

De vilã à mocinha

Por muito tempo a manteiga foi vista como vilã das dietas, mas ela está de volta às cozinhas e com status de protagonista. Chefs e confeitores redescobriram seu poder de transformar receitas, valorizando o sabor, a textura e o caráter artesanal do ingrediente. A tendência acompanha o movimento da gastronomia de retorno às origens, que privilegia produtos naturais e processos menos industrializados. Nas cozinhas profissionais, a manteiga artesanal é usada em pães de fermentação natural, molhos e sobremesas, garantindo cremosidade e profundidade de sabor. Variedades como a manteiga noisette, com notas levemente tostadas, tornaram-se símbolo de refinamento. Você gosta?



É MASSA!



A Associação Brasileira das Indústrias de Massas Alimentícias e Pães & Bolos Industrializados (ABIMAPI) aponta que 44,5% dos brasileiros consomem massas semanalmente. E você sabia que cada tipo tem uma personalidade própria? O espaguete, leve e longo, é o par ideal de molhos delicados, como sugo, pesto ou alho e óleo. Já o penne e o rigatoni, com ranhuras e formato robusto, retêm bem molhos encorpados, como bolonhesa e quatro queijos. O nhoque, de textura macia, pede acompanhamentos suaves, como ragu de carne, molho de tomate fresco ou bechamel de cogumelos. Entender essas combinações é o que transforma o cotidiano em uma verdadeira experiência gastronômica.

Eles não podem faltar

Em meio a tantas dietas da moda, a base de uma boa alimentação pode estar no prato mais brasileiro de todos: arroz com feijão. Segundo a nutricionista Aline Maldonado, consultora da Josapar, essa combinação simples e acessível oferece proteínas de alta qualidade, fibras, minerais e energia equilibrada. “O arroz integral é fonte de magnésio e vitaminas do complexo B, enquanto o feijão fornece ferro, zinco e antioxidantes. Juntos, formam uma proteína completa”, explica.

A especialista reforça que uma alimentação saudável não precisa ser cara, e sim variada e equilibrada. Frutas, verduras e folhas

verdes completam o cardápio com fibras e vitaminas que fortalecem o sistema imunológico. Já as carnes magras, ovos e laticínios (ou suas versões vegetais) são importantes fontes de proteína e cálcio.

Aline recomenda incluir ainda cereais como aveia, chia e linhaça, que ajudam a reduzir o colesterol e manter a saciedade. E lembra: a água é o nutriente mais essencial. “De nada adianta o melhor cardápio se o corpo não estiver hidratado. A água é necessária para todas as reações bioquímicas do corpo, auxilia na digestão, na circulação e na regulação da temperatura.”