

NOTA TÉCNICA Nº 011/2022

ORIENTAÇÃO SOBRE O RECEBIMENTO E CONSUMO DE FRUTAS E VERDURAS DA AGRICULTURA FAMILIAR

A aquisição diretamente da agricultura familiar – AF integra diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar, e vem trazendo importantes mudanças tanto no cenário da alimentação ofertada nas escolas, quanto nas condições de vida de mais de 18 mil famílias de agricultores familiares.

A principal característica de agricultura familiar é o cultivo da terra realizado em pequenas propriedades, tendo como mão de obra, essencialmente, o núcleo familiar — em contraste com a agricultura patronal, que utiliza trabalhadores contratados, fixos ou temporários, em propriedades médias ou grandes.

Tal característica difere da produção de larga escala, que é a que normalmente abastece os supermercados, a partir de centrais de distribuição - CEASAS, que diariamente recebem produtos de todo o país. A AF, por sua vez, produz conforme o clima e tradição agrícola de cada região do estado, ou seja, não consegue fornecer todo tipo de alimento o ano todo, e nem itens que exigem climas diferentes do estado.

Por esse motivo é necessário compreender que não é porque existe o produto disponível no comércio local (advindo de CEASAS), que a agricultura familiar também o terá.

O fornecimento da agricultura familiar é muito mais do que um acordo comercial – envolve o respeito à sazonalidade local, a compreensão de como é a produção da agricultura familiar, e o entendimento que esta comercialização institucional tem gerado muito desenvolvimento econômico e social das regiões, resultando em mais dignidade para quem vive do campo.

Sendo assim, é importante destacar alguns pontos a serem conhecidos e observados em relação ao fornecimento da AF, conforme segue.

1. Tamanho e aparência dos produtos.

Os produtos da agricultura familiar, tanto convencionais quanto orgânicos, diferente de produtos advindos da agricultura de larga escala, costumam não apresentar

homogeneidade de tamanho. Porém, isso não caracteriza falta de qualidade. Essa diferença acontece porque o de grande escala realiza prévia classificação por tamanho. Contudo, para isso, seria necessário dispor de 3 a 4x o volume entregue na escola para então realizar uma classificação e entregar somente os “produtos de mesmo tamanho”, ou “os maiores”, o que resultaria no desperdício dos produtos menores e/ou com formatos diferentes.

Por isso, não é aconselhado rejeitar alimentos da agricultura familiar em razão da não homogeneidade de tamanhos e formatos.

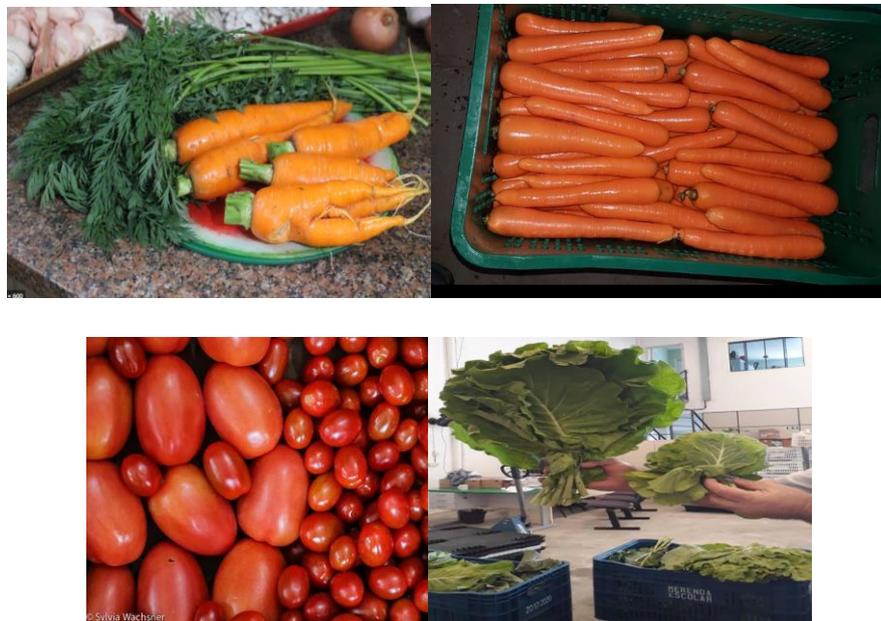


Figura 1 – Cenoura da AF e cenoura padrão AA do CEASA; diferentes tamanhos e tipos de tomate; tamanhos de couve.

Outro ponto importante é a aparência dos alimentos. Muitas vezes o tipo de cultivar da produção da AF difere dos tipos tradicionalmente encontrados nos mercados porque esses são passíveis de produção somente em outros climas e regiões.

A laranja, por exemplo, tem em torno de 20 diferentes tipos, Figura 2, podendo apresentar, por exemplo casca na cor laranja, verde-amarelado, laranja esverdeado, bem como formatos arredondados, ovalados, redondo achatado, casca lisa ou áspera, fina ou grossa.

Este exemplo visa demonstrar que todas as frutas e verduras podem ter diferentes tipos e características, o não as tornam melhores ou piores produtos.



Figura 2 – Tipos de laranja.

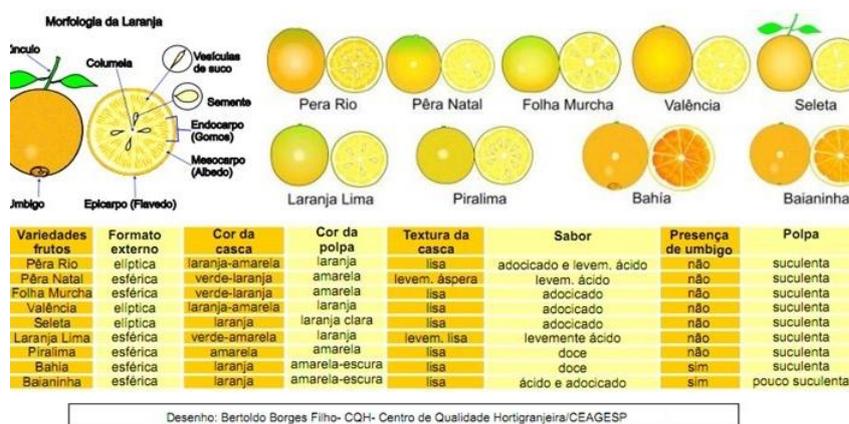


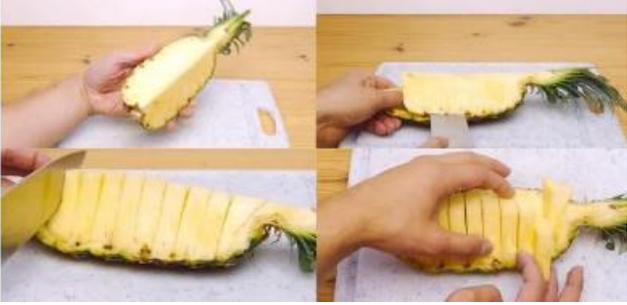
Figura 3 – Características de diferentes laranjas.

2. Formas alternativas de consumo.

a) Frutas.

É possível consumir frutas de diferentes formas. A laranja, o kiwi, a melancia, o melão, o mamão, por exemplo, não precisam ser descascados. O kiwi pode ser consumido com o auxílio de uma colher (assim como a fatia de mamão com casca), a laranja pode ser cortada em quatro pedaços em formato de “meia lua” e a melancia e o melão podem ser somente fatiados e servidos com casca, Quadro I.

Quadro I – Formas de servir frutas com casca.

		
<p>Kiwi consumido com colher</p>	<p>Laranja com casca em meia lua</p>	<p>Melancia, mamão e melão fatiados e servidos com casca (no caso do mamão é indicado disponibilizar colher).</p>
		
<p>Manga quadriculada e servida na casca</p>	<p>Abacaxi cortado em 4 – com casca e depois fatiado em meia lua</p>	

b) Tubérculos.

Quanto aos legumes que eventualmente estejam muito pequenos ou apresentem diferentes tamanhos, uma dica é cozinhá-los e servi-los com casca, porque de forma geral, alimentos com casca possuem maior quantidade de fibras, vitaminas e minerais. Além disso, consumi-los com casca é uma forma de evitar o desperdício dos alimentos, e ainda aumentar o aporte nutricional das preparações. Assim, não se perde nada daqueles vegetais e frutas, principalmente os que venham com tamanho reduzido. Segue abaixo alguns benefícios das cascas dos alimentos:

- a. Batata - a casca, em especial, é fonte de fibras, minerais como fósforo, potássio e zinco.

- b. Cenoura - é fonte importante de betacaroteno - um antioxidante que pode ser convertido em vitamina A e que combate a atuação dos radicais livres
- c. Abobrinha - grande concentração de fibras e vitaminas.
- d. Berinjela - a dica é deixar de molho na água antes de cozinhar para reduzir o gosto forte da casca.

Quadro II – Formas de servir batatas com casca.

			
Batata doce cozida com casca e depois fatiada	Batata doce fatiada e assada com casca – temperada	Batata doce em cubos assada com ervas e/ou com canela	Batata inglesa cozida com casca, temperada e servida como salada

Outra opção é picar os legumes e tubérculos com casca e prepará-los com carne ensopada, com arroz, com saladas.

Quadro III – Formas de servir cenoura com casca.

		
Carne com cenoura com casca (em cubos ou ralada)	Salada de repolho com cenoura ralada (com casca)	Arroz com cenoura ralada (com casca)

IMPORTANTE: para utilizar os tubérculos com casca é ainda mais importante lavá-los muito bem, utilizando, se possível, escovas ou esponja que sejam de uso somente para esse procedimento.

- c) Outras opções de servimento de frutas.

As frutas podem ser servidas fatiadas ou picadas, podendo também compor saladas – Quadro IV.

Quadrol IV – Dicas de servimento de frutas.

Fruta	Fatiada	Picada
Melancia		
Abacaxi		
Manga		
Mamão		
Saladas verdes com frutas picadas	 Folhas com manga	 Folhas com abacaxi (repolho e acelga especialmente)

Caso madurem antes de serem servidas, a opção é incorporar em receitas de bolos e doces/geleias.

Equipe Técnica de Nutricionistas
 Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar