

SOBRE A MESA



@ana_guimma



sobreamesa@omaringa.com.br

Por Ana Guimarães *

Alimentação equilibrada: sim, é possível e sem grandes privações

Planejamento alimentar pode ser a chave para um dia a dia saudável, saboroso e sem abrir mão de coisas gostosas

A correria do dia a dia muitas vezes não colabora para a manutenção de uma alimentação mais equilibrada. E tampouco é fácil quando as refeições são feitas apenas fora de casa. As tentações não estão restritas ao lar (onde temos liberdade e consumimos os alimentos que mais gostamos) – e, sim, – à disposição em cada canto. Manter o foco nessas horas é quase um esforço brutal, não é mesmo? Mas é possível priorizar a qualidade de vida mesmo com

uma agenda agitada – basta ter foco e determinação, pois um estilo de vida voltado à saúde reflete em benefícios para o organismo. Em tempos de maior preocupação com a imunidade como hoje, cuidar do que é colocado no prato não é mais questão de luxo. Todo mundo pode dar aquela “ajudinha” básica para o corpo por meio dos alimentos.

Que tal algumas dicas de como planejar um cardápio de forma saudável, prática e possível – até

mesmo para quem tem pouco tempo a dispor na cozinha?

Pense na saúde em 1º lugar

Para que uma mudança de hábitos alimentares seja eficiente é preciso optar por uma dieta equilibrada composta principalmente por vegetais, hortaliças, frutas e proteínas. O segredo é montar pratos coloridos e que contenham alimentos de cada grupo em todas as refeições. Assim, você estará colocando saúde em sua mesa.

Como planejar?

Anote em um caderno ou planilha como funciona seu dia a dia: onde faz as principais refeições, se tem tempo de ir para casa na hora do almoço, se sai tarde do trabalho, o que gosta de comer, etc. Tudo isso ajuda a visualizar como poderá ser a sua nova rotina. Busque por praticidade. Tenha como material de apoio livros de receitas, sites de culinária ou de chefs de cozinha – eles ajudam a

despertar a criatividade e a manter a variação do cardápio de modo a não enjoar dos alimentos. Caso seu dia seja muito corrido, opte por receitas menos elaboradas e rápidas. Pense nos dias da semana e nas principais refeições para montar uma lista de compras inteligente, assim você evita o desperdício e também economiza. Por fim, com o leque de receitas definido, faça uma lista de compras e vá ao supermercado.



Foto/reprodução

Seja prático

A variação dos alimentos é primordial para que você não enjoje das combinações. Com o cardápio semanal montado, você não perderá tempo com coisas desnecessárias – basta utilizar os ingredientes que já comprou (lembra da listinha acima?). Abuse da liberdade! Os alimentos que mais gosta já foram escolhidos. Use a imaginação e receitas variadas para elaborar as opções. Lembre-se que o planejamento deve ser seguido. Pode ser que estranhe nos primeiros dias, mas logo se acostumará a colocar a vida em ordem. Uma alimentação regrada reflete em boas maneiras em outros setores de sua vida. Você pode começar pelos alimentos, depois organizar a casa, o trabalho, os estudos... Com tudo organizado – o tempo flui e é melhor aproveitado. Basta acostumar!



Foto/reprodução

Dica da nutri

A nutricionista, chef e professora de gastronomia da Unicesumar, Queila Turchetto, aponta como primordial o planejamento para a base de uma alimentação equilibrada. Ter em mente o que deve ser consumido, evita, por exemplo – que de última hora algo não tão adequado para o dia a dia seja incluído no cardápio.

Organizar os grupos alimentares pensando em um prato composto completo em nutrientes e reguladores – faz com que a imunidade seja mantida. Rotina, preceitos e escolhas por aquilo que goste – sem esquecer que um prato mais saudável pode e deve ter sabor são dicas valiosas. Se possível, busque por alimentos “vindos diretamente da terra” (feiras, empórios, pequenos produtores) – pois além de possuírem sabor mais acentuado e serem fresquinhos, os insumos têm melhor conservação.

Fuja do “estresse fisiológico”, onde o corpo tem a necessidade de pedir comida a todo instante – mantida uma rotina com escolhas certas, o organismo responde como um todo. Do sono à disposição – tudo passa a funcionar corretamente.



Foto/reprodução

Como conservar?

Boas práticas de higiene e conservação alimentar são fundamentais quando se pensa em cardápio semanal.

Separe e manipule os alimentos por grupo. Tudo deve permanecer sob refrigeração para retardar o processo de deterioração – inclusive legumes, frutas e verduras. Frutas e legumes podem ser embalados individualmente, enquanto verduras como folhas devem ser higienizadas e soltas em sacos plásticos ventilados ou dispostas entre papel absorvente.

Otimize seu tempo na cozinha. Grãos, por exemplo, podem ser cozidos uma vez na semana e congelados para os outros dias, basta separar pequenas porções.

O mesmo vale para legumes, cebola, salsinha e cebolinha. Acondicione em recipientes sem ar e utilize conforme a quantidade de cada receita.

O que comer

Procure por equilíbrio. Inclua alimentos in natura em todas as refeições (café da manhã, almoço e jantar), além de produtos e ingredientes a seu gosto para montar refeições saborosas e que satisfaçam as necessidades do organismo.

Monte pratos base compostos por um carboidrato (feijão, arroz ou batata) + proteína (peixe, frango ou carne vermelha) + guarnições (legume ou verdura) e salada. Parece básico, mas um prato colorido costuma ser carregado de diversos nutrientes que o corpo necessita. Dê preferência para saladas à base de folhas, vegetais e grãos variados. Quando possível, substitua o arroz branco e a farinha refinada por integrais. Opte também por alimentos menos processados e industrializados, além dos ricos em fibras.

Receitas para uma Páscoa saborosa e ainda assim saudável são uma ótima pedida para quem não quiser perder tanto o controle no feriado. E o bacalhau – “rei da festa” nessa época do ano pode figurar em pratos quentes ou saladas, trazendo à mesa uma refeição repleta de nutrientes e sabor.

Salada de Bacalhau com Risoni

Ingredientes

200 g de bacalhau em lascas cozido em azeite
50g de azeitonas pretas em tirinhas
150 g de Risoni
200 g de tomate maduro sem sementes e cortado em cubos pequenos
Folhas de manjeriço verde e roxo
Raspas de um limão siciliano
50 ml de azeite extra virgem
Sal e pimenta a gosto

Preparo

Em uma panela com água fervente, salgada e abundante, cozinhe o risoni “al dente”. Escorra, adicione parte do azeite e junte o bacalhau em lascas, misture bem e deixe esfriar. Acrescente o tomate em cubos, as folhas de manjeriço, as raspas de limão e por último as tirinhas de azeitonas pretas. Acerte o tempo e finalize com mais azeite. Sirva resfriado como salada. Receita do chef João Beleza.



Foto/João Beleza

Bacalhau Confit

Ingredientes

2 lombos de bacalhau altos e dessalgados
1/2 cenoura média
1/4 de couve-flor
1/4 de brócolis ninja
50g de azeitonas pretas
100g de tomatinhos sweet grape
1 colher sopa de alcaparras
150g de batatinhas
1 cabeça de alho
1 ramo de tomilho
1 ramo de alecrim
1 folha de louro
Azeite extra virgem em abundância
Sal e pimenta do reino à gosto

Preparo

Disponha as batatinhas (previamente cortadas ao meio, lavadas e secas) em um tabuleiro. Jogue sal grosso, um pouco de alecrim, alguns dentes de alho amassados e um bocadinho de azeite. Asse em forno a 200° por cerca de 40 minutos. Reserve. Aqueça uma frigideira bem larga com azeite suficiente para embeber metade do bacalhau. Acrescente o restante dos dentes de alho amassados (pode ser com casca mesmo), o tomilho, o louro e alguns grãos de pimenta do reino. Seque os lombos de bacalhau em papel toalha e quando o azeite estiver quente (60°), – o cozinhe virando na metade do tempo. Manipule com cuidado, pois o bacalhau é delicado. Pique



Foto/Queila Turchetto

a couve-flor e o brócolis em pedaços, a cenoura no sentido vertical em fatias finas. Aqueça uma panela com um pouco de azeite, e doure os vegetais. Reserve. Por último, os tomatinhos, azeitonas e alcaparras devem ser levemente cozidos em azeite (até que o tomate fique macio). Receita de Queila Turchetto.

Ana Guimarães é apaixonada por gastronomia, antigos, rock n' roll, Fórmula 1, aviação, tattoos, plantas e flores. Produtora de conteúdo na vida e por profissão. Viciada em cultura: ainda sonha em abrir um pequeno café, viver de confeitaria e da escrita em uma Remington – assim como num filme deliciosamente clichê!