



Aberta a temporada de **caldos e sopas**

Restaurantes já estão servindo o prato, que combina com o frio

DANIELLE CAMEIRA
COLABORADORA

Noites frias são ideais para alimentos quentes e, nesta época do ano, as sopas e cremes diversos costumam ser a grande atração dos restaurantes.

Apesar das várias roupagens, a origem do prato é bem mais antiga e data da era pré-histórica. Ao colocar pedaços de carne em água fervente, o homem descobriu que o alimento ficava mais macio e fácil de ser consumido. "A sopa é o primeiro registro de um alimento preparado pelo homem", explica a professora do curso de Gastronomia do Centro Universitário Monte Serrat (Unimonte), Luciana Marchetti da Silva.

A grande procura por esse tipo de alimento vai muito além dos sabores, que incluem carnes, raízes, legumes e verduras. A cremosidade e a temperatura também são atrativos para o paladar.

De acordo com o nutricionis-



Sopa de abóbora com carne seca desfiada do Boteco do Chef



Minestrone do chef Adriano Cucato, do Novotel Santos, é uma das opções disponíveis na região

ta e professor da Universidade Católica de Santos (Unisantos), César Henrique de Azevedo, as sopas e cremes são alimentos ideais para as noites de inverno. "Elas valem como uma refeição e o calor transferido dos alimentos para o corpo transmite uma sensação boa, reconfortante".

Como possuem bastante água na composição, o nutricionista afirma que são ideais para serem saboreadas à noite, quando a digestão costuma

ser mais lenta.

SÃO NUTRITIVAS

Apesar da base líquida das canjas e caldos, engana-se quem pensa que as sopas não possuem propriedades nutricionais. "Com ingredientes dos grupos de proteínas, carboidratos, fibras e vitaminas, têm nutrientes que equilibram a uma refeição", explica Azevedo.

Para que sejam completas, no aspecto nutricional, é preciso que tenham ingredientes de

grupos diversificados, como proteínas e carboidratos, como em um caldo de galinha.

A coordenadora do Ambulatório de Nutrição da Unisantos, professora Renata Doradioto Albano, lembra que produtos embutidos, apesar de saborosos, não são saudáveis e podem ser substituídos por outros semelhantes. "Alimentos como linguiça, salsicha e bacon, além de gordurosos, não são saudáveis e podem ficar de fora da receita".