



Guia de frutas e hortaliças comercializadas na CEASA-DF



CENOURA
(*Daucus carota*)



Diretoria colegiada da CEASA-DF:

Petronah de Castro e Silva – Presidente

Dennyel Dantas de Moraes - Vice-presidente

Fernando Modesto Magalhães Vieira – Diretor de Administração e
Finanças

Fernando Nogueira Cabral dos Santos – Diretor Técnico-Operacional

Lidiane de Matos Pires – Diretora de Segurança Alimentar e Nutricional

Elaboração:

Washington Pinheiro Guimarães - Técnico de Comercialização

Indiara Alves Septimio - Nutricionista

Amanda de Souza Santos- Agronomia (Unb) - Estagiária da SEAGRO

Marcos Franco de Paiva Araújo - Engenheiro Agrônomo

Elias Almeida dos Reis - Técnico de Comercialização

Deivid Henrique da Silva Nunes - Apoio Técnico

Revisão:

André Barreto - Assessor de Comunicação

Revisão de diagramação:

Simone da Silva - Estagiária de Comunicação

CENOURA (*Daucus carota*)

História

A cenoura é uma hortaliça que por ser de origem asiática, era adaptada a climas frios, sendo diferentes das condições climáticas encontradas no Brasil. Em 1981, a Embrapa Hortaliças lançou o Programa de Melhoramento Genético de Cenoura, onde foi originada a cultivar Brasília, sendo um avanço para a produção de cenoura no Brasil. Hoje, a cenoura é a quinta hortaliça cultivada no Brasil em ordem de importância econômica (Marouelli et al., 2007).

O Brasil em 2016, ocupava o quinto lugar no ranking mundial de produção de cenouras, se aproximando de 760 mil toneladas por ano. Além disso, o Brasil ocupa a sétima posição no ranking mundial de exportação de cenoura, sendo que os estados de Minas Gerais e São Paulo são as regiões que mais produzem cenoura no Brasil.

Embora produza melhor em áreas de clima ameno, nos últimos anos o cultivo de cenoura vem expandindo também nos estados da Bahia, Pernambuco e no Distrito Federal, em decorrência do desenvolvimento de cultivares tolerantes ao calor e com resistência às principais doenças de folhagem da cultura. (COLEÇÃO PLANTAR CENOURA).

A COMERCIALIZAÇÃO DE CENOURA NA CEASA-DF

A cenoura comercializada na CEASA DF ,em sua maioria, é produzida em Minas Gerais, Goiás, Brasília e entorno. Nos últimos anos, Brasília vem aumentando consideravelmente sua área de cultivo, graças as novas variedades de cenoura e das pesquisas realizadas pela EMBRAPA HORTALIÇAS.

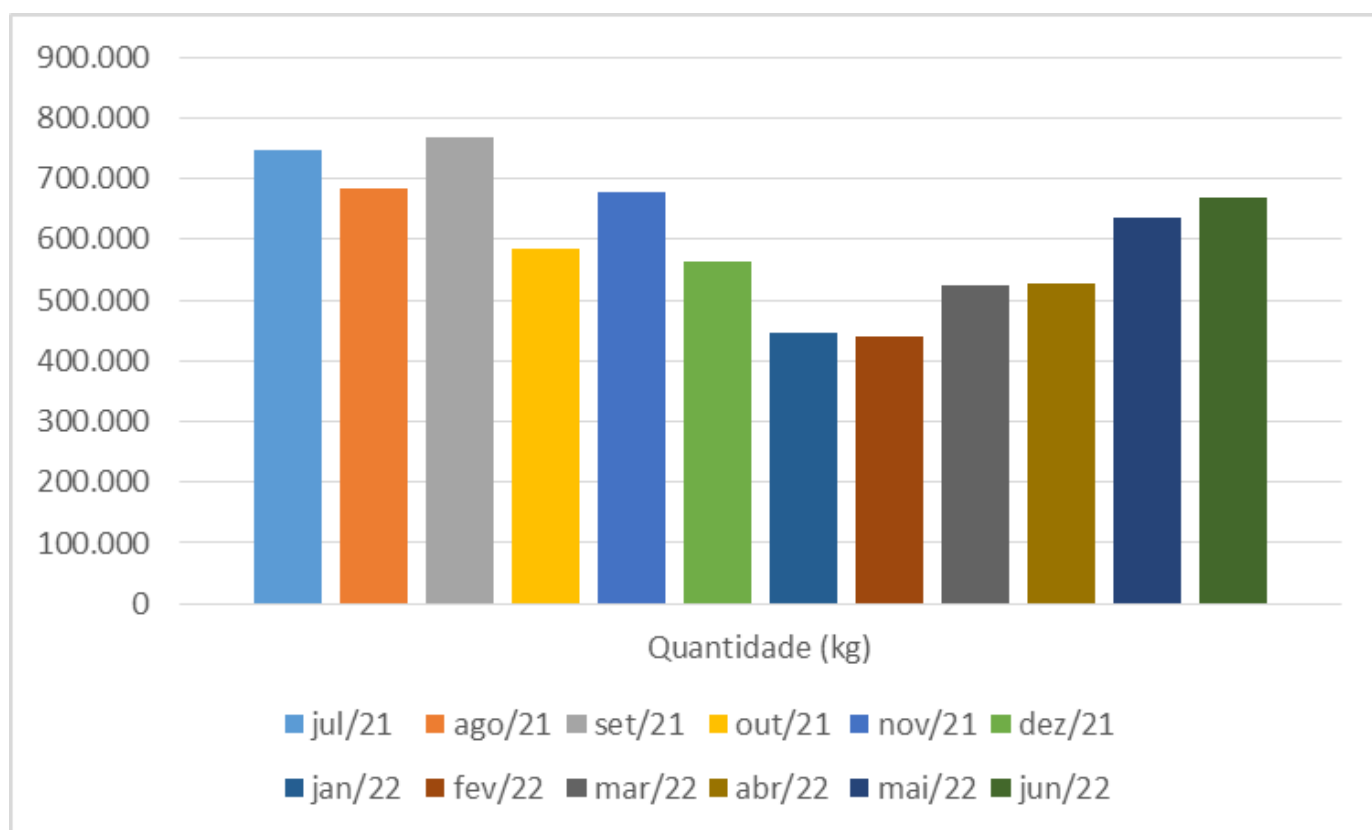
Dentre os produtos comercializados, a cenoura é uma das hortaliças que mais apresenta variações de preço ao longo do ano, principalmente em decorrência do clima. Nos meses de janeiro a maio, devido ao período chuvoso o valor da cenoura atinge preços mais altos. Já no período seco, que vai de junho a novembro, a oferta de cenoura aumenta e o preço fica bem mais barato.

A cenoura é comercializada no mercado atacadista sem folhas, mas em alguns locais, principalmente no mercado de orgânicos, é possível encontrar a cenoura sendo comercializada com folhas.

Ainda de acordo com os dados da CEASA-DF, nos anos de 2021/2022, a maior produção de cenoura se deu no meses de julho e setembro e a menor produção desta hortaliça ocorreu entre janeiro e fevereiro (Gráfico 1).

A COMERCIALIZAÇÃO DE CENOURA NA CEASA-DF

Gráfico 1. Quantidade mensal comercializada do produto CENOURA no período de JUL-2021 a JUN-2022. (Fonte: Sistema de Informações de Mercado/CEASA-DF).



PRINCIPAIS CULTIVARES COMERCIALIZADAS NA CEASA-DF

Hoje existem diversas variedades de cenoura com diferentes características agronômicas, não se diferenciando na questão de consumo ou modo de preparo. Na CEASA do Distrito Federal as variedades mais comercializadas são: Nantes, Brasília e Kuroda.



CARACTERIZAÇÃO DA CULTIVAR NANTES



A cultivar de cenoura Nantes é de origem francesa. Possui raízes cilíndricas de coloração laranja intensa. Seu comprimento varia de 15 a 18 cm e seu diâmetro fica entre 3 e 4 cm. É muito exigente quanto a temperatura, e por isso, se adapta melhor a regiões de clima ameno.

Fonte: ISLA sementes

CARACTERIZAÇÃO DA CULTIVAR BRASÍLIA



Esta cultivar é resultado de um programa de melhoramento da cenoura promovido pela Embrapa Hortaliças. Essa cultivar tem tamanho variando entre 15 a 22 centímetros e diâmetro entre 3 e 4 cm. Esta cultivar é resistente ao calor, sendo considerada uma cultivar de verão, sendo produzida nas regiões Centro-Oeste, Norte e Nordeste.

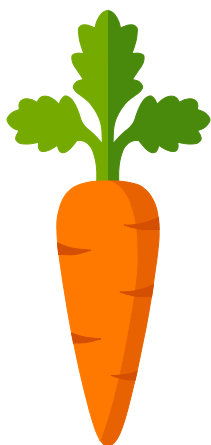
Fonte: Embrapa

CARACTERIZAÇÃO DA CULTIVAR KURODA



Esta cultivar apresenta raízes cônicas com coloração vermelha-alaranjada e pele bem delicada. O seu comprimento está entre 15 e 20 cm. São tolerantes a altas temperaturas e doenças de folhagem quando semeadas em regiões quentes na época do verão.

Fonte: Plantseed



A caracterização das cultivares de cenoura diz mais respeito às características agronômicas da cenoura, como resistência a doenças, pragas, estresse térmico, etc.

CLASSIFICAÇÃO DA CENOURA COMERCIALIZADA NA CEASA-DF

O processo de classificação da cenoura é realizado no beneficiamento, onde logo após serem lavadas, são observadas características como o tamanho, aspecto da pele, e presença ou ausência de defeitos.

No Mercado Livre do Produtor - MLP da CEASA-DF, as cenouras são comercializadas de acordo com o seu tamanho, sendo classificadas em: **extra, média e cenourão**. Por outro lado, nos boxes da CEASA, como a cenoura geralmente vem de outros estados, utiliza-se a classificação praticada nos mercados atacadistas, dividindo-se entre: A (1A), AA (2A), AAA (3A) e G.



Foto: caixas de cenoura extra 3A.
Acervo SEAGRO/CEASA-DF

CARACTERÍSTICAS DA CENOURA EXTRA/ESPECIAL

Na linguagem popular é a cenoura considerada como *top*. Ela possui excelente aspecto visual, coloração viva, tamanho uniforme e não deve apresentar defeitos. Geralmente esta cenoura apresenta tamanho variando entre 20 e 25 centímetros.

No mercado atacadista, é denominada como cenoura 3A (AAA). É a cenoura mais comercializada na CEASA-DF, sendo muito comprada por redes de supermercado.



Foto: Cenoura extra/especial.
Acervo SEAGRO/CEASA-DF



Foto: Cenoura extra/especial.
Fonte: Acervo SEAGRO/CEASA-DF

CARACTERÍSTICAS DA CENOURA MÉDIA

A cenoura classificada como média apresenta tamanho menor quando comparada com a cenoura extra, podendo variar de 16 a 20 cm. Ela pode apresentar defeitos leves (raízes laterais, raladuras, ombro verde/ roxo).

No mercado atacadista, é denominada como cenoura 2A (AA). Não é tão grossa, por isso tem sua vida de prateleira reduzida e é geralmente comprada por donas de casa.



Foto: cenoura média.
Acervo SEAGRO/CEASA-DF

CARACTERÍSTICAS DA CENOURA CENOURÃO

Como o próprio nome diz, a cenoura classificada como cenourão é aquela que cresceu mais. Ela é bem robusta, apresentando tamanho médio de 30 cm, podendo apresentar pequenos defeitos.

Geralmente é muito comprada por restaurantes, devido ao melhor aproveitamento de seu tamanho. A cenourão também é conhecida como cenoura G pelo mercado atacadista.



Foto: Comparação de tamanho entre a cenoura extra (embaixo) e a cenourão (em cima). Acervo SEAGRO/CEASA-DF.



Foto: Cenoura "cenourão".
Acervo SEAGRO/CEASA-DF.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

A classificação adotada por grandes empresas e para fins de cotação de preço é diferente, seguindo a tabela de equivalência proposta pela CEAGESP. A classe A é a mais valorizada, seguida pela classe B e C.

Cotação da cenoura na CEASA	Denominação do mercado atacadista	Classe de valoração	Comprimento (cm)
Extra	3A	A	20 a 25
Média	2A	B	16 a 20
Cenourão	G	C	30 cm ou +



DEFEITOS LEVES

Os defeitos classificados como defeitos leves são aqueles que não inviabilizam o consumo do produto comercializado.

Os principais defeitos leves da cenoura são:

- Ombro verde ou roxo;
- Ferimento;



Foto 1: cenoura com "ombro verde".
Fonte: Acervo SEAGRO/CEASA-DF



Foto 2: cenoura com defeito de formação e ferimento.
Acervo SEAGRO/CEASA-DF.

DEFEITOS GRAVES

Os defeitos classificados como graves são aqueles que inviabilizam a venda/ consumo do produto.

Os principais defeitos graves da cenoura são:

- Podridão;
- Dano por praga;
- Material murcho;
- Deformação grave.



Foto: Cenoura com podridão.
Fonte: Comunicado Técnico Embrapa.

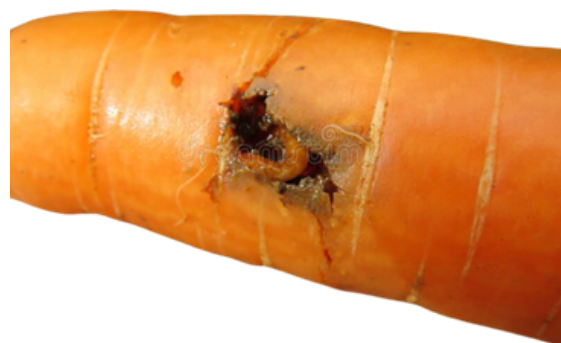


Foto: Dano por ataque de pragas.
Fonte: iStock.



Foto: defeito de formação grave.
Fonte: Acervo SEAGRO/CEASA-DF.

Foto: defeitos graves de formação.
Fonte: Acervo SEAGRO/CEASA-DF.

EMBALAGEM/PESO

As cenouras podem ser comercializadas em caixas plásticas de 20 kg ou em caixas de papelão de 20 kg.



Foto: Cenouras em caixa de papelão de 20 kg.
Acervo SEAGRO/CEASA-DF



Foto 2: Cenouras em caixas plásticas de 20 kg.
Acervo SEAGRO/CEASA-DF

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES



Foto: Comparação de tamanho entre a cenourão (esquerda), média (meio) e extra (direita).

Levando-se em conta o valor comercial, a cenoura extra/especial se destaca, como sendo a de maior valor. Já a cenoura média e a cenoura classificada como cenourão, possuem em média o mesmo valor, sendo menor que a cenoura extra, se diferenciando geralmente pelo público que as compra. A cenoura média é comprada por donas de casa e a cenoura “cenourão”, geralmente é destinada a restaurantes devido a seu maior tamanho.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Em 100 g de cenoura (1 unidade média) encontra-se 34 calorias, 7,7g de carboidrato, 1,3g de proteína, 0,2g de lipídeos e 3,2g de fibra alimentar.

A cenoura é um alimento muito nutritivo sendo rica em pró-vitamina A (2.900mcg/100g), conhecida também como betacaroteno, e também possui quantidades consideráveis de outros micronutrientes como o fósforo (28mg/100g), magnésio (11mg/100g) e vitamina C (5,1 mg/100g).

Mas afinal, o que é o Betacaroteno e quais seus benefícios?

O betacaroteno é um carotenoide responsável pela **pigmentação alaranjada** em alguns alimentos, como no caso da cenoura. Ele é convertido em Vitamina A pelo nosso organismo, após o consumo desses alimentos.

Os **benefícios** que o betacaroteno proporciona ao organismo vão desde fortalecimento do sistema imunológico até ações benéficas contra doenças crônicas não transmissíveis, como o câncer, doenças cardiovasculares, hipertensão e atua também combatendo formação de cataratas.

Além disso, o betacaroteno é um **potente antioxidante** que combate radicais livres, e tem grande importância pós nascimento, período no qual o recém-nascido produz grande quantidade de radicais livres em resposta à exposição a elevadas concentrações de oxigênio. Por isso é importante seu consumo para gestantes e lactantes.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

A vitamina A após sintetizada no organismo, auxilia também na biodisponibilidade do ferro, e ajuda o organismo em sua absorção, combatendo a anemia ferropriva.

A falta de vitamina A em crianças com desnutrição, também pode prejudicar o desenvolvimento na escola, bem como retardar o seu desenvolvimento físico e intelectual (raquitismo e retardamento, respectivamente).

Recomendações de cenoura cozida por faixa etária:

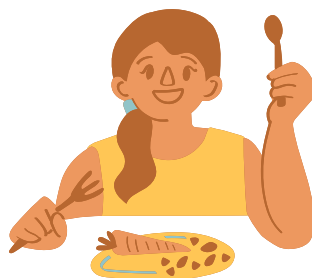
Crianças até 8 anos: 2 colheres de sopa por dia;

Crianças acima de 8 até 13 anos: 3 colheres de sopa por dia;

Adolescentes até 19 anos: meia xícara por dia;

Adultos e idosos: 1 xícara por dia ou 1 unidade média;

Gestantes e Lactantes: 1 xícara por dia ou 1 unidade média.



AGRADECIMENTOS

Agradecimentos especiais aos representantes das empresas:

Maria Pereira - Produtora Rural

Perboni Legumes

José Nilton - Produtor Rural

Clonaldo da Cenoura - Produtor Rural

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CEAGESP- Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo. Link do site: <https://ceagesp.gov.br/hortiescolha/hortipedia/cenoura/> -. Acesso em: 31/10/2022.

CARROTS (Daucus carota): PROCESSING AND CHEMICAL COMPOSITION. (Acesso em: 20/09/2022)

Diniz, A.S. Combate à deficiência de vitamina A: Linhas de ação e perspectivas. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil (2001); 1:31-6.

SOUZA, A. F., et al.. Coleção Plantar- Cenoura - Série Verde Hortaliças. Embrapa Hortaliças, 1999. Link do site: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/162021/1/A-cultura-da-cenoura.pdf>. Acesso em: 08/11/2022.

Revista campo e negócios. . Link do site: <https://revistacampoenegocios.com.br/principais-variedades-de-goiaba/>. Acesso em: 31/10/2022.

Padovani, Renata Maria, et al., 2006. *Dietary reference intakes: application of tables in nutritional studies* .19(6):741-760.

CARROTS (Daucus carota): PROCESSING AND CHEMICAL COMPOSITION. (Acesso em: 20/09/2022)

Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011.



CEASA-DF

2022