



Esta é a minha primeira encomenda

Pode optar por planos semanais ou quinzenais com entrega gratuita. Às encomendas avulso há que adicionar 6€ pelos serviços de distribuição ao domicílio.

As entregas são feitas na morada que indicar, contra pagamento. O cesto tem depósito de 15€ cobrados na primeira encomenda; nas seguintes é feita a troca do cesto vazio pelo cesto da horta. Pode encomendar por telefone, na Web ou preencher o quadro seguinte e enviá-lo por fax.

Poderá suspender ou cancelar as entregas, para o que deverá comunicar com uma semana de antecedência.

Os cestos são concebidos para famílias de 3 a 4 pessoas, e tipicamente têm entre 7 a 10 variedades de produtos (PVP: 24€). Muitos dos nossos produtos podem ser adquiridos em maiores quantidades - peça detalhes.

Pretendo Entregas:

- semanais quinzenais experimentar

Variedade:

- horta pomar horta e pomar

Nome: _____

Telefone casa _____ Telemóvel _____

e-mail _____

Morada _____

Código Postal _____

A **Verduras Campestres** distribui cestos de frutos e hortícolas exclusivamente da época. A composição dos cestos variará de acordo com a rotação e época das culturas.

Uma alimentação saudável, para além de não conter produtos tóxicos, hormonas ou conservantes, tem também de ser variada. Todas as semanas terá uma surpresa de novos sabores.

Ligue 961 039 927/8
Fax 227 729 154

www.verdurascampestres.pt

Rua Fonte Lodosa, 225
4400-154 Vila Nova de Gaia



Quem beneficia com as **Cestinhas da Horta** da Verduras Campestres?

- Os consumidores que optarem por alimentos variados de sabor agradável e entregues na sua porta;
- Os agricultores que preservarem as boas práticas tradicionais de rotação de culturas e respeito pelas plantas e solor;
- As gerações dos nossos filhos a quem queremos restituir uma natureza equilibrada, mantendo a biodiversidade, os campos férteis e as águas despoluídas.

Todos os nossos alimentos são adquiridos em quintas e hortas familiares situadas em zonas rurais não poluídas

O que é a agricultura orgânica ou biológica?

Orgânica refere-se à produção de bons alimentos à moda antiga, usando as plantas como plantas, não as contaminando com químicos nem as alterando geneticamente.



Esta maneira natural de produzir alimentos permite-nos distribuir cestos de frutos e legumes frescos que são nutritivos para os consumidores, ao mesmo tempo que ajudamos os agricultores a manterem as suas pequenas quintas familiares e ajudamos a preservar a natureza.

- Alimentos saudáveis, saborosos e naturais, sem pesticidas, fungicidas ou hormonas
- Alimentos amigos do ambiente, sem técnicas de produção que contaminem o solo ou poluam o lençol freático

A agricultura orgânica contribui para a fixação do homem no campo e a promoção da agricultura familiar.



Verduras Campestres



Cestinhas da Horta

Entregamos em sua casa

Cestos de Frutas e Legumes Tradicionais



saudáveis e com sabores que dão prazer

Para garantir a maior frescura possível os produtos são colhidos ao amanhecer e entregues no próprio dia.

Provêm de zonas rurais não poluídas e são cultivados à moda tradicional por pequenos agricultores que souberam preservar as boas práticas ancestrais.

www.verdurascampestres.pt

Ligue **961 039 927/8**





5 Razões para escolher as nossas Cestinhas da Horta

- Com as **Cestinhas da Horta** está a revitalizar saberes ancestrais, que nos foram legados pelos nossos antepassados, e que devemos transmitir às gerações vindouras.
- A agricultura industrial destruiu as vidas de milhares de famílias de pequenos agricultores. Saboreie estes produtos e participe conscientemente na recuperação da nossa agricultura rural familiar.
- O “Origem Portugal” está a desaparecer e, com ele, desaparecem também todas aquelas variedades portuguesas, únicas e saborosas. Ao consumir **Cestinhas da Horta** vai ajudar à viabilização económica de muitas espécies em extinção.
- Os produtos frescos que encontramos à venda já percorreram milhares de quilómetros, circulando duns países para outros, em câmaras frigoríficas e, na maior parte dos casos sofreram transformações genéticas para aumentar a resistência às pragas, às doenças, à conservação no frio, à embalagem... e por isso não têm sabor e apodrecem numa forma esquisita.

**Consumidor Responsável
Qualidade Alimentar
Vida Sã**

**Reabilitar os nossos alimentos tradicionais
Viabilizar os nossos agricultores
Proteger a nossa natureza**



Antes da era dos tratamentos químicos
o que importava era fortificar a resistência natural das árvores e culturas.

Antes da era da conservação pelo frio
o que importava era ter uma gama de variedades que amadurecessem em períodos diferentes do ano

Antes da era da massificação
os alimentos destinavam-se a consumo local, e não eram sujeitos a tratamentos para resistir a manipulação e transportes sucessivos

Antes da era da engenharia genética
o que importava era respeitar o equilíbrio da natureza e manter a fertilidade e equilíbrio dos solos



Donde vem o que comemos

Com as **Cestinhas da Horta** reencontra os saudáveis produtos regionais portugueses

**mais frescos,
só se os fôr colher**

Porque se trata de produções naturais intolerantes a longos transportes e a grandes demoras, para garantir a maior frescura possível, os nossos frutos e verduras são colhidos ao amanhecer por hortelãos rurais que praticam uma agricultura tradicional, baseada na biodiversidade e rotação de culturas. O abastecimento é cuidadosamente fiscalizado por técnicos agrários que acompanham a produção e a colheita, zelando pela segurança alimentar dos nossos clientes. Parte dos nossos produtos provém de agricultura biológica certificada, mas a reduzida percentagem de agricultores que já obtiveram certificação é ainda insignificante em Portugal. Ao consumir **Cestinhas da Horta** está a fortalecer as pequenas economias rurais, a dignificar as comunidades de agricultores familiares e a contribuir para acelerar o domínio biológico em Portugal.



Saúde Prazer Alimento



Hoje há maçãs durante as 52 semanas do ano, graças aos procedimentos de conservação a frio. Mas como faziam antigamente para ter frutos sempre frescos?

Eles cultivavam variedades de que ainda nos recordamos com nostalgia e encanto, muito mais saborosas que as disponíveis hoje em dia. Era essa diversidade que garantia alimentos em diversas estações do ano, cada uma com o seu sabor especial e a sua altura própria de amadurecer.

Voltar a experimentar os sabores e aromas de antigamente, consumir produtos naturais e dietéticos para a saúde, não é uma moda actual, mas sim uma real necessidade.

É nossa missão ir à procura dessas variedades, perceber porque desapareceram e ajudar a repovoar as hortas e quintas com produtos naturais e de qualidade.

Porque os padrões de consumo estão a mudar, as pessoas valorizam cada vez mais os alimentos de qualidade, saborosos e sem riscos para a saúde, é nossa missão procurar e ajudar quem ainda os produz, e comercializar cabazes de alimentos genuinamente de origem artesanal e familiar.



www.verdurascampestres.pt

