

Entre conforto, nutrição e sustentabilidade, a alimentação sazonal transforma cardápios, fortalece a saúde e reconecta o prato aos ciclos da natureza

Outono no prato

GIOVANNA RODRIGUES*

O outono marca uma virada não apenas no clima, mas naquilo que cresce e floresce, e o que aparece no prato. Com a queda das temperaturas e os dias mais amenos, o corpo naturalmente passa a buscar refeições mais quentes, densas e reconfortantes. Essa mudança encontra espaço tanto na gastronomia quanto na nutrição, é a chamada sazonalidade.

Na prática, isso significa consumir alimentos no período em que são naturalmente produzidos. Para o chef Mauro Florêncio, proprietário do restaurante Capitanea, essa escolha vai além da técnica culinária. “A sazonalidade é uma questão de respeito com o produto e com o cliente. Os ingredientes chegam ao pico de sabor e qualidade, e isso permite criar pratos mais autênticos. No outono, as receitas leves do verão dão lugar a preparos mais robustos, que aquecem e confortam. É como se os cardápios respirassem junto com a estação”, afirma.

Essa “respiração” se traduz em cores mais terrosas, sabores mais profundos e técnicas que valorizam o tempo de preparo. Assados, refogados e cozimentos lentos ganham protagonismo, assim como sopas, cremes, risotos e polentas, pratos que aquecem não só o corpo, mas também a experiência à mesa.

O outono brasileiro traz uma variedade rica de alimentos. Entre os destaques estão as leguminosas, como lentilha, feijão e grão-de-bico, além de legumes e verduras como abóbora, cenoura, beterraba, couve e brócolis. Nas frutas, entram em cena maçã, pera, uva, caqui e ameixa.

Esses ingredientes não apenas definem o sabor da estação, mas também oferecem uma combinação nutricional estratégica. A nutricionista Yasmim Duro explica que alimentos sazonais tendem a ser mais nutritivos. “Eles são colhidos no momento ideal de maturação, o que garante maior concentração de vitaminas, minerais e compostos bioativos. Além disso, geralmente, exigem menos conservantes e, em muitos casos, menos intervenções, como o uso de agrotóxicos”, destaca.



Reprodução/FreePik

Ela também ressalta que há diferença, sim, entre os alimentos da época e os consumidos fora de estação. “Os alimentos sazonais costumam apresentar sabor mais intenso e maior valor nutricional”, completa.

Já a nutricionista Maria Clara Nogueira pondera que, embora tecnologias modernas ajudem a preservar nutrientes, o tempo entre colheita e consumo ainda influencia. “Vitaminas mais sensíveis, como a C, podem sofrer redução ao longo do armazenamento. Consumir alimentos da estação favorece opções mais frescas e com melhor preservação desses compostos”, explica.

Falando em nutrientes, Yasmim destaca a couve e o brócolis, que são fontes de cálcio, ferro e antioxidantes; a laranja, rica em vitamina C; a abóbora, muito rica em carotenoides, importantes para a imunidade; e a tangerina, fonte de vitamina C e compostos antioxidantes que auxiliam na saúde cardiovascular.

Com o clima mais frio, o organismo passa por pequenas adaptações. Segundo Yasmim, há uma tendência de redução na ingestão de água e um leve aumento no gasto energético para manter a temperatura corporal. Além disso, cresce a busca por refeições quentes e mais densas. “Preparações quentes fazem sentido, sim. Elas proporcionam conforto térmico e podem favorecer a digestibilidade, especialmente quando envolvem alimentos cozidos”, afirma.

Maria Clara complementa que, mais do que a temperatura, o importante é a composição dos pratos. “Sopas e caldos, por exemplo, facilitam o consumo de

vegetais e leguminosas, contribuindo para a ingestão de fibras, vitaminas e minerais”, diz.

O cardápio da estação

Na visão de Mauro, um bom cardápio de outono precisa contar uma história. “É preciso pensar em cores, texturas e sabores. Começar com algo leve, como uma salada com folhas verdes e frutas da estação. Depois, um prato principal mais substancial, com leguminosas ou um bom cozido. E incluir acompanhamentos criativos, como purê de abóbora ou cenoura caramelizada”, explica.

O segredo está no contraste: doce e salgado, quente e frio, crocante e macio. Combinações como abóbora com gengibre e canela, maçã com queijo e nozes, pera com chocolate amargo, e beterraba com hortelã e vinagre balsâmico traduzem bem o espírito da estação.

A abóbora, aliás, é um dos ingredientes mais emblemáticos do período. Versátil, pode ser usada em cremes, purês, risotos e assados. “Ela permite explorar diferentes texturas e sabores, sempre trazendo conforto ao prato”, diz o chef.

No Distrito Federal, o outono também é uma oportunidade de valorizar ingredientes do Cerrado. Frutos como pequi, buriti e jabuticaba, além, é claro, da castanha-de-baru, aparecem com mais força nessa época. Do ponto de vista nutricional, esses alimentos são ricos em compostos bioativos, gorduras boas e antioxidantes. Mais do que isso, representam a biodiversidade e a cultura alimentar da região.