

ALIMENTAÇÃO

Seguir o calendário agrícola é uma alternativa para economizar nas compras e garantir produtos de melhor qualidade nas refeições

Boa comida por preço baixo

» MARIANA BRANCO

Economia para o bolso aliada à uma alimentação saudável. A combinação é perfeitamente possível caso o consumidor opte por levar para casa as frutas e as verduras da época. Elas são mais baratas por serem vendidas em plena safra, quando há abundância de oferta, e carregam menos agrotóxicos por serem cultivados com clima naturalmente propício ao seu desenvolvimento.

Para ajudar as pessoas na hora de fazer a feira, a Associação Brasileira de Defesa dos Consumidores (Pro Teste) preparou um calendário com os melhores períodos do ano para adquirir cada produto (veja quadro). As informações foram organizadas com base em dados do Ministério da Agricultura sobre os meses de plantio no Brasil. Podem ser aproveitadas por todas as unidades da Federação, ressalvadas pequenas diferenças de produção, distribuição e hábitos alimentares locais.

“O calendário é para servir de base e para o consumidor entender que pode economizar e ingerir menos agrotóxicos substituindo alimentos”, diz Fernanda Ribeiro, bióloga ligada à Pro

Menos química

A bióloga Fernanda Ribeiro explica que todos os vegetais, frutas e legumes são ricos em nutrientes. Portanto, a substituição ao longo do ano não significa só economia e menos agentes químicos no organismo, é a oportunidade de construir uma alimentação o mais rica e variada possível. A regra é trocar alimentos pelos de cores semelhantes. Cenoura, tomate e abóbora, por exemplo, avermelhados, possuem vitamina A. Folhas verdes, como alface, agrião e acelga possuem nutrientes semelhantes. Um prato de salada com pelo menos três cores é garantia de saúde.

Teste e responsável pela organização da **tabela**.

Segundo dados da Centrais de Abastecimento do DF (Ceasa-DF), ligada à Secretaria de Agricultura, na área rural do Distrito Federal predominam as culturas

de abacaxi, goiaba, limão, maracujá, alface, alho, beterraba, berinjela, chuchu, couve-flor, morango, jiló, pimentão, repolho e milho verde. Ainda de acordo com a Ceasa, não são plantados aqui e têm que ser trazidos de outros estados a abobrinha italiana, abobrinha comum, batata, batata-doce, cebola, mandioca, banana, laranja, manga, mamão, tangerina e uva. Portanto, independentemente da estação, os primeiros produtos tendem a ser mais baratos em Brasília e região, e os segundos, mais caros.

Além de variar segundo as características de cada lugar, o preço dos alimentos também é influenciado por alterações climáticas inesperadas. O economista André Braz, da Fundação Getúlio Vargas, lembra que 2010 foi um ano atípico para tomate e batata. As safras de ambos foram prejudicadas por fortes chuvas. Só agora os preços desses produtos, que subiram mais de 50% em alguns estados, estão voltando ao normal. No DF, o custo da batata inglesa recuou 15,9% entre 23 de maio e 22 junho. No Brasil, caiu 19,5% no mesmo período. O valor do tomate recuou 11,22% no Distrito Federal e 17,91% no país em igual intervalo de tempo.

Sua mesa, mês a mês*



Consumo regrado

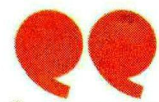
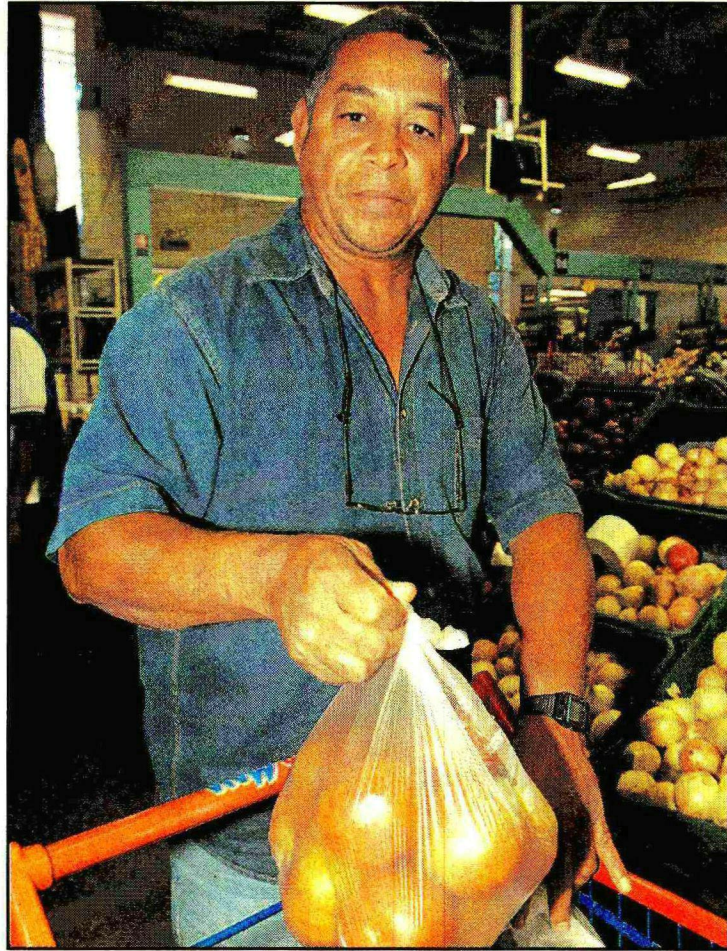
Como a maioria das pessoas, a professora Selma Regina de Lima Brasil, 40 anos, faz a feira uma vez por semana. Ela conta que presta atenção à variação nos preços dos alimentos. No início deste ano, por exemplo, quando a batata e o tomate subiram a preços estratosféricos, os dois itens sumiram do cardápio de sua casa.

No entanto, quando a alta no custo é moderada e o item é preferência da família, ele continua integrando a cesta de compras. É o caso do mamão papaia. Mesmo julho não sendo época da fruta — os meses mais indicados para adquiri-la, segundo o calendário da ProTeste, são abril, maio e outubro — Selma sempre compra algumas unidades. Por ser inverno, época com grande oferta de maçã, a professora também levou algumas em seu último sacolão.

“Procuro um equilíbrio entre o que eu e a minha família gostamos, e o que é barato”, declarou Selma Regina, que gasta, semanalmente, aproximadamente R\$ 60 com frutas, verduras e hortaliças.

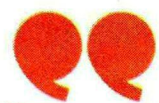
O funcionário público Járrib Nóbrega da Silva, 54 anos, conta que adota a mesma estratégia: mescla os produtos de que gosta aos que estão mais em conta. Em sua última compra, ele levou bastante tomate, aproveitando a queda no preço do vegetal. De janeiro a abril, entretanto, quando estava muito cara, o produto foi substituído na salada por outros itens. O servidor também comprou laranja, que estava em promoção e é uma das frutas indicadas para consumo em julho. Maçã, banana e mamão são as frutas preferidas da família de Járrib, mas sempre há cuidado para que os gastos no varejo não ultrapassem o teto de R\$ 80 semanais atingido de costume. “Se passar do limite de gastos é porque tem que tirar alguma coisa do carrinho.”

Fotos: Zuleika de Souza/CB/D.A. Press



Se passar do limite de gastos é porque tem que tirar alguma coisa do carrinho*

Járrib Nóbrega da Silva,
54 anos, funcionário público



Procuro um equilíbrio entre o que eu e a minha família gostamos, e o que é barato*

Selma Regina de Lima Brasil,
40 anos, professora