

# FRUTAS E HORTALIÇAS: FONTE DE PRAZER E SAÚDE



**N**o Brasil, as frutas e hortaliças frescas são produzidas, em diferentes épocas do ano, por milhares de pequenos produtores, distribuídos por todo o país.

A maioria das pessoas associa o consumo desses produtos a um hábito de vida saudável. De fato, são fontes ricas de vitaminas, fibras e sais minerais.

Mas é difícil consumir algo só porque faz bem à saúde. Frutas e hortaliças fazem bem à nossa saúde, mas não devem ser encaradas como remédios.

Por isso, devem ser **SABOROSAS!**

Essa cartilha vai ajudá-lo a escolher frutas e hortaliças mais saborosas, a conservar melhor o seu sabor e apresentá-lo à PIF - Produção Integrada de Frutas.

Agora fica mais fácil e prazeroso cuidar da saúde.



## O que são frutas e hortaliças?

Consumimos diferentes partes da planta. Chamamos de fruta a maioria dos frutos maduros e de sabor doce, e de hortaliça as diferentes partes da planta consumidas frescas como salada ou preparadas de diferentes maneiras.

## Saiba mais sobre as hortaliças

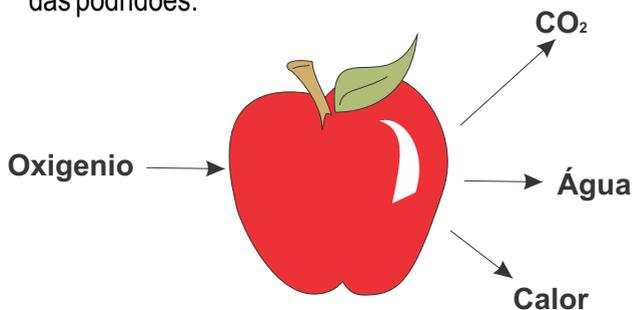
As hortaliças podem ser agrupadas, de acordo com a parte da planta utilizada, em:

Hortaliças-folha		Acelga, agrião, alface, almeirão, cebolinha, couve, escarola, repolho, serralha, rúcula, salsinha
Hortaliças-flor		Alcachofra, couve-flor, brócolos
Hortaliças-caule		Aipo, alho-poró, aspargo, erva doce, salsão
Hortaliças-fruto		Maduras (abóbora, moranga, tomate, pimentão colorido) e imaturas (abobrinha, berinjela, chuchu, ervilha, jiló, maxixe, pepino, pimentão verde, quiabo, vagem)
Hortaliças-subterrâneas		Bulbo (alho e cebola)
		Raiz (batata doce, beterraba, cará, cenoura, mandioca, mandioquinha-salsa, nabo, rabanete)
		Rizoma (gingibre, inhame chinês)
		Tubérculo (batata)

**A escolha, conservação e manuseio dos produtos devem obedecer às exigências gerais de cada grupo.**

## Regras gerais:

- ✓As frutas e hortaliças frescas continuam vivas depois de colhidas. Respiram, esquentam, perdem água, brilho, frescor, amadurecem, envelhecem. São muito sensíveis ao manuseio brusco, batidas, cortes, aceleram o seu envelhecimento e permitem a entrada de microorganismos oportunistas, responsáveis pela maioria das podridões.



***As frutas e hortaliças continuam vivas depois de colhidas!***

- ✓O barato pode sair caro. Não compre só porque o preço está baixo, a não ser que o preço baixo seja causado pela alta oferta - pico de produção. Geralmente, preços menores significam produtos de menor qualidade, de menor rendimento no preparo e no consumo e de maiores perdas.
- ✓Nunca compre mais do que você consome, mesmo que o preço seja convidativo.
- ✓Compre apenas o que você precisa e pode conservar adequadamente. Aparência e qualidade normalmente andam juntas. Mas nem sempre boa aparência é sinônimo de bom sabor. Muitas vezes um produto manchado e menos colorido pode ser delicioso.

### **A marca do produtor é a melhor garantia de sabor!**

- ✓Escolha os frutos mais maduros quando comprar frutas climatéricas. Frutas maduras são mais saborosas, nutritivas e se conservam melhor. Elas amassam com mais facilidade e devem ser tratadas com carinho.
- ✓Deixe as frutas climatéricas e as hortaliças-fruto maduras amadurecer bem antes de refrigerá-las.
- ✓As hortaliças-folha, flor e talo são muito tenras e sensíveis à perda de água e ao efeito do etileno, gás natural produzido pelas frutas durante o seu amadurecimento. Elas devem ser armazenadas, refrigeradas e protegidas contra a perda de umidade em sacos plásticos (perfurados). Elas devem ser separadas das frutas amadurecendo.

## Saiba mais sobre as frutas

As frutas podem ser agrupadas em **climatéricas** e **não climatéricas**. As climatéricas podem ou não ter reserva de amido.

Climatéricas		Não Climatéricas	
Alta reserva de amido	Baixa reserva de amido		
Banana Kiwi Maçã	Ameixa Caqui Damasco Goiaba Mamão Pinha e parentes	Manga Maracujá Nectarina Pêra Pêssego	Abacaxi Melão Morango Melancia Nêspera Romã Tangerina Uva

Nos três casos, quanto mais madura a fruta for colhida mais saborosa ela será, porque as frutas só acumulam açúcares e amido (que se transforma em açúcar com o amadurecimento) enquanto estão presas à planta-mãe.

Depois da colheita a fruta não climatérica não fica mais doce. A fruta climatérica, com baixa reserva de amido, fica mais colorida e macia. A fruta climatérica, com alta reserva de amido, sofre a transformação do amido em açúcar.

### Fruta colorida é fruta mais doce?

A cor das frutas nem sempre indica se elas estão doces, no ponto certo para serem consumidas. Frutas cultivadas em regiões mais quentes, em geral, têm a casca mais verde que as cultivadas em climas mais amenos e podem ser tão doces quanto as outras. Além disso, existem produtos que, aplicados nas frutas, deixam a casca amarelada, mesmo sem estarem no ponto ideal para comer. Frutas como o abacaxi e a laranja podem estar bem doces mesmo com a casca verde. No caso do abacaxi, um bom indicativo de doçura é a abertura da malha (divisão entre os gomos do abacaxi): quanto mais aberta estiver, mais doce está a fruta.



- ✓ Exija frescor: frutas e hortaliças firmes e com cores vivas. Não compre frutas e hortaliças avariadas. Mesmo que você retire a parte ruim, a avaria se espalhará rapidamente por todo o produto.
- ✓ Só lave ou corte as frutas e hortaliças um pouco antes do seu consumo ou preparo. Quando as lavamos retiramos a sua proteção natural. A água livre facilita o desenvolvimento de microrganismos oportunistas e o desenvolvimento de podridões.
- ✓ Escolha as frutas mais densas, pesadas para o seu tamanho. Elas são as mais saborosas .



## **PIF: garantia de sabor, segurança e saúde.**

- ✓ As frutas tropicais (climatéricas e não climatéricas) e as hortaliças-fruto imaturas são sensíveis ao frio. A melhor temperatura para sua conservação é 15 °C.
- ✓ Prefira produtos da região. Eles chegam mais frescos aos pontos de venda e podem ser colhidos no melhor ponto de consumo: hortaliças tenras e frutas maduras.
- ✓ Escolha os produtos de época. Existe para cada fruta e hortaliça a melhor época de consumo, quando a produção é farta, saborosa, barata e mais fácil de conservar.
- ✓ A maioria das hortaliças pode ser guardada de 2 a 5 dias, com exceção das hortaliças subterrâneas, que podem ser guardadas por mais tempo.
- ✓ A rotulagem de frutas e hortaliças é obrigatória por lei. O rótulo deve informar o produto, a variedade, a origem, (produtor, cidade e estado), a data de colheita e o peso líquido do produto.

**Só compre frutas e hortaliças com a identificação do seu responsável, da sua origem e da sua variedade.**

# PIF

## PRODUÇÃO INTEGRADA DE FRUTAS

As frutas e hortaliças frescas estão prontas para o consumo no momento da sua colheita. O seu sabor, qualidade nutritiva e segurança alimentar são determinados pelo sistema de produção utilizado pelo agricultor. Depois de prontas para a colheita todos os cuidados são para manter a sua qualidade, da produção à mesa do consumidor.

A Instrução Normativa do MAPA N.º20, publicada no Diário Oficial da União, no dia 15 de outubro de 2001, oficializou a PIF, um programa de adesão voluntária coordenado pela Coordenação Geral de Sistemas de Proteção da Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo do Ministério da Agricultura, Abastecimento e Pecuária MAPA. Depois de algum tempo o programa foi estendido para as hortaliças com a PIH Produção Integrada de Hortaliças.

A Produção Integrada de Frutas e de Hortaliças consolida o melhor conhecimento agrônomo e garante uma produção sustentável e socialmente correta e um produto saboroso, seguro e de alta qualidade para o consumidor.

Existem grupos de produtores PIF em todo o Brasil. Eles estão fazendo um grande esforço e investindo para se adequarem às regras de produção e pós-colheita. O maior incentivo para estes produtores é a demanda de seus produtos pelos consumidores aos seus fornecedores.

Para saber mais sobre os produtos PIF visite o endereço eletrônico [www.pif.poscolheita.nom.br](http://www.pif.poscolheita.nom.br).