



Por: Hortacão



Orgânicos para Crianças

Os alimentos orgânicos dos agricultores familiares são os mais nutritivos e saborosos.

Podem usá-los de diversas maneiras. em saladas e sucos, hum !!!!!!!!

São aqueles plantados e cuidados sem os agrotóxicos pela gente da terra- os agricultores e agricultoras.

Prepará-los é uma festa!!!!!!!

Vamos dar dicas de preparo de alimentos e de como plantar temperinhos, e outras delícias!!!

Plante e
consuma



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



Que tal um tomate orgânico!!!!

Vocês podem plantar em casa, na escola e na sua rua e colher quando derem o fruto. Depois daremos umas dicas de como fazer para separar as sementes e plantar!

Vamos prepará-los em uma salada, vejam como é fácil!

6 tomates orgânicos

4 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico ou de
maçã.

um pouco de sal e azeite de oliva

cubinhos de queijo que mais gostar

Misture tudo e fica uma delícia!!!!!!!!!!!!!!



Mãos na Terra!!!!

Compre tomates cerejas orgânicos , com a ajuda de um adulto, corte e retire as sementes. Coloque-as para secar, em alguns dias vai criar uma camadinha , você irá lavar em uma peneira as sementes para tirar essa camadinha e colocar para secar durante 3 dias.

Pronto, pegue um vaso , ou latinha com furinhos embaixo, coloque um pouco de pedrinhas, de areia de obra e uma boa terra preta adubada.

Plante suas sementes e cubra-as com uma camada fina de terra adubada.

Molhe diariamente com pouca água. Elas crescerão em um local que tenha sol e darão deliciosos tomates cerejas !!!!

BOM APETTTE!!!!



Colheu seus tomates?!!!

Os tomates ficam deliciosos em sucos, que tal batê-los no liquidificador com laranja, cenoura ou laranja e beterraba!

Para dar um fresquinho no calor, bata com gelo e se quiser adoce com açúcar mascavo ou mel!!!!



Os alimentos que não plantamos, podemos comprar de agricultores familiares, a banana é uma ótima pedida, em vários lugares são plantadas e vendidas.

Banana orgânica, tirada do pé, hum!!!
Combina com tudo!

No lanche cai bem para levar para a escola ou passeio.

E amassada com granola, delícia!!!!

Banana na comida

Farofa de banana
orgânica

2 bananas
cortadas em cubos
1 cebola cortada e
1 dente de alho
amassado
farinha de
mandioca e azeite

Modo de Fazer

Peça para um adulto para fazer, pois vai ao fogo;

dore no azeite a cebola e o alho, depois coloque os pedaços de banana e mexa. Com mais azeite coloque 2 xícaras de farinha de mandioca e sal à gosto.



As verduras e legumes orgânicos, vamos comer em deliciosas saladas !!!!!

Salada de Alface

Lave bem as folhas da alface, seque-as com papel toalha e arrume-as em uma travessa, coloque tomates orgânicos, cenoura ralada, pedaços de manga e rabanetes-tudo orgânico!

Tempere com sal, azeite e um pouco de mel , hummmm!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



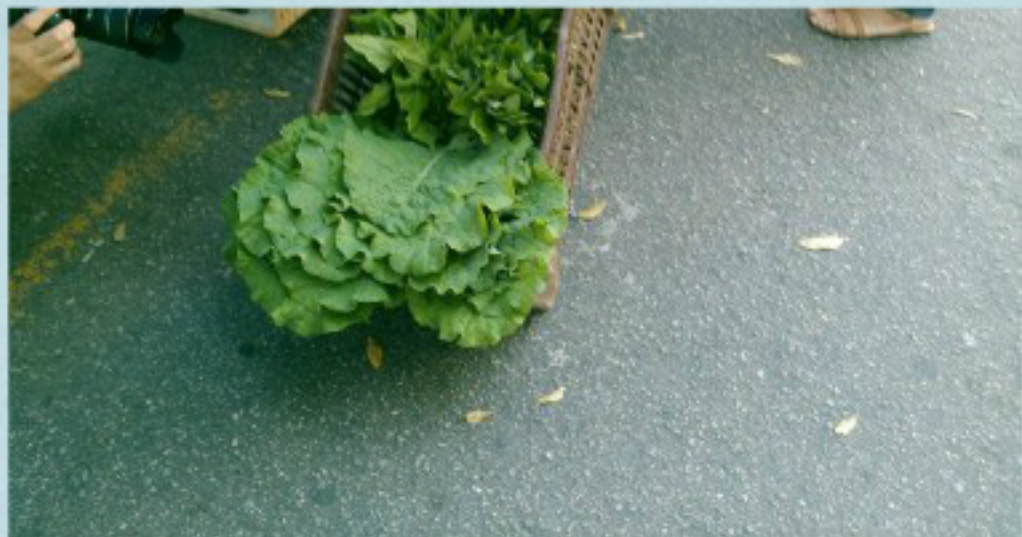
Os temperos com sementes e cuidados sem agrotóxicos podem ser plantados, vamos fazer!!!

Peque um vaso , ou latinha com furinhos embaixo, coloque um pouco de pedrinhas, de areia de obra e uma boa terra preta adubada.

Plante suas sementes de cebolinha, manjericão, hortelã, salsa e outras delícias, e cubra-as com uma camada fina de terra adubada.

Molhe diariamente com pouca água, logo vão crescer.

Mantenha em lugar sempre ensolarado.



Outra verdura que todos falam: A Couve orgânica.

Vamos fazer um Detox? !

São os sucos muito gostosos e que fazem muito bem a saúde . Use a couve e maçã, com um pouquinho de água filtrada, para bater no liquidificador. Se quiser coloque uma folhinha de hortelã da sua hortinha, delícia!!!!



Os alimentos orgânicos miniaturas são comprados em feiras de produtores familiares orgânicos.

Que tal a moranga, uma abóbora muito especial!!!

Mas tem a cenoura, a alface e outras verduras, uma graça!!!



Agora voce já tem muitas dicas, bom apetite!!!!

Plante seus alimentos e cuide deles sem agrotóxicos, use o adubo orgânico e uma terra preta boa!!!

O que não produzir compre com agricultores familiares!!!!!!

