

Orientações para uso de temperos naturais na cozinha

Neste material, você irá encontrar informações sobre alguns temperos naturais que podem substituir ou reduzir o uso sal e deixar sua comida muito saborosa, além de trazer benefícios para a sua saúde!

Vamos pensar em alternativas para temperar sua comida?

RISCOS DO USO EXCESSIVO DE SAL

Você sabia que usar grande quantidade de sal para preparar sua comida pode ser prejudicial para sua saúde?

Pode causar algumas doenças **CARDIOVASCULARES** (no coração como a hipertensão – conhecida como pressão alta) e **RENIS** (nos rins).

Por isso, você deve cuidar para não consumir muito sal ou temperos prontos na sua alimentação.

ORÉGANO

BENEFÍCIOS: auxilia a digestão, reduz cólica e inchaço.

COMO USAR:

- Combina com carne de frango, gado e suína.
- Ótimo para o preparo de molhos, principalmente de tomate.
- Temperar saladas, queijos frescos e ensopados.



ALECRIM

BENEFÍCIOS: auxilia a digestão, fortalece as defesas do corpo, ajuda na circulação sanguínea e diminui o cansaço.

COMO USAR:

- Deve ser usado em pouca quantidade, pois possui um sabor forte.
- Combina com carne suína, carne de frango, sopas e legumes assados, especialmente batatas.



SÁLVIA

BENEFÍCIOS: reduz flatulência (desconforto por gases), fortalece as defesas do corpo e é anti-inflamatória.

COMO USAR:

- Sabor potente, deve ser usado em pequena quantidade.
- Combina com aves, carnes, sopas, queijos e pode ser utilizada na preparação de biscoitos.

“

“Que teu remédio seja teu alimento, e que teu alimento seja teu remédio”.
Hipócrates

”

SALSINHA

BENEFÍCIOS: alivia os sintomas da bronquite e da asma, auxilia no tratamento de dores nas articulações (“juntas”), tendões e ligamentos.

COMO USAR:

- Tempero para saladas e sopas.
- Combina com peixes, carnes, omeletes e legumes.
- Deve ser adicionada no final do cozimento.



LOURO

BENEFÍCIOS: fortalece o sistema imunológico (responsável por defender o corpo contra doenças e infecções).

COMO USAR:

- Combina com feijão, lentilha, caldos, legumes, assados, refogados de carnes, molhos de tomate.



MANJERICÃO

BENEFÍCIOS: fortalece as defesas do corpo, auxilia no tratamento de gripes, ajuda a diminuir vômitos, cólicas intestinais e diarreias.

COMO USAR:

- Em molhos para massas, em especial o de tomate ou o molho pesto.
- Combina com frango, batata, abobrinha e moranga
- Usado também na preparação de pizzas.



CEBOLA E ALHO

BENEFÍCIOS: Reduzem colesterol e a pressão sanguínea, melhoram o sistema imunológico (auxiliam a combater infecções), previnem contra úlceras e reduzem risco de câncer gástrico.

COMO USAR:

- Alimentos muito versáteis, podendo ser usados como tempero em diversas preparações: carnes, peixes, aves e com legumes.
- Cebola pode ser consumida crua, já o alho é recomendado que seja refogado, pois seu sabor é bem forte.
- Combinam com caldos, sopas, feijão, lentilha e são muito usados para fazer "pastinhas" temperadas.



Fundação de Assistência Social e Cidadania
FASC



Prefeitura de Porto Alegre



SAL DE ERVAS

O sal de ervas é um preparo feito a partir da mistura de sal com outros temperos naturais. É muito fácil de ser feito na sua casa!

Além de ser muito saboroso, ajuda a diminuir os riscos à saúde causados pelo uso excessivo do sal de cozinha e pode ser usado para temperar diversos alimentos!

Ingredientes e modo de preparo:

- ½ xícara de sal de cozinha
- ½ xícara de orégano
- ¼ de xícara de alecrim
- ¼ de xícara de salsinha
- ½ xícara de manjeriço

Modo de preparo: bater todos os ingredientes no liquidificador ou processador e em seguida armazenar, preferencialmente em pote de vidro bem seco e com tampa.

Elaborado por:
Coordenação de Alimentação e Nutrição (COANUT/FASC)
Direção Técnica / FASC