



ESTILO SAÚDE



Foto: Miriam Spert

Em Dom Pedro de Alcântara, Romildo Schardosim produz as mudas que serão transplantadas para as hortas da família.

Neste número:

As desculpas para adiar a adoção dos alimentos recomendados pelos especialistas em saúde e as dicas para adequar a alimentação do dia a dia ao calendário de produção das verduras orgânicas

Editorial

No Brasil, a água, leite, carnes, frutas, hortaliças e alimentos altamente processados têm resíduos de agrotóxicos. Independente do “caminho do agrotóxico no meio ambiente, invariavelmente o homem é seu potencial receptor”, afirma um texto no site do Ministério do Meio Ambiente.

Em 2011, segundo informações do dossiê da Associação Brasileira de Saúde Coletiva (Abrasco) *Um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde*, a soja recebia 40% dos 852, 8 milhões de litros de veneno

utilizados no País. Mas dados de 2008 do mesmo relatório denunciavam que cada hectare de hortaliças recebe de quatro a oito litros de fungicidas. “O uso de agrotóxicos em hortaliças, especialmente de fungicidas, expõe de forma perigosa e frequente o consumidor, o ambiente e os trabalhadores”, registra o dossiê.

Estas informações fazem o setor de orgânicos ser um dos mais prósperos do País. No entanto, ter estes alimentos todos os dias requer alguma estratégia.

Foi isto que pesquisamos junto a duas *experts* no assunto. Esperamos assim contribuir para que mais pessoas e o ambiente usufruam do direito à saúde, com a produção e consumo de alimentos sem veneno.



Expediente

Este boletim foi produzido pelo Centro Ecológico com apoio financeiro da Agência Sueca de Cooperação Internacional para o Desenvolvimento, por meio da Sociedade Sueca de Proteção à Natureza (SSPN). As opiniões aqui apresentadas não refletem necessariamente a opinião oficial da SSPN ou de seus financiadores.

Disponível no site
centroecologico.org.br/boletins.aspx

Acompanhe o
Centro no
facebook

facebook.com/centro.ecologico

CENTRO ECOLÓGICO
Ipê - Serra Litoral Norte
Assessoria e Formação em Agricultura Ecológica



Global
**Green
Action
Week**

Mudar para orgânicos é questão de hábito

Nutricionista e consumidora dão dicas para aderir de vez aos produtos orgânicos, em qualquer época do ano.



Restaurante orgânico em Caxias do Sul serve diariamente bufê de pratos quentes, saladas e sobremesas

Na manhã de 15 de agosto de 2015, a Feira Ecológica de Torres, no Litoral Norte do Rio Grande do Sul, atendeu muito mais clientes que o habitual. O motivo: na noite anterior, o programa Globo Repórter mostrou em rede nacional, alguns impactos da contaminação dos alimentos por agrotóxicos.

Um mês e meio depois, o agricultor Elias Strege Evaldt estima que metade dos consumidores que naquele sábado havia optado por alimentos orgânicos continua comprando. O que aconteceu com a outra metade? Por que algumas pessoas conseguem manter uma alimentação saudável e outras desistem?

A nutricionista Josiane Paz da Silva, mãe de duas crianças e há mais de uma década consumidora de orgânicos, resume os problemas de quem não consegue manter a transição: hábito e ritmo. “O danado do hábito! O fato de não ter tempo de realizar uma refeição, de cozinhar, de comprar em feira, que orgânico é mais caro, virou uma deliciosa desculpa”. Assim, ao incorporar os hábitos, à rotina diária, “o resto vem”, diz a especialista em Nutrição Funcional.

Para driblar o sumiço de hortaliças fora da safra, caso do tomate e da batata por exemplo, Josiane enviou uma receita de molho vermelho sem tomate e uma de purê

de cará e inhame, que estão na página 4.

“Quando não tem orgânico, o melhor que a gente faz é esperar, até que apareça. Ou trocar, se dá para trocar”, explica Jaqueline Schinofre, que há 16 anos prepara diariamente as refeições de uma família que só consome orgânicos. Jaqueline conta que, se não tem brócolis, troca pela couve-flor. Se não tiver couve-flor, troca pela cebola. “Ou tu procuras fazer tortas e comidas, tudo com os produtos da época”. Jaqueline recorda que no início foi bem difícil cozinhar somente com orgânicos e ela demorou cerca de quatro anos para assimilar a mudança. Porém os benefícios para a saúde compensaram o estranhamento inicial. “Vivia em médicos com problemas de garganta, resfriado e outros tipos de doença e assim que comecei com a alimentação orgânica, mudou 99%. Tudo é uma questão de hábito e de aprendizado”.

Procedência dá mais segurança ao consumidor

A quem deseja ter mais orgânicos no dia a dia, o agrônomo Laércio Meirelles recomenda buscar produtos de procedência conhecida, seja pelo relacionamento com o agricultor, visita à propriedade produtora ou pelos selos de certificação. Pela legislação, não pode chamar de orgânico um produto que não

passou por um processo de certificação. O nome dos agricultores certificados deve estar no Cadastro Nacional de Produtores Orgânicos, em agricultura.gov.br/desenvolvimento-sustentavel/organicos.

Receitas de saúde

Purê de cará e inhame

Cozinhar as batatas com casca em água, sal e alho. Após macias, descascar e amassar, adicionando manteiga e um pouco da própria água do cozimento.

Obs.: o cará demora mais para cozinhar, então retire o inhame da panela antes.

Molho vermelho sem tomate

1 cenoura média

1/2 beterraba pequena

2 dentes de alho ou 1 lasca de gengibre

1/2 cebola

1/2 xícara de água

Triturar todos os ingredientes no liquidificador.

Levar para a panela e ferver por 10 minutos. Adicionar manjeriço ou ervas de sua preferência, sal marinho ou shoyo.

Maionese de inhame

Lavar bem as raízes e cozinhar, em água, sal marinho e 2 dentes de alho.

Após cozida, descascar, picar em cubos e adicionar o creme de maionese de sua preferência.

Substituir produtos pode trazer mais saúde

Na pesquisa de preços abaixo, não tem batata, nem cebola e tomate orgânicos, porque não é época. Já o inhame, segundo informações da jornalista Sônia Hirsch, autora de *Inhame inhame*, é medicinal e reforça o sistema imunológico. Ponto para a biodiversidade!

Mudar também é avaliar os custos e benefícios

Pesquisa realizada em 29 de setembro de 2015 confirma que orgânicos são mais acessíveis com menos intermediários.

Produto	ORGÂNICOS		NÃO-ORGÂNICOS	
	Cooperativa Ecotorres	Feira Ecológica	Supermercado	Supermercado
Alface americana	2,00 a 2,50 unidade	2,00 a 2,50	5,24 duas unidades pequenas	2,58
Arroz integral agulha (kg)	4,50		8,08	
Banana prata (kg)	2,89	2,00 a 2,50	4,18	3,88
Batata (kg)				3,14
Beterraba (kg)	3,90	4,00	10,46	3,14
Cebola (kg)				1,94
Cenoura (kg)	3,50	3,50 a 4,00		3,76
Couve-flor		3,00 unidade	6,28 duas unidades pequenas	4,08
Erva-mate (kg)	13,90		15,28	13,58 (Barão)
Inhame (kg)		3,00 a 4,00		
Tomate				3,98

O Sul do Brasil tem mais de 300 feiras orgânicas, pequenas lojas e cooperativas de consumidores onde o trabalho ambiental dos agricultores ecologistas é valorizado e a saúde dos consumidores, respeitada. Confira os locais no Mapa do Instituto de Defesa do Consumidor. Acesse em:

feirasorganicas.idec.org.br/