

Nessa edição vamos abordar sobre os temperos e especiarias, suas principais funções e utilização no uso culinário.

Tempero



Os temperos são ricos em substâncias antioxidantes que combatem os radicais livres, além de estimular a digestão, facilitar o trabalho do fígado. Por isso os condimentos devem ser utilizados com frequência na alimentação, e são ótimos substitutos para os temperos prontos que são ricos em sódio e gordura. Os condimentos naturais podem ser utilizados para carnes em geral ou para dar aquele gostinho diferente no arroz.

Para preservar **os seus princípios ativos**, adicione sempre ao término da preparação para evitar longos tempos de cocção e perda de componentes essenciais.

Cebola - É antioxidante e digestiva, além de antimicrobiana e estimulante da circulação sanguínea devido à presença de quercetina. É ideal no tempero do arroz, sopas, cremes, molhos e patês. Ainda ajuda no tempero das carnes.

Alho- Auxilia no sistema imunológico, possui atividade antimicrobiana, antiviral e antifúngica. Melhora a circulação sanguínea. A substância relacionado a esse efeito é a alicina. Deve ser usado com parcimônia para não aparecer demais no arroz, em carnes ou cozidos.

Cebolinha verde- É estimulante do apetite, além de auxiliar a digestão. Ajuda no combate à gripe, e nas doenças das vias respiratórias. Utilizado em omeletes, molho vinagrete e molhos à base de creme de leite para peixes.

Orégano- É antibacteriano, antibiótico, analgésico. Auxilia no tratamento das gripes e resfriados. Ótimo em receitas com ovos, tomates, queijos, cebolas, recheios e molhos para carnes, aves e peixes.

Alecrim - É estimulante, ativador da circulação sanguínea, antidepressivo e antisséptico. Auxilia na digestão, melhora da memória e atenção e a atividade de eliminação de toxinas no fígado. Utilizado como tempero de aves e peixes assados ou em molhos, agrega muito sabor aos pratos.

Aipo ou salsão - É anti-inflamatório, diurético e ajuda no controle de afecções reumáticas. Ótimo nas saladas, canapés, ensopados.

Alho poró - Estimula o apetite, além de ser antisséptico e auxiliar na digestão. Tempero dos mais saborosos, indicado para todos os pratos da cozinha, especialmente as sopas.



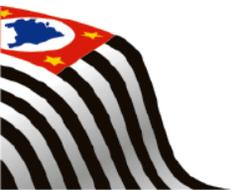
Alimentos da época

SAFRA JANEIRO

Abacate, abacaxi havaí, banana maçã e nanica, carambola, figo, goiaba, laranja pera, mamão formosa, maçã, manga tommy, maracujá doce, melancia e melão amarelo, pêra, pêssego e uva. Abrobrinha japonesa, berinjela, beterraba, pimentão verde, tomate, quiabo, alface, salsa, chicória, cenoura, chuchu.

SAFRA FEVEREIRO

Abacate, ameixa, abacaxi havaí, banana maçã e nanica, carambola, figo, goiaba, kiwi, laranja pera, melão amarelo, maçã, mamão formosa, manga palmer, melancia, pêra, pêssego, uva rubi. Abobrinha brasileira, berinjela, beterraba, quiabo, tomate, alface, salsa, espinafre, escarola, chicória, pepino.



Louro - É digestivo, expectorante, auxilia na melhora de problemas no fígado e estômago. Quando adicionada no feijão ajuda a reduzir a formação de gases. É ideal no preparo de molhos, legumes, assados e carnes.

Hortelã - Auxilia na produção de enzimas digestivas sobretudo do estômago, ajudando na digestão de proteínas. Contribui nas infecções do trato respiratório. Excelente no tempero de molhos para salada, sopas, carnes, peixes.

Canela- É um poderoso aliado no controle do Diabetes. Interessantes para pessoas compulsivas por doces e carboidratos. Consuma de 1/4 a 1/2 colher (chá) diariamente. Ela é extremamente saborosa combinada com frutas, como a banana, e pode até fazer parte do tempero de carnes assadas, sopas e salada de frutas.

Cúrcuma (açafrão da terra): É digestiva, anti-inflamatória. Utilizado em larga escala pelos indianos, além de conferir cor e sabor aos alimentos. Utilizado em pratos com ovos, massas, frango, peixes, arroz e pães.

Manjericão - É digestivo, antisséptico e anti-inflamatório. Pode ser usados nas preparações de molhos, saladas e legumes. É o principal ingrediente do molho ao pesto.



Receita de dois Temperos Funcionais:

1.Ingredientes:

- ✓2 colheres de sopa de sálvia ou cebolinha
- ✓1 pacote (60g) de alho desidratado
- ✓1 pacote (30g) de cebola desidratada
- ✓1 pacote (30 g) de orégano desidratado
- ✓1 pacote (50g) de açafrão
- ✓1 pacote (6 g) de cheiro verde desidratado
- ✓1 pacote (5 g) de cebolinha desidratada
- ✓1 pacote (4g) de louro

Modo de preparo: Coloque todos os itens no liquidificador (bem seco), bata até triturar bem todos os itens e armazene em recipiente de vidro na geladeira. Tem uma duração maior por ser erva desidratada. Se utilizar erva natural conservar na geladeira e usar no máximo 3 a 5 dias.

2.Ingredientes:

- ✓1 xícara de sal marinho ou comum (refinado).
- ✓2 colheres de sopa cheias de alecrim seco, orégano e manjericão seco.
- ✓1 colher de sopa de gergelim branco.

Modo de preparo: Liquidifique todos os ingredientes. Armazene em um pote de vidro. Utilize-o como substituto do sal nas preparações.



Projeto - A horta escolar como uma ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional - E.E Marina Cerqueira César
É enorme a variedade de sabores que estes temperos podem conferir aos alimentos e suas propriedades medicinais são conhecidas desde a antiguidade. A inserção destes aos hábitos alimentares é fundamental à adoção de uma vida prazerosa e saudável.



Fontes:

- <http://www.jrgalimentos.com.br/dicas.htm>
- <http://www.casaspedro.com.br/Temperos.htm#aipo>
- <http://mdemulher.abril.com.br/culinaria/reportagem/be-a-ba-da-cozinha/cebola-alho-cebolinha-reis-tempero-704805.shtml>
- <http://www.patriciadavidson.com.br/bl/og/receita-tempero-funcional/>

Contatos via email:

- daaa@edunet.sp.gov.br
- daaa.cepae@edunet.sp.gov.br
- daaa.cenut@edunet.sp.gov.br



NÃO PERCA A PRÓXIMA EDIÇÃO!