

E SE NÃO FOR POSSÍVEL CONSUMIR ORGÂNICOS?



COMO REDUZIR OS RESÍDUOS DE AGROTÓXICOS NOS ALIMENTOS CONVENCIONAIS

- **Dê preferência às frutas e verduras da época.** No período de safra, as frutas têm melhor qualidade nutricional, são mais frescas, têm mais sabor e são mais baratas. Fora da estação adequada, é quase certo que uma fruta, verdura ou legume tenham recebido cargas maiores de agrotóxicos.

Quando você não encontrar tomate, cebola ou outros produtos na feira orgânica, é porque não está na época deles. Escolha outro produto que os substitua em termos nutricionais;

- Como ainda são poucas as frutas produzidas organicamente, **procure sempre descascar as frutas, em especial frutas como pêssegos, nectarinas, peras e maçãs.** Alguns resíduos de agrotóxicos ficam depositados nas cascas;
- **Lave bem as frutas e verduras** em água corrente e coloque-as numa solução com vinagre (4 colheres de sopa de vinagre para 1 litro de água), durante 20 minutos, ou numa solução com bicarbonato de sódio (1 colher de sopa de bicarbonato para 1 litro de água) por 20 a 30 minutos. Esses procedimentos podem reduzir, sobretudo, contaminações microbiológicas e uma pequena parte dos agrotóxicos de contato (que estão na casca). Todavia, não há comprovação científica que esses procedimentos eliminem os resíduos de agrotóxicos.

Atenção 1: Como a maior parte dos agrotóxicos é de ação sistêmica, ou seja, quando aplicados nas plantas circulam através da seiva por todos os tecidos, descascar e lavar frutas não garantem a eliminação total dos resíduos de agrotóxicos.

Atenção 2: Plantas como tomate e morango apresentam frutos verdes e maduros no mesmo pé. Isso significa que, quando o agrotóxico é aplicado, fica difícil respeitar o período de carência que é o tempo requerido entre a aplicação do agrotóxico e a colheita do produto.

Resultado: você pode estar comprando um produto recém-pulverizado no mercado convencional.

- **Sugestão:** no caso do tomate, compre produtos mais verdes e deixe amadurecer em casa, buscando aumentar o prazo de carência do agrotóxico. Prefira variedades mais rústicas, como o tomate cereja.

Alerta! No Brasil, as amostras de morango e tomate são as que, sucessivamente, apresentam algum grau de contaminação com agrotóxicos¹⁹.



- **Retire as folhas externas das verduras** que, em geral, concentram mais agrotóxicos (ação de contato);
- **Retire a gordura das carnes e peles de frango:** algumas substâncias tóxicas se acumulam em tecidos adiposos;
- **Diversifique nas hortaliças e frutas.** Além de propiciar boa variedade de nutrientes e antioxidantes, reduz a chance de exposição a um mesmo agrotóxico;

¹⁹ <http://portal.anvisa.gov.br> (Programa de Análise de Resíduo de Agrotóxicos em Alimentos)

- **Experimente plantas alimentícias não convencionais (PANC)**²⁰: beldroega, bertalha, capuchinha, ora-pro-nobis, serralha, inhame, cará, taioba, dente-de-leão, caruru, vinagreira, mangarito, guandu, além de frutas como bacupari, mangaba, butiá, umbu, cajá, sapoti, tamarindo, murici, entre tantas da flora brasileira;
- Muitas **plantas alimentícias não convencionais** nascem espontaneamente em terrenos, jardins e espaços públicos, são naturalmente ecológicas, adaptadas e podem ir para a mesa. Apesar de pouco conhecidas, essas plantas possuem grande potencial nutricional e substituem em sabor, hortaliças e frutas tradicionais. Alguns exemplos: língua-de-vaca, mestruz, serralha, dente-de-leão, capuchinha, almeirão-do-campo, caruru, buva, erva-gorda, tansagem, picão, entre outras;
- **Dê preferência aos produtos nacionais e de sua região.** Alimentos que percorrem longas distâncias, como os importados de outros países ou de regiões distantes do país, além do gasto energético em combustíveis, normalmente são pulverizados pós-colheita e possuem maior nível de contaminação por agrotóxicos.

²⁰ KINUPP, V.F.; LORENZI, H. *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas*. 1 ed. Nova Odessa: Plantarum, 2014. 768p.

COMO ESCOLHER HORTALIÇAS E FRUTAS COM MENOS AGROTÓXICOS

1. Folhosas (alface, almeirão, agrião, rúcula, couve manteiga, cheiro-verde). Apresentam ciclo curto e são os vegetais que recebem o menor número de pulverizações com agrotóxicos.

Atenção: a alface, por ser consumida em grande escala e cultivada de forma intensiva, recebe um número maior de pulverizações. Por isso, prefira as orgânicas.

Alternativa: prefira folhosas mais rústicas como as chicórias, almeirão, espinafre, couve, consumindo em épocas de clima mais ameno (primavera e outono).

2. Plantas de raiz, bulbo, tuberosas (beterraba, cenoura, cebola, alho, batata). O seu ciclo de vida é intermediário e, dessa forma, recebem um número de pulverizações um pouco maior que as folhosas.

Atenção: A batata e a cebola, produzidas em maior escala, normalmente são as plantas de raiz que recebem um número maior de pulverizações com agrotóxicos.

Alternativa: A mandioca, sendo uma planta bem adaptada e nativa do Brasil, é produzida de forma mais ecológica. Consuma também seus subprodutos (tapioca, farinha, polvilho, beiju). Na época de outono e inverno no Sul e Sudeste do Brasil, quando a mandioca finaliza o primeiro ciclo, as raízes são mais tenras e cozinham melhor quando comparadas aquelas de segundo ciclo colhidas na primavera e no verão.

3. Plantas de frutos/legumes (tomate, pimentão, berinjela, pepino, abobrinha). São as mais delicadas para produzir. Com ciclo mais longo e crescendo no período de verão, ficam mais sujeitas ao ataque de pragas e doenças.

Atenção: o tomate é a hortaliça de fruto mais consumida no Brasil, campeão de vendas, também é campeão em resíduos: pode receber entre 30 e 40 pulverizações com agrotóxicos durante o ciclo.

Alternativa: o tomate cereja é uma espécie mais rústica, resistente a pragas e doenças. Você pode inclusive produzir no seu jardim.

● **Frutas.** Por terem um ciclo ainda mais longo, a maioria com frutos no período de verão, recebem um número maior de pulverizações. Entretanto, é possível selecionar as frutas, conforme o grau de contaminação por agrotóxicos:

● Frutas com **baixo risco de contaminação:** abacate, acerola, banana, caqui, coco, jabuticaba, mexerica, tangerina, kiwi, nêspira e outras frutas nativas (pitanga, fruta do conde, amora, carambola, butiá);

● Frutas com **médio risco de contaminação:** abacaxi, laranja, maçã*, mamão formosa, manga, maracujá, melancia;

● Frutas com **alto risco de contaminação:** morango, uva, pêssego, mamão papaia, goiaba, figo, pera, melão.

*Nota: A maçã em sistema de Produção Integrada de Maçã (PIM) permite que a fruta receba um selo de certificação. Isso não quer dizer "orgânico", mas são estabelecidos limites para uso de agroquímicos nos pomares. Portanto, frutas provenientes de produção integrada têm maior credibilidade!