

Alimentos em plena safra enriquecem o cardápio

Frutas, legumes e verduras da estação são ingredientes ideais para uma nutrição equilibrada e saudável. Conhecendo o ritmo da natureza, é possível colocar na mesa produtos frescos e de qualidade e até economizar na alimentação da família. “As frutas e hortaliças colhidas de acordo com seu estado natural de reprodução tendem a estar no melhor potencial de nutrição e vitalidade, ou seja, concentram mais vitaminas e sais minerais, mais sabor, aroma e sumos naturais”, diz a nutricionista Lilian Castelan, extensionista da Epagri/Estação Municipal de São Carlos.

Lilian explica que, quando produzidos fora de época, alguns alimentos podem receber doses maiores de fertilizantes e agrotóxicos. “Mas isso não é regra, pois já existem variedades que produzem o ano inteiro”, destaca. Outro fator que interfere nesses alimentos é a armazenagem. “Nesse período, algumas mudanças podem ocorrer nos frutos, desde a diminuição de água e sabor até a redução de nutrientes”, explica.

Aproveitar a época da colheita também significa economizar. De acordo com dados das Centrais de Abastecimento (Ceasa), em safras boas,

dependendo da região, os produtos da estação chegam ao consumidor cerca de 50% mais baratos do que em outras épocas. “O produto da safra, principalmente aquele produzido na região, tende a ter preço bem menor, também porque não foi transportado e não sofreu perdas no caminho”, diz a nutricionista.

No quintal

Se consumir os alimentos da estação faz bem, melhor ainda é produzi-los em casa e colhê-los fresquinhos para as refeições da família. Plantar espécies frutíferas e construir hortas nas propriedades ou até mesmo em áreas urbanas é uma alternativa barata e saudável que garante qualidade de vida em todas as estações do ano. Em Santa Catarina, a Epagri incentiva práticas como essa no meio rural para melhorar a alimentação dos agricultores.

A dica é avaliar o espaço e selecionar as culturas de acordo com o gosto da família. “No caso das frutíferas, escolha as que melhor se adaptem à região e frutas versáteis que podem ser consumidas cruas e também em

sucos e geleias, para que sejam bem aproveitadas. Para a horta, as folhas verdes são as mais recomendadas, pois são de cultivo rápido e fácil e podem acompanhar qualquer refeição”, aconselha Lilian. Ervas e temperos, como salsa, manjerico, hortelã, poejo, manjerona e orégano, incrementam a horta e dão sabor e frescor às refeições.

Cardápio variado

Com os alimentos que a natureza oferece em cada época, é possível montar um cardápio balanceado – basta usar a criatividade. “O importante é manter a variedade de frutas e hortaliças nas refeições diárias, o que garantirá o aporte de vitaminas e minerais necessários para toda a família”, orienta a nutricionista da Epagri.

No inverno, por exemplo, a dica é substituir os alimentos ricos em gordura e açúcar, que são bastante consumidos nessa época, por frutas e hortaliças como abóbora, batata-doce, laranja e tangerina, que estão em plena safra. “As frutas cítricas, abundantes nessa estação, são ricas em vitamina C, nutriente que reforça o sistema imunológico auxiliando na prevenção de doenças como gripes e resfriados”, diz Lilian, que recomenda o consumo das frutas frescas ou em forma de suco para que a vitamina não se perca no processamento.

As hortaliças do inverno podem ser consumidas *in natura* ou na forma de sopas, refogados e cozidos, que elevam a temperatura do corpo e ajudam a espantar o frio. “Nas sopas e nos cozidos elas podem ser misturadas às carnes ou às leguminosas, como feijão, grão-de-bico e lentilha, fornecendo uma refeição adequada para o inverno”, sugere a extensionista.



Foto de Aires Mariga



Foto de Nilson Tebêira

Ter horta em casa ajuda a manter a alimentação saudável. As folhas verdes são de cultivo rápido e acompanham qualquer refeição

Safra das frutas nacionais

Alimento	Mês											
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate		x	x	x	x	x	x	x				
Banana-nanica			x	x	x	x	x					
Banana-prata					x	x	x	x	x	x		
Laranja-lima							x	x	x	x		
Laranja-pera	x			x	x	x	x	x	x			
Lima-da-pérsia	x	x	x	x	x	x						
Limão	x	x	x	x	x	x	x					
Maçã			x	x	x	x	x					
Mexerica							x	x	x	x		
Quiuí				x	x							
Tangerina-murcote							x	x	x	x		

Safra das hortaliças

Alimento	Mês											
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora seca					x	x	x	x	x			
Abóbora	x	x	x	x	x	x	x					
Acelga								x	x	x	x	x
Agrião							x	x	x	x		
Alface								x	x	x	x	
Batata-doce					x	x	x	x	x			
Berinjela	x	x	x	x	x							x
Brócoli							x	x	x	x	x	x
Chicória								x	x	x	x	
Couve	x							x	x	x	x	x
Couve-flor							x	x	x	x		
Ervilha fresca							x	x				
Espinafre								x	x	x		
Inhame					x	x	x	x	x	x		
Mandioca				x	x	x	x	x	x	x		
Mandioquinha							x	x	x	x		
Repolho								x	x			
Rúcula					x	x	x	x				
Tomate					x	x	x				x	x

Faz bem para a saúde

Frutas, legumes e verduras fornecem grande parte das vitaminas e dos sais minerais necessários ao organismo com a vantagem de ser pouco calóricos. “Os nutrientes desempenham importantes funções de regulação, mantendo órgãos e sistemas funcionando. Além disso, esses alimentos são ótimas fontes de fibras, que regulam o sistema digestivo, auxiliando principalmente o funcionamento do intestino”, explica a nutricionista Lilian Castalani.

Muitas frutas e hortaliças também são alimentos funcionais, aqueles que possuem compostos químicos capazes de reduzir o risco ou prevenir determinadas doenças quando são consumidos regularmente. É o caso dos fitoquímicos presentes na uva, que ajudam a prevenir doenças cardiovasculares.

Por fazerem tão bem ao organismo, esses alimentos devem estar presentes em praticamente todas as refeições. O Guia da Pirâmide Alimentar Brasileira recomenda consumir três a cinco porções de frutas e quatro a cinco porções de hortaliças por dia. “Uma porção de hortaliças equivale a três fatias de beterraba e uma porção de fruta é igual a uma fatia de mamão”, exemplifica Lilian. ■



Foto de Aires Mariga

Fitoquímicos presentes na uva ajudam a prevenir doenças cardiovasculares