

# *a folha de alface*

Boletim informativo da BIOCOOP  
Ano IV - Nº8 - Agosto / Setembro 1997

Em Setembro, a não perder:

**Dia 6 - Mostra de Plantas Medicinais**  
**Dia 20 - A cerâmica de Joaquim Pimentão**

Neste número pode ler:

- animação da 3ª loja
- mostra de plantas medicinais
- exposição de cerâmica artesanal
- bar da BIOCOOP com "nova gerência": Fátima & Fernanda
- entregas ao domicílio: novo serviço da BIOCOOP
- já visitou as quintas dos agricultores "residentes"?
- o saco de compras da BIOCOOP: vamos acabando com os plásticos..
- bebidas da BIOCOOP à mesa do senhor presidente?
- as actividades da BIOCOOP na Agenda Cultural da CML
- "Leguminosas e oleaginosas": palestra e edição de brochura
- vem aí a lista de produtos actualizada

A Folha de Alface é o Boletim Informativo mensal distribuído gratuitamente aos sócios da BIOCOOP, cooperativa de consumo com sede no Mercado Municipal Chão do Loureiro, loja nº6, em Lisboa (Tel. 8860595).

De 3ª a 6ª das 8 às 13h. e aos sábados das 7.30 às 14h, a BIOCOOP proporciona a mais vasta gama de bens alimentares produzidos sem químicos (legumes, frutas, queijos, iogurtes, cereais, leguminosas, bebidas, produtos de mercearia diversos, etc.) aos preços mais acessíveis.

Apoio do Instituto do Consumidor

## **Animação na 3ª loja**

Com início em Setembro realizar-se-ão na 3ª loja (Bar), aos sábados, diversas actividades temporárias. A BIOCOOP irá convidar produtores, artesãos, associações ou empresas para aí exporem os seus produtos e estarem à disposição dos sócios para as questões que estes lhes queiram colocar.

Aproveitamos estas iniciativas para trazer à BIOCOOP produtos que não cabem a título permanente na loja tais como livros, artigos em papel reciclado, artesanato, material informativo das associações de defesa do ambiente ou outras, etc.

Vamos também convidar produtores que vivem longe e que numa manhã de sábado poderão trazer os seus produtos e conviver com os sócios.

## **6 de Setembro**

### **Mostra de Plantas Medicinais e Aromáticas**

A BIOCOOP convidou 3 produtores/colectores de plantas medicinais e aromáticas para virem na manhã de sábado 6 de Setembro apresentar e vender os seus chás.

Trata-se de um sector que queremos começar a desenvolver a título permanente na BIOCOOP e para o iniciar nada melhor do que, dentro do espírito da BIOCOOP, trazer os produtores ao contacto directo

com os consumidores que assim poderão inteirar-se dos pormenores da actividade desses produtores bem como conhecê-los pessoalmente. Quando comprarem um chá saberão quem é que cultivou ou colheu e preparou esta ou aquela planta.

Quanto aos 3 produtores, têm em comum o facto de estarem há muitos anos envolvidos na prática da agricultura biológica e serem igualmente produtores de pequenas dimensões e artesanais. Todos eles nasceram noutros países e adoptaram Portugal para viver. Trata-se de Dietmar Sedlmayr, da Catarina Henke e da Sabine Anreiter.

O Dietmar é alemão e é provavelmente o mais antigo produtor em agricultura biológica no nosso país pois iniciou a sua actividade há 28 anos estando já há cerca de 15 anos em Portugal, país que adoptou para o resto da sua vida. Sempre cultivou plantas medicinais e aromáticas e foi certificado pela AGROBIO. Produz na Laje da Pena, perto de Cabanas de Viriato (Carregal do Sal/Viseu) uma grande diversidade de plantas, algumas delas raras no nosso país.

A Catarina Henke é suíça e há 21 anos que acompanha José Cid da Silva nas actividades da quinta de 18 hectares nos arredores de Montemor-o-Novo, sempre em agricultura biológica. As suas plantas medicinais e aromáticas são espontâneas e colhidas exclusivamente na sua quinta.

A Sabine Anreiter é austríaca e já há alguns anos que colhe plantas espontâneas para usos medicinais e aromáticos na sua quinta perto de Castelo de Vide.

## **20 de Setembro**

### **"A Cerâmica de Joaquim Pimentão"**

Para este sábado a BIOCOOP convidou o sócio Joaquim Pimentão para expor e vender as suas peças de cerâmica artesanal na cooperativa. Trata-se de trabalhos artísticos em grés, 100% naturais. O Joaquim faz bules e chávenas, canecas e copos, pratos e travessas, púcaros e panelas de ir ao lume, etc. Nota: foi o Joaquim que fez o pote onde agora fazemos a "choucroute" (couve lacto-fermentada). O Joaquim Pimentão vive e trabalha perto de Montemor-o-Novo.

### **BIOCOOP filia-se na FENACOOOP**

A Direcção da BIOCOOP decidiu filiar a nossa cooperativa na FENACOOOP - Federação Nacional das Cooperativas de Consumo. Trata-se da estrutura de nível nacional que representa as cooperativas de consumo tendo igualmente assento no Conselho Económico e Social. A BIOCOOP poderá assim contribuir com a sua actividade para uma dimensão mais ecológica das cooperativas de consumo e aproveitar os serviços que a FENACOOOP pode prestar às suas filiadas: apoio jurídico, apoio à elaboração de projectos de financiamento, apoio ao funcionamento da BIOCOOP, etc. Além do que a BIOCOOP poderá mais facilmente estreitar laços com outras cooperativas de consumo.

### **Lista de Produtos - actualização**

Será editada em Setembro a lista completa e actualizada dos produtos disponíveis na loja da BIOCOOP com os respectivos preços. Trata-se de uma lista imprescindível para os sócios que vivem longe e que fazem uma encomenda sem virem à loja. Por isso iremos enviar por correio esta lista a esses sócios. Igualmente os sócios que frequentam a BIOCOOP regularmente poderão ao consultar a lista descobrir produtos que ainda não se tinham apercebido estarem à sua disposição.

### **Conferência de Jean-Claude Rodet**

Realizou-se conforme anunciado na última "Folha de Alface" a palestra sobre "Leguminosas e Oleaginosas" proferida por Jean-C. Rodet, colaborador regular da BIOCOOP neste tipo de iniciativas que visam uma maior informação dos seus sócios.

Com o apoio de acetatos foram apresentadas todas as leguminosas e oleaginosas com interesse na alimentação humana destacando-se as suas propriedades mais relevantes.

Agradecemos o apoio dos seguintes sócios: Carlos Pissarro (tradução), Catarina Vaz Pinto e Fórum Dança (retroprojector), Luís Garcia e Silva e Centro de Estudos Libertários (écran). E ainda um enorme muito obrigado a Jean-Claude Rodet que mais uma vez ofereceu a sua colaboração à BIOCOOP.

### **Edição de brochura sobre "Leguminosas e Oleaginosas"**

Na sequência da palestra de Jean-C. Rodet (ver artigo anterior), foi traduzido um conjunto de 40 fichas sobre cada leguminosa e oleaginosa da autoria de Jean-Claude e Francine Rodet. Cada ficha contém sucintamente informação sobre as propriedades, a composição, as utilizações, receitas e outros conselhos sobre cada leguminosa ou oleaginosa.

A edição em forma de bloco de notas, permite uma consulta rápida sobre cada um destes alimentos excepcionais que devemos consumir quotidianamente.

Trata-se portanto de um auxiliar informativo precioso para quem se interessa por saber um pouco mais sobre aquilo que come.

Preço: 300\$00

### **Reflexão sobre a cultura do milho**

Quando hoje percorremos as estradas deste país ou de Espanha ou de França (ou de qualquer outro certamente) durante o Verão observamos extensos campos de milho. Seremos tentados a pensar: que campos magníficos, que verde deslumbrante ou, mais para o fim da cultura, que belo tom de amarelo acastanhado. Mas não nos iludamos: estes campos de milho nada têm a ver com os milheirais da nossa infância adubados com o estrume das vacas, semeados em consociação com o feijão e a abóbora (uma consociação agronomicamente perfeita), desbastados e sachados com um sacho e muito suor, regados ao luar com a água a correr entre as plantas e cujas maçarocas eram desfolhadas em festa para ficarem depois a secar ao sol... e cujo grão servia para fazer broa ou papas de milho.

Não! Os campos de milho que agora se vêem em grandes extensões não são para as pessoas comerem. São variedades híbridas (ou mesmo já geneticamente manipuladas), para abastecimento das fábricas de rações para animais (criados industrialmente, é claro) e que precisam de carradas de adubos químicos azotados. Como as plantas do milho não conseguem absorver toda a quantidade de adubo que é espalhado, muito vai parar às águas subterrâneas, aos rios e albufeiras poluindo-as com os nefastos nitratos. E sacha, nem vê-la! Agora o herbicida trata de tudo. E porque se trata de uma monocultura intensiva, as pragas logo espreitam, mas há os insecticidas. No Ribatejo este ano foram efectuados normalmente 5 tratamentos de pesticidas ao milho. E a rega? Agora temos os gigantescos pivots ou os potentíssimos canhões que regam dia e noite sem parar. E no fim recebe-se um subsídio da Europa que constitui a principal razão para que esta cultura se faça e se volte a fazer para o ano no mesmo terreno e com as mesmas consequências. Até quando?

O resultado é uma verdadeira catástrofe ecológica que não ficará nada atrás da poluição provocada por muitas indústrias poluidoras, por muitos milhares de carros, etc. O solo e as águas ficam muito poluídos e continuam-se a alimentar as aberrações que são as pecuárias industriais! *Ángelo Rocha*

### **Fátima e Fernanda animam o Bar da BIOCOOP**

A partir do início de Setembro, estas duas sócias activas da BIOCOOP serão as responsáveis pelo Bar o qual passará para a 3ª loja e funcionará exclusivamente aos sábados.

Aí os sócios poderão apreciar doces e salgados ou ainda tomar uma bebida quente ou fresca : café, chá, sumos, cerveja, etc. Eventualmente mesmo uma sopa. Haverá algumas mesas onde as pessoas poderão passar alguns momentos de convívio ou de leitura.

Os produtos do Bar serão exclusivamente da BIOCOOP ou confeccionados com ingredientes adquiridos na BIOCOOP e para venda unicamente aí. A cooperativa cede este espaço à Fátima e à Fernanda, as quais pagarão à BIOCOOP 10% das suas vendas (situação igual à dos produtores de legumes e frutas).

### **Fátima e Fernanda animam o Bar da BIOCOOP**

A partir do início de Setembro, estas duas sócias activas da BIOCOOP serão as responsáveis pelo Bar o qual passará para a 3ª loja e funcionará exclusivamente aos sábados.

Aí os sócios poderão apreciar doces e salgados ou ainda tomar uma bebida quente ou fresca : café, chá, sumos, cerveja, etc. Eventualmente mesmo uma sopa. Haverá algumas mesas onde as pessoas poderão passar alguns momentos de convívio ou de leitura.

Os produtos do Bar serão exclusivamente da BIOCOOP ou confeccionados com ingredientes adquiridos na BIOCOOP e para venda unicamente aí. A cooperativa cede este espaço à Fátima e à Fernanda, as quais pagarão à BIOCOOP 10% das suas vendas (situação igual à dos produtores de legumes e frutas).

### **Os agricultores "residentes" da BIOCOOP: já os visitou?**

Todos conhecem o Ângelo, o Zé Miguel e o Fernando, os três produtores que todos os sábados asseguram o abastecimento de legumes e frutas na BIOCOOP e que podemos chamar de produtores "residentes" da cooperativa.

Mas nem todos conhecem as quintas onde eles trabalham diariamente. Qualquer sócio é sempre bem-vindo a visitar as suas quintas pelo que aqui ficam os seus números de telefone para combinarem as visitas:

Ângelo: 01-9611542

José Miguel: 036-32218

Fernando: 043-55159

### **Já agora, quais são as características comuns a todos os 3?**

*(não, não é mais um passatempo de Verão nem se oferece um telemóvel a quem acertar na resposta!!!)*

- as quintas são de pequena dimensão (2 a 5 hectares)
- as produções são de características artesanais, com pouca mecanização e muito trabalho manual
- são eles próprios que trabalham na quinta e que asseguram com ajuda familiar a quase totalidade do trabalho
- as suas produções são muito diversificadas, sempre mais do que uma dúzia de culturas diferentes simultaneamente
- fazem exclusivamente agricultura biológica na totalidade das quintas e há mais de 5 anos
- foram certificados pela AGROBIO
- produzem legumes
- preferem a venda directa
- são consumidores de produtos de agricultura biológica
- procuram transformar os excedentes (em vez de os destruir) como por exemplo "massa de pimentão", "sumo de maçã", molho de tomate", "choucroute", etc.
- gostam muito de vir todos os sábados à BIOCOOP!

### **Saco de compras BIOCOOP**

Já estão disponíveis os sacos de compras que a BIOCOOP mandou fazer. Trata-se de sacos em lona crua, muito resistentes e com costuras reforçadas, com uma boa capacidade (levam bastante mais do que parece) e com um logótipo BIOCOOP original estampado num dos lados. Foi a sócia Vera que procurou e encontrou um fabricante, que tratou com ele todos os detalhes e que concebeu e desenhou o logótipo. Tudo isto a título gratuito!

A BIOCOOP vende o saco praticamente ao preço de custo: 750\$00 cada. Dadas as características do saco e o facto de ser um saco para durar muito tempo - não é caro. É também uma boa ideia para oferta.

Deixe de vez o saco plástico! E divulgue a BIOCOOP...

### **BIOCOOP fornece a C.M.L.**

A BIOCOOP, por indicação da Presidência da Câmara, foi contactada pelo serviço de protocolo da CML no sentido de poder fornecer alguns produtos para as actividades camarárias. Recebemos passados alguns dias a visita da Dra. M<sup>a</sup> João Figueiroa-Rego responsável pela Divisão de Protocolo e Relações Públicas da CML que depois de observar os diversos produtos disponíveis na BIOCOOP realizou uma encomenda essencialmente de bebidas nacionais (vinhos, sumos, Porto e aguardentes). Esperamos agora que os produtos agradem para que se possam seguir outras encomendas e assim uma maior divulgação da BIOCOOP.

### **A BIOCOOP na "Agenda Cultural" da CML**

As actividades da BIOCOOP serão divulgadas mensalmente na Agenda Cultural da CML na secção "Vária". Esperamos assim melhor divulgar a nossa cooperativa e as suas actividades.

# Pesticidas STOP!

Iniciamos a publicação neste número e por indicação do sócio Paulo Aguiar, de extractos de um dossier com este título publicado no número de Agosto de 1997 da reputada revista francesa "Sciences et Avenir". Continua no próximo boletim.

**No ar, na água das piscinas ou nos lacticínios..., os pesticidas estão por todo o lado. Certas moléculas são cancerígenas ou perturbam a reprodução. Resultado: tumores, mortos... É tempo de proibir os produtos perigosos.** Perturbações hormonais e cancro

## **1. Quando os pesticidas tomam o lugar das nossas hormonas**

Certos pesticidas, por exemplo o DDT, ligam-se aos receptores das células destinados a receber as hormonas femininas (estrogénios). O conjunto pesticida-receptor pode então activar um gene do núcleo que acelera a proliferação celular. Os pesticidas estrogénicos são suspeitos de favorecer doenças como a hipertrofia da próstata. *"A qualquer instante, no decurso da vida de um homem, um pequeno suplemento de estrogénios pode desencadear um aumento do volume da próstata,* comenta o biólogo americano Frederick van Saal da Universidade do Missouri. *Mas as nossas experiências com ratinhos demonstram igualmente que quando um feto masculino é exposto a fracas doses destes produtos*

*químicos, o efeito torna-se permanente na idade adulta."* A exposição a estes pesticidas cedo na vida poderá também explicar o declínio do número de espermatozóides constatado em certos países; estes produtos bloqueiam com efeito uma hormona da hipófise a qual, no feto masculino, estimula a proliferação das células de Sertoli, responsáveis pela produção do esperma. Outros pesticidas tomam por alvo os receptores hormonais sem induzirem uma resposta biológica. A vinclozolina - um fungicida - ocupa o receptor destinado a receber a testosterona (hormona masculina); contenta-se em bloquear o acesso, impedindo a testosterona de actuar. Os ratinhos expostos *in utero* à vinclozolina desenvolvem mais tarde maminhas e tornam-se hermafroditas.

## **2. A um passo do cancro**

Numerosos pesticidas são genotóxicos, capazes de alterar o património genético dos organismos vivos (ADN), por diversos mecanismos: mutações (modificação na sequência de bases do ADN), mas também aberrações de cromossomas: deleção (desaparecimento de um fragmento de cromossoma), translocação (passagem de um fragmento para uma outra região ou para um outro cromossoma), perda, etc. Numa mutação cria-se uma alteração na sequência do ADN; se esta alteração não é reparada, a célula ao dividir-se dará origem a uma célula anormal, primeiro passo em direcção ao cancro.

Certos pesticidas, como o fungicida captano, actuam directamente sobre as células mas perdem o seu poder genotóxico após terem sido transformados pelas enzimas do fígado. Outros pesticidas - como o herbicida atrazina - são activados pelo metabolismo dos vegetais. Outro caso: o benomil (um fungicida) é genotóxico mas desaparece dos tecidos vegetais ao fim de alguns dias. *"No entanto, nota Marco de Bertoldi, da Universidade de Udina, em Itália, o seu produtos de degradação - o metilbenzamidazol carbamato - permanece presente nos frutos e legumes várias semanas após o tratamento e os nossos testes demonstram que é duas vezes mais tóxico que o benomil. A legislação deverá ter em conta a longa persistência destes metabólitos que são ainda mais tóxicos que os pesticidas que lhes deram origem."*

## **Dinamarca: o desafio do "tudo bio"**

Será a Dinamarca o primeiro país inteiramente convertido à agricultura biológica? Uma comissão reunindo cientistas e organizações agrícolas divulgará a sua decisão em Junho de 1998.

O director da Agência dinamarquesa de protecção do ambiente, Niels Juul Jensen, explica as razões duma iniciativa espectacular.

"Ouve neste país um debate apaixonado sobre a utilização dos pesticidas. A Dinamarca obtém a sua água das toalhas subterrâneas. Nós sabemos, graças ao programa de vigilância que começou há sete anos, que estas águas são cada vez mais contaminadas pelos pesticidas. Os dinamarqueses querem deixar aos seus filhos um solo e uma águas em melhor estado do que se encontram actualmente. Se a aplicação de pesticidas continua a progredir, o conceito de desenvolvimento durável para os nossos filhos será posto em causa.

Nós conhecemos os benefícios dos produtos químicos a curto prazo, mas ignoramos o preço a pagar a longo prazo. O Parlamento votou por unanimidade a formação de uma comissão que deverá decidir se o país deve interditar totalmente os pesticidas. Uma proporção não negligenciável dos agricultores convencionais (25%) gostaria de evitar a utilização dos pesticidas, mas a maioria opôs-se. A população é cada vez mais favorável à proibição dos pesticidas: as vendas dos produtos "bio" duplicaram em três anos. É possível passar-se sem pesticidas? Sim, mas as consequências económicas deverão ser cuidadosamente avaliadas."