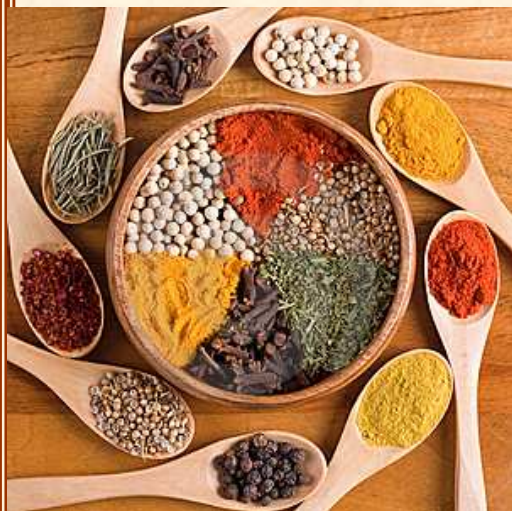




## Ervas e Especiarias



Grande parte das especiarias origina-se de regiões tropicais do Oriente, as demais são provenientes da Europa e Américas. A princípio, ervas e especiarias eram utilizadas para conservar o alimento, mas hoje são utilizados na culinária para dar sabor, cor e aroma a diversas preparações.

As ervas, além de melhorar o sabor e aroma das preparações, também têm em sua composição poderosas substâncias que contribuem para o bom funcionamento de todo o organismo.

Sabor é uma mistura complexa de informações sensoriais formadas a partir de percepções gustativas, olfativas e táteis que o alimento transmite, via mastigação, característica que os cientistas denominam "sensibilidade oral". Comer lentamente é fundamental para sentir melhor o sabor e aroma dos alimentos.

## Conhecendo os Temperos

**Manjericão-** Erva aromática com intenso aroma doce. Possui alto teor de cobre e ação carminativa (digestiva), tem efeito antioxidante. Deve ser utilizado fresco, colocar no momento de servir o alimento.

**Tomilho-** Erva aromática usada pelos egípcios para embalsamento devido sua ação antifúngica. É usado em sopas, peixes, carnes, aves, cebola, queijos, ovos.

**Açafrão-** Tempero que serve para colorir e temperar. Pode ser usado em queijos, massas, arroz, carnes, sopas.

**Curry-** Especiaria de origem indiana, sendo composta de uma mistura de até 30 ingredientes. É usada em frango, carnes, molho inglês.

**Gengibre-** Especiaria com sabor doce e aroma intenso. Melhora os sintomas da tensão pré menstrual, tem ação antioxidante, é expectorante, tem ação anti-alérgica. Use-o para refogar feijões, legumes e temperar saladas (deve ser ralado).

**Sálvia-** Especiaria com ação antiinflamatória e reduz a flatulência gástrica. Usada em carnes, aves, peixes, vegetais e ovos.

**Cebolinha verde-** Erva aromática fonte de vitamina A e C. Pode ser usado em omeletes, sopas, saladas, molho tártaro, queijo minas ou ricota.

**Orégano-** Erva aromática indicado contra cólicas intestinais ou gástricas e resfriados. Usar em patês, molhos, saladas, refogados, carnes, aves e massas.

**Mostarda-** Especiaria rica em vitamina A usada em carnes, peixes e aves, e base para molhos quentes e frios.

**Louro-** Erva aromática considerada estimulante do apetite, e digestivo. É usado em sopas, feijão, assados, aves, ensopados.

**Cominho-** Especiaria que tem ação antibacteriana e reduz a flatulência. Pode ser usado em saladas, carnes, aves, queijos.

**Coentro-** Erva aromática originária do Oriente que tem efeito calmante e digestivo. É usado em peixes, frutos-do-mar, sopas e conservas.

**Alecrim-** Erva aromática considerada diurético, digestiva e cicatrizante. É recomendável para preparações com carne, aves, legumes.



## O sal



O sal, cloreto de sódio, é utilizado há muito tempo como conservante de alimentos e realçador de sabor. O grande problema são as pitadas além da conta pela população, o que tem contribuído para o aumento da hipertensão arterial. A Organização mundial de saúde recomenda o consumo de 5 a 6 gramas de sal por dia, porém o brasileiro consome 12 gramas. As ervas e condimentos naturais são uma ótima opção para substituir o sal e dar um sabor e aroma mais agradável as preparações.

Sal Temperado

- 1/2 kg de sal light (que contém 50% de sódio);
- 2 dentes grandes de alho;
- 8 folhas de sálvia;
- 6 ramos de cebolinha verdes;
- 7 ramos de tomilho;
- um punhado de salsa;

Picar os temperos e colocar no liquidificador junto com o sal. Bater um pouco e parar para misturar melhor com a colher. Bater. Repetir o processo até que esteja homogêneo.

### Dicas:

Espremer limão na salada é uma forma de acrescentar vitamina C no dia-a-dia, além de espantar a vontade de comer sal.



### Descubra o tempero que combina com o seu prato

Alimento	Erva aromática/Especiaria
Queijo	Cebolinha, alho, manjericão, manjerona, orégano, salsa, sálvia, tomilho.
Fruta	Anis, canela, coentro, cravo-da-índia, gengibre, hortelã
Verduras	Cebolinha, estragão, manjericão, manjerona, hortelã, salsa, pimenta, tomilho.
Ovos	Alho, salsa, pimenta.
Peixe	Coentro, estragão, alho, salsa, tomilho.
Carne bovina	Louro, cebolinha, cravo-da-índia, cominho, alho, pimenta, alecrim, manjerona.
Carne de porco	Coentro, cominho, alho, gengibre, pimenta, sálvia, tomilho.
Aves	Alho, orégano, alecrim, sálvia.

### Confira algumas dicas para escolher, combinar e armazenar seus temperos

- Compre sempre em pequenas quantidades. Com o tempo, condimentos e especiarias vão perdendo o sabor e aroma característicos.

- Se você ainda não conhece um condimento, use-o em pequenas quantidades e evite misturar outros temperos.

-A melhor maneira de armazenar é em potes de vidro, evitando que as especiarias entrem em contato com o calor e com a umidade.



- Não tenha medo de ousar nas combinações. O mesmo condimento usado para fazer doces pode dar um sabor todo especial para carnes e molhos.

- Aquecer as especiarias (inteiras ou moídas) em uma frigideira antes do uso faz com que os aromas sejam realçados.



Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!

Fonte: Esse texto foi adaptado com várias matérias sobre o tema Alimentação Saudável.