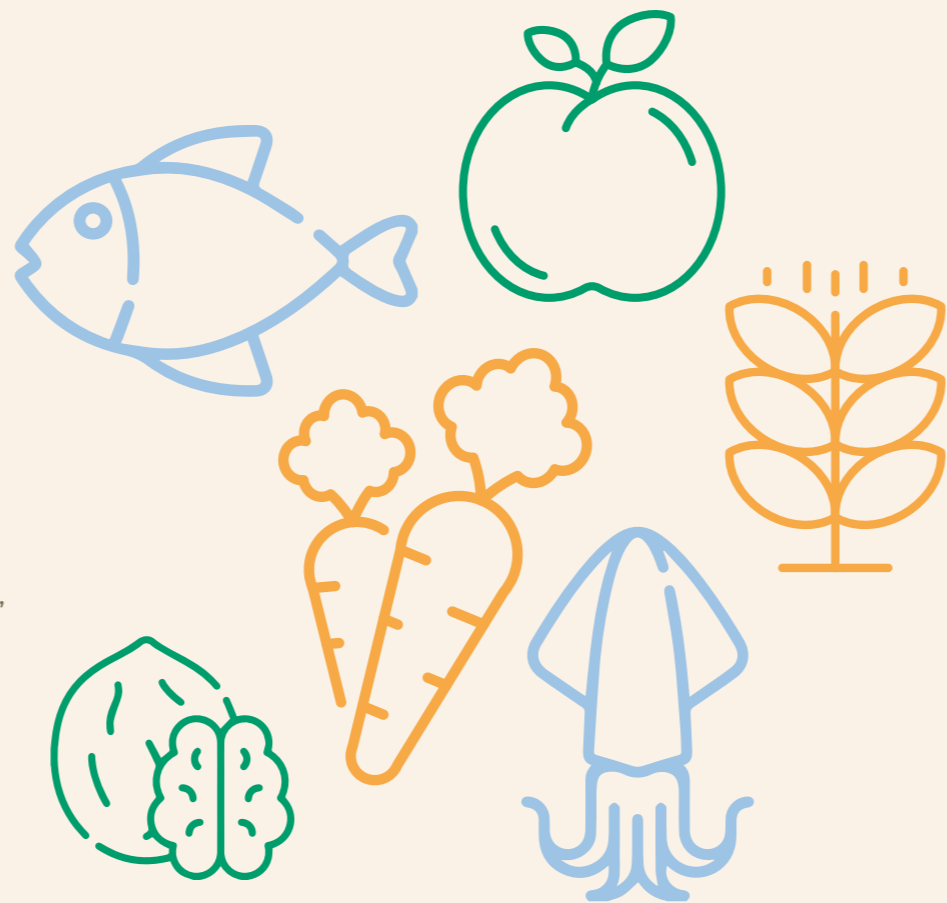


O conhecimento da dimensão da produção de bens alimentares em Portugal, nas suas várias vertentes, é um elemento indispensável na formulação de políticas ou estratégias que visem combater eficazmente a fome, a insegurança alimentar e a má nutrição. Do ponto de vista económico, é igualmente importante saber até que ponto a produção nacional assegura a autossuficiência alimentar do país.

Por outro lado, tendo em conta que a grande maioria dos produtos alimentares consumidos em Portugal pode ser encontrada no comércio durante todo o ano, em resultado de serem produzidos em estufas ou importados, perdeu-se em grande medida a noção de que existem épocas, ciclos de produção e regiões próprias a cada produto.

O conhecimento sobre a sazonalidade, a disponibilidade nos mercados e a origem dos produtos, em particular os provenientes da produção local, podem ser determinantes nas escolhas dos consumidores e contribuem para uma crescente sensibilização relativamente às questões ambientais e à sustentabilidade do sistema alimentar.



Nos calendários sobre a Produção Nacional, presentes neste material, procura-se identificar e apresentar de forma clara, compreensível e quantificada a informação disponível sobre o que se produz e consome na alimentação em Portugal, no que se refere a produtos vegetais e a produtos animais, incluindo as espécies piscícolas, bem como a respetiva sazonalidade.

**Estabeleceram-se assim dois grandes capítulos a que, por facilidade de expressão, chamamos produtos “Da Terra” e produtos “Da Água”.**

## DA TERRA >

No capítulo “**Da Terra**”, por sua vez subdividido em produtos “**Do Pomar**”, “**Da Horta**” e da “**Da Seara**”, incluem-se os calendários relativos à sazonalidade dos diversos produtos de origem vegetal.

Nos quadros deste material, indicam-se os **calendários de produção** de frutos, incluindo aqueles, como as framboesas e os mirtilos por exemplo, que não são cultivados no que tradicionalmente se designa por “pomar”, de produtos hortícolas, de leguminosas, de cogumelos ou de cereais. Indicam-se por produto ao ar livre ou em estufa e, sendo o caso, os respetivos períodos de conservação. São identificados os meses que correspondem ao período máximo de disponibilidade dos produtos no mercado, de forma a incluir as épocas de colheita nas várias regiões do país.

No *website* da Aliança contra a Fome e a Má-nutrição é possível encontrar ainda as **variedades** que mais se produzem, a respetiva implantação geográfica, sempre que seja possível, informação relevante sobre as suas origens e história e, oportunamente, sobre o respetivo valor nutricional. Além disso, para que se tenha a noção de quanto do que é produzido em Portugal é consumido em Portugal, ou seja, qual o **nível de autoabastecimento**, no *website* apresentam-se também os dados disponíveis por produto sobre os volumes de produção, exportação e importação e respetivos valores comerciais. A partir destes dados, é possível calcular também o designado **Grau de Abastecimento do Mercado Nacional**.

Informações complementares sobre os produtos provenientes “**Do Campo**”, nomeadamente sobre as principais raças autóctones para a produção e consumo de carne, podem ser encontradas no *website* da Aliança contra a Fome e a Má-nutrição.

## DA ÁGUA >

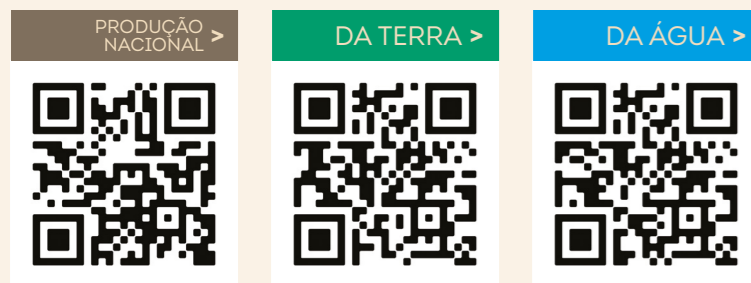
No capítulo “**Da Água**”, que se subdivide em produtos “**Do Mar**”, “**Do Rio**” e “**Da Aquicultura**”, encontram-se as informações sobre sazonalidade, distribuição geográfica e valor económico aplicáveis às principais espécies piscícolas, crustáceos e bivalves produzidos e consumidos em Portugal.

Portugal é o primeiro país da União Europeia e o terceiro do mundo com maior consumo anual de pescado por pessoa.

Nos quadros deste material, apresentam-se informações sobre os calendários relativos aos períodos de captura e de defeso das principais espécies de peixe, cefalópodes, crustáceos e bivalves capturados na costa portuguesa, bem como as espécies piscícolas de água doce que podem ser pescadas nos rios, cursos de água, barragens e albufeiras em Portugal, que, em conjunto com o estabelecimento de dimensões mínimas dos exemplares, visam assegurar a sustentabilidade das espécies pescadas.

A criação de espécies de peixes e moluscos em regime de aquicultura é cada vez mais considerada uma solução alternativa para assegurar o abastecimento dos mercados e para compensar a sobre-exploração de parte dos recursos piscícolas. Tem, por isso, vindo a crescer nas últimas décadas a nível mundial e também em Portugal.

### INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:



#### Recolha dos dados dos Calendários de Produção Nacional:

Os dados para a elaboração destes quadros foram recolhidos e tratados pela Aliança contra a Fome e a Má-nutrição e contou com o apoio do Gabinete de Planeamento Políticas e Administração do Ministério da Agricultura (GPP), do Centro Operativo Tecnológico Hortofrutícola Nacional (COTHN) e do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA).

Os produtos presentes nos calendários correspondem aos que são transacionados nos mercados nacionais.



DO POMAR >		INVERNO		PRIMAVERA		VERÃO			OUTONO				
PRINCIPAIS ESPÉCIES	GRUPO	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
AMEIXA	Fruto fresco												
AMÊNDOA	Fruto oleaginoso												
AMORA	Fruto fresco												
ANANÁS	Fruto fresco												
ANONA	Fruto fresco												
AVELÃ	Fruto oleaginoso												
AZEITONA DE MESA	Fruto fresco												
BANANA	Fruto fresco												
CASTANHA	Fruto amiláceo												
CEREJA	Fruto fresco												
DAMASCO	Fruto fresco												
DIÓSPIRO	Fruto fresco												
FIGO	Fruto fresco												
FRAMBOESA	Fruto fresco												
KIWI	Fruto fresco												
LARANJA	Fruto fresco												
LIMÃO	Fruto fresco												
MAÇÃ	Fruto fresco												
MARACUJÁ	Fruto fresco												
MARMELO	Fruto fresco												
MELANCIA	Fruto fresco												
MELÃO	Fruto fresco												
MELOA	Fruto fresco												
MIRTILO	Fruto fresco												
MORANGO	Fruto fresco												
NÉSPERA	Fruto fresco												
NOZ	Fruto oleaginoso												
PERA	Fruto fresco												
PÊSSEGO	Fruto fresco												
PINHÃO	Fruto oleaginoso												
ROMÃ	Fruto fresco												
TÂNGERA	Fruto fresco												
TANGERINA	Fruto fresco												
UVA (DE MESA)	Fruto fresco												

■ Colheita Cultura Ar Livre ■ Disponível Após Colheita ■ Disponibilidade Cultivo em Estufa

Da Terra: Incluem-se os calendários relativos à sazonalidade dos diversos produtos de origem vegetal, produzidos e consumidos em Portugal

DA HORTA >		INVERNO		PRIMAVERA		VERÃO			OUTONO				
PRINCIPAIS ESPÉCIES	GRUPO	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
ABÓBORA	Legume												
AGRÍÃO	Hortaliça												
ALFACE	Hortaliça												
ALHO	Legume												
ALHO FRANCÊS (PORRO)	Legume												
BATATA	Tubérculo												
BATATA DOCE	Raiz-tuberosa												
BERINGELA	Legume												
BETERRABA	Legume												
BRÓCOLO	Hortaliça												
CEBOLA	Legume												
CENOURA	Legume												
COGUMELO	Fungo												
CURGETE (ABOBORINHA)	Legume												
COUVE PORTUGUESA / PENCA	Hortaliça												
COUVE-FLOR	Hortaliça												
COUVE-LOMBARDA	Hortaliça												
ERVILHA	Leguminosa fresca												
ESPINAFRE	Hortaliça												
FAVA	Leguminosa fresca												
FEIJÃO	Leguminosa seca												
FEIJÃO-VERDE	Leguminosa fresca												
GRÃO-DE-BICO	Leguminosa seca												
GRELOS	Hortaliça												
NABIÇA	Hortaliça												
NABO	Legume												
PIMENTO	Legume												
REPOLHO	Hortaliça												
TOMATE	Legume												

DA SEARA >		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
ARROZ	Cereal												
AVEIA	Cereal												
CENTEIO	Cereal												
CEVADA	Cereal												
MILHO	Cereal												
TRIGO	Cereal												

■ Colheita Cultura Ar Livre ■ Disponível Após Colheita ■ Disponibilidade Cultivo em Estufa ■ Cogumelos Silvestres ■ Cogumelos de Cultura ■ Época Sementeira ■ Época Colheita

Da Terra: Incluem-se os calendários relativos à sazonalidade dos diversos produtos de origem vegetal (com adição dos cogumelos), produzidos e consumidos em Portugal

DO MAR >		INVERNO		PRIMAVERA		VERÃO			OUTONO				
PRINCIPAIS ESPÉCIES	GRUPO	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
ATUM-ALBACORA	Peixe												
ATUM-RABILHO	Peixe												
BESUGO	Peixe												
CANTARILHO	Peixe												
CARAPAU	Peixe												
CAVALA	Peixe												
CHERNE	Peixe												
CHOCO	Cefalópodes												
CONGRO OU SAFIO	Peixe												
CORVINA	Peixe												
DOURADA	Peixe												
ESPADARTE	Peixe												
GORAZ	Peixe												
LINGUADO	Peixe												
LULA	Cefalópodes												
NAVALHEIRA	Crustáceo												
PARGO	Peixe												
PEIXE-ESPADA-PRETO	Peixe												
PEIXE-GALO	Peixe												
PESCADA-BRANCA	Peixe												
POLVO - COMUM	Cefalópodes												
RAIA-LENGA	Peixe												
RAIA-PONTUADA	Peixe												
ROBALO	Peixe												
SALMONETE	Peixe												
SANTOLA	Crustáceo												
SAPATEIRA	Crustáceo												
SARDINHA	Peixe												
SARGO	Peixe												
TAMBORIL	Peixe												
TAMBORIL PRETO	Peixe												

DO RIO >		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
CARPA	Peixe												
ENGUIA	Peixe												
LAMPREIA	Peixe												
PERCA	Peixe												

DA AQUICULTURA >		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
DOURADA	Peixe Marinho												
PREGADO	Peixe Marinho												
ROBALO	Peixe Marinho												
TRUTA	Peixe Água Doce												

● Época de reprodução ■ Época de captura ■ Época disponível mercado ■ Época de captura

Da Água: Incluem-se os calendários relativos à sazonalidade das principais espécies de pescado, produzidas e consumidas em Portugal.

DO POMAR

DA HORTA + DA SEARA

DA TERRA >

DO MAR + DO RIO + DA AQUICULTURA

DA ÁGUA >