U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Consumo

COMO ESTAMOS DE VINHO DO DÃO TINTO?

Beja Santos

O número de Dezembro da revista "Pro Teste" proporciona reflexões oportunas para quem se lança na azáfama de compras comuns e incomuns, em consonância com a quadra festiva, mas não só. A abrir o conjunto de estudos, sérias advertências quanto às luzes de Natal: dos 20 conjuntos de luzes de Natal analisados, oito são manifestamente perigosos, por falta de segurança eléctrica. Para reduzir os riscos de apanhar um choque eléctrico, importa ter em atenção uma série de aspectos: — a primeira coisa a fazer é procurar na embalagem uma menção do tipo "para uso interior" ou "exterior", conforme as necessidades. Se o jogo de luzes nada referir, nunca se deve utilizá-lo no exterior. Para quem quiser enfeitar o jardim ou o exterior da casa, o melhor é utilizar um modelo com transformador, que reduz substancialmente os perigos; — os cabos muito finos podem dar origem a um sobreaquecimento. Isto pode ser evitado optando por cabos com secção superior a 0,5 mm2. A opção por fichas normalizadas também oferece maior segurança; — a distância entre a ficha e a primeira lâmpada não deve ser inferior a metro e meio (excepto se se tratar de uma pequena árvore artificial, colocada, por exemplo, em cima de um móvel). Finalmente, ter-se em atenção que caro não é sinónimo de seguro: a "Pro Teste" comprou um jogo de luzes seguro por 760$00 e um perigoso... por 7800$00.

O elenco de estudos inclui trabalhos referentes a torradeiras, televisores de 36 cm, colchões de molas (ao contrário do que os fabricantes afirmam, nenhum dos 10 colchões testados é ortopédico), uma minuciosa comparação de preços em diferentes lojas do tipo minipreço, máximo desconto, hiper e supermercado, cooperativas e lojas de conveniência (recolhidos e comparados mais de 100 000 preços em cerca de 500 estabelecimentos de todo o país), testes a mais de uma dezena de modelos (com bons resultados, vá lá) a leitores portáteis de discos compactos. E apresentado como apreciação a produto genuinamente português, o teste a meia centena de vinhos provenientes da renomada região demarcada da Beira Alta. Foram encontrados verdadeiros néctares, mas também se detectaram mostos conservantes e pouca informação. O vinho do Dão é um dos mais consumidos entre os chamados VQPRD (Vinhos de Qualidade Produzidos numa Região Determinada) e o tinto é cerca de três vezes mais consumido do que o branco. A "Pro Teste" começou por analisar os rótulos e chegou à conclusão de que a informação que contém não é suficiente para informar o consumidor. Alguns exemplos das lacunas detectadas: — há vinhos que não referem o ano de colheita, uma informação muito importante, já que as características de um vinho podem variar muito de uma colheita para outra. Neste aspecto, a lei é desastrosa, ao permitir que os rótulos mencionem determinado ano de colheita, mesmo que apenas 85% do vinho contido na garrafa provenha de uvas colhidas e vinificadas nesse mesmo ano; — por vezes, associadas ao ano de colheita , surgem as menções "Reserva" e "Garrafeira". De acordo com os resultados dos testes, estas designações nem sempre são garantia de uma melhor qualidade dos vinhos que as ostentam.

Vejamos agora os resultados de análises em laboratório. Algumas marcas revelaram quantidades exageradas de anidrido sulfuroso, um conservante indispensável ao vinho, mas que em doses excessivas provoca um odor picante e um sabor desagradável. Além disso, se for ingerido em excesso pode causar náuseas, dores de cabeça e problemas digestivos.

A "Pro Teste" deu por último os vinhos a provar a um grupo constituído por profissionais e consumidores habituais deste tipo de vinho. Em termos gerais, os vinhos testados agradaram, sobretudo aos provadores profissionais.

No conjunto dos testes, os vinhos que obtiveram as melhores classificações foram o Porta dos Cavaleiros Reserva 1989 (entre 950$00 e 1520$00), o Barros Reserva 1989 (1595$00), o Terras Altas Garrafeira 1989 (entre 1225$00 e 1520$00), o Quinta da Alameda 1990 (925$00), o Quinta do Correio Reserva 1991 (entre 525$00 e 699$00) e o Grão Vasco Garrafeira 1991 (entre 595$00 e 820$00). Tendo em conta a relação entre a qualidade e o preço, a "Pro Teste" elegeu os dois últimos como Escolhas Acertadas.

Para mais informações, contactar a revista "Pro Teste", Avenida Eng.º Arantes e Oliveira, 13-1.º B, Olaias — 1900 Lisboa, telefone 01-8410800, fax 01-8410802.

PLANOS DE POUPANÇA – REFORMA

Há motivos de sobra para acompanhar as propostas de "Poupança Quinze", boletim quinzenal publicado pela EDIDECO e destinado essencialmente a aforristas, investidores e todos aqueles que por motivos pessoais ou profissionais carecem de conhecer a conjuntura económico-financeira internacional, a evolução das acções e obrigações, por exemplo. A última edição de 1997, como é compreensível, passa à lupa os planos de poupança-reforma e aqui se procede a uma síntese dos conselhos de "Poupança Quinze".

Fiscalidade

Os planos poupança-reforma (PPRs) são excelentes aplicações que permitem poupar no IRS: as quantias investidas em 1997 podem ser abatidas ao rendimento colectável até 20% deste, com um máximo de 410 contos (820 contos para um casal, se ambos investirem). Os investimentos efectuados pelos gestores dos PPRs estão isentos de imposto sobre os rendimentos. É o próprio participante que no final do prazo tem de pagar o imposto sobre o rendimento obtido.

Maiores rendimentos, mais benefícios...

A poupança fiscal é superior para quem tem maiores rendimentos e portanto está sujeita a uma maior taxa de IRS. Suponha o leitor que este ano investiu 410 contos. Se o seu rendimento colectável for inferior a 1050 contos (taxa de IRS de 15%) poupará 61,5 contos (410x15%). Mas com um rendimento superior a 6560 contos (taxa de IRS de 40%) a sua poupança de IRS seria de 164 contos (410x40%).

O prazo dilui o efeito fiscal

Mas a poupança gerada no IRS por esse investimento tem menor efeito quanto maior o prazo de investimento. Para um prazo de cinco anos (o mínimo admissível), os 164 contos a menos no IRS representam, só por si, um ganho de 10,8 por cento ao ano. Se o prazo de investimento for de 20 anos, o ganho fiscal relativo à entrega é repartido por mais anos e, por isso, resulta num ganho de apenas 2,6% ao ano.

No longo prazo as acções dão mais

Se tiver 40 anos de idade, o PPR impõe um prazo mínimo de 20 anos durante o qual não poderá contar com o capital investido. Se investir por mais tempo, o impacto da poupança fiscal é mínimo e, em regra, não compensa o facto de ficar "amarrado" durante tanto tempo. Em segundo lugar, os PPRs investem essencialmente em obrigações e para um prazo semelhante o investimento em acções tem um risco que não é elevado e proporciona um rendimento superior — com a vantagem de poder sair quando quiser, o que não acontece nos PPRs. Por último, a manutenção das actuais vantagens fiscais dos PPRs é uma hipótese algo incerta. Isso deve ser tido em atenção, sobretudo para prazos de investimento a 20 ou 30 anos... Assim, os PPRs são aconselhados a partir dos 40 anos de idade. O seu interesse aumenta com a idade do subscritor e com os rendimentos do agregado familiar.

Vejamos, por último, um exemplo de consultório que "Poupança Quinze" oferece aos seus leitores:

Pergunta: O dinheiro que apliquei numa conta poupança-habitação em nome da minha filha pode ser deduzido aos rendimentos do meu agregado familiar?

Resposta: Pode. Sempre que a conta poupança-habitação esteja em nome de um filho, considerado dependente, os montantes aplicados nessa conta poderão ser deduzidos ao rendimento do agregado familiar, dentro dos limites legais. Esses limites são, para 1997 e relativamente às contas poupança-habitação, de 410 contos.

Para mais esclarecimentos, contactar o boletim "Poupança Quinze" para a EDIDECO - Editores para a Defesa do Consumidor, Lda. - Av.ª Eng.º Arantes e Oliveira, n.º 13 - 1.º B - Olaias, 1900 Lisboa. Telefone 01-8410801.

TEM FRITADEIRA ELÉCTRICA?

Emílio Peres
Médico nutricionista do Porto

Tem? É o diabo. O leitor meteu em casa uma fábrica de veneno, um caixote de explosivos. Convenceram-no de que essa maquineta pouparia óleo e prepararia fritos mais saborosos e melhores, e lá gastou o seu rico dinheirinho.

Enganaram-no duas vezes.

Primeiro, porque o estimularam a fritar mais vezes. Uma tragédia, porque fritos em óleo alimentar são uma das mais nocivas formas de cozinhar.

Segundo, porque o óleo aguenta sucessivas frituras, não esturra e não fica a saber a queimado mas quantas vezes mais se repete a sua utilização mais ele se transforma em autêntica peçonha venenosa.

Expliquemos.

Fritos são preparações culinárias que embebem muita gordura, mesmo quando parecem sequinhas.

Dois exemplos: uma batata grande cozida, de 100 g, fornece cerca de 80 calorias — uma ninharia — enquanto 100 g de batata frita de pacote chega a fornecer 530! Dois rissóis de camarão de snack-bar fornecem cerca de 320 calorias, mais do que uma sanduíche dupla de queijo e presunto, que satisfaz melhor o apetite e é bem melhor para a saúde.

Fritos, folhados, assados em gordura e bolaria de compra com recheio e coberto são do mais engordurado que há, descontando, claro, as próprias gorduras e os molhos para tempero (maioneses, etc.).

Além de muito engordurados, os fritos em óleo, margarina ou concretos (usados pela indústria alimentar e de restauração), ocasionam outros efeitos negativos com repercussão na saúde.

Todas estas gorduras são muito instáveis quando aquecidas acima de 110.º.

Óleos alimentares não são maus de todo quando se usam para temperar sopas ou outros cozinhados que vão para o lume com água, cebola, tomate e outros temperos que largam muito suco. Estas emulsões de óleo em água, por muito que fervam, pouco se alteram, porque a temperatura mantém-se à volta de 100.º.

Margarinas e concretos já têm na sua constituição, porque se formam durante o fabrico moléculas alteradas do tipo das que se produzem nos óleos de fritura. E tantas mais moléculas alteradas se formam no óleo quanto mais elevada é a temperatura e maior número de vezes se reutiliza. Maldita fritadeira!

Que substâncias nocivas se formam quando se frita em óleo?

São de vária natureza. Hidroperóxidos e substâncias oxidantes derivadas, conhecidas por radicais livres de oxigénio. Hidrocarbonetos (como os do escape do automóvel) e cetonas (idênticas à que se utiliza para retirar verniz de unhas). Ácidos gordos saturados semelhantes aos que se recomenda não consumir para evitar enfartes e outras manifestações de aterosclerose. Ácidos gordos trans, tanto os mais aterogéneos do que os saturados, e também mutagéneos (provocadores de cancro) e responsáveis por alterações das membranas celulares e envelhecimento precoce. Substâncias degradadas cedidas pelo alimento, que acastanham o banho de fritura e ocasionam vários efeitos nocivos.

A lista de substâncias perigosas que o aquecimento produz no óleo ou margarina, e que impregnam o que se frita, não fica por aqui. Mas já se compreende como fritar, sobretudo em fritadeira eléctrica ou em cuba de fritura de snack-bar, porque a gordura é usada e reaquecida muitas vezes, não é nenhuma brincadeira.

O leitor está a perguntar: então não posso comer um fritinho? Claro que pode, mas com três condições:

Poucas vezes. Frito é comida de festa para quando o rei faz anos; é sempre muito gordo e, com frequência, mal tolerado pelo aparelho digestivo.

Segunda condição: utilizar uma gordura que aguente bem 180.º sem se decompor — azeite, banha de porco e óleo de amendoim. E usá-la só uma vez. Riladas e sebos também suportam temperaturas elevadas mas não são de usar porque, pela sua natureza, são saturadas e aterogéneas.

Terceira condição: sempre que se coma fritos, coma-se também, ao mesmo tempo, hortaliças coloridas, cruas ou cozidas — tomate, pimento, couves, etc. — e rodelas de laranja ou limão. Estes alimentos opõem-se aos efeitos oxidantes e cancerígenos de fritos, desde que contemporâneos e em quantidade. Não são mera decoração.

O que fazer à fritadeira?

Não desanime. Caso o termóstato possa ser regulado para 100.º ou pouco mais, ou, caso não possa, seja substituído por um novo que possibilite essa temperatura, o leitor fica com um aparelho excelente e económico para cozinhar ricas sopas de vegetais — jóias da boa mesa sadia — e saborosos pratos higiénicos — jardineiras, caldeiradas, etc. — sem necessidade de juntar qualquer gordura.

Comer gostoso e magro é bom digestivo para quem gosta da família e de si próprio.

CONSULTÓRIO DO CONSUMIDOR

QUESTÕES DA DURABILIDADE MÍNIMA

No caso de géneros alimentícios microbiologicamente muito perecíveis, susceptíveis de apresentarem um perigo imediato para a saúde humana, a data de durabilidade mínima deve ser substituída pela data-limite de consumo. A data é composta pelo dia, mês e, eventualmente, pelo ano e deve, por esta ordem, ser precedida da menção: "a consumir até...".

Há legislações que referem explicitamente o que é um género alimentício microbiologicamente muito perecível: é o que tem um período de conservação inferior a seis semanas a partir do momento em que é embalado. Os lacticínios, pastelaria de creme pré-embalado e pesado refrigerado são bons exemplos.

— Que diferença existe entre esta data e a data de durabilidade mínima?

A durabilidade mínima num género alimentício refere a data até à qual este conserva as suas propriedades específicas, nas condições de conservação adequadas.

Esta data deve ser indicada de forma clara após a menção: "para consumir de preferência antes de..."; quando a data indique o dia e o mês ou então "para consumir antes do fim...", nos outros casos. Esta data deve figurar em todo e qualquer alimento pré-embalado que não comporte uma data-limite de consumo.

— Há perigos quando se consome um alimento após a sua data-limite de consumo ou data de durabilidade mínima?

Sim, designadamente nas situações de data-limite de consumo. Porém, ingerir um alimento após ter expirado a data de durabilidade mínima não implica forçosamente apanhar uma toxinfecção alimentar, mesmo quando o produto é susceptível a sofrer degradação bacteriológica.

Importa esclarecer que ultrapassada a data de durabilidade mínima é muito provável que se dê uma alteração das qualidades nutricionais e organolépticas (gosto, cheiro, consistência...).

— Todos os alimentos têm uma data de durabilidade?

Sim, com excepção dos seguintes produtos: frutas e produtos hortícolas frescos, incluindo batatas que não tenham sido descascadas ou cortadas; — vinhos, vinhos licorosos, vinhos espumantes e produtos similares; — bebidas com um teor de álcool igual ou superior a 10 por cento; — produtos de padaria e pastelaria que, pela sua natureza, sejam normalmente consumidos no prazo de 24 horas após o fabrico; — vinagres, sal de cozinha, açúcares no estado sólido; — gelados alimentares em doses individuais; — pastilhas elásticas.

— Como se determina a data-limite de consumo?

Trata-se de uma responsabilidade confiada ao fabricante, mais precisamente ao embalador. Ele fica comprometido a dar a garantia da qualidade sanitária do produto embalado. Como é evidente, no prazo de validade da data-limite do consumo haverá que satisfazer as competentes normas bacteriológicas.

Tem lógica que sejam os profissionais a fixar ou a determinar esta data. O período durante o qual a qualidade sanitária do produto se mantém estável está dependente de uma série de factores que só o fabricante domina — é o caso da frescura das matérias-primas ou o modo de conservação.

Para determinar a sua data-limite de consumo os fabricantes realizam testes de duração de vida (análises bacteriológicas e controlos de qualidade organoléptica).

Por parte da administração, o controlo do cumprimento da legislação cabe à Direcção-Geral da Fiscalização e Controlo de Qualidade Alimentar. Tem lógica, por exemplo, que para os produtos susceptíveis de ser portadores de bactérias patogénicas a duração de vida tome em conta aspectos específicos, como sejam as interrupções na cadeia de frio.