

## Como escolher as frutas e as verduras

Hiroshi Seo

Para quem ainda não pode plantar seus próprios alimentos, vamos dar algumas dicas práticas...

Quem planta sabe quais são as culturas mais fracas, ou seja, quais são as plantas mais vulneráveis aos venenos. Por exemplo: o tomate e a berinjela são plantas extremamente susceptíveis às pragas. Só no tomate, conhecem-se duzentas pragas e doenças fúngicas que o atacam. Para que ele chegue perfeito à sua mesa, recebe "defensivos", desde quando semente até depois de ser empacotado, e muitas vezes vai à sua mesa com o inseticida ainda em plena atividade (e este não é retirado com a pele nem com a água).

Escolha sempre as hortaliças que pareçam mais rústicas e pequenas.\* A chicória, a escarola, a rúcula, a couve, a cenoura pequena, o nabo, a bardana, a mandioca, a batata-doce, o chuchu são alguns exemplos de hortaliças fortes.

As verduras mais procuradas e de muito bom visual, tais como a alface e o tomate, são sempre muito protegidas... evite-as.

Prefira as frutas e verduras mais baratas — porque são da época e da região. As cenouras grandes, por exemplo, são na verdade inchadas de adubo e água. Isto significa "água a preço de

\*Regra válida somente para feiras e mercados. É importante frisar que a hortaliça orgânica também é grande, e geralmente não é atacada por insetos, pois tem defesas naturais. Além disso, tem maiores propriedades nutritivas e é mais saborosa.

cenoura". As cenouras pequenas são menos aguadas e mais saborosas.

Evite comprar frutas de outros países — porque na terra de origem já foram pulverizadas, pelo menos uma vez por semana, e, para chegar até sua casa, à milhares de quilômetros de distância, sem estarem danificadas, receberam muito "tratamento". (As frutas são os alimentos que mais recebem inseticidas.)

As verduras que já foram mordiscadas pelos insetos, geralmente estão sem inseticidas — se o inseto comeu, isso quer dizer que podemos comer também.

As laranjas "queimadas" ou "enferrujadas" são as mais baratas e mais doces. Aquela cor morena nada mais é do que o bronzeamento da casca pelo Sol.

Um tipo de ácido perfura apenas a casca da laranja. O óleo da casca fica exposto ao Sol e "bronzeia" a laranja, que fica mais escura, recebe mais calor e, conseqüentemente, evapora a água e concentra o suco (e a laranja fica mais barata).

Evite comprar enlatados. Só na margarina existem doze produtos químicos diferentes. Até o tolueno — um componente do TNT — participa da fórmula da inocente margarina.

A data de vencimento dos enlatados e o nome dos produtos químicos que se encontram dentro da lata devem ser verificados.

(Do livro *Manual de agricultura natural*, Editora Cultrix.)

tônico e as emoções importunas encontram conforto na música.

O pessimismo é derrotismo prático e suicídio psicológico. Ele é o filho do desespero e pai da dissolução.

## Dicas para a sua horta

Ivone Amâncio Bezerra

Se você não dispõe de terreno para plantar, faça mini-hortas em recipientes. Use latas de óleo de cozinha bem lavadas e furadas embaixo, para o plantio de cenouras (1 a 2 por lata). Recipientes com altura de 20 a 25 cm para alface, beterraba, cebolinha, cenoura, coentro, espinafre, rabanete e salsa. Vasos ou sacos plásticos com 30 a 50 cm de altura e 30 cm de diâmetro (plantando 1 pé por recipiente) para couve, couve-flor, repolho, pepino, pimentão, pimenta, quiabo e tomate. Todos os recipientes devem ter pequenos furos no fundo, para escoar o excesso de água. Encher os recipientes com terra queimada de lixo ou com uma mistu-

ra de partes iguais de terra boa e esterco de gado.

O lixo de casa pode ser usado como bom adubo. É só fazer um buraco no canteiro e jogar lá dentro cascas de frutas e restos de comida. Evite vidros, plásticos e latas. Para cada camada de lixo jogue uma camada de terra suficiente para cobri-lo. Molhe uma vez por semana e remexa. No fim de 60 dias, misture com a terra do canteiro.

Nunca se deve usar esterco fresco, pois ele mata as sementes e plantas novas. Tanto o esterco quanto o adubo devem ser muito bem misturados com a terra antes do plantio, para não queimarem as sementes e as plantinhas.

## PENSAMENTOS E REFLEXÕES

Napoleão costumava dizer, ao final de sua vida, que há no mundo dois poderes — a espada e o espírito. Mas este sempre venceu aquela.

Não contes a ninguém tuas mágoas ou infortúnios. A maioria das pessoas não fará caso algum do que lhe dizes; os outros ficarão satisfeitos de te ver sofrer.

Para cada mulher que faz com que um homem perca a cabeça, há outra que faz com que um homem mantenha a cabeça no lugar.

É muito fácil combater pelo Cristianismo e defender teoricamente os seus princípios. O difícil é viver, na prática, a sua doutrina.

### Interrupção indelicada

O orador estava ficando cansado de ser interrompido. "Parece que esta noite temos aqui uma porção de tolos", ele

Todo o progresso alcançado pelo homem se deve ao fato de ele ser mortal. Se o homem soubesse que seus dias na Terra não teriam fim, perderia todo o estímulo à ação, a não ser à de procurar alimento e abrigo. Se não houvesse morte, a vida seria terrivelmente monótona e pesada.

A vida é uma estrada onde só se pode rodar num sentido. Não há desvio ou retorno que nos conduza para trás. Se soubermos aceitar esse fato, a vida se torna mais simples e só então poderemos tirar o melhor proveito do que temos e do que somos.

A dor pode ser solitária, mas a felicidade pede companhia.

disse. "Não seria mais conveniente ouvir um de cada vez?"

"Sim", disse uma voz. "Continue o seu discurso."

A música pode expressar a experiência mística melhor do que a linguagem; ela pode revelar o seu mistério, a sua alegria, a sua tristeza e a sua paz muito melhor do que as palavras podem fazê-lo. O intelecto fatigado encontra um