

O PERÍODO DE SECA NO DF PEDE ATENÇÃO REDOBRADA AOS HÁBITOS ALIMENTARES. CONFIRA OPÇÕES DE PRATOS QUE UNEM LEVEZA E SABOR

Isabela Berrogain
Maria Luísa Vaz
Mariana Reginato

No Distrito Federal, o fim de agosto é marcado pelas altas temperaturas e, principalmente, pelos baixos índices de umidade relativa do ar, chegando à casa dos 10%. Para além da hidratação constante, medida orientada pela Defesa Civil, também é importante estar atento aos hábitos alimentares — saladas, frutas, sucos naturais e peixes ganham destaque durante o período do ano e ajudam a driblar os sintomas da seca.

“Nos períodos de clima mais seco e quente, os brasilienses costumam priorizar pratos mais leves, frescos e que tragam sensação de bem-estar”, afirma Rafael Lago, sócio do restaurante japonês Nazo. “Por isso, peixes frescos, frutas e ingredientes cítricos ganham destaque, aliados a bebidas refrescantes e pouco alcoólicas. Optar por alimentos leves em temperaturas mais altas ajuda na digestão, mantém o corpo hidratado e proporciona mais disposição no dia a dia”, explica.

Wesley Moreira, proprietário do Cumbuco Saladeria, aponta preferência por refeições ricas em verduras e ingredientes frescos. “Esses alimentos contribuem para repor vitaminas e minerais essenciais. Escolher por pratos com essas características é importante porque eles evitam a sensação de peso e cansaço provocada por refeições muito calóricas”, diz.

Para Davi Neves, do The Plant, oferecer refeições leves vai além de uma tendência. “É uma necessidade para o bem-estar em um clima tão característico como o de Brasília. Por isso, damos preferência a insumos orgânicos de produtores locais e com pouco tempo de transporte, preservando nutrientes e sabores. Assim, conseguimos entregar pratos que não apenas matam a fome, mas também nutrem e cuidam do corpo em cada detalhe”, garante o sócio.

BRUNA GASTON CB/DA PRESS



LEVEZA^{NO} PRATO

Equilíbrio e sabor

Com a proposta de trazer para o brasiliense uma experiência japonesa contemporânea, o Nazo une a tradição oriental à modernidade da gastronomia atual. Apesar do rodízio ser o carro-chefe da casa, com a badalada esteira de sushi como atração principal, o restaurante também oferece diversos pratos à la carte, com opções ideais para o período de seca do Distrito Federal.

“No Nazo, trabalhamos justamente com essa proposta: oferecer pratos equilibrados, saborosos e que valorizam a frescura dos ingredientes”, afirma o sócio Rafael Lago. A indicação da casa fica por conta do sashimi tropical (R\$ 49,90), 10 peças de salmão com azeite, limão, gengibre, molho tarê, cebolinha e gergelim.

Outros destaques são o aperol (R\$ 59,90), 10 peças

de salmão marinado no aperol, mix de ervas frescas e grãos de mostarda, e o especial Nazo (R\$ 49,90), 10 peças de sashimi de salmão, molho ponzu, azeite trufado, pimenta sriracha e crispy de batata doce. Para acompanhar, a sugestão é o drinque Aperol Spritz (R\$ 32), “combinação perfeita para uma refeição refrescante e sofisticada”, segundo Rafael.