

TEMPEROS NATURAIS

Os temperos naturais oferecem diversos benefícios à saúde, são ricos em antioxidantes, compostos bioativos e propriedades anti-inflamatórias, auxiliam na prevenção de doenças e promovem o bem-estar em geral.

Existe uma grande variedade de temperos naturais que podem ser usados para enriquecer o sabores das preparações do cardápio da alimentação escolar.

Vamos conhecer algumas sugestões e possibilidades de uso?



Alecrim: batatas, bovina, legumes, molhos, pães, peixes, sopas, suína;



Alho poro: ensopados, risotos, saladas, sopas, tortas;



Canela: bebidas como café, biscoitos, bolos, cremes, leite, mingaus, pães;



Cebolinha: arroz, molhos, peixes, massas, pratos com ovos, saladas;



Coentro: aves, frutos mar, molhos, peixes, saladas;



Cúrcuma (açafrão): arroz, aves, bovina, caldos, ensopados, legumes, molhos, peixes, sopas;



Ervas Finas: bovina, molhos, omeletes, peixes, saladas, sopas



Hortelã: doces, molhos, saladas, sopas, sucos;



Lemmon Ervas: aves, bovina, legumes, massas de pães, patês, peixes, saladas;



Louro: conservas, ensopados, feijão, feijoada, molhos, sopas;



Manjeriçao: bovina, molhos, peixes, pizzas, saladas, sanduiches, sopas;



Noz moscada: biscoitos, bolos, bovina, café, chocolate quente, cremes, legumes, leite quente, molhos, pudins, sopas, tortas



Orégano: aves, bovina, massas, molhos, omeletes, peixes, pizzas, saladas, sanduíches, sopas, suína, torradas



Páprica defumada: carnes, molhos, ovos, peixes, refogados, sopas



Páprica doce: arroz, aves, batatas, bovina, legumes, molhos cremosos, molhos peixes, refogados, sopas, tortas salgadas;



Salsinha: aves, bovina, legumes, massas, molhos;



Sálvia: aves, bovina, legumes, massas, molhos, peixes, sopas;



Tomilho: aves, bovina, molhos, peixes, recheios, sopas, suína.

COMBINAÇÕES DE TEMPEROS NATURAIS

Aposte nos temperos naturais e transforme suas receitas!

Existe um verdadeiro universo de ervas, especiarias e combinações que podem elevar o sabor dos pratos a outro nível. O segredo está em ir além do tradicional alho e cebola - experimente, descubra e inove!

A seguir, confira maneiras deliciosas de adicionar sabor aos alimentos sem recorrer a produtos industrializados:



Carne bovina: alecrim, cúrcuma, ervas finas, lemmon ervas, manjeriçã, noz moscada, orégano, páprica defumada, páprica doce, salsinha, sálvia, tomilho;



Aves: alecrim, coentro, cúrcuma, ervas finas, lemmon ervas, manjeriçã, noz moscada, orégano, páprica defumada, páprica doce, salsinha, sálvia, tomilho;



Suína: alecrim, coentro, ervas finas, lemmon ervas, manjeriçã, orégano, páprica defumada, páprica doce, salsinha, sálvia, tomilho;



Peixes: alecrim, açafão, cebolinha, coentro, ervas finas, lemmon ervas, noz moscada, orégano, páprica defumada, páprica doce, salsinha, tomilho



Omelete: alho poro, açafão, cebolinha, coentro, ervas finas, lemmon ervas, orégano, salsinha;



Empadão: alho poro, ervas finas, manjeriçã, orégano;



Pizza: ervas finas, manjeriçã, orégano



Bolos: canela, noz moscada;



Bolacha: canela, noz moscada;



Pães: alecrim, ervas finas, orégano;



Sanduiches: orégano, manjeriçã;



Arroz: alho poro, cebolinha, cúrcuma, ervas finas, salsinha;



Feijão: coentro, ervas finas, louro, orégano, salsinha;



Soja: alecrim, coentro, ervas finas, lemmon ervas, manjeriçã, orégano, páprica defumada, páprica doce, salsinha, sálvia, tomilho;



Massas: cebolinha, orégano, sálvia;



Molho vermelho: alecrim, cebolinha, coentro, ervas finas, louro, manjeriçã, orégano, páprica defumada, páprica doce, salsinha, sálvia, tomilho;



Legumes: alecrim, cúrcuma, lemmon ervas, noz moscada, páprica defumada, páprica doce, salsinha, sálvia;



Saladas: alho poro, cebolinha, coentro, ervas finas, hortelã, lemmon ervas, manjeriçã, orégano;



Sopas: alho poro, cúrcuma, louro, orégano, páprica defuma, sálvia, tomilho;



Cremes: canela, hortelã, noz moscada



Mingau: canela, cravo, noz mascada.

Receitas para facilitar o dia-dia

SAL TEMPERADO CASEIRO



Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de sal marinho
- 4 colheres (sopa) de alecrim seco
- 4 colheres (sopa) de manjeriço seco
- 4 colheres (sopa) de orégano seco

Modo de Preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos e bata até que as ervas estejam bem trituradas e misturadas ao sal.
2. Transfira o sal temperado para um pote de vidro com tampa, limpo e seco. Armazene em local fresco e protegido da luz.

Validade: 2 meses

Conservação: Temperatura ambiente

Armazenamento: Pote de vidro

TEMPERO PRÁTICO CASEIRO

Ingredientes:

- 1 cabeça de alho
- 2 cebola grandes
- 2 talos de alho poró
- ½ maço de cebolinha
- ½ maço de salsinha
- 2 colheres de sopa de sal
- óleo vegetal ou azeite



Modo de Preparo:

1. Coloque os dentes de alho (com casca) em água quente e deixe de molho por cerca de 30 minutos.
2. Após, descasque e seque bem os dentes de alho.
3. No liquidificador ou processador, bata o alho até que fique bem picado, mas sem virar uma pasta.
4. Acrescente as cebolas, o alho-poró, a cebolinha e a salsinha. Bata novamente até obter uma mistura homogênea, mas ainda com textura.
5. Adicione sal para ajudar na conservação.
6. Acrescente óleo vegetal aos poucos, até que o tempero fique bem incorporado.
7. Transfira para um pote de vidro limpo e seco.

Validade: 3 dias na geladeira

Conservação: Refrigerado

Armazenamento: Pote de vidro

CALDO DE LEGUMES CASEIRO E CONGELADO



Ingredientes:

- 1 abobrinha
- 2 pimentões verdes e 1 pimentão vermelho
- 1 Alho poró (talos e folhas)
- 2 cenoura médias
- 1 cabeça de alho (9 a 10 dentes de alho)
- 1 cebola grande
- 1 tomate grande
- 200 ml de água
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal ou azeite
- 4 colheres de sopa de sal
- 4 colheres de sopa de salsinha picada
- 3 colheres de sopa de amido de milho

Modo de Preparo:

1. Higienize bem todos os ingredientes.
2. Corte os legumes em pedaços médios e retire as sementes dos pimentões e do tomate.
3. Na panela de pressão, coloque a abobrinha, os pimentões, o alho-poró e a cenoura. Adicione os 200 ml de água.
4. Cozinhe em fogo alto. Quando a panela pegar pressão, conte 5 minutos e desligue o fogo.
5. Deixe a pressão sair naturalmente e espere os legumes esfriarem.
6. Retire as folhas de louro (se tiver usado) e transfira os legumes para o liquidificador. Bata até obter uma mistura homogênea.
7. Volte a mistura para a panela e adicione o amido de milho, mexendo bem até engrossar.
8. Acrescente o óleo e continue mexendo em fogo médio até que o caldo comece a desgrudar do fundo da panela.
9. Adicione o sal e, após esfriar, misture a salsinha picada.
10. Use uma forma de silicone ou forre uma forma com plástico filme e despeje o caldo.
11. Leve ao congelador por 8 a 12 horas.
12. Após congelado, desenforme, corte em cubos, embrulhe em papel alumínio e armazene em saquinhos próprios para congelamento.

Validade: 30 dias congelado

Quantidade: 75 cubinhos de caldo de legumes

Armazenamento: Embale no papel alumínio, coloque num saquinho e congele.

DICAS E RECOMENDAÇÕES:

- Leitura dos rótulos: Verificar a lista de ingredientes e o teor de sódio dos produtos.
- Uso moderado de sal: O excesso de sal pode causar problemas de saúde.
- Uso de ervas e especiarias no preparo dos alimentos: é uma forma de adicionar sabor aos alimentos sem recorrer a produtos industrializados.
- Para evitar risco de aspiração: não usar o tempero para finalizar o prato.

TEMPEROS ALERGÊNICOS

Você sabia que existem temperos naturais que podem causar alergia em algumas pessoas?

As alergias alimentares a temperos são menos comuns que as alergias a alimentos, mas ainda podem ocorrer. Como forma de prevenção evite os seguintes temperos:



- **PIMENTAS:** A pimenta-do-reino, a malagueta e a pimenta-da-jamaica, podem causar alergias. Proteínas presentes nas pimentas, que desencadeiam uma resposta exagerada do sistema imunológico. Essa resposta libera substâncias como histaminas, que causam os sintomas da alergia.
- **PÁPRICA PICANTE:** A substância responsável pelo sabor picante da páprica é a capsaicina, alguns indivíduos podem apresentar reações alérgicas, como coceira, inchaço, vermelhidão ou dificuldade para respirar.
- **COLORAU:** A alergia ao colorau é mais frequentemente associada ao urucum, o ingrediente principal do colorau, e pode apresentar sintomas como urticária, coceira, problemas gastrointestinais e, em casos mais graves, dificuldade respiratória.

Considerando o quantitativo de estudantes que consomem diariamente a alimentação escolar e a falta de informações seguras sobre a inexistência de estudantes com alergia a esses temperos, para garantir a oferta de uma alimentação segura de todos os estudantes, **a divisão de alimentação escolar orienta a não utilização de pimentas, páprica picante e colorau nas preparações do cardápio.**



TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS PROIBIDOS

O **Guia Alimentar para a População Brasileira** recomenda evitar o consumo de temperos industrializados (prontos para consumo), pois muitos são classificados como alimentos ultraprocessados.

Segundo a **Resolução FNDE nº 06/2020** refere que: **“É proibida a utilização de recursos no âmbito do PNAE para aquisição dos seguintes alimentos ultraprocessados: temperos com glutamato monossódico ou sais sódicos, maionese e alimentos em pó ou para reconstituição”.**

Os temperos industrializados podem apresentar riscos à saúde devido ao alto teor de sódio, aditivos químicos e conservantes, que podem aumentar a pressão arterial, causar problemas renais, e contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes e até mesmo certos tipos de câncer.

Realçadores de sabor: Substâncias como o glutamato monossódico, encontradas em muitos temperos prontos, podem causar reações adversas em algumas pessoas.

Segue abaixo alguns produtos que apresentam essa substância:



Caldos em cubo ou pó: São ricos em sódio e contêm aditivos como realçadores de sabor (glutamato monossódico), corantes e aromatizantes;



Alho pronto: Contém quantidade excessiva de conservantes, glutamato monossódico, aromatizantes, gordura e apresenta diferentes ingrediente na sua composição;



Molhos prontos, molhos para salada, molho barbecue, molho shoyo, catchup, mostarda, maionese: Possuem alto teor de sódio, açúcar adicionados, aditivos químicos como glutamato monossódico, conservantes, aromatizantes, corantes.