

# ABC da SUSTENTABILIDADE

## Sazonalidade da fruta, hortícolas e pescado

Guião de apoio ao professor

**Objetivo:** Consciencializar acerca do papel da sazonalidade na alimentação saudável e sustentável.

**Subtemas:** Sazonalidade da fruta, hortícolas e pescado



### Da terra à mesa.

Já pensaste na viagem que os alimentos fazem até chegarem à nossa mesa? A maior parte dos alimentos que comemos começam a sua viagem em quintas, onde os agricultores cultivam alimentos e criam animais.



**1º passo - Cultivar:** Os agricultores desempenham um papel fundamental nesta fase, preparam o solo e fazem as sementeiras. Para isso, utilizam diversas ferramentas, como enxadas e tratores, e têm à sua disposição sementes, água, adubo e, claro, mão de obra.



**2º passo - Transformação:** Por exemplo, o leite pode ser transformado em queijo ou iogurte. Da mesma forma, a farinha de trigo é utilizada para fazer pão e bolos, enquanto o peixe pode ser conservado em latas para prolongar a sua vida útil. Esta transformação dos alimentos desempenha um papel crucial na conservação e diversificação dos produtos disponíveis.



**3º passo - Mercado:** Após a produção, os agricultores destinam os alimentos para serem transportados e vendidos. No entanto, este processo nem sempre é simples. Muitos agricultores recorrem a intermediários, que são pessoas ou empresas responsáveis por fazer a ligação entre o produtor e o consumidor dos

produtos. Este intermediário pode ser um comerciante que compra os alimentos ao agricultor e depois revende em supermercados ou feiras, garantindo assim que os produtos cheguem aos consumidores a tempo de serem consumidos no seu melhor estado.

Esta viagem dos alimentos, desde a terra até à mesa, é uma verdadeira cadeia de processos e pessoas que trabalham em conjunto para garantir que tenhamos acesso a uma alimentação segura, saudável e variada.



### **Sazonalidade dos hortícolas**

Cada hortícola tem uma altura do ano ideal para crescer e amadurecer, por exemplo na primavera e no verão, é comum encontrarmos vegetais como tomate, pimento e curgete. Isto acontece porque estes vegetais necessitam de mais calor e luz solar para crescerem e amadurecerem. Já no outono e no inverno, é a época dos vegetais de raiz, como é o caso das cenouras, pois são mais resistentes ao frio.

Sabias que em Portugal existem hortícolas que podemos consumir durante todo o ano? O agrião, alho-francês, couve portuguesa, couve-flor, couve-lombarda, nabiça, nabos e repolhos são alguns exemplos de hortícolas que estão disponíveis para consumo todo o ano.

Quando compramos hortícolas devemos considerar a sazonalidade da produção, visto que os produtos da época são mais nutritivos, mais baratos e mais sustentáveis;



### **Sazonalidade da fruta**

No verão, é comum encontrarmos frutas como melancias, melões, pêsegos e maracujás. Isto acontece porque estas frutas necessitam de muito sol e calor para amadurecerem e ficarem doces. Já no outono, é a época das uvas, maçãs, peras, castanhas, dióspiros e romãs, pois são frutas que amadurecem nessa altura do ano.

Já reparaste que em Portugal temos 2 frutos disponíveis o ano inteiro - a banana e o limão.

É importante aproveitar a sazonalidade da fruta porque assim podemos desfrutar de frutas mais frescas, saborosas e nutritivas. Além disso, quando consumimos frutas na sua época, estamos a apoiar os produtores locais e a contribuir para a sustentabilidade.



### **Sazonalidade do pescado**

Existem épocas do ano em que certos peixes são mais abundantes e podem ser capturados de forma mais sustentável. Isto acontece porque os peixes têm momentos específicos de reprodução e crescimento.

Por exemplo no verão, em algumas regiões, é comum encontrarmos mais sardinhas. Isto acontece porque estes peixes reproduzem-se durante o inverno, outono e primavera, então no verão existem mais sardinhas para serem capturadas. Já no inverno, pode ser mais fácil encontrar peixes como o safio e a corvina.

É importante respeitar a sazonalidade do pescado porque assim garantimos que os peixes terão tempo para se reproduzir e repovoar os oceanos. Além disso, quando consumimos peixes que estão na sua época, eles estão mais frescos, nutritivos e saborosos.



Em resumo, a sazonalidade dos alimentos é essencial para uma alimentação saudável e sustentável. Ao consumirmos alimentos da época, garantimos frescura, sabor e nutrientes, além de apoiar os produtores locais e preservar o meio ambiente.

Ao escolher frutas, hortícolas e peixes da época, estamos a contribuir para a redução das emissões de gases de efeito estufa, pois evitamos o transporte de alimentos de longas distâncias. Com esta escolha estamos também a contribuir para uma melhor utilização de recursos como água e energia, visto que a produção de alimentos fora da sua época ideal implica maior gasto destes recursos.

Façamos escolhas conscientes e aproveitemos os benefícios dos alimentos sazonais. Lembra-te, no supermercado, procura cartazes ou etiquetas que indiquem produtos locais ou da época.

#### Referências:

1. FAO. (2020). Livro de Atividades - Heróis da Alimentação: Guia para uma Alimentação Saudável e Sustentável. Roma: FAO. <https://doi.org/10.4060/ca9845pt>
2. Associação Portuguesa de Nutrição. (2017). Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. (Autores). E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição.
3. Associação Portuguesa de Nutrição. (2021). Calendários de produção nacional: Frutas e Legumes. Marcadores e folhetos. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição.