

Venha cultivar a sua horta

Não tem quintal? Não faz mal. Também pode criar a sua própria horta... urbana:

Se já lhe vai faltando tempo e paciência para estar nas filas do supermercado, este artigo é mesmo para si.

Imagine-se a ter uma horta na sua própria casa. Vá lá, não faça essa cara... É mesmo possível.

Alguns portugueses já apostaram na agricultura "caseira". Para A. Silva tudo começou há cinco anos. "O *Life in a Bag* surgiu quando iniciámos uma horta no jardim como um *hobby*. Ao longo do tempo fomos experimentando diferentes técnicas de cultivo, adquirindo o conhecimento e a experiência, e até uma estufa temos no jardim", começa por contar. Hoje em dia esta empresa visa inspirar e incentivar as pessoas a cultivarem os seus próprios alimentos em espaços reduzidos e com materiais reutilizáveis.

"Oferecemos produtos que permitem criar uma horta de ervas aromáticas e microvegetais biológicos dentro de casa, possibilitando, assim, uma alimentação mais saudável e amiga do ambiente. A prova disso é que ainda há pouco tempo a *Grow Box*

de microvegetais *Life in a Bag* recebeu uma menção honrosa nos *Food and Nutrition Awards*", acrescentou A. Silva.

Na opinião desta nova agricultora, "isto das hortas em casa talvez seja uma moda", devido a cada vez mais serem utilizadas pelos grandes chefes de cozinha e em programas de culinária, "mas acaba por se tornar uma necessidade não só a nível financeiro, mas também porque é benéfico para a saúde", conclui.

Também A. Terroso se aventurou nas hortas com "uma pequena hortiinha em casa a fim de fazer algumas experiências". O projeto evoluiu e A. Terroso começou a ver a agricultura de outra forma: dou mais valor ao trabalho das pessoas que fazem desta atividade a sua vida. Este projeto fez com que alterasse um pouco os meus hábitos alimentares e começasse a fazer refeições mais saudáveis. Ajudou-me a experimentar produtos que até então desconhecia e que são benéficos para a saúde", diz ainda.

Por isso, se está com vontade de poupar, ouça os conselhos de quem sabe: "Uma vez que temos estes produtos em casa, não precisamos de nos deslocar para os adquirir, o que torna

a sua obtenção mais económica. Além disso, têm outro sabor, pois foram semeados e plantados por nós com todo o carinho e dedicação", conclui A. Terroso.

Posto isto, é só pegar na matéria-prima e... começar a cultivar.

▲ Texto adaptado, **Patrícia Tadeu** in *Metro*



VOCABULÁRIO

1. Complete os textos com as palavras dadas.

~~profundas~~
~~terra~~
~~urbano~~
~~alimentos~~
~~direto~~
~~necessidade~~
~~prateleiras~~
~~vontade~~
~~retorno~~
~~evasão~~
sobrevivência

Hortas citadinas I

A _____ de o homem trabalhar a _____, para daí extrair _____ é uma questão de _____, mas a atração que o homem _____ sente pela atividade agrícola não se explica só pela _____ de aceder a outros sabores que não apenas os oferecidos pelas _____ dos supermercados.

Tem raízes mais _____, a que não é alheia uma vontade natural de _____ do ambiente urbano e de _____ a um misto de ócio e trabalho em contacto _____ com a natureza.

Hortas citadinas II

São inúmeros os _____ das práticas agrícolas em meio _____, com destaque para o _____ que poderão representar na _____ familiar e na qualidade da alimentação, além de permitirem a redução de matéria orgânica no _____ indiferenciado e de funcionarem como _____ lúdico, de recreio e terapêutico. A substituição de espaços vazios da _____ pública, muitas vezes deixados ao _____ e em degradação progressiva durante _____, pela geometria dos canteiros agrícolas e pela diversidade das suas culturas pode ser também, desde que _____ com alguma disciplina, um _____ importante para a qualidade da paisagem da cidade.

~~lixo~~
~~urbano~~
~~papel~~
~~abandono~~
~~via~~
~~benefícios~~
~~anos~~
~~contributo~~
~~recurso~~
~~economia~~
~~geridos~~



2. De acordo com os textos, escolha a palavra alternativa que mais se aproxima do significado da palavra/expressão destacada.

incentivar
aromático
menção honrosa
parcela
albergar
nutrir
providenciar
paciência

aumentar
saboroso
prémio
unidade
proteger
encher
determinar
doença

motivar
saudável
medalha
fração
desalojar
esvaziar
santificar
saúde

modificar
odorífero
diploma
diminuição
desamparar
sustentar
prover
agilidade

isentar
colorido
certificado
soma
recolher
completar
contar
tranquilidade

^h
senão - defeito/problema
falha/mãcula

adv. excepto/salvo/a não ser, menos
conj. quando, de outro modo, ao contrário

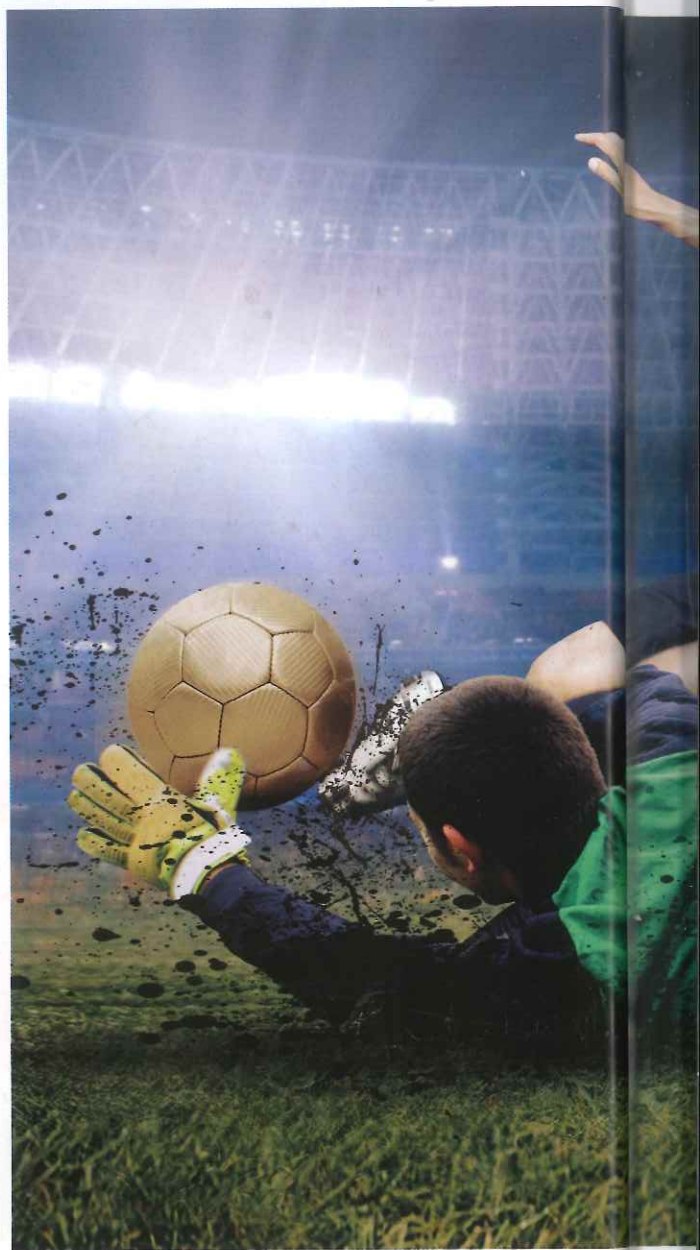
3. Complete com: portanto / por tanto, senão / se não, contudo / com tudo, decerto / de certo.

- a) Afinal, o que é isto _____ uma agricultura inteligente?
- b) Levámo-los até lá já _____ preparado. Não foi preciso fazer mais nada.
- c) Eles nasceram no Algarve, _____, são algarvios.
- d) Eles não se importam de ficar a viver aqui, _____ precisam de ter um jardim para plantar algumas flores e ervas aromáticas.
- e) Se você quiser, pode ficar neste talhão, _____ tempo quanto o necessário.
- f) A quem, _____ aos agricultores, se deve o ambiente de muita alegria e esperança no futuro?
- g) Deixei-lhe uma mensagem _____ explicado sucintamente.
- h) Eles preenchiam todos os requisitos necessários, _____, foi-lhes cedido o direito de uso da propriedade.
- i) _____ trabalho que tiveram, agora recebem os benefícios.
- j) _____ que eles virão antes da hora marcada. São sempre muito pontuais.
- k) _____ der para virem amanhã, adiamos para outro dia.
- l) Ela irá, _____, optar por ficar aqui. É um lugar muito bonito para passar uns dias.
- m) O que há _____ ou não, isso eu não sei.
- n) _____ fosse estar desempregado, não teria começado nesta atividade.
- o) Gostamos muito de viver na cidade, _____ falta-nos a tranquilidade do campo.
- p) Falar _____ assunto, como, por exemplo, agricultura de autossustentação é sempre muito complicado para elas.



Futebol

Desporto de/para homens e mulheres



Num mundo em constante mudança há fenómenos que extravasam a sua essência e transpõem áreas que, em princípio, lhe estariam vedadas. O futebol, grande competição desportiva ainda nos dias de hoje, é um exemplo deste fenómeno. É um produto de globalização.

Praticamente em todo o mundo, milhões de pessoas compartilham o

mesmo interesse: o futebol como desporto de massas ou desporto-rei, como alguns lhe chamam.

É, sem dúvida, uma indústria de entretenimento que age intensamente na cultura e na economia dos países. Move multidões qualquer que seja a nacionalidade, a faixa etária ou, até mesmo, o sexo: homens e mulheres são adeptos deste desporto.

Jogam-no. Vibram nos estádios ou em frente ao ecrã. Utilizam um léxico próprio que, por vezes, só eles mesmo entendem.

Foi pedido a pessoas, de idades e profissões diferentes, que se pronunciassem sobre a nova realidade que é o futebol no feminino.

Desporto de/para homens e mulheres



Num mundo em constante mudança há fenómenos que extravasam a sua essência e transpõem áreas que, em princípio, lhe estariam vedadas. O futebol, grande competição desportiva ainda nos dias de hoje, é um exemplo deste fenómeno. É um produto de globalização.

Praticamente em todo o mundo, milhões de pessoas compartilham o

mesmo interesse: o futebol como desporto de massas ou desporto-rei, como alguns lhe chamam.

É, sem dúvida, uma indústria de entretenimento que age intensamente na cultura e na economia dos países. Move multidões qualquer que seja a nacionalidade, a faixa etária ou, até mesmo, o sexo: homens e mulheres são adeptos deste desporto.

Jogam-no. Vibram nos estádios ou em frente ao ecrã. Utilizam um léxico próprio que, por vezes, só eles mesmo entendem.

Foi pedido a pessoas, de idades e profissões diferentes, que se pronunciassem sobre a nova realidade que é o futebol no feminino.

Futebol – Desporto exclusivamente masculino?

Penso que não. Sem dúvida, o jogo foi criado em Inglaterra por homens e para homens. Mas naquele tempo o acesso da mulher ao desporto era

muito limitado. A mulher devia proteger a pele do sol porque os cânones de beleza exigiam que tivesse a pele muito branca. Mesmo quando praticava ténis ou equitação, e até quando começou a ir à praia, usava roupas que cobriam o corpo. E pensava-se que a mulher, como "sexo fraco", não aguentaria a dureza do jogo.

Hoje, a realidade é bem diferente. Há milhões de mulheres que jogam futebol e outros desportos igualmente duros. Cada vez mais clubes têm uma equipa feminina. E não há nada no jogo que a mulher não possa fazer: correr, passar a bola a outra jogadora com os pés ou com a cabeça, chutar, parar uma bola, ter pontaria, aplicar



VOCABULÁRIO

1. Encontre na coluna B o significado para as expressões futebolísticas da coluna A.

A

- a) Adversário
- b) Jogo amigável
- c) Árbitro
- d) Balneário
- e) Braçadeira
- f) Cabazada
- g) Reviravolta
- h) Falhanço
- i) Fora de jogo
- j) Livre

B

- 1. Local onde os jogadores vestem o equipamento de jogo e/ou tomam banho
- 2. Infração cometida pelo jogador que, no momento em que lhe é passada a bola, tem apenas um ou nenhum jogador da equipa adversária entre ele e a baliza
- 3. Jogo no qual o resultado não vale pontos para a competição ou campeonato
- 4. Vitória por muitos golos de diferença
- 5. Não concretização de uma oportunidade flagrante de golo
- 6. Falta
- 7. Uma equipa ou um atleta oponente
- 8. Ganhar um jogo depois de ter estado a perder
- 9. Pessoa credenciada pelas entidades oficiais para fiscalizar um jogo de futebol
- 10. Faixa de tecido colocada à volta do braço do jogador, identificando que é o capitão da equipa