

Produtos orgânicos: social

ARQUIVO PESSOAL



DRA. CAROLINA SAPIENZA

(CRN3-8897)

Nutricionista do grupo ECO

Em 1992, com a Conferência Mundial da ECO/92, no Rio de Janeiro – Brasil, surge o conceito de sustentabilidade, que se manifestou sob uma nova ordem mundial, expressa pela vontade das nações de conciliar ou reconciliar o desenvolvimento econômico e o meio ambiente, e integrar a problemática ambiental ao campo da economia. Mais do que um conceito que orienta de maneira imediata a ação e a decisão, a sustentabilidade manifesta, em primeiro lugar,

uma problemática de aspectos múltiplos (científico, político, ético) oriunda da emergência de problemas ambientais em escala planetária e, principalmente, da percepção do risco subjacente.

Os produtos orgânicos vão ao encontro deste conceito e são definidos como aqueles produzidos sem agrotóxicos e sem fertilizantes químicos. Seus produtores utilizam processos naturais, que não agridem a natureza e mantêm a vida do solo intacta, ao contrário do produto da agricultura convencional que emprega altas doses de inseticidas, fungicidas, herbicidas e adubos químicos, altamente solúveis, que contaminam o ambiente. O alimento orgânico, para muitos especialistas, não é somente mais saudável. Ele é saudável e segue conceitos social e ecologicamente corretos.

Para entender um pouco mais sobre os produtos orgânicos, a Dra. Carolina Sapienza (CRN3-8897), do Grupo Eco, responde a algumas perguntas da reportagem da Revista CRN-3 Notícias.

CRN-3 Notícias – Como identificar um alimento como sendo orgânico?

Dra. Carolina Sapienza – Os alimentos orgânicos frescos como verduras, legumes e frutas, são visualmente menores, são mais coloridos e têm o aroma forte específico de cada alimento. Já os não-percíveis e embalados ou envazados (arroz, farinha, açúcar, café, sucos, geléias etc.) normalmente têm um selo na embalagem que certifica e identifica a sua procedência e o seu processamento, garantindo ao consumidor uma procedência isenta de contaminação química, respeitando o meio ambiente e o trabalhador. O hábito de ler os rótulos dos alimentos é importante tanto para verificar como para avaliar essas e outras informações nutricionais.

CRN-3 Notícias – Existem cuidados adicionais no plantio, no armazenamento e na distribuição dos produtos orgânicos?

Dra. Carolina – Normalmente, no plantio dos alimentos orgânicos são utilizados métodos mais naturais, como, emprego de compostagem, da adubação verde, do manejo orgânico do solo e da diversidade de culturas, garantindo a mais alta qualidade biológica dos alimentos.

Já o armazenamento e a distribuição têm as mesmas regras dos alimentos convencionais, de acordo com cada tipo de alimento.

Dra Carolina Sapienza, Nutricionista do Grupo Eco

ARQUIVO PESSOAL



e ecologicamente corretos

CRN-3 Notícias – Existem produtos orgânicos já prontos para o consumo? São fáceis de encontrar?

Dra. Carolina – Em algumas casas de produtos naturais podemos encontrar alguns alimentos prontos ou congelados feitos com matéria-prima orgânica. Todos feitos de forma artesanal. Existem sucos engarrafados de sabores variados que, também, são encontrados até mesmo em grandes supermercados. Atualmente, na maioria dos supermercados, o número de gôndolas de produtos orgânicos vem aumentando dia-a-dia, facilitando o acesso dos consumidores. Mas existem lojas especializadas em produtos naturais que oferecem essa qualidade. Hoje, por exemplo, temos aqui, em São Paulo, feiras livres só de produtos orgânicos também.

CRN-3 Notícias – Por que devemos consumir um produto orgânico?

Dra. Carolina – Entre as várias razões, eles têm um sabor melhor e são mais saudáveis porque crescem sem agrotóxicos e sem fertilizantes químicos. São produtos livres de organismos geneticamente modificados e fazem parte de uma cultura que está em harmonia com o meio ambiente. Também fazem parte de uma agricultura sustentável e são mais nutritivos (normalmente em sua composição existe uma menor quantidade de água, assim concentrando mais os nutrientes).

CRN-3 Notícias – Quem são os consumidores desses produtos?

Dra. Carolina – Normalmente encontramos três tipos de consumidores de alimentos orgânicos. Os que já têm uma filosofia de vida mais saudável, natural e

normalmente são conscientes em relação à sua saúde e à compra de alimentos; os que querem iniciar um outro estilo de vida, procuram se informar e sabem que a qualidade da alimentação influencia bastante tudo isso; e existem aqueles que gostam de cozinhar, têm dom de gourmet e sempre dão preferência para a qualidade dos alimentos.

CRN-3 Notícias – Os consumidores desses produtos são orientados por um profissional ou são curiosos?

Dra. Carolina – Normalmente são pessoas que já têm uma filosofia de vida e hábitos alimentares mais saudáveis e naturais. Mas hoje em dia, como a mídia e o próprio mercado vêm mostrando mais a cara desses produtos, existem alguns curiosos que também acabam consumindo e gostando.

CRN-3 Notícias – Quais as principais dúvidas sobre alimentos orgânicos?

Dra. Carolina – As pessoas confundem muito o alimento orgânico com um produto diet, light, “natureba”, sem gosto e sem graça. E sabemos que é ao contrário. O sabor do orgânico é muito mais acentuado e as cores são mais fortes e podemos “brincar” bastante com isso na sua apresentação do alimento. Eles são mais nutritivos como falei acima, mas em relação às calorias nem sempre são baixas, utilizamos açúcar, ovo, manteiga, que sabemos têm alto teor calórico. Mas conseguimos equilibrar isso, utilizando queijos magros, leite e iogurte desnatados, frutas, legumes e verduras na preparação dos alimentos.

CRN-3 Notícias – Trata-se de um mercado em ascensão? Por quê?

Dra. Carolina – Esse mercado vem crescendo muito porque o mundo está se preocupando mais com assuntos ligados ao conceito socioambiental e à sustentabilidade. Hoje em dia a maioria das grandes empresas tem um setor que cuida desses assuntos.

CRN-3 Notícias – É possível citar alguma referência bibliográfica para quem deseja pesquisar sobre o assunto?

Dra. Carolina – No site da Bireme (www.bireme.br) é possível achar vários artigos sobre o assunto. Existe, também, o site do Instituto Biodinâmico – IBD (www.ibd.com.br), que é o principal certificador de produtos orgânicos no Brasil, e tem também o www.planetaorganico.com.br que possui muitas informações. 🌿



Mesa de café com produto orgânico