

Rio de Janeiro é pioneiro na comercialização de orgânicos

REFERÊNCIA | Programa da Secretaria de Agricultura incentiva práticas agroecológicas

O Estado do Rio de Janeiro é pioneiro na comercialização de orgânicos cultivados pela agricultura familiar. A primeira feira de alimentos produzidos de forma sustentável do país surgiu em Nova Friburgo, na Região Serrana. Além de estimular o consumo desses produtos, a Secretaria de Agricultura incentiva sua produção e as práticas agroecológicas com auxílio técnico e recursos do Rio Rural.

A Associação de Agricultores Biológicos do Estado do Rio de Janeiro (Abio) é a entidade certificadora de orgânicos em todo o estado. Todos os produtores que comercializam orgânicos nas feiras devem deixar expostos seus certificados, para que os consumidores tenham a garantia de que os alimentos foram realmente produzidos seguindo as normas da agricultura orgânica.

Outro bom exemplo é registrado em Saquarema, na Região dos Lagos. Agricultores familiares, com o auxílio dos técnicos da Emater-Rio e de consultores da Abio (Associação de Agricultores Biológicos do Estado do Rio de Janeiro), caminham para a certificação orgânica. O trabalho, iniciado há quase 14 anos, segundo os próprios técnicos, ganhou força através do programa Rio Rural há cerca de dois anos. A certificação garante a origem da produção orgânica e cria novas oportunidades de venda, além de permitir a participação em editais públicos de aquisição de alimentos, como o PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar).

Referência em agricultura orgânica, a Associação de Produtores Rurais do Brejal, em Petrópolis, tem vários de seus integrantes no Grupo de Produtores do Brejal (GP do Brejal). Juntos, os dois grupos associativos são responsáveis por 85% da produção orgânica da cidade e também pelo fornecimento de grande parte dos alimentos vendidos no Circuito de Feiras Orgânicas do Rio de Janeiro.

Na Região Noroeste, os produtores de café orgânico deram mais um passo importante para o desenvolvimento de



Fotos de divulgação

Além de estimular o consumo dos produtos, o Governo do Estado oferece auxílio técnico e recursos: benefícios para agricultores e consumidores

seu produto e acesso ao mercado. Em dezembro, os produtores finalizaram um trabalho de construção de uma marca para seu café orgânico, com apoio da equipe de disseminação do programa Rio Rural.

*QUATRO RECOMENDAÇÕES E UMA REGRA DE OURO

● FAÇA DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DE SUA ALIMENTAÇÃO

Alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma

alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

● UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a

alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada. Limite o uso de processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compotas de frutas, queijos e pães – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

● EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente. **A regra de ouro:** prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

● EVITE INDUSTRIALIZADOS

Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (“sopas de pacote”, “macarrão instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas) e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

*FONTE: Guia Alimentar para a População Brasileira/Ministério da Saúde