

A IMPORTÂNCIA DE SE ALIMENTAR COM PRODUTOS DA ESTAÇÃO

O programa Comida boa na mesa traz dicas técnicas e o faça você mesmo, promovendo a agroecologia e um mundo melhor e sustentável. É produzido pelo Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia, o CAPA, da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil.



Será que naturalmente as frutas, verduras e legumes produzem o ano inteiro? Já parou para pensar que perdemos a noção dos alimentos de cada estação do ano? É natural encontrarmos no supermercado alimentos chamados fora de época, mas será que é saudável consumir alimentos *in natura* fora da estação?

O consumo dos alimentos nas suas épocas ideais é mais saboroso, nutritivo e barato. É na estação de cada espécie que elas alcançam o seu ápice em termos de aroma, sabor, vitaminas e minerais. A colheita na época apropriada as torna também mais nutritivas. Com a produção e consumo na época certa, a qualidade dos alimentos é muito maior.

Alimentos produzidos fora do ciclo natural geralmente exigem a utilização de quantidades consideráveis de fertilizantes de alta solubilidade e agrotóxicos químicos sintéticos, o que é indesejável por motivos econômicos, ambientais e, sobretudo, considerando os resíduos destes produtos nos alimentos, o que pode comprometer a saúde humana. Os alimentos transportados em longas distâncias perdem a qualidade e se tornam mais caros às consumidoras e aos consumidores, não cumprindo a mesma função daqueles produzidos e consumidos de acordo com a disponibilidade natural e oferta local.

Na produção agroecológica, os alimentos *in natura* e os industrializados são produzidos nas épocas mais apropriadas para que possam ter a máxima qualidade, produzidos e colhidos dentro do ciclo natural de cada espécie. É oferecido um produto da região, mais barato, livre de resíduos químicos sintéticos, mais sadio, saboroso e nutritivo e que se conserva por mais tempo.

As agricultoras e agricultores agroecológicos, que comercializam seus produtos nas feiras e pontos de venda, devem estar cadastrados no Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, através de suas OCS's ou certificados por sistemas participativos de garantia, como a Rede Ecovida

de Agroecologia, ou ainda certificação por auditoria. Por isso, consumidoras e consumidores podem pedir o certificado para produtoras e produtores, comprovando que a produção é orgânica.

Quando consumimos alimentos orgânicos locais, a organização da agricultura familiar se fortalece e ajudamos na preservação da biodiversidade regional. Se diminuíssemos a demanda e o consumo dos alimentos fora de sua própria estação, cada uma e cada um de nós, de certo modo, contribuiria para a **diminuição do uso de agrotóxicos, muito utilizados em produtos cultivados fora de época e ainda estaríamos incentivando o consumo local de alimentos.**

Tudo isso é para fazer uma agricultura baseada nos princípios da agroecologia, e que alimenta as famílias produtoras e grupos de consumo, hoje, amanhã e sempre com alimentos de qualidade.

Fortaleça essa rede de produção e consumo de alimentos orgânicos e multiplique essa ideia!

Para outras informações acesse: www.capa.org.br

Bom trabalho!

