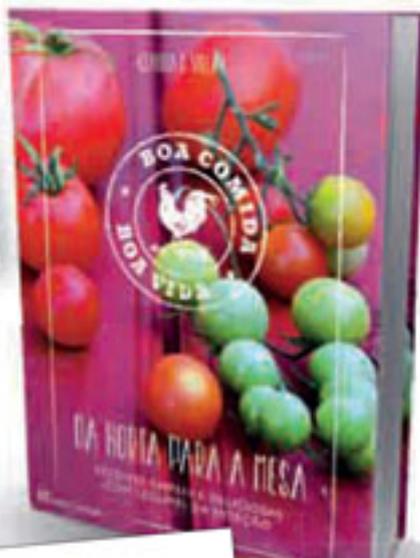




## Afinal, o que é um alimento orgânico?

Os alimentos orgânicos são aqueles que utilizam, em todos os processos de produção, técnicas que respeitam o meio ambiente e visam a qualidade do produto. Desta forma, não são usados tóxicos, químicos e adubos, nem qualquer outro tipo de produto que possa vir a causar algum dano à saúde dos consumidores.



8/

## 7/ Adira à Slow Food

Fundada em 1986 pelo jornalista italiano Carlo Petrini, com o objetivo inicial de apoiar e defender a boa comida e o prazer gastronómico, a Slow Food rapidamente se transformou numa organização internacional, não lucrativa, com o intuito de alertar consciências para a necessidade de uma agricultura orgânica, sustentável, que preserve a saúde e o meio ambiente. Presente também em Portugal, a Slow Food organiza eventos nacionais e internacionais, como o Salone del Gusto, uma conceituada feira de gastronomia e vinho, organizada bienalmente no Centro de Exposições Lingotto, em Turim; a Cheese, uma feira bienal organizada na região de Piemonte, e a Slowfish, uma exibição anual em Génova dedicada à pesca sustentável. Também em Turim, organiza, a cada dois anos, o evento Terra Madre, que reúne mais de cinco mil pequenos produtores agrícolas, chefs de cozinha e pesquisadores de todo o mundo. Em Portugal, este movimento existe em Cascais ([www.slowfoodecascais.com](http://www.slowfoodecascais.com)) e no Alentejo ([slowfoodalentejo.blogspot.pt](http://slowfoodalentejo.blogspot.pt)), onde são igualmente orga-

nizados vários eventos integrados no âmbito da instituição internacional. Saiba como aderir em [www.slowmovementportugal.com](http://www.slowmovementportugal.com).

## 8/ Aprenda mais!

Truques como cultivar uma horta biológica, ideias para tirar o máximo partido dos legumes e ainda receitas simples, leves e deliciosas, preparadas com os produtos da estação e perfeitas para os dias mais quentes do ano, são as sugestões de Cláudia Sousa Villax no livro 'Da Horta para a Mesa - Boa Comida, Boa Vida'. Este livro surge de um projeto que envolve uma pequena comunidade junto de Marvão, onde foi desenvolvida uma horta comunitária e onde se faz depois a venda dos produtos biológicos a amigos e vizinhos. A família da Cláudia Villax pouco ou nada sabia sobre o trabalho no campo e foram os "residentes mais idosos", como refere, que ensinaram tudo, desde a poda da árvore, à plantação dos legumes e à colheita. Um livro interessante, que a ajudará a tirar mais partido da vida orgânica. Casa das Letras, €16,90

## 9/ Prefira sumos naturais a refrigerantes

Se é daquelas pessoas que não passam sem um sumo à hora da refeição, prefira os feitos em casa. São uma boa forma de rentabilizar a fruta que já está muito madura, e são muito mais saborosos



e económicos. Basta colocar a fruta que quiser na máquina de sumos, bater até se desfazer e deitar num copo. Se não tiver máquina, pode sempre fazer com uma varinha mágica. Sirva com uma ou duas pedras de gelo... *et voilà!*

## 10/ Plante em casa

Seja no terraço, na varanda ou na janela, a opção de ter ervas de cheiro à mão sempre que precisa é inteligente e viável. Em pequenos vasos, pode plantar ervas como coentros, salsa, alecrim, lavanda e tomilho, por exemplo, e temperar os seus pratos da forma mais saborosa e apetecível! De que é que necessita? De substrato desinfetado, de um coador e de ferramentas que lhe permitam plantar as sementes e retirar, depois, as ervas. As sementes devem ser enterradas de forma meticulosa, com a ajuda de um coador, mas ligeiramente à superfície. Idealmente, com 0,5 cm de profundidade. ●



9/