

A MELHOR ÉPOCA PARA CONSUMIR FRUTAS E VERDURAS



O programa Comida boa na mesa traz dicas técnicas e o faça você mesmo, promovendo a agroecologia e um mundo melhor e sustentável. É produzido pelo Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia, o CAPA, da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil.

Você sabia que os alimentos têm uma época certa para serem consumidos? O consumo dos alimentos na época ideal é mais saboroso, nutritivo e barato. É na estação de cada espécie que alcançam o melhor aroma, sabor, vitaminas e minerais. A colheita e o consumo na época apropriada as tornam mais nutritivas. A qualidade dos alimentos é muito maior. Alimentos produzidos fora do ciclo natural geralmente exigem a utilização de grandes quantidades de fertilizantes e agrotóxicos, o que é indesejável por motivos econômicos, ambientais e principalmente pelos resíduos destes produtos nos alimentos, que comprometem a saúde.

Os alimentos transportados em longas distâncias perdem a qualidade e se tornam mais caros, não cumprindo a mesma função daqueles produzidos e consumidos de acordo com a disponibilidade natural e oferta local. Na produção orgânica, os alimentos são produzidos nas épocas mais apropriadas para que possam ter a máxima qualidade, dentro do ciclo natural de cada espécie. É oferecido às consumidoras e aos consumidores um produto da região, mais barato, livre de resíduos químicos, mais sadio, saboroso, nutritivo e que se conserva por mais tempo. Os alimentos produzidos e comercializados nas feiras ecológicas e pontos de vendas, ligadas às cooperativas, associações e grupos de

agricultoras e agricultores apoiados pelo CAPA são certificados pela Rede Ecovida de Agroecologia e tem a garantia do Ministério da Agricultura.

Por isso, o consumidor pode pedir o certificado para as produtoras e os produtores, comprovando que a produção é orgânica. Quando consumimos alimentos orgânicos locais, a organização de famílias agricultoras se fortalece e ajudamos na preservação da biodiversidade regional.

Anote a época em que são produzidos alguns alimentos e a melhor época para consumo:

No VERÃO - de dezembro a fevereiro: figo; maçã; pêssego; maracujá; melancia; uva; abóbora; abobrinha; batata doce; berinjela; chuchu; couve; beterraba; cenoura; pepino; tomate; milho verde; feijão. No OUTONO, de março a junho: goiaba; caqui; laranja; bergamota; pinhão; abóbora; chuchu; couve; pepino; cenoura; batata doce; aipim; beterraba; brócolis; rabanetes; couve-flor. No INVERNO, de julho a setembro: laranja; bergamota; morango; couve-flor; ervilha; espinafre; mostarda; aipim; repolho. Na PRIMAVERA, de setembro a novembro: morango; pêssego; abobrinha; agrião; alface; batata inglesa; beterraba; brócolis; cenoura; cebola; couve; espinafre; repolho. Descubra a feira orgânica mais perto de sua casa, pergunte ou pesquise no site

www.feirasorganicas.idec.org.br.

Para outras informações acesse: www.capa.org.br

Bom trabalho!

