

# VERDE na ponta do garfo

A campanha Segunda sem Carne ([www.segundasemcarne.com.br](http://www.segundasemcarne.com.br)) lança um livro de mesmo nome com prefácio de Paul McCartney, um dos mais vistosos vegetarianos e apoiadores da versão inglesa do movimento. A ideia propagada pelo movimento é que reduzir o consumo de carne evitaria doenças e teria um forte impacto econômico. Em 242 páginas estão reunidos 52 cardápios, um para cada semana de um ano inteiro. Para todas as segundas-feiras, há sugestões de café da manhã, almoço, lanche, jantar e sobremesa – quem se engajar e seguir as sugestões não sentirá fome de jeito nenhum!

Melhoramentos, R\$ 59.



## MARCAS PRÓPRIAS

Alguns hotéis-spa, como o tradicional Lapinha ([www.lapinha.com.br](http://www.lapinha.com.br)), localizado em uma fazenda de 550 hectares no município Lapa, no Paraná, e o Unique Garden ([www.uniquegarden.com.br](http://www.uniquegarden.com.br)), na cidade paulista de Mairiporã, conquistam o paladar dos hóspedes pelas refeições equilibradas e saborosas feitas com alimentos orgânicos. Mas é possível também ter em casa algumas gostosuras produzidas nesses locais. O Lapinha oferece 16 produtos, entre queijos, frutas em calda, granolas, sucos e biscoitos – comercializados no hotel ou enviados a outras cidades mediante pagamento de frete. O Unique Garden vende no próprio hotel uma boa variedade de verduras (alface, rúcula, abobrinha, quiabo etc.) e de ervas, além de mel, geleias e pães.