

Hortação

Sementes do
Palmito
Papuaia

Por: Coletivo Hortação





Os alimentos orgânicos de agricultores familiares são os mais saborosos e os mais nutritivos,

As crianças podem consumi-los de diversas formas e o preparo de saladas, sucos e outras delícias é uma atividade bem gostosa de realizar.

Vamos dar dicas de preparo e de como plantar alguns alimentos de fácil manejo.

Plante e
consoma



na salada
e no suco



6 tomates cortados
4 dentes de alho picado
2 colheres de sopa de
vinagre balsâmico
Azeite, sal e orégano a
gosto



O Tomate é uma delícia , vocês podem plantar em casa, a seguir daremos dicas de como colher as sementes para planta; e consumí-los em saladas , sucos , in natura , molhos ee outras.

Uma dica de salada!!!!

Vamos chamar as crianças para fazer!!!!!!!!!!!!!!

6 tomades orgânicos grandes cortados
4 dentes de alhos picados bem pequenos
uma colher de vinagre balsâmico ou de

maça

um pouco de sal e azeite de oliva
cubinhos do queijo que mais gostar

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E SIRVA



Que tal ter um tomateiro cereja em casa ?

Compre tomates cerejas orgânicos, tire as sementes e deixe secar. Após criar uma camada lave as sementes utilizando uma peneira como base, até sair essa camada . Coloque novamente as sementes para secar por 3 dias, pronto sua semente poderá ser plantada em uma terra boa adubada com húmus.

Molhe diariamente e logo brotará uma linda muda de tomate, que deverá estar em um local ensolada para crescer.

Depois de algum tempo é só colher os gostosos tomates.



Os tomates ficam super gostosos em sucos.

Que tal batê-los com laranja, beterraba e cenoura também é uma dica!!

Faça um suco de laranja , depois bata no liquidificador um tomate para cada copo de laranja. Pode acrescentar beterraba, cenoura também.

Acrescente gelo e adoce com açúcar mascavo se quiser!!!



digite aqui

A banana combina com tudo.

Delícia a banana orgânica é mais saborosa!

Um lanche muito gostoso e nutritivo para a criançada levar para a escola, passeios, praia, etc.

Vale a dica, usar em sucos, amassada com granola e para fazer uma farofa, hum!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



digite aqui

FAROFA DE BANANA ORGÂNICA

VAMOS FAZER CRIANÇADA!!!!!!!!!!!!

2 bananas cortadas em cubos .

1 cebola cortada

1 dente de alho em lâminas

Farinha de mandioca

Azeite e sal

Modo de fazer:

Peça a um adulto para ajudar

Refogue em uma panela o alho e a cebola com um pouco de azeite, depois coloque mais azeite e os ingredientes e vá acrescentando aos poucos a farinha de mandioca.



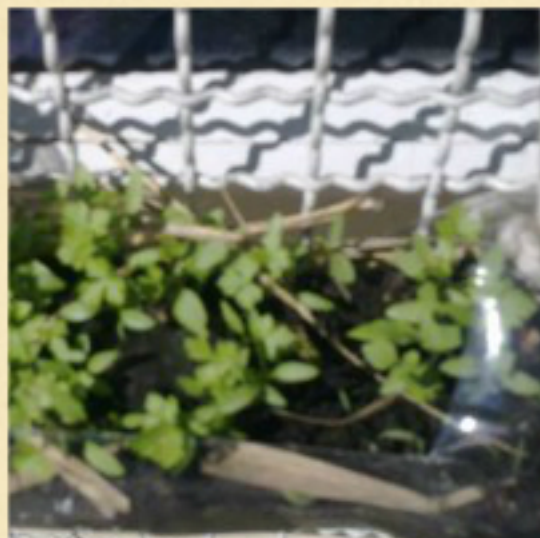
digite aqui

SALADAS DE ALFACE ORGÂNICA

Lave bem as folhas, seque as folhas com papel toalha. Arrume as folhas em uma travessa e coloque tomates, cenouras cortadas em cubinhos, ou ralada, pedaços de manga e maçã e por cima cebolas cortadas em fatias finas.

PEÇA SEMPRE AJUDA À UM ADULTO PARA CORTAR OS ALIMENTOS .

Depois tempere com azeite , sal e se quiser um puco de mel!!!!



digite aqui

Os temperos são maravilhosos.
Vamos plantar !!!!!

Pegue um vaso , ou uma lata com furinhos embaixo, coloque no fundo pedrinhas, uma camada de areia de obra, cubra com terra preta adubada. Depois faça feiras com distância de um palmo e plante as sementes, cubra com uma camada muito fina de terra.

Regue todos os dias, e deve estar em um local ensolarado.

Os temperos, como cebolinha, hortelã , manjeriçã, alecrim vão crescer!!!! Delícia !!!!!!!!!!!!!



digite aqui

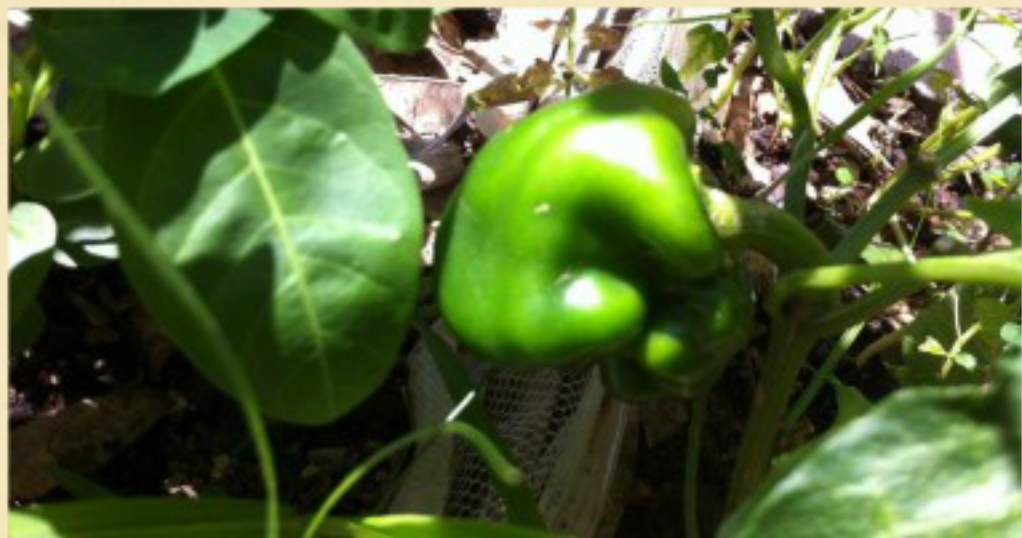
A Couve orgânica é muito usada em sucos verdes.

Alô Criançada vamos de um Detox???!!!!

Suco com couve orgânica, maçã ou laranja e se quiser grãos germinados.

Bata tudo no liquidificador com um pouquinho, só na primeira batida, de água filtrada para bater a couve, depois acrescente a fruta e os grãos germinados, se quiser, e bata bem no liquidificador.

Delícia !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

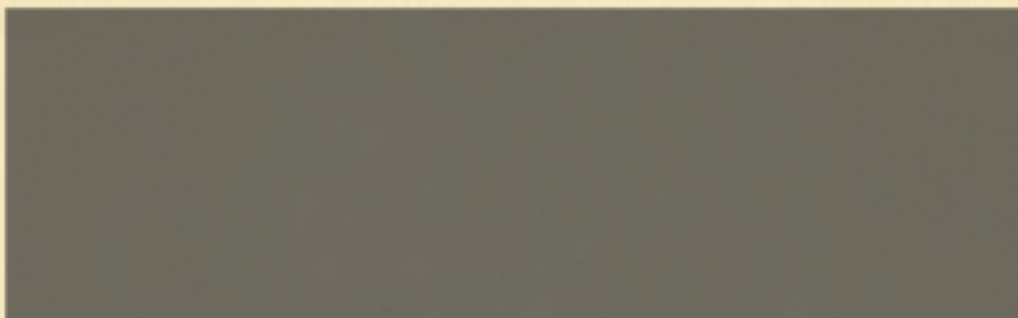


Nas saladas os pimentões sempre caem bem, que tal ter em casa na sua hortinha ?

Comprem pimentões orgânicos, e com a ajuda de um adulto corte com uma faca no meio os pimentões e retire as sementes, que deverão ser secas durante 3 dias.

Pegue um vaso , ou uma lata com furinhos embaixo, coloque no fundo pedrinhas, uma camada de areia de obra, cubra com terra preta adubada. Depois faça feiras com distância de um palmo e plante as sementes, cubra com uma camada muito fina de terra.

Regue todos os dias e deve estar em um local ensolarado. Depois de um tempo vocês terão gostosos pimentões para colher e saborear!!!!!!



digite aqui