

SAFRA

Elaborado por: Mariana Belico Lopez

Orientadora: Ana Maria Rodrigues



O que é?

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

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.

O consumidor ganha no preço e na qualidade do que está consumindo, mas também em outros dois aspectos:

- uso menor de agrotóxicos. Pois, fora da época para o bom desenvolvimento do alimento é necessário usá-los com maior frequência;
- sabor mais intensificado. No auge da produção dos alimentos o sabor fica acentuado.



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.



Resumo

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.

Tabelas com os principais alimentos:

	Início de Safra
	Safra
	Fim de safra
	Entressafra

LEGENDA DAS TABELAS

- Legumes:

Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora Japonesa	Jan	Fev				Jun	Jul					Dez
Abóbora Moranga	Jan	Fev				Jun	Jul	Ago				
Abóbora Seca	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul				Nov	Dez
Abobrinha Brasileira	Jan	Fev									Nov	Dez
Abobrinha Italiana	Jan	Fev	Mar	Abr						Out	Nov	Dez
Alcachofra						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Batata	Jan	Fev	Mar						Set	Out	Nov	Dez
Batata Doce	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul				Nov	Dez
Berinjela			Mar	Abr	Mai			Ago	Set	Out		
Beterraba	Jan								Set	Out	Nov	Dez
Cará		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Cebola	Jan	Fev	Mar						Set	Out	Nov	Dez
Cenoura	Jan					Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Chuchu				Abr	Mai					Out	Nov	Dez
Cogumelo	Jan				Mai	Jun	Jul			Out	Nov	Dez
Gengibre				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Inhâme			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Jiló	Jan								Set	Out	Nov	Dez
Mandioca			Mar	Abr	Mai	Jun						
Mandioquinha	Jan								Set	Out	Nov	Dez
Maxixe	Jan	Fev	Mar								Nov	Dez
Pepino	Jan	Fev	Mar							Out	Nov	Dez
Pimenta	Jan	Fev								Out	Nov	Dez
Pimentão	Jan	Fev								Out	Nov	Dez
Quiabo	Jan	Fev	Mar	Abr							Nov	Dez

- Verduras:

Produto	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Acelga					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Agrião					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Alface					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Alho Porró					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Almeirão					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Aspargo	Jan	Fev	Mar							Out	Nov	Dez
Brócolos					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Catalonha					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Cebolinha		Fev	Mar	Abr	Mai				Set	Out	Nov	Dez
Chicória					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Coentro					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Couve	Jan	Fev				Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Couve Flor						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Erva Doce					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Escarola	Jan	Fev				Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Espinafre					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Gobô		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Louro		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Mostarda						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Moyashi	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Nabo					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Rabanete					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Repolho	Jan	Fev	Mar					Ago	Set	Out	Nov	Dez
Rúcula					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Salsa					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Salsão	Jan	Fev			Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez

- Frutas importadas:

Produto	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Ameixa	Jan	Fev	Mar	Abr								Dez
Cereja												Dez
Maçã				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Pera			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Uva				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez

- Frutas nacionais:

Produtos	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Abacaxi Haway	Jan	Fev	Mar									
Abacaxi Perola						Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Ameixa	Jan									Out	Nov	Dez
Banana Nanica				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Banana Maçã		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul					
Banana Prata				Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Cajú		Fev			Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Caqui			Mar	Abr								
Côco Seco			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Figo	Jan	Fev	Mar	Abr								
Fruta do Conde		Fev	Mar									
Goiaba	Jan	Fev	Mar								Nov	Dez
Jabuticaba									Set	Out		
Laranja					Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	
Limão		Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul					
Mamão				Abr	Mai	Jun	Jul			Out	Nov	
Mamão Haway	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set			
Manga	Jan									Out	Nov	Dez
Maracujá Azedo	Jan	Fev	Mar									Dez
Maracujá Doce	Jan	Fev										
Melancia	Jan									Out	Nov	Dez
Melão			Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out		
Morango						Jun	Jul	Ago	Set			
Nectarina											Nov	Dez
Nêspera									Set	Out	Nov	
Pêssego											Nov	Dez
Tangerina Cravo				Abr	Mai							
Tangerina Murcot							Jul	Ago	Set			
Tangerina Poncan				Abr	Mai	Jun	Jul					
Uva Itália	Jan	Fev	Mar	Abr								
Uva Niágara	Jan	Fev										

Referências:

http://www.ceagesp.gov.br/produtos/epoca/produtos_epoca.pdf

<http://www.ceasaminas.com.br/>

<http://www.ceasars.com.br/>

<http://www.selectaalimentos.com.br/safras-outras.php>