

**SAÚDE** ■ Apesar de serem mais caros, o consumo de produtos sem agrotóxicos cresceu 30%

# Alimentos orgânicos ganham mais espaço na boa mesa

**Camila Vidal**

Na árdua missão de alcançar uma alimentação saudável, e assim ingerir todos os nutrientes presentes nos alimentos, cresce cada vez mais a onda dos produtos orgânicos. Afinal, eles realmente são mais saudáveis que os alimentos industrializados? Especialistas discutem o tema.

Dados do Instituto Biológico, uma das instituições que certifica os orgânicos no país, diz que o consumo desse tipo de alimento aumenta 30% anualmente, embora a diferença de preço variar de 30% a 50% a mais que os produtos com agrotóxico.

De acordo com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), alimento orgânico é aquele produzido com o uso do solo equilibrado química, física e biologicamente. Ou seja, um solo vivo, com boas condições para que a planta se desenvolva bem e produza alimento sadio e sem resíduos tóxicos. Esses alimentos podem ser hortaliças, frutas, carne, leite e seus derivados, ovos, entre outros. Essa seria a diferença básica dos orgânicos para os alimentos convencionais.

A eficácia dos orgânicos na alimentação é clara. Segundo Renata Zandonadi, pesquisadora do Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília, quem ingere esse tipo de alimento absorve um número superior de nutrientes.

— Ao contrário dos produtos convencionais, não se desperdiça sequer a casca dos alimentos orgânicos, onde há uma elevada concentração de nutrientes importantes ao organismo — diz a pesquisadora.

Nitya Couto tem 53 anos. Há 27 realiza palestras sobre culinária natural e a importân-



MARCOS BRANDÃO

“As pessoas só lembram de comer uma alimentação adequada só quando ficam doentes”.

**Nitya Couto, professora**

cia da ingestão de alimentos orgânicos. A professora, que está no período da menopausa, acredita que a boa alimentação foi essencial para amenizar os sintomas desagradáveis proporcionados pela falta de hormônios, sintomas comuns entre a fase adulta e a velhice.

A riqueza nutricional foi confirmada na pesquisa realizada durante dois meses, pelo *Journal of Applied Nutrition*, em 1993, nos Estados

Unidos. A análise confirmou que maçã, batata, pêra, trigo e milho doce, produzidos de forma natural, armazenam uma quantidade acentuada de alguns minerais essenciais ao organismo humano. Uma diferença que pode chegar a até 118% a mais de magnésio, 125% de zinco, 91% de fósforo, além de 73% ferro.

Para a professora Nitya, ainda existem muitos mitos sobre uma boa alimentação. Mas a falta de informação e o descuido com o que é ingerido são os principais vilões da saúde.

— As pessoas só lembram de comer uma alimentação adequada só quando ficam doentes — diz Nitya. — É preciso ter consciência e, acima de tudo, praticar no dia-a-dia a boa alimentação.

O reaproveitamento de alimentos também são beneficia-

dos com o crescimento de produção e venda orgânica. Sem substâncias tóxicas a reciclagem de cascas e talos provenientes de frutas e verduras é feita com maior segurança.

O cardápio de pratos com produtos orgânicos é rico. Com receitas que vão dos sucos de manga, limão, abacaxi e melancia feitos com casca e tudo. Até pratos quentes como risoto de talo de couve-flor, e doce em compota de casca da laranja. Quem é adepto da prática da reciclagem garante que o gosto é o mesmo, ou até mais apurado, do que os dos alimentos preparados de forma tradicional.

**Curso de Culinária Natural**  
Para aprender todas as técnicas da culinária natural e da reciclagem de alimentos. Com a professora Nitya Couto. Cursos mensais. O próximo acontece nos dias 15, 16 e 17. Informações: 33268218