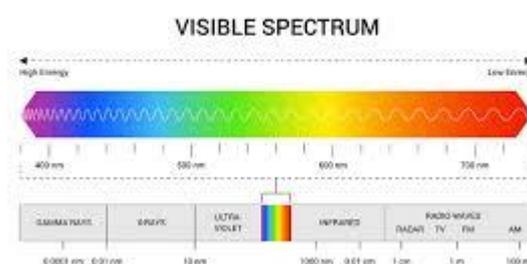


Porque é que as folhas das árvores mudam de cor no outono?

Todos nós já nos perguntámos o porquê de as folhas mudarem de cor no outono. São várias as razões que levam a este fenómeno. As mais significativas têm a ver com a mudança no número de horas de luz durante o dia: nesta estação, as noites ficam mais longas e os dias mais curtos.

Cientificamente falando, tudo se resume a pigmentos biológicos, também conhecidos como “*biocromos*”, que são substâncias moleculares, existentes nos seres vivos, associadas a cores específicas, que absorvem ou refletem determinados comprimentos de onda de luz visível do espectro eletromagnético.

Na fotossíntese, é produzida a **clorofila**, o pigmento verde das plantas. Mas para além da clorofila existem outros pigmentos nas plantas: os **carotenóides**, responsáveis pelos pigmentos laranjas e as **antocianinas**, que produzem folhas vermelhas e roxas. Enquanto a clorofila e os carotenóides estão presentes ao longo da estação de crescimento, a maioria das antocianinas é produzida exclusivamente no final do verão e início do outono. Com dias mais curtos, a quantidade de luz solar disponível para a fotossíntese diminui e, conseqüentemente, a produção da clorofila é reduzida ou mesmo interrompida.



Sem o pigmento verde, começam a aparecer os outros pigmentos, referidos anteriormente, que transformam as folhas verdes na paleta de cores característica do outono.

Embora a diminuição das horas de luz do Sol sejam o fator mais significativo que afeta a mudança das cores da folhagem, a temperatura e a humidade também podem desempenhar um papel na intensidade da coloração; os dias quentes e ensolarados, combinados com noites frias e amenas potenciam, igualmente, a mudança de cor.



Por outro lado, a altitude e as espécies de árvores são dois outros fatores que afetam a coloração da folhagem: as árvores que se encontram em montanhas mais altas tendem a mudar de cor mais rapidamente do que as que se encontram em vales na mesma latitude.

Para saber mais:

<https://greensavers.sapo.pt/porque-mudam-as-folhas-de-cor-no-outono/>

<https://florestas.pt/descobrir/folhas-de-outono-porque-mudam-de-cor/>

https://www.youtube.com/watch?v=Q_fyyz-gju4

<https://www.youtube.com/watch?v=hOclgp-nOBk>

Chegaram as castanhas!

O outono é a época das castanhas, alimento com antiga tradição na culinária portuguesa e que muitas vezes substituiu a batata e o pão em alturas de escassez, tendo dado origem a uma enorme variedade de pratos na gastronomia tradicional. Embora não houvesse tanta informação como a que dispomos nos dias de hoje, a verdade é que o povo, pela sua vivência, sempre lhes atribuiu importantes propriedades nutritivas.

Incluídas, habitualmente, no grupo dos frutos secos como as nozes, as amêndoas ou as avelãs (que não são exatamente frutos, mas antes sementes de frutos secos), as castanhas têm um teor de amido muito superior e uma quantidade de gordura muito inferior ao desses alimentos. É essa diferença no teor de gordura que lhes confere, também, a grande diferença no que toca ao seu valor calórico: enquanto que as nozes e similares contêm cerca de 550 a 600 calorias (cal) por 100 g, as castanhas apenas fornecem cerca de 180 cal. Fornecem, igualmente, vitaminas do complexo B e são uma boa fonte de potássio, um mineral com um papel antagonista ao sódio e, por isso, indicado para combater a hipertensão arterial.



Dos frutos secos, a castanha é a única que contém vitamina C - cerca de 50%-60 % da dose diária recomendada - mas que se vai perdendo com o tempo de armazenamento. Não contém colesterol, como todos os alimentos de origem vegetal. Possuem quase o dobro do amido das batatas (hidrato de carbono de absorção lenta) o que favorece a sua inclusão na dieta dos diabéticos. Não contém glúten, constituindo por isso também um excelente alimento para celíacos. São um importante fornecedor de fibras alimentares, que ajudam na motilidade intestinal e contribuem para a diminuição do colesterol sanguíneo.

No entanto, as castanhas secas, vulgarmente designadas por "castanhas piladas" (que têm um teor de água muito reduzido que lhes traz a vantagem de uma muito maior conservação) são menos indicadas para diabéticos uma vez que, durante o processo de secagem, os amidos vão sendo transformados em açúcares simples que são mais rapidamente absorvidos pelo sangue.

A sua importância e popularidade são muitas vezes associadas à consagração de um santo, seja ele S. Martinho, S. Simão ou o dia de Todos-os-Santos. E, por isso, em muitos lados, para o assinalar, organizam-se festas (os magustos) que associam a degustação das castanhas e da jeropiga, a cantigas à volta da fogueira e a brincadeiras que implicam, invariavelmente, o "enfarruscamento" dos convivas.

Desde sopas e purés para acompanhamento de carne ou peixe, incluídas em estufados ou saladas ou como substitutos de outros fornecedores de hidratos de carbono, como as batatas ou o arroz, grande é a variedade de receitas que se devem experimentar.

Sugestão: fora desta época, pode-se recorrer às castanhas congeladas, já sem casca, que se cozem em 5 minutos (sem água) no micro-ondas.

Para saber mais:

https://www.escolavirtual.pt/Blogue/Artigos/chegaram-as-castanhas.htm?utm_source=newsletterEV-N%C3%A3o+Comerciais%2FInformativas&utm_medium=email&utm_campaign=28591_&utm_content=NL_Blogue_23-24_Semanal_N9&utm_term=37560&utm_i=V5aV7JmEiai3I_d9gH9VNHUTkXh2dbSs81Wf5pkWUW%2BueNtYtKQx5IdurKm0cjAkeiLzXTiEEpez1mo5vNAitBBp8evoTI

São Martinho
comem-se as castanhas e bebe-se o vinho!

