A comida que todos os dias entra na cidade e chega a cada uma das nossas casas, sabemos de onde vem, quem a produz?

compramos um bilhete de avião, mas depois, no dia-a-dia, não temos consciência do que estamos a fazer. E se o fizermos correctamente, será que nos conseguiremos alimentar? Tenho algumas dúvidas."

Contornar o plástico

Ricardo e Catarina Medeiros Rodrigues têm dois filhos, a Leonor, de quatro anos, e o Artur, que acabou de nascer, e são um casal de Lisboa que tenta precisamente fazer o que acredita que é o mais correcto. Tem sido um caminho, que começou por razões de saúde e que têm vindo a construir, mas, garante Ricardo, não é tão complicado como pode parecer.

"Quando a Catarina ficou grávida da Leonor, logo no primeiro mês foram-lhe diagnosticados diabetes gestacional", conta Ricardo. "Tínhamos dois caminhos: ou tomávamos insulina ou melhorávamos a dieta. Decidimos seguir o plano alimentar da dietista, que era rigoroso e correu muito bem."

Catarina fica em casa a tomar conta do bebé e nós vamos com Ricardo e Leonor até à mercearia do bairro, um dos lugares onde se abastecem, a par dos supermercados que vendem a granel e do cabaz da Fruta Feia que recebem.

"Normalmente não faço compras a correr, venho aqui com tempo, sobretudo para comprar fruta e legumes, que são a base da nossa alimentação", diz Ricardo, enquanto vai mostrando a Leonor que há uma lata de milho que veio da Alemanha e por isso "andou mais de carro". "Vamos levar esta que é de Portugal?"

Neste momento, uma das preocupações essenciais de Ricardo e Catarina é a de evitar tanto quando possível comprar coisas que venham em plástico. "Quando descobri o projecto da Bea Johnson e do movimento Zero Waste, foi muito motivador", conta Catarina. "Comecei devagarinho, em algumas coisas minhas, pequenas mudanças, substituí o champô, as escovas de dentes. O Ricardo também quis experimentar e lancei o desafio de tentarmos reduzir o plástico noutras coisas da nossa vida."

(Segundo dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Actividade Física, de 2017 - citados no documento Alimentar o Futuro, da Associação Portuguesa de Nutrição-, 71,2% do material de embalagem usado pelos portugueses é de plástico e apenas 9,4% é de vidro.) →

Mais preocupados com a saúde

• Parecem, de facto, estar a consolidar-se algumas tendências no comportamento dos consumidores portugueses. Dados de 2018 da Kantar Worldpanel mostram que há uma preocupação crescente com a saúde - aumenta, por exemplo, o número (84%, mais 4,5%) dos que dizem que "os alimentos sem conservantes ou aditivos são mais seguros para as crianças" e também do que dizem comer menos gorduras (77,5%), menos sal (69,3%) e fazerem dieta regularmente (21,8%). Mas, se há um crescimento nos produtos biológicos e nos que são apresentados como saudáveis (sem glúten, sem lactose, granolas, etc.), há uma quebra na venda de legumes e frutas (que pode estar associada a um aumento do consumo fora de casa).

Os dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Actividade Física indicam também que os portugueses comem menos fruta e legumes do que o recomendado pela Roda dos Alimentos: 11% de hortícolas quando deveriam consumir 23% e 14% de fruta quando deveria ser 20%. Também os cereais e tubérculos e as leguminosas estão abaixo (16% *versus* 28%, para os primeiros, e 1% *versus* 4% para as segundas). Quanto à carne, ovos e pescado, estão claramente acima, representando 15% da dieta dos portugueses quando não deveriam ultrapassar os 5%.