



VEROCARD
o verdadeiro benefício

Alimentos da Safra



Nutricionista Leticia Jatobá Clemente

CRN-3 21973



O que é SAFRA?

O período de SAFRA indica a melhor época de disponibilidade de determinado produto no mercado.

É o período que os alimentos crescem com mais facilidade, sem necessitarem de estímulos externos, como agrotóxicos.

🍷 O consumidor ganha no preço e na qualidade do que está consumindo.

A cada mês e nova estação temos frutas, verduras e legumes típicos da época. Tudo o que é colhido no momento da safra está mais fresco e mais barato, o que leva o consumidor a economizar e a melhorar a qualidade da alimentação.

A estação da colheita dos alimentos pode ser dividida em três pontos:

- Período da safra preços baixos e melhor qualidade dos produtos;
- Período de início ou de final de safra preços intermediários;
- Período de entressafra preços mais elevados.

Vantagens de consumir os alimentos da Safra:

- ✓ A primeira vantagem de consumir o alimento na época ideal pode ser percebida na conta da feira ou do supermercado: quando estão na safra, frutas, verduras e legumes são mais baratos.
- ✓ Uso menor de agrotóxicos, pois, fora da época para o bom desenvolvimento do alimento é necessário usá-los com maior frequência;
- ✓ Sabor mais intensificado, na fase da safra as características de sabor e textura dos alimentos ficam potencializadas.

Como escolher os alimentos?












































































































































































































































A cor e o aroma são dois fortes diferenciais entre os alimentos “da estação” e aqueles plantados e colhidos fora de época.

- Frutas, verduras e legumes devem apresentar cores fortes e uniformes.

Safra dos Alimentos - Frutas

.

 Início da Safra
  Safra
  Fim da Safra
 Entressafra

FRUTAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abacate												
Abacaxi Haway												
Abacaxi Pérola												
Ameixa												
Ameixa Importada												
Banana Prata												
Cajú												
Caqui												
Cereja												
Figo												
Fruta do Conde												
Goiaba												
Jabuticaba												
Laranja												
Limão												
Maçã												
Mamão												
Mamão Haway												
Manga												
Maracujá Azedo												
Maracujá Doce												
Melancia												
Melão												
Morango												
Nectarina												
Nêspera												
Pêra												
Pêssego												
Tangerina Cravo												
Tangerina Murcot												
Tangerina Poncan												
Uva												
Uva Itália												
Uva Niágara												

Safra dos Alimentos - Legumes

LEGUMES	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abóbora Japonesa												
Abóbora Moranga												
Abóbora Seca												
Abobrinha brasileira												
Abobrinha italiana												
Alcachofra												
Batata Doce												
Berinjela												
Beterraba												
Cará												
Cenoura												
Chuchu												
Cogumelo												
Gengibre												
Inhame												
Jiló												
Mandioca												
Mandioquinha												
Maxixe												
Pepino												
Pimenta												
Pimentão												
Quiabo												
Tomate												
Vagem macarrão												
Vagem manteiga												

Safra dos Alimentos - Verduras

VERDURAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Acelga												
Agrião												
Alface												
Alho Poró												
Almeirão												
Arpago												
Brócolis												
Cebolinha												
Chicória												
Coentro												
Couve												
Couve-Flor												
Escarola												
Espinafre												
Louro												
Mostarda												
Moyashi												
Nabo												
Rabanete												
Repolho												
Rúcula												
Salsa												
Salsão												