



## TEMPEROS NATURAIS



Os temperos são determinantes para tornar-se um prato saboroso e até mesmo inesquecível. E, para isso, não é preciso abusar do sal. Pelo contrário: é a arte de administrar especiarias que confere uma identidade única a uma receita e pode até beneficiar a saúde. O segredo é saber utilizar cada uma das ervas para que valorizem de verdade a preparação.

Motivos para investir em alternativas naturais não faltam. O consumo excessivo de

sódio, principal componente do sal de cozinha, causa problemas graves, como a elevação da pressão arterial. E o brasileiro adora abusar: consome 12g de sal por dia, mais do que o dobro dos 5g diários recomendados pela Organização Mundial da Saúde.





## SUGESTÕES DE TEMPEROS PARA PREPARAÇÕES

ARROZ: cominho, alho, cebola, salsinha, cebolinha, açafrão, sálvia;

FEIJÃO: manjeriço, alho, mostrada seca, cebola, cebolinha, salsinha, semente de papoula, alecrim, sálvia, folhas de louro;

SOPAS: cebola, alho, manjerona, folhas de louro, colorau, orégano, salsinha, estragão, tomilho;

MOLHOS: manjeriço, louro, cominho, alho, cebola, orégano, colorau, salsinha, cebolinha, alecrim, sálvia, tomilho, manjerona, mostarda seca e semente de mostrada;

CARNE BOVINA: salsinha, cebolinha, alho, cebola, alecrim, tomilho, sálvia, estragão, vinagre, suco de limão, pimentão, cominho, manjeriço, manjerona, mostarda seca, orégano, louro;

AVES: folhas de louro, manjerona, vinagre, limão, mostarda seca ou semente, salsinha, cebolinha, alecrim, açafrão, pimentão, sálvia, tomilho;

PEIXE: alecrim, açafrão, sálvia, gergelim, manjeriço, louro, cominho, alho, manjerona, mostarda seca ou semente, noz moscada, orégano, salsinha, cebolinha, vinagre, suco de limão, estragão;

PORCO: alho, suco de limão, vinagre, mostarda seca ou semente, cebola, alecrim, sálvia, tomilho;

OVOS: manjeriço, tomilho, colorau, mostrada seca ou semente, cebola, pimentão, páprica, salsinha, cebolinha;

HORTALIÇAS COZIDAS: sálvia, tomilho, estragão, louro, cominho, alho, cebola, manjerona, mostarda seca e semente, noz moscada, orégano, salsinha e cebolinha, pimentão, colorau, alecrim;

SALADAS: manjeriço, suco de limão, vinagre, alho, cebola, mostarda seca e semente, salsinha, cebolinha, tomilho, estragão, pimentão;

MASSAS: manjeriço, alho, salsinha, açafrão, cebolinha, tomilho, estragão, pimentão, orégano.

## TEMPEROS E COMBINAÇÕES



Açafrão da Terra: Também como cúrcuma. De sabor ligeiramente amargo e cor amarelo-dourado, utilizado em pratos com ovos, picles, molhos cremosos, massas, frango, peixes, arroz.



Alecrim: O seu sabor forte e marcante combina com carnes de peixe e de frango, além de legumes, dá um sabor especial aos molhos e sopas. É uma excelente opção para aromatizar o azeite.



Alho: é capaz de ajudar no controle da pressão arterial e dos níveis de colesterol, além de ter ação germicida. Utiliza-se no preparo de qualquer tipo de carne ou legume, mas é preciso tomar cuidado com a quantidade, pois seu sabor pode predominar se colocado em excesso.



Alho-Poró: De folhas compridas e bulbo, tem sabor parecido com o da cebola, porém mais suave e doce. Geralmente, utiliza-se o bulbo nas preparações, mas nada impede de você picar as folhas e finalizar um prato. O alho-poró combina com carnes vermelhas e brancas. Fica uma delícia em risotos.



Cebola: Agrega sabor às preparações, principalmente quando refogada. Pode ser utilizada crua, assada, caramelada, em conserva ou refogada. A cebola combina com carnes e com legumes. Você pode variar entre os diferentes tipos – cebola pera, cebola roxa e cebola branca –, diversificando sabores e nutrientes.



Cebolinha: Use sempre fresca e na finalização da preparação, polvilhando variados pratos, como sopas, caldos, saladas, massas, molhos e carnes em geral.



Coentro: Sabor suave e marcante deve ser utilizado com muita cautela, pois realça o sabor dos alimentos. Acompanha bem peixes e frango, além de sopas e de caldos. A semente seca e moída é usada no tempero de peixes, carnes, aves, assados ou grelhados, molhos, sopas de feijão, lentilhas e legumes.



Estragão: de sabor marcante, parecido com o anis, dá um toque especial a vinagres, picolés, molho tártaro de mostarda e maionese. Ótimo em saladas verdes, frutos do mar, pratos com ovos, frangos e carnes.



Louro: Deve ser utilizada com moderação, possui sabor predominante. Acompanha muito bem feijão demais leguminoso. Pode ser utilizada na preparação de molhos e de carnes vermelhas.



Manjeriço: Tem sabor marcante, aromático e deve ser utilizado para finalizar os pratos. Acompanha qualquer tipo de carne e não pode faltar no molho pesto.



Manjerona: É excelente na utilização de molhos vermelhos devido ao sabor suave e aromático. Fica uma delícia com carnes de frango, mas pode ser utilizada com qualquer tipo de carne.



Noz-Moscada: Tem sabor marcante e levemente adocicado. Pode ser utilizada em molhos – tanto brancos, quanto vermelhos –, em caldos, em sopas e combina com todos os tipos de carne.



Orégano: o uso mais comum é das folhas secas. O sabor facilmente reconhecido acompanha a tradicional pizza, os molhos e todos os tipos de carne.



Salsa: Fresca e suave acompanha bem a maioria das preparações, com ou sem carne. Utiliza-se na finalização dos pratos.



Salsão: também conhecido como aipo. Esta erva pode ser consumida inteira, deste o talo até as folhas. É preciso prestar atenção à quantidade, para não usar em excesso, pois tem sabor forte e bastante aromático. Pode ser utilizado em saladas frias, sopas e caldos. Acompanha bem qualquer tipo de carne.



Sálvia: De sabor suave e marcante, combina com carnes brancas e com molhos.



Tomilho: Com sabor suave e aromático, ele pode acompanhar todos os tipos de carne e de legumes. Também é ótimo para aromatizar azeites.