

## Comer melhor e gastar menos

Outro benefício da sazonalidade está no bolso e no meio ambiente. Com maior oferta, os alimentos da estação tendem a ser mais baratos e mais saborosos. Além disso, exigem menos transporte e armazenamento, reduzindo impactos ambientais.

Na cozinha, isso se traduz também no aproveitamento integral dos alimentos. Cascas, talos e sementes podem ganhar novos usos: a casca da abóbora vira chips, os talos de vegetais podem ser refogados, e sementes, torradas como petisco.

Essa abordagem reflete uma tendência crescente na gastronomia contemporânea: a valorização da comida sazonal e sustentável. "Não é uma moda passageira. É uma mudança real na forma como a gastronomia se relaciona com o planeta e com o produtor local", afirma Mauro.

A alimentação sazonal também deve ser adaptada para diferentes públicos. Crianças, idosos e pessoas com restrições alimentares podem consumir os mesmos ingredientes, com ajustes no preparo.

## NA MESA

### Para aquecer

- Creme de abóbora com gengibre e noz-moscada
- Sopa de legumes com batata-doce, cenoura e couve
- Caldo de mandioca com frango desfiado

### Para o dia a dia

- Refogado de cogumelos com alho, tomilho e vinho tinto
- Arroz integral, feijão, frango grelhado e abóbora assada
- Lentilha cozida com legumes

### Para variar

- Risoto de abóbora com sálvia

- Polenta cremosa com cogumelos
- Purê de abóbora com cenoura caramelizada
- Saladas e acompanhamentos
- Salada de beterraba com nozes e queijo
- Folhas verdes com pera grelhada
- Couve refogada com alho

### Para adoçar

- Maçã assada com canela
- Pera com chocolate amargo
- Caqui in natura ou com iogurte

### Aproveitamento integral

- Chips de casca de abóbora
- Sementes de abóbora torradas
- Talos de brócolis refogados

Purês, cremes e alimentos mais macios facilitam a alimentação de idosos, enquanto preparações criativas ajudam na aceitação infantil. Já para pessoas com restrições, o importante é ajustar porções e combinações, mantendo o equilíbrio nutricional.

"Almoço com arroz integral, feijão, frango e abóbora assada, ou jantar com sopa de legumes, como

batata-doce, cenoura e couve com lentilha. Frutas sazonais, como maçã, pera e caqui, podem ser usadas em lanches, combinadas com iogurte. Sopas, assados e ensopados são boas estratégias para facilitar o consumo desses alimentos no dia a dia", recomenda Maria Clara.

\*Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte

## APROVEITE A NATUREZA! PENSÃO COMPLETA E MUITO LAZER



ESTÁ PENSANDO EM DESCANSAR EM MEIO A NATUREZA?  
É AQUI O SEU LUGAR!



Vale das Cachoeiras

HOTEL FAZENDA

60 KM DE BRASÍLIA

- ✓ Piscinas adulto e infantil
- ✓ Diversas Cachoeiras
- ✓ Trilha Ecológica
- ✓ Cavalos
- ✓ Pescaria

e muitas outras atividades.

ABERTO DE QUINTA A  
SEGUNDA E NOS FERIADOS

(61)99177-2618 ou (61)3366-3927

[www.valedascachoeiras.com](http://www.valedascachoeiras.com)

[valedascachoeiras\\_](https://www.instagram.com/valedascachoeiras_)

