



Condimentos





Introdução

Condimentos são ingredientes usados para ressaltar o sabor natural dos alimentos ou para dar-lhes um novo¹. Também são utilizados com a finalidade de conservá-los pois possuem propriedades antimicrobianas e antioxidantes².

Desde a Antiguidade, foram utilizados por vários povos, tanto para realçar o sabor dos alimentos, como para as mais diversas funções, tais como: embalsamadora, medicamentosa, atenuadora do sabor e/ou do odor de determinados produtos³.

Podem neutralizar a ação dos radicais livres, devido a presença de compostos fenólicos. Além disso, apresentam flavonóides e terpenóides em sua composição, que também apresentam ação antioxidante⁴.

Podem ser acrescentados às preparações de várias formas (inteiros, frescos, secos), e como ajudam na aceitação alimentar, é interessante utilizá-los também pensando em seus aspectos nutricionais e funcionais, já que diversas doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares) vêm sendo relacionadas a danos causados pelo estresse oxidativo, que produz os radicais livres².

Outro fator que merece destaque é o processo digestivo, pois alguns extratos desses vegetais podem estimular a produção de saliva e dos sucos gástrico e pancreático, favorecendo a secreção de enzimas e melhorando a digestibilidade e disponibilidade dos nutrientes⁴.

Nesta edição apresentamos os principais condimentos, bem como suas propriedades benéficas à saúde e em que tipos de preparações são mais utilizados.





Definição⁵

Segundo a Resolução ANVISA nº 276 de 22 de setembro de 2005, os condimentos podem ser divididos em:

ESPECIARIAS: produtos constituídos de partes (raízes, rizomas, bulbos, cascas, folhas, flores, frutos, sementes, talos) de uma ou mais espécies vegetais, tradicionalmente utilizadas para agregar sabor ou aroma aos alimentos e bebidas.

Exemplos: açafrão, aipo, alho, alho-poró, alcaçuz, alcaravia, alecrim, anis estrelado, baunilha, canela, cardamomo, cebola, cebolinha, cerefólio, coentro, cominho, cravo, cúrcuma, endro, erva-doce, estragão, gengibre, gergelim, hortelã, louro, macis, manjerona, manjericão, mostarda, noz-moscada, orégano, páprica, pimentas, raiz forte, salsa, sálvia, sumagre, tomilho, zimbro.



TEMPEROS: produtos obtidos da mistura de especiarias e de outro(s) ingrediente(s), fermentados ou não, empregados para agregar sabor ou aroma aos alimentos e bebidas.



Exemplos: bouquet garni, cajun, chimichurri, curry, dry rubs, ervas finas, garam masala, gersal, harissa, jerk, lemon pepper, missô, pimenta síria, sal de ervas, zattar.

Especiarias^{2,4,6,7}

A seguir a descrição das principais propriedades de **especiarias** bastante utilizadas, bem como sugestões para utilização na alimentação:

Alecrim

Apresenta sabor refrescante e aroma muito intenso, deve ser usado em pequenas quantidades. Possui propriedades antioxidantes que vêm sendo atribuídas a uma variedade de compostos fenólicos. Além disso, seus compostos bioativos possuem atividades antimicrobianas, anti-inflamatórias, antiateroscleróticas, hepatoprotetoras e antitumorais.

Sugestão de utilização: carnes, recheios e pães, sopas, molhos, massas, além de combinar muito bem com batata e legumes.



Alho



Contribui para reduzir o colesterol e a pressão sanguínea, auxiliando na prevenção das doenças cardiovasculares. Possui ação antioxidante, antimicrobiana, anti-inflamatória, diurética e antitumoral. O principal composto bioativo do alho chama-se alicina.

Sugestão de utilização: carnes, arroz, feijão, massas, vegetais e refogados.

Canela

De aroma adocicado e forte, pode ser encontrada em casca ou em pó. Tem propriedade antimicrobiana, antioxidante, anti-inflamatória e auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares e na redução dos níveis de glicose no sangue.

Sugestão de utilização: preparações doces ou salgadas; picles, legumes, pães, bolos, doces, mingau de aveia, panqueca de banana, café com leite, chás e salpicada sobre frutas assadas.



Cardamomo



É uma vagem que contém sementes adocicadas que são utilizadas na cozinha, sendo também possível encontrar o cardamomo em pó. Possui efeito antiflatulento, antidepressivo e diurético.

Sugestão de utilização: pudins, geleias, arroz, chás, café.

Especiarias^{2,4,6,7}

Cebola

Está entre os vegetais mais consumidos no mundo. Vários estudos já confirmaram os efeitos antioxidantes do seu extrato e a diminuição de risco de doenças cardiovasculares, já que ajuda a diminuir o colesterol sanguíneo e pressão arterial, além de estimular a digestão.

Sugestão de utilização: crua em carnes, saladas, molhos e vinagretes. Cozida ou refogada combina bem com arroz, feijão, carnes, omeletes, sopas, legumes e verduras.



Cebolinha



É bastante utilizado no Brasil em diversas preparações culinárias. É uma planta cujos efeitos antimicrobianos e antifúngicos são utilizados para aliviar a dor de queimaduras solares e dores de garganta.

Sugestão de utilização: saladas, omeletes e molhos.

Coentro

Utilizado como erva aromática por ter odor refrescante e sabor marcante. Sua folhas podem ser utilizadas *in natura* ou desidratadas. As sementes e o óleo essencial possuem atividades antimicrobiana, antioxidante, analgésica, anti-inflamatória e antitumoral. Além disso, pode auxiliar na redução dos níveis de glicose no sangue e possui ação no metabolismo das gorduras, diminuindo sua deposição nas paredes dos vasos sanguíneos.



Sugestão de utilização: peixe, frutos do mar, frango, sopas, legumes. Suas sementes são usadas para temperar marinadas.



Cominho

Pode ser utilizado em pó ou suas sementes; possui ação antimicrobiana, antioxidante e anti-inflamatória.

Sugestão de utilização: carne bovina, cozidos, sopas, ovos, falafel, cremes, legumes e pães.

Especiarias^{2,4,6,7}

Cravo



O cravo e seu óleo essencial têm uso abundante medicinal, pois apresentam efeitos antimicrobianos, antioxidante e contribuem para prevenir doenças cardiovasculares.

Sugestão de utilização: preparações diversas que vão desde carnes e molhos para saladas, até sobremesas, chás e bolos.

Cúrcuma ou Açafrão da terra

Por ter aroma forte e sabor agradável, ligeiramente amargo, é popularmente utilizada como ingrediente culinário e também possui funções medicinais. Contém um polifenol chamado curcumina. É anti-inflamatório, antioxidante, antimicrobiano, estimula a digestão, contribui para reduzir o colesterol e prevenir doenças cardiovasculares.



Sugestão de utilização: carnes em geral, principalmente frango, peixes e crustáceos, ensopados, omelete, sopas, pratos à base de arroz, além de pães, biscoitos e doces.

Gengibre



Contribui para reduzir o colesterol e prevenir doenças cardiovasculares, além de possuir ação anti-inflamatória, antimicrobiana, antiflatulenta, antináuseas, diurética e digestiva

Sugestão de utilização: carnes em geral, creme de abóbora, sucos, chás, doces, bolos e pães.

Hortelã

Efeito analgésico, antisséptico, antiflatulento e auxilia também na digestão, possui sabor refrescante.

Sugestão de utilização: sucos, chás, água aromatizada, saladas e geleias.



Especiarias^{2,4,6,7}

Louro



Largamente empregado na culinária como condimento tanto de pratos doces como salgados. Tem ação digestiva, adstringente, anti-inflamatória e antioxidante, com a melhora do metabolismo da glicose e de lipídios.

Sugestão de utilização: feijão, legumes, sopas, peixes, carnes e aves.

Manjericão

É uma importante erva para a gastronomia, encontrado tanto na forma fresca, quanto folhas secas inteiras ou moída. Estimula o sistema imunológico, é antioxidante, antimicrobiano, anti-inflamatório e pode ajudar a prevenir a aterosclerose e a diabetes.

Sugestão de utilização: carnes, molho de tomate, massas, saladas. Como o calor diminui o seu aroma, é preferível colocá-lo ao final da receita.



Noz-moscada



A noz-moscada previne o depósito de colesterol e triglicerídeos no fígado e vasos sanguíneos, além de dissolver a placa de ateroma. Possui também efeitos benéficos como atividades anti-inflamatórias e antimicrobianas. Tem sabor marcante e deve ser utilizada em pequenas quantidades, pois o consumo excessivo pode ser tóxico.

Sugestão de utilização: aves, molho bechamel, purês, receitas com queijo e leite, preparações à base de ovos, pães, biscoitos, café com leite e outras bebidas quentes, coquetéis e recheios de doces.

Orégano

Possui vários compostos fenólicos, ácidos graxos, flavonoides e antocianinas, que são importantes aliados na prevenção de doenças cardiovasculares por seu papel antioxidante. Além disso, o orégano tem ação antidepressiva, anti-inflamatória, antitumoral, antimicrobiana, hepatoprotetora.

Sugestão de utilização: combina com tomate, abobrinha, massas, omelete, queijos, vegetais refogados, além de carnes brancas como vitela e frango.



Especiarias^{2,4,6,7}

Páprica



Conhecida pelo aroma doce e gosto que varia do suave ao picante. É oriunda do pimentão vermelho moído e seco. Está relacionada com efeitos anti-inflamatórios e protetores do sistema cardiovascular.

Sugestão de utilização: pratos à base de carne de porco, aves, queijos, sopas e molhos para saladas.

Pimenta do reino (Pimenta preta)

Efeito antiflatulento, antifebril, diurético, anti-helmíntico, antibacteriano, anti-inflamatório, antioxidante e auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares.

Sugestão de utilização: carnes em geral, molhos, sopas, omelete.



Salsa



É utilizada com diferentes propósitos medicinais por ter efeitos anti-inflamatório, antimicrobiano, antisséptico, digestivo, antioxidante, hepatoprotetor, analgésico, diurético. Contribui para reduzir a pressão arterial e estudos mostram que pode ser fonte de compostos polifenólicos antiplaquetários, diminuindo risco de trombose.

Sugestão de utilização: carnes, purê de abóbora, molhos, sopas, saladas e patês.

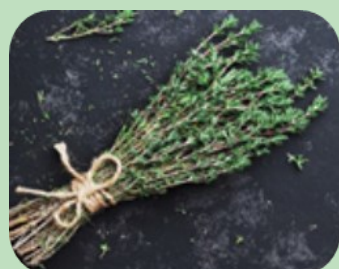
Sálvia

Como erva aromática, a sálvia tem um sabor ligeiramente apimentado. Ação expectorante, anti-inflamatória e antioxidante.

Sugestão de utilização: legumes, carnes e molhos.



Tomilho



Possui ação anti-inflamatória, antitumoral, expectorante, ajuda a prevenir diabetes e doenças cardiovasculares. O seu óleo essencial está relacionado com efeitos antifúngicos, antibacterianos e anti-helmínticos.

Sugestão de utilização: sopas, molho, legumes e carnes vermelhas.

Temperos^{8,9}

A seguir a descrição de alguns **temperos** bastante utilizados e sugestões de utilização:

Bouquet garni

Muito utilizado na culinária francesa; consiste em um ramo de tomilho, louro e sálvia utilizado durante o cozimento das preparações.



Chimichurri

Tradicional da culinária argentina e uruguaia para acompanhar carnes. Mistura de tomilho, salsa, manjeriço, orégano, louro, pimenta, azeite, vinagre e sal.



Curry

Muito utilizado na culinária indiana e asiática para temperar carnes, peixes, aves, molhos, assados e cozidos em geral. Mistura de cúrcuma, cardamomo, coentro, gengibre, cominho, noz-moscada, cravo, pimenta e canela.



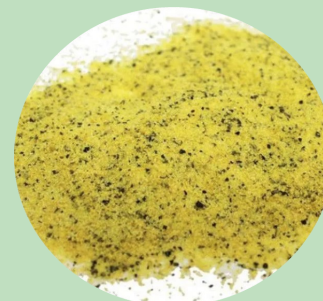
Ervas finas

Apresentam um sabor marcante para diversas receitas, de carnes à entradas. Este tempero pode ser feito com as ervas frescas ou secas: manjeriço, tomilho, manjerona, sálvia, alecrim e orégano.



Lemon pepper

Típico da culinária norte americana; a casca de limão é moída junto com a pimenta do reino para que o óleo cítrico penetre e essa mistura é assada. Muito utilizado em carnes, saladas e vegetais cozidos.



Pimenta síria

Clássico da culinária árabe e apesar do nome, é uma mistura de especiarias: pimenta do reino, pimenta-da-Jamaica, canela, cravo e noz-moscada.

Receitas

As **receitas** a seguir podem auxiliar na utilização dos condimentos em sua alimentação.

Gersal



Ingredientes: 1 xícara de gergelim e 1 xícara de sal iodado.

Modo de preparo: Torre as sementes de gergelim em uma frigideira mexendo sempre. Deixe esfriar e triture no liquidificador com o sal. Armazene em recipiente com tampa.

No Boletim SETAN nº08/2020, esclarecemos que o consumo de sal está acima do recomendado e deve ser reduzido.

O GERSAL e o SAL DE ERVAS vão ajudar a intensificar o sabor nas preparações, diminuindo a necessidade de sal adicionado.

Sal de ervas¹⁰



Ingredientes: 1 xícara de alecrim, 1 xícara de manjericão, 1 xícara de orégano, 1 xícara de sal iodado.

Modo de preparo: Bata no liquidificador e armazene em recipiente com tampa na geladeira. Tempere carnes, caldos e hortaliças com a mesma quantidade que utilizaria se fosse sal puro. Altere as ervas de acordo com a preferência.

Cubos de ervas

Ingredientes: 1 cebola grande, 2 dentes de alho, salsa e cebolinha a gosto, 1 fio de azeite, 1 fio de vinagre branco.

Modo de preparo: Bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea, coloque em formas de gelo e congele. Armazene os cubos congelados em recipientes ou sacos de congelamento. Tempere assados, sopas e refogados.

Outra sugestão é preencher com ervas 2/3 de cada cubo da forma de gelo, completar com azeite e congelar. Prefira as ervas mais firmes como alecrim, orégano, sálvia e tomilho.



Mais Sabor

Procure incorporar no seu dia a dia essas orientações sobre os condimentos e deixe suas refeições mais prazerosas:



Existe uma grande variedade de temperos industrializados, que possuem quantidades excessivas de sal e aditivos. Para desestimular a sua utilização, a melhor alternativa é a utilização de especiarias e temperos naturais.

O sabor das especiarias fica mais acentuado quando são levemente tostadas antes da utilização e adicionadas trituradas, pois, além de liberar os aromas e os sabores, isso permite que uma área maior de superfície delas entre em contato com o alimento.

As ervas frescas dão mais aroma e devem ser adicionadas no final das preparações por serem mais delicadas. Já as secas, dão mais sabor e devem ser colocadas no início do preparo para recuperar a água.

Pequenos espaços podem servir como base para montar uma horta. Pode demorar um pouco para ver os resultados, mas você terá vegetais mais saudáveis. Para ver um passo a passo, [clique aqui](#).

As ervas e especiarias também podem dar sabor a bebidas: café com canela, chá de camomila com erva-doce, mate gelado com alecrim ou água saborizada com anis estrelado.

O ato de cozinhar auxilia na descoberta de técnicas de temperar, misturas de especiarias e novos temperos para utilizar nas preparações. Procure por receitas, formas de preparo, combinações de temperos e alimentos e valorize as habilidades culinárias.



Outra maneira de realçar o sabor dos pratos é fazer uso dos molhos. Eles são preparações na forma líquida, pastosa ou emulsões feitos à base de uma ou mais especiarias e/ou temperos, além de outros ingredientes.

ATÉ O PRÓXIMO

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro — UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis — PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição — SETAN

Equipe organizadora — Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br

