

## Alimentos mais Caros

**O preço dos alimentos tem aumentado nos últimos dois anos, mas a crise internacional ameaça tornar ainda mais caro aquilo que comemos.**

Cereais como o arroz, o trigo e o milho, bem como outras matérias-primas são cada vez mais procurados, nomeadamente em países cuja população está em crescimento, como a Índia, China e Rússia.

Segundo a FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação), a alimentação está cada globalmente mais cara 57 % em relação ao ano passado e, provavelmente, vai continuar a aumentar nos próximos dois ou três anos.

Mas nem só os cereais sofrem aumentos de preço, também nos lacticínios, no peixe e na carne se verificam subidas.

Segundo os especialistas, o verdadeiro impacto da crise cerealífera ainda está para chegar, isto porque, os bens que se encontram à venda fazem parte de stocks adquiridos ao preço antigo. Até ao final do ano, será necessário repor as reservas, pelo que se prevê aumentos de preço de 50% no arroz e 20% na carne.

A escalada dos preços das matérias-primas encontra-se directamente relacionada com o aumento do preço do barril de petróleo, que está 78% mais caro. A procura de combustíveis alternativos, como o biodiesel, produzido a partir de cereais, inflacionou ainda mais o valor da matéria-prima.

Esta conjuntura levou à subida da inflação na zona Euro, no último semestre de 2007 e, a pressão sobre o preço dos alimentos é uma das maiores preocupações dos responsáveis políticos. Contudo, é nos países menos desenvolvidos que a questão atinge proporções dramáticas, prevendo o FMI (Fundo Monetário Internacional) uma inflação para este ano a rondar os 7,4%.



### Ficha Técnica

informa - Informação trimestral sobre nutrição

Propriedade - Gertal, S.A.

Textos da responsabilidade da Gertal. Reprodução interdita salvo pedido de autorização.

Design, maquete e produção gráfica: Notiforma, Lda.

Tiragem: 30.000 exemplares

Patrocínios:



Aplicável às unidades constantes de certificação



Os nossos artigos de opinião são fruto da parceria com o Dr. João Breda.

## Como **ECONOMIZAR** Comendo **BEM**

• A carestia dos alimentos não obriga a uma alimentação errada do ponto de vista nutricional. Pode até poupar mais, comendo melhor. Um bom exemplo é no consumo de frutas e legumes da época, em vez de pré-congelados, pré-embalados e produtos exóticos. São mais baratos e igualmente saudáveis.

Outra ideia para poupar algum dinheiro é plantar em pequenos vasos as suas próprias ervas aromáticas, que precisam apenas de água e luz do Sol. Salsa, coentros, hortelã-pimenta e outros aromas vão dar mais sabor aos cozinhados, substituindo com vantagem o sal como tempero.

• Também há truques para poupar enquanto cozinha. Um gesto tão simples como tapar as panelas permite uma cozedura mais rápida. Na maior parte dos cozinhados, pode baixar o lume assim que começa a ferver. Noutras ocasiões, poderá trocar certos assados no forno, que consome mais energia, por alimentos cozidos a vapor ou na panela de pressão. Se precisa de juntar água a qualquer cozinhado, mantenha uma chaleira de água quente sempre à mão (pode mesmo servir de tampa a uma panela, por exemplo). A adição de água fria atrasa o cozinhado e pode mesmo encruar alguns alimentos.

## A Saúde e o Preço dos Alimentos

Desde há muito tempo que a evidência de fome e as carências nutricionais não estavam tão evidentes no mundo. Os avisos de fome são imensos sobretudo nos países em vias de desenvolvimento. Sabemos que as reservas de cereais no mundo são as mais baixas dos últimos 25 anos e presume-se que os preços se manterão elevados durante anos.

Os boicotes tornaram-se comuns, como forma de protesto contra o aumento dos preços. Estes preços parecem resultar da combinação dos elevados preços do petróleo com a mudança dos agricultores capazes de servirem o biodiesel, as condições atmosféricas extremas em algumas zonas do globo e o aumento da procura em países como a Índia e a China.

Para alguns especialistas, a combinação de preços do petróleo com os preços dos alimentos consubstancia elementos de severa crise social, sendo vários os cenários possíveis para a precariedade do fornecimento alimentar nos próximos anos.

Uma versão otimista considera que os mercados vão ajustar-se naturalmente à escassez e produzir cereais para alimentar pessoas será mais lucrativo do que fazê-lo para os automóveis. As novas variedades de cereais e as novas tecnologias também poderão dar uma ajuda na resolução do problema.

A mudança de hábitos alimentares nas pessoas, por exemplo, a diminuição do consumo de carne no mundo ocidental que como se sabe é excessivo, poderia ter um tremendo impacto no sentido em que mais terra ficaria livre para a produção de culturas para alimentação humana em vez de animal, e por isso, a redução de produtos de origem animal poderá ter um impacto muito positivo nos preços e na disponibilidade dos alimentos.

*A necessidade de apoiar os agricultores que produzem estes alimentos é essencial, pois favorece ao mesmo tempo, a saúde, a economia dos pequenos agricultores nacionais e pode ajudar a atenuar a crise*

Os preços dos frutos e vegetais, que são o grupo de alimentos que deveríamos promover maior consumo, mantêm-se também extremamente elevados ao ponto dos hortofrutícolas serem os alimentos mais caros a nível global, por caloria fornecida.

A necessidade de apoiar os agricultores que produzem estes alimentos é essencial, pois favorece ao mesmo tempo, a saúde, a economia dos pequenos agricultores nacionais e pode ajudar a atenuar a crise alimentar e as carências nutricionais que se prevê não afectarão apenas os países muito pobres mas também a Europa mais desenvolvida.





## ASSIM COME-SE BEM E BARATO!

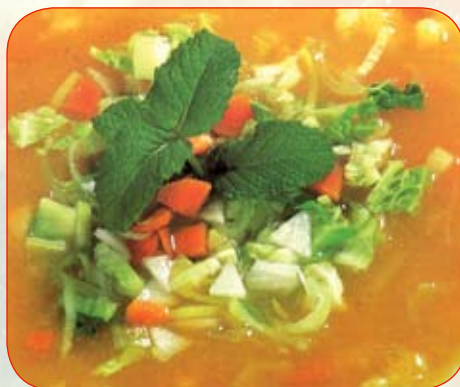
PARA 10 PESSOAS

### Sopa de hortaliza com hortelã-pimenta

#### PREPARAÇÃO

De fácil preparação

Leve as batatas ao lume em água com sal e azeite e quando estiverem cozidas, triture para obter um ligeiro creme. Arranje os legumes, corte-os finamente e adicione-os ao creme anteriormente obtido. Aromatize com hortelã-pimenta.



#### INGREDIENTES

200 g de couve lombarda	100 g de tomate
200 g de feijão verde	50 g de azedas
100 g de cenouras	2 dl de azeite
100 g de espinafres	Hortelã-pimenta e sal q.b.
100 g de batata	
100 g de couve-flor	

	Todas as dietas (2 conchas)
Calorias	43
Gorduras (g)	3
Proteínas (g)	2
Hidratos de carb.(g)	4
Fibra (g)	3

## Tome nota

### Planear para poupar



A alimentação é, actualmente, um dos itens que mais pesa nas despesas do agregado familiar. Seguindo algumas regras elementares o consumidor pode poupar nas despesas sem com isso pesar na qualidade dos bens que consome. Aqui, como em outros aspectos, planear com antecedência, fazendo uma lista de compras, pode ser muito vantajoso. Outro ponto muitas vezes esquecido é a gestão feita sobre os prazos de validade dos produtos. O consumidor deve evitar comprar grandes quantidades de um determinado bem quando o prazo é curto, pois corre o risco de ver desperdiçada parte deste. Por outro lado há promoções interessantes sobre produtos com o prazo de validade prestes a terminar. Neste caso comprar pode ser uma vantagem. Isto, claro, quando há a certeza do consumo do produto dentro do prazo. Por outro lado é vantajoso comprar em quantidade produtos com um prazo de validade grande, caso das massas, do feijão e do arroz. Neste caso convém estar atento às promoções.

PARA 5 PESSOAS

### Esparguete com frango, puré de tomate e orégãos

#### PREPARAÇÃO

O melhor da natureza

Coza o esparguete em água abundante com sal e um fio de azeite durante 7 minutos. Retire-o do lume e escorra-o bem. Corte o peito de frango em escalopes, tempere-os de sal e leve-os a saltear em azeite. Depois de prontos, desfie-os em tiras finas. Escalde os tomates num tacho com água bem quente durante 2 minutos, retire-lhes a pele e corte-os em pequenos cubos.

Leve uma frigideira ao lume com o azeite e o alho picado, deixe alourar e adicione o tomate. Tempere com sal e deixe cozer. Triture com a varinha mágica e aromatize com os orégãos. Com a frigideira ao lume adicione o esparguete cozido e o frango desfiado e envolva no molho de tomate. Sirva de imediato polvilhado com o queijo parmesão.



#### INGREDIENTES

400 g de esparguete	1,5 dl de azeite
500 g de tomate maduro	2 dentes de alho
100 g de peito de frango	Sal e orégãos q.b.
50 g de queijo parmesão ralado	

	Todas as dietas (1 porção)
Calorias	174
Gorduras (g)	6
Proteínas (g)	12
Hidratos de carb.(g)	17
Fibra (g)	2

## ANIMAÇÃO NAS ESCOLAS:

### Bigodão Doce, Morango Sem Açúcar e Zé Patilhas animam escolas



Mais uma vez o Bigodão Doce recebeu os conselhos de alimentação saudável do seu amigo Morango Sem Açúcar, enquanto o Zé Patilhas os acompanhou com a sua guitarra. Foi desta forma, simpática e descontraída que foram preenchidos vários sábados dos meses de Maio e Junho nas escolas do Concelho de Sintra, que este ano abriram as suas portas também a familiares e amigos, dando-lhes a conhecer algumas regras e hábitos promocionais da alimentação saudável.



Acções como esta já decorreram em 2006 e 2007, em diversas escolas de Sintra, Figueira da Foz, Gaia, Cinfães, Braga, Chaves, Lisboa e Santiago do Cacém, no âmbito do projecto GertalEduca, um programa lançado em 2005 que pretende transmitir hábitos de vida saudável que complementados com actividade física, pretendem envolver a comunidade escolar e familiar de forma a contrariar o flagelo da obesidade.

## Sumário

### CAPA

Alimentos mais caros....pág.1

### OPINIÃO

A Saúde e o preço dos alimentos.....pág.2

### RECEITAS

Sopa de hortaliça com hortelã pimenta

Esparguete com frango, puré de tomate e orégãos

Duas receitas saborosas, saudáveis e económicas...pág.3

### CONTACTOS:

Gertal, S.A.

Rua da Garagem, 10

2790-078 Carnaxide

Tel.: 210 420 200/10 • Fax: 214 172 694

e-mail: comerciais@lx.gertal.pt

### Norte

Rua Lionesa s/nr

Praça do Mercado edif. B

4465-671 Leça do Balio

Tel.: 220 403 280

Fax: 229 023 109

## INFORMAÇÃO SOBRE OS NÍVEIS DE MASSA CORPORAL

### VEJA QUAL O SEU PESO IDEAL

#### ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

□ DÉFICE DE PESO □ PESO IDEAL □ EXCESSO DE PESO □ OBESO □ OBESIDADE MÓRBIDA

