

Neste número de Outubro do boletim da BIOCOOP continuamos os artigos iniciados o mês passado escritos pelo Ângelo Rocha e pelo Peter van Moorsel e Nina Rijnders. Aproveitamos a ocasião para informar os nossos sócios de que no prazo provável de duas ou três semanas a BIOCOOP passará a vender bissemanalmente (3^{as} e sábados) no Mercado de Chão de Loureiro (loja nº 6) junto à baixa de Lisboa, no período da manhã.

1. Exposição sobre o espinafre (continuação)

Nutrição e Medicina

O valor alimentar das suas folhas é bem conhecido. Contêm as vitaminas A, B1, B2, B9, B12, C, E, K e PP, numerosos sais minerais (Ca, Mg, P, K, Na, Cl, S, Fe, Mn, Zn, Cu, I, ...), clorofila, mucilagens, um pouco de saporina e outras substâncias (flabonóides, ...).

A análise do espinafre é muito completa. Eis alguns valores para 100 g de parte comestível:

Calorias	25
Proteínas	2,3g
Lípidos	0,3g
Cálcio	81mg
Magnésio	50mg
Ferro	4mg
Vit. B1	0,20mg
Vit. B2	0,33mg
Vit. PP	0,4mg
Vit. C	20mg

O ferro dos espinafres é mais assimilável se se consumir cru.

As folhas cozidas são emolientes (efeito calmante sobre a pele e as mucosas inflamadas) e levemente laxativas. Outras propriedades: anti-anémico, estimulante, lipotenso, remineralizante.

Devido à sua alta mineralização e especialmente aos seus oxalatos, o espinafre deve ser evitado pelos doentes reumáticos, do fígado e dos rins, e diabéticos, bem como em estados inflamatórios do tubo digestivo e vias urinárias. O espinafre pode ter um teor muito elevado de nitratos quando cultivado com grandes doses de adubos azotados. É mais uma razão para consumir apenas espinafres provenientes de agricultura biológica.

Culinária

O espinafre pode consumir-se cru ou cozinhado. Cru é extremamente rico devendo adicionar-se em quantidades moderadas e finamente cortado a outros vegetais crus. Cozinhado deve consumir-se também em quantidades moderadas. Cozedura de 1 a 15 minutos.

Algumas receitas:

- Espinafres estufados - é a forma mais simples de cozinhar os espinafres. Basta lavá-los e colocá-los

ainda húmidos numa sertã e tapá-la. Não juntar mais água. Coze em lume brando durante uns 5 minutos.

- Tarte de espinafres - Massa para a tarte: 250g de farinha, 1 colher sopa de azeite, sal, água (quanto menos, melhor será a qualidade da massa). Deitar a farinha numa terrina. Acrescentar o sal e o azeite. Misturar bem os 3 ingredientes com a ponta dos dedos, para fazer penetrar o azeite na farinha. Quando terminar esta operação juntar a água e misturar com as pontas dos dedos amassando o menos possível: é preciso pouca água e pouco trabalho se se quiser obter uma massa macia. Deixá-la repousar 1 hora coberta com um pano. Depois pode estendê-la com um rolo.

A tarte: Estufar os espinafres. Acrescentar de seguida queijo ralado, ervas aromáticas e cebola. Para ligar misturam-se 3 ovos batidos com 1 colher de sopa de farinha, 2 colheres de azeite e um copo de leite. Deita-se tudo numa forma própria para tartes previamente forrada com a massa. Vai ao forno durante 3/4 de hora.

Nota: pode substituir os espinafres por outros legumes como a courgette, o alho francês, etc.

- Crepes de espinafres - 150g de farinha, 1 ovo, 1 taça de espinafres cozidos cortados, 50g de parmesão ralado, água, sal. Preparar a massa para crepes misturando a água, o sal e o ovo com a farinha. Juntar os espinafres e o queijo. Misturar tudo muito bem. Cozinhar numa frigideira com um pouquinho de óleo. Virar o crepe com a ajuda de um prato.

- Outras sugestões - omelete de espinafres, sopa de espinafres, esparregado de espinafres.

Bibliografia

- L'assiette aux cereals, C. Aubert
- Mon jardin sauvage, G. Franck
- Culturas hortícolas, T. Biggs
- Le regal vegetal, F. Couplan
- A horta, J. Casimiro Barbosa
- Segredos e virtudes das plantas medicinais, Selecções Readers Digest
- Larousse Agricole
- El horticultor autosuficiente, J. Seymour
- Culturas hortícolas, A. Gardé

2. Cuidados a ter com as plantas usando métodos naturais e biológicos (continuação)

Quando trazes a planta para casa ou para o jardim:
Examina a planta e o solo com atenção

Se o solo estiver muito seco rega-o bem e 1/2 hora depois verte a água que escorreu. As orquídeas devem apenas ser pulverizadas com água de início.

Acclimatiza todas as plantas por alguns dias num local neutro. Resguardadas do sol intenso a cerca de 18°C. Não as transplantes durante as primeiras duas semanas e preferivelmente nunca até ao final do inverno. Não uses também um vaso muito grande pois ele poderá reter muita água. Estuda os cuidados a ter com o tipo de planta e compara-os com os teus próprios hábitos.

Estabelece uma rotina de cuidados individuais para com a planta. Tem sempre em atenção a altura do ano, o ritmo vegetativo, as circunstâncias, a luz, etc.

Algumas plantas não têm período de descanso. A maior parte tem mas nem sempre de inverno. Portanto toma atenção aos sinais seguintes:

- o crescimento pára;
- as folhas amarelecem e caem.

Para algumas plantas o período de descanso prolonga-se para além da altura em que a planta recomeça a crescer.

Antes de plantares retira os botões velhos, as folhas sem cor, e a poeira se existir, etc.

O critério principal para uma rotina de cuidados com a planta é compreender as necessidades individuais de cada planta, seja através do conhecimento ou sentindo. As plantas são sensíveis, sentem todas as mudanças subtis em redor delas. Fala com as plantas. Se te apetecer toca música para elas, mas tenta sentir qual a música que mais lhes agrada. Os cientistas descobriram que os ultra-sons estimulam o seu crescimento.

É possível ouvir o som das plantas que precisam de água. O tom, que está na região dos ultra-sons em 1MHz, é causado por movimentos nos capilares minúsculos que transportam materiais em torno de toda a planta.

Se decidires mudar a planta para outro vaso:

- Rega bem a planta
- Utiliza um pote que seja pelo menos 2 cm mais largo que o anterior
- Retira o vaso antigo
- Poda as raízes
- Corta a planta se estiver sem folhas
- Cobre o furo de drenagem com pedaços de um vaso partido
- Replanta
- Água / local com claridade / calor
- Rega com moderação

Sugestão para Outubro: Tarte de castanha e batata doce

Coze as castanhas e a batata doce, esmaga-as com um garfo, mistura e guarda. À parte prepara a massa de tarte com farinha, óleo ou azeite, sal e pouca água. Estende a massa numa forma de tarte untada com óleo. Leva a massa ao forno a pré-cozer, depois recheia com a mistura acima e leva ao forno a cozer novamente.

A terra que usares deve reter a humidade e ainda assim deixar penetrar o ar.

A terra que comprares deve ser razoavelmente fresca. Podes misturar a terra com: areão, areia, lava, etc. de modo a tornar-se mais permeável ao ar.

Deves ter cuidado com a acidez e alcalinidade da terra. A rega com água dura produz solos alcalinos, o que é mau para as plantas de casa.

Lembra-te de que a água serve como um meio de transporte para os nutrientes e mantém a tensão nas células. Quando há demasiada água a planta amolece porque a água afasta o oxigénio que as raízes necessitam.

Rega menos amiúde quando estiver frio, porque frio e humidade são venenos para as plantas de casa.

Rega todas as plantas um pouco mais na estação do crescimento. Quanto maior a humidade, maior é o calor que a planta pode tolerar.

Como regar a planta:

- A maior parte das plantas rega-se por cima
- Plantas com folhas ou caule sensíveis à humidade devem ser regadas pelo fundo
- Embeber os vasos das plantas penduradas, epiphytes, orquídeas e plantas com secura
- Bromelias: regar dentro do cone das folhas

Regras básicas para a rega:

- Quando a terra estiver seca
- Usar água à temperatura das mãos
- Usar água macia
- A água da torneira deve ficar a repousar num recipiente durante a noite para o cloro evaporar e o calcário precipitar
- Rega mais abundantemente as plantas em vasos de barro, se tiverem muitas folhas ou folhas longas, ou se tiverem solo de barro
- Muitas plantas gostam de humidade. Usa água macia e um spray fino. Não vaporizes as flores ou debaixo de sol. Podes também usar um humidificador eléctrico

Hidrocultura

Utilizam-se grãos de barro que conseguem absorver até um terço do seu peso em água e libertá-la à medida que é necessária. É ideal para aqueles que por vezes utilizam demasiada ou muito pouca água.

Quando começares a hidrocultura:

- Lava as raízes
- Retira as raízes danificadas
- Coloca a planta dentro de um cesto especial com grãos cinzentos molhados, adiciona grãos até encher
- Coloca o cesto num recipiente exterior e enche com água morna

(continua no próximo mês)