

Gourmet

Outono pede atenção à sazonalidade e ao equilíbrio

Estação é ideal para aproveitar ingredientes como abóbora e frutas cítricas

Com a chegada do outono, na sexta-feira (20), a mudança nas temperaturas também repercute nos hábitos alimentares. Dias mais amenos costumam aumentar a procura por preparações quentes e mais encorpadas, além de alimentos típicos da estação, que combinam sabor, valor nutricional e melhor custo-benefício.

Segundo a nutricionista Júlia Valmórbida, o período é propício para valorizar ingredientes como abóbora, batata-doce, inhame, mandioca, couve, espinafre, brócolis, laranja, tangerina, maçã e pêra, além de oleaginosas como nozes, castanhas e amêndoas. “No outono é interessante destacar esses vegetais com maior densidade nutricional”, explica.

De acordo com a nutricionista, a sazonalidade favorece o consumo desses alimentos, tanto pela melhor qualidade quanto pelo perfil nutricional preservado na colheita no período ideal. O Guia Alimentar para a População Brasileira, inclusive, recomenda priorizar alimentos da estação.

Do ponto de vista nutricional, muitos desses itens são fontes de carboidratos complexos, que promovem liberação gradual de glicose e maior estabilidade glicêmica. Também apresentam alto teor de fibras, contribuindo para o funcionamento intestinal, maior saciedade e controle dos níveis de açúcar no sangue. Compostos antioxidantes, como carotenóides, vitamina C e polifenóis, e minerais como potássio, magnésio e ferro completam o conjunto de benefícios.

Protagonistas

A abóbora é uma das protagonistas da estação. Rica em carotenóides, especialmente betacaroteno (precursor da vitamina A), tem ação antioxidan-

te e participa da modulação da resposta imune. Além disso, fornece fibras e apresenta baixa densidade energética, sendo interessante em estratégias de controle de peso. Pode ser preparada em cremes, sopas, purês, massas e pães, ou simplesmente assada e cozida.

Já as oleaginosas, como castanha-do-pará, castanha-de-caju, nozes e amêndoas, concentram ácidos graxos insaturados, vitamina E, selênio (no caso da castanha-do-pará) e compostos fenólicos. Estão associadas à proteção cardiovascular e à modulação inflamatória. A recomendação é consumo moderado, cerca de 20 a 30 gramas por dia, puras ou adicionadas a saladas, iogurtes e outras preparações.

Impacto no bolso

Consumir alimentos da estação também impacta no bolso. Produtos colhidos no período adequado tendem a ter maior teor de vitaminas e compostos bioativos e, ao mesmo tempo, apresentam menor custo devido à maior oferta e menor necessidade de transporte prolongado.

Nos dias mais frios, sopas, caldos, risotos, feijões, lentilhas e frutas assadas costumam ganhar espaço no cardápio. A orientação é manter o equilíbrio entre carboidratos complexos, proteínas e fibras.

Na transição para o inverno, alguns alimentos típicos do outono contribuem para fortalecer o sistema imunológico. Frutas cítricas, como laranja e tangerina, são ricas em vitamina C. Abóbora e cenoura fornecem carotenóides, enquanto vegetais verde-escuros, como couve e brócolis, oferecem vitamina C, folato e antioxidantes. Alho e gengibre também contêm compostos bioativos associados à modulação inflamatória.



Abóbora é protagonista da estação que se inicia

+ Risoto de abóbora

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 2 xícaras (chá) de moranga em cubos pequenos
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 litro de caldo de legumes quente
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha ou sálvia (opcional)

Modo de preparo

Passo 1 - Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até

ficar translúcida.

Passo 2 - Acrescente o alho e refogue rapidamente.

Passo 3 - Adicione o arroz arbóreo e mexa por 1 a 2 minutos (etapa de nacarar).

Passo 4 - Despeje o vinho branco e mexa até evaporar.

Passo 5 - Acrescente a moranga e comece a adicionar o caldo quente, uma concha por vez, mexendo sempre. À medida que o líquido secar, adicione mais caldo, repetindo o processo até o arroz ficar al dente (cerca de 18 a 20 minutos).

Passo 6 - Desligue o fogo e finalize com manteiga e parmesão (mantecatura). Ajuste o sal, a pimenta e finalize com ervas frescas.

Frutas da estação são bem-vindas

Para quem não abre mão de um doce, a orientação é apostar em frutas da estação como base das sobremesas, incorporar fibras como aveia e farinhas integrais, incluir oleaginosas para melhorar o perfil lipídico da preparação e utilizar especiarias como canela e cravo para intensificar o sabor sem elevar o valor energético.

Preparações caseiras permitem maior controle dos ingredientes e contribuem para uma alimentação mais equilibrada ao longo da estação.



Mais receitas e notícias sobre gastronomia em abcm.com/gourmet

Motores



Honda CBR1000RR-R Fireblade SP custa R\$ 189 mil

O que faz uma moto ser mais cara do que carros

A Honda apresentou a CBR1000RR-R Fireblade SP 2026, versão atualizada de sua superesportiva de 1.000 cm3 de cilindrada. O modelo representa o que há de mais avançado na linha da marca japonesa e reúne soluções desenvolvidas para competição. A superesportiva já está à venda no Brasil, com preço público sugerido de R\$ 189.174,00, sem contar o frete.

Esse tipo de moto costuma ter preço próximo de R\$ 200 mil no Brasil, valor que pode parecer alto para um veículo de duas rodas. A explicação, no entanto, está na tecnologia embarcada: motores extremamente potentes, componentes de competição e eletrônica avançada fazem dessas motos verdadeiras vitrines de engenharia.

Basicamente, o preço elevado de motos deste segmento é resultado de vários fatores combinados: tecnologia de competição (muitas soluções vêm diretamente do MotoGP e do Mundial de Superbike); componentes premium (suspensões, freios e esca-

pamentos de alto desempenho custam muito mais do que peças comuns); e produção limitada (essas motos são fabricadas em escalas menores).

300 km/h

A Fireblade utiliza motor de 999 cm3 com quatro cilindros em linha, arquitetura típica das motos usadas no Mundial de Superbike. Esse conjunto produz 216 cv de potência e 11,5 kgfm de torque, números comparáveis aos de automóveis. Como comparação, o novo Renault Koleos tem um conjunto híbrido que entrega 245 cv.

A diferença é que a Fireblade pesa 189 kg (ante 1,8 tonelada do SUV da Renault), o que resulta em uma relação peso-potência extremamente favorável. Em outras palavras: há muito motor para pouco peso. Nesse caso, são 875 gramas para cada cavalo de potência (sem contar peso do piloto e combustível). Na prática, motos desse tipo conseguem atingir velocidades próximas dos 300 km/h. (Agência Estado)

Sensores ajustam suspensão

Uma das principais novidades da versão 2026 é a terceira geração da suspensão eletrônica da Öhlins. Esse sistema usa sensores para ajustar automaticamente o comportamento da suspensão conforme o momento da pilotagem. A central eletrônica interpreta esses dados e altera instantaneamente a rigidez da suspensão para manter a estabilidade. Dessa forma, a moto fica mais firme em frenagens e mais estável em curvas rápidas.

Além da suspensão, a Fireblade SP emprega freios Brembo de competição e sistema de escapamento Akrapovic de titânio.

Esses componentes são desenvolvidos com materiais leves e processos de fabricação mais caros. O escapamento de titânio, por exemplo, reduz o peso e melhora a eficiência do motor.