas dirão que as laranjas vieram do Brasil, o que significa que elas foram desenvolvidas em áreas desmatadas da floresta. Se esse for o caso, tente encontrar uma outra marca de suco de laranja para comprar.

Comer menos carne de gado é outra coisa que nós podemos fazer para ajudar a salvar as

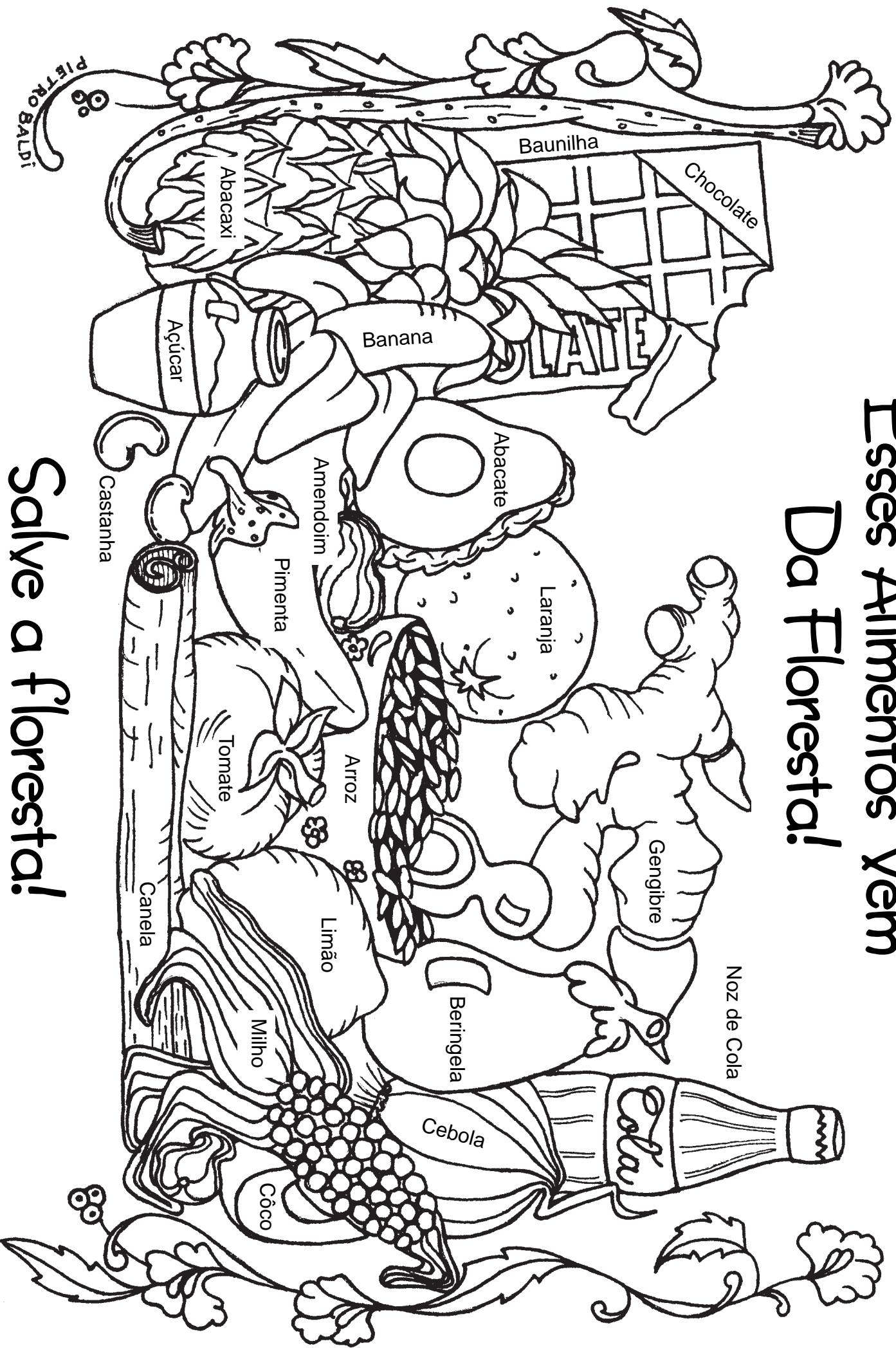
florestas. Milhares de acres de floresta são desmatados e queimados a cada ano para fazer pastos de capim para a criação de gado, que é alimentado com esse capim e depois da engorda eles são abatidos e enviados para os Estados Unidos para serem transformados em "hamburgers" que as pessoas comem nas lanchonetes. Para cada 120 gramas de carne para "hamburgers," 16 metros quadrados de floresta são destruídos. Isso é aproximadamente do tamanho de uma cozinha pequena—e isso é apenas para um simples "hamburger"! Escolhendo comer menos carne vermelha você pode realmente ajudar a salvar as florestas. Faça uma lista das comidas saudáveis que você pode comer ao invés de carne vermelha e divida isso com a sua família e os seus amigos.

Procure comer mais petiscos como nozes e frutas secas que estão rotuladas como "Colheita Sustentável"/"Sustainably harvested." Isso significa que elas vieram da floresta sem prejudicar as árvores, plantas, animais ou pessoas que vivem lá. Comendo esses alimentos você não só ajuda a Floresta, como também, à sua saúde!

Nós todos necessitamos de alimento para sobreviver. Faça escolhas positivas pela floresta, o que nós comemos pode ajudá-la a sobreviver. Nós todos temos o poder para salvar as florestas!

*Traduzido por Arlinda César-Matos.*

# Esses Alimentos Vêm Da Floresta!



## Salve a floresta!

Pinte esse desenho e pregue-o na geladeira.