

Açaí conquista veranistas

CAMILA KOSACHENCO

camila.kosachenco@zerohora.com.br

Refrescante e nutritivo, o açaí é uma das tantas opções de lanche disponíveis na beira da praia, além do tradicional e popular milho verde. Vendido em porções com cerca de 200ml, a fruta típica da Amazônia tem ganhado cada vez mais espaço entre os gaúchos.

Embora sua textura lembre um sorvete, o açaí larga na frente no quesito saúde: sua polpa é rica em antioxidantes, tem propriedades anti-inflamatórias e tem sido estudada como auxiliar no tratamento de problemas cardiovasculares. Contudo, é preciso ficar alerta às tentações das coberturas.

Na beira da praia de Capão da Canoa, Dyonatan Carvalho vende as porções de 220ml por R\$ 10. As combinações para turbinar o lanche são várias e vão desde leite condensado até paçoca. Aos finais de semana, também há opção de adicionar caldas de caramelo, chocolate, morango e confeitos de chocolate.

– As que mais saem são com leite condensado, leite em pó e granola – diz o vendedor.

São justamente essas misturas que devem ser evitadas, destaca o professor de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) Giuseppe Patrick Stefani:

– Por natureza, o açaí já é calórico. Se colocar leite em pó, leite condensado, além do xarope que já é adicionado à polpa da fruta, vira uma bomba calórica.

Para se ter uma ideia, em 100g da polpa congelada com adição de xarope de guaraná (presente na maioria dos açaís comerciais), são 110 calorias, conforme a Tabela



Dyonatan vende a iguaria na beira da praia de Capão da Canoa, com opções de cobertura para turbinar o lanche

Brasileira de Composição de Alimentos (Taco 2011). Ao turbinar com guloseimas, pode-se facilmente ultrapassar 600 calorias.

– Não que isso seja ruim para todo mundo. Quem gastou muita energia pode se valer dessa estratégia. Agora, para quem controla o peso, não seria a melhor preparação – alerta o nutricionista.

Por ser um alimento rico em carboidrato, a nutricionista Glaube Riegel recomenda o consumo uma vez ao dia, apenas, em porção de 150 gramas:

– Isso não vai interferir na dieta. Pode ser consumido no café da manhã ou como lanche da tarde. Se ingerido antes da atividade física, melhor ainda, porque vai potencializar bastante o desempenho na hora do exercício.

Para fugir das combinações muito calóricas, a dica é dar preferência para frutas – morango,

banana e kiwi, por exemplo – e ainda para grãos in natura, como aveia e quinoa em flocos. Adicionar granola também é uma boa alternativa para dar crocância à mistura.

Jovialidade

Segundo Glaube, comparado a frutas vermelhas, o açaí tem maior teor de antioxidantes, que são as antocianinas. Elas ajudam a manter a jovialidade das células.

– É um antioxidante poderosíssimo para manter a juventude – afirma a profissional, doutora em ciências médicas.

Além disso, tem boa quantidade de proteínas, fibra, lipídios, cálcio, magnésio, fósforo e zinco.

Sucesso nas areias, a fruta também invadiu o comércio do centro da praia. Dividindo espaço com os bufês de sorvete, é vendida em

porções generosas e com preços para todos os bolsos – chegando a quase R\$ 30 por 600 gramas.

Em um dos estabelecimentos que oferecem a delícia em Capão da Canoa, o chamado açaí tradicional já vem com banana, granola, morango, mel, leite em pó e leite condensado. Fica a critério do cliente tirar ou incluir itens.

– Sai muita paçoca, confeitos de chocolate e creme de aveia. E o pessoal pede para caprichar no leite condensado. Os “fitness” pedem só com frutas – relata a atendente Isadora Franzon, ressaltando que, além da versão com xarope, o local também oferece açaí zero, com adoçantes mais saudáveis.

GAÚCHAZH

Leia outras reportagens da cobertura de Verão de GZH em gzh.rs/verao

Instabilidade leva chuva ao Litoral Norte

A instabilidade voltou a marcar presença no território gaúcho ontem, com pancadas de chuva na maioria das regiões. O cenário deve se manter hoje, com precipitações alternadas com momentos de nebulosidade.

No Litoral Norte, os veranistas devem enfrentar chuva, acompanhada de descargas elétricas e de rajadas de vento que podem chegar a 50 km/h. Em Torres, os termômetros apontam de 20°C a 26°C. Já no Litoral Sul, o tempo fica firme, com sol entre nuvens. Em Rio Grande, a temperatura varia entre 23°C e 26°C.

Amanhã, há condições para pancadas isoladas e com pouco volume no Litoral Norte, na Região Metropolitana e na Serra. Nas demais áreas, tempo firme.

AGENDA

OBSERVAÇÃO DE PÁSSAROS

Como parte da programação de verão da UFRGS Litoral 2020, o Centro de Estudos Costeiros, Limnológicos e Marinhos (Ceclimar) promove, nesta sexta-feira, a “Passarinhada”. O encontro, na Avenida Tramandaí, 976, em Imbé, prevê um roteiro guiado para observação de aves nos diferentes ambientes do Ceclimar, como campo, mata, jardim, minizoo e margem da lagoa. A atividade começa às 8h30min e é gratuita. Mais informações pelo telefone (51) 3627-1275.

CIRCUITO DE
Verão
— CORSAN —

CURTA O MELHOR DO VERÃO COM UMA PROGRAMAÇÃO ESPECIAL NO LITORAL.

📍 TRAMANDAÍ | Junto ao letreiro do calçadão
📅 25.01 Sábado

PATROCÍNIO:


09h
Aula de alongamento

11h
Aulão de dança
com instrutores do Fit Dance

13h
Quick Massage
4h de duração

14h
Aula de alongamento

16h
Aulão de dança
com instrutores do Fit Dance

Todas as atividades são gratuitas e abertas ao público. Não perca!

