



ESCOLLIM ALIMENTS SANS

“Que ja hi som?”. “Ja falta poc, encara no obris els ulls, que ens esguerraràs la sorpresa”. “Mira, tres passes més i ja ho tenim. Una, dues, tres... Ja els pots obrir!”. L'Àlex es treu el mocador que la Noa i en Sam li havien posat als ulls i es troba amb una sorpresa enorme: **un hort ple de fruites i verdures**. No s'ho pot creure! És com s'imaginava l'hort de l'excursió que no va poder fer perquè tenia mal de panxa. Que contenta que està de tenir dos amics aventurers que la fan llevar ben d'hora un dissabte per anar d'excursió.

Ep, un moment, rebobinem. Segur que vosaltres no esteu entenent de què va tot això, oi? Potser el millor és que tornem a començar.

La setmana passada, l'Àlex no va poder anar a l'escola perquè tenia un mal de panxa horrorós, i va tenir la mala sort de no poder venir a la sortida al camp que feia mesos que preparàvem. A la Noa i a en Sam no els va estranyar gens, que es posés malalta, perquè **menja cada dia aliments que no són saludables**: llaminadures, patates fregides, galetes, brioixeria... Són aliments que a en Sam i la Noa també els agraden molt, però com que saben que estan carregats de sucres i greixos perjudicials per a la salut, només en mengen molt de tant en tant.

Quan l'Àlex estava malalta, tots els companys i totes les companyes de la seva classe van anar al Parc Agrari del Baix Llobregat per **espigolar, que vol dir recollir la fruita i verdura que no es pot vendre perquè no és perfecta**. Quan una poma té un taca o és massa petita, el pagès o la pagesa ja no la poden portar al mercat, i de vegades les han de deixar al camp perquè no tenen prou diners per collir-les. La Noa, en Sam i tots els companys i companyes van agafar moltes carabasses que eren molt més grans que les de les botigues, i una furgoneta les va venir a buscar. La senyora que la conduïa ens va explicar que les portava a un **Servei de Distribució d'Aliments** que repartiria les carabasses entre persones amb pocs recursos. "Tots hem de tenir accés a una

alimentació saludable, no trobeu, canalla?”, els va preguntar. “És clar”, van respondre tots els nens i les nenes de la classe.

Avui la Noa i en Sam han decidit portar l'Àlex fins al camp perquè, després de la collita que van fer amb l'escola, l'Alba de la **Fundació Espigoladors** els va recordar la importància de menjar unes peces de fruita i verdura cada dia. “**Tenen moltes vitamines que fan que el cos funcioni bé. També ens aporten molts nutrients i moltes fibres que l'organisme necessita**”, els va dir l'Alba. Els dos amics esperen que avui ho repeteixi, perquè l'Àlex **substitueixi els seus esmorzars i berenars per aliments més saludables!**

Quan arriben al camp, els tres amics troben l'Alba acompanyada d'un grup amb petos de color verd. “Són els altres voluntaris”, els diu la Noa. “Vinga, va, anem cap allà per escoltar què diu”. S'apropen al grup i senten que l'Alba diu: “Bon dia, espigoladors i espigoladores. Avui collirem mandarines que no es poden vendre als mercats perquè tenen uns forats molt petitets”. L'Àlex es mira l'Alba sorpresa i li pregunta: “**Però són igual de bones?**”. “Oi tant”, contesta ella. “**Al món cada any es tiren un de cada tres aliments que en podríem menjar i que són boníssims.**” “Caram”, pensa l'Àlex, “**quin malbaratament d'aliments més gran!**”.

Els tres amics passen un matí d'allò més divertit collint mandarines i posant el seu gra de sorra per **canviar** tot això

que els han explicat els Espigoladors. El millor de tot, però, arriba quan la collita ja ha acabat i l'Alba els explica els **beneficis de tenir una alimentació saludable**. Quan tots treuen les seves carmanyoles de les motxilles per fer un segon esmorzar i recuperar energies, l'Àlex treu un paquet de magdalenes. Quan ja el té fora i tothom l'ha vist, mira els seus amics i els diu: "Crec que avui no menjaré brioixeria". En Sam, molt content, s'ofereix a **compartir el seu esmorzar**. Ell es quedarà el plàtan i l'Àlex podrà menjar-se la pera. La Noa també s'ofereix a donar-li una part de la barreta de cereals que havia dut de casa.

Però abans que l'Àlex pugui menjar res, l'Alba la crida. "Mira, això és un taronger. Agafa una taronja, que el pagès ens ha donat permís per menjar-ne", li explica. Quan l'Àlex es posa el primer grill a la boca, nota un gust molt dolç i bo. "**Això és millor que qualsevol lliminadura!**", pensa. Ara ho té clar: cada dia menjarà més fruita i verdura per poder seguir el ritme aventurera des seus companys. I **si no són boniques i perfectes, se les menjarà igual, perquè avui ha comprovat que són igual de bones i saludables.**