

TEMPEROS NATURAIS

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| Salsinha |  | Rica em ferro e vitamina C. Tem ação diurética, vasodilatadora, tonificante, digestiva e protetora do sistema imune. Boa para retenção de líquidos, inapetência, anemia, redução de gases. Pode ser utilizada como chá ou suco, mas é mais conhecida no preparo de molhos, sopas, carnes, omeletes, recheios, finalizando todos os pratos. O ideal é acrescentar no final do preparo, evitando cozinha-la. |
| Cebolinha |  | Rica em vitaminas A e C, cálcio e fósforo, atuando como antioxidante, protetor do sistema imune, atuando na prevenção doenças e melhora da visão. Pode ser usada em praticamente todos os pratos salgados, seja omeletes, sopas, purês, carnes e até servindo de decoração para todos os pratos. O ideal é acrescentar no final do preparo, evitando cozinha-la. |
| Louro |  | Tem ação diurética, anti-reumática, anti-inflamatória, digestiva, estimulante e expectorante. Pode ser utilizada como temperos ou chá. Muito utilizado no feijão, pelo sabor e efeito digestivo, mas também pode ser usado em sopas e ensopados, carnes vermelhas, peixe e frango. |
| Pimenta vermelha |  | O ardor característico do fruto é causado pelo mesmo composto responsável pelos benefícios da pimenta, a capsaicina. Fresca também é rica em vitaminas A e C. Tem efeito digestivo, cicatrizante, antioxidante, anti-inflamatório, bom para o sistema imune, além de ser estimulante do metabolismo. Pode ser utilizada fresca, em conserva ou seca, em todos os pratos salgados e agrídoces. |
| Açafrão da Terra ou Cúrcuma |  | Rica em antioxidantes e fitoesteróis, alivia dores causadas pela artrite e articulações inflamadas, ajuda na digestão, evitando gases e problemas de estômago, alivia coceiras e eczemas, devido às propriedades anti-inflamatórias e antibacteriana, e melhora a saúde do cérebro. Ajuda a detoxificar o fígado, prevenindo diabetes e outras doenças crônicas. Tem sabor forte e deve ser usada com moderação. Ótima com arroz, frango, saladas e vegetais |
| Hortelã |  | Pode ser utilizada como tempero na culinária ou na forma de chás, cápsulas, extrato seco ou como óleo essencial, ótimo para massagens e aromaterapia. Tem efeito digestivo, analgésico, expectorante e calmante. |

| | | |
|-----------------------|---|---|
| Manjeriço ou Alfavaca |  | As partes usadas do manjeriço são suas folhas e caules, para tempero de omeletes, ensopados de carnes, peixes, frangos, saladas, sopas, recheios, como ingrediente principal em molho típico italiano, bem como em doces e licores. Combina perfeitamente com pratos que levam tomate, azeite, limão, carnes vermelhas, massas e queijos. |
| Alecrim |  | O sabor do alecrim é forte e não se dissipa durante o cozimento, por isso, é melhor usar com moderação. Usar com legumes e verduras refogados no azeite, ensopados e em marinadas, sobretudo para cordeiro. Pode-se colocar ramos sob a carne ou aves antes de assar. São usadas as folhas e flores de Alecrim na preparação de chás e tinturas caseiras. O chá possui uma ação antisséptica e anti-inflamatória. |
| Sálvia |  | É uma excelente opção de tempero para realçar o sabor e, mesmo sendo um pouco forte, apresenta um gosto bem refrescante. É antioxidante, anti-inflamatório e antimicrobiano natural. É ótima combinada com carnes de porco, ovos, frango e outros alimentos próximos. |
| Tomilho |  | O sabor é picante, com notas de cravo, hortelã e um toque de cânfora, que parece refrescar a boca. Dá sabor especial a ensopados, guisados, sopas, lentilha, feijão branco, arroz e também a carnes assadas gordurosas, como porco, carneiro e ganso. Pode também ser utilizado como aromatizante em vinagres ou queijos. |
| Orégano |  | Pode ser consumido através do uso das folhas frescas ou desidratadas. As folhas secas devem ser substituídas a cada 3 meses, pois elas perdem o aroma e o sabor com o tempo. Pode ser usado na forma de chá ou para temperar alimentos, combinando muito bem com ovos, saladas, massas, pizzas, peixes e as carnes de carneiro e de frango. |
| Manjerona |  | Seu uso mais comum é como erva aromática que pode ser usada para incrementar molhos, principalmente o de tomate, mas também fica ótima em molho branco como o bechamel, em sopas, omeletes. As folhas e flores também são usadas como chá e o óleo essencial na aromaterapia, para dores musculares e reumatismo. Usada a tintura por ser antiespasmódica, antifúngica e antibacteriana. |



ARROZ COM CÚRCUMA E CEBOLINHA VERDE

5 xícaras de água filtrada;
2 xícaras de arroz integral;
1 cebola pequena picada;
1 dente de alho picado;
2 colheres de sopa de azeite;
1 colher rasa de cúrcuma em pó;
Sal a gosto;
Cebolinha verde picada à gosto.

Doure a cebola e o alho no azeite, adicione o arroz e o sal. Deixe refogar mais um pouco. Acrescente a água e misture. Cozinhe com a panela semitapada até que o arroz fique macio. Desligue o fogo, acrescente a cúrcuma e a cebolinha verde picada. Sirva como acompanhamento.

Associação Gaúcha de Nutrição