NÚMERO 15, EDIÇÃO 1, MAIO 2009

BOLETIM INFORMATIVO

DO LATIM:
EM HONRA DE BONA DEA OU MAIA– RENASCER DA VIDA VEGETAL'

EDITORIAL

Carrinhos de compras cada vez mais vazios, mas...

Constantemente somos bombardeados com noticias de que a crise veio para ficar e que engorda, a cada dia que passa, à medida que a nossa carteira emagrece. É uma realidade que os hábitos dos portugueses estão a mudar, e a alimentação não é excepção. A alimentação está em mutação, não por opção, mas por imposição. Trocou-se carne e peixe por enlatados e conservas. As massas e as leguminosas passaram a formar a base da alimentação. Já os snacks e os doces deixaram de integrar a lista de compras.

No entanto, ao contrário do esperado, comprovamos que as compras nos supermercados e hipermercados têm aumentado.

Segundo dados da TNS, as compras aumentaram 2,9% em volume e 3,9% em valor. O que demonstra, que mesmo em momentos de crise, a alimentação, embora se veja alvo de cortes orçamentais, nunca deixará de ser a grande detentora da maior fatia do orçamento mensal.

Os portugueses procuram soluções que lhe permitam confeccionar as suas refeições em casa, agindo de uma forma mais económica e saudável. De salientar que o sector hoteleiro e de restauração viram a sua quota de mercado diminuir em 10%, em Fevereiro de 2009, quando comparado com o mesmo período homólogo.

Deve-se poupar, mas nunca coloque em causa a qualidade e a importância que certos alimentos têm na construção do seu sorriso diário.

Uma alimentação saudável contribui para uma vida saudável. Comer saudavelmente contribui para o bem-estar e ajuda a prevenir doenças crónico-degenerativas.

Uma alimentação adequada obtém-se pelo equilíbrio entre as porções ingeridas de cada grupo de alimentos: o grupo dos cereais e tubérculos, hidratos de carbono, é o que mais deve contribuir para o total calórico ingerido. Também o grupo dos hortícolas deve estar presente em abundância nas duas refeições, quer na sopa quer como acompanhamento do prato principal. Os lacticínios, fornecedores de cálcio e magnésio devem também ser ingeridos. A CALCOB assume-se promotora da saúde e bem estar. Visite-nos, e descubra a excelente relação qualidade/preço que caracteriza os nossos produtos

Fernando Silva

Nesta edição:

Informação Poços	2
A alface	2
Sr. Agricultor	3
Casos de Sucesso	4
Pragas nas plantas	6
Como poupar água?	7
Curiosidades	8
Quem é quem	8

ATENÇÃO

GUIAS DE VINHO

RELEMBRAMOS QUE É OBRIGATÓRIO O N.º DE CONTRIBUINTE DO DESTINATÁRIO/COMPRADOR DO VINHO

GESTÃO DE EMBALAGENS

CALCOB - O SEU CENTRO DE RECEPÇÃO

LEGISLAÇÃO RECURSOS HÍDRICOS

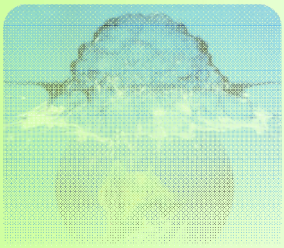
De acordo com a lei actual, os proprietários têm, agora, até **31 de Maio de 2010** para registarem todos os recursos hídricos existentes nos seus terrenos. A ausência do registo obrigatório pode acabar em multas avultadas. (pág.2)

SR.AGRICULTOR

A CALCOB É A SUA ENTIDADE FORMADORA.

VENHA INFORMAR-SE SOBRE OS NOSSOS CURSOS E INSCREVA-SE!

Legislação – Obrigatoriedade do Licenciamento de toda e qualquer captação de água



De acordo com o Dec.Lei 226-A de 31 de Maio de 2007, é obrigatória a legalização de TODAS as captações, quer sejam furos, poços, barragens, charcas, bombagens de rios ou valas, para que seja possível ao Sistema Nacional de Informação inventariar as explorações existentes. A legalização das captações cessou a 31 de Maio de 2009, mas houve uma **prorrogação do prazo** para a regularização dos títulos de utilização de recursos hídricos , por mais um ano, ou seja, o prazo de regularização apenas terminará em **31 de Maio de 2010**.

Esta prorrogação deve-se ao facto de as Administrações da Região Hidrográfica terem entrado em funções em Outubro de 2008, o que não permitiu que se fizesse uma campanha adequada de divulgação.

O governo exige a legalização de todas as captações de água, caso contrário o proprietário está sujeito a multas, que podem atingir um valor mínimo de 25 mil euros. Plantas de enquadramento e de localização, ou uma peritagem técnica da empresa responsável pela captação são algumas das exigências feitas aos proprietários. O registo deve ser feito apenas por uma pessoa, mesmo quando o poço é detido por mais do que uma parte. Quando o proprietário não regista a sua captação, o seu vizinho pode fazê-lo por ele.

Todas as licenças com mais de dez anos serão caducadas, caso os interessados não solicitem a sua renovação.

Legislação: Decreto-Lei n.º 133/05, de 16 de Agosto; Lei n.º 50/06, de 29 de Agosto; Lei n.º 58/05, de 29 de Dezembro; Decreto-Lei n.º 226-A/7, de 31 de Maio; Portaria n.º 1450/07, de 12 de Novembro; Decreto-Lei n.º 97/2008, de 11 de Julho

ALFACE

A alface é uma planta herbácea comestível, da família das Compostas. É originária da Ásia e é conhecida pelo homem há milénios. Por volta do ano 500 a.C., já várias civilizações consumiam alface. O termo "alfacinha", diminutivo de alface, foi muito usado no Brasil para designar, muitas vezes de forma pejorativa, os portugueses nascidos em Lisboa. No Egipto foi identificado um tipo de alface, em pinturas feitas em túmulos construídas há 4500 anos a.C..

A alface é uma folha que tem quantidades razoáveis de vitamina A, Niacina, C e também os minerais Cálcio, Fósforo e Ferro.

A vitamina A é um elemento importante para o bom funcionamento dos órgãos da visão, conserva a saúde da pele e das mucosas; a vitamina Niacina evita problemas de pele, do aparelho digestivo e do sistema nervoso; e vitamina C, que dá resistência aos vasos sanguíneos, evita a fragilidade dos ossos e má formação dos dentes, age contra infecções e ajuda a cicatrizar os ferimentos.

O Cálcio e o Fósforo participam da formação dos ossos e dentes, ajudam na coagulação do sangue e na construção muscular, e o Ferro contribui para a formação do sangue.

Entre as muitas propriedades a alface é também considerada como óptimo calmante e remédio contra a insónia.

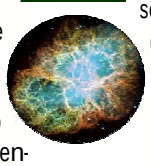
Em casos de inflamação e inchaços, faz-se aplicações tópicas de cataplasmas quentes de alface.

NUTRIENTES	QUANT.	DDR (%)	DENSIDADE DO NUTRIENTE	CLASS.	NUTRIENTES	QUANT.	DDR (%)	DENSIDADE DO NUTRIENTE	CLASS.
vitamina K	114.80 mcg	143.5	164.7	excelente	ferro	1.23 mg	6.8	7.8	muito bom
vitamina A	2912.00 IU	58.2	66.9	excelente	vitamina B2 (riboflavina)	0.11 mg	6.5	7.4	muito bom
vitamina C	26.88 mg	44.8	51.4	excelente	fósforo	50.40 mg	5.0	5.8	muito bom
folatos	151.98 mcg	38.0	43.6	excelente	cálcio	40.32 mg	4.0	4.6	bom
manganésio	0.71 mg	35.5	40.8	excelente	proteínas	1.81 g	3.6	4.2	bom
crómio	15.68 mcg	13.1	15.0	excelente	Ácidos gordos (omega 3)	0.08 g	3.3	3.8	bom
potássio	324.80 mg	9.3	10.7	muito bom	triptofanos	0.01 g	3.1	3.6	bom
molibdénio	6.72 mcg	9.0	10.3	muito bom	vitamina B3 (niacina)	0.56 mg	2.8	3.2	bom
fibras	1.90 g	7.6	8.7	muito bom	vitamina B6 (piridoxina)	0.05 mg	2.5	2.9	bom
vitamina B1 (tiamina)	0.11 mg	7.3	8.4	muito bom	**Consuma alface, pela sua saúde!**				

Sabia que…? ***A alface tem fama de actuar como sedativo para os nervos. E promover um sono tranquilo?*** **(Eng. Paulo Simões)**

SR AGRICULTOR

Escoriose



A escoriose é uma das principais doenças da videira e é causada pelo fungo *Phomopsis viticola* Sacc.. Este fungo está presente em quase todas as áreas de vinha de Portugal e a sua incidência tem vindo a aumentar nos últimos anos.

A proibição do arsénito de sódio e do DNOC, que eram usados em muitas regiões em tratamento de Inverno e, em geral, um mau posicionamento dos tratamentos são causas para a sua expansão. Os seus prejuízos são resultado do estado sanitário de cada vinha (presença do fungo) e fazem sentir-se com maior gravidade em anos com Primaveras chuvosas. Os pâmpanos mais atacados quebram, muitas vezes, pela base numa fase posterior do seu desenvolvimento levando à morte de braços. O grande número de gomos basais inviáveis obriga a que, na poda, se deixe um maior número de gomos por talão ou, pelo contrário, a cortes pronunciados (mutilações) que são porta de entrada a outras doenças da videira, vulgarmente designadas por doenças do lenho.

Sintomalogia

Na Primavera, os gomos situados na base dos sarmentos infectados rebentam com dificuldade ou não chegam a abrolhar. Mais tarde, aparecem na base, muitas vezes dilatada, dos jovens pâmpanos ou nos entre-nós umas manchas alongadas de cor preta acompanhadas de fendilhamentos e com um contorno violáceo. Nas zonas doentes dos sarmentos, observam-se umas pontuações negras (picnídios) sobre umas manchas esbranquiçadas-prateadas. Nas folhas, surgem umas pequenas pontuações necrosadas circulares com um contorno amarelo.

Ciclo biológico da escoriose

O fungo *Phomopsis vitícola* Sacc. pode hibernar sob a forma de picnídios formados sobre os talões necrosados ou sobre as varas. Pode hibernar também sob a forma de micélio presente nos talões e em certos gomos deixados na poda, em particular os basais.

Na Primavera, perto do abrolhamento o fungo entra em actividade. Os picnídios emitem cirros e em presença de humidade resultante de orvalhos ou chuvas os esporos vão sendo libertados. As gotas de chuva projectam os esporos sobre os tecidos novos. Os esporos germinam bem em presença de água e podem, facilmente, contaminar os jovens lançamentos que abrolharam (pâmpanos), se estes se mantiverem molhados durante um período suficiente (cerca de 10h). Após um período de incubação, de uma a três semanas, surgem os primeiros sintomas da doença, de forma pouco visível mas que evolui em lesões nos entre-nós da base dos pâmpanos. O micélio existente nos gomos acompanha desde o início a fase de abrolhamento da videira desenvolvendo-se à superfície dos pâmpanos.

No Verão, a doença evolui manifestando sintomas bem conhecidos: na base das varas necroses fusiformes acastanhadas. É nesta época que os gomos são contaminados pelo micélio.

No Outono, é possível observar ,na base das varas atacadas pela escoriose, lesões deprimidas e fusiformes típicas, um esbranquiçamento cortical, e a presença, numa fase mais avançada, de picnídios (pequenas pontuações) de cor negra resultantes do processo de maturação do fungo. O micélio que se instalou nos gomos permanece latente até à Primavera seguinte.

Meios de protecção

Em vinhas novas, plantar apenas material certificado. Em vinhas já instaladas a vigilância das parcelas de vinha deve ser permanente. Como medida cultural deve deixar-se um maior número de "olhos" na poda já que os gomos basais se tornam inviáveis. A madeira de poda deve ser removida e queimada.

A decisão de intervir contra esta doença depende de três factores, para além da sensibilidade das castas: receptividade da videira (com uma proporção determinada de gomos abrolhados), do estado sanitário que pode ser efectuado a partir de observações efectuadas durante a poda e de chuvas previstas para este período já que são elas que causam um risco de contaminação. Sempre que um destes três principais indicadores não ocorra o tratamento poderá não ser realizado. Caso contrário, como quase sempre sucede nas nossas condições climatéricas, é necessário estar atento ao desenrolar do período de abrolhamento da videira e proceder a aplicações preventivas de fungicidas homologados em Portugal contra a escoriose.

Em geral, recomendam-se dois tratamentos para os fungicidas de contacto ou superfície: o primeiro desde que 30 a 40% dos gomos da base dos talões e/ou varas atingiram o estado sensível (a partir do estado fenológico C - "ponta verde") e o segundo quando essa mesma proporção de gomos evoluiu para o estado de 2 a 3 folhas separadas. O intervalo entre estas duas aplicações pode variar por um período entre 4 e 10 dias dependendo das condições climatéricas.

Previna-se...não deixe que as pragas ganhem a batalha...

(Eng. Carlos Ramos)

Casos de Sucesso no sector Agrário

A agricultura em plena floração

É rodeado pela paisagem aprazível e soalheira e envolto pela aragem salgada que a Praia de Mira emana a quem a visita, que encontramos José Manuel e os seus campos de cultivos. Uma pequena conversa serviu para vermos, que este agricultor coloca nesta actividade todo o seu suor, toda a sua vida e toda a sua esperança no amanhã .

José Manuel, 47 anos de vida, residente na zona de Mira, é um dos que lutam diariamente para que a agricultura não veja o seu futuro soterrado nas areias do passado.

Ininterruptamente é agricultor há 10 anos, pois teve um interregno aquando da sua estada em terras francesas. Mas é desde pequeno que contacta com a terra e com toda a sua capacidade produtiva. Filho de pais agricultores, neto de um dos maiores produtores da regiões, o gosto pela terra e pela Natureza corre-lhe nas veias. Mas mesmo quando permaneceu em França e trabalhando numa área completamente distinta, sector da refrigeração e condicionamento de ar, não deixou de observar o sector agrícola francês e dele extrair os conhecimentos teóricos e práticos, tecnológicos e as visões estratégicas que, em Portugal, ainda tardavam em chegar. Chegado a Portugal, agarrou as terras que ecoavam por uma mão que as amanhasse e delas soubesse retirar todas as benesses que podem oferecer a quem as ara. Nem todas as plantações são um caso de total sucesso, mas também são as más experiências que lhe conferem a visão que hoje detém acerca do que plantar, como plantar, quando plantar e como tratar.

Hoje em dia, cinge-se à plantação de milho e de batata, pois são as culturas que acredita ainda serem rentáveis no sector agrícola e que podem retribuir o capital e o esforço investido. O milho, que cobre uma área de 25ha destina-se à exploração pecuário que o José Manuel administra com o pai. A batata, que preenche um área de 30ha é comercializada e vendida a entidades intermediárias nacionais.

Para ele a agricultura absorve os seus dias, que começam por volta das 07:30m e só terminam com o crepúsculo, que, actualmente, ronda as 22:00m. Entre sulfatar, controlar as plantações, verificar o sistema de rega (feito com água da barragem que detém junto aos campos), alimentar as vacas da exploração leiteira, pouco tempo sobra, mas apesar de os dias serem preenchidos, a não existência de horários permite-lhe gerir o seu tempo da maneira que acha mais rentável e mais eficaz.

O sector agrícola tem evoluído em Portugal, mas é uma evolução tardia e demasiado morosa. Os ecos da tecnologia e da mecanização vão-se fazendo sentir. No que toca ao seu caso em particular, prima por se adequar às novas inovações e por se manter informado das novas maquinarias que surgem no mercado e facilitam todo o trabalho dispendido. Quando confrontado com as alterações entre a sua maneira de trabalhar e a do seu avô, afirma que a grande diferença prende-se com o número de trabalhadores necessários para a realização das várias tarefas. Com o seu avô trabalhavam perto de 100 pessoas, o trabalho braçal era a lei que imperava. Já actualmente, José Manuel trabalha sozinho, contando apenas com a ajuda das várias máquinas que completam a sua frota agrícola. Os portugueses têm muitas dificuldades em fazerem investimentos cujo retorno não seja imediato, mas é necessário ter a visão de que o investimento em maquinaria é necessário e a sua amortização feita ao longo dos anos não tarda a ser uma fonte de lucros, pois permitirá maiores e melhores produções. E não nos podemos esquecer que vivemos numa economia de mercado, com livre troca de bens e serviços, o que nos obriga a ser cada vez mais competitivos, se nos queremos manter na corrida pela preferência do cliente/consumidor. Quem não se souber adequar, modernizando-se será engolido pela ferocidade da concorrência e pelo próprio mercado que se assume cada vez mais exigente e insaciável.

Ao olhar o passado, o presente e o futuro da agricultura, José Manuel salienta que todos têm aspectos positivos e negativos. O passado foi época de um bom escoamento de produto a preços apelativos, mas à custa de muito trabalho e esforço físico. O presen-

te trouxe a mecanização, o desenvolvimento, a consciencialização da necessidade da mudança, mas também adveio uma maior dificuldade de venda dos produtos, que se repercute no preço de venda. O futuro trará a era da mecanização assim como uma maior competitividade. Só quem se dedicar de corpo e alma, e tiver condições para o fazer sairá vitorioso desta guerrilha de preços que hoje caracteriza todo o mercado.

Actualmente assistimos a um aumento dos preço no consumidor final, mas a uma diminuição no preço pago ao produtor. O que causa uma forte indignação, já que os lucros existem, mas acabam por permanecer apenas num dos intervenientes deste processo de distribuição. Todos têm de ter o seu lucro, os interesses de todos devem ser salvaguardados. O estado tem apregoado milhões de euros para a agricultura, que este agricultor ainda não viu. Acredita que podem estar a ser direccionados para o Sul, mas na zona Centro continua tudo na mesma. Acredita que o papel do Estado não pode ser milagreiro, não se podem fechar fronteiras e impedir a livre troca de mercadorias, mas algo pode ser feito e essa mudança poderia passar pela promoção do consumo do produto nacional em detrimento do estrangeiro. Se o consumidor português se consciencializasse que consumir produtos nacionais é mais saudável para a sua saúde, ao mesmo tempo que estaria a contribuir para a manutenção dos agricultores portugueses, assim como ainda estaria a impulsionar a economia nacional. O cliente é o rei desta relação. Ideal seria cooperativas e grandes superfícies unirem-se para conjuntamente promoverem e defenderem o que é nosso. Mas, claro que antes de tudo, é necessário mudar mentalidades. E tudo o que envolva mentalidades e hábitos são barreiras difíceis de transpor e de alterar.

Até ao momento, a prática desta actividade tem sido rentável, mas o futuro antevê-se um pouco sombrio e impera a certeza de que as margens de lucro tenderão a baixar. Os factores de produção aumentam continuamente, o preço do produto mantém-se, quando não desce, logo o lucro decresce por consequência. Por isso defende que a visão no momento da compra da semente, dos próprios factores de produção assumem uma extrema importância nos resultados obtidos.

O mercado é cada vez mais exigente, acredita que a solução do sector agrícola português passaria pela inter-ajuda entre os agricultores. Se o agricultor trabalhasse em equipa, podia partilhar máquinas, juntar parcelas, unir conhecimentos, antever preocupações. No entanto, sabe que este é um cenário para o qual os agricultores ainda não estão predispostos, já que praticam uma agricultura demasiado individualista e independente.

A informação é outro ponto que defende como fundamental. Com o intuito de actualizar os seus conhecimentos acerca do mercado, de novos produtos, novas formas de tratamento e prevenção de doenças, frequenta os colóquios promovidos pela Bayer, pela Syngenta, Sapec e usa a internet como motor de busca de actualização.

A formação é também fulcral, pois alarga o horizonte visual do agricultor e dota-o de melhores competências para realizar a sua actividade. A CALCOB tem um papel importante na formação e informação dos agricultores e esta é a única entidade que tem poder para defender e elevar a voz dos agricultores, defendendo os direitos e lutando por melhores condições de produção.

Informação, formação , experiência permitem-lhe decidir acerca da variedade que semeia. A escolha da variedade é sempre um "tiro no escuro", mas quando a decisão é fruto de uma experiência visionária e baseada em riscos calculados, o saldo final confirmará o sucesso.

Nunca se deve esquecer que o preço a que compramos vai influenciar o lucro final. Se soubermos comprar batatas de semente a baixo custo (muitas vezes compra batata de consumo para segunda plantação), mesmo que o preço de venda seja baixo, permitirá alguma margem de lucro.

Pensem e só depois ajam!

Pragas nas plantas

A maior parte das pragas atacam geralmente na Primavera, período de fertilidade e de grande actividade na Natureza. Elas causam vários estragos nas plantas, além de favorecerem o surgimento de doenças, principalmente fúngicas. As pragas tornam-se um problema mais sério quando há um desequilíbrio ecológico, desequilíbrios térmicos, excesso ou escassez de água e insolação inadequada.

Pulgões: Podem ser pretos, castanhos, cinzas e até verdes. Alojam-se nas folhas mais tenras, brotos e caules, sugando a seiva e deixando as folhas amareladas e enrugadas. Em grande quantidade podem debilitar demais a planta e até transmitir doenças perigosas. Os pulgões costumam atacar, principalmente, as plantas de hastes e folhas macias. Podem aparecer em qualquer época do ano, mas os períodos mais propícios são a Primavera, o Verão e o início do Outono. Precisam ser controlados logo que notados, pois multiplicam-se com rapidez.

Dicas: As joaninhas são as suas predadoras naturais; um chumaço de algodão embebido numa mistura de água e álcool em partes iguais ajuda a retirar os pulgões das folhas e isso pode ser feito semanalmente;

Aplique Calda de Fumo ou Macerado de Urtiga

Cochonilhas: São insectos minúsculos, geralmente castanhos ou amarelos, que se alojam principalmente na parte inferior das folhas e nas fendas. Além de sugar a seiva da planta, as cochonilhas libertam uma substância pegajosa que facilita o ataque de fungos, em especial, o fungo fuliginoso. Dá para perceber a sua presença quando as folhas apresentam uma crosta com consistência de cera. Algumas cochonilhas apresentam uma espécie de carapaça dura, que impede a acção de insecticidas em spray. Neste caso, produtos à base de óleo costumam dar melhores resultados, pois formam uma "capa" sobre a carapaça, impedindo a respiração do insecto. A calda de fumo costuma dar bons resultados também.

Dicas: As joaninhas também são suas predadoras naturais, além de certos tipos de vespas; A Calda de Fumo e a Emulsão de Óleo são os métodos naturais mais eficientes para combatê-las;

Deve-se evitar o controle químico mas, em casos extremos, normalmente são usados óleo mineral e insecticida organofosforado.

Moscas-brancas: São insectos pequenos e, como diz o nome, de coloração branca. Não é difícil de notar a sua presença ao esbarrar numa planta infestada por moscas brancas, dá para ver uma pequena revoada de minúsculos insectos brancos. Costumam localizar-se na parte inferior das folhas, onde libertam um líquido pegajoso que deixa a folhagem viscosa e favorece o ataque de fungos. Alimentam-se da seiva da planta. As larvas deste insecto, praticamente imperceptíveis, também se alojam na parte inferior das folhas e, em pouco tempo, causam grande infestação.

Dica: É difícil eliminá-las, por isso muitas vezes é preciso aplicar insecticidas específicos para plantas.

Quando o ataque é pequeno, o uso de plantas repelentes - como tagetes ou cravo-de-defunto (Tagetes sp.), hortelã (Mentha), calêndula (Calendula officinalis), arruda (Ruta graveolens) costuma dar bons resultados.

Português Correcto - Há ou à?

"Encontrei-o à/há dez minutos" e "Encontrei-o à/há porta da escola"

A palavra **à** é facilmente confundida com a sua homófona **há**.

Há - 3ª pessoa do singular do presente do indicativo do verbo haver. Este verbo tem vários significados e a maneira de termos a certeza de que se trata da forma verbal é substitui-lo por um sinónimo, como "existir" ou "havia"

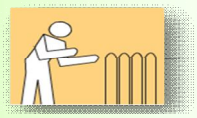
À - contracção da preposição a com o artigo definido feminino a

Assim, "encontrei-o **há** dez minutos" = "Encontrei-o **existe/havia** dez minutos" ✓

"Encontrei-o à saída da escola (Encontrei-o existe saída da escola—não faz sentido, logo não pode ser há) ✓

Como poupar Água?

Em casa...



- Pinte as paredes com cores claras
- Prefira tintas à base de água ou acrílicas
- Não deite pelo cano ou pela sanita os restos
- Evite aquecedores com a resistência eléctrica á vista
- Cole o dístico "Publicidade não endereçada, aqui não, obrigada"
- Invista em painéis solares
- Desligue o quadro eléctrico, em ausências prolongadas
- Prefira lâmpadas compactas fluorescentes
- Utilize a iluminação natural e desligue sempre a luz
- Aproveite a água da chuva

Na casa de banho...

- Substitua aerossóis ou sprays por roll-on
- Feche as torneiras enquanto lava os dentes, as mãos
- Instale chuveiros e torneiras economizadores
- Evite o desperdício de água potável
- Instale torneiras termostáticas
- Regule o seu equipamento de água potável
- Utilize autoclismos duplos
- Não deite lixo para a sanita
- Tome banho de chuveiro em vez de imersão

No trabalho...

- Aproveite a luz natural
- Desligue sempre as luzes e as máquinas
- Faça as correcções aos textos directamente no formato digital
- Compre tinteiros reutilizáveis
- Imprima só quando necessário
- Reaproveite papel e envelopes
- Reduza o consumo de electricidade
- Desligue o monitor

Nas compras...

- Prefira produtos de produção local
- Escolha produtos com baixos teores de substâncias poluentes
- Prefira bebidas em vasilhame
- Procure adquirir produtos oriundos da agricultura biológica
- Compre ovos em embalagem de cartão
- Prefira produtos em embalagens familiares
- Leia os rótulos com atenção
- Evite utilizar sacos de plástico

Na cozinha...

- Feche sempre a porta do frigorifico
- Descongele regularmente o seu congelador
- Coloque o frigorifico afastado do fogão, ou fontes de calor
- Mantenha as panelas tapadas enquanto cozinha
- Desligue os bicos do fogão antes da comida estar pronta
- Organize o caixote de lixo

No jardim...

- Regue as plantas molhando sempre a base
- Regue o jardim de manhã
- Cultive os alimentos de que precisa
- Não use a mangueira como vassoura
- Use insecticidas apenas quando necessário
- Deixe a relva cortada no solo, protege e favorece o crescimento

"SE NÃO GUARDAMOS A DATA DE ANIVERSÁRIO DE QUEM NOS É IMPORTANTE NA MEMÓRIA DO CORAÇÃO, NÃO VALE A PENA ESCREVÊ-LA NA AGENDA"

- LEOPOLDO MARQUES CARDOSO (01/05)
- ANA CLÁUDIA ALMEIDA GOMES SILVA (06/05)
- MARIA ISABEL DA CONCEIÇÃO SIMÕES PEREIRA (09/05)
- MÁRIO JORGE PEREIRA E CASTRO (12/05)
- JOSÉ FERNANDO PEREIRA (18/05)

Feliz Aniversário!!!

Em Maio verás a água, com que regarás!

LUAS DE MAIO

QUARTO CRESCENTE(01 A 08 ⌖ SOL INTENSO)

LUA CHEIA (09 A 16 ⌖ TEMPO BRUSCO)

QUARTO MINGUANTE (17 A 23⌖ VENTOS E TROVOADAS)

LUA NOVA (24 A 31 ⌖ TEMPO ENCOBERTO)

CANTINHO FLORIDO

Cravo

Nome comum: Cravo
Nome Científico: Dianthus caryophyllus
Família: Caryophyllaceae

Época de plantio: Semear os Cravos em local definitivo na Primavera/Verão , ou no Outono nas zonas mais quentes. Usar uma boa terra, cobrindo as sementes com uma camada fina. Manter a terra húmida até germinarem (7-14 dias), diminuindo depois as regas.
Temperatura: A temperatura ideal para a germinação é de 15-20 Cº.
Solo: O Cravo prefere solos franco-arenosos, férteis, bem drenados, neutros a calcários. Planta sensível à falta de arejamento
Colheita: Verão. Nas espécies perenes, em condições adequadas pode florir durante todo o ano.
Curiosidade: Usa-se o cravo na produção de perfumes. O cultivo do cravo tem mais de 2000 anos. Na antiga Grécia eram consideradas flores sagradas por serem as flores de Zeus. Os Atenienses usavam-nas para fazer coroas e grinaldas. As suas pétalas também eram adicionadas ao vinho tornando-o mais aromático. No Renascimento o cravo foi muito retratado na arte como símbolo de fidelidade e na literatura e poesia para representar o homem, enquanto que a rosa representava a mulher. Ligada à Revolução do 25 de Abril.

- **Campos: Tratar e regar os batatais. Iniciar a transplantação do arroz. Semear girassol. Enxertar damasqueiros, amendoeiras, cidreiras e laranjeiras.**
- **Hortas: No crescente, semear e plantar abóboras, agriões, face, beterraba, brócolos, cenoura, couves, espinafre, nabo, pepino. Colher alcachofra, espargos, ervilhas, favas.**
- **Jardim: Semear cravos, manjericos, trepadeiras e plantas anuais. Colher flores para semente**

SALADA DE POLVO

INGREDIENTES:

- **1,200 Kg de polvo**
- **1 cebola picada finamente**
- **2 dentes de alho**
- **1 raminho de salsa picada**
- **1 tomate maduro(rijo) e alface**
- **2 dl de azeite**
- **1 dl de vinagre**
- **2 ovos cozidos**
- **250 gr de macedónia**

PREPARAÇÃO:

Limpe e sove o polvo, lave-o e leve ao lume a cozer em pouca água. Quando estiver cozido, escorra-o, deixe arrefecer e depois corte-o em pedaços e tempere com sal.
Disponha os bocados de polvo numa travessa previamente forrada com folhas de alface e a macedónia, já cozida e fria.
À parte, misture a cebola, os dentes de alho e a salsa picados, e o tomate cortado em pedaços e tempere tudo com azeite, vinagre, sal e pimenta. Deite o molho sobre o polvo, decorada com os ovos cortados aos gomos. Sirva fria. *BOM APETITE!*

Adivinha do Mês

Tenho coroa sem ser rei e raiz sem ser planta, dou sustento à minha gente mas também faço sofrer. Quem sou eu?

(Solução do mês passado: **água da chuva**)

ARMANDA

Quem é quem na CALCOB?

Nome: Armanda Almeida Areias
Anos de casa: 12 anos
Função: Funcionária do Sector Hortícola
Nascimento: 06/07/1972
Morada: Malhapão

De semblante um pouco fechado, mas deixando antever um sorriso que timidamente se vai esboçando, assim começa esta nossa conversa com a Armanda.

A Armanda mulher é uma pessoa bem-humorada, faladora, mas um pouco reservada nos primeiros contactos sociais. Tempos livres é sinónimo de artesanato, passeios com a filha e muita floricultura, principalmente orquídeas que lhe florem e colorem a casa. A Armanda profissional fomenta o espírito de inter-ajuda, não rejeita qualquer tarefa que lhe seja incumbida e acima de tudo incute um pouco de si em tudo o que faz.

O início desta fusão da Armanda com a CALCOB data de 1997, começando por prestar alguns serviços à casa, para depois passar a trabalhadora a tempo inteiro. Primeiramente no sector das batatas e depois para o sector das hortícolas e é nesta secção que a encontramos hoje em dia.

Quer seja na escolha, no embalamento ou na pesagem, a Armanda dá o seu cunho à construção da imagem da CALCOB. Enaltece o bom ambiente que se vive e regozija-se por contribuir para o contínuo crescimento desta casa. Muitas foram as transformações a que já assistiu, mas de muitas mais espera a chegada, pois a CALCOB tem sabido adaptar-se às novas necessidades do mercado, primando pela qualidade, sabor e frescura dos seus produtos.

Ficha Técnica
Director Técnico: Fernando Silva
Redacção: Elisabete Coutinho
Colaboração: Carlos Ramos, Elisa Ventura, Isaura Mota, Paulo Simões
Impressão: CALCOB Tiragem: 500 ex.
Distribuição Gratuita

Tem algum assunto que queira ver tratado nesta publicação? Pessoalmente, ou por escrito (elisabete.coutinho@calcob.com) faça-nos chegar as suas

Rua dos Emigrantes, nº 22,
Porto Clérigo 3770-405 Troviscal
Oliveira do Bairro

Tel.: 234 750 500 Fax.: 234 750 501
e-mail: calcob@calcob.com
www.calcob.com