

## Vitrine Sustentável

# ALIMENTOS ORGÂNICOS, PLANTAS E JARDINAGEM

**Nada como experimentar frutas, vegetais e alimentos frescos, sem agrotóxicos e sem agressão à natureza. Na Vitrine Sustentável desta edição, confira dicas para se alimentar bem, experimentando o sabor de promover saúde para você, para os agricultores e para o planeta**

Por Lillian Caminha



FOTOS MAURÍCIO COMERIAN



### Faça a sua horta orgânica

Pode parecer que não, mas é fácil ter em casa uma horta saudável para suas refeições. Um pequeno espaço no quintal pode propiciar uma grande mudança nos seus hábitos alimentares.

### Sementes agroecológicas

Sem agrotóxico e próprias para consumo humano. Agrião apimentado, alface-crespa, alface-lisa Regina, pepino para conserva e rabanete Saxa.

**Preço:** R\$ 2,00 o pacote



### Sucos orgânicos

Sucos da Coopernatural, 100% integrais e orgânicos, produzidos na Serra Gaúcha. Nos sabores: uva, amora, goiaba, pêssego, ameixa-vermelha e mirtilo com pera.

**Preço:** de R\$ 12,90 a R\$ 15,90



### Mistura orgânica para bolo

As misturas orgânicas para bolo, da Biobread, são feitas com baixo teor de açúcar e 0% de gordura trans. São fáceis de fazer e 100% orgânicas, sem aditivos ou conservantes.

Nos sabores: chocolate, banana e milho.

**Preços:** de R\$ 6,90 a R\$ 12,70



### Geleias orgânicas

Produzidas na Serra Gaúcha, pela Coopernatural, as geleias orgânicas estão disponíveis em vários sabores: morango, mamão, figo, e outros mais exóticos como mirtilo, bergamota, laranja kinkan, etc.

**Preço:** de R\$ 8,90 a R\$ 14,00

### Hortifruti orgânico

Na loja SuperNova, todas às quartas e aos sábados, você pode fazer uma feira muito mais saudável e levar para casa produtos fresquinhos como agrião, alface, brócolis, cebolinha, couve-manteiga, espinafre, hortelã, rúcula e salsa.

**Preço:** de R\$ 2,60 a 6,00



### Antepastos orgânicos

Os antepastos feitos pela Solarium, em Minas Gerais, estão disponíveis em seis opções de sabores: berinjela em fatias, pesto rosso, molho pesto, *champignon* trufado, berinjela com shitake e funghi com tomate seco. Todos os ingredientes destes antepastos são 100% orgânicos.

**Preço:** de R\$ 13,90 a R\$ 15,90

**Loja SuperNova**  
www.lojasupernova.com.br  
(11) 2359-8808  
Rua Saguiru, 282 - Casa Verde  
São Paulo/ SP

## 10 MOTIVOS PARA CONSUMIR PRODUTOS ORGÂNICOS

1. Proteger as futuras gerações
2. Prevenir a erosão do solo
3. Proteger a qualidade da água
4. Rejeitar alimentos com agrotóxicos
5. Melhorar a saúde dos agricultores
6. Aumentar a renda dos agricultores
7. Apoiar os pequenos agricultores
8. Prevenir gastos futuros
9. Promover a biodiversidade
10. Descobrir sabores naturais

Conheça os produtos da **Chácara de Orgânicos**:  
[www.chacaradeorganicos.com.br](http://www.chacaradeorganicos.com.br)



**Quadro Vivo**  
[www.quadrovivo.com](http://www.quadrovivo.com)  
(11) 3898-0013/ 3083-5126/  
3060-5060

### JARDIM VERTICAL

Na falta de espaço ou de tempo para cuidar das plantas, o jardim vertical é a melhor opção. A empresa Quadro Vivo criou dois modelos de jardins verticais: Quadro Vivo e Painei Vivo. De fácil manutenção, os jardins unem *design*, funcionalidade e tecnologia.

Além de muito charmoso, o jardim vertical foi desenvolvido dentro do conceito de baixo impacto ambiental: economiza água, pois possui sistema de irrigação automatizada, reduz a poluição do ar, é montado com materiais duráveis e sua instalação é rápida e limpa. Além disso, reduz a poluição sonora, pois as plantas funcionam como revestimento acústico, reduz a temperatura do ambiente e a poluição visual, substituindo o concreto pelo verde, o que ajuda a economizar tinta e, quando em ambientes externos, evita a pichação.



**MONTANHISMUS**  
Escola de Escalada em Rocha  
[WWW.MONTANHISMUS.COM.BR](http://WWW.MONTANHISMUS.COM.BR)  
SÃO BENTO DO SAPUCAÍ - SP  
(12) 3971-1470

*Cursos de Escalada em Rocha  
Básico e Avançado  
Guias de Montanha  
Brasil e Exterior*

Usamos  
o melhor:

