

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.

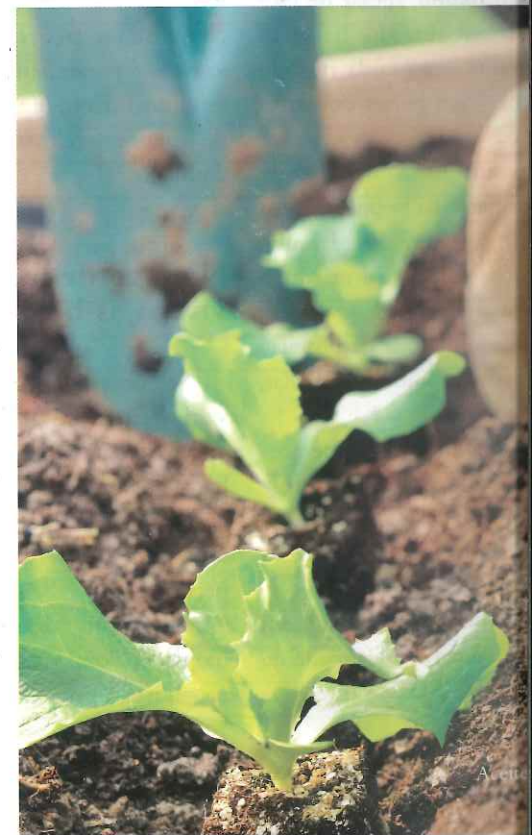
Também A. Terroso se aventurou nas hortas com "uma pequena hortiinha em casa a fim de fazer algumas experiências". O projeto evoluiu e A. Terroso começou a ver a agricultura de outra forma: dou mais valor ao trabalho das pessoas que fazem desta atividade a sua vida. Este projeto fez com que alterasse 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*



Levar as raízes à cidade

O fenómeno das hortas urbanas é recente em Portugal, mas os agricultores citadinos estão a aumentar dia após dia.

A ocupação de tempos livres, o alívio do stress e a prática de agricultura de autossustentância parecem ser os motivos mais plausíveis para este fenómeno.

As hortas urbanas, familiares ou comunitárias, são pequenas parcelas de terreno arrendadas a particulares para a cultura de legumes, flores e frutos em plena cidade.

Em Portugal, esta atividade começou a ser implementada e divulgada há pouco tempo, apesar de este fenómeno já ter surgido há mais tempo – durante a segunda metade do século XIX – em países do norte da Europa.

Dado existir uma necessidade crescente, por parte da população, em contactar com a natureza e dar utilidade a espaços verdes, foi criado o projeto **Horta à Porta**, o qual promove a qualidade de vida da população, através de boas práticas agrícolas, ambientais e sociais.

A criação de hortas na cidade pretende, por um lado, garantir a autossustentância através de produtos hortícolas e, por outro lado, promover a ecossustentabilidade.

As hortas de sustentância têm como objetivo ajudar na qualidade de vida das populações. Desde que estes

projetos começaram, têm sido inauguradas pequenas hortas citadinas em várias cidades do país. Inclusive na capital!

As Câmaras Municipais disponibilizam (talhões) de, no mínimo, 25 metros quadrados, para atividades agrícolas. Uma das regras impostas é que seja assegurada a utilização exclusiva de produtos biológicos. Para tal, os interessados têm de preencher uma ficha de candidatura, e os critérios de seleção e distribuição obedecem a parâmetros de cariz social, nomeadamente se o proponente se encontra em situação de desemprego sem auferir o respetivo subsídio, se é beneficiário de prestações de apoio social e se estas representam a única fonte de rendimento ou, ainda, se é detentor do menor rendimento do agregado familiar.

Nem só de legumes vivem as hortas...

Se pensa que as hortas urbanas servem só para cultivar legumes, fruta ou ervas aromáticas, engana-se! Há também quem aproveite o espaço para construir uma capoeira, ou galinheiro, local onde se albergam galinhas, patos, perus, etc.

Estas aves domésticas são alimentadas com aquilo que se produz na horta, principalmente vegetais

folhosos. A couve-galega é um vegetal cultivado na maioria destes espaços urbanos e não só serve para a alimentação humana, como também para nutrir estas aves de capoeira. Os defensores destes espaços afirmam que sempre que se pense em criar animais domésticos para alimentação, se deve providenciar uma boa área de plantio desta couve, também conhecida por "hortas".

Aves criadas com uma boa alimentação fornecem ovos e carne de excelente qualidade. A nossa saúde agradece, pois **somos aquilo que comemos...**



GLOSSÁRIO
auferir: ganhar, receber; lucrar
estufa: recinto fechado em que se estabelece calor artificial
nutrir: alimentar; sustentar
parâmetro: padrão; modelo
plantar: cultivar
plausível: aceitável; razoável; admissível
semear: deitar sementes na terra
subsistência: estabilidade; conservação; sustento
visar: ter em vista; ter como finalidade ou objetivo

COMPREENSÃO

Explique o sentido das frases de acordo com o texto.

1. "Além disso, têm outro sabor, pois foram semeados e plantados por nós com todo o carinho e dedicação (...)"
2. "Levar as raízes à cidade."
3. "(...) promove a qualidade de vida da população, através de boas práticas agrícolas, ambientais e sociais."
4. "(...) somos aquilo que comemos."
5. "Nem só de legumes vivem as hortas..."

VOCABULÁRIO

1. Complete os textos com as palavras dadas.

Hortas urbanas 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 urbanas 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~~



3. Quanto à ortografia, as palavras podem ser: homófonas, homógrafas, homónimas e parónimas

	Grafia	Pronúncia	Significado	Exemplos
Homófonas	diferente	igual	diferente	concerto (<i>nome</i> – reparação) concerto (<i>nome</i> – obra musical)
Homógrafas	igual	diferente	diferente	sede (<i>nome</i> – vontade de beber líquido) sede (<i>nome</i> – lugar onde se encontra o poder)
Homónimas	igual	igual	diferente	são (<i>adjetivo</i> – saudável) são (<i>verbo</i> , 3. ^a pessoa do plural do Presente do Indicativo do verbo ser)
Parónimas	semelhante	semelhante	diferente	área (<i>nome</i> – superfície) ária (<i>nome</i> – composição musical)

a) Complete o quadro posicionando os grupos de palavras na coluna adequada.

* TPC

	Homófonas	Homógrafas	Homónimas	Parónimas
gelo / gelo				
despensa / dispensa				
molho / molho				
cumprimento / comprimento				
manga / manga				
cinto / sinto				
perfeito / prefeito				
fecho / fecho				
cozer / coser				
nós / noz				
dúvida / duvida				
governo / governo				
canto / canto				
ouve / houve				
vício / vicio				
nada / nada				
crer / querer				
rio / rio				
tráfego / tráfico				
cela / sela				

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

- | | | | | |
|----------------|------------|------------|------------|---------------|
| incentivar | aumentar | motivar | modificar | isentar |
| aromático | saboroso | saudável | odorífero | colorido |
| menção honrosa | prémio | medalha | diploma | certificado |
| parcela | unidade | fração | diminuição | soma |
| albergar | proteger | desalojar | desamparar | recolher |
| nutrir | encher | esvaziar | sustentar | completar |
| providenciar | determinar | santificar | prover | contar |
| paciência | doença | saúde | agilidade | tranquilidade |

© LIDEL - EDIÇÕES TÉCNICAS





GRAMÁTICA

1. Transforme a frase dada, começando como indicado e não alterando o sentido. Pode completá-la sempre que considerar necessário.

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

Caso _____

b) A ocupação de tempos livres, o alívio do *stress* e a prática de agricultura de autossustentação parecem ser os motivos mais plausíveis para este fenómeno.

O agricultor disse que _____

c) Em Portugal, esta atividade começou a ser implementada e divulgada há pouco tempo.

Ainda que _____

d) As hortas de subsistência têm como objetivo ajudar na qualidade de vida das populações.

Apesar de _____

e) As Câmaras Municipais disponibilizaram talhões para atividades agrícolas.

Talhões para _____

2. Substitua a parte destacada pelos pronomes pessoais de complemento direto.

a) Vamos plantar **a nossa horta** com produtos hortícolas da época.

b) Ao longo do tempo, experimentaram **técnicas de cultivo** com grande empenho e dedicação.

c) Ofereceremos **as mesmas oportunidades** a todos os que se quiserem juntar a nós.

d) Eles disseram que também ocupariam **os tempos livres** a ajudar os amigos e familiares nas hortas.

e) As Câmaras Municipais disponibilizam **talhões** para atividades agrícolas.

f) Para isso, os interessados têm de preencher **uma ficha de candidatura**.

g) Os defensores destes espaços nunca defenderiam **outro tipo de plantação**.

h) Comeremos sempre **os legumes da nossa quinta**.

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 autossustentabilidade é sempre muito complicado para elas.



PARA COMENTAR

- Acha que os ciberjogos, como o *FarmVille*, por exemplo, têm influenciado uma nova camada da população urbana no cultivo das suas hortas?
- Quando vamos ao mercado biológico, encontramos produtos cultivados em pequenas hortas, sem aditivos, mas mais caros do que os que compramos nos hipermercados. Qual é a melhor opção? Porquê?
- As hortas deviam estar só em lugares fora da cidade ou longe da poluição.

Complete o quadro.

Dantes...	Ao...	Embora...	Se...	Quando...	Lamentei que...	Espero que...
		haja	haja	haja	haja	tenha havido
ia	subirmos		subirmos	subirmos		
			for			
	virem	venham	virem		tivessem visto	
tínhamos			tiveremos			
					tivesse posto	tenha posto

Complete o texto com a preposição mais adequada. Faça contração com o artigo quando necessário.

de em a por para sobre



Do cimo do elevador de Santa Justa descobre-se toda a Baixa lisboeta e o Castelo de São Jorge. Situado _____ pleno coração pombalino _____ cidade de Lisboa, o elevador de Santa Justa é um verdadeiro ex-libris _____ capital portuguesa, tornando-se visita obrigatória _____ qualquer turista, nacional ou estrangeiro.

Além de ser uma atração turística – e fotográfica – é essencialmente um transporte público, _____ era da arquitetura _____ ferro. Este vistoso e fotogénico elevador tem uma estrutura _____ ferro, construída _____ um viaduto metálico de 25 metros, apoiado _____ meio num pilar de betão armado e, num dos extremos, _____ torre metálica _____ 45 metros _____ altura. Daí ser fácil perceber a emoção que se sente _____ os escassos minutos _____ lenta viagem, rumo _____ céus. Mas quando se sai, quando as portas se abrem e o vento fresco acaricia a cara, é um mar de beleza que temos _____ nossa frente.



PARA COMENTAR

- Se já conhece algum dos ícones da cidade, qual é que mais apreciou e porquê?
- Na sua cidade também existe um ícone. Fale/escreva sobre ele: faça uma descrição o mais fiel possível.
- O uso de transportes públicos, em vez de privados, numa grande cidade. Quais as vantagens e desvantagens de ambas as opções?

VOCABULÁRIO

1. Complete o texto com as palavras dadas.

- | | | |
|---------|--------------|------------|
| reais | habitantes | moradores |
| favela | população | demolição |
| projeto | expropriação | comunidade |

Vhils em Providência, Rio de Janeiro

A _____ mais antiga do Rio de Janeiro, com uma _____ de milhares de pessoas, foi marcada por um processo de expropriação antes do Mundial de Futebol de 2014 e dos Jogos Olímpicos de 2016.

Cerca de um terço da _____, com 832 casas, foi ameaçada com a _____ das suas habitações a fim de dar lugar a um _____ de reabilitação no valor de milhões de _____.

Contudo, esse investimento não ia atingir os _____ da favela.

Em meados de setembro de 2012, o artista urbano português Vhils e a sua equipa passaram um mês em Providência. À luz do processo de _____ e demolição, desenvolveram um projeto artístico, no qual envolveram os _____, cravando os retratos de alguns daqueles que tinham sido despejados no que restou das suas casas.

Assista a um vídeo sobre este trabalho de Vhils em <http://youtu.be/PVATJR-eriQ>.



2. No texto encontramos palavras como: graffiti, stencil ou poster-bomb. São estrangeirismos. Escolha, entre as hipóteses dadas, aquela que corresponde ao significado do estrangeirismo.

- | | | | |
|-----------------|------------|-----------------|-----------------|
| chance | acaso | oportunidade | troco |
| croquis | esboço | jovem | pintura |
| gaffe | deslize | raridade | facto |
| nuance | semelhança | nebuloso | cambiante |
| première | estreia | primeira | bolo |
| matinée | filme | peça | sessão da tarde |
| scanner | câmara | digitalizador | fotocopiadora |
| jeans | calças | calças de ganga | calção |
| vitrine | montra | janela | vidro |
| groggy | atordoado | enjoadado | doente |

3. Construa uma frase com cada uma das palavras em português que corresponde ao estrangeirismo do exercício anterior.

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____
- g) _____
- h) _____
- i) _____
- j) _____



2. Complete as frases com o conector mais adequado.

além disso
talvez

ou seja
com efeito

com o intuito de
dado que

para que
apesar de

- a) _____ a Arte Urbana estar em franca expansão, ainda há muitas pessoas que não reconhecem o valor destes artistas.
- b) O grupo de estudantes estrangeiros organizou uma visita pela cidade _____ fotografarem diversos murais repletos de *graffiti*.
- c) _____ o momento não seja o mais apropriado para falarmos desse assunto.
- d) Todo o trabalho foi exposto na galeria _____ todas as pessoas tivessem a mesma oportunidade de apreciar a obra do artista.
- e) Quem passeia pelas ruas pode encontrar arte em cada esquina, _____ vemos artistas de diferentes dimensões: músicos, *workers*, malabaristas, homens-estátua, etc.
- f) Agora vive-se numa época em que a arte faz parte do nosso dia a dia, _____: já não precisamos de nos deslocar a lugares distantes para a podermos apreciar.
- g) Desloquei-me a Setúbal para ver o mural de Sérgio Odeith e, _____, é um trabalho espetacular.
- h) Temos o privilégio de ter arte urbana aqui e ali. Somos bafejados pela sorte de termos jovens talentosos e arrojados que se dedicam à arte. _____, também há pessoas que usufruem do resultado deste tipo de arte. Não nos esqueçamos do que vimos no *link* mencionado num exercício anterior.

3. “Uma senhora, ao *passar por* aquela parede (...)”. O verbo “passar” é usado com diferentes preposições tomando diferentes sentidos.

Substitua a expressão assinalada por uma equivalente, tendo em atenção a conjugação do verbo.

passar por
passar de

passar de... a
passar-se em

passar a
passar para

- a) Se já tivesse **mudado desta casa para** a nova, estaria mais perto de vocês.
- b) Finalmente **comecei a** ter mais cuidado com a alimentação.
- c) O caso do qual te falei **aconteceu nos** arredores da vila onde moro.
- d) Ela fala muito bem alemão, até **parece** uma alemã.
- e) Até que enfim! Os exames terminaram e ele **transitou de** ano.
- f) Ele é um pouco negligente. Pouco ou nada faz, por isso mesmo, não **consegue ir de** empregado a chefe.

PARA COMENTAR

- O *graffiti* é uma expressão artística ou uma atitude de rebeldia?
- A arte urbana é aquela que é assinada pelo artista; *graffiti* é a que aparece anonimamente.
- O *graffiti* é uma maldição não só para as paredes e outras áreas urbanas imaculadamente pintadas, como também para comboios, túneis, etc.