

SAZONALIDADE: VOCÊ SABE A ÉPOCA QUE AS SUAS HORTALIÇAS E FRUTAS PREFERIDAS ESTÃO DISPONÍVEIS?

• 02/05/2019



Há quem acredite que a sazonalidade não é somente a ordem de maturação que as plantas seguem, mas sim um tipo de sinal da natureza para o nosso corpo, indicando com quais alimentos devemos nos nutrir no decorrer das estações. As Frutas, Verduras e Legumes (FVL) quando produzidas, colhidas e conservadas em condições climáticas adequadas e durante o período em que elas se desenvolvem naturalmente trazem, além de mais sabor, uma série de outros benefícios.

O sol e o solo são os principais insumos para a produção agrícola e de onde vem os nutrientes essenciais ao desenvolvimento das plantas. Produtos cultivados de forma natural e colhidos em época correspondente a sua natureza, quando frescos e maduros, terão maiores níveis de antioxidantes e também um maior equilíbrio de nutrientes. Aqueles que tem sua maturação no inverno, geralmente levam como característica uma maior substância e concentração de carboidratos ou gordura para proteger quem o consome do frio. Já aquelas FVLs mais leves e com maior quantidade de água na composição, geralmente tem sua maturação completa nos meses de verão e são excelentes para auxiliar na hidratação do nosso organismo nessa estação.

Ao dar preferência ao consumo de alimentos com produção regional e sazonal, as chances de adquirir um produto mais seguro em relação a resíduos de agroquímicos são enormes. O consumidor ganha maior segurança alimentar em um item que não necessita de insumos extras para sua plena produção. Quando se produz em época adequada ao desenvolvimento, a cultura possui menor incidência de pragas, plantas daninhas e doenças, tornando a frequência de interferência por parte do agricultor muito inferior em relação ao cultivo fora de época.

Além dos benefícios nutricionais e da segurança alimentar, o consumo sazonal de FVLs também traz benefícios econômicos ao consumidor, onde a famosa “Lei da oferta e procura” entra em ação. Quando há abundância de um determinado produto, o valor de mercado diminui, assim como a menor oferta de produtos, como aqueles que não estão na sua época de maturação natural, faz com que o custo de comercialização do mesmo seja mais elevado.

Agora você já sabe! É muito melhor consumir alimentos produzidos dentro da sua sazonalidade. É bom para seu bolso, seu paladar e especialmente para sua saúde.

É ÉPOCA DE QUE?

JANEIRO

Frutas: abacaxi, carambola, coco verde, figo, framboesa, fruta do conde, laranja pera, mamão, maracujá, melancia, nectarina e uva.

Verduras: alface, cebolinha, couve e salsa.

Legumes: abóbora, abobrinha, beterraba, pepino, pimentão, quiabo e tomate.

FEVEREIRO

Frutas: abacate, ameixa, carambola, coco verde, figo, fruta do conde, goiaba, jaca, maçã, pera, pêssego, seriguela e uva.

Verduras: escarola, hortelã e repolho.

Legumes: abóbora, gengibre, milho verde, pepino, pimentão, quiabo e tomate.

MARÇO

Frutas: abacate, abacaxi, ameixa, banana-maçã, banana-nanica, coco verde, figo, fruta do conde, goiaba, jaca, limão, maçã, mamão, mangostão, nectarina, pera, uva, pêssego, seriguela e tangerina.

Verduras: acelga, alface, alho-poró, coentro, endívia, escarola, repolho, rúcula e salsa.

Legumes: abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame, jiló, milho-verde, nabo, pepino, quiabo e tomate.

ABRIL

Frutas: abacate, ameixa, banana-maçã, caqui, cidra, jaca, kiwi, maçã, mamão, pera, tangerina e uva.

Verduras: alface, alho-poró, almeirão, catalonha, escarola e repolho.

Legumes: abóbora, abobrinhas, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame, nabo, pepino e tomate

MAIO

Frutas: abacate, banana-maçã, caqui, jaca, kiwi, maçã, pera, tangerina e uva.

Verduras: alho-poró, almeirão, erva-doce, louro e nabo.

Legumes: abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo e rabanete.

JUNHO

Frutas: carambola, kiwi, laranja-lima, mangostão, marmelo, mexerica e tangerina.

Verduras: agrião, alho-poró, almeirão, brócolis e erva-doce.

Legumes: abóbora, batata-doce, berinjela, cará, cenoura, ervilha, gengibre, inhame, mandioca, mandioquinha, milho-verde e palmito.

JULHO

Frutas: carambola, kiwi, laranja-lima, mexerica e tangerina.

Verduras: agrião, alho-poró, chicória, coentro, couve, erva-doce, espinafre, mostarda e salsação.

Legumes: cenoura, abóbora, batata-doce, cará, cogumelo, ervilha, inhame, mandioca, mandioquinha, milho-verde, nabo, palmito, pepino, rabanete.

AGOSTO

Frutas: banana-nanica, caju, carambola, kiwi, laranja-pera, lima, maçã, mamão, mexerica, morango e tangerina.

Verduras: agrião, alho-poró, brócolis, chicória, coentro, couve, couve-flor, erva-doce, escarola, espinafre, mostarda e rúcula.

Legumes: abóbora, abobrinha, cará, cenoura, ervilha, fava, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo, pimentão e rabanete.

SETEMBRO

Frutas: abacaxi, banana-nanica, caju, jabuticaba, laranja-lima, laranja-pera, maçã, mexerica, nêspira, tamarindo e tangerina.

Verduras: alho-poró, almeirão, brócolis, chicória, couve, couve flor, erva-doce, espinafre, louro, orégano.

Legumes: abóbora, abobrinha, cará, cogumelo, ervilha, fava, inhame, pimentão e rabanete.

OUTUBRO

Frutas: abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, manga, coco-verde, jabuticaba, laranja-lima, laranja-pera, maçã, mamão, nêspera e tangerina.

Verduras: alho-poró, almeirão, brócolis, catalonha, cebolinha, chicória, coentro, couve-flor, erva-doce, espinafre, folha de uva, hortelã, mostarda e orégano.

Legumes: abóbora, abobrinha, alcachofra, aspargos, batata-doce, berinjela, beterraba, cenoura, cogumelo, ervilha, fava, inhame, pepino, pimentão, rabanete e tomate.

NOVEMBRO

Frutas: abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, coco verde, framboesa, jaca, laranja-pera, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego e tangerina.

Verduras: alho-poró, almeirão, brócolis, cebolinha, endívia, erva-doce, espinafre e folha de uva.

Legumes: abobrinha, aspargos, berinjela, beterraba, cenoura, inhame, maxixe, nabo, pepino, pimentão e tomate.

DEZEMBRO

Frutas: abacaxi, ameixa, banana-prata, cereja, coco verde, damasco, figo, framboesa, graviola, kiwi, laranja-pera, limão, lichia, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego, romã e uva.

Verduras: almeirão, cebolinha, endívia, erva-doce, folha de uva, hortelã, orégano, folha de uva, salsa e salsão.

Legumes: abobrinha, beterraba, cenoura, cogumelo, pimentão, tomate e vagem.

Autores:

Jaciara Vidor Dezordi

Graduanda do curso de Agronomia da Universidade Federal de Santa Maria - Campus Frederico Westphalen

Colaboraram com este artigo:

Josiane Marcon

Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Campus Frederico Westphalen

Anderson Michel Wermuth

Graduando do curso de Agronomia da UNOESC - Campus Maravilha

Disponível em: <https://alimentodeorigem.com.br/blog/sazonalidade-voce-sabe-a-epoca-que-as-suas-hortalicas-e-frutas-preferidas-estao-disponiveis>