

# COMPRAR LOCALMENTE

ou as razões para apoiar os produtores e uma alimentação saudável?



# COMPRAR LOCALMENTE

ou as razões para **apoiar os produtores**  
e uma **alimentação saudável?**



img. Unsplash - Paige Cody

Já consideraste o facto de que a relação entre um produtor e um consumidor nem sempre precisa de estar orientada para o lucro

O respeito, a confiança, o cuidado mútuo e o meio ambiente não poderiam ser uma preferência sobre o dinheiro

Se levatares essas questões em público, poderás ver reações surpreendentes das pessoas, para quem a questão soa idealista, mas... Essa ideia de cooperação existe! Também em Portugal. E vale a pena conhecê-la.

Descobre o que é o conceito de Agricultura Apoiada pela Comunidade e como funcionam as diferentes cooperativas alimentares. Conhece os benefícios de modelos de cooperação específicos. E encontra as soluções que melhor satisfaçam as tuas necessidades.

# AGRICULTURA APOIADA PELA COMUNIDADE (AAC)

3



A AAC é um modelo cooperativo entre consumidores e produtores de alimentos que, por um lado, criam condições de funcionamento gerais favoráveis aos pequenos produtores, e por outro, asseguram que os consumidores tenham acesso a alimentos frescos

de alta qualidade. O conceito de agricultura apoiada pela comunidade assenta em cinco princípios básicos: parceria, solidariedade, proximidade, diversidade e envolvimento.

## O QUE A AAC OFERECE AOS CONSUMIDORES?

Ao optar pela AAC, os consumidores têm acesso a alimentos saudáveis e locais, produzidos com a utilização limitada de fertilizantes químicos e tratamentos fitossanitários. Os alimentos geralmente são entregues em cabazes preparados pelos agricultores, sem embalagens plásticas ou a preços exorbitantes.

## O QUE É QUE OS AGRICULTORES BENEFICIAM COM A AAC?

Este método de cooperação garante ao agricultor a independência em relação às flutuações dos preços de mercado. Uma vez que recebe um montante dos consumidores acordado coletivamente no início da época, o rendimento do agricultor também não depende da colheita. Desta forma, a AAC dá aos agricultores a segurança de cultivar de acordo com os seus próprios meios, sem ter de recorrer a empréstimos.



img: Unsplash - Markus Spiske

**COMPRAR LOCALMENTE**  
ou as razões para apoiar os produtores e uma alimentação saudável?

# COOPERATIVAS ALIMENTARES



4

Assim como na AAC, numa cooperativa alimentar, não é apenas a qualidade dos alimentos que é importante, mas também uma relação justa com o produtor de alimentos. Mas, ao contrário da AAC, a cooperativa alimentar não é um projeto de agricultores, mas sim de consumidores interessados em adquirir produtos

locais. O funcionamento desta iniciativa realiza-se em três frases: (1) recolha e processamento de pedidos dos associados; (2) contactar os fornecedores e acordar alguns detalhes - tamanho mínimo da encomenda, preço, hora e local de recolha; (3) recolha da encomenda.

img Unsplash - Jeshoots Com



## O QUE A COOPERATIVA DÁ AOS CONSUMIDORES?

A adesão a uma cooperativa alimentar significa o acesso a uma variedade de produtos seleccionados de alta qualidade, que foram produzidos de forma responsável e orgânica e que têm preços vantajosos do ponto de vista do consumidor. A cooperativa também dá ao consumidor a oportunidade de agir por conta própria e se educar, principalmente através da participação em reuniões e workshops organizados pelo grupo.

## O QUE GANHAM OS AGRICULTORES COM A COOPERATIVA?

A ausência de intermediários entre o produtor e o consumidor garante aos agricultores um preço melhor. A cooperativa também significa uma saída segura e recorrente para o agricultor, o que permite ganhar uma sensação de segurança financeira graças à cooperação permanente.

# QUINTAS URBANAS

As quintas urbanas funcionam de forma semelhante à AAC, mas como o nome sugere, estão localizadas em cidades. A distribuição dos legumes e frutas aqui colhidos é geralmente feita com base em compra de cabazes. Os clientes compram um conjunto de alimentos por uma quantia fixa, e os agricultores concordam em entregá-lo numa data fixa e local. É importante referir que as encomendas aqui podem ser feitas semanalmente em vez de no início da estação. Para além da compra de produtos locais, as quintas oferecem frequentemente a oportunidade de participar na sua vida, incluindo a ajuda no trabalho.

# HORTAS COMUNITÁRIAS

Além das quintas urbanas em Portugal existem também hortas comunitárias, ou seja, iniciativas abertas aos cidadãos onde a terra é cultivada em conjunto. Os cidadãos interessados podem inscrever-se para obter uma parcela e num regime comunitário plantar os seus produtos. São mais frequentemente iniciadas por comunidades locais, sendo uma alternativa ao uso e de terrenos baldios. Aqui, o



Img: Unsplash - Peter Wendt

consumidor, embora não se torne agricultor, pode pelo menos cultivar a terra. As hortas comunitárias contribuem, assim, para a melhoria de vida dos cidadãos, tanto em função dos alimentos saudáveis que passam a integrar sua alimentação quanto pelo convívio social gerado pela atividade. São, por vezes, um local para reuniões e eventos pedagógicos.



**COMPRAR LOCALMENTE**  
ou as razões para apoiar os produtores e uma alimentação saudável?

As estimativas apontam que **2050** quase

**70%**  
da população

esteja a viver em áreas urbanas. Os desafios que enfrentam são conhecidos: altas taxas de desemprego, fortes constrangimentos financeiros, aumento da pressão demográfica, social e ambiental. E um dos maiores desafios da humanidade nos próximos anos será o de garantir alimentos em quantidade e qualidade suficiente para a população mundial.

O papel que a agricultura urbana desempenha pode ser um contributo essencial à produção de alimentos e à segurança alimentar.

Descobre as hortas urbanas do teu município. Sabe mais sobre estes projetos e iniciativas e participa numa comunidade cada vez mais ativa na promoção de sistemas alimentares sustentáveis



Img: Unsplash - Tony Pham

## SABIAS QUE...



O ODS 2 procura erradicar a fome e a subnutrição e garantir o acesso a alimentos suficientes, seguros e nutritivos. Para alcançarmos este objetivo é necessário promover um sistema de alimentação ético, sustentável e justo, aumentar o investimento em infraestruturas rurais e apoiar a investigação e desenvolvimento agrícolas.



Sabe mais sobre a Agenda 2030 e os ODS em:

[ods.imvf.org/](https://ods.imvf.org/)



**COMPRAR LOCALMENTE**  
ou as razões para apoiar os produtores e uma **alimentação saudável?**

# MERCADOS LOCAIS



Não há muito tempo, os mercados locais estavam associados apenas a pequenas cidades, mas atualmente, os mercados de legumes e frutas estão a conquistar as metrópoles. Especialmente aqueles com alimentos biológicos locais, que oferecem produtos de alta qualidade vendidos diretamente pelos produtores, muitas vezes empresas familiares locais. Aqui, os

produtos provêm de uma agricultura responsável e a maioria deles são certificados. Podes comprá-los sem teres de te inscrever com antecedência. Conveniente e mais responsável do que num supermercado.



Img Unsplash - Raul Gonzale

# ENTIDADES DA ECONOMIA SOCIAL

Juntamente com os produtores de frutas e legumes, as entidades da economia social que produzem alimentos locais também merecem a nossa atenção. Diferem das empresas na medida em que não são controladas nem pelo Estado nem por um proprietário privado e o processo de tomada de decisões baseia-se numa gestão participativa que dá uma oportunidade de participação ativa de vários grupos de interessados - empregados, voluntários e consumidores.

**COMPRAR LOCALMENTE**  
ou as razões para apoiar os produtores e uma alimentação saudável?

# QUAL É A MELHOR OPÇÃO PARA TI? VERIFICA!

8

Qual é a tua principal necessidade relacionada com a alimentação local?

- A** Quero saber mais sobre o assunto.
- B** Quero comprar.
- C** Quero envolver-me no processo de produção/ procura do mesmo.
- D** Tudo o que foi dito acima.
- E** Não tenho tais necessidades.

## ALGUMAS RESPOSTAS:

### FANTÁSTICO!

- A** E já sabes se existe uma Horta Comunitária na tua zona de residência? Lembra-te de que muitas delas estão também envolvidas em atividades educativas e culturais, para além do cultivo. Hoje em dia, eventos interessantes também se podem realizar online e podes aceder a eles em todo o país. Portanto, vale a pena verificar o que a Internet tem a dizer sobre elas.

### ÓPTIMO!

- B** Ao fazer compras, usa o teu poder enquanto consumidor para apoiar soluções específicas e iniciativas concretas. Em vez de cadeias globais de supermercados, recomendamos feiras orgânicas, explorações agrícolas que operam no âmbito da AAC e mercados locais, que dão segurança aos pequenos produtores.

### MUITO BEM!

- C** Uma quinta na cidade parece ser uma boa solução para ti. Talvez haja espaço para mais um agricultor? Ou talvez algumas empresas locais de economia social - um restaurante, uma loja ou uma padaria - possam precisar de alguma mão-de-obra extra? Vale a pena perguntar!

### INCRÍVEL!

- D** Então deverás sentir-te bem numa cooperativa alimentar. Aqui não devem faltar oportunidades de ação, inspiração e satisfação. Consegues encontrar uma na tua área? Se não, talvez seja altura de pensar em criar uma?

### A SÉRIO?

- E** E leste atentamente este guia? Os alimentos comprados localmente podem ser um apoio muito importante para os agricultores, mas o trabalho com pequenos produtores biológicos também te beneficiará e ao ambiente - o nosso Planeta. Pensa de novo.

# E AGORA?

Se já sabes que tipo de iniciativa preferes, tenta encontrar uma na tua área. Aqui estão alguns exemplos. Certifica-te e descobre como funcionam. Mesmo os mercados não estão necessariamente disponíveis 6 ou 7 dias por semana. É possível fazer compras em algumas cooperativas sem te juntares a elas, mas para outras, o início é uma reunião com os

ativistas. Vale a pena, portanto, procurar informação. Lembra-te de que a recompensa é o acesso a produtos frescos, mas também o apoio à agricultura local e à produção responsável e biológica.

PORTANTO  
AVANÇA



# EXEMPLOS DE INICIATIVAS EM DIFERENTES REGIÕES DE PORTUGAL

## FICHA TÉCNICA

Este guia foi produzido no âmbito da campanha **#OurFood.OurFuture**. Foi inspirado pelo guia dos nossos parceiros **Buy Responsibly Foundation** e adaptado pelo **IMVF** (Ana Isabel Castanheira e Mónica Santos Silva, Unidade de Cidadania Global)

A campanha **#GoEAThical. Our Food. Our Future** (CSO-LA/2020/411-443) financiada pela União Europeia e apoiada pelo Camões I.P. é promovida em Portugal pelo IMVF - Instituto Marquês de Valle Flôr. Os conteúdos deste documento são da exclusiva responsabilidade dos parceiros e não podem, sob qualquer circunstância, ser considerados como refletindo posições da União Europeia.

Porque defendemos a igualdade de género como um valor intrínseco aos Direitos Humanos onde se lê "o" deve ler-se também "a" ou "x" sempre que aplicável, de forma a garantir o respeito pela igualdade de género também na escrita.

Junho de 2022

### Bagas de Portugal

### Cooperativa Integral Minga (Montemor-o-Novo)

### Cooperativa da Terra

### Fruta Feia

### Herdade do Freixo do Meio

### Monte Mimo

### Quinta do Arneiro

### Nam urban farm

### Rizoma Coop

### Prove

### Smartfarmer

### Dona Rosa

### Piquete da Fruta



[ourfood-ourfuture.eu](https://ourfood-ourfuture.eu)

Implementação em PT



Cofinanciamento



Cofinanciado pela  
União Europeia



Apoio

