



# paladar

paladar.estadao.com.br

EDIÇÃO  
ESPECIAL



## O que são orgânicos?

São produtos livres de agrotóxicos e fertilizantes químicos sintéticos. Os orgânicos são cultivados com adubos naturais e, em caso de necessidade, com defensivos biológicos. A produção deve respeitar a sazonalidade dos vegetais e os ciclos naturais. Alimentos orgânicos não podem ter corantes ou conservantes sintéticos. As carnes não podem levar antibióticos promotores de crescimento.

## Todo produto sem agrotóxico é orgânico? Como identificá-los?

Não. Para serem comercializados como orgânicos, os produtos devem ser certificados e receber um selo, reconhecido pelo Ministério de Agricultura, que atesta o cumprimento de normas de produção. Há seis certificadoras em atuação no País: Ecoart, IBD, Tecpar, AAO, CMO Cert Mokti Okada e OIA, além da certificação participativa, feita pelos próprios produtores. Nos produtos embalados, o rótulo deve ostentar o selo – o mesmo que está no topo desta página. Nos vendidos a granel, é preciso pedir para ver o certificado do produtor.

## Eles são mais nutritivos que os convencionais?

Eles não têm maior valor nutricional, como explica a nutricionista Elaine de Azevedo, da Universidade Federal do Espírito Santo e autora do livro *Alimentos Orgânicos – Ampliando o Conceito de Saúde Humana, Social e Ambiental*. O que eles têm é melhor valor nutricional, com lipídios, proteínas e sais minerais de maior qualidade. O que ocorre é que a planta orgânica produz substâncias para se defender naturalmente de pragas e doenças e muitas delas, como antioxidantes, acabam sendo benéficas para a saúde humana.

## Além de legumes e verduras, quais outros produtos podem ser certificados?

A lista de orgânicos inclui bebidas, alcoólicas ou não, produtos industrializados variados, artigos de beleza e de limpeza, além de ovos e carnes. Há vegetais cultivados em larga escala, como café e cana-de-açúcar, por exemplo, desde que respeitadas as normas.

## Eles são sempre mais feios e menores?

Foi-se o tempo em que eram feios, pequenos e machucados. Isso aconteceu no início do processo de conversão da produção convencional para a orgânica. Mas já foi superado. O que ocorre, porém, é que os alimentos orgânicos não são padronizados e variam de tamanho.



ANANDA PEREIRA/ESTADÃO

## Eles são mais gostosos?

Tecnicamente não se pode dizer que eles têm mais sabor e melhor textura. Porém, têm o sabor original e mantêm suas características próprias, sem modificações.

## São mais perecíveis?

Depende. Por um lado, os alimentos livres de agrotóxicos têm menos água na composição (porque não levam fertilizantes que fazem a planta absorver muita água). Isso os deixa menos suscetíveis à deterioração, fazendo-os durar mais. E, além disso, os convencionais recebem alta carga de produtos químicos que têm a função de acelerar o amadurecimento e esse processo continua acontecendo mesmo após a colheita, fazendo-os estragar mais rápido – então costumam receber conservantes químicos. Sabe aquele spray usado para irrigar as folhas no supermercado? Quase sempre tem água e conservante.

## É possível minimizar o efeito de agrotóxicos nos alimentos? Adianta lavar?

Não. A toxicidade é sistêmica, atingindo desde a raiz da planta. A lavagem da casca do legume ou da fruta reduz os resíduos, mas não elimina totalmente a presença dos agrotóxicos.

## Onde comprar orgânicos?

A oferta é crescente e está cada vez mais fácil encontrá-los. Eles saíram do nicho dos distribuidores de cestas (que andam em alta e cada vez em maior número) e empórios especializados. É fácil achá-los até nos supermercados. **Veja uma seleção de endereços nas próximas páginas.**

## Devem ficar em área separada nas lojas?

É obrigatório separar orgânicos e alimentos convencionais para evitar risco de contaminação. Essa separação também deve ocorrer durante o transporte dos alimentos frescos e até em casa.

## Por que são melhores para o meio ambiente?

Primeiro, porque evitam a contaminação em cadeia do solo e das águas, afetando culturas, animais e populações humanas. Um exemplo alarmante recente é a redução das populações de abelhas, que estão morrendo por causa da contaminação por pesticidas – as abelhas polinizam as plantas e sem elas boa parte dos vegetais também deixaria de existir. Outra vantagem do cultivo orgânico é a rotação de culturas, técnica agrícola que reduz a exaustão do solo, trocando as culturas a cada novo plantio, de forma que as necessidades de adubação sejam diferentes a cada ciclo. Isso fortalece o solo deixando-o mais rico em minerais.

## São mais caros?

No geral, ainda são, mas quando se compra em feiras ou diretamente de produtores, a diferença de preço em relação aos convencionais cai bastante – e há até casos em que orgânicos são, mais baratos que convencionais conforme o local. Veja abaixo.

# Guia de orgânicos

A liberação de **nova leva de agrotóxicos** intensificou o interesse pelo assunto e a procura por alimentos orgânicos. Esta edição traz as **respostas** para as perguntas mais frequentes, além de uma **seleção de locais de compra**

Alimentos produzidos sem agrotóxicos saíram do nicho há algum tempo e estão cada vez mais presentes no comércio – o mercado de orgânicos vem crescendo aproximadamente 20% ao ano no País. Porém, a liberação recente de novas levas de agrotóxicos intensificou o interesse pelo assunto e a procura por alimentos orgânicos nos últimos dias. As pessoas querem saber como se livrar deles. Pen-

sando nisso, *Paladar* preparou esta edição especial. Nesta página, você vai encontrar as respostas para as perguntas mais frequentes. Nas próximas, uma seleção de locais de compra e uma lista ampla de distribuidores de cestas que entregam em domicílio ou para retirada. Também selecionamos vinhos e outras bebidas alcoólicas. E aproveitamos para fazer uma corrida aos pontos de venda para comparar preços de alimentos convencionais e orgânicos, como você confere ao lado. Ah, também preparamos um material exclusivo para o site mostrando como lavar e guardar legumes, verduras e frutas da cesta orgânica para fazê-los durar mais. Quem vai entrar no mundo dos orgânicos, entretanto, tem de se preparar para consumir só os produtos da estação – e para gastar um pouco mais.

Fontes: Nutricionista Elaine de Azevedo, da Universidade Federal do Espírito Santo; Luciana Carboni, da Orgânicos da Terra; Marcos Egidio Martins, engenheiro agrônomo e sócio da Fazenda Itahay Orgânicos; Arviva; Sandra Sabóia, da Organics; Paulo Henkin, diretor da Associação Brasileira de Nutrologia.

## Comparativo de preços

Fizemos uma corrida para comparar os preços de alimentos convencionais e orgânicos. Ao todo, visitamos dez lugares – seis supermercados de grandes redes, como Carrefour e Sonda, à Casa Santa Luzia, feiras de rua, orgânicas e tradicionais, além dos coletivos Feira Livre e Chão. Pesquisamos e comparamos 20 itens entre frutas, legumes, carnes e industrializados, entre outros (veja no site). A conclusão? Orgânicos ainda são, sim, mais caros, na maioria dos lugares, especialmente nos supermercados – em alguns chegaram a custar três vezes mais. A dica é comprar nos institutos coletivos, que recebem direto dos produtores e vendem sem fins lucrativos – eles cobram uma taxa, opcional, em torno de 35% sobre a compra para manter o local. Ainda assim, em alguns casos, sai mais barato comprar a versão orgânica ali do que os mesmos produtos convencionais em alguns empórios e mercados. O negócio é aprender a comprar.