

# 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

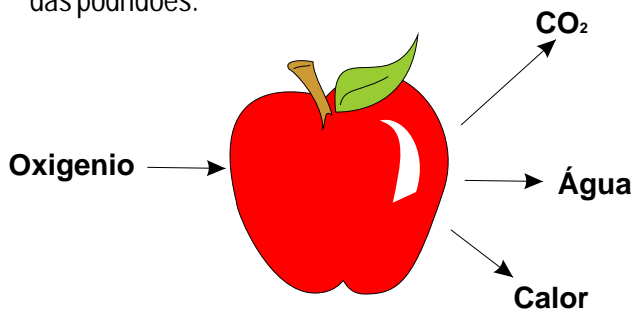
As hortaliças podem ser agrupadas, de acordo com a parte da planta utilizada, em:

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 Cacau Caju Carambola Cereja Figo Laranja
		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).



Hortifruti Arapanés - 5052-3959  
Hortifruti Campo Belo - 5561-5598  
Hortifruti Luís Góes - 2275-9562  
Hortifruti Maia - 6408-9160  
Hortifruti Pompéia - 3672-4667

# ABPO

ASSOCIAÇÃO  
BRASILEIRA  
DO PAPELÃO  
ONDULADO



Conselho Nacional de Desenvolvimento  
Científico e Tecnológico

Ministério da  
Agricultura, Pecuária e  
Abastecimento

