

# Temperos e ervas naturais: saiba aproveitá-los!

Realce o sabor dos alimentos sem abusar do sal e dos temperos industrializados

**A**s últimas décadas são marcadas por mudanças nos padrões de consumo alimentar da população. O aumento do consumo de alimentos industrializados com alto teor de sal e aditivos alimentares faz parte da rotina dos brasileiros.

O sal de cozinha - cloreto de sódio - é composto por 40% de sódio, um mineral que consumido em excesso pode fazer a pressão arterial se elevar. De acordo com o Ministério da Saúde, a Hipertensão Arterial (pressão alta) atinge cerca de 20% da população adulta brasileira e tem forte relação com casos de "derrame cerebral" e doenças do coração.

A maior parte da população brasileira consome sal em excesso. O fato tem origem na tradição portuguesa de salgar os alimentos como meio de conservação. A Pesquisa de Orçamento Familiar (2002-2003) indica que a média estimada de consumo de sal é de 9,6g/pessoa/dia, sem considerar a quantidade consumida fora da casa. O nosso corpo precisa de bem pouco sal, menos do que uma colher de café por dia (2,5 g/dia), quantidade já existente nos próprios alimentos.

Não é preciso retirar todo sal da alimentação. Basta evitar o exagero! Veja a seguir os alimentos que devem ser evitados:

## Alimentos que devem ser evitados

- \* temperos industrializados;
- \* ketchup, mostarda, shoyu, caldos concentrados;
- \* salsicha, mortadela, lingüiça, presunto, salame e paio;
- \* picles, azeitona, aspargo, palmito;
- \* enlatados (extrato de tomate, milho, ervilha);
- \* bacalhau, charque, carne seca, defumados;
- \* aditivos (glutamato monossódico) usados em condimentos e sopas de pacote;
- \* queijos em geral.

### Fonte:

Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial (1998)





Os aditivos alimentares mais utilizados são os conservantes, os corantes (amarelo tartrazina) e os realçadores de sabor (glutamato monossódico). Estudos científicos mostram que tais substâncias podem causar “alergia” e até efeitos tóxicos.

Diminuir a quantidade de sal e de temperos industrializados no preparo dos alimentos não é sinônimo de comida sem gosto. Nestes casos, para dar sabor aos alimentos, os temperos naturais são grandes aliados. Há uma diversidade de ervas e temperos naturais que podem ser utilizados: salsinha, cebola, orégano, hortelã, limão, alho, manjeriço, coentro, cominho, manjerona, alecrim, tomilho, erva-doce, curry, louro, noz moscada, páprica, açafrão, cebolinha, estragão, mostarda, sálvia, gengibre, cardamomo, alho poro, canela, cúrcuma e segurelha.

## Coxa de frango com ervas

### Ingredientes:

- 1/4 de xícara (chá) de margarina light
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de manjeriço picado
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- 1 colher (sopa) de páprica
- 8 coxas de frango
- 1/2 colher (café) de sal

### Modo de Preparo:

Numa panela, coloque a margarina, derreta-a e acrescente todos os temperos. Refogue por 1 minuto. Reserve. Numa fôrma refratária grande, levemente untada com óleo, coloque as coxas de frango. Pincele com a mistura de ervas e leve ao forno, pré-aquecido, por 30 a 40 minutos em temperatura média ou até que a carne esteja cozida e não tenha mais a coloração rósea. Na metade do cozimento, vire o frango e pincele novamente com a mistura de ervas.

### Rendimento:

4 porções (165kcal/porção)

Fonte: Site Terra – Culinária

O Ministério da Saúde (2005) recomenda que o consumo de sal diário deve ser de no máximo 5g (uma colher rasa de chá por pessoa). Isso significa que o consumo atual médio de sal pela população deve ser reduzido à metade.

### Assessoria Técnica

Vera Helena Lessa Villela  
Renata Yuriko Yida Ogawa