



Comissão Europeia  
Agricultura e Desenvolvimento Rural

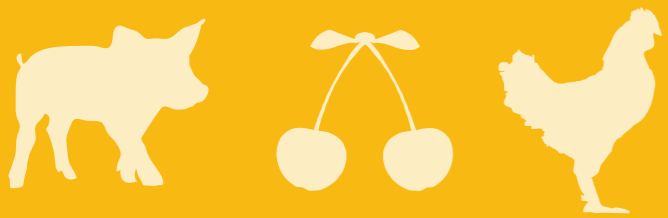
# COZINHAR NATURALMENTE

## UTILIZANDO A VARIEDADE DE PRODUTOS BIOLÓGICOS



**BOA PARA A NATUREZA,  
BOA PARA SI.**

Placeholder  
Logo





# Quando a agricultura se transforma em agricultura biológica



## O que é a agricultura biológica?

A agricultura biológica consiste em produzir alimentos frescos, saborosos e saudáveis através de métodos agrícolas que respeitam o meio ambiente e o bem-estar dos animais.

A popularidade dos alimentos e de outros produtos biológicos está a aumentar na União Europeia, à medida que cada vez mais pessoas tomam consciência das verdadeiras vantagens dos alimentos e agricultura biológicos.

Agora pode comprar alimentos e bebidas biológicos directamente na exploração onde estes são produzidos, nos mercados agrícolas, em lojas da especialidade, restaurantes e na maior parte dos supermercados.

## Fomentando a confiança

Todos os produtos que utilizam os termos “biológico”, ou o diminutivo “eco” ou “bio”, que estão etiquetados com um logótipo europeu da agricultura biológica ou outro logótipo biológico reconhecido, são produzidos segundo as rígidas regras europeias.

Estas regras, designadas por normas biológicas, definem o que os agricultores e transformadores de

alimentos biológicos podem ou não fazer. Garantem que os fertilizantes e pesticidas químicos são evitados pelos agricultores e que os animais se reproduzem sem contar com demasiados medicamentos e químicos que são normalmente utilizados na criação intensiva de gado.

Estas normas biológicas garantem igualmente que os alimentos transformados são o mais naturais e saudáveis possível, minimizando a utilização de aditivos alimentares e adjuvantes tecnológicos desnecessários.

As explorações e os transformadores de alimentos biológicos são inspeccionados regularmente para assegurar que seguem as normas biológicas. Estas mesmas regras também se aplicam aos produtos biológicos que são importados frequentemente para a União Europeia, tais como o café, chá e bananas.

Por isso, quando se decidir por um produto biológico, pode ter a certeza que está a comprar algo que é bom para meio ambiente, o bem-estar animal e as comunidades rurais – assim como é bom para si e para a sua família.



Os legumes biológicos, tais como os que são utilizados nesta receita deliciosa, são produzidos a partir de sistemas agrícolas que procuram proteger – e melhorar – o meio ambiente.

Os agricultores biológicos trabalham constantemente para proteger o solo e manter as reservas de água, assim como para aumentar a vida selvagem das explorações, utilizando responsávelmente a energia e outros recursos naturais. Sempre que possível, procuram reciclar os detritos e subprodutos de plantas e animais e utilizam recursos existentes no próprio local.

Em vez de utilizarem os fertilizantes artificiais, os agricultores biológicos aplicam estrume e compostos para aumentar a fertilidade natural do solo, contando com os microrganismos e as minhocas existentes no solo para proporcionar os nutrientes às culturas.

Através da consociação e da rotação de culturas e do fomento e utilização de predadores naturais de pragas em vez de insecticidas artificiais, os agricultores biológicos podem controlar as pragas e doenças naturalmente, minimizando simultaneamente o risco de poluir a água e contaminar o solo.

Visto que os herbicidas são proibidos, os agricultores biológicos utilizam outros métodos para controlar as ervas daninhas, incluindo a limpeza mecânica das mesmas e a falsa sementeira. Além disso, os agricultores biológicos são também encorajados a plantar sebes de modo a proporcionarem abrigo aos animais e vida selvagem e para servirem de quebra-ventos a fim de impedir a erosão do solo.

Idealmente, os produtores biológicos procurarão cultivar o alimento do seu gado ou comprá-lo em quintas biológicas vizinhas.

#### Salada romana com queijo Feta e rabanetes

- 1 pé de alface romana lavada e cortada
- 7 rabanetes médios
- 30 g de cebola vermelha em rodelas
- 1 tomate grande maduro em cubos
- 30 g azeitonas pretas
- 120 g de queijo Feta cortado em cubos
- 1 colher de chá de mostarda de Dijon
- 60 ml de vinagre tinto
- 60 ml de azeite
- Sal grosso e pimenta moída a gosto

1. Numa saladeira grande, coloque a alface, a cebola, o tomate, as azeitonas, os rabanetes e o queijo Feta. Deixe em repouso até servir.
2. Numa taça pequena, misture a mostarda, o vinagre, o azeite, o sal e a pimenta com uma vara de arames. Antes de servir, deite a mistura sobre a salada, mexa para misturar.



# Dádiva da Natureza



# O sabor da liberdade



As carnes biológicas, tais como o porco utilizado nesta receita, são provenientes de animais saudáveis que são criados verdadeiramente em liberdade.

É do conhecimento geral que os animais saudáveis e não sujeitos a tensão são mais resistentes às pragas e doenças. Por este motivo, os agricultores biológicos procuram criar animais respeitando o comportamento específico e satisfazendo as necessidades físicas do seu gado, ao mesmo tempo que previnem as doenças através de um tratamento cuidadoso.

Os agricultores biológicos visam evitar os problemas de saúde dos animais com a escolha de espécies de gado resistentes às doenças e que são adequadas às condições locais. O acesso às pastagens, uma dieta sem organismos geneticamente modificados, as baixas cargas de pastoreio, os alojamentos espaçosos e higiênicos e a redução da tensão são práticas essenciais para a criação do gado biológico.

## Sanduíche de fiambre

- 240 g de fiambre cozido e picado
- 60 g de aipo cortado finamente
- 1 colher de chá de cebola ralada
- 80 ml de maionese
- 1 colher de chá rasa de mostarda
- 12 fatias de pão
- Manteiga para o pão, opcional

Se um animal ficar doente ou ferido, os agricultores biológicos devem tratá-lo rapidamente, idealmente com remédios naturais, como os homeopáticos ou com extractos de plantas. No entanto, a medicina veterinária é obviamente autorizada, como último recurso para evitar o sofrimento.

As normas biológicas procuram também evitar as práticas dolorosas, como o pastoreio fixo ou o isolamento de animais, o corte dos bicos das aves ou a remoção de cornos e caudas dos mamíferos.

Numa taça média, misture o fiambre, o aipo, a cebola, a maionese e a mostarda. Barre as fatias de pão com um pouco de manteiga, se desejar. Distribua a mistura sobre 6 fatias de pão em porções iguais. Prepare 6 sandes de fiambre.

Os saborosos ingredientes biológicos, tais como os que são utilizados na receita desta massa, proporcionam aos consumidores uma variedade de alimentos naturais, saudáveis e saborosos.

A produção biológica está em expansão e a diversificar-se e existe já disponível uma vasta gama de produtos biológicos – desde os produtos simples como as frutas e os legumes, aos produtos transformados como as massas, os queijos e alimentos prontos a servir. São também utilizadas plantas e raças de animais raras para lhe dar a possibilidade de experimentar novos gostos e sabores excitantes.

Os produtos biológicos são também totalmente identificáveis – e estão sujeitos às rígidas normas e inspeções da União Europeia. As regras de etiquetagem garantem-lhe a informação de factos importantes, tais como a origem do produto, os ingredientes e o código oficial do organismo de certificação que inspeccionou as instalações.

Estudos recentes mostraram igualmente que os alimentos e bebidas biológicos contêm mais elementos nutritivos. Por exemplo, o leite biológico contém naturalmente mais ómega 3, enquanto que a maior parte das frutas e legumes são mais ricos nas principais vitaminas e minerais, contendo igualmente menos resíduos de pesticidas.

Visto que as normas biológicas controlam rigidamente a utilização de aditivos artificiais, como os conservantes e intensificadores de sabor, e proíbem a utilização de organismos geneticamente modificados, você pode ter a certeza que os alimentos biológicos que compra contêm apenas sabores e texturas naturais.

#### Rigatoni com courgette

- 2 courgettes médias
- 1 cebola vermelha picada
- 2 dentes de alho descascados e picados
- 8 azeitonas pretas sem caroço picadas
- 4 tomates bem picados
- 1 colher de chá de alcaparras
- 3 colheres de chá de azeite
- 240 ml de vinho branco seco
- Sal e pimenta a gosto
- 3 colheres de chá de manjerição fresco bem picado

- 30 g de salsa fresca picada
  - 453 g de massa Rigatoni
  - Queijo Parmesão ralado para servir
1. Aqueça num tacho a água com sal para a massa. Numa frigideira média, aqueça o azeite. Adicione a cebola, as courgettes e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 5 minutos. Acrescente o alho e deixe cozinhar durante um minuto. Em seguida, adicione o vinho, o tomate,

as azeitonas, as alcaparras, sal e pimenta e deixe cozinhar em lume brando por mais 5 minutos. Adicione o manjerição, a salsa e mexa.

2. Escorra a massa e coloque-a novamente dentro do tacho. Regue com o molho e deixe-a cozinhar em lume médio, mexendo constantemente durante alguns minutos até ferver. Sirva a massa com o queijo Parmesão ralado para polvilhar.



# Cozinhar com qualidade

# Alcançar o topo

É interessante saber que, ao decidir-se pela farinha e ovos biológicos utilizados nesta receita deliciosa, você irá ajudar a criar oportunidades de emprego e negócio sustentáveis na União Europeia.

Uma pesquisa recente realizada no Reino Unido revela que as quintas biológicas oferecem mais empregos que as restantes. As quintas biológicas tendem a necessitar de mais pessoas qualificadas para tratar das colheitas e dos animais.

Com uma extraordinária taxa de crescimento anual à volta dos 10 %, o mercado biológico europeu fornece muitas oportunidades aos transformadores, distribuidores e fornecedores alimentares da UE, assim como aos principais prestadores de serviços, como os veterinários, investigadores e gestores financeiros.

Quem compra alimentos biológicos quer saber de que modo é que esses alimentos são produzidos – e qual a sua proveniência. À medida que cada vez mais pessoas se interessam por comprar alimentos biológicos, na exploração onde estes são produzidos e nos mercados agrícolas locais, a produção biológica vai ajudar a garantir que mais dinheiro permanece na economia local.

Actualmente a agricultura biológica é amplamente reconhecida como o modo de agricultura mais amigo do ambiente, funcionando em harmonia com a natureza e ajudando a proteger os habitats naturais e as paisagens locais. Tudo isto contribui para ajudar a manter uma economia rural em crescimento, do agrado dos turistas ecológicos e dos residentes. Cada vez mais quintas biológicas abrem as suas portas ao público – porque não aproveita para visitar uma quinta biológica perto de si para ficar mais bem informado?

## Bolo de damasco

- 120 g de damascos secos
  - 240 ml de água
  - 90 g de manteiga
  - 120 g de açúcar refinado
  - 4 ovos
  - 120 g de passas brancas
  - 453 g de cerejas vermelhas e verdes cristalizadas picadas
  - 6 rodelas de ananás cristalizado picado
  - 453 g de frutos secos sortidos
  - 240 g (divididos) de farinha de trigo
  - Meia colher de chá de bicarbonato de sódio
  - Meia colher de chá de sal
- 120 ml de sumo de abacate
  - 120 g de nozes picadas
1. Aqueça previamente o forno a 135 °C. Numa panela, a lume médio, coza os damascos com água até ficarem desfeitos. Coloque-os num escorredor esprema-os aproveitando o suco que libertam. Deixe arrefecer.
  2. Separe as gemas das claras. Bata as gemas e em seguida, bata as claras em castelo. Reserve.
  3. Bata a manteiga ou margarina juntamente com o açúcar. Adicione as gemas batidas, os damascos e mexa bem.
  4. Misture as passas, as cerejas, o ananás e os frutos secos sortidos numa taça revestida com 120 g de farinha.
  5. Misture a farinha restante, o bicarbonato de sódio e sal. Acrescente esta mistura de farinha alternando com a mistura do creme de damasco e o suco que guardou. Misture esta massa com os frutos sortidos. Adicione as nozes picadas e envolva com as claras. Coloque a massa na forma barrada.
  6. Leve ao forno a 135 °C durante 2 horas. Decore o bolo com ananás e cerejas cristalizadas.

