

Reinventar o prazer da fruta e dos vegetais numa dieta saudável!

MANUEL AUGUSTO SOARES

Presidente da APH



No I Simpósio Nacional de Fruticultura que a APH realizou no passado mês de Outubro em Alcobaça, e que congregou à sua volta um universo significativo de participantes, interessados no desenvolvimento desta importante fileira – para além do debate das questões relacionadas com os recursos genéticos, a ecofisiologia e gestão da produção, a protecção sanitária e a qualidade certificação e pós-colheita, etc. – **o tema sobre os benefícios do consumo de fruta na saúde, mereceu uma atenção destacada ao longo deste evento, nomeadamente na conferência inaugural, proferida pelo famoso nutricionista norte-americano Prof. Rui Hailiu da Universidade de Cornell, que pôs em evidência algumas conclusões baseadas em estudos científicos recentes, sobre o papel dos compostos antioxidantes e flavonóides da maçã, na prevenção do risco de doenças cancerígenas e da melhoria qualidade de vida em geral.**

Por sua vez, a Mesa Redonda sobre Marketing e Comercialização, que encerrou os trabalhos, reiterou a necessidade de aprofundar e valorizar esta vertente e enfatizou o papel privilegiado que esta mensagem deve ter cada vez mais, nas estratégias de

Marketing para promover o consumo de fruta – sobretudo em relação às pomóideas – actualmente estacionário na Europa.

O conhecimento dos benefícios para a saúde, do consumo regular e diversificado de frutos e vegetais, para além do seu valor nutritivo, é hoje um dado adquirido, que a esmagadora maioria da população não ignora, mercê da divulgação dos estudos levados a cabo sobretudo nos EUA e na Europa, **que têm vindo a pôr em evidência, o papel de várias substâncias, nutrientes e não nutrientes, designadas genericamente por fitoquímicos, que abundam nos frutos e nos vegetais, e que exercem em conjunto, através do efeito da sinergia alimentar, uma acção protectora e de diminuição do risco de doenças cardiovasculares, cancerígenas e diabetes entre outras.** Devido à sua complexidade e ao efeito interactivo desses componentes, os produtos horto-frutícolas não podem ser substituídos pelos “alimentos funcionais”, que estão a invadir o mercado, sob a forma de suplementos, e que contêm isoladamente um nutriente, ou um fitoquímico, publicitados quase como uma panaceia para várias doenças.

Uma dieta alimentar rica em frutas, vegetais, óleos insaturados,

peixe, algumas proteínas e hidratos de carbono com limitações, pobre em gorduras saturadas e carnes vermelhas, é hoje recomendada pelos nutricionistas, de acordo com a mais recente pirâmide alimentar, da Universidade de Harvard.

Curiosamente, a dieta tradicional mediterrânica, pobre em calorias, em que a fruta e os legumes são o pilar essencial, é a que mais se aproxima deste novo paradigma, onde o consumo moderado de vinho, sobretudo tinto, é também recomendado, devido ao seu elevado poder antioxidante.

Conscientes desta importância, alguns países industrializados têm lançado campanhas de sensibilização para a necessidade da adopção deste tipo de dieta, um pouco por todo o mundo, na última década, com destaque para o **“Programa 5 a Day for Better Health”, iniciados nos EUA e que faz a apologia do consumo diário, de pelo menos 5 porções de fruta e vegetais, como condição indispensável para diminuir o risco de doenças crónicas e ter uma vida mais saudável.**

Mas bastará esta mensagem para inverter a tendência imposta pela globalização e, pela fúria consumista de alimentos prontos, que se apoderou na nossa sociedade, para

inverter hábitos alimentares adquiridos pelas novas gerações, de rápida adesão à comida fácil e ao *fast food*?

Pensamos que não! – até pelo risco de banalização – se não for acompanhada por acções concretas, levadas a cabo junto das camadas mais jovens, e da população em geral, que despertem o desejo e o prazer de consumir fruta, com novas formas de apresentação, que seja verdadeiramente apelativa para os sentidos, pelas suas características organolépticas.

Não é preciso ser um observador muito atento, para constatar que a sociedade portuguesa caminha a passos largos para a obesidade, conforme estudos recentes levados a cabo em escolas básicas e secundárias, vêm confirmar, apontando para mais de 20% de jovens com excesso de peso ou já obesos, com as consequências inerentes ao aparecimento precoce de diabetes e outras doenças que lhe estão associadas.

O abandono da alimentação tradicional, agravado pelo sedentarismo da vida moderna e pelas alterações do consumo, resultante do poder de compra, e da enorme oferta de produtos, que a indústria alimentar põe à nossa disposição, está obviamente a contribuir para agravar esta situação, sem esquecer a componente sociológica e psicológica subjacente a este comportamento consumista. Para as gerações mais velhas, a alimentação do passado, que agora se pretende recuperar, é a alimentação dos pobres, e por isso sentem-se socialmente promovidos e felizes, consumindo e dando a consumir com abundância aos seus descendentes, produtos a que antes não tinham acesso, ou que nem sequer existiam no mercado.

As novas gerações de jovens urbanos, não podem hoje descobrir o prazer, que marcou a infância dos seus familiares oriundos do meio

rural, num passado em que as estações estavam ligadas ao amadurecimento de frutos saborosos e únicos, que se iam descobrindo e consumindo, quantas vezes directamente das árvores, nem que para tal, fosse necessário saltar alguns muros, ou fazer longas caminhadas para encontrar o fruto proibido – pequeno pecado que o senhor prior haveria de perdoar na confissão pascal!

Hoje os frutos, mesmo os mais exóticos e de contra-estação, aparecem nas lojas brilhantes e normalizados, e estão ao alcance de todos, mas o lado lúdico da sua descoberta e da sazonalidade que estimulava o desejo e marcava o ritmo das estações, perdeu-se definitivamente, pela subversão da ligação à natureza, que alimentava o nosso imaginário.

Apesar da oferta maciça, e da beleza aparente que seduz a vista, e do poder de compra, sabemos que muitos jovens não gostam de fruta, nem de saladas e menos ainda de sopa e, para agravar o quadro, passam longas horas imóveis frente aos computadores, à televisão ou à consola, consumindo autênticas “bombas calóricas”, que vão alterar o seu metabolismo e comprometer a sua saúde como adultos.

Como poderemos então vencer a ditadura do *fast food*, do facilitismo e dos sabores viciantes, levando a juventude a consumir fruta e vegetais e a ter uma alimentação mais saudável?

Esta é verdadeiramente uma aposta difícil, e uma luta desigual, e não basta como referimos atrás, mediatizar apenas os benefícios – “de boas mensagens está o mundo cheio”! – é preciso ir mais longe e as Organizações de Produtores (OP) têm que pressionar o poder político, para que haja maior envolvimento das escolas, das instituições de juventude e de solidariedade, dos

Ministérios da Educação e da Saúde e dos pais, porque tal como outras questões de cidadania, este é também um problema educacional, no qual os pais terão que ter o papel principal.

É do interesse nacional que as escolas se empenham activamente na divulgação de programas para uma alimentação mais saudável, e que tenham cantinas que exerçam uma acção pedagógica, servindo bebidas e refeições equilibradas e bem confeccionadas.

A implementação de um programa desta natureza, não pode ficar dissociada da reforma do sistema escolar em curso, e é preciso que os pais vítimas de iliteracia, ou que se demitem por comodismo das suas funções de educadores, participem activamente neste debate, porque a escola terá que ser cada vez mais uma comunidade em que todos se revejam e assumam as suas responsabilidades para bem do nosso futuro.

Mas há fruta e fruta, e a prioridade dada hoje ao calibre e à apresentação cosmética, pelos grandes canais comerciais, terá que reverter cada vez mais, para a defesa da qualidade intrínseca, que passa pela aposta na valorização das variedades tradicionais, e na produção de frutos com aroma sabor e consistência de polpa (maçãs) características que seduzem os consumidores.

A criação de marcas colectivas, que identifiquem a origem, associada à região e sejam garante de qualidade e segurança, parece ser um bom caminho a percorrer, dada a fragilidade das marcas individuais.

Mas talvez, para além das polpas e sumos naturais, que atraem novos consumidores, a medida que poderá ter mais impacto no futuro próximo tal como se verifica já com os vegetais, passa pela introdução da 4.^a Gama, nova forma de apresentação de fruta, minimamente processada,

através de lavagem, corte e higienização, permitindo manter as características dos frutos frescos, mediante a conservação pelo frio, em embalagens transparentes, até chegar junto do consumidor.

A 4.^a Gama nasceu nos EU, onde hoje representa já cerca de 10% do mercado global de frutos e hortaliças, enquanto na Europa, a introdução é recente, não ultrapassando mais de 1%, mas com tendência para crescer rapidamente.

Para a restauração e o *catering*, tal como nos vegetais, a 4.^a Gama representa facilidade e inovação, e será seguramente um bom incentivo para a diversificação e criatividade nas sobremesas, através da combinação de cores e sabores, que acrescentem valor, para além da geralmente insípida salada de frutas.

Quem procura o restaurante, fora da rotina diária, gosta de ser surpreendido, porque ninguém vai à procura de uma pêra ou de uma maçã e muito menos de uma romã, apesar do sabor excepcional deste fruto e da sua riqueza única em antioxidantes. A razão é óbvia: não é prático descascá-la!

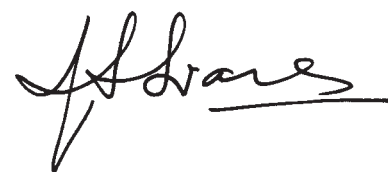
Outra medida interessante poderá ser a venda de fruta de 4.^a Gama, ou simplesmente embalada em papel fino, nas escolas nas empresas e nos serviços públicos, através de máquinas de venda automática, tal como já se verifica noutros países.

O sector precisa de imaginação e de inovação, e neste contexto o lançamento de maçã fatiada no mercado e junto de algumas escolas, por uma OP, é de aplaudir, e espera-se que outras iniciativas idênticas

possam surgir a curto prazo.

O desenvolvimento da 4.^a gama é mais um contributo para promover o aumento do consumo de fruta e vegetais, objectivo que deve ser conjugado com programas educacionais, que a produção deve exigir e o país precisa.

As grandes mudanças devem começar em primeiro lugar por nós próprios; se ainda não aderiu, é altura de mudar os seus hábitos alimentares: comece pelo pequeno almoço em casa, e ao longo do dia consuma as cinco doses recomendadas! É fácil é barato e dá saúde! E já agora de preferência com boa fruta portuguesa.



Nota Informativa

MANUEL SOARES

Se é bom observador, ao folhear esta revista, deve ter reparado que há mudanças de visual em relação ao número anterior.

Ao fim de sete edições a cores, achamos que era altura de introduzirmos algumas alterações no grafismo, sem entrar em ruptura com a imagem anterior, aquilo que na linguagem do design se designa por *restyling*. Foi isso que fizemos, não porque estivéssemos saturados ou desiludidos, mas porque entendemos que era altura de recolher algumas sugestões, que poderão melhorar a imagem que queremos construir, de uma associação em movimento.

Assim começamos por alterar o tipo de letra, optando por outra, aparentemente de leitura mais fácil e

com melhor itálico, o fundo a cores desapareceu, dando lugar ao branco, o texto passou para três colunas e na capa alterámos o formato e o *lettering*, que vai permitir maior liberdade criativa.

Estas são em termos gerais as mudanças mais significativas, porque as outras de pequeno pormenor, deixamos ao leitor o prazer de as descobrir.

Relativamente aos conteúdos e às secções fixas, a Mensagem do Presidente que abria a revista e que vinha dos tempos da “Folha Informativa”, inspirada em publicações americanas tipo *newsletter*, passou a designar-se por Editorial e, neste espaço, o presidente procurará abordar temas de actualidade com algum impacto, relacionados com o nosso sector no seu sentido mais amplo.

As questões relativas ao acompanhamento e desenvolvimento do nosso plano de actividades, e o comentário

breve aos eventos e às iniciativas a realizar, ou realizadas, caberão neste espaço, que passamos a designar por “Nota Informativa”, à falta de nome mais inspirado.

Sempre que o evento a realizar, pela sua importância e oportunidade, mereça uma abordagem mais profunda, terá honras de editorial e deixará de ser da exclusiva responsabilidade do presidente, como até aqui, podendo vir a ser assinado por outros elementos da Direcção, que aceitem responder a este desafio. Decerto alguns questionarão porquê mudar o nome de uma rubrica que fez história na publicação da APH? – Devo confessar, que desde que fui eleito Presidente, tinha a intenção de proceder a esta alteração, porque achava que o título era redutor e não se adequava a textos de opinião, como alguns que já escrevi, e que por outro lado tinha uma carga “paternalista”,

que não se compagina com a minha maneira de ser e de estar.

Postas estas explicações prévias, para justificar a mudança em curso, quero assinalar, que o último trimestre de 2006 foi pleno de realizações, que, por força de várias circunstâncias, se concentraram neste período, e que deram uma imagem de grande dinamismo que implicou todavia uma pesada carga de responsabilidade e algum sacrifício.

Em Outubro, logo depois da Visita Vitivinícola ao Norte Alentejano e da Comemoração dos 30 anos da APH, teve lugar o I Simpósio Nacional de Fruticultura com forte adesão, e que foi um marco de viragem, que quebrou o imobilismo dos últimos vinte anos e relançou uma nova dinâmica, que vai ter continuidade dentro de 2 anos, com a realização do II Simpósio em data e local a anunciar, mas que será seguramente no norte do País. Ainda em Outubro realizámos a visita ao Jardim Botânico e à Estufa Fria, iniciando um ciclo de visitas a jardins e espaços patrimoniais, que vamos prosseguir no Porto, com uma passagem pela Fundação de Serralves, a que se seguirão outros programas idênticos.

Em Novembro, e na sequência do desafio do Presidente da Associação dos Kiwicultores de Portugal, realizámos com o seu apoio, a 1.^a visita na “Rota do Kiwi”, que teve um núcleo de participantes muito interessado, com destaque para técnicos de

empresas, que nos permitiu começar a conhecer melhor esta jovem fileira e o seu elevado potencial de crescimento. Só para ouvir o comentário de uma associada do norte dizer: “Finalmente vale a pena ser sócia da APH” – foi bom ter ido ao Entre Douro e Minho, onde tivemos um acolhimento único, que nos permitiu estabelecer pontes para novas iniciativas.

Ainda no final de Novembro, realizámos em Elvas o IV Simpósio Nacional de Olivicultura, que foi um grande fórum de debate sobre os problemas da Olivicultura Nacional, que alcançou um sucesso assinalável, e que terá continuidade sob a nossa égide em Santarém em 2009.

Finalmente em Dezembro, levámos a cabo a exposição de cartazes da APH e de Fotografia do 1.^o concurso e de imagens de vários eventos realizados, no salão nobre do ISA, associada a uma intervenção musical, que foi um momento cultural, que ficou a marcar o encerramento das comemorações dos 30 anos da nossa Associação.

Já em 2007, vamos realizar em parceria com o ISA o II Colóquio de Horticultura Biológica, de que agora divulgamos a 2.^a circular, o X Simpósio Internacional da Pêra, em Maio, em Peniche, em colaboração com a ANP, o IV Colóquio de Plantas Aromáticas e Medicinais no Gerês, também em Maio, e o VI Colóquio de Produtos Horto-Industriais, em Torres Novas, em Outubro.

Para além destes eventos, estão previstas algumas visitas entre as quais: a Tradicional Vitivinícola que terá lugar no Algarve, em Outubro, e os “Mistérios de Sintra”, em Abril, tal como a Companhia das Lezírias e a Fundação de Serralves, em Junho e Julho, respectivamente.

A nível de conteúdos, estamos a fazer um esforço considerável para vos trazer algumas novidades, que irão surgindo gradualmente ao longo do ano, e que dependem muito da vossa mobilização e disponibilidade para colaborar connosco.

Para já, podemos anunciar que a área da Horticultura Ornamental, que tem estado um pouco esquecida, ou com menor visibilidade, passará a estar presente no longo de todo o ano, com uma secção própria, que será coordenada pelo Vice-Presidente, Domingos Almeida, a quem manifesto o meu apreço pelo empenhamento demonstrado.

Estas são algumas notícias e comentários que achamos que vos devíamos dar a conhecer e que se inserem no espírito de diálogo e informação, que pretendemos manter nesta coluna.

Nunca é tarde para desejar aos nossos associados, no período tão difícil que atravessamos, votos de esperança em 2007, e pensamentos positivos para o futuro!

Com estima e amizade. ■