

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Faculdade de Medicina

Graduação em Nutrição

Débora Fernanda Maciel da Silva

**Condimentos, especiarias e ervas aromáticas: estratégias para a redução do
consumo de sal em preparações culinárias**

Porto Alegre

2022

Débora Fernanda Maciel da Silva

Condimentos, especiarias e ervas aromáticas: estratégias para a redução do consumo de sal em preparações culinárias

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Vanuska Lima da Silva

Co-Orientadora: Amanda Souza

Silva Sperb

Porto Alegre

2022

CIP - Catalogação na Publicação

Silva, Débora Fernanda Maciel da
Condimentos, especiarias e ervas aromáticas:
estratégias para a redução do consumo de sal em
preparações culinárias / Débora Fernanda Maciel da
Silva. -- 2022.

221 f.

Orientadora: Vanuska Lima da Silva.

Coorientadora: Amanda Souza Silva Sperb.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade
de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, BR-RS,
2022.

1. Sal. 2. Condimentos. 3. Especiarias. 4. Ervas
aromáticas. 5. Doenças crônicas não transmissíveis. I.
Silva, Vanuska Lima da, orient. II. Sperb, Amanda
Souza Silva, coorient. III. Título.

Débora Fernanda Maciel da Silva

Condimentos, especiarias e ervas aromáticas: estratégias para a redução do consumo de sal em preparações culinárias

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do título de bacharel em
Nutrição da Faculdade de Medicina
da Universidade Federal do Rio
Grande do Sul.

Orientadora: Vanuska Lima da Silva

Co-Orientadora: Amanda Souza
Silva Sperb

A Comissão Examinadora, abaixo assinada, aprova o Trabalho de Conclusão de Curso “Condimentos, especiarias e ervas aromáticas: estratégias para a redução do consumo de sal em preparações culinárias”, elaborado por Débora Fernanda Maciel da Silva, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Comissão Examinadora:

Prof^ª. Viviani Ruffo de Oliveira

Prof^ª. Ana Luiza Sander Scarparo

RESUMO

O sal é um condimento composto pelos íons sódio e cloro, utilizado para realçar o sabor dos alimentos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo indicado de sódio para a população adulta é de 5 gramas de sal por dia. Porém, dados da OMS mostram que o consumo médio de sal é aproximadamente 12 gramas por dia, sendo mais que o dobro da quantidade recomendada. O consumo elevado de sal e sódio é considerado fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares como hipertensão arterial, infarto agudo do miocárdio, miocardiopatia hipertensiva e doença renal crônica. Enquanto a redução do consumo de sal e sódio está diretamente relacionado à redução do número de casos de acidente vascular cerebral, complicações cardiovasculares e morte. O presente estudo teve o objetivo de apresentar os condimentos, especiarias e ervas aromáticas que podem ser utilizados como estratégias de redução de sal na culinária, por meio do desenvolvimento de um e-book. Por meio de uma revisão da literatura convencional e não convencional, também considerada literatura branca e cinzenta, respectivamente, foram encontradas informações a respeito dos temperos escolhidos. Os temperos selecionados foram os utilizados em preparações culinárias presentes nos sites da Sociedade Brasileira de Diabetes, Sociedade Brasileira de Nefrologia, Sociedade Brasileira de Hipertensão e Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. A criação de um e-book com exemplos de aplicabilidade dos condimentos, especiarias e ervas aromáticas no preparo de diversos alimentos mostrará que é possível obter refeições saborosas mesmo reduzindo a quantidade de sal adicionado às preparações e, dessa maneira, incentivar a mudança de hábito. Dessa forma, este e-book servirá como um instrumento de apoio para a população geral, sendo um meio de consulta a essas estratégias. A partir dos dados encontrados foi possível concluir que é necessário potencializar estratégias para diminuir/reduzir o consumo excessivo de sal e sódio pela população.

Palavras-chave: condimentos, culinária, especiarias, ervas, hipertensão, sal de cozinha

ABSTRACT

Salt is a condiment composed of sodium and chlorine ions, used to enhance the flavor of food. According to the World Health Organization (WHO), the recommended sodium intake for the adult population is 5 grams of salt per day. However, WHO data show that the average salt intake is approximately 12 grams per day, which is more than double the recommended amount. High consumption of salt and sodium is considered a risk factor for the development of cardiovascular diseases such as arterial hypertension, acute myocardial infarction, hypertensive cardiomyopathy and chronic kidney disease. While the reduction in salt and sodium consumption is directly related to the reduction in the number of cases of stroke, cardiovascular complications and death. The present study aimed to present the condiments, spices and aromatic herbs that can be used as salt reduction strategies in cooking, through the development of an e-book. Through a review of conventional and unconventional literature, also considered white and gray literature, respectively, information was found about the chosen seasonings. The spices selected were those used in culinary preparations present on the websites of the Brazilian Society of Diabetes, Brazilian Society of Nephrology, Brazilian Society of Hypertension and Brazilian Association for the Study of Obesity and Metabolic Syndrome. The creation of an e-book with examples of the applicability of condiments, spices and herbs in the preparation of various foods will show that it is possible to obtain tasty meals even by reducing the amount of salt added to the preparations and, in this way, encouraging a change of habit. In this way, this e-book will serve as a support instrument for the general population, being a means of consulting these strategies. From the data found, it was possible to conclude that it is necessary to enhance strategies to reduce the excessive consumption of salt and sodium by the population.

Keywords: condiments, cooking, spices, herbal, hypertension, sodium chloride dietary

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	09
2.1 SAL	09
2.1.1 Diferença entre sal e sódio.....	09
2.1.2 Benefícios da redução do consumo de sal.....	09
2.2 CONDIMENTOS, ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS.....	10
2.2.1 Definição de temperos.....	10
2.2.2 Condimentos.....	10
2.2.2.1 Condimentos selecionados.....	11
2.2.2.1.1 <i>Canela em pau/Canela em pó.....</i>	<i>11</i>
2.2.2.1.2 <i>Cravo da Índia.....</i>	<i>11</i>
2.2.2.1.3 <i>Gergelim.....</i>	<i>12</i>
2.2.2.1.4 <i>Pimenta vermelha.....</i>	<i>13</i>
2.2.3 Especiarias.....	14
2.2.3.1 Especiarias selecionadas.....	15
2.2.3.1.1 <i>Açafrão.....</i>	<i>15</i>
2.2.3.1.2 <i>Alho.....</i>	<i>15</i>
2.2.3.1.3 <i>Alho poró.....</i>	<i>16</i>
2.2.3.1.4 <i>Cebola.....</i>	<i>16</i>
2.2.3.1.5 <i>Gengibre.....</i>	<i>17</i>
2.2.3.1.6 <i>Páprica doce.....</i>	<i>18</i>
2.2.3.1.7 <i>Noz moscada.....</i>	<i>18</i>
2.2.4 Aromáticos.....	19
2.2.4.1 Aromáticos selecionados.....	19
2.2.4.2 Ervas.....	19
2.2.4.2.1 <i>Aipo.....</i>	<i>19</i>
2.2.4.2.2 <i>Alecrim.....</i>	<i>19</i>
2.2.4.2.3 <i>Cebolinha.....</i>	<i>20</i>
2.2.4.2.4 <i>Coentro.....</i>	<i>20</i>
2.2.4.2.5 <i>Hortelã.....</i>	<i>21</i>
2.2.4.2.6 <i>Louro.....</i>	<i>22</i>
2.2.4.2.7 <i>Manjeriço.....</i>	<i>22</i>
2.2.4.2.8 <i>Orégano.....</i>	<i>23</i>
2.2.4.2.9 <i>Salsa.....</i>	<i>23</i>
2.2.4.2.10 <i>Tomilho.....</i>	<i>23</i>
2.2.4.3 Cítricos.....	24
2.2.4.3.1 <i>Limão tahiti.....</i>	<i>24</i>

3 JUSTIFICATIVA.....	25
4 OBJETIVOS	25
4.1 OBJETIVO GERAL.....	25
4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO.....	25
5 MÉTODOS	26
6 RESULTADOS	27
7 DISCUSSÃO	27
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS.....	29
APÊNDICE - E-BOOK TEMPEROS SUBSTITUTOS DO SAL: CONDIMENTOS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS.....	43

1 INTRODUÇÃO

O sal é um condimento muito utilizado no preparo de refeições, pois ele atua realçando o sabor dos alimentos. Quando utilizado de maneira adequada, de acordo com o limite recomendado, o sal não gera prejuízos à saúde.

A população brasileira consome diariamente mais que o dobro de sal recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (IBGE, 2011; MENTE *et al.*, 2014; LOYOLA *et al.*, 2022). Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008 - 2009) mostraram que o consumo médio diário de sal da população brasileira é de 12 gramas (IBGE, 2011). E os dados da POF 2017 - 2018 mostraram que mais da metade da população (53,5%) consome sódio acima do limite tolerável (IBGE, 2018).

O consumo indicado de sódio para a população adulta, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), deve ser de até 2.000 mg/dia, o que equivale a até 5 gramas de sal por pessoa por dia. Essa recomendação deve incluir todos os alimentos que fazem parte da alimentação diária, ou seja, a soma da quantidade de sódio contido nas refeições prontas, além do sal adicionado às preparações culinárias (WHO, 2012; DORNA *et al.*, 2022).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 2,5 milhões de mortes anuais causadas pelo consumo excessivo de sal poderiam ser evitadas, se a ingestão fosse reduzida ao nível recomendado (OPAS/OMS, 2016).

O consumo excessivo está diretamente associado com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial sistêmica (HAS) e acidentes vasculares cerebrais (OPAS/OMS, 2016). A HAS é uma das principais causas de doenças cardiovasculares, acometendo aproximadamente 30% da população brasileira (SBC, SBH, SBN, 2016; DORNA; SEKI, 2022). Sendo assim um problema de saúde pública.

O uso de condimentos, especiarias e ervas aromáticas são estratégias para a redução do consumo de sal, podendo ser utilizadas como substitutos ou como alternativa para reduzir a quantidade de sal adicionada a preparações culinárias.

A redução do uso de sal faz parte das estratégias presentes no Guia Alimentar para a População Brasileira, na Política Nacional de Alimentação e

Nutrição (PNAN), no Pacto para a Alimentação Saudável (Decreto 8.553/2015) e no Marco de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) (BRASIL, 2014; BRASIL, 2011; BRASIL, 2015; BRASIL, 2012).

Diante do exposto, propõem-se a elaboração de um e-book com informações sobre condimentos, especiarias e ervas aromáticas. Que servirá como instrumento de apoio para a população geral.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 SAL

Atualmente, estão disponíveis diversos tipos de sal: sal de cozinha ou sal refinado, sal light, sal marinho, sal do Himalaia, sal defumado, sal do Havaí, sal da Índia ou Negro, flor de sal e o sal kosher (ASBRAN, 2014).

2.1.1 Diferença entre sal e sódio

O sal é um mineral formado por dois compostos: sódio e cloreto, sendo constituído por 40% de sódio e 60% de cloreto. O sódio é um mineral encontrado naturalmente nos alimentos. Mas também pode ser adicionado durante a produção de alimentos industrializados na forma de sal ou de outros aditivos químicos e no preparo das refeições na forma de sal de cozinha (SAÚDE BRASIL, 2017; FAYET-MOORE *et al.*, 2020; DORNA; SEKI, 2022).

Esse elemento possui funções fisiológicas como a regulação do volume extracelular, manter o equilíbrio osmótico, condução de impulsos nervosos e função muscular (SAÚDE BRASIL, 2017; FAYET-MOORE *et al.*, 2020; DORNA *et al.*, 2022).

2.1.2 Benefícios da redução do consumo de sal

O consumo de até 5 gramas de sal reduz o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, hipertensão arterial sistêmica (HAS), acidentes vasculares

cerebrais e infarto do miocárdio. Dentre os benefícios citados, o principal é a redução da hipertensão (OPAS/OMS, 2016). Essa menor ingestão de sal demonstra ser uma estratégia indicada para a redução do número de pessoas acometidas por essas doenças, refletindo positivamente na saúde pública.

De acordo com o CDRR (*Chronic Disease Risk Reduction Intake* ou *ingestão de redução de risco de doença crônica*), nova categoria presente nas DRIs (*Dietary Reference Intakes*), o valor de sódio para adultos (≥ 19 anos) é de 2,3 g/dia. A ingestão acima desse valor aumenta o risco de doenças cardiovasculares (COZZOLINO, 2020).

2.2 CONDIMENTOS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

2.2.1 Definição de temperos

Segundo a Resolução - CNNPA nº 12, de 1978, publicada no Diário Oficial da União de 24 de julho de 1978, os temperos são definidos como produtos constituídos de uma ou diversas substâncias sápidas, de origem natural. Podendo ou não possuir valor nutritivo e sendo empregado nos alimentos com o fim de modificar, exaltar ou ainda caracterizar o seu sabor (BRASIL, 1978). Portanto, os condimentos, especiarias e ervas aromáticas se enquadram nessa definição.

2.2.2 Condimentos

Os condimentos são aromáticos no seu estado bruto, utilizados com a finalidade de dar sabor, aroma e cor às preparações culinárias. Podendo ser vegetais com aroma e sabor bem característicos ou quase sem aroma, porém facilmente perceptíveis devido a coloração que conferem aos alimentos (SENAR, 2017).

2.2.2.1 Condimentos selecionados

2.2.2.1.1 Canela em pau/Canela em pó

A *Cinnamomum Zeylanicum Blume* (canela-da-índia) é conhecida como canela-da-índia, pertence à família Lauraceae, sendo originária de algumas regiões da Índia. A parte interna da casca do tronco e dos ramos, constitui a canela do comércio, tendo um vasto uso incluindo a culinária, devido suas propriedades condimentares (CORRÊA, 1984; COSTA, 1975; ALMEIDA, 1993; JAYAPRAKASHA; RAO; SAKARIAH, 2003).

A canela apresenta benefícios associados aos polifenóis presentes em sua composição, dentre eles estão o controle dos níveis de glicose sanguínea, efeito antioxidante, antimicrobiano, antiinflamatório, melhorias nos componentes da Síndrome Metabólica (SM) e diminuição do risco de fatores associados com doenças cardiovasculares (ZANARDO, V.P.S; RAMBO, D.F; SCHWANKE, C.H.A., 2014; ELIZABETH *et al.*, 2015; SINGH, 2007; MOLLAZADEH,H.; HOSSEINZADEH, H. , 2016).

A canela pode ser utilizada em preparações como pães, pastéis, carnes vermelhas, frango, peixes e pescados, omelete, molhos, sopas, caldos, leguminosas, doces, frutas e bebidas (HERRMANN, 2022).

2.2.2.1.2 Cravo da Índia

A *Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L. M. Perry* (cravo-da-índia), pertence à família myrtaceae. É originária da Índia, mas também é encontrada na Indonésia, Zanzibar e Ceilão (LORENZI *et al.*, 2002; BANERJEE *et al.*, 2006; PAOLI *et al.*, 2007; COSTA *et al.*, 2011). Sendo cultivado em vários países tropicais inclusive no Brasil, mais precisamente no sul da Bahia (REIS *et al.*, 2006; COSTA *et al.*, 2011).

O cravo apresenta efeito carminativo, estimulante das funções digestivas, propriedades antissépticas, antibióticas, atividade antifúngica e antibacteriana (BANERJEE *et al.*, 2006; LORENZI *et al.*, 2002; COSTA *et al.*, 2011).

O cravo pode ser utilizado no preparo de sobremesas, doces de abóbora, canjica, arroz doce, batata doce, beterraba, cenoura, abóbora, conservas de picles,

sopas, caldos, molhos, leguminosas, carne vermelha, frango, peixe e peccados (BIZ, 2017).

2.2.2.1.3 Gergelim

O *Sesamum indicum* L. (gergelim) é uma das oleaginosas mais antigas cultivadas pelo homem (NOBRE *et al.*, 2013).

Os maiores produtores do gergelim são Myanma (867 mil toneladas), Índia (657 mil toneladas) e China (622 mil toneladas), representando 53,9% da produção mundial. O Brasil é considerado um pequeno produtor, com 15 mil toneladas, produzidas em 25 mil hectares, apresentando rendimento médio de 600 kg hectares ao ano (ARAÚJO *et al.*, 2006; NOBRE *et al.*, 2013).

Segundo Chen *et al.* (2005) e Silva *et al.* (2011) o gergelim apresenta teores consideráveis de fibra alimentar e de antioxidantes. Entre os benefícios incluem a melhora da função reprodutiva, em decorrência de seus efeitos antioxidantes e do aumento nos níveis de testosterona (ASHAMU *et al.*, 2010; SILVA *et al.*, 2011); o controle glicêmico e do peso corporal (FIGUEIREDO, A.F; MODESTO-FILHO, J., 2008); o aumento da atividade de enzimas antioxidantes em condições de estresse oxidativo (VISAVADIYA; NARASIMHACHARYA, 2008); a redução do colesterol sérico; e o aumento da capacidade antioxidante na hipercolesterolemia (CHEN *et al.*, 2005; SILVA *et al.*, 2011).

O gergelim creme possui maior teor de carboidratos, lipídios e valor calórico, e menor valor de fibra alimentar total e fibra alimentar insolúvel. O gergelim preto possui teor duas vezes maior de fibra alimentar total. Em relação aos carboidratos, o gergelim preto apresenta todo o seu conteúdo unicamente na forma de fibra alimentar, principalmente insolúvel, diferindo do gergelim creme, nesse aspecto (SILVA *et al.*, 2011).

O gergelim creme e o gergelim preto podem ser utilizado em preparações como saladas, frutas, massas de pães, tortas e bolos, sopas, caldos, ensopados, leguminosas, ovos, carnes, frango, crosta em peixes, em molhos e como tahine. (MELO, 2021).

2.2.2.1.4 Pimenta Vermelha

As pimentas são muito utilizadas na culinária brasileira, dentre os tipos estão: pimenta rosa, pimenta do reino, pimenta jalapeño, pimenta vermelha (malagueta), pimenta biquinho, pimenta caiena, pimenta cumari, pimenta cambuci, pimenta dedo de moça e pimenta tabasco (VILELA; 2019).

A *Capsicum frutescens* (pimenta vermelha), também conhecida como pimenta malagueta, malaguetinha e malaguetão, é consumida em praticamente todo Brasil. Seus frutos são alongados, podendo variar em tamanho (1,5 - 3,5 cm de comprimento por 0,3 - 0,5 cm de largura) e quando maduros apresentam coloração vermelha (REIFSCHNEIDER *et al.*, 2015; SANTOS *et al.*, 2020).

De acordo com os dados da *Food and Agriculture Organization* (2017), as exportações das pimentas *Capsicum* estão entre as especiarias mais comercializadas no mundo. O Brasil é considerado o segundo maior produtor e centro da diversidade do gênero *Capsicum* (REIFSCHNEIDER *et al.*, 2015; SANTOS *et al.*, 2020).

As pimentas são cultivadas principalmente nos estados de Minas Gerais, São Paulo, Goiás, Ceará, Rio Grande do Sul e Bahia contemplando uma área estimada de 5 mil hectares, totalizando uma produção de aproximadamente 75 mil toneladas ao ano (REIFSCHNEIDER *et al.*, 2015; SANTOS *et al.*, 2020).

Sendo utilizadas mundialmente, tornaram-se um símbolo da culinária e, entre os diferentes gêneros, as pimentas *Capsicum* são o segundo tempero mais popular (CALIXTO *et al.*, 2016; SANTOS *et al.*, 2020).

As espécies de *Capsicum* são valorizadas por sua importância econômica e seu alto valor nutricional devido à presença de capsaicinoides, compostos fenólicos, carotenóides (provitamina A) e vitaminas (C e E) (ALVES *et al.*, 2019; SANTOS *et al.*, 2020).

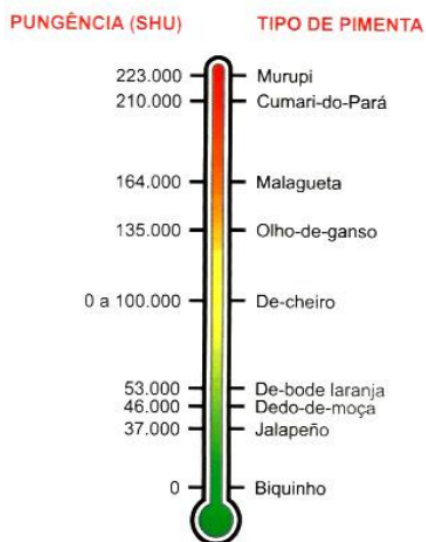
As pimentas podem ser consumidas na sua forma *in natura* ou processada (molho, geleias, temperos e conservas) (ALVES *et al.*, 2019; SANTOS *et al.*, 2020).

São pouco aromáticos, com pungência que varia de média a alta e são utilizados como condimento, molhos, pastas e conservas (REIFSCHNEIDER *et al.*, 2015; SANTOS *et al.*, 2020).

O ardor das pimentas brasileiras pode ser medida através da *Escala Scoville Organoleptic Teste* ou “Termômetro SHU”. A pungência (ardência) varia entre suave

pungência (verde), média pungência (amarelo) e alta pungência (vermelho), como demonstra a imagem (RIBEIRO *et al.*, 2008):

Figura 1: *Escala Scoville Organoleptic Teste* ou “*Termômetro SHU*”



Fonte: RIBEIRO *et al.* (2008)

2.3.3 Especiarias

As especiarias estão presentes na história das civilizações, antigamente elas eram utilizadas na composição dos conservantes de alimentos, como remédios, afrodisíacos, temperos, perfumes, incensos, entre outros. Elas também eram utilizadas como moedas de troca, dotes, heranças, reservas de capital e divisas de um reino. Com elas eram pagos serviços, impostos, dívidas, acordos e obrigações religiosas. Atualmente são utilizadas para melhorar as características dos alimentos, influenciando positivamente a aceitabilidade, e possibilitando a diminuição da adição de sal nas preparações, tornando-as mais saudáveis (ORNELLAS, 2006; RODRIGUES, 2009).

De acordo com a RDC nº 276 de 2005, especiarias são produtos constituídos de partes (raízes, rizomas, bulbos, cascas, folhas, flores, frutos, sementes e talos) de uma ou mais espécies vegetais, utilizadas tradicionalmente com a finalidade de agregar sabor ou aroma aos alimentos e bebidas (BRASIL, 2005).

2.3.3.1 Especiarias selecionadas

2.3.3.1.1 Açafrão

A *Curcuma longa* L. (açafrão), pertence à família *Zingiberaceae*, conhecida como cúrcuma, açafroeira, açafrão-da-terra, açafrão-da-Índia, batatinha amarela, gengibre dourada, mangarataia, é uma planta originária da Índia e cultivada em todo o mundo tropical para uso medicinal e condimentar (DUARTE *et al.*, 1989; PEREIRA, R.C.A; MOREIRA, M.R.PEREIRA *et al.*, 2022).

A raiz do açafrão é seca e moída, de onde se extrai o pó, utilizado na culinária como condimento ou corante de cor amarela e brilhante, e no preparo de medicamentos (CECÍLIO FILHO *et al.*, 2000; MAJOLO, C. *et al.*, 2014; SILVA FILHO *et al.*, 2009).

O açafrão apresenta atividades antiparasitária, antiespasmódica, anti-inflamatória além do potencial anticancerígeno da curcumina, mais abundante componente da planta (ARAUJO *et al.*, 2001; SILVA FILHO *et al.*, 2009).

Essa planta apresenta a vantagem de não exigir tratamentos culturais especiais, desenvolvendo-se bem em diversas condições tropicais, em altitudes variadas e temperaturas de 20 °C a 30 °C. Seu ciclo vegetativo varia de sete a nove meses e sua propagação se dá pela divisão das raízes. A planta pode atingir até 1 m de altura e a colheita é feita quando as folhas tornam-se amarelas. Os rizomas são retirados da terra, lavados e secos para serem processados (reduzidos a pó para serem utilizados na culinária) (GOVINDARAJAN, 1980; CUSTÓDIO, 2014).

O açafrão pode ser utilizado em pratos à base de arroz, como paellas e risotos, preparações como carnes, peixes, frutos do mar, aves, guisados, saladas, caldos, sopas, molhos, recheios e massas (KARIM, 2019).

2.3.3.1.2 Alho

O *Allium sativum* (alho) é uma planta herbácea, caracterizada por um bulbo (cabeça) dividido em dentes (bulbilhos) (CORZOMARTINEZ; CORZO; VILLAMIEL, 2007; FONSECA *et al.*, 2014). Sendo muito utilizado na cozinha brasileira, pois

apresenta sabor marcante e aroma envolvente (SILVA *et al.*, 2010; SIMIONATO *et al.*, 2022).

Segundo Fontenele *et al.* (2015), o Brasil é um dos países que mais consome alho, sendo principalmente comercializado na forma in natura, embora se observe crescimento gradativo do consumo de pastas e outros derivados do alho.

O alho é considerado um alimento funcional rico em alicina, que possui ação antiviral, antifúngica e antibiótica, possui também, considerável teor de selênio agindo como antioxidante. Além disso, alguns compostos sulfurados presentes no alho possuem atividade hipotensora, hipoglicemiante, hipocolesterolêmica e antiagregante plaquetária, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares. E as demais substâncias encontradas no alho possuem atividade imunestimulatória e antineoplásica.

O alho pode ser utilizado em preparações como aves, carnes, peixes, frutos do mar, molhos em geral, refogados, sopas, recheios, saladas, leguminosas, ovos e arroz (CLARA, 2022).

2.3.3.1.3 Alho poró

O *Allium ampeloprasum* L. (alho poró) é popularmente conhecido como alho-bravo, alho-de-verão, alho-francês, alho-inglês e alho-de-cabeça-grande. Ele possui folhas largas, suculentas e verdes, com bainhas compridas, falso caule tenro, branco e comestível, dilatado na base (CEAGESP, 2022).

O alho poró apresenta consideráveis teores de vitaminas A, B e C (EMBRAPA, 2022).

Semelhante à cebola é usado em sopas, molhos, tortas, quiches, saladas. Para temperos, usam-se as folhas (MOREIRA, 2016).

2.3.3.1.4 Cebola

O *Allium cepa* L. (cebola) pertence à família Liliaceae. A cebola é rica em vitaminas do complexo B, principalmente B1 (tiamina) e B2 (riboflavina), e mediana em vitamina C (BOOTS; HAENEN; BAST, 2008; MURAKAMI, A.; TERAOKA H. A. J., 2008; GONÇALVES, P.A.S.; JUNIOR, F.O.G.M.; NETO, J.V., 2015; MASOOD *et al.*,

2022). Sendo também fonte de antioxidantes como a quercetina e os tióis, essas substâncias apresentam efeito na redução de inflamações, alergias e doenças virais, na prevenção de câncer, catarata, doenças cardiovasculares, colabora para retardar o envelhecimento e diminuir o risco de doenças degenerativas, como câncer, aterosclerose, trombose, hipertensão e artrite reumática (MELO *et al.*, 2006; ALMEIDA, A.; SUYENAGA, E. S., 2009; GONÇALVES *et al.*, 2015).

Segundo Oliveira (2004), o consumo de cebola no Brasil é considerado relativamente baixo devido ao sabor pungente dos cultivares brasileiros. De acordo com a pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) entre 2008/09, o consumo domiciliar é de apenas 3,2 kg/habitante/ano.

A cebola pode ser utilizada em preparações como carnes, aves, peixes e pescados, leguminosas, arroz, molhos, sopas, refogados, saladas, sanduíches, vinagrete e omelete (ANCHIETA, 2021).

2.3.3.1.5 Gengibre

O *Zingiber officinale* (gengibre) é um tubérculo, pertence à família Zingiberaceae, originária do sul da Ásia, porém atualmente espalhada pelo mundo (NICÁCIO *et al.*, 2022).

O *Zingiber officinale* é uma importante fonte de açúcares, proteínas, vitaminas do complexo B e vitamina C, minerais, hidratos de carbono, gorduras, ceras, oleoresinas extraíveis e a enzima zingibaína que colaboram para o bom funcionamento do organismo humano e na prevenção de doenças (SILVA *et al.*, 2017; CONCEIÇÃO, 2013).

Segundo Silva *et al.* (2017) e Nicácio *et al.* (2022), o gengibre é um reconhecido alimento termogênico, capaz de aumentar o metabolismo e a queima de gordura. É comum a utilização do mesmo como coadjuvante por pessoas que desejam perder peso corporal. O rizoma também é eficaz contra artrite, reumatismo, entorses, dores musculares, dores de garganta, cólicas, prisão de ventre, indigestão, vômitos, demência, febre, doenças infecciosas.

O gengibre pode ser utilizado em preparações salgadas e doces, como molhos, sopas, saladas, no preparo de carnes, frango e peixe, pães, arroz,

leguminosas, cookies e biscoitos, tortas e bolos, sucos, smoothies e chás, salada de frutas (ENEIDA, 2022; NICÁCIO *et al.*, 2022).

2.3.3.1.6 Páprica doce

A páprica doce é uma especiaria feita com pimentão vermelho ou amarelo secos (BARREIROS, 2020).

A *Capsicum annuum L.* (pimentão) é uma solanácea originária do Continente Americano. Ela é rica em vitamina C quando comparada a outras hortaliças e frutas cítricas, contêm razoável teor de vitamina A e bom teor de vitaminas do complexo B. Além do valor nutritivo, quando utilizada em preparações culinárias, a páprica aprimora o sabor, o aroma e a coloração dos pratos (FILGUEIRA, 2003; HOJO *et al.*, 2007).

Segundo Santana *et al.* (2004), no Brasil o pimentão apresenta-se como uma das dez mais importantes hortaliças cultivadas, sendo seus frutos consumidos na forma imatura (verdes) ou madura (vermelhos ou amarelos), ou, ainda, utilizados na indústria alimentícia ou na produção de pigmentos (corantes).

A páprica pode ser utilizada no preparo de peixes, carnes, aves, ovos, canapés, batatas, molhos, sopas, tortas salgadas, arroz e leguminosas (LIVUP, 2022).

2.3.3.1.7 Noz moscada

A *Myristica fragans Houtt.* (noz moscada) é uma especiaria obtida da moscadeira uma planta da família das Myristicaceae. A noz moscada é cultivada na Índia, Ceilão, Malásia e Granada e foi introduzida no ocidente pelos árabes, onde logo se tornou uma especiaria muito procurada e cara.

Apresenta sabor picante, amargo, aromático e adstringente. Apresenta propriedades terapêuticas medicinais como fungicida, carminativo, digestivo, anti-inflamatório, antioxidante entre outras. Suas partes utilizadas são semente e a casca ou camada que envolve a semente chamada de Mace (AKBAR, 2020; GUILHERME, 2021).

A noz moscada pode ser utilizada em preparações doces e salgadas, como bebidas quentes, pudins, omeletes, quiches, molhos, sopas, o preparo de frutas e vegetais, arroz e leguminosas (ENEIDA, 2022).

2.3.4 Aromáticos

As ervas aromáticas são plantas que possuem óleos essenciais, substâncias que dão aroma e conferem sabor aos alimentos. Essas substâncias podem estar presentes em toda planta (raiz, caule, folha, flor, frutos, sementes e cascas), ou apenas em algumas partes (EMBRAPA, 2022). As frutas cítricas também podem ser utilizadas como aromatizantes em preparações culinárias.

2.3.4.1 Aromáticos selecionadas

2.3.4.2 Ervas

2.3.4.2.1 *Aipo*

O *Apium graveolens L.* (aipo) também chamado de salsão, é originário do sul da Europa (região mediterrânea) e cultivado no sul e sudeste do Brasil. É uma planta aromática consumida desde a Antiguidade. O aipo é rico em iodo, manganês, cálcio, sódio, potássio, fósforo, tirosina, colina e vitaminas A, B1, B2 e C. (EMBRAPA, 2007; CEAGESP, 2018).

O aipo pode ser utilizado em preparações como saladas, molhos, caldos, sopas, massas, risotos, no preparo de carnes, aves, peixes, ovos, leguminosas e bebidas (LOBO, 2022).

2.3.4.2.2 *Alecrim*

O *Rosmarinus officinalis L.* (alecrim), pertencente à família Lamiaceae. É um arbusto perene, nativo do Mediterrâneo, que atinge até 1,5 m de altura. Compreende 150 gêneros com cerca de 2800 espécies distribuídas em todo o

mundo, sendo o maior centro de dispersão a região do Mediterrâneo. Muitas das espécies introduzidas no Brasil são plantas medicinais e produtoras de óleos essenciais, sendo utilizadas também como condimentos ou como flores ornamentais (PORTE *et al.*, 2002).

O alecrim apresenta propriedades antioxidantes, estomacais, estimulantes, antiespasmódica e emenagogas. Possui gosto agridoce, sendo utilizada em diversas preparações culinárias como arroz, leguminosas, sopas, ensopados, ovos, legumes, carnes bovinas e suínas, frangos, peixe e pescados, pães e tortas salgadas (PORTE *et al.*, 2002; ENEIDA, 2021).

2.3.4.2.3 Cebolinha

O *Allium fistulosum* L. (cebolinha), pertencente à família Amaryllidaceae. Popularmente conhecido no Brasil como cebolinha ou cebola chinesa, é uma erva aromática muito utilizada em todo o mundo. Devido a sua versatilidade, é comumente cultivada em pequenos jardins, hortas ou até mesmo em sementeiras. A cebolinha possui propriedades antioxidantes, por ser fonte de vitaminas A e C. Possui também ação bactericida, fungicida, neuro-estimulante e repelente (SANTOS *et al.*, 2020).

A cebolinha pode ser utilizada em preparações como arroz, leguminosas, saladas, legumes, sopas, caldos, ensopados, molhos, omeletes, suflês, carnes, aves, peixes e pescados (BIZ, 2017).

2.3.4.2.4 Coentro

O *Coriandrum sativum* L. (coentro) é uma hortaliça folhosa muito utilizada na culinária brasileira, especialmente na região Nordeste do Brasil, sendo a espécie mais produzida entre os agricultores de hortaliças da cidade de Mossoró, devido sua adaptação, pois é uma cultura de clima quente (FIGUEIREDO, 2008; PEREIRA *et al.*, 2011).

Pertence à mesma família da cenoura, Apiaceae, e é fonte de cálcio, ferro, vitamina C e Pró-vitamina A. Seus constituintes fenólicos conferem um potencial

antioxidante (JOLY, 2002; MELO *et al.*, 2003; WANDERLEY JUNIOR *et al.*, 2010; PEREIRA *et al.*, 2011).

O coentro pode ser utilizado em preparações como guacamole, saladas, vinagrete, sopas, ensopados, caldos, no preparo de leguminosas, arroz, ovos, carnes, aves, peixes e pescados (FAGUNDES, 2017).

2.3.4.2.5 Hortelã

A *Mentha spicata* L. (hortelã) pertence ao gênero *Mentha* composto por cerca de 25 a 30 espécies difundidas em zonas temperadas do hemisfério norte e do hemisfério sul. É uma planta perene caracterizada por sua cor verde, com um cheiro pungente, formato alongado e profundamente nervurados com veios muito próximos (GRISI *et al.*, 2006; SILVA, 2021).

Segundo Silva (2021), a espécie *Mentha spicata* L., também conhecida como hortelã verde ou hortelã comum, é usada como aperitivo e planta medicinal desde as civilizações greco-romanas. Ela pode ser utilizada como aromatizante e tempero, por causa de seu forte aroma e sabor refrescante. (KUMAR, P.; MISHRA, S.S., 2011; COSTA *et al.*, 2012; SILVA, 2021).

A hortelã possui uma poderosa atividade antioxidante devido ao seu teor de compostos fenólicos e flavonoides (KOSAR, 2004; SILVA, 2021). Além disso, a erva possui compostos ativos que são estimulantes digestivos, cardiotônicos, anti espasmódicos e antissépticos (ERTEKIN, 2014; SILVA, 2021). Também possui diversos usos biológicos, principalmente para fins medicinais, podendo ser utilizada para auxiliar no tratamento de gastrite, cólicas, reumatismo, flatulência, vômitos e palpitações (BIESK, 2005; SILVA, 2021).

Essa erva aromática também possui vitamina C, açúcares (glicose, frutose e sacarose), antioxidantes e minerais como cálcio, magnésio, sódio, potássio, cobre e ferro (URIBE *et al.*, 2016; SILVA, 2021).

A hortelã pode ser utilizada em preparações com frutas, para temperar saladas, no preparo de leguminosas (ervilha, grão de bico e feijão), arroz, sopa, ensopados, caldos, tortas salgadas, quibe e quiches, carnes, aves, peixes e pescados, água aromatizada e chás (FLORIOS, 2015).

2.3.4.2.6 Louro

O *Laurus nobilis* L. (louro) pertencente à família Lauraceae, é uma espécie nativa da Ásia. Essa erva aromática apresenta folhas perfumadas, fontes de potássio, fibras, hidrato de carbono, vitaminas B6 e C, magnésio e ácido fólico. (SANTOS, 2012; SILVA *et. al*, 2018).

Segundo Silva *et.al*, 2018, na medicina popular são usadas em infusão na forma de chás no combate contra retenção de líquidos, possuem anti-inflamatórias, antirreumáticas, diuréticas, digestivas, hepáticas, expectorantes, estimulantes, alívio de cólicas menstruais, redução do estresse e ansiedade.

As folhas do louro são muito apreciadas pela culinária brasileira sendo utilizadas como tempero no preparo de receitas como feijoada, molhos, sopas, carnes e caldos. Esses produtos podem ser encontrados em feiras livres e supermercados (SILVA *et. al*, 2018).

2.3.4.2.7 Manjericão

O *Ocimum basilicum* L. (manjericão), pertence à família das Lamiaceae. É uma planta medicinal e aromática originária da Índia, mas é intensamente cultivada no Brasil. O manjericão também é denominado manjericão branco, alfavaca, alfavaca-doce, manjericão-doce, remédio-de-vaqueiro, segurelha, alfavaca-d'américa, erva-real, basílico-grande, manjericão-de-folha-larga, alfavaca-cheirosa (RODRIGUES *et al.*, 2005; FAVORITO *et al.*, 2011; EMBRAPA, 2011).

As folhas desta erva aromática são ricas em vitamina A e C, além de ter vitaminas B (1, 2, 3) e são uma fonte de minerais (cálcio, fósforo e ferro). Possui taninos, flavonóides, saponinas, cânfora e o óleo essencial contendo timol, estragol, metil-chavicol, linalol, eugenol, cineol e pireno (MATOS, 2000; EMBRAPA, 2011).

Segundo Favorito *et. al* (2011), o manjericão é utilizado na culinária popular sob a forma de condimento, para tempero de omeletes, ensopados de carnes, peixes, frangos, saladas, sopas, recheios, como ingrediente principal em molho típico italiano, bem como em doces e licores.

2.3.4.2.8 Orégano

O *Origanum vulgare* L. (orégano), pertence à família Lamiaceae a mesma do hortelã-de-folha-miúda (*Mentha piperita* L), do manjeriço (*Ocimum basilicum* L) e da sálvia (*Salvia officinalis* L). O orégano é uma planta originária da Europa, África e Ásia, no Brasil é cultivada principalmente nas regiões sul e sudeste (GIACOMETTI, 1989; VON, 1991; MARINOVA, E. M.; YANISHLIEVA, N.V., 1997; MARINO, M., COMI, C.B., 2001; KAWASE, 2013).

O orégano possui propriedades antioxidantes, bactericida, também possui efeito estimulante, antiespasmódico, antiinfecioso, antiséptico e vasoconstritor (PRELA-PANTANO, A.; TERAMOTO, J.R.S.; FABRI, E.G., 2009; KAWASE, 2013).

Essa erva aromática possui intenso aroma e gosto levemente amargo, sendo um dos condimentos mais populares do mundo. Utilizado diariamente na culinária em carnes, saladas, ovos, peixes, leguminosas, sopas, caldos, molhos de tomate e outros tipos de massas (KAWASE, 2013).

2.3.4.2.9 Salsa

O *Petroselinum crispum* (salsa) pertence à família das Apiáceas. É considerada como condimento muito apreciado pela população brasileira. A salsa é rica em vitaminas C e E, β caroteno, tiamina, riboflavina e minerais orgânicos, possui odor agradável, principalmente quando utilizado na forma fresca (ÁLVARES, 2006).

Essa erva aromática é utilizada na composição de temperos e no preparo dos mais diversos pratos, sejam frios (saladas) ou quentes (carnes, peixes, sopa, molhos) ou, simplesmente, como ornamentação de pratos (ÁLVARES, 2006).

2.3.4.2.10 Tomilho

O *Thymus vulgaris* L. (tomilho) pertence à família Lamiaceae (ISMAILI *et al.*, 2004; OLIVEIRA, 2016). É uma planta originária da Europa cultivada no Sul e Sudeste do Brasil. As folhas e ramos novos desse pequeno arbusto são utilizados na culinária como condimento e erva aromática, possui atividade antimicrobiana e antioxidante (SANTORO *et al.*, 2007; MEWES, S.; KRUGER, H.; PANK, F., 2008 ; SILVA, T. B.; RANGEL, E.T.; 2010).

O tomilho pode ser usado como ingrediente do buquê de ervas (*bouquet garni*), no preparo de carnes, peixes, molhos, sopas, ensopados e risotos (LOBO, 2014).

2.3.4.3 Cítricos

2.3.4.3.1 Limão tahiti

No Brasil são comercializadas quatro variedades de limão: taiti, cravo, galego e siciliano. Mas apenas o siciliano pode ser considerado limão de verdade. O galego e o taiti são limas ácidas que são parentes do limão, enquanto o cravo surgiu do cruzamento entre a tangerina e o siciliano. Dentre os limões, o taiti é o menos ácido e o mais encontrado no país. Possui casca fina e poucas sementes, possui formato mais arredondado. É o tipo mais utilizado para preparar limonadas e a caipirinha brasileira, por ser bastante suculenta. Mas pode ser utilizado em outras preparações culinárias (CEAGESP, 2018).

O *Citrus latifolia* (limão tahiti), pertence à família botânica das rutáceas, e ao gênero *citrus*. Desde a antiguidade as frutas cítricas, em particular os limões, eram utilizados na alimentação dos povos do ocidente, como condimento e aromatizante na culinária (SILVA, 2015).

O limão tahiti é um fruto rico em sais minerais como cálcio, ferro, fósforo, potássio e zinco. Possui flavonóides com grande potencial antioxidante, além de possuir atividades antiinflamatória, antialérgica, antiviral e anti carcinogênico (RANGEL, 2008; BEHLING *et al.*, 2008; KUMMER *et al.*, 2013; SILVA, 2015).

O sabor característico do limão advém do ácido cítrico, muito utilizado como conservante e auxilia na digestão. O ácido cítrico é um excelente antioxidante, que atua como neutralizante dos radicais livres no organismo, além de fortalecer o sistema imunológico, reduzindo a incidência de infecções (DEL RIO *et al.*, 2004; MILEZZI *et al.*, 2013; SILVA, 2015).

O limão tahiti pode ser utilizado em preparações com frutas, para marinar todos os tipos de carnes e pescados, no preparo de molhos, leguminosas, arroz, caldos, sopas, bolos, sobremesas, sucos e drinques (BIZ, 2018).

3 JUSTIFICATIVA

O alto consumo de sal e sódio é considerado um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares mediados pela hipertensão arterial, como o acidente vascular cerebral, infarto agudo do miocárdio, miocardiopatia hipertensiva e doença renal crônica. Classificadas como Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (HE *et al.*, 2007; MILL *et al.*, 2021).

A diminuição do consumo de sal e sódio apresenta uma relação direta na redução do número de casos de acidente vascular cerebral, complicações cardiovasculares e morte. Bem como, um aumento na expectativa de vida de hipertensos (NEAL *et al.*, 2021).

Assim o uso de temperos (condimentos, especiarias e ervas aromáticas) podem ser uma opção para diminuir o uso excessivo de sal nas preparações culinárias, pois conferem sabor aos alimentos, não havendo a necessidade de se fazer uso exacerbado de sal para se obter refeições palatáveis.

Dessa forma, este e-book pode servir como um instrumento de apoio para a população geral, sendo um meio de consulta a essas estratégias.

4 OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

Apresentar os condimentos, especiarias e ervas aromáticas que podem ser utilizados como estratégias de redução de sal na culinária, por meio do desenvolvimento de um e-book.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Informar e instrumentalizar a população a respeito do consumo de sal e substitutos;
- Contribuir com o desenvolvimento de habilidades culinárias ou despertar o interesse da população para o preparo de alimentos com baixo teor de sódio;

- Disponibilizar possibilidades de preparações saudáveis, saborosas e com redução de sal adicionado.

5 MÉTODOS

Para a construção do e-book realizou-se uma busca na literatura científica, a fim de encontrar condimentos, especiarias e ervas aromáticas que podem ser utilizadas como substitutos do sal nas preparações culinárias. A seleção dos temperos foi baseada nos utilizados em preparações culinárias presentes nos sites da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN), Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH) e Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO).

Após a seleção, foi realizada a pesquisa das informações sobre os temperos escolhidos, nas bases de dados Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), Portal Regional da BVS e Pubmed, entre fevereiro de 2021 e setembro de 2022. Como descritores foram utilizados os nomes científicos dos condimentos, especiarias e ervas aromáticas escolhidas. Foram selecionados os materiais publicados em português, espanhol e inglês. Também foram feitas pesquisas em sites governamentais como ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), OPAS/OMS (Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde), SENAR (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural), CEAGESP (Companhia de Entrepósitos e Armazéns Gerais de São Paulo), EMBRAPA (Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária) e UNA-SUS (Universidade Aberta do SUS), também entre fevereiro de 2021 e setembro de 2022. A análise dos dados considerou publicações entre 2002 e 2022. Alguns dos livros utilizados possuíam data de publicação anterior a 2010 em suas versões mais antigas. E os documentos de caráter regulatório que ainda permanecem em vigor, foram utilizados independente da sua data de publicação.

Alguns exemplos de uso dos temperos foram obtidos através da literatura não convencional, também considerada literatura cinzenta, como sites e blogs de receitas.

O e-book foi composto por uma introdução, capítulos com informações sobre cada condimento, especiaria e erva aromática selecionado, no qual serão apresentadas: imagens ilustrativas, nome científico, nomes populares, sazonalidade, modo de conservação, benefícios do consumo, aplicabilidade nos grupos alimentares e exemplos de receitas. Um capítulo de receitas dos seguintes mix de ervas: curry, buquê de ervas (*bouquet garni*), ervas finas, ervas de Provence e garam masala. Também haverá um capítulo com receitas dos seguintes caldos caseiros: carne, frango, peixe e legumes. E um capítulo final com dicas gerais sobre especiarias e ervas aromáticas.

6 RESULTADOS

Segue em apêndice o e-book estruturado.

7 DISCUSSÃO

A relação entre o consumo elevado de sal de cozinha e temperos prontos com alto teor de sódio e o desenvolvimento de diversas doenças estão bem estabelecidos na literatura, demonstrando o impacto negativo na saúde da população.

Ao realizar uma busca na internet por e-books que contenham informações sobre temperos naturais que podem ser utilizados como substitutos do sal e temperos industrializados, é possível encontrar e-books desenvolvidos por empresas privadas, instituições privadas de ensino e um produzido pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2016). Dentre os e-books disponíveis, alguns são gratuitos (incluindo o do Ministério da Saúde), e alguns apresentam algum custo vinculado ao oferecimento de cursos gastronômicos, o que poderia dificultar o acesso à população ou ao público de interesse.

O e-book “Na cozinha com as frutas, legumes e verduras” desenvolvido pelo Ministério da Saúde, possui um capítulo que traz algumas informações sobre alguns dos temperos que podem ser utilizados como estratégias de substituição do uso do sal. Já o e-book desenvolvido nesse trabalho de conclusão de curso buscou ampliar

as alternativas e opções de uso de temperos substitutos de sal em preparações rotineiras.

Ressalta-se que os temperos indicados no desenvolvimento do e-book confeccionado neste trabalho, foram os utilizados em preparações presentes nos sites da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN), Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH) e Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO).

Diante do exposto, desenvolver um e-book tendo como tema único condimentos, especiarias e ervas aromáticas permite que informações a respeito desse tema sejam encontradas mais facilmente. Portanto, quanto maior a quantidade de materiais com informações confiáveis sobre temperos naturais estiverem disponíveis gratuitamente na internet, maior a possibilidade da população introduzir o uso desses temperos no seu dia-a-dia.

Além disso, esses temperos quando comprados em sua safra, apresentam menor custo e podem ser cultivados em hortas caseiras.

O meio de divulgação deste trabalho (internet) é uma maneira eficaz de alcançar o maior número de pessoas possíveis.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados encontrados foi possível concluir que é necessário potencializar estratégias para diminuir/reduzir o consumo excessivo de sal e sódio pela população. E uma maneira eficaz de incentivar essa mudança de hábitos é através da criação de material ilustrativos e didáticos, como e-book - livro de suporte eletrônico para distribuição via internet, que traz informações claras e objetivas sobre o uso de temperos (condimentos, especiarias e ervas aromáticas) como um incentivo de uso e com ideias de aplicabilidade no dia a dia da população. Para assim mostrar, que é possível se obter opções de refeições saborosas mesmo com a redução do uso de sal, aumentando a aceitabilidade da população em geral.

Ressalto ainda a importância para a área da alimentação e nutrição, principalmente para contribuir com a educação alimentar e nutricional, sendo o e-book construído uma estratégia com grande potencial para auxiliar a população em escolhas alimentares mais saudáveis, por meio do uso de substituto do sal.

REFERÊNCIAS

ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N. **Seleção e preparo de alimentos: gastronomia e nutrição**. São Paulo: Editora Metha, 411 p., 2014.

ASBRAN. **Entenda os diferentes tipos de sal e reduza o consumo**. 2014.

Disponível em:

<https://www.asbran.org.br/noticias/entenda-os-diferentes-tipos-de-sal-e-reduza-o-consumo>. Acesso em: 08 out. 2022.

AKBAR S. **Handbook of 200 Medicinal Plants** [Livro on line] pp 629-643, [acesso Agosto 2022]; Disponível em: https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-030-16807-0_67

ALMEIDA, A.; SUYENAGA, E. S. Pharmacological effect of garlic (*Allium sativum* L.) and onion (*Allium cepa* L.) on the cardiovascular system: literature review. **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.** = J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 34, n. 1, p. 185-197, abr. 2009.

ALMEIDA, E. R. 1993. **Plantas Medicinais Brasileiras**. São Paulo: *Hemus* (Eds.), 341pp.

ALVES, D. G. *et al.* Avaliação do processo de desidratação osmótica de pimenta malagueta (*Capsicum frutescens*), variedade malagueta. **Desafios. Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 6, n. Especial, p. 60 - 64, 2019.

ÁLVARES, Virgínia de Souza. **Pré-resfriamento, Embalagem e Hidratação Pós Colheita de Salsinha**. 2006. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/CPAF-AC-2010/17073/1/virginiatesedoutorado.pdf>. Acesso em: 27 jul. 2022.

ANCHIETA, Fundação Padre. **Saiba como usar cada tipo de cebola**. 2021.

Disponível em:

https://cultura.uol.com.br/entretenimento/noticias/2021/03/31/753_saiba-como-usar-cada-tipo-de-cebola.html. Acesso em: 01 ago. 2022.

ARAÚJO CAC, LENON LL 2001. Biological activities of *Curcuma longa* L. **Mem Inst Oswaldo Cruz** 96: 723-728.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). **Baixe o e-book “Lancheria Saudável”**. 2021. Disponível em: <https://abeso.org.br/baixe-o-e-book-lancheira-saudavel/>. Acesso em: 03 set. 2022.

ASHAMU, E.A. *et al.* Efficacy of vitamin C and ethanolic extract of *Sesamum indicum* in promoting fertility in male Wistar rats. **Journal of Human Reproductive Sciences**, v.3, p.11-14, 2010.

BARREIROS, Beto. **Como utilizar páprica doce e páprica picante**. 2020.

Disponível em:

<https://www.nsctotal.com.br/colunistas/beto-barreiros/como-utilizar-paprica-doce-e-paprica-picante>. Acesso em: 08 jul. 2022.

BANERJEE, S. Clove (*Syzygium aromaticum* L.), a potential chemopreventive agent for lung cancer. **Carcinogenesis**, [S.L.], v. 27, n. 8, p. 1645-1654, 12 dez. 2005. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/carcin/bgi372>.

BEHLING E. *et al.* Flavonóide quercetina: aspectos gerais e ações biológicas. **Alimentos e Nutrição Araraquara**, v. 15, n. 3 p. 285-292, 2008.

BIESK, I. G. C. Plantas medicinais e aromáticas no sistema único de saúde da região sul de Cuiabá-MT. 2005. 92f. **Monografia (Mestrado em Plantas Mediciniais) – Departamento de Agricultura, Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2005.**

BIZ, Manuela. **Benefícios e modos de usar o cravo**. 2017. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/beneficios-e-modos-de-usar-o-cravo/#:~:text=Com%20o%20que%20combina%3A%20no,presuntos%20e%20carne%20de%20ca%C3%A7a..> Acesso em: 01 ago. 2022.

BIZ, Manuela. **Cebolinha: dos benefícios às formas de uso**. 2017. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/cebolinha-dos-beneficios-as-formas-de-uso/#:~:text=Vai%20bem%20com%20saladas%2C%20legumes,ovos%2C%20como%20o meletes%20e%20sufi%C3%AAs..> Acesso em: 06 ago. 2022.

BIZ, Manuela. **Limão: benefícios, com o que ele combina... e muito mais!** 2018. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/limao-beneficios-com-o-que-ele-combina-e-muito-mais/>. Acesso em: 06 ago. 2022.

BOOTS, Agnes W.; HAENEN, Guido R.M.M.; BAST, Aalt. Health effects of quercetin: from antioxidant to nutraceutical. **European Journal Of Pharmacology**, [S.L.], v. 585, n. 2-3, p. 325-337, maio 2008. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejphar.2008.03.008>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica hipertensão arterial sistêmica**. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes da PNAN - Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2014.

BRASIL. Ministério do desenvolvimento social e combate à fome. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 17 out. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras**. 2016. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf. Acesso em: 12 maio 2022.

Brasil. **Pacto Nacional para Alimentação Saudável**. 2015. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/decreto/d8553.htm. Acesso em: 11 nov. 2011.

BRASIL. **Resolução nº 12, de 1978. 1978**. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cnnpa/1978/res0012_30_03_1978.html. Acesso em: 03 set. 2022.

BRASIL. **Resolução de Diretoria Colegiada RDC - ANVISA n. 276, de 22 de setembro de 2005**. Brasília, 2005. Disponível em: <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-1/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/resolucao-rdc-no-276-de-22-de-setembro-de-2005.pdf/view>. Acesso em: 10 mar. 2021.

CANVA. **Canva - Design Gráfico para Todos**. Disponível em: https://www.canva.com/pt_br/. Acesso em: 15 mai. 2022.

CALIXTO, R. *et al.* Chronic ozone exposure alters the secondary metabolite profile, antioxidant potential, anti-inflammatory property, and quality of red pepper fruit from *Capsicum baccatum*. **Ecotoxicology And Environmental Safety**, [S.L.], v. 129, p. 16-24, jul. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ecoenv.2016.03.004>.

CEAGESP. **Alho Poró**. Disponível em: <https://ceagesp.gov.br/hortiescolha/hortipedia/alho-poro/>. Acesso em: 31 maio 2022.

CEAGESP. **Conheça os benefícios do salsão, o produto da semana (11/9)**. 2018. Disponível em: <https://ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-do-salsao-o-produto-da-semana-119/#:~:text=O%20sals%C3%A3o%20possui%20apenas%2016,%2C%20laxantes%2C%20diur%C3%A9ticas%20e%20t%C3%B4nicas..> Acesso em: 13 jul. 2022.

CEAGESP. **Conheça os benefícios do limão taiti, o produto da semana (6/3)**. 2018. Disponível em: <https://ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-do-limao-taiti-o-produto-da-semana-63/>. Acesso em: 13 out. 2022.

CECILIO FILHO AB *et al.* Cúrcuma: planta medicinal, condimentar e de outros usos potenciais. **Cienc Rural 1**: 171-175.

CLARA, Maria. **Como utilizar o alho**. Disponível em: <https://www.comidaereceitas.com.br/dicas/como-utilizar-o-alho.html>. Acesso em: 01

ago. 2022.

CHEN, P.R. *et al.* Dietary sesame reduces serum cholesterol and enhances antioxidant capacity in hypercholesterolemia. **Nutrition Research**, v.25, p.559-567, 2005.

CONCEIÇÃO, S. F. S. M. Efeitos do Gengibre, do Alho e do Funcho na Saúde. *Dissertação (Mestrado) - Universidade Fernando Pessoa, Faculdade Ciências da Saúde, Mestre em Ciências Farmacêuticas*, Porto, 2013.

CORRÊA, M. P. 1984. **Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas**. Vol I, Imprensa Nacional (ed.), Rio de Janeiro, p. 458-459.

CORZOMARTINEZ, M; CORZO, N; VILLAMIEL, M. Biological properties of onions and garlic. **Trends In Food Science & Technology**, [S.L.], v. 18, n. 12, p. 609-625, dez. 2007. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tifs.2007.07.011>.

COSTA, A. F. 1975. **Farmacognosia Vol I**, Fundação Calouste-Gulbenkian (3ª ed.), Lisboa. 295 pp.

COSTA, A.R.T *et al.* Ação do óleo essencial de *Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L.M.Perry* sobre as hifas de alguns fungos fitopatogênicos. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, [S.L.], v. 13, n. 2, p. 240-245, 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1516-05722011000200018>.

COSTA, A. G. *et al.* Crescimento e produção de óleo essencial de hortelã-pimenta cultivada sob malhas. **Revista de Pesquisa Agropecuária Brasileira**, Brasília, v. 47, n. 4, p. 534-540, 2012.

COZZOLINO, Sílvia M. Franciscato. **Biodisponibilidade de Nutrientes**. Barueri: Manole, 2020.

CUSTÓDIO, Henricson Nascimento. **Estudo do processo de extração das frações volátil e fixa de oleorresina de cúrcuma (*Curcuma longa L.*)**. 2014.

Disponível em:

https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/71/o/Disserta%C3%A7%C3%A3o_Henricson_2014.pdf. Acesso em: 04 jul. 2022.

DEL RIO, J. A. *et al.* *Citrus limon*: a source of flavonoids of pharmaceutical interest. **Food Chemistry**, Murcia, Spain, v 84, n. 3, p. 457-461, 2004.

DORNA, Mariana de Souza; SEKI, Marcos Mitsuo. Consumo de Sal do Himalaia e Sal de Mesa entre Indivíduos Hipertensos. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [S.L.], v. 118, n. 5, p. 883-884, maio 2022. Sociedade Brasileira de Cardiologia. <http://dx.doi.org/10.36660/abc.20220243>.

DUARTE, R. D. *et al.* Corantes - Programa de Pesquisa do Instituto Agronômico de Campinas. In: **Seminário de corantes naturais para alimentos**, 1., 1989, Campinas. Anais... Campinas : ITAL, 1989. p. 45-53.

ELIZABETH, De La Torre Jessica *et al.* Spice use in food: properties and benefits. **Critical Reviews In Food Science And Nutrition**, [S.L.], v. 57, n. 6, p. 1078-1088, 11 nov. 2015. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/10408398.2013.858235>.

ERTEKIN, C.; HEYBELI, N. Thin-layer infrared drying of mint leaves. **Journal of Food Processing and Preservation**, v. 38, p. 1480-1490, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1111/jfpp.12107>.

ENEIDA, Bemafiada. **Como usar alecrim na comida**. 2021. Disponível em: <https://www.bemafiada.com/como-usar-alecrim-na-comida/>. Acesso em: 06 ago. 2022.

ENEIDA, Bemafiada. **Como usar gengibre na comida**. 2022. Disponível em: <https://www.bemafiada.com/como-usar-gengibre-na-comida/>. Acesso em: 06 ago. 2022.

ENEIDA, Bemafiada. **Como usar noz moscada**. 2022. Disponível em: <https://www.bemafiada.com/como-usar-noz-moscada/>. Acesso em: 06 ago. 2022.

EMBRAPA. **AIPO**. 2007. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/CPAP/56107/1/FOL108.pdf>. Acesso em: 13 jul. 2022.

EMBRAPA MEIO AMBIENTE. **Agroecologia**. Disponível em: https://www.embrapa.br/contando-ciencia/agroecologia/-/asset_publisher/Gh7VczqVqPYX/content/plantas-medicinais-aromaticas-e-condimentares/1355746?inheritRedirect=false. Acesso em: 18 maio 2022.

EMBRAPA. **Catálogo Brasileiro de Hortaliças**. Disponível em: <http://www.esalq.usp.br/cprural/flipbook/pb/pb48/assets/basic-html/page15.html>. Acesso em: 31 maio 2022.

EMBRAPA. **Manjeriço Cultivo e Utilização**. 2011. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/900892/1/DOC11004.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2022.

FAGUNDES, Anna. **Aprenda a usar coentro, ingrediente que é amado por uns e odiado por outros**. 2017. Disponível em: <https://www.uol.com.br/nossa/cozinha/noticias/redacao/2017/08/29/coentro.htm>. Acesso em: 06 ago. 2022.

FAVORITO, P.A. *et al.* Características produtivas do manjeriço (*Ocimum basilicum* L.) em função do espaçamento entre plantas e entre linhas. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, [S.L.], v. 13, n. , p. 582-586, 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1516-05722011000500013>.

FAYET-MOORE, Flavia; *et al.* An Analysis of the Mineral Composition of Pink Salt Available in Australia. **Foods**, [S.L.], v. 9, n. 10, p. 1490, 19 out. 2020. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/foods9101490>.

FIGUEIREDO, A.F; MODESTO-FILHO, J. **Efeito do uso da farinha desengordurada do *Sesamum indicum* L nos níveis glicêmicos em diabéticas tipo 2.** 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/6nw8LS7Xfwhxg63Cb5PtLZx/?lang=pt>. Acesso em: 30 jun. 2022.

FIGUEIREDO, A.S.; MODESTO-FILHO, J. Efeito do uso da farinha desengordurada do *Sesamum indicum* L. nos níveis glicêmicos em diabéticas tipo 2. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v.18, p.77-83, 2008.

FILGUEIRA, F. A. R. **Solonáceas: agrotecnologia moderna na produção de tomate, batata, pimentão, pimenta, berinjela e jiló.** Viçosa: UFV, 2003. 333 p.

FONSECA, G.M. *et al.* Avaliação da atividade antimicrobiana do alho (*Allium sativum* Liliaceae) e de seu extrato aquoso. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, [S.L.], v. 16, n. 31, p. 679-684, nov. 2014. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/1983-084x/12_150.

FONTENELE, Luiza Mayara dos Santos *et al.* **Qualidade microbiológica do alho (*Allium sativum*) produzido e comercializado em mercados públicos.** 2015. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/ses-sp/2015/ses-33951/ses-33951-6268.pdf>. Acesso em: 05 jul. 2022.

FLORIOS, Daia. **Hortelã: 10 usos em casa e na cozinha.** 2015. Disponível em: <https://www.greenme.com.br/morar/faca-voce-mesmo/58619-hortela-10-usos-em-casa-e-na-cozinha/>. Acesso em: 06 ago. 2022.

GARCÍA-CASAL, Maria Nieves; PEÑA-ROSAS, Juan Pablo; MALAVÉ. Heber Gómez-. Sauces, spices, and condiments: definitions, potential benefits, consumption patterns, and global markets. **Annals Of The New York Academy Of Sciences**, [S.L.], v. 1379, n. 1, p. 3-16, 6 maio 2016. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/nyas.13045>.

GIACOMETTI, D. C. **Ervas Condimentares e Especiarias.** São Paulo: Nobel, 1989. 81p.

GONÇALVES, P.A.S.; JUNIOR, F.O.G.M; NETO, J.V. **O valor nutracêutico da cebola.** 2015. Disponível em: <https://publicacoes.epagri.sc.gov.br/RAC/article/view/89>. Acesso em: 06 jul. 2022.

GOVINDARAJAN VS 1980. Turmeric-chemistry, technology and quality. **Crit Rev Food Sci** 3: 199-301.

GRISI, M. C. C., Avaliação de Genótipos de Menta (*Mentha spp*) nas condições do Distrito Federal, Brasília. Ver. Bras. Pl. **Med.**, Botucatu, v.8, n.4, p.33-39, 2006.

GUILHERME, Marcos Paulo. **Atividade in vitro de óleos essenciais de *Cinnamomum cassia* (L.) J.Presl, *Myristica fragrans* Houtt, *Schinus terebinthifolius* Raddi, *Zingiber officinale* Roscoe, sobre *Candida albicans*.** 2021. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1358927/defesa-dissertacao-marcos-paulo-guilherme-31-05-2021-marcos-guilherme.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2022.

HE, MacGregor GA FJ. Dietary salt, high blood pressure and other harmful effects on health. In: Kilcast D, Angus F, editores. **Reducing salt in foods: Practical strategies**. Boca Raton: Woodhead Publishing Limited, CRC Press; 2007. p. 18-54.

HERRMANN, Vanessa. **65 receitas com canela perfeitas para aromatizar seu dia**. Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/receitas-com-canela/>. Acesso em: 06 ago. 2022.

HOJO, Ellen Toews Doll *et al.* **Uso de películas de fécula de mandioca e pvc na conservação pós-colheita de pimentão**. *Ciência e Agrotecnologia*, [S.L.], v. 31, n. 1, p. 184-190, fev. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-70542007000100027>.

IBGE - Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017 -2018. **Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil**. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf>. Acesso em: 24 maio 2022.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009**. 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>. Acesso em: 17 maio 2022.

ISMAILI H *et al.* In vivo topical anti-inflammatory and in vitro antioxidant activities of two extracts of *Thymus satureioides* leaves. **Journal Of Ethnopharmacology**, [S.L.], v. 91, n. 1, p. 31-36, mar. 2004. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jep.2003.11.013>.

JAYAPRAKASHA, Guddarangavvanahally K.; RAO, Lingamallu Jagan Mohan; SAKARIAH, Kunnumpurath K.. Volatile Constituents from *Cinnamomum zeylanicum* Fruit Stalks and Their Antioxidant Activities. **Journal Of Agricultural And Food Chemistry**, [S.L.], v. 51, n. 15, p. 4344-4348, 21 jun. 2003. American Chemical Society (ACS). <http://dx.doi.org/10.1021/jf034169i>.

JOLY AB. 2002. **Botânica: introdução à taxonomia vegetal**. São Paulo: Nacional. 777p.

KARIM, Alykhan. **Aprenda a usar açafrão**. 2019. Disponível em: <https://blog.sonoma.com.br/aprenda-a-usar-acafrao/#:~:text=Muitos%20pratos%20>

%C3%A0%20base%20de,bom%20a%C3%A7ufr%C3%A3o%20em%20seu%20tempero.. Acesso em: 01 ago. 2022.

KAWASE, Kátia Yuri Fausta. **Obtenção, caracterização e aplicação do óleo essencial de orégano (*Origanum vulgare L.*)**. 2013. Disponível em: <http://tpqb.eq.ufrj.br/download/obtencao-caracterizacao-e-aplicacao-de-oleo-essencial-de-oregano.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2022.

KOSAR, M. Screening for free scavenging components in water extracts of *Mentha* samples using a postcolumn derivatization method. **Journal of Agricultural and Food Chemistry**, v. 52, n. 16, p. 5004-5010, 2004. <https://doi.org/10.1021/jf0496189>.

KUMAR, P.; MISHRA, S.S. Insecticidal properties of *Mentha species*: A review. **Industrial Crops and Products**, v. 34, p. 802-817, 2011. <https://doi.org/10.1016/J.INDCROP.2011.02.019>.

LEMONS JÚNIOR, H.P; ALVES DE LEMOS, A.L. Gengibre. **Revista Diagnóstico e Tratamento**, São Paulo, p. 174 - 178, 2010.

KUMMER, R *et al.* Evaluation of anti-inflammatory activity of *Citrus latifolia Tanaka* essential oil and limonene in experimental mouse models. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2013, p. 1-8. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1155/2013/859083>.

LIMA, Maria da Paz *et al.* Constituintes voláteis das folhas e dos galhos de *Cinnamomum zeylanicum Blume (Lauraceae)*. **Acta Amazonica**, [S.L.], v. 35, n. 3, p. 363-366, set. 2005. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0044-59672005000300009>.

LIVUP. **Páprica doce**. Disponível em: <https://www.livup.com.br/ingredientes/paprica-doce>. Acesso em: 04 set. 2022.

LOBO, Rita. **Ervas: Como Usar o Tomilho**. 2014. Disponível em: <https://www.panelinha.com.br/blog/pitadas/Ervas-como-usar-o-tomilho>. Acesso em: 28 jul. 2022.

LOBO, Rita. **Receiteria: 55 receitas com aipo para se manter saudável com pratos deliciosos**. Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/receitas-com-aipo/>. Acesso em: 06 ago. 2022.

LORENZI *et al.* Plantas medicinais do Brasil: nativas e exóticas. **Nova Odessa: Instituto Plantarum**, 2002. 512p.

LOYOLA, Isabela P. *et al.* **Comparação entre os Efeitos da Ingestão de Sal do Himalaia e de Sal Comum sobre os Valores de Sódio Urinário e Pressão Arterial em Indivíduos Hipertensos**. 2022. <https://doi.org/10.36660/abc.20210069>.

MAJOLO, C. *et al.* Atividade antimicrobiana do óleo essencial de rizomas de açafrão (*Curcuma longa L.*) e gengibre (*Zingiber officinale Roscoe*) frente a salmonelas

entéricas isoladas de frango resfriado. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, [S.L.], v. 16, n. 3, p. 505-512, set. 2014. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/1983-084x/13_109.

MALACHIAS MVB *et al.* **7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (SBC, SBH, SBN)**. 2016. Disponível em: http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05_HIPERTENSAO_ARTERIAL.pdf. Acesso em: 17 maio 2022.

MARINO, M., COMI, C.B. Impedance measurements to study the antimicrobial activity of essential oil from Lamiaceae and Compositae. **International Journal of Food Microbiology**, v. 67, p. 187-195. 2001.

MARINOVA, E. M.; YANISHLIEVA, N.V. Antioxidant activity of extracts from selected species of the family Lamiaceae in sunflower oil. **Food Chemistry**, v. 58, n. 3, p. 245-248. 1997.

MASOOD, S. *et al.* Antioxidant potential and α -glucosidase inhibitory activity of onion (*Allium cepa* L.) peel and bulb extracts. **Brazilian Journal Of Biology**, [S.L.], v. 83, maio 2023. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1519-6984.247168>.

MATOS, F. J. A. Plantas medicinais - guia de seleção e emprego de plantas usadas em fitoterapia no Nordeste do Brasil. **Fortaleza: Imprensa Universitária/UFC**, 2000. 344 p.

MELO, E.A. *et al.* Capacidade antioxidante de hortaliças usualmente consumidas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v.26, n.3, p.639-644, 2006.

MELO, Aline. **Gergelim: benefícios, formas de consumo e receitas com a semente**. 2021. Disponível em: <https://revistacasaedjardim.globo.com/Casa-e-Comida/Receitas/Ingredientes/noticia/2021/01/gergelim-beneficios-formas-de-consumo-e-receitas-com-semente.html#:~:text=Ele%20pode%20ser%20consumido%20em,excessivo%20de%20gor>. Acesso em: 01 ago. 2022.

MELO, E.A. *et al.* Atividade antioxidante de extratos de coentro (*Coriandrum sativum* L.). **Revista Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v.23, p. 195-199. 2003.

MENTE, Andrew *et al.* Association of Urinary Sodium and Potassium Excretion with Blood Pressure. **New England Journal Of Medicine**, [S.L.], v. 371, n. 7, p. 601-611, 14 ago. 2014. Massachusetts Medical Society. <http://dx.doi.org/10.1056/nejmoa1311989>.

MEWES, S.; KRUGER, H.; PANK, F. Physiological morphological chemical and genomic diversities of different origins of thyme (*Thymus vulgaris* L.). **Genetic Resources Crop Evolution**, 2008, 55: 1303 - 1311.

MILLEZI, A. F. *et al* Caracterização e atividade antibacteriana de óleos essenciais de plantas condimentares e medicinais contra *Staphylococcus aureus* e *Escherichia*

coli. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Campinas, v. 15, n. 3. p. 373-379, 2013.

MILL, José Geraldo *et al.* Fatores associados ao consumo de sal na população adulta brasileira: pesquisa nacional de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 555-567, fev. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021262.37492020>.

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO. **Lista de Plantas**. Disponível em: <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/sustentabilidade/recursos-geneticos-1/li-sta-de-plantas>. Acesso em: 27 jun. 2022.

MOLLAZADEH, H.; HOSSEINZADEH, H. Cinnamon effects on metabolic syndrome: a review based on its mechanisms. **Iranian Journal Of Basic Medical Sciences**, [S.L.], v. 19, n. 12, p. 1258-1270, dez. 2016. Mashhad University of Medical Sciences. <http://dx.doi.org/10.22038/ijbms.2016.7906>.

MOREIRA, Leise Nascimento. **Técnica e Dietética**. 2016. Disponível em: https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/laboratorios/legisla-caosanitaria/tecnica_dietetica.pdf. Acesso em: 30 maio 2022.

MURAKAMI, A.; TERAOKA, H. A. J. Multitargeted cancer prevention by quercetin. **Cancer Letters**, v.269, p.315-325, 2008.

NEAL, Bruce *et al.* Effect of Salt Substitution on Cardiovascular Events and Death. **New England Journal Of Medicine**, [S.L.], v. 385, n. 12, p. 1067-1077, 16 set. 2021. Massachusetts Medical Society. <http://dx.doi.org/10.1056/nejmoa2105675>.

NICÁCIO, Gabriela L. S. *et al.* **Breve Revisão Sobre as Propriedades Fitoterápicas *Dozingiber Officinale Roscoe-o Gengibre***. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/sinapsemultipla/article/view/15612/13986>. Acesso em: 07 jul. 2022.

NOBRE *et al.* Qualidade da semente do gergelim preto (*Sesamum indicum L.*) em diferentes épocas de colheita. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, [S.L.], v. 15, n. 4, p. 609-616, 2013. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1516-05722013000400019>.

OPAS/OMS. **Redução de sal**. Brasília, 2016. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=227. Acesso em: 16 maio 2022.

OLIVEIRA, Jonatas Rafael de. **Avaliação de Atividades Biológicas dos Extratos de *Rosmarinus officinalis L.* (Alecrim) E *Thymus vulgaris L.* (Tomilho)**. 2016. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/137865/oliveira_jr_dr_sjc.pdf?sequence=3&isAllowed=y. Acesso em: 27 jul. 2022.

OLIVEIRA, V.R. Cebola doce. **Horticultura Brasileira**, Brasília, v.22, n.1, s.p., 2004.

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 8ª edição. São Paulo: Editora Atheneu, 2006.

PAOLI, S. *et al.* Effects of clove (*Caryophyllus aromaticus* L.) on the Labeling of blood constituents with technetium and on the morphology of red blood cells. **Brazilian Archives of Biology and Technology**, v.50, p.175-82, 2007.

PEREIRA, R.C.A; MOREIRA, M.R. **Cultivo de *Curcuma longa* L. (Açafrão-da-índia ou Cúrcuma)**. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/659093/1/cot142.pdf>. Acesso em: 04 jun. 2022.

PEREIRA, M.F.s. *et al.* Qualidade fisiológica de sementes de coentro [*Coriandrum sativum* (L.)]. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, [S.L.], v. 13, n. , p. 518-522, dez. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1516-05722011000500002>.

PORTE, A.; GODOY, R. L.O. Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.): propriedades antimicrobianas e química do óleo essencial. **Digital Library Of Journals**, [s. /], v. 19, n. 2, p. 193-210, dez. 2002. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/alimentos/article/view/1233/1033>. Acesso em: 14 jul. 2022.

PRELA-PANTANO, A.; TERAMOTO, J.R.S.; FABRI, E.G. **O cultivo e a comercialização de orégano**. 2009.

RANGEL, C. N. Limão (*Citrus latifolia* - Tanaka) cv tahiti cultivada em lavouras convencional e biodinâmica: caracterização física e química do suco e otimização da hidrólise enzimática, 2008. 62 f. **Dissertação (Mestrado em Ciências de Alimentos)** - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Tecnologia, Seropédica, 2008.

REIFSCHNEIDER, F. J. B. *et al.* **Uma pitada de biodiversidade na mesa dos brasileiros**. Francisco Reifschneider, Luciano Nass, Gilmar Henz, 2015.

REIS, T.M. *et al.* Óleos essenciais extraídos dos talos e frutos do craveiro-da-Índia. In: **Seminário de iniciação científica da UESC/ ciências exatas da terra e engenharias**, 12., 2006, Ilhéus. Anais.. Ilhéus, 2006. p.284-5.

RODRIGUES MF; DOS SANTOS EC. Estudo da viabilidade financeira: implantação da cultura do manjeriço para exportação. **UPIS**, 2005. Disponível em: <http://www.upis.br/pesquisas/pdf/agronomia/projeto_empresa/pesquisas/implantacao_manjericao1.pdf>. Acesso em 13 ago .2022.

RIBEIRO, C. S. C. *et al.* **Pimentas *Capsicum***. Brasília: Embrapa Hortaliças, 2008.

RODRIGUES, R.S.;SILVA, R. R. **A História sob o Olhar da Química: As Especiarias e sua Importância na Alimentação Humana**. 2009.

SANTANA, Márcio José de *et al.* Produção do pimentão (*Capsicum annuum* L.)

irrigado sob diferentes tensões de água no solo e doses de cálcio. **Ciência e Agrotecnologia**, [S.L.], v. 28, n. 6, p. 1385-1391, dez. 2004. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-70542004000600022>.

SANTORO GF *et al.* Effect of oregano (*Origanum vulgare L.*) and thyme (*Thymus vulgaris L.*) essential oils on *Trypanosoma cruzi* (Protozoa: Kinetoplastida) growth and ultrastructure. **Parasitology Research**, 2007, 100 (4): 783 – 790.

SANTOS, Aires Vanessa Cavalcante dos *et al.* **Allium fistulosum L.** 2020. Disponível em: <http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/allium-fistulosum-l>. Acesso em: 15 jul. 2022.

SANTOS, Bianca Cotrim *et al.* Estabilidade de pimentas malagueta (*Capsium frutescens*) em conserva durante armazenamento à temperatura ambiente. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 6, n. 8, p. 56214-56231, 2020. Brazilian Journal of Development. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n8-147>.

SANTOS, D. D. M. dos *et al.* Estudo da atividade antimicrobiana do extrato de folhas de louro (*Laurus nobilis L*) em bactérias causadoras de toxinfecção alimentar. 2012. In... **Seminário de Iniciação Científica UFT**. Palmas-TO. 2012.

SAÚDE BRASIL. **Por que a redução no consumo de sal traz benefícios para a nossa saúde?** Brasília, 2017. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/consumo-excessivo-de-sodio-traz-muitos-riscos-a-saude>. Acesso em: 17 maio 2022.

SENAR, Serviço Nacional de Aprendizagem Rural. **Plantas medicinais, aromáticas e condimentares: produção e beneficiamento.** 2017. Disponível em: <https://fitoterapiabrasil.com.br/sites/default/files/documentos-oficiais/213-plantas-medicinais-senar.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2022.

SIGRIST, Sergio. **Alho-poró.** Disponível em: <http://www.ppmac.org/content/alho-poro>. Acesso em: 26 maio 2022.

SILVA, T. B.; RANGEL, E.T. **Avaliação da Atividade Antimicrobiana do Extrato de Etanólico do Tomilho (*Thymus vulgaris L.*) Invitro.** 2010. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/REF/article/view/11859/7803>. Acesso em: 27 jul. 2022.

SILVA, Adriana. **Análise da secagem de limão tahiti (*Citrus latifolia - tanaka*) em fatias e de suas frações: epicarpo, mesocarpo e endocarpo.** 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/4164/6670.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 jul. 2022.

SILVA, Edna Carla Araújo *et al.* **Caracterização físico-química da flor de hibisco (*Rosasinensis L.*) e folhas de louro (*Laurus nobilis L.*) utilizados como fitoterápicos e no consumo alimentar.** 2018. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/40885>. Acesso em: 22 jul. 2022.

SILVA FILHO, Carlos R. M. da *et al.* Avaliação da bioatividade dos extratos de cúrcuma (*Curcuma longa* L., Zingiberaceae) em *Artemia salina* e *Biomphalaria glabrata*. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, [S.L.], v. 19, n. 4, p. 0-0, dez. 2009. Springer Science and Business Media LLC.
<http://dx.doi.org/10.1590/s0102-695x2009000600022>.

SILVA, Elizangela Rodrigues da *et al.* Capacidade antioxidante e composição química de grãos integrais de gergelim creme e preto. **Pesquisa Agropecuária Brasileira**, [S.L.], v. 46, n. 7, p. 736-742, jul. 2011. FapUNIFESP (SciELO).
<http://dx.doi.org/10.1590/s0100-204x2011000700009>.

SILVA, A *et al.* Propriedades Terapêuticas (*Zingiber officinale* R.). Portal de Plantas Medicinais e Fitoterápicas - **Boletim Fitoterápico Gengibre** (*Zingiber officinale* R.), Pará, v. 1, ed. 1, 2017.

SILVA, J. A *et al.* Sanitização de carcaças de frango com soluções de ácidos orgânicos comerciais e suco de limão - **Revista TeC Carnes** - Campinas, Sp, v. 3, n. 1. p. 19-26, 2011. Disponível em:
<https://docplayer.com.br/30865993-Sanitizacao-de-carcacas-de-frango-com-solucoes-de-acidos-organicos-comerciais-e-suco-de-limao.html>. Acesso em: 18 jul. 2022.

SILVA, Jaqueline Luisa. **Secagem e Caracterização da Hortelã (*Mentha spicata* L.) Pelo Método Cast-tape Drying**. 2021. Disponível em:
<https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/31886>. Acesso em: 18 jul. 2022.

SIMIONATO, Eliane Maria Ravasi Stéfano *et al.* **Implementação do plano de análise de perigos e pontos críticos de controle (APPCC) em indústria processadora de pasta de alho**. Disponível em:
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/11/2592/separata-83-88.pdf>. Acesso em: 05 jul. 2022.

SINGH *et al.* A comparison of chemical, antioxidant and antimicrobial studies of cinnamon leaf and bark volatile oils, oleoresins and their constituents. **Food Chem Toxicol.** 2007;45:1650–1661. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17408833/>. Acesso em: 16 maio 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Como reduzir o consumo de sal?** Disponível em: <https://diabetes.org.br/como-reduzir-o-consumo-de-sal/>. Acesso em: 27 jun. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **Vida saudável Receitas**. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/arquivos/receitas/>. Acesso em: 04 set. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA. **Pouco sal, por favor!** Disponível em: <https://www.sbn.org.br/noticias/single/news/pouco-sal-por-favor/>. Acesso em: 26 jun. 2022.

URIBE, E. *et al.* Assessment of vacuum-dried peppermint (*Mentha piperita* L.) as a source of natural antioxidants. **Food Chemistry**, v. 190, p. 559-565, 2016. DOI:
<https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.05.108>.

VON HERTWING, I. F. **Plantas aromáticas e medicinais**: plantio, colheita, secagem e comercialização. 2. ed. São Paulo: Icone, 1991. 414p.

VILELA, Juliana. Embrapa. **Pimenta**: diversidade e usos. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/2675520/pimenta-diversidade-e-usos>>. Acesso em: 13 out 2022.

VISAVADIYA, Nishant P.; NARASIMHACHARYA, A.V.R.L.. Sesame as a hypocholesteremic and antioxidant dietary component. **Food and Chemical Toxicology**, v.46, p.1889-1895, 2008.

JÚNIOR, L.J.G.W; MELO, P.C.T. Produção de sementes de coentro. **Circular técnica da Embrapa Hortaliças**. Brasília, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Guideline**: sodium intake for adults and children. 2012. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241504836>. Acesso em: 17 maio 2022.

ZANARDO, V.P.S; RAMBO, D.F; SCHWANKE, C.H.A. **Canela (Cinnamomum sp) e seu efeito nos componentes da síndrome metabólica**. 2014. Disponível em: https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/1002_407.pdf. Acesso em: 16 maio 2022.

TEMPEROS SUBSTITUTOS DO SAL



CONDIMENTOS

ESPECIARIAS



ERVAS AROMÁTICAS

AUTORA: DÉBORA FERNANDA MACIEL DA SILVA
ORIENTADORA: VANUSKA LIMA DA SILVA
CO-ORIENTADORA: AMANDA SOUZA SILVA SPERB

PREFÁCIO

PREZADOS LEITORES,

APRESENTAMOS A VOCÊS O *E-BOOK* "TEMPEROS SUBSTITUTOS DO SAL: CONDIMENTOS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS", CUJO OBJETIVO É APRESENTAR ESTRATÉGIAS PARA A REDUÇÃO DO CONSUMO DE SAL NAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS.

A MOTIVAÇÃO EM CONSTRUIR ESSE *E-BOOK* SURTIU DEVIDO A NOSSA PERCEPÇÃO DA NECESSIDADE DE CRIAR UM MATERIAL QUE INCENTIVE A POPULAÇÃO A REDUZIR O CONSUMO EXCESSIVO DE SAL ADICIONADO AS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS. E ASSIM, ESTIMULAR O DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS.

A SELEÇÃO DOS TEMPEROS UTILIZADOS FOI BASEADA NOS UTILIZADOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS PRESENTES NOS SITES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD), SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA (SBN), SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO (SBH) E ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO).

**GRADUANDA EM NUTRIÇÃO
DÉBORA FERNANDA MACIEL DA SILVA**





SUMÁRIO

- 1 O QUE É SAL 13**
- 2 MAS POR QUE REDUZIR O CONSUMO DE SAL? 14**
- 3 QUAL O CONSUMO RECOMENDADO DE SAL? 15**
- 4 POR ISSO..... 16**





SUMÁRIO

1 **CAPÍTULO 1: CONDIMENTOS** **17**

1.1 **CANELA EM PAU/PÓ** **19**

1.2 **CRAVO DA ÍNDIA** **24**

1.3 **GERGELIM** **29**

1.4 **PIMENTA VERMELHA**.....;..... **35**





SUMÁRIO

2 **CAPÍTULO 2: ESPECIARIAS41**

2.1 **AÇAFRÃO.....43**

2.2 **ALHO.....48**

2.3 **ALHO PORÓ.....53**

2.4 **CEBOLA.....58**

2.5 **GENGIBRE63**





SUMÁRIO

2.6 PÁPRICA DOCE 69

2.7 NOZ MOSCADA.....74





SUMÁRIO

3	CAPÍTULO 3: AROMÁTICOS.....	79
3.1	ERVAS	80
3.1.1	AIPO.....	82
3.1.2	ALECRIM.....	87
3.1.3	CEBOLINHA	92
3.1.4	COENTRO	97
3.1.5	HORTELÃ.....	102





SUMÁRIO

3.1.6	LOURO.....	107
3.1.7	MANJERICÃO	112
3.1.8	ORÉGANO.....	117
3.1.9	SALSA.....	122
3.1.10	TOMILHO.....	127
3.2	CÍTRICOS.....	132
3.2.1	LIMÃO TAHITI.....	134





SUMÁRIO

- 4** **CAPÍTULO 4: MIX DE TEMPEROS.....140**
- 4.1** **CURRY.....142**
- 4.2** **BUQUÊ DE ERVAS (BOUQUET GARNI)...144**
- 4.3** **ERVAS FINAS.....145**
- 4.4** **ERVAS DE PROVENCE146**
- 4.5** **GARAM MASALA.....147**
- 4.6** **SAL DE ERVAS148**





SUMÁRIO

5 **CAPÍTULO 5: CALDOS CASEIROS.....149**

5.1 **CALDO DE CARNE.....151**

5.2 **CALDO DE FRANGO.....152**

5.3 **CALDO DE PEIXE.....153**

5.4 **CALDO DE LEGUMES154**





SUMÁRIO

6

**CAPÍTULO 6: DICAS GERAIS SOBRE
CONDIMENTOS, ESPECIARIAS E ERVAS
AROMÁTICAS 155**

7

CONSIDERAÇÕES FINAIS159

8

REFERÊNCIAS160



1 - O QUE É SAL?

O SAL É UM CONDIMENTO MUITO UTILIZADO NO PREPARO DE REFEIÇÕES, FORMADO POR DOIS COMPOSTOS: SÓDIO E CLORETO. SENDO CONSTITUÍDO POR 40% DE SÓDIO E 60% DE CLORETO. O SÓDIO É UM MINERAL ENCONTRADO NATURALMENTE NOS ALIMENTOS. MAS TAMBÉM PODE SER ADICIONADO DURANTE A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS NA FORMA DE SAL OU DE OUTROS ADITIVOS QUÍMICOS E NO PREPARO DAS REFEIÇÕES NA FORMA DE SAL DE COZINHA. ESSE ELEMENTO POSSUI FUNÇÕES FISIOLÓGICAS COMO A REGULAÇÃO DO VOLUME EXTRACELULAR, MANTER O EQUILÍBRIO OSMÓTICO, CONDUÇÃO DE IMPULSOS NERVOSOS E FUNÇÃO MUSCULAR (SAÚDE BRASIL, 2017; FAYET-MOORE *ET AL.*, 2020; DORNA *ET AL.*, 2022). O SAL ATUA REALÇANDO O SABOR DOS ALIMENTOS. PORTANTO, QUANDO UTILIZADO DE MANEIRA ADEQUADA, DE ACORDO COM O LIMITE RECOMENDADO, NÃO GERA PREJUÍZOS À SAÚDE. (OPAS/OMS, 2016).

ATUALMENTE, ESTÃO DISPONÍVEIS DIVERSOS TIPOS DE SAL: SAL DE COZINHA OU SAL REFINADO, SAL LIGHT, SAL MARINHO, SAL DO HIMALAIA, SAL DEFUMADO, SAL DO HAVAÍ, SAL DA ÍNDIA OU NEGRO, FLOR DE SAL E O SAL KOSHER (ASBRAN, 2014).



FONTE DA IMAGEM:
FREEPIK (2022)



2 - MAS POR QUE REDUZIR O CONSUMO DE SAL?

O CONSUMO EXCESSIVO DE SAL ESTÁ DIRETAMENTE ASSOCIADO COM O DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES, HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS) E ACIDENTES VASCULARES CEREBRAIS (OPAS/OMS, 2016). A HIPERTENSÃO ARTERIAL É UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES, ACOMETENDO APROXIMADAMENTE 30% DA POPULAÇÃO BRASILEIRA (SBC, SBH, SBN, 2016; DORNA *ET AL.*, 2022). SENDO ASSIM UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA.



3 - QUAL O CONSUMO RECOMENDADO DE SAL?

O CONSUMO INDICADO DE SÓDIO PARA A POPULAÇÃO ADULTA, SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), DEVE SER DE ATÉ 2.000 MG/DIA, O QUE EQUIVALE A ATÉ 5 GRAMAS DE SAL POR PESSOA POR DIA. ESSA RECOMENDAÇÃO DEVE INCLUIR TODOS OS ALIMENTOS QUE FAZEM PARTE DA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA, OU SEJA, A SOMA DAS QUANTIDADES DE SAL PRESENTE NAS REFEIÇÕES PRONTAS COM O ADICIONADO ÀS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (WHO, 2012; DORNA *ET AL.*, 2022).

A POPULAÇÃO BRASILEIRA CONSOME DIARIAMENTE MAIS QUE O DOBRO DE SAL RECOMENDADO PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) (IBGE, 2011; MENTE *ET AL.*, 2014; LOYOLA *ET AL.*, 2022). DADOS DA PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES (POF 2008 - 2009) MOSTRARAM QUE O CONSUMO MÉDIO DIÁRIO DE SAL DA POPULAÇÃO BRASILEIRA É DE 12 GRAMAS (IBGE, 2011).

A MÉDIA DO CONSUMO DE SÓDIO PELA POPULAÇÃO BRASILEIRA É DE 4,7 GRAMAS, SENDO A MAIORIA ORIGINÁRIA DO SAL DE COZINHA E TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS (IBGE, 2011; MENTE *ET AL.*, 2014; LOYOLA *ET AL.*, 2022). E OS DADOS DA POF 2017 - 2018 MOSTRARAM QUE MAIS DA METADE DA POPULAÇÃO (53,5%) CONSOME SÓDIO ACIMA DO LIMITE TOLERÁVEL (IBGE, 2018).



FONTE DA IMAGEM: PEXELS (2022)



FONTE DA IMAGEM:
FREEPIK (2022)

4 - POR ISSO...

O USO DE CONDIMENTOS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS SÃO ESTRATÉGIAS PARA A REDUÇÃO DO CONSUMO DE SAL, PODENDO SER UTILIZADAS COMO SUBSTITUTOS OU COMO ALTERNATIVA PARA REDUZIR A QUANTIDADE DE SAL ADICIONADA A PREPARAÇÕES CULINÁRIAS. TORNANDO-AS MAIS SABOROSAS!





CAPÍTULO 1:
CONDIMENTOS

O QUE SÃO CONDIMENTOS?

SÃO AROMÁTICOS NO SEU ESTADO BRUTO, UTILIZADOS COM A FINALIDADE DE DAR SABOR, AROMA E COR ÀS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS. PODENDO SER PLANTAS COM AROMAS BEM CARACTERÍSTICOS OU QUASE SEM AROMA, PORÉM FACILMENTE PERCEPTÍVEIS DEVIDO A COLORAÇÃO QUE CONFEREM AOS ALIMENTOS (SENAR, 2017).



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

1.1

CANELA EM PAU / CANELA EM PÓ

NOME CIENTÍFICO:

Cinnamomum zeylanicum Blume

NOME POPULARES:

CANELA-DA-ÍNDIA E CANELA-DE-CEILÃO

FONTE: LIMA ET AL. (2005)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

CANELA EM PAU / PÓ

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE A CANELA SE ENCONTRA MAIS SABOROSA, RICA EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE OUTUBRO E MARÇO. AS CANELAS DE ALTO VALOR COMERCIAL POSSUEM COLORAÇÃO PARDO-AVERMELHADA, SUPERFÍCIE LISA E UM SABOR SIMULTANEAMENTE ADOCICADO E ARDENTE. (ESALQ-USP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

A CANELA DEVE SER ARMAZENADA EM UM POTE DE VIDRO BEM FECHADO, E MANTIDO LONGE DO CALOR E DO EXCESSO DE LUZ (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

A CANELA APRESENTA BENEFÍCIOS ASSOCIADOS AOS POLIFENÓIS PRESENTES EM SUA COMPOSIÇÃO, DENTRE ELES ESTÃO O CONTROLE DOS NÍVEIS DE GLICOSE SANGUÍNEA, EFEITO ANTIOXIDANTE, ANTIMICROBIANO, ANTIINFLAMATÓRIO, MELHORIAS NOS COMPONENTES DA SÍNDROME METABÓLICA (SM) E DIMINUIÇÃO DO RISCO DE FATORES ASSOCIADOS COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES (ZANARDO *ET AL.*, 2014; ELIZABETH *ET AL.*, 2015; SINGH, 2007; MOLLAZADEH *ET AL.*, 2016).



CANELA EM PAU / PÓ

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- TANTO A CANELA EM PAU, QUANTO A CANELA EM PÓ PODEM SER UTILIZADAS NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (HERRMANN, 2022):

CARNES



FRANGO



PEIXES



PESCADOS



OVOS



MOLHOS



SOPAS



CALDOS



LEGUMINOSAS



CANELA EM PAU / PÓ

5 - RECEITA: COSTELA DE BOI COM CANELA

INGREDIENTES

- 1 KG DE COSTELA DE BOI DESOSSADA
- 2 PEDAÇOS DE PAU DE CANELA
- 1 KG DE MANDIOCA
- 2 COLHERS SOPA DE ÓLEO
- ÁGUA O SUFICIENTE PARA COZINHAR A MANDIOCA
- 1 CEBOLA BRANCA GRANDE PICADA
- 1 COLHER SOPA DE ALECRIM FRESCO
- 1 COLHER SOPA DE TOMILHO FRESCO
- 6 DENTES DE ALHO BEM AMASSADO
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE MOLHO DE TOMATE
- 1 PITADA DE SAL
- CHEIRO VERDE A GOSTO



CANELA EM PAU / PÓ

5 - RECEITA: COSTELA DE BOI COM CANELA

MODO DE PREPARO

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

1. EM UMA PANELA GRANDE COLOQUE O ÓLEO E DOURE O ALHO, CEBOLA E O BECON BEM PICADINHO. A SEGUIR ACRESCENTE A COSTELA CORTADA EM PEDAÇOS E DEIXE DOURAR.

2. DEPOIS DE DOURADA JUNTE O MOLHO DE TOMATE, ERVAS, CANELA EM PAU, MISTURE BEM.

3. EM SEGUIDA CUBRA A CARNE COM ÁGUA QUENTE E DEIXE COZINHAR EM FOGO MODERADO.

4. QUANDO A CARNE ESTIVER MACIA ACRESCENTE A MANDIOCA, DEIXE COZINHAR ATÉ QUE A MANDIOCA ESTEJA MACIA E COM O MOLHO CONSISTENTE.

5. RETIRE, DESPEJE NA TRAVESSA, POLVILHE CHEIRO VERDE E SIRVA.

RECEITA ADAPTADA - FONTE: TUDO GOSTOSO (2022)



FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)

CRAVO-DA-ÍNDIA

NOME CIENTÍFICO:

Syzygium aromaticum (L.) Merr.
& L. M. Perry

NOME POPULARES:

CRAVO, CRAVINHO, CRAVO-AROMÁTICO, CRAVO-DAS-MOLUCAS, CRAVO-DE-DOCE

FONTE: PPMAC (2013)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

CRAVO-DA-ÍNDIA

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE O CRAVO SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE NOVEMBRO A JANEIRO, MAS PODE VARIAR DE ACORDO COM AS CONDIÇÕES CLIMÁTICAS DE CADA REGIÃO (SACRAMENTO, 2018).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

O CRAVO DEVE SER ARMAZENADA EM UM POTE DE VIDRO BEM FECHADO, E MANTIDO LONGE DO CALOR E DO EXCESSO DE LUZ (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O CRAVO APRESENTA EFEITO CARMINATIVO, ESTIMULANTE DAS FUNÇÕES DIGESTIVAS (LORENZI *ET AL.*, 2002; COSTA *ET AL.*, 2011), PROPRIEDADES ANTISSÉPTICAS, ANTIBIÓTICAS (BANERJEE *ET AL.*, 2006; COSTA *ET AL.*, 2011), ATIVIDADE ANTIFÚNGICA E ANTIBACTERIANA (LORENZI *ET AL.*, 2002; OLIVEIRA *ET AL.*, 2006; PEREIRA *ET AL.*, 2008; COSTA *ET AL.*, 2011).



CRAVO-DA-ÍNDIA

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- O CRAVO-DA-ÍNDIA PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (BIZ, 2017):

CARNES



FRANGO



PEIXES



PESCADOS



SALADAS



MOLHOS



SOPAS



CALDOS



LEGUMINOSAS



CRAVO-DA-ÍNDIA

5 - RECEITA: FRANGO COM CRAVO E CANELA

INGREDIENTES

- UM POUCO DE ÁGUA FERVENTE
- 3 PAUS DE CANELA
- 5 CRAVOS DA ÍNDIA
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1/2 KG DE FILÉ DE FRANGO EM PEDAÇOS
- 2 CEBOLAS GRANDES PICADAS
- 2 COPOS (TIPO AMERICANO) DE LEITE
- 50 G DE AZEITONAS VERDES SEM CAROÇO PICADAS
- 1 PITADA DE CURRY EM PÓ
- 1 PITADA DE SAL
- 200 G DE REQUEIJÃO CREMOSO
- CRAVO PARA DECORARA
- CANELA PARA DECORAR



CRAVO-DA-ÍNDIA

5 - RECEITA: FRANGO COM CRAVO E CANELA

MODO DE PREPARO

1. NUMA TIGELA COLOQUE CANELA EM PAU, CRAVOS DA ÍNDIA E JOGUE UM POUCO DE ÁGUA FERVENTE. RESERVE.

2. NUMA PANELA EM FOGO MÉDIO COLOQUE AZEITE E DERRETA A MANTEIGA. JUNTE FILÉ DE FRANGO EM PEDAÇOS E REFOGUE ATÉ QUE FIQUEM DOURADOS.

3. ENQUANTO ISTO, FAÇA O MOLHO NUMA OUTRA PANELA EM FOGO MÉDIO. COLOQUE AZEITE, BACON PICADO, MANTEIGA E CEBOLA PICADA MEXA ATÉ QUE DOUREM. JUNTE UM POUCO DE LEITE E MEXA.

4. ADICIONE UM POUCO MAIS DE LEITE, AZEITONAS VERDES SEM CAROÇO PICADAS, CURRY EM PÓ E MAIS UM POUCO DE LEITE.

5. ACERTE O SAL, JUNTE REQUEIJÃO CREMOSO E O RESTANTE DO LEITE. MEXA ATÉ QUE SOLTE DO FUNDO DA PANELA.

6. ACRESCENTE OS CRAVOS E CANELAS (QUE FICARAM DE MOLHO NO INÍCIO DA RECEITA).

7. NUM REFRAATÁRIO DISPONHA OS PEDAÇOS DE FRANGO (QUE FORAM DOURADOS NA PANELA), SALPIQUE UM POUCO DE CANELA EM PÓ, DESPEJE O MOLHO E FINALIZE COM CRAVOS DA ÍNDIA.

FONTE: RECEITA DAPTADA DE RECEITAS GLOBO (2022)



FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)

1.3

GERGELIM

NOME CIENTÍFICO:
Sesamum indicum L.

NOME POPULARES:
SÉSANO, GIRGILIM, ZERZELIM, JORGELIM

FONTE: PPMAC (2019)



FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)

GERGELIM

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE O GERGELIM SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE OUTUBRO A NOVEMBRO E ENTRE JANEIRO E FEVEREIRO. A COLHEITA DO GERGELIM É REALIZADA 95 DIAS APÓS O PLANTIO DAS SEMENTES (IAC, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

O GERGELIM DEVE SER ARMAZENADA EM UM POTE DE VIDRO BEM FECHADO, E MANTIDO LONGE DO CALOR E DO EXCESSO DE LUZ (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O GERGELIM APRESENTA TEORES CONSIDERÁVEIS DE FIBRA ALIMENTAR E DE ANTIOXIDANTES, COM DESTAQUE PARA O CONTEÚDO DE COMPOSTOS FENÓLICOS, FITATOS, LIGNANAS E TOCOFERÓIS (CHEN *ET AL.*; 2005, SILVA *ET AL.*, 2011). ENTRE OS BENEFÍCIOS INCLUEM A MELHORA DA FUNÇÃO REPRODUTIVA, EM DECORRÊNCIA DE SEUS EFEITOS ANTIOXIDANTES E DO AUMENTO NOS NÍVEIS DE TESTOSTERONA (ASHAMU *ET AL.*, 2010; SILVA *ET AL.*, 2011); O CONTROLE GLICÊMICO E DO PESO CORPORAL (FIGUEIREDO *ET AL.*, 2008); O AUMENTO DA ATIVIDADE DE ENZIMAS ANTIOXIDANTES EM CONDIÇÕES DE ESTRESSE OXIDATIVO (VISAVADIYA *ET AL.*, 2008); A REDUÇÃO DO COLESTEROL SÉRICO; E O AUMENTO DA CAPACIDADE ANTIOXIDANTE NA HIPERCOLESTEROLEMIA (CHEN *ET AL.*, 2005; SILVA *ET AL.*, 2011).



GERGELIM

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

GERGELIM CREME X GERGELIM PRETO

O GERGELIM CREME POSSUI MAIOR TEOR DE CARBOIDRATOS, LIPÍDIOS E VALOR CALÓRICO, E MENOR VALOR DE FIBRA ALIMENTAR TOTAL E FIBRA ALIMENTAR INSOLÚVEL. O GERGELIM PRETO POSSUI TEOR DUAS VEZES MAIOR DE FIBRA ALIMENTAR TOTAL. EM RELAÇÃO AOS CARBOIDRATOS, O GERGELIM PRETO APRESENTA TODO O SEU CONTEÚDO UNICAMENTE NA FORMA DE FIBRA ALIMENTAR, PRINCIPALMENTE INSOLÚVEL, DIFERINDO DO GERGELIM CREME, NESSE ASPECTO (SILVA ET AL., 2011).



GERGELIM

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- O GERGELIM PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (MELO, 2021):

CARNES



FRANGO



PEIXES



ENSOPADOS



SALADAS



MOLHOS



SOPAS



OVOS



LEGUMINOSAS



GERGELIM

5 - RECEITA: GERSAL

INGREDIENTES

- 100 GRAMAS DE GERGELIM
- 10 GRAMAS DE SAL

DICA: O GERSAL PODE SER UTILIZADO COMO SUBSTITUTO DO SAL EM DIVERSAS PREPARAÇÕES.



FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

GERGELIM

5 - RECEITA: GERSAL

MODO DE PREPARO

1. COLOCAR O GERGELIM NA FRIGIDEIRA E LEVAR AO FOGO.
2. MEXER SEMPRE PARA NÃO QUEIMAR POR APROXIMADAMENTE 2 MINUTOS.
3. O GERGELIM COMEÇA A PIPOCAR E ADQUIRIR UMA COLORAÇÃO MAIS ESCURA.
4. ACRESCENTAR O SAL.
5. MISTURAR BEM AINDA SOBRE A CHAMA.
6. RETIRAR A FRIGIDEIRA DO FOGÃO E COLOCAR A MISTURA NO LIQUIDIFICADOR.
7. COM CUIDADO TOMBAR O LIQUIDIFICADOR E, SE NECESSÁRIO, SACUDI-LO PARA QUE O GERGELIM FIQUE PROCESSADO POR IGUAL.
8. GUARDAR EM UM POTE DE VIDRO COM TAMPA E USAR QUANDO DESEJADO.
9. A CONSISTÊNCIA FICA PARECIDA A DE UMA PAÇOCA.

FONTE: PORTAL NAMU (2022)

FONTE DA IMAGEM: PINTEREST (2022)



1.4

PIMENTA VERMELHA**NOME CIENTÍFICO:**
*Capsicum frutescens***NOME POPULARES:**
MALAGUETA, MALAGUETINHA, MALAGUETÃOFONTE: REIFSCHNEIDER *ET AL.* (2015); SANTOS *ET AL.* (2020)

FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)



PIMENTA VERMELHA

AS PIMENTAS SÃO MUITO UTILIZADAS NA CULINÁRIA BRASILEIRA, DENTRE OS TIPO ESTÃO: PIMENTA ROSA, PIMENTA DO REINO, PIMENTA JALAPEÑO, PIMENTA VERMELHA (MALAGUETA), PIMENTA BIQUINHO, PIMENTA CAIENA, PIMENTA CUMARI, PIMENTA CAMBUCI, PIMENTA DEDO DE MOÇA E PIMENTA TABASCO (VILELA; 2019).

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE A PIMENTA VERMELHA SE ENCONTRA MAIS SABOROSA, RICA EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE FEVEREIRO E MARÇO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

A PIMENTA PODE SER ARMAZENADA EM FORMA DE CONSERVA (INDÚSTRIA RUARL, 2022), E TAMBÉM PODE SER CONGELADA (COME-SE, 2009).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

AS PIMENTAS APRESENTAM ALTO VALOR NUTRICIONAL DEVIDO À PRESENÇA DE CAPSAICINOIDES, COMPOSTOS FENÓLICOS, CAROTENÓIDES (PROVITAMINA A) E VITAMINAS (C E E) (ALVES *ET AL.*, 2019; SANTOS *ET AL.*, 2020).



4 - PUNGÊNCIA

O ARDOR DAS PIMENTAS BRASILEIRAS PODE SER MEDIDA ATRAVÉS DA ESCALA SCOVILLE ORGANOLEPTIC TESTE OU “TERMÔMETRO SHU” . A PUNGÊNCIA (ARDÊNCIA) VARIA ENTRE SUAVE PUNGÊNCIA (VERDE), MÉDIA PUNGÊNCIA (AMARELO) E ALTA PUNGÊNCIA (VERMELHO), COMO DEMONSTRA A IMAGEM (RIBEIRO ET AL., 2008):

ESCALA SCOVILLE ORGANOLEPTIC TESTE OU “TERMÔMETRO SHU”



FONTE DA IMAGEM: RIBEIRO ET AL. (2008)

FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)



PIMENTA VERMELHA

5 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- A PIMENTA VERMELHA PODE SER ADICIONADA A DIVERSAS PREPARAÇÕES. PODENDO SER CONSUMIDA DAS SEGUINTE MANEIRAS (REIFSCHEIDER *ET AL.*, 2015; SANTOS *ET AL.*, 2020):

IN NATURA



FONTE DA IMAGEM:
CANVA (2022)

EM PÓ



FONTE DA IMAGEM:
FREEPIK (2022)

CONSERVA



FONTE DA IMAGEM:
FREEPIK (2022)

MOLHO



FONTE DA IMAGEM:
CANVA (2022)

COM ÓLEO



FONTE DA IMAGEM:
CANVA (2022)

PIMENTA VERMELHA

6 - RECEITA: MOLHO DE PIMENTA VERMELHA

INGREDIENTES

- 4 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE
- 3 COLHERES (SOPA) DE EXTRATO DE TOMATE
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 1 CEBOLA BRANCA MÉDIA
- 1 DENTE DE ALHO
- 6 PIMENTAS MALAGUETAS



PIMENTA VERMELHA

6 - RECEITA: MOLHO DE PIMENTA VERMELHA

MODO DE PREPARO

- 1 .COLOQUE NO LIQUIDIFICADOR A PIMENTA MALAGUETA SEM SEMENTES, O ALHO, A CEBOLA, O AZEITE, O EXTRATO DE TOMATE E O VINAGRE E BATA POR 3 MINUTOS.
2. EM UMA PANELA, COLOQUE OS INGREDIENTES BATIDOS E DEIXE COZINHAR EM FOGO MÉDIO, MEXENDO DE VEZ EM QUANDO, POR 5 MINUTOS.
3. ARMAZENE.

DICAS: O MOLHO PODE SER USADO PARA TEMPERAR PREPARAÇÕES COMO FEIJOADA, CHURRASCO, PEIXE, FRANGO, SOPAS E CALDOS.

FONTE: RECEITA ADAPTADA DE COMIDAS E RECEITAS (2022)

FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)



A vertical arrangement of six silver spoons, each filled with a different type of spice, set against a white marble background. From top to bottom: a mixed herb blend, a bright yellow powder, a reddish-brown powder, a mix of whole peppercorns, coarse pink salt, and a dark reddish-brown powder.

CAPÍTULO 2:

ESPECIARIAS

O QUE SÃO ESPECIARIAS?

AS ESPECIARIAS ESTÃO PRESENTES NA HISTÓRIA DAS CIVILIZAÇÕES, ANTIGAMENTE ELAS ERAM UTILIZADAS NA COMPOSIÇÃO DOS CONSERVANTES DE ALIMENTOS, COMO REMÉDIOS, AFRODISÍACOS, TEMPEROS, PERFUMES, INCENSOS, ENTRE OUTROS. ELAS TAMBÉM ERAM UTILIZADAS COMO MOEDAS DE TROCA, DOTES, HERANÇAS, RESERVAS DE CAPITAL E DIVISAS DE UM REINO. COM ELAS ERAM PAGOS SERVIÇOS, IMPOSTOS, DÍVIDAS, ACORDOS E OBRIGAÇÕES RELIGIOSAS. ATUALMENTE SÃO UTILIZADAS PARA MELHORAR AS CARACTERÍSTICAS DOS ALIMENTOS, INFLUENCIANDO POSITIVAMENTE A ACEITABILIDADE, E POSSIBILITANDO A DIMINUIÇÃO DA ADIÇÃO DE SAL NAS PREPARAÇÕES, TORNANDO-AS MAIS SAUDÁVEIS (ORNELLAS, 2006; RODRIGUES, 2009).

DE ACORDO COM A RDC Nº 276 DE 2005, ESPECIARIAS SÃO PRODUTOS CONSTITUÍDOS DE PARTES (RAÍZES, RIZOMAS, BULBOS, CASCAS, FOLHAS, FLORES, FRUTOS, SEMENTES, TALOS) DE UMA OU MAIS ESPÉCIES VEGETAIS, UTILIZADAS TRADICIONALMENTE COM A FINALIDADE DE AGREGAR SABOR OU AROMA AOS ALIMENTOS E BEBIDAS (BRASIL, 2005).



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

2.1

AÇAFRÃO**NOME CIENTÍFICO:***Curcuma longa L.***NOME POPULARES:**

CÚRCUMA, AÇAFROEIRA, AÇAFRÃO-DA-TERRA, AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA, BATATINHA AMARELA, GENGIBRE DOURADA, MANGARATAIA

FONTE: CECILIO FILHO *ET AL.* (2000)



FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)

AÇAFRÃO

1 - SAZONALIDADE

A PLANTA PODE ATINGIR ATÉ 1 M DE ALTURA E A COLHEITA É FEITA QUANDO AS FOLHAS SE TORNAM AMARELAS (ENTRE OS MESES DE SETEMBRO A DEZEMBRO). OS RIZOMAS SÃO RETIRADOS DA TERRA, LAVADOS E SECOS PARA SEREM PROCESSADOS (REDUZIDOS A PÓ PARA SEREM UTILIZADOS NA CULINÁRIA) (GOVINDARAJAN, 1980; CUSTÓDIO, 2014).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

O GERGELIM DEVE SER ARMAZENADO EM UM POTE DE VIDRO BEM FECHADO, E MANTIDO LONGE DO CALOR E DO EXCESSO DE LUZ (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O AÇAFRÃO APRESENTA ATIVIDADES ANTIPARASITÁRIA, ANTIESPASMÓDICA, ANTIINFLAMATÓRIA E TAMBÉM O POTENCIAL ANTICANCERÍGENO DA CURCUMINA, MAIS ABUNDANTE COMPONENTE DA PLANTA (ARAUJO *ET AL.*, 2001; SILVA FILHO *ET AL.*, 2009).



AÇAFRÃO

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- O AÇAFRÃO PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (KARIM, 2019):

CARNES



FRANGO



PEIXES



RISOTOS



SALADAS



MOLHOS



SOPAS



CALDOS



PAELLA



AÇAFRÃO

5 - RECEITA: RISOTO DE AÇAFRÃO

INGREDIENTES

- 1/2 LITRO DE CALDO DE LEGUMES (CASEIRO)
- 1/2 CEBOLA BRANCA (MÉDIA)
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ ARBÓREO
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇAFRÃO-DA-TERRA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE PRATO RALADO



FONTE DA IMAGEM: PEXELS (2022)



FONTE DAS DEMAIS IMAGENS: CANVA (2022)

AÇAFRÃO

5 - RECEITA: RISOTO DE AÇAFRÃO

MODO DE PREPARO

1. REFOGUE A CEBOLA COM 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA.
2. JUNTE O ARROZ E O AÇAFRÃO-DA-TERRA E MISTURE BEM.
3. ACRESCENTE 1 CONCHA DO CALDO DE LEGUMES E MEXA SEM PARAR ATÉ O CALDO QUASE SECAR, SEMPRE EM FOGO BAIXO.
4. REPITA A OPERAÇÃO, COLOCANDO 1 CONCHA DE CALDO DE LEGUMES POR VEZ, ATÉ O ARROZ ESTAR COMPLETAMENTE COZIDO.

FONTE: KITANO (2022)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

2.2

ALHO**NOME CIENTÍFICO:***Allium ampeloprasum L.***NOME POPULARES:**

ALHO-BRAVO, ALHO-DE-VERÃO, ALHO-FRANCÊS, ALHO-INGLÊS, ALHO-DE-CABEÇA-GRANDE

FONTE: SIGRIST (2021)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

ALHO

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE O ALHO SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE JULHO A JANEIRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

O ALHO DEVE SER ARMAZENADO EM LUGARES FRESCOS, LONGE DA LUZ DO SOL E BEM VENTILADOS, PARA EVITAR QUE ELE BROTE E CRIE MOFO. PORTANTO, O LOCAL MAIS ADEQUADO PARA O ARMAZENAMENTO É A FRUTEIRA (COSTA, 2021).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O ALHO É CONSIDERADO UM ALIMENTO FUNCIONAL RICO EM ALICINA, QUE POSSUI AÇÃO ANTIVIRAL, ANTIFÚNGICA E ANTIBIÓTICA, POSSUI TAMBÉM, CONSIDERÁVEL TEOR DE SELÊNIO AGINDO COMO ANTIOXIDANTE. ALÉM DISSO, ALGUNS COMPOSTOS SULFURADOS PRESENTES NO ALHO POSSUEM ATIVIDADE HIPOTENSORA, HIPOGLICEMIANTE, HIPOCOLESTEROLÊMICA E ANTIAGREGANTE PLAQUETÁRIA, REDUZINDO O RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES. E AS DEMAIS SUBSTÂNCIAS ENCONTRADAS NO ALHO POSSUEM ATIVIDADE IMUNOESTIMULATÓRIA E ANTINEOPLÁSICA (CORZO-MARTÍNEZ *ET AL.*, 2007; FONSECA *ET AL.*, 2014).



ALHO

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- O ALHO PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (CLARA, 2022):

CARNES



FRANGO



PEIXES



ARROZ



SALADAS



MOLHOS



SOPAS



OMELETE



LEGUMINOSAS



ALHO

5 - RECEITA: MACARRÃO ALHO E ÓLEO

INGREDIENTES

- 250 G DE MACARRÃO ESPAGUETE
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 5 ALHOS (MÉDIOS) AMASSADOS
- 1 PITADA DE SAL



FONTE: DAS IMAGENS: CANVA (2022)

ALHO

5 - RECEITA: MACARRÃO ALHO E ÓLEO

MODO DE PREPARO

1. COZINHE O MACARRÃO.
2. EM OUTRA PANELA, REFOGUE O ALHO, COM O ÓLEO E O SAL.
3. MEXA BEM PARA NÃO QUEIMAR E DEPOIS COLOQUE O MACARRÃO.
4. MISTURE BEM E SIRVA A SEGUIR.

FONTE: TUDO GOSTOSO (2022)

FONTE: DA IMAGEM: CANVA (2022)



2.3

ALHO PORÓ**NOME CIENTÍFICO:***Allium ampeloprasum L.***NOME POPULARES:**

ALHO-BRAVO, ALHO-DE-VERÃO, ALHO-FRANCÊS, ALHO-INGLÊS, ALHO-DE-CABEÇA-GRANDE

FONTE: SIGRIST (2021)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

ALHO PORÓ

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUEO ALHO PORÓ SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É NO MESE DE FEVEREIRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

PREVIAMENTE LIMPO, CONSERVAR NA GELADEIRA POR ATÉ 1 SEMANA, COM TEMPERATURA ENTRE 7 A 8 GRAUS (DOMENE, 2011; MOREIRA, 2016).

IMPORTANTE: O ALHO PORÓ DEVE SER ARMAZENADO EM SACO OU CAIXA NÃO TRANSPARENTES E MANTIDO NA PARTE FRIA DA GELADEIRA (PARTE INFERIOR, DE PREFERÊNCIA NA GAVETA INDICADA PARA O ARMAZENAMENTO) (DOMENE, 2011; MOREIRA, 2016).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O ALHO PORÓ APRESENTA CONSIDERÁVEIS TEORES DE VITAMINAS A, B E C (EMBRAPA, 2022).



ALHO PORÓ

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- PODEM SER UTILIZADOS TANTO O BULBO QUANTO AS FOLHAS DO ALHO PORÓ NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (MOREIRA, 2016):

SOPAS



MOLHOS



TORTAS



QUICHES



SALADAS



TEMPEROS



ALHO PORÓ

5 - RECEITA: OMELETE DE ALHO PORÓ

INGREDIENTES

- 1 TALO PEQUENO DE ALHO PORÓ, APENAS A PARTE BRANCA, EM TIRAS FINAS
- 3 OVOS
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE SALSINHA PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE QUEIJO PRATO RALADO
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM
- 1 PITADA DE SAL

PIMENTA-DO-REINO MOÍDA NA HORA À GOSTO



ALHO PORÓ

5 - RECEITA: OMELETE DE ALHO PORÓ

MODO DE PREPARO

1. AQUEÇA O AZEITE EM UMA FRIGIDEIRA PEQUENA E FRITE LEVEMENTE O ALHO-PORÓ, SEM DEIXAR QUEIMAR. RETIRE COM ESCUMADEIRA E RESERVE.
2. EM UMA TIGELA PEQUENA, MISTURE OS OVOS COM A SALSINHA, O ALHO PORÓ, O QUEIJO E SAL E PIMENTA.
3. DESPEJE NA MESMA FRIGIDEIRA. DEIXE COZINHANDO, SEMPRE LEVANTANDO AS BORDAS E DEIXANDO ESCORRER O CREME QUE FICA NO CENTRO PARA AS BORDAS. QUANDO ESTIVER COZIDO, PORÉM COM O CENTRO AINDA CREMOSO, ENROLE COMO UMA PANQUECA.
4. SIRVA IMEDIATAMENTE.

RECEITA ADAPATADA - FONTE : OBA GASTRONOMIA (2011)

FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)



2.4

CEBOLA**NOME CIENTÍFICO:***Allium cepa L.***NOME POPULARES:**

CEBOLO

FONTE: MASOOD ET AL. (2022)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

CEBOLA

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE A CEBOLA SE ENCONTRA MAIS SABOROSA, RICA EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE JULHO A JANEIRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

A CEBOLA DEVE SER ARMAZENADA EM UM LOCAL SECO E AREJADO, LONGE DA LUZ DO SOL. PORTANTO, O LOCAL MAIS ADEQUADO PARA O ARMAZENAMENTO É A FRUTEIRA (COSTA, 2021).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

A CEBOLA É RICA EM VITAMINAS DO COMPLEXO B, PRINCIPALMENTE B1 (TIAMINA) E B2 (RIBOFLAVINA), E MEDIANA EM VITAMINA C (MASOOD *ET AL.*, 2022; BOOTS *ET AL.*, 2008; MURAKAMI *ET AL.*, 2008; GONÇALVES *ET AL.*, 2015). SENDO TAMBÉM FONTE DE ANTIOXIDANTES COMO A QUERCETINA E OS TIÓIS, ESSAS SUBSTÂNCIAS APRESENTAM EFEITO NA REDUÇÃO DE INFLAMAÇÕES, ALERGIAS E DOENÇAS VIRAIS, NA PREVENÇÃO DE CÂNCER, CATARATA, DOENÇAS CARDIOVASCULARES, COLABORA PARA RETARDAR O ENVELHECIMENTO E DIMINUIR O RISCO DE DOENÇAS DEGENERATIVAS, COMO CÂNCER, ATEROSCLEROSE, TROMBOSE, HIPERTENSÃO E ARTRITE REUMÁTICA (MELO *ET AL.*, 2006; ALMEIDA *ET AL.*, 2009; GONÇALVES *ET AL.*, 2015).



CEBOLA

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- A CEBOLA PODE SER UTILIZADA NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (ANCHIETA, 2021):

CARNES



FRANGO



PEIXES



PESCADOS



SALADAS



ARROZ



MOLHOS



VINAGRETE



LEGUMINOSAS



CEBOLA

5 - RECEITA: FRANGO ASSADO COM CREME DE CEBOLA

INGREDIENTES

- 1 KG DE COXA E SOBRECOXA
- 300 G MAIONESE



INGREDIENTES CREME DE CEBOLA

- 2 CEBOLAS BRANCAS GRANDES FATIADAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 LATA DE CREME DE LEITE COM SORO
- 1 PITADA DE SAL
- PIMENTA-DO-REINO A GOSTO



CEBOLA

5 - RECEITA: FRANGO ASSADO COM CREME DE CEBOLA

MODO DE PREPARO CREME DE CEBOLA

1. REFOGUE A CEBOLA NA MANTEIGA ATÉ DOURAR.
2. BATA A MISTURA NO LIQUIDIFICADOR COM O CREME DE LEITE ATÉ TRITURAR BEM.
3. REAQUEÇA, SE NECESSÁRIO, SEM DEIXAR FERVER, E TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO.

FONTE: EQUIPE GOLD 360 (2022)

MODO DE PREPARO

1. SEPARE AS COXAS DAS SOBRECOXAS DE FRANGO.
2. PASSE OS PEDAÇOS DO FRANGO NO CREME DE CEBOLA UM A UM DE FORMA QUE O PEDAÇO DE FRANGO FIQUE BEM COBERTO COM O CREME DE CEBOLA.
3. COLOQUE OS PEDAÇOS EM UMA ASSADEIRA MÉDIA AJEITANDO DE FORMA QUE FIQUEM PERTINHOS UM DO OUTRO.
4. CUBRA OS PEDAÇOS COM MAIONESE.
5. LEVE PARA ASSAR EM FORNO MÉDIO 180° C POR APROXIMADAMENTE 2 HORAS, OU ATÉ FICAR BEM DOURADINHO.

FONTE: TUDO GOSTOSO (2022)



FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)

2.5

GENGIBRE**NOME CIENTÍFICO:***Zingiber officinale***NOME POPULARES:**

MANGARATAIA, MANGARATIÁ, GENGIVRE

FONTE: SILVA *ET AL*, (2017); CONCEIÇÃO, (2013);
EMBRAPA (2021)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

GENGIBRE

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE O GENGIBRE SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É NO MÊS DE JUNHO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

PARA CONSERVAR O GENGIBRE FRESCO:

- 1)** PEPEGUE O GENGIBRE FRESCO E SEM DESCASCAR, E O ENVOLVA EM PAPEL ABSORVENTE DE COZINHA OU EM GUARDANAPOS DE PAPEL.
- 2)** COLOQUE O GENGIBRE DENTRO DE UM SACO PLÁSTICO COM FECHO HERMÉTICO, DESSES QUE SÃO VENDIDOS PARA SEREM USADOS EM ALIMENTOS.
- 3)** COLOQUE O SACO PLÁSTICO NA GAVETA DE VERDURAS DA GELADEIRA OU FREEZER.

FONTE: UMCOMO (2022)

FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)



GENGIBRE

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O GENGIBRE É UMA IMPORTANTE FONTE DE AÇÚCARES, PROTEÍNAS, VITAMINAS DO COMPLEXO B E VITAMINA C, MINERAIS, HIDRATOS DE CARBONO, GORDURAS, CERAS, OLEORESINAS EXTRAÍVEIS E A ENZIMA ZINGIBAÍNA QUE COLABORAM PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO HUMANO E NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS. SENDO TAMBÉM RECONHECIDO COMO UM ALIMENTO TERMOGÊNICO, CAPAZ DE AUMENTAR O METABOLISMO E A QUEIMA DE GORDURA. É COMUM A UTILIZAÇÃO DO MESMO COMO COADJUVANTE POR PESSOAS QUE DESEJAM PERDER PESO CORPORAL. O RIZOMA TAMBÉM É EFICAZ CONTRA ARTRITE, REUMATISMO, ENTORSES, DORES MUSCULARES, DORES DE GARGANTA, CÓLICAS, PRISÃO DE VENTRE, INDIGESTÃO, VÔMITOS, DEMÊNCIA, FEBRE, DOENÇAS INFECCIOSAS (SILVA *ET AL*, 2017; CONCEIÇÃO, 2013).



GENGIBRE

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- O GENGIBRE PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (ENEIDA, 2022):

CARNES



FRANGO



PEIXES



SOPAS



SALADAS



MOLHOS



ARROZ



LENTILHA



FEIJÃO



GENGIBRE

5 - RECEITA: FEIJÃO COM GENGIBRE

INGREDIENTES PARA REMOLHO

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FEIJÃO-CARIOCA (OU ROSINHA)
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA



INGREDIENTES PARA REMOLHO

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- 1 PEDAÇO DE GENGIBRE FRESCO (CERCA DE 7 CM)
- ½ CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 1 PITADA DE SAL E PIMENTA-DO-REINO MOÍDA NA



FONTE DAS DEMAIS
IMAGENS: CANVA
(2022)

FONTE DA IMAGEM:
FREEPIK (2022)

FONTE DA IMAGEM: ADOBE STOCK (2022)



GENGIBRE

5 - RECEITA: FEIJÃO COM GENGIBRE

MODO DE PREPARO REMOLHO

1. COLOQUE O FEIJÃO NUMA PENEIRA E LAVE SOB ÁGUA CORRENTE. TRANSFIRA OS GRÃOS PARA UMA TIGELA E CUBRA COM A ÁGUA - SE ALGUM BOIAR, DESCARTE.
2. CUBRA A TIGELA COM UM PRATO E DEIXE O FEIJÃO DE MOLHO POR 12 HORAS. TROQUE A ÁGUA UMA VEZ NESTE PERÍODO - O REMOLHO DIMINUI O TEMPO DE COZIMENTO E ELIMINA AS SUBSTÂNCIAS QUE DEIXAM O FEIJÃO INDIGESTO.

MODO DE PREPARO

1. ESCORRA O FEIJÃO E DESCARTE A ÁGUA DO REMOLHO. TRANSFIRA OS GRÃOS PARA A PANELA DE PRESSÃO, CUBRA COM A ÁGUA E JUNTE AS FOLHAS DE LOURO. TAMPE A PANELA E LEVE AO FOGO ALTO. ASSIM QUE COMEÇAR A APITAR, ABAIXE O FOGO E DEIXE COZINHAR POR MAIS 10 MINUTOS.
2. ENQUANTO O FEIJÃO COZINHA, DESCASQUE E PIQUE FINO A CEBOLA E O ALHO. DESCASQUE E RALE $\frac{1}{2}$ COLHER (SOPA) DO GENGIBRE E FATIE O RESTANTE EM TIRAS FINAS PARA SERVIR.
3. PASSADOS OS 10 MINUTOS, DESLIGUE O FOGO E, IMPORTANTE: ESPERE TODA A PRESSÃO SAIR E A PANELA PARAR DE APITAR ANTES DE ABRIR A TAMPA.
4. LEVE UMA FRIGIDEIRA AO FOGO MÉDIO. QUANDO AQUECER, REGUE COM O AZEITE, JUNTE A CEBOLA, TEMPERE COM SAL E REFOGUE POR CERCA DE 3 MINUTOS, ATÉ MURCHAR. ADICIONE O ALHO, O GENGIBRE E MEXA POR MAIS 1 MINUTO PARA PERFUMAR. ACRESCENTE 2 CONCHAS DO FEIJÃO COZIDO (COM CALDO), MISTURE E AMASSE OS GRÃOS COM A ESPÁTULA - ESSE PURÊ AJUDA A ENGROSSAR O CALDO.
5. JUNTE O PUREZINHO DE FEIJÃO AO RESTANTE DO FEIJÃO COZIDO E MISTURE BEM. TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO E DEIXE COZINHAR EM FOGO BAIXO POR MAIS 10 MINUTOS, OU ATÉ O CALDO ENGROSSAR - O TEMPO PODE VARIAR DE ACORDO COM A CONSISTÊNCIA DESEJADA, MAIS RALO OU MAIS CREMOSO. MEXA DE VEZ EM QUANDO PARA NÃO GRUDAR NO FUNDO DA PANELA. DESLIGUE O FOGO E SIRVA A SEGUIR COM AS TIRAS DE GENGIBRE FRESCO.

2.6

PÁPRICA DOCE**NOME CIENTÍFICO:**
*Capsicum annuum L.***NOME POPULARES:**
COLORAU

FONTE: HOJO ET AL., (2007)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

PÁPRICA DOCE

A PÁPRICA DOCE É UMA ESPECIARIA FEITA COM PIMENTÃO VERMELHO OU AMARELO SECOS. E A PÁPRICA PICANTE É FEITA COM PIMENTA VERMELHA SECA (BARREIROS, 2020).

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE O PIMENTÃO SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É NO MÊS DE DEZEMBRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

A PÁPRICA DEVE SER ARMAZENADA EM UM POTE DE VIDRO BEM FECHADO, E MANTIDO LONGE DO CALOR E DO EXCESSO DE LUZ (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O PIMENTÃO É UMA SOLANÁCEA ORIGINÁRIA DO CONTINENTE AMERICANO. ELE É RICO EM VITAMINA C QUANDO COMPARADO A OUTRAS HORTALIÇAS E FRUTAS CÍTRICAS, CONTÊM RAZOÁVEL TEOR DE VITAMINA A E BOM TEOR DE VITAMINAS DO COMPLEXO B. ALÉM DO VALOR NUTRITIVO, QUANDO UTILIZADO EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS, ESTA HORTALIÇA APRIMORA O SABOR, AROMA E COLORAÇÃO DOS PRATOS (FILGUEIRA, 2003; HOJO ET AL., 2007).



PÁPRICA DOCE

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- A PÁPRICA DOCE PODE SER UTILIZADA NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (LIVUP, 2022):

CARNES



FRANGO



PEIXES



LEGUMES



ARROZ



MOLHOS



SOPAS



OVOS



LEGUMINOSAS



PÁPRICA DOCE

5 - RECEITA: BATATA ASSADA COM PÁPRICA

INGREDIENTES

- 4 RAMOS DE HORTELÃ
- 4 BATATAS BARAKA OU 800G DE BATATA
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 2 DENTES DE ALHO MÉDIOS
- 1 PITADA DE SAL
- PIMENTA DO REINO MOÍDA NA HORA A GOSTO
- 1 ½ COLHER DE CHÁ DE PÁPRICA DOCE



FONTE: CANVA (2022)



FONTE DAS IMAGENS: CANVA (2022)

PÁPRICA DOCE

5 - RECEITA: BATATA ASSADA COM PÁPRICA

MODO DE PREPARO

1. PRÉ-AQUEÇA O SEU FORNO A 220°C ANTES DE COMEÇAR A PREPARAR A SUA RECEITA;
2. ESCOVE E LAVE BEM AS SUAS BATATAS SOB A ÁGUA CORRENTE E AS CORTE NO MEIO, EM SEGUIDA CORTE CADA METADE EM 6 PARTES, PRIORIZANDO O COMPRIMENTO;
3. DESCASQUE OS ALHOS E OS AMASSE BEM;
4. EM UMA PANELA GRANDE COLOQUE OS DENTES DE ALHO, AS BATATAS, OS RAMOS DE HORTELÃ E CUBRA COM ÁGUA. PARA TEMPERAR, COLOQUE A QUANTIDADE DESEJADA DE SAL E LEVE AO FOGO ALTO;
5. ESPERE QUE A ÁGUA COMECE A FERVER E COLOQUE O FOGO NO MÉDIO, DEIXE COZINHAR POR MAIS CINCO MINUTOS OU ATÉ QUE SUAS BATATAS ESTEJAM COZINHAS, PORÉM, FIRMES;
6. COM A PANELA FORA DO FOGO, ESCORRA A ÁGUA E RESERVE O ALHO E AS BATATAS, A HORTELÃ PODE SER DESCARTADA;
7. COLOQUE O QUE FOI RESERVADO EM UMA ASSADEIRA, REGUE COM AZEITE, PÁPRICA, SAL E A PIMENTA A GOSTO. MISTURE COM AS MÃOS PARA QUE TODAS SEJAM BEM TEMPERADAS;
8. ESPALHE AS BATATAS NA ASSADEIRA E LEVE AO FORNO POR CERCA DE 40 MINUTOS, QUANDO CHEGAR NA METADE DO TEMPO VIRE-AS;
9. ELAS ESTARÃO PRONTAS QUANDO ESTIVEREM CROCANTES E MACIAS POR DENTRO.

FONTE: SABOR NA MESA (2022)

FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)



2.7

NOZ MOSCADA**NOME CIENTÍFICO:***Myristica fragans Houtt.***NOME POPULARES:**NOZ-MOSCADA-DO-BRASIL, NOZ-MOSCADA-DO-PARÁ,
BECUIBA, MOSCADA, MOSCADEIRA-DO-BRASIL

FONTE: AKBAR (2020); GUILHERME (2021)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

NOZ MOSCADA

1 - SAZONALIDADE

A NOZ MOSCADA GERALMENTE TENDE A COMEÇAR A DAR FRUTOS A PARTIR DE 3 ANOS DE VIDA E PODE SER COLHIDA EM DIFERENTES ÉPOCAS DO ANO (HORTA EM CASA, 2021).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

A NOZ MOSCADA DEVE SER ARMAZENADA EM UM POTE DE VIDRO BEM FECHADO, E MANTIDO LONGE DO CALOR E DO EXCESSO DE LUZ (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

A NOZ MOSCADA APRESENTA SABOR PICANTE, AMARGO, AROMÁTICO E ADSTRINGENTE. É MUITO UTILIZADA NA AROMATERAPIA, APRESENTA PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS MEDICINAIS COMO FUNGICIDA, CARMINATIVO, DIGESTIVO, ANTI-INFLAMATÓRIO, ANTIOXIDANTE ENTRE OUTRAS. SUAS PARTES UTILIZADAS SÃO SEMENTE E A CASCA OU CAMADA QUE ENVOLVE A SEMENTE CHAMADA DE MACE (AKBAR, 2020; GUILHERME, 2021).



NOZ MOSCADA

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- A NOZ MOSCADA PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (ENEIDA, 2022):

OMELETE



QUICHE



MOLHOS



SOPAS



ARROZ



VEGETAIS



LENTILHA



FEIJÃO



NOZ MOSCADA

5 - RECEITA: PURÊ DE BATATAS COM NOZ MOSCADA

INGREDIENTES

- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA SEM SAL
- MEIA XÍCARA (CHÁ) DE LEITE CREME DE LEITE
- 1 COLHER (CHÁ) DE NOZ-MOSCADA
- 1 PITADA DE SAL
- 500G DE BATATAS COZIDAS E ESPREMIDAS



NOZ MOSCADA

5 - RECEITA: PURÊ DE BATATAS COM NOZ MOSCADA

MODO DE PREPARO

1. EM UMA PANELA, JUNTE A MARGARINA, O CREME DE LEITE, E A NOZ-MOSCADA E LEVE AO FOGO ATÉ DERRETER A MARGARINA.
2. ACRESCENTE O SAL E AS BATATAS, MEXENDO SEMPRE ATÉ OBTER UMA MISTURA PASTOSA E LISA. SIRVA QUENTE.

FONTE: KITANO (2022)

FONTE DA IMAGEM: ADOBE STOCK (2022)






**CAPÍTULO 3:
AROMÁTICOS**

CAPÍTULO 3.1: ERVAS AROMÁTICAS



O QUE SÃO ERVAS AROMÁTICAS?



AS ERVAS AROMÁTICAS SÃO PLANTAS QUE POSSUEM ÓLEOS ESSENCIAIS, SUBSTÂNCIAS QUE DÃO AROMA E CONFEREM SABOR AOS ALIMENTOS. ESSAS SUBSTÂNCIAS PODEM ESTAR PRESENTES EM TODA PLANTA (RAIZ, CAULE, FOLHA, FLOR, FRUTOS, SEMENTES E CASCAS), OU APENAS EM ALGUMAS PARTES (EMBRAPA, 2022).



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

3.1.1

AIPO

NOME CIENTÍFICO:
Apium graveolens L.

NOME POPULARES:
SALSÃO

FONTE: EMBRAPA (2007)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

AIPO

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE O AIPO SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE JANEIRO E DEZEMBRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

O AIPO PERMANECE MAIS FRESCO NA GELADEIRA E QUANDO UNIDO AO MAÇO. DEVE SER MANTIDO EM REFRIGERAÇÃO AM ATÉ 5° POR 3 DIAS. OBS.: LAVE OS TALOS APENAS NA HORA DE USAR, USE UM PAPEL TOALHA PARA LIMPAR O EXCESSO DE TERRA DOS TALOS. GUARDE O MAÇO SECO E EM SACO FECHADO (PANELINHA, 2022; JJ ALIMENTOS, 2022)

O AIPO PODE SER CONGELADO: ELE DEVE SER LAVADO E SECO, PODER SER PICADO EM FATIAS, CUBOS OU PEDAÇOS. APÓS CONGELADO NÃO PODE SER CONSUMIDO CRU, POIS SUA TEXTURA FICA ALTERADA (PANELINHA, 2022).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O AIPO É RICO EM IODO, MANGANÊS, CÁLCIO, SÓDIO, POTÁSSIO, FÓSFORO, TIROSINA, COLINA E VITAMINAS A, B1, B2 E C. (EMBRAPA, 2007).



AIPO

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- O AIPO PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (LOBO, 2022):

CARNES



FRANGO



PEIXES



SALADA



MOLHOS



MASSAS



CALDOS



RISOTO



LEGUMINOSAS



AIPO

5 - RECEITA: ARROZ COM CENOURA E SALSÃO (MIREPOIX)

INGREDIENTES

- 1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- ½ CEBOLA BRANCA MÉDIA
- 1 TALO DE SALSÃO
- 1 CENOURA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 1 PITADA DE SAL



FONTE DA IMAGEM:
FREEPIK (2022)



AIPO

5 - RECEITA: ARROZ COM CENOURA E SALSÃO (MIREPOIX)

MODO DE PREPARO

1. NUMA CHALEIRA, LEVE UM POUCO MAIS DE 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA AO FOGO BAIXO, ATÉ FERVER. DESCASQUE E PIQUE FINO A CEBOLA. LAVE, SEQUE E CORTE O SALSÃO EM CUBOS PEQUENOS – RESERVE AS FOLHAS. DESCASQUE E PASSE A CENOURA PELA PARTE GROSSA DO RALADOR.
2. LEVE UMA PANELA MÉDIA AO FOGO BAIXO. QUANDO AQUECER, REGUE COM O AZEITE, JUNTE A CEBOLA, O SALSÃO E A CENOURA. TEMPERE COM UMA PITADA DE SAL E REFOGUE POR CERCA DE 5 MINUTOS, ATÉ MURCHAR.
3. ACRESCENTE O ARROZ E MEXA BEM PARA ENVOLVER TODOS OS GRÃOS COM O AZEITE POR CERCA DE 1 MINUTO – ISSO AJUDA A DEIXAR OS GRÃOS SOLTINHOS DEPOIS DE COZIDOS.
4. MEÇA 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA FERVENTE E REGUE O ARROZ. TEMPERE COM O SAL, JUNTE AS FOLHAS DE SALSÃO, O LOURO E MISTURE BEM. AUMENTE O FOGO PARA MÉDIO E NÃO MEXA MAIS.
5. ASSIM QUE A ÁGUA COMEÇAR A SECAR E ATINGIR O MESMO NÍVEL DO ARROZ, ABAIXE O FOGO E TAMPE PARCIALMENTE A PANELA. DEIXE COZINHAR ATÉ QUE O ARROZ ABSORVA TODA A ÁGUA – PARA VERIFICAR SE A ÁGUA SECOU, FURE O ARROZ COM UM GARFO E AFASTE DELICADAMENTE ALGUNS GRÃOS DO FUNDO DA PANELA; SE AINDA ESTIVER MOLHADO, DEIXE COZINHAR MAIS UM POUQUINHO.
6. DESLIGUE O FOGO E MANTENHA A PANELA TAMPADA POR 5 MINUTOS ANTES DE SERVIR PARA QUE OS GRÃOS TERMINEM DE COZINHAR NO PRÓPRIO VAPOR. EM SEGUIDA, SOLTE OS GRÃOS COM UM GARFO, TRANSFIRA PARA UMA TIGELA E SIRVA QUENTE.

FONTE: PANELINHA (2022)



3.1.2

ALECRIM**NOME CIENTÍFICO:***Rosmarinus officinalis L.***NOME POPULARES:**

ALECRIM-DE-CHEIRO, ALECRIM-DAS-HORTAS, ALECRIM-DA-CASA, ALECRIM-COMUM, ALECRIM-VERDADEIRO, ROSMANINHO



ALECRIM

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE O ALECRIM SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE OUTUBRO E ABRIL (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

O ALECRIM FRESCO DEVE SER MANTIDO NA GELADEIRA. MAS ANTES DE COLOCÁ-LO NA GELADEIRA, LAVE O ALECRIM, EMBRULHE EM PAPEL TOALHA UMEDECIDO E COLOQUE EM UM SACO PLÁSTICO (COMO ARMAZENAR, 2019).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O ALECRIM APRESENTA PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES, ESTOMACAIS, ESTIMULANTES, ANTIESPASMÓDICA E EMENAGOGAS. POSSUI GOSTO AGRIDOCE, SENDO UTILIZADA EM DIVERSAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (PORTE *ET AL.*, 2002).

FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)



ALECRIM

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- O ALECRIM PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (PORTE ET AL., 2002; ENEIDA, 2021):

CARNES



FRANGO



PEIXES



LEGUMES



ARROZ



SOPAS



ENSOPADOS



OVOS



LEGUMINOSAS



ALECRIM

5 - RECEITA: BATATA AO MURRO COM ALECRIM

INGREDIENTES

- 4 BATATAS MONALISA (800 G), GRANDES COM CASCA
- 2 LITROS DE ÁGUA
- 4 COLHERES (SOPA) (60 ML) DE AZEITE DE OLIVA
- 4 GALHOS DE ALECRIM (3 G)
- SAL A GOSTO
- PIMENTA-DO-REINO MOÍDA NA HORA A GOSTO



ALECRIM

5 - RECEITA: BATATA AO MURRO COM ALECRIM

MODO DE PREPARO

1. LAVE AS BATATAS EM ÁGUA CORRENTE, DE PREFERÊNCIA COM UMA ESCOVINHA APROPRIADA.
2. NUMA PANELA GRANDE, COLOQUE A ÁGUA E AS BATATAS COM CASCA, LEVE AO FOGO MÉDIO, SEM TAMPAR A PANELA. DEIXE COZINHAR ATÉ FICAREM AL DENTE (APROXIMADAMENTE 45 MINUTOS) OU ATÉ ESPETAR UM PALITO E CONSEGUIR FURAR A BATATA COM POUCA RESISTÊNCIA. ESCORRA A ÁGUA E TRANSFIRA AS BATATAS PARA UM PANO DE PRATO LIMPO.
3. PREEQUEÇA O FORNO A 180°C.
4. DEIXE AS BATATAS ESFRIAREM UM POUCO PARA NÃO QUEIMAR AS MÃOS. DEPOIS DÊ UM MURRO EM CADA BATATA, PARA QUE FIQUE LIGEIRAMENTE ACHATADA E ABERTA. NÃO É NECESSÁRIO USAR MUITA FORÇA.
5. UNTE UMA TRAVESSA REFROTÁRIA COM 1/3 DO AZEITE, ESPALHE AS BATATAS, SALPIQUE A FLOR DE SAL POR CIMA DELAS E TEMPERE COM PIMENTA-DO-REINO BRANCA MOÍDA NA HORA. REGUE COM O AZEITE RESTANTE E ESPALHE O ALECRIM POR CIMA.
6. CUBRA COM PAPEL-ALUMÍNIO E LEVE PARA ASSAR POR 15 MINUTOS. RETIRE O PAPEL-ALUMÍNIO E VOLTE COM AS BATATAS AO FORNO ATÉ DOURAREM. SIRVA EM SEGUIDA.

FONTE: RECEITA ADAPTADA - TÁ NA MESA (2022)



3.1.3

CEBOLINHA

NOME CIENTÍFICO:
Allium fistulosum L.

NOME POPULARES:
CEBOLINHA E CEBOLA CHINESA

FONTE: SANTOS ET AL. (2020)



FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)

CEBOLINHA

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE A CEBOLINHA SE ENCONTRA MAIS SABOROSA, RICA EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É NO MÊS DE DEZEMBRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

A CEBOLINHA FRESCA DEVE SER MANTIDA NA GELADEIRA. MAS ANTES DE COLOCÁ-LA NA GELADEIRA, LAVE A CEBOLINHA, EMBRULHE EM PAPEL TOALHA UMEDECIDO E COLOQUE EM UM SACO PLÁSTICO OU EM UM POTE ALTO (PARA NÃO AMASSAR A CEBOLINHA), ESSE POTE DEVER SER HERMETICAMENTE FECHADO (BEM FECHADO) (COMO ARMAZENAR, 2019).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

A CEBOLINHA POSSUI PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES, POR SER FONTE DE VITAMINAS A E C. POSSUI TAMBÉM AÇÃO BACTERICIDA, FUNGICIDA, NEUROESTIMULANTE E REPELENTE (SANTOS *ET AL.*, 2020).

FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)



CEBOLINHA

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- A CEBOLINHA PODE SER UTILIZADA NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (BIZ, 2017):

CARNES



FRANGO



PEIXES



OMELETE



ARROZ



MOLHOS



SOPAS



SALADA



LEGUMINOSAS



CEBOLINHA

5 - RECEITA: OVO FRITO TEMPERADO COM CEBOLINHA

INGREDIENTES

- 2 OVOS INTEIROS
- ½ COLHER DE SOPA DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 COLHER DE SOPA DE CEBOLINHA FRESCA PICADA
- 1 PITADA DE SAL
- PIMENTA DO REINO A GOSTO



FONTE: CANVA (2022)



FONTE DA IMAGEM:
FREEPIK (2022)



FONTE: CANVA (2022)



CEBOLINHA

5 - RECEITA: OVO FRITO TEMPERADO COM CEBOLINHA

MODO DE PREPARO

1. SEPARE AS CLARAS DAS GEMAS. TEMPERE AS CLARAS COM 1 COLHER DE SOPA DE CEBOLINHA FRESCA PICADA, SAL E PIMENTA DO REINO. MISTURE COM UM GARFO E RESERVE.
2. EM FOGO MÉDIO, EM UMA FRIGIDEIRA PEQUENA E ANTI ADERENTE, COLOQUE $\frac{1}{2}$ COLHER DE SOPA DE MANTEIGA, ESPERE A MANTEIGA COMEÇAR A DERRETER E COLOQUE AS CLARAS TEMPERADAS.
3. ABAIXE O FOGO, TAMPE E DEIXE POR 2 MINUTOS ATÉ AS CLARAS COAGULAREM. O PONTO PODE SER BEM DOURADO, COM AS CLARAS CROCANTES.
4. JUNTE ENTÃO AS GEMAS, SOBRE AS CLARAS JÁ COAGULADAS, TEMPERE COM SAL A GOSTO, MAS VÁ COM CUIDADO, LEMBRE-SE QUE JÁ TEMPERAMOS AS CLARAS. TAMPE E DEIXE POR 1 A 2 MINUTOS CONFORME A PREFERÊNCIA PELO PONTO DAS GEMAS.
5. E É SÓ SERVIR

FONTE: MONTA ENCANTADA (2022)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

3.1.4

COENTRO**NOME CIENTÍFICO:**

Coriandrum sativum L.

NOME POPULARES:

CILANTRO, COENTRO-PORTUGUÊS, CORIANDRO,
ERVA-PERCEVEJO, SALSINHA

FONTE: PEREIRA *ET AL.* (2011)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

COENTRO

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE O COENTRO SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É NOS MESES DE MARÇO, AGOSTO, SETEMBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

O COENTRO FRESCO DEVE SER MANTIDO NA GELADEIRA. MAS ANTES DE COLOCÁ-LO NA GELADEIRA, LAVE O COENTRO, EMBRULHE EM PAPEL TOALHA UMEDECIDO E COLOQUE EM UM SACO PLÁSTICO OU EM UM POTE, ESSE POTE DEVER SER HERMETICAMENTE FECHADO (BEM FECHADO) (COMO ARMAZENAR, 2019).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O COENTRO É FONTE DE CÁLCIO, FERRO, VITAMINA C E PRÓ-VITAMINA A. SEUS CONSTITUINTES FENÓLICOS CONFEREM UM POTENCIAL ANTIOXIDANTE (JOLY, 2002; MELO *ET AL.*, 2003; WANDERLEY *ET AL.*, 2010; PEREIRA *ET AL.*, 2011).



COENTRO

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- O COENTRO PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (FAGUNDES, 2017):

CARNES



FRANGO



PESCADOS



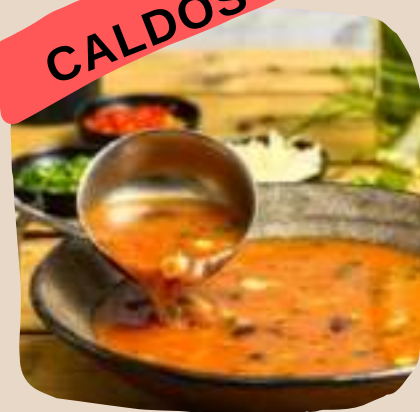
VINAGRETE



ARROZ



CALDOS



SOPAS



SALADAS



LEGUMINOSAS



COENTRO

5 - RECEITA: MOLHO DE COENTRO PARA SALADA

INGREDIENTES

- 1/3 DE XÍCARA (DE CHÁ) DE AZEITE
- 2 COLHERES (DE SOPA) DE ÁGUA
- SUCO DE 1/2 LIMÃO
- 1 XÍCARA (DE CHÁ) DE FOLHAS E TALO DE COENTRO
- 1 DENTE DE ALHO
- 1/4 DE COLHER (DE CHÁ) DE SAL
- 1 COLHER (DE CHÁ) DE MEL
- 2 COLHERES (DE SOPA) DE VINAGRE



COENTRO

5 - RECEITA: MOLHO DE COENTRO PARA SALADA

MODO DE PREPARO

1. BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR ATÉ TRITURAR TODO O ALHO E OS INGREDIENTES SE MISTURAREM, GUARDE NA GELADEIRA.

2. ANTES DE USAR AGITE PARA OS INGREDIENTES SE MISTURAREM NOVAMENTE.

FONTE: A CASA ENCANTADA (2022)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

3.1.5

HORTELÃ**NOME CIENTÍFICO:***Mentha spicata L.***NOME POPULARES:**

HORTELÃ VERDE, HORTELÃ COMUM E MENTA

FONTE: SANTOS *ET AL.*, (2022)

FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)



HORTELÃ

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE A HORTELÃ SE ENCONTRA MAIS SABOROSA, RICA EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE JANEIRO, OUTUBRO E NOVEMBRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

AS FOLHAS FRESCAS DE HORTELÃ PODEM SER CONSERVADAS NA GELADEIRA, PREFERENCIALMENTE ARMAZENADAS EM UM POTE DE VIDRO HERMETICAMENTE FECHADO, COM PEDAÇOS DE PAPEL TOALHA NO FUNDO E SOBRE AS FOLHAS (PARAVIDINO, 2021).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

A HORTELÃ POSSUI UMA PODEROSA ATIVIDADE ANTIOXIDANTE DEVIDO AO SEU TEOR DE COMPOSTOS FENÓLICOS E FLAVONOIDES (KOSAR, 2004; SILVA, 2021). ALÉM DISSO, A ERVA POSSUI COMPOSTOS ATIVOS QUE SÃO ESTIMULANTES DIGESTIVOS, CARDIOTÔNICOS, ANTI ESPASMÓDICOS E ANTISSÉPTICOS (ERTEKIN 2014; SILVA, 2021). TAMBÉM POSSUI DIVERSOS USOS BIOLÓGICOS, PRINCIPALMENTE PARA FINS MEDICINAIS, PODENDO SER UTILIZADA PARA AUXILIAR NO TRATAMENTO DE GASTRITE, CÓLICAS, REUMATISMO, FLATULÊNCIA, VÔMITOS E PALPITAÇÕES (BIESK, 2005; SILVA, 2021). ESSA ERVA AROMÁTICA TAMBÉM POSSUI VITAMINA C, AÇÚCARES (GLICOSE, FRUTOSE E SACAROSE), ANTIOXIDANTES E MINERAIS COMO CÁLCIO, MAGNÉSIO, SÓDIO, POTÁSSIO, COBRE E FERRO (URIBE ET AL., 2016; SILVA, 2021).



HORTELÃ

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

• A HORTELÃ PODE SER UTILIZADA NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (FLORIOS, 2015):

CARNES



FRANGO



PEIXES



TORTAS



SALADAS



CALDOS



ENSOPADOS



ARROZ



LEGUMINOSAS



HORTELÃ

5 - RECEITA: QUIBE DE FORNO

INGREDIENTES

- 1/2 XÍC. (CHÁ) DE TRIGO PARA QUIBE;
- 3 XÍC. (CHÁ) ÁGUA QUENTE;
- 1 TOMATE SEM SEMENTE;
- 1/2 CEBOLA GRANDE OU 1 PEQUENA;
- 2 DENTES DE ALHO;
- FOLHAS DE HORTELÃ (APROXIMADAMENTE 1/2 XÍCARA);
- 2 COL. (SOPA) SALSINHA;
- 1 PITADA DE SAL;
- PITADA DE CANELA;
- PIMENTA-DO-REINO A GOSTO;
- AZEITE A GOSTO
- 500G DE CARNE MOÍDA



FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)

HORTELÃ

5 - RECEITA: QUIBE DE FORNO

MODO DE PREPARO

1. COLOQUE O TRIGO DE MOLHO NA ÁGUA QUENTE E DEIXE DESCANSAR POR 30 MINUTOS.
2. PIQUE MIUDINHO OU USE UM PROCESSAR PARA TRITURAR TODOS OS DEMAIS INGREDIENTES (MENOS A CARNE). MISTURE ESSE TEMPERO QUE FOI PROCESSADO COM A CARNE MOÍDA.
3. ESCORRA BEM O TRIGO, VOCÊ PODE USAR UMA PENEIRA E IR PRESSIONANDO, ENROLAR EM UM PANO LIMPO E TORCER, OU APERTAR COM AS MÃOS MESMO, O IMPORTANTE É FICAR BEM SEQUINHO.
4. JUNTE O TRIGO COM A CARNE E O TEMPERO E MISTURE BEM.
5. UNTE UM REFROTÁRIO COM AZEITE ESPALHE O QUIBE E LEVE AO FORNO PRAQUECIDO EM 200°C POR APROXIMADAMENTE 35 MINUTOS.

FONTE: PANELATERAPIA (2016)

FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)



3.1.6

LOURO**NOME CIENTÍFICO:***Laurus nobilis L.***NOME POPULARES:**LOURO, LOUREIRO-ORDINÁRIO, LOUREIRO-DOS-
POETAS, LOURO-COMUM

FONTE: HU/CCS (2020)



FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)

LOURO

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE O LOURO SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE SETEMBRO E OUTUBRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

AS FOLHAS DE LOURO SECAS DEVEM SER ARMAZENDAS EM TEMPERATURA AMBIENTE, LOCAL FRESCO E ESCURO, LONGE DA LUZ DO SOL. DEVENDO SER GUARADADA EM UM RECIPIENTE HERMÉTICO PARA NÃO FICAR EM CONTATO COM O AR, SENÃO ELA IRÁ SECAR CADA VEZ MAIS FICANDO MARROM E PERDENDO SABOR (COMO ARMAZENAR, 2022).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O LOURO APRESENTA FOLHAS PERFUMADAS, FONTES DE POTÁSSIO, FIBRAS, HIDRATO DE CARBONO, VITAMINAS B6 E C, MAGNÉSIO E ÁCIDO FÓLICO.

(SANTOS, 2012; SILVA *ET. AL*, 2018).



LOURO

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- O LOURO PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTES ALIMENTOS (SILVA ET AL., 2018):

CARNES



CALDOS



FEIJOADA



SOPAS



MOLHOS



LOURO

5 - RECEITA: LOMBO ASSADO COM LOURO E ALHO

INGREDIENTES

- 1KG LOMBO DE PORCO
- 2 CEBOLAS BRANCAS GRANDES
- 2 DENTES DE ALHO GRANDES
- 3 FOLHAS DE LOURO
- 1 PITADA DE SAL
- PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA



MOLHO

- 150ML DE ÁGUA
- 150ML DE VINHO BRANCO



FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)



FONTE DAS DEMAIS IMAGENS: CANVA (2022)

LOURO

5 - RECEITA: LOMBO ASSADO COM LOURO E ALHO

MODO DE PREPARO

1. PREEQUEÇA O FORNO A 180 GRAUS.
2. PIQUE O ALHO E METADE DAS FOLHAS DE LOURO . RESERVE.
3. EM UMA TIGELA, COLOQUE O ALHO, AS FOLHAS DE LOURO PICADAS, A PIMENTA-DO-REINO, O SAL E O AZEITE. AMASSE BEM ATÉ FORMAR UMA PASTA.
4. PASSE A PASTA NA CARNE, POR TODOS OS LADOS. DEIXE DESCANSAR (PARA PEGAR O TEMPERO) POR 10 MINUTOS.
5. EM UMA ASSADEIRA, COLOQUE AZEITE, AS CEBOLAS CORTADAS EM RODELAS (COM CASCA), AS FOLHAS DE LOURO RESTANTES. POR CIMA, POSICIONE O LOMBO E REGUE COM UM POUCO MAIS DE AZEITE. LEVE AO FORNO PARA ASSAR.
6. MISTURE A ÁGUA E O VINHO E REGUE A CARNE AINDA NO FORNO.
7. RETIRE A CARNE DO FORNO E RECOLHA O MOLHO QUE FICOU EM VOLTA. COLOQUE EM UMA MOLHEIRA.
8. SIRVA COM BATATAS ASSADAS, AO LADO DA MOLHEIRA (PARA QUE AS PESSOAS POSSAM ACRESCENTAR UM POUCO MAIS DA MISTURA).

FONTE: RECEITA ADAPTADA - KITANO (2022)

FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)



3.1.7

MANJERICÃO**NOME CIENTÍFICO:***Ocimum basilicum L.***NOME POPULARES:**

MANJERICÃO BRANCO, ALFAVACA, MANJERICÃO-DOCE, REMÉDIO-DE-VAQUEIRO, SEGURELHA, ERVA-REAL, BASÍLICO-GRANDE



MAJERICÃO

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE O MAJERICÃO SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE JULHO E NOVEMBRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

AS FOLHAS FRESCAS DO MANJERICÃO DEVEM SER CONSERVADAS NA GELADEIRA, PREFERENCIALMENTE ACONDICIONADAS EM UM POTE DE VIDRO COM PEDAÇOS DE PAPEL-TOALHA ÚMIDOS NO FUNDO E EM CIMA DELAS (VITAT, 2022).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

AS FOLHAS DO MANJERICÃO SÃO RICAS EM VITAMINA A E C, ALÉM DE TER VITAMINAS B (1, 2, 3) E SÃO UMA FONTE DE MINERAIS (CÁLCIO, FÓSFORO E FERRO) (MATOS, 2000; EMBRAPA, 2011).

FONTE DA IMAGEM: ADOBE STOCK (2022)



MANJERICÃO

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

• O MANJERICÃO PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTES ALIMENTOS (FAVORITO ET AL., 2011):

CARNES



FRANGO



PEIXES



SALADA



ARROZ



MOLHOS



SOPAS



ENSOPADO



OMELETE



MANJERICÃO

5 - RECEITA: ARROZ COM MANJERICÃO

INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ
- 1 CEBOLA BRANCA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA QUENTE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE MANJERICÃO PICADO
- 1/4 XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 LITRO DE LEITE
- 1 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE LEITE
- 1 COLHER (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- QUEIJO PRATO RALADO A GOSTO
- 1 PITADA DE SAL
- PIMENTA-DO-REINO A GOSTO



MANJERICÃO

5 - RECEITA: ARROZ COM MANJERICÃO

MODO DE PREPARO

1. AQUEÇA O ÓLEO E REFOGUE A CEBOLA E ALHO ATÉ COMEÇAR A DOURAR. JUNTE O ARROZ LAVADO E REFOGUE ATÉ COMEÇAR A GRUDAR NA PANELA. ADICIONE A ÁGUA QUENTE, MEXA E TEMPERE COM O SAL. COZINHE ATÉ O ARROZ FICAR MACIO E RESERVE AQUECIDO. SE NECESSÁRIO, ADICIONE MAIS ÁGUA.
2. BATA BEM O MANJERICÃO COM O AZEITE E RESERVE.
3. MISTURE O LEITE, O CREME DE LEITE, O AMIDO, O SAL E A PIMENTA. LEVE AO FOGO, MEXENDO SEMPRE, ATÉ FORMAR UM CREME.
4. RETIRE DO FOGO, DESPEJE O MANJERICÃO BATIDO E MEXA VIGOROSAMENTE. JUNTE AO ARROZ QUENTE E, COM UMA COLHER DE PAU, MISTURE COM CUIDADO.
5. POLVILHE COM O QUEIJO RALADO E SIRVA IMEDIATAMENTE.

FONTE: CLÁUDIA (2022)

FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)



3.1.8

ORÉGANO

NOME CIENTÍFICO:
Origanum vulgare L.

NOME POPULARES:
MANJERONA-SILVESTRE

FONTE: KAWASE (2013); HU/CCS (2020)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

ORÉGANO

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE O ORÉGANO SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É NOS MESES DE JULHO, SETEMBRO, OUTUBRO E NOVEMBRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

O ORÉGANO FRESCO (FOLHINHAS VERDES) DEVE SER GUARDADO NA GELADEIRA, EM CIMA DE UM PAPEL TOALHA UMEDECIDO DENTRO DE UM SACO PLÁSTICO, DE PREFERÊNCIA ZIPLOCK (COMO ARMAZENAR, 2022).

O ORÉGANO SECO E O ORÉGANO EM PÓ, DEVEM SER GUARDADOS EM RECIPIENTES HERMÉTICOS (COM TAMPA QUE VEDE BEM O POTE). ESSE RECIPIENTE DEVE FICAR EM LOCAL ESCURO E FRESCO (COMO ARMAZENAR, 2022).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O ORÉGANO POSSUI PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES, BACTERICIDA, TAMBÉM POSSUI EFEITO ESTIMULANTE, ANTIESPASMÓDICO, ANTIINFECCIOSO, ANTISÉPTICO E VASOCONSTRITOR (PRELAPANTANO, 2009; KAWASE, 2013).



ORÉGANO

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

• O ORÉGANO PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (KAWASE, 2013):

CARNES



PEIXES



OVOS



MASSAS



SALADAS



MOLHOS



SOPAS



CALDOS



LEGUMINOSAS



ORÉGANO

5 - RECEITA: MOLHO CREMOSO COM ORÉGANO

INGREDIENTES

- 1 DENTE DE ALHO BEM AMASSADO
- 1 CAIXINHA DE CREME DE LEITE
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ORÉGANO
- 1 PITADA DE SAL



ORÉGANO

5 - RECEITA: MOLHO CREMOSO COM ORÉGANO

MODO DE PREPARO

- 1 .COLOQUE OS INGREDIENTES DENTRO DE UM LIQUIDIFICADOR OU BATA COM UM MIXER. AQUI EM CASA EU COSTUMO DEIXAR UM POTE DE ALHO PREVIAMENTE PROCESSADOR, ENTÃO ELE SEMPRE ESTÁ BEM TRITURADINHO.
2. DEPOIS JUNTE COM O RESTANTE DOS INGREDIENTES.
3. SIRVA.

FONTE: RECEITA NATUREBA (2020)

FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)



3.1.9

SALSA**NOME CIENTÍFICO:***Petroselinum crispum***NOME POPULARES:**SALSINHA, SALSA-DE-CHEIRO, SALSA-DAS-HORTAS,
CHEIRO-VERDE, SALSA-CULTIVADA

FONTE: ÁLVARES (2006) ; HU/CCS (2020)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

SALSA

1 - SAZONALIDADE

AO PERÍODO EM QUE A SALSA SE ENCONTRA MAIS SABOROSA, RICA EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE JANEIRO E DEZEMBRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

A SALSA DEVE SER ARMAZENADA NA GELADEIRA, MAS ANTES ELA DEVE SER LAVADA E SECA, DEPOIS DEVE SER EMBRULHADA EM FOLHAS DE PAPEL TOALHA ÚMIDA, APÓS DEVE SER COLOCADA EM UM POTE HERMETICAMENTE FECHADO OU EM SACOS PLÁSTICOS GRANDES. ESSA ERVA PRECISA FICAR LONGE DAS PAREDES DA GELADEIRAS, POIS O EXCESSO DO FRIO PODE QUEIMAR AS FOLHAS (LOBO, 2017).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

A SALSA É RICA EM VITAMINAS C E E, BETACAROTENO, TIAMINA, RIBOFLAVINA E MINERAIS ORGÂNICOS. POSSUI ODOR AGRADÁVEL, PRINCIPALMENTE QUANDO UTILIZADA NA FORMA FRESCA (ÁLVARES, 2006).



SALSA

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- A SALSA PODE SER UTILIZADA NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (ÁLVARES, 2006):

CARNES



PEIXES



MOLHO



SALADAS



SOPAS



SALSA

5 - RECEITA: BATATA À DORÊ

INGREDIENTES

- 1 KG BATATA INGLESA
- 3 COLHERES SOPA AZEITE DE OLIVA
- 3 COLHERES SOPA SALSINHA PICADA
- PIMENTA-DO-REINO À GOSTO
- 1 PITADA DE SAL



SALSA

5 - RECEITA: BATATA À DORÊ

MODO DE PREPARO

1. DESCASQUE E CORTE AS BATATAS EM PEDAÇOS REGULARES.
2. COLOQUE PARA COZINHAR POR 15 MINUTOS, DEPOIS QUE LEVANTAR FERVURA. RETIRE E ESCORRA.
3. AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA FUNDA E COLOQUE A MANTEIGA E O AZEITE.
4. TEMPERE COM O SAL E A PIMENTA E POLVILHE A SALSINHA PICADA.

FONTE: RECEITA ADAPTADA - OBA GASTRONOMIA (2020)

FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)



3.1.10

TOMILHO**NOME CIENTÍFICO:***Thymus vulgaris L.***NOME POPULARES:**

ARÇÃ, ARÇANHA, ERVA-URSO, POEJO, SEGURELHA,
TIMO, TOMILHO-DE-INVERNO, TOMILHO-DE-JARDIM,
TOMILHO-ORDINÁRIO, TOMILHO-VULGAR



TOMILHO

1 - SAZONALIDADE

O PERÍODO EM QUE O TOMILHO SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RICO EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É NOS MESES DE OUTUBRO E NOVEMBRO (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

O TOMILHO DEVE SER ARMAZENADO NA GELADEIRA, MAS ANTES ELE DEVE SER LAVADO E SECO, DEPOIS DEVE SER EMBRULHADO EM FOLHAS DE PAPEL TOALHA ÚMIDA, APÓS DEVE SER COLOCADO EM UM POTE HERMETICAMENTE FECHADO OU EM SACOS PLÁSTICOS GRANDES. ESSA ERVA PRECISA FICAR LONGE DAS PAREDES DA GELADEIRAS, POIS O EXCESSO DO FRIO PODE QUEIMAR AS FOLHAS (LOBO, 2017).

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O TOMILHO POSSUI ATIVIDADE ANTIMICROBIANA E ANTIOXIDANTE (SANTORO *ET. AL.*, 2007; MEWES, 2008; SILVA *ET. AL.*; 2010).



TOMILHO

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- O TOMILHO PODE SER UTILIZADA NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (LOBO, 2014):

CARNES



PEIXES



ENSOPADOS



MOLHOS



SOPAS



RISOTOS



TOMILHO

5 - RECEITA: ESPAGUETE COM MOLHO DE ALHO PORÓ E TOMILHO

INGREDIENTES

- 300 G DE MASSA ESPAGUETE
- 2 ALHOS PORÓ GRANDES (OU 3 PEQUENOS)
- 2 DENTES DE ALHO MÉDIOS
- 4 RAMOS DE TOMILHO (OU MEIA COLHER DE CHÁ DE TOMILHO SECO)
- 1 COLHER DE SOPA MANTEIGA
- 1 COLHER DE SOPA AZEITE DE OLIVA
- 1 ½ XÍCARAS ÁGUA
- 1 OVO
- 1 XÍCARA QUEIJO PRATO RALADO NA HORA
- PIMENTA DO REINO À GOSTO
- 1 PITADA DE SAL




TOMILHO

5 - RECEITA: ESPAGUETE COM MOLHO DE ALHO PORÓ E TOMILHO

MODO DE PREPARO

1. CORTE A RAIZ E AS FOLHAS DOS ALHOS PORÓ, LAVE BEM E CORTE OS TALOS EM FATIAS DE 1 CM.
2. DESCASQUE O ALHO E PIQUE BEM. SEPRE AS FOLHINHAS DOS RAMOS DO TOMILHO.
3. EM UMA PANELA DE FUNDO GROSSO, COLOQUE A MANTEIGA E O AZEITE E AQUEÇA EM FOGO MÉDIO. QUANDO A MANTEIGA DERRETER, ACRESCENTE O ALHO E DEIXE FRITAR, CUIDANDO PARA NÃO QUEIMAR.
4. ACRESCENTE O ALHO PORÓ E REFOGUE POR ALGUNS MINUTOS. TEMPERE COM SAL E ACRESCENTE O TOMILHO.
5. JUNTE A ÁGUA E COZINHE POR CERCA DE 30 MINUTOS EM FOGO BEM BAIXO. SE A ÁGUA SECAR, ACRESCENTE MAIS UM POUCO.
6. COZINHE O MACARRÃO SEGUINDO AS INSTRUÇÕES DA EMBALAGEM. CALCULE O TEMPO DE FORMA QUE O MACARRÃO FIQUE PRONTO JUNTO COM O MOLHO DE ALHO PORÓ.
7. QUANDO O MACARRÃO ESTIVER COZIDO, SEPRE UMA XÍCARA DA ÁGUA DO COZIMENTO E ESCORRA O RESTANTE.
8. MISTURE O MACARRÃO AO ALHO PORRÓ E ACRESCENTE UM POUCO DA ÁGUA DO COZIMENTO SE ESTIVER SECO. RETIRE A PANELA DO FOGO E ESPERE ALGUNS MINUTOS. SE ESTIVER MUITO QUENTE, O OVO COZINHARÁ QUANDO VOCÊ MISTURAR.
9. EM UMA TIGELINHA, BATA O OVO E MISTURE COM O QUEIJO PARMESÃO.
10. JUNTE A MISTURA DE OVO E PARMESÃO AO ESPAGUETE COM CUIDADO PARA QUE O OVO NÃO COZINHE. DEVE FICAR UM MOLHO AVELUDADO. SE NECESSÁRIO, ACRESCENTE MAIS ÁGUA DE COZIMENTO.
11. TEMPERE COM PIMENTA DO REINO E SIRVA IMEDIATAMENTE.





**CAPÍTULO 3.2:
CÍTRICOS**

O QUE SÃO CÍTRICOS?



AS FRUTAS CÍTRICAS TAMBÉM PODEM SER UTILIZADAS COMO AROMATIZANTES EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS. SÃO EXEMPLOS DE FRUTAS CÍTRICAS A LARANJA, BERGAMOTA, LIMA E LIMÃO.



3.2.1

LIMÃO TAHITI

NOME CIENTÍFICO:
CITRUS LIMON

NOME POPULARES:
**LIMA-ÁCIDA, LIMÃO-EUREKA, LIMÃO-FEMINELLO,
LIMÃO-GÊNOVA, LIMÃO-LISBOA, LIMÃO-MONOCHELO,
LIMÃO-VERDADEIRO, LIMÃO-VERDE**

FONTE: SILVA (2015)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)



LIMÃO TAHITI

NO BRASIL SÃO COMERCIALIZADAS QUATRO VARIEDADES DE LIMÃO: TAITI, CRAVO, GALEGO E SICILIANO. MAS APENAS O SICILIANO PODE SER CONSIDERADO LIMÃO DE VERDADE. O GALEGO E O TAITI SÃO LIMAS ÁCIDAS QUE SÃO PARENTES DO LIMÃO, ENQUANTO O CRAVO SURTIU DO CRUZAMENTO ENTRE A TANGERINA E O SICILIANO. DENTRE OS LIMÕES, O TAITI É O MENOS ÁCIDO E O MAIS ENCONTRADO NO PAÍS. POSSUI CASCA FINA E POUCAS SEMENTES, POSSUI FORMATO MAIS ARREDONDADO. É O TIPO MAIS UTILIZADO PARA PREPARAR LIMONADAS E A CAIPIRINHA BRASILEIRA, POR SER BASTANTE SUCULENTA. MAS PODE SER UTILIZADO EM OUTRAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS (CEAGESP, 2018).

1 - SAZONALIDADE

AO PERÍODO EM QUE O LIMÃO TAHITI SE ENCONTRA MAIS SABOROSO, RIC EM NUTRIENTES E COM MENOR PREÇO É ENTRE OS MESES DE DEZEMBRO E ABRIL (CEAGESP, 2022).

2 - MODO DE CONSERVAÇÃO

OS LIMÕES DEVEM SER COLOCADOS EM SACOS HERMÉTICAMENTE FECHADOS E MANTIDOS NA GELADEIRA (RECEITAS DE MINUTO, 2022).



LIMÃO TAHITI

3 - BENEFÍCIOS DO CONSUMO

O LIMÃO TAHITI É UM FRUTO RICO EM SAIS MINERAIS COMO CÁLCIO, FERRO, FÓSFORO, POTÁSSIO E ZINCO. POSSUI FLAVONÓIDES COM GRANDE POTENCIAL ANTIOXIDANTE, ALÉM DE POSSUIR ATIVIDADES ANTIINFLAMATÓRIA, ANTIALÉRGICA, ANTIVIRAL E ANTI CARCINOGENICO (RANGEL, 2008; BEHLING *ET AL.*, 2008; KUMMER *ET AL.*, 2013; SILVA, 2015).

O SABOR CARACTERÍSTICO DO LIMÃO ADVÉM DO ÁCIDO CÍTRICO, MUITO UTILIZADO COMO CONSERVANTE E AUXILIA NA DIGESTÃO. O ÁCIDO CÍTRICO É UM EXCELENTE ANTIOXIDANTE, QUE ATUA COMO NEUTRALIZANTE DOS RADICAIS LIVRES NO ORGANISMO, ALÉM DE FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO, REDUZINDO A INCIDÊNCIA DE INFECÇÕES (SILVA *ET AL.*, 2001; DEL RIO *ET AL.*, 2004; MILEZZI *ET AL.*, 2013; SILVA, 2015).



LIMÃO TAHITI

4 - APLICABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO

- O LIMÃO PODE SER UTILIZADO NO PREPARO DOS SEGUINTE ALIMENTOS (BIZ, 2018):

CARNES



PEIXES



MOLHOS



ARROZ



CALDOS



SOPAS



LEGUMINOSAS



LIMÃO TAHITI

5 - RECEITA: SOPA DE LENTILHA PERFUMADA COM LIMÃO

INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{4}$ XÍCARA (CHÁ) DE LENTILHAS (250 G)
- 1 CEBOLA BRANCA GRANDE
- 1 BATATA INGLESA GRANDE
- 2 DENTES DE ALHO MÉDIOS
- $\frac{1}{3}$ DE XÍCARA (CHÁ) DE CUBOS DE SALSÃO
- $\frac{1}{3}$ DE XÍCARA (CHÁ) DE CENOURA RALADA
- 1,750 LITRO DE ÁGUA (CERCA DE 7 XÍCARAS)
- 1 $\frac{1}{2}$ COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (CHÁ) DE COMINHO
- 1 FOLHA DE LOURO
- CALDO DE 1 LIMÃO
- 1 PITADA DE AÇÚCAR E 1 PITADA DE SAL
- PIMENTA-DO-REINO MOÍDA NA HORA A GOSTO
- FOLHAS DE COENTRO A GOSTO PARA SERVIR



FONTE DA IMAGEM:
FREEPIK (2022)



FONTE DAS DEMAIS IMAGENS: CANVA (2022)

LIMÃO TAHITI

5 - RECEITA: SOPA DE LENTILHA PERFUMADA COM LIMÃO

MODO DE PREPARO

1.FAÇA O PRÉ-PREPARO: DESCASQUE E CORTE A CEBOLA EM MEIAS-LUAS FINAS; DESCASQUE E PIQUE FINO OS DENTES DE ALHO; DESCASQUE E CORTE A BATATA EM CUBOS DE 2 CM.

2.COLOQUE 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA NUMA PANELA MÉDIA E LEVE AO FOGO MÉDIO. QUANDO DERRETER, JUNTE A CEBOLA, TEMPERE COM UMA PITADA DE SAL E DE AÇÚCAR; DEIXE COZINHAR POR CERCA DE 10 MINUTOS, MEXENDO DE VEZ EM QUANDO, ATÉ DOURAR – A CEBOLA DEVE FICAR BEM DOURADA SEM QUEIMAR, SE NECESSÁRIO ABAIXE O FOGO.

3.ASSIM QUE A CEBOLA ESTIVER BEM DOURADA, JUNTE O RESTANTE DA MANTEIGA E DEIXE DERRETER. ACRESCENTE A CENOURA E O SALSÃO, TEMPERE COM UMA PITADA DE SAL E REFOGUE POR 2 MINUTOS ATÉ MURCHAR. JUNTE O ALHO, O LOURO E TEMPERE COM O COMINHO. MISTURE BEM PARA PERFUMAR.

4.REGUE COM A ÁGUA E RASPE BEM O FUNDO DA PANELA PARA DISSOLVER TODOS OS QUEIMADINHOS DA CEBOLA. JUNTE A LENTILHA, OS CUBOS DE BATATA, TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO E AUMENTE O FOGO.

5.ASSIM QUE FERVER, ABAIXE O FOGO E DEIXE COZINHAR POR MAIS 35 MINUTOS COM A TAMPA ENTREABERTA, ATÉ AS LENTILHAS E BATATAS FICAREM BEM MACIAS.

6.DESLIGUE O FOGO E TRANSFIRA METADE DA SOPA PARA O LIQUIDIFICADOR. TAMPE E SEGURE COM UM PANO DE PRATO – ISSO EVITA QUE O VAPOR EMPURRE E ABRA A TAMPA. BATA ATÉ FICAR LISO E MISTURE AO RESTANTE DA SOPA (SE PREFERIR BATA COM O MIXER DIRETO NA PANELA). REGUE COM O CALDO DE LIMÃO E SIRVA A SEGUIR COM FOLHAS DE COENTRO FRESCAS E CEBOLA FRITA.

FONTE: PANELINHA (2022)


FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)





CAPÍTULO 4:
MIX DE TEMPEROS


O QUE SÃO MIX DE TEMPEROS?



OS MIX DE TEMPEROS SÃO COMBINAÇÕES FEITAS COM CONDIMENTOS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS QUE PODEM SER UTILIZADAS PARA CONFERIR SABOR E AROMA AOS ALIMENTOS.



4.1

**CURRY**

PODE SER USADO EM PREPARAÇÕES COMO: CARNES, FRANGO, SALADAS, PEIXES E SOPAS (BRASIL, 2016).

INGREDIENTES

2 COLHERES DE SOPA DE COMINHO EM GRÃOS

2 COLHERES DE SOPA DE COENTRO EM GRÃOS

1 COLHER DE SOPA DE GRÃOS DE MOSTARDA

2 COLHERES DE SOPA DE PIMENTA-DO-REINO

1 COLHER DE SOPA DE PIMENTA CALABRESA DESIDRATADA COM SEMENTE

1/4 DE XÍCARA DE CHÁ DE CÚRCUMA EM PÓ



FONTE DA IMAGEM:
CANVA (2022)



FONTE DA IMAGEM:
CANVA (2022)



FONTE DA IMAGEM:
FREEPIK (2022)



FONTE DA IMAGEM:
CANVA (2022)



FONTE DA IMAGEM:
CANVA (2022)



FONTE DA IMAGEM:
FREEPIK (2022)

4.1



CURRY

MODO DE PREPARO

1. EM UMA FRIGIDEIRA COLOQUE 2 COLHERES DE SOPA DE COMINHO EM GRÃOS, 2 COLHERES DE SOPA DE COENTRO EM GRÃOS E 1 COLHER DE SOPA DE GRÃOS DE MOSTARDA E AQUEÇA EM FOGO MÉDIO POR 1 MINUTO, MEXENDO SEMPRE.
2. DESLIGUE O FOGO E DEIXE ESFRIAR. ASSIM QUE ESFRIAR, COLOQUE EM UM PILÃO OU PROCESSADOR, ADICIONE 2 COLHERES DE SOPA DE PIMENTA-DO-REINO, 1 COLHER DE SOPA DE PIMENTA CALABRESA DESIDRATADA COM SEMENTE E TRITURE BEM.
3. DEPOIS, COLOQUE UM QUARTO DE XÍCARA DE CHÁ DE CÚRCUMA EM PÓ, MISTURE BEM E GUARDE EM UM POTE FECHADO EM LOCAL SECO E FRESCO.

FONTE: RECEITAS GLOBO (2021)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

4.2

BUQUÊ DE ERVAS (BOUQUET GARNI)

PODE SER USADO EM PREPARAÇÕES COMO SOPAS, CALDOS, COZIDOS E MOLHOS (COZINHA TÉCNICA, 2014).

INGREDIENTES

- 2 RAMOS DE TOMILHO FRESCO
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 RAMO DE SALSÃO/AIPO
- 1 RAMINHO DE SALSINHA/SALSA
- 1 PEDAÇO DE BARBANTE OU 1 SACHÊ



FONTE DA IMAGEM:
FREEPIK (2022)



FONTE DAS DEMAIS
IMAGENS: CANVA (2022)

MODO DE PREPARO

1. AMARRE OS INGREDIENTES COMO UM BOUQUET DE FLORES. PARA FACILITAR A RETIRADA, AMARRE UM PEDAÇO DE BARBANTE NO BOUQUET E EM SEGUIDA, AMARRE A PONTA SOLTA NUMA DAS ALÇAS DA PANELA
2. CERTIFIQUE-SE QUE O FIO NÃO TERÁ CONTATO COM A CHAMA DO FOGÃO
3. RETIRE ANTES DE SERVIR O PRATO

FONTE: COZINHA TÉCNICA (2014)

FONTE DA IMAGEM: ISTOCK (2022)



4.3


ERVAS FINAS

PODE SER UTILIZADA PARA TEMPERAR CARNES, PEIXES, LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO, SALADAS E VINAGRETE (NA MINHA PANELA, 2012).

AS ERVAS DEVEM SER SECAS PARA O PREPARO DO TEMPERO

INGREDIENTES:

1 COLHER DE SOPA DE MANJERICÃO

1 COLHER DE SOPA DE TOMILHO

1 COLHER DE SOPA DE MANJERONA

1 COLHER DE SOPA DE SÁLVA

1 COLHER DE SOPA DE ALECRIM

1 COLHER DE SOPA DE ORÉGANO.

MODO DE PREPARO:

MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES E ARMAZERNAR EM UM RECIPIETE COM TAMPA

FONTE: NA MINHA PANELA (2012)



FONTE DAS IMAGENS: CANVA (2022)

FONTE DA IMAGEM: PINTEREST (2022)



4.4



ERVAS DE PROVENCE

COMBINA COM CARNES, FRANGOS E ENSOPADOS (COZINHA TÉCNICA, 2014).

INGREDIENTES

2 COLHERES DE SOPA DE TOMILHO SECO

1 COLHERES DE CHÁ DE ORÉGANO SECO

2 COLHERES DE CHÁ DE ALECRIM SECO

1 COLHERES DE CHÁ DE MANJERONA SECO

1 COLHERES DE CHÁ DE FLORES DE LAVANDA SECAS PICADAS



FONTE: CANVA (2022)

MODO DE PREPARO

1. MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES E GUARDAR EM RECIPIENTE COM TAMPA.

FONTE: GOURMET A DOIS (2022)



FONTE DA IMAGEM: FREEPIK (2022)

4.5

GARAM MASALA

COMBINA COM COZIDOS DE CARNES E LEGUMES, SOPAS, LENTILHAS E ATÉ SALPICADO POR CIMA DO OVO MEXIDO OU O ARROZ BRANCO (PALADAR ESTADÃO, 2022).

INGREDIENTES

1 COLHER (SOPA) DE SEMENTE DE COMINHO

1 COLHER (SOPA) DE SEMENTE DE COENTRO

1 COLHER (SOPA) DE CRAVO EM PÓ

1 COLHER (SOPA) DE CARDAMOMO

1 COLHER (SOPA) DE CANELA EM PÓ

FONTE DA IMAGEM:

1 COLHER (SOPA) DE LOURO EM PÓ ADOBE STOCK (2022)

1 COLHER (SOPA) DE MACIS (CASCA DA NOZ-MOSCADA)

1 COLHER (SOPA) DE PIMENTA-DO-REINO

**PREPARO**

TRITURE BEM TODOS OS TEMPEROS COM UM PILÃO OU PROCESSADOR E MISTURE-OS.

FONTE: PALADAR ESTADÃO (2022)

FONTE DA IMAGEM: ADOBE STOCK (2022)



4.6



SAL DE ERVAS



SUBSTITUI O SAL EM TODAS AS PREPARAÇÕES



INGREDIENTES

- 2 COLHERES DE SOPA (CHEIA) DE SAL;
- 2 COLHERES DE SOPA (CHEIA) DE SALSA DESIDRATADA;
- 2 COLHERES DE SOPA (CHEIA) DE ALECRIM DESIDRATADO;
- 2 COLHERES DE SOPA (CHEIA) DE ORÉGANO DESIDRATADO;
- 2 COLHERES DE SOPA (CHEIA) DE MANJERICÃO DESIDRATADO.



MODO DE PREPARO FONTE DAS IMAGENS:
CANVA (2022)

BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR, ARMAZENE EM RECIPIENTE FECHADO NA GELADEIRA.

DICA: PODE ACRESCENTAR OUTROS TEMPEROS COMO GERGELIM, ALHO E CEBOLA DESIDRATADOS OU OUTRAS ERVAS DESIDRATADAS DE ACORDO COM SUA PREFERÊNCIA

FONTE: SAÚDE BRASIL (2018)



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)



**CAPÍTULO 5:
CALDOS CASEIROS**

ONDE UTILIZAR OS CALDOS CASEIRO?



PODE SER UTILIZADO EM PREPARAÇÕES COMO MOLHOS, SOPAS, ENSOPADOS E RISOTOS (LOBO, 2022).



FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)

5.1



CALDO DE CARNE

INGREDIENTES

300G DE ACÉM OU OUTRO CORTE DE CARNE;



1 CEBOLA GRANDE PICADA EM CUBOS GRANDES;

1 TALO DE SALSÃO CORTADO EM CUBOS GRANDES;



1 LITRO DE ÁGUA FILTRADA;



2 CENOURAS MÉDIAS, COM CASCA, PICADAS EM CUBOS GRANDES.

FONTE DAS
IMAGENS:
CANVA (2022)

MODO DE PREPARO

1. DOURE OS CUBOS DE CARNE EM UMA PANELA BEM QUENTE;
2. ACRESCENTE OS DEMAIS INGREDIENTES, EXCETO A ÁGUA, E DEIXE DOURAR MAIS UM POUCO ATÉ QUE O FUNDO DA PANELA ESCUREÇA;
3. COLOQUE A ÁGUA E DEIXE FERVER ATÉ QUE TODOS OS INGREDIENTES ESTEJAM BEM COZIDOS (APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS);
4. COE O LÍQUIDO E CONGELE O CALDO EM FORMINHAS DE GELO. UTILIZE CONFORME A NECESSIDADE.

FONTE: SAÚDE BRASIL (2018)



5.2



CALDO DE FRANGO

INGREDIENTES

300G DE FRANGO EM CUBOS OU DE CARÇAÇA;



1 CEBOLA GRANDE PICADA EM CUBOS GRANDES;



1 TALO DE SALSÃO CORTADO EM CUBOS GRANDES;



1 LITRO DE ÁGUA FILTRADA;

2 CENOURAS MÉDIAS, COM CASCA, PICADAS EM CUBOS GRANDES.



FONTE DAS IMAGENS:
CANVA (2022)

MODO DE PREPARO

1. DOURE O FRANGO OU A CARÇAÇA EM UMA PANELA BEM GRANDE;
2. ACRESCENTE A CENOURA, A CEBOLA E O SALSÃO E DEIXE DOURAR MAIS UM POUCO, SEM DEIXAR QUE O FUNDO DA PANELA ESCUREÇA;
3. ACRESCENTE A ÁGUA E DEIXE FERVER ATÉ QUE TODOS OS INGREDIENTES ESTEJAM BEM COZIDOS (APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS);
4. COE O LÍQUIDO E CONGELE O CALDO EM FORMINHAS DE GELO. UTILIZE CONFORME A NECESSIDADE.

FONTE: SAÚDE BRASIL (2018)



5.3



CALDO DE PEIXE

INGREDIENTES

- 300G DE SOBRAS E APARAS DE PEIXE CORTADOS;
- 1 CEBOLA GRANDE PICADA EM CUBOS GRANDES;
- 1 TALO DE SALSÃO CORTADO EM CUBOS GRANDES;
- 1 LITRO DE ÁGUA FILTRADA;
- 2 CENOURAS MÉDIAS, COM CASCA, PICADAS EM CUBOS GRANDES.



FONTE DAS
IMAGENS: CANVA
(2022)

MODO DE PREPARO

1. DOURE AS APARAS DO PEIXE EM UMA PANELA BEM GRANDE;
2. ACRESCENTE A CENOURA, A CEBOLA E O SALSÃO E DEIXE DOURAR MAIS UM POUCO, SEM DEIXAR QUE O FUNDO DA PANELA ESCUREÇA;
3. ACRESCENTE A ÁGUA E DEIXE FERVER ATÉ QUE TODOS OS INGREDIENTES ESTEJAM BEM COZIDOS (APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS);
4. COE O LÍQUIDO E CONGELE O CALDO EM FORMINHAS DE GELO. UTILIZE CONFORME A NECESSIDADE.

FONTE: SAÚDE BRASIL (2018)



5.4


CALDO DE LEGUMES
INGREDIENTES

2 TALOS DE SALSÃO CORTADOS EM CUBOS GRANDES;
 2 CENOURAS CORTADAS EM FATIAS;
 5 GRÃOS DE PIMENTA DO REINO;
 1 CEBOLA GRANDE CORTADA EM QUATRO PARTES;
 2 FOLHAS DE LOURO;
 2 LITROS DE ÁGUA FILTRADA.



FONTE DAS
 IMAGENS:
 CANVA (2022)



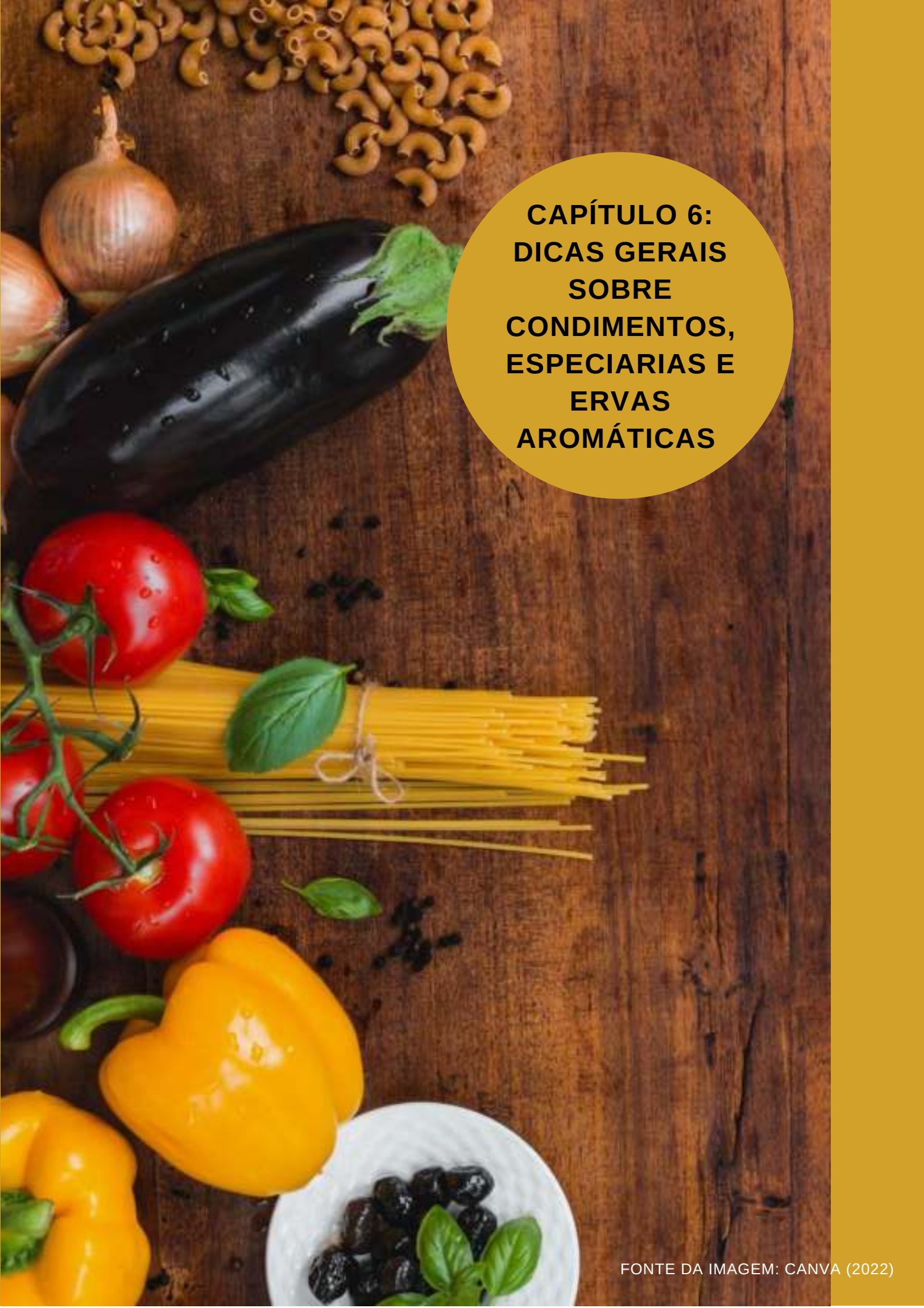
FONTE DA
 IMAGEM:
 FREEPIK (2022)

MODO DE PREPARO

1. LAVE BEM TODOS OS LEGUMES, ESPECIALMENTE AS FOLHAS DE SALSÃO;
2. DOURE OS LEGUMES E OS TEMPEROS EM UMA PANELA;
3. ACRESCENTE A ÁGUA E DEIXE FERVER ATÉ QUE TODOS OS INGREDIENTES ESTEJAM BEM COZIDOS (APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS);
4. COE O LÍQUIDO E CONGELE O CALDO EM FORMINHAS DE GELO. UTILIZE CONFORME A NECESSIDADE.

FONTE: SAÚDE BRASIL (2018)





**CAPÍTULO 6:
DICAS GERAIS
SOBRE
CONDIMENTOS,
ESPECIARIAS E
ERVAS
AROMÁTICAS**

DICAS GERAIS SOBRE CONDIMENTOS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

ALGUNS CONDIMENTOS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS POSSUEM OUTROS EFEITOS ALÉM DOS AROMÁTICOS (MOREIRA, 2016):

• ESTIMULANTE:



ANIS ESTRELADO



ALCARÁVIA



MOSTARDA



ORÉGANO

• CARMINATIVO (REDUZ GASES INTESTINAIS):



ANIS ESTRELADO



CARDAMOMO



HORTELÃ



COENTRO SEMENTE



COENTRO FOLHA

CONDIMENTOS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

- VERMÍFUGO:



ESTRAGÃO

- ADSTRINGENTE:



SÁLVIA

- LINIMENTOS (USADOS EM FRICÇÕES, PRINCIPALMENTE PARA MASSAGENS):



MANJERONA

CONDIMENTOS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

➤ SÓ OS COLOQUE COM O ALIMENTO PRONTO (OU QUASE), PRINCIPALMENTE AS ERVAS AROMÁTICAS;

➤ PODEM SER UTILIZADOS ISOLADOS OU COMBINADOS;

➤ QUANDO EXPERIMENTAR UM NOVO TEMPERO, USE-O COM MODERAÇÃO, COMEÇANDO COM UMA PEQUENA QUANTIDADE: ¼ DE COLHER DE CHÁ DE ERVAS SECAS OU ESPECIARIAS OU 1 COLHER DE CHÁ DE ERVA- FRESCA PICADA ESTÁ ADEQUADA PARA 4 PORÇÕES. A QUANTIDADE PODE ENTÃO SER AUMENTADA PARA ADEQUAR-SE AO PALADAR;

➤ TENHA CUIDADO PARA BALANCEAR OS TEMPEROS QUANDO PREPARAR UMA REFEIÇÃO. SE UM PRATO ESTÁ BEM CONDIMENTADO, USE TEMPEROS MAIS SUAVES EM OUTROS ALIMENTOS QUE COMPÕEM A REFEIÇÃO;

➤ EM ALIMENTOS COMO SALADAS E MOLHOS DE SALADAS, ADICIONE TEMPEROS COM ANTECEDÊNCIA (MÍNIMO DE 2 HORAS) PARA “PEGAR” BEM O SABOR, EXCETO OS CONDIMENTOS ÁCIDOS;

➤ NÃO USE ERVAS SECAS EM PRATOS FRIOS.

FONTE: MOREIRA (2016)

FONTE DA IMAGEM: CANVA (2022)



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO ELEVADO DE SAL DE COZINHA E TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS (COM ALTO TEOR DE SÓDIO) E O DESENVOLVIMENTO DE DIVERSAS DOENÇAS ESTÃO BEM ESTABELECIDOS NA LITERATURA, DEMONSTRANDO O IMPACTO NEGATIVO NA SAÚDE DA POPULAÇÃO.

ASSIM O USO DE TEMPEROS NATURAIS PODE SER UMA OPÇÃO PARA DIMINUIR O USO EXCESSIVO DE SAL NAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS, POIS CONFEREM SABOR, DEIXANDO AS PREPARÇÕES MAIS PALATÁVEIS.

ALÉM DISSO, ESSES TEMPEROS QUANDO COMPRADOS EM SUA SAFRA, APRESENTAM MENOR CUSTO E PODEM SER CULTIVADOS EM HORTAS CASEIRAS.

**GRADUANDA EM NUTRIÇÃO
DÉBORA FERNANDA MACIEL DA SILVA**



7 - REFERÊNCIAS

ABREU, E. S. DE; SPINELLI, M. G. N. **SELEÇÃO E PREPARO DE ALIMENTOS: GASTRONOMIA E NUTRIÇÃO**. SÃO PAULO: EDITORA METHA, 411 P., 2014.

ASBRAN. **ENTENDA OS DIFERENTES TIPOS DE SAL E REDUZA O CONSUMO**. 2014. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.ASBRAN.ORG.BR/NOTICIAS/ENTENDA-OS-DIFERENTES-TIPOS-DE-SAL-E-REDUZA-O-CONSUMO](https://www.asbran.org.br/noticias/entenda-os-diferentes-tipos-de-sal-e-reduza-o-consumo). ACESSO EM: 08 OUT. 2022.

A CASA ENCANTADA. **MOLHO PARA SALADA DE COENTRO – RECEITA**. DISPONÍVEL EM: [HTTP://WWW.ACASAENCANTADA.COM.BR/DIY/MOLHO-PARA-SALADA-DE-COENTRO-FACIL/](http://www.acasaencantada.com.br/diy/molho-para-salada-de-coentro-facil/). ACESSO EM: 16 JUL. 2022.

ADOBE STOCK. **ENCONTRE O ATIVO PERFEITO PARA O SEU PRÓXIMO PROJETO DE CRIAÇÃO**. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://STOCK.ADOBE.COM/BR?EF_ID=894850C28F80175E229833D8ED696B78:G:S&S_KWCID=AL!3085!10!79233673741337!79233916613483&AS_CHANNEL=SEM&AS_CAMPCLASS=BRAND&AS_CAMPAIGN=BR|CPRO|STOCK|PURCH|AS_BRAND|BNG||&AS_SOURCE=BING&AS_CAMPTYPE=ACQUISITION&SDID=PTYTQ58N&MV=SEARCH&AS_AUDIENCE=CORE&MSCLKID=894850C28F80175E229833D8ED696B78](https://stock.adobe.com/br?ef_id=894850c28f80175e229833d8ed696b78:g:s&s_kwcid=al!3085!10!79233673741337!79233916613483&as_channel=sem&as_campclass=brand&as_campaign=br|cpro|stock|purch|as_brand|bng||&as_source=bing&as_camptype=acquisition&sdid=ptytq58n&mv=search&as_audience=core&msclkid=894850c28f80175e229833d8ed696b78). ACESSO EM: 08 SET. 2022.

AKBAR S. **HANDBOOK OF 200 MEDICINAL PLANTS** [LIVRO ON LINE] PP 629-643, [ACESSO SETEMBRO 2020]; DISPONÍVEL EM: [HTTPS://LINK.SPRINGER.COM/CHAPTER/10.1007%2F978-3-030-16807-0_67](https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-030-16807-0_67)

ALMEIDA, A.; SUYENAGA, E. S. PHARMACOLOGICAL EFFECT OF GARLIC (*ALLIUM SATIVUM* L.) AND ONION (*ALLIUM CEPA* L.) ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM: LITERATURE REVIEW. **NUTRIRE: REV. SOC. BRAS. ALIM. NUTR.** = J. BRAZILIAN SOC. FOOD NUTR., SÃO PAULO, SP, V. 34, N. 1, P. 185-197, ABR. 2009.

ALVES, D. G. *ET AL.* AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE DESIDRATAÇÃO OSMÓTICA DE PIMENTA MALAGUETA (*CAPSICUM FRUTENS*), VARIEDADE MALAGUETINHA. **DESAFIOS. REVISTA INTERDISCIPLINAR DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS**, V. 6, N. ESPECIAL, P. 60 - 64, 2019.

ÁLVARES, VIRGÍNIA DE SOUZA. **PRÉ-RESFRIAMENTO, EMBALAGEM E HIDRATAÇÃO PÓS COLHEITA DE SALSINHA**. 2006. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://AINFO.CNPTIA.EMBRAPA.BR/DIGITAL/BITSTREAM/CPAF-AC-2010/17073/1/VIRGINIATESE-DOCTORADO.PDF](https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/cpaf-ac-2010/17073/1/VIRGINIATESE-DOCTORADO.PDF). ACESSO EM: 27 JUL. 2022.

ANCHIETA, FUNDAÇÃO PADRE. **SAIBA COMO USAR CADA TIPO DE CEBOLA**. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://CULTURA.UOL.COM.BR/ENTRETENIMENTO/NOTICIAS/2021/03/31/753_SAIBA-COMO-USAR-CADA-TIPO-DE-CEBOLA.HTML](https://cultura.uol.com.br/entretenimento/noticias/2021/03/31/753_saiba-como-usar-cada-tipo-de-cebola.html). ACESSO EM: 01 AGO. 2022.

ARAÚJO CAC, LENON LL 2001. **BIOLOGICAL ACTIVITIES OF CURCUMA LONGA L.** MEM INST OSWALDO CRUZ 96: 723-728.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. BAIXE O E-BOOK “**LANCHERIA SUDÁVEL**”. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://ABESO.ORG.BR/BAIXE-O-E-BOOK-LANCHEIRA-SAUDAVEL/](https://abeso.org.br/baixar-o-e-book-lancheira-saudavel/). ACESSO EM: 03 SET. 2022.

ASHAMU, E.A.; *ET AL.* EFFICACY OF VITAMIN C AND ETHANOLIC EXTRACT OF SESAMUM INDICUM IN PROMOTING FERTILITY IN MALE WISTAR RATS. **JOURNAL OF HUMAN REPRODUCTIVE SCIENCES**, V.3, P.11-14, 2010.

BARREIROS, BETO. **COMO UTILIZAR PÁPRICA DOCE E PÁPRICA PICANTE**. 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.NSCTOTAL.COM.BR/COLUNISTAS/BETO-BARREIROS/COMO-UTILIZAR-PAPRICA-DOCE-E-PAPRICA-PICANTE](https://www.nsctotal.com.br/colunistas/beto-barreiros/como-utilizar-paprica-doce-e-paprica-picante). ACESSO EM: 08 JUL. 2022.

BANERJEE, S. CLOVE (*SYZYGIUM AROMATICUM*), A POTENTIAL CHEMOPREVENTIVE AGENT FOR LUNG CANCER. **CARCINOGENESIS**, V.77, N.8, P.1645-54, 2006.

BEHLING E. *ET AL.* FLAVONÓIDE QUERCETINA: ASPECTOS GERAIS E AÇÕES BIOLÓGICAS. **ALIMENTOS E NUTRIÇÃO ARARAQUARA**, V. 15, N. 3 P. 285-292, 2008.

BEM AFIADA. **ESPAGUETE COM MOLHO DE ALHO PORRÓ E TOMILHO**. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.BEMAFIADA.COM/COMO-USAR-TOMILHO-NA-COMIDA/](https://www.bemafiada.com/como-usar-tomilho-na-comida/). ACESSO EM: 27 JUL. 2022.

BIESK, I. G. C. PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE DA REGIÃO SUL DE CUIABÁ-MT. 2005. 92F. **MONOGRAFIA (MESTRADO EM PLANTAS MEDICINAIS) – DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA, UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS**, LAVRAS, 2005.

BIZ, MANUELA. **BENEFÍCIOS E MODOS DE USAR O CRAVO**. 2017. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://SAUDE.ABRIL.COM.BR/ALIMENTACAO/BENEFICIOS-E-MODOS-DE-USAR-O-CRAVO/#:~:TEXT=COM%20O%20QUE%20COMBINA%3A%20NO,PRESUNTOS%20E%20CARNE%20DE%20CA%C3%A7A..](https://saude.abril.com.br/alimentacao/beneficios-e-modos-de-usar-o-cravo/#:~:text=COM%20O%20QUE%20COMBINA%3A%20NO,PRESUNTOS%20E%20CARNE%20DE%20CA%C3%A7A..) ACESSO EM: 01 AGO. 2022.

BIZ, MANUELA. **CEBOLINHA: DOS BENEFÍCIOS ÀS FORMAS DE USO**. 2017. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://SAUDE.ABRIL.COM.BR/ALIMENTACAO/CEBOLINHA-DOS-BENEFICIOS-AS-FORMAS-DE-USO/#:~:TEXT=VAI%20BEM%20COM%20SALADAS%2C%20LEGUMES,OVOS%2C%20COMO%20OMELETES%20E%20SUFL%C3%AAS..](https://saude.abril.com.br/alimentacao/cebolinha-dos-beneficios-as-formas-de-uso/#:~:text=VAI%20BEM%20COM%20SALADAS%2C%20LEGUMES,OVOS%2C%20COMO%20OMELETES%20E%20SUFL%C3%AAS..) ACESSO EM: 06 AGO. 2022.

BIZ, MANUELA. **LIMÃO: BENEFÍCIOS, COM O QUE ELE COMBINA... E MUITO MAIS!** 2018. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://SAUDE.ABRIL.COM.BR/ALIMENTACAO/LIMAO-BENEFICIOS-COM-O-QUE-ELE-COMBINA-E-MUITO-MAIS/](https://saude.abril.com.br/alimentacao/limao-beneficios-com-o-que-ele-combina-e-muito-mais/). ACESSO EM: 06 AGO. 2022.

BOOTS, A.W.; HAENEN, G.R.M.M.; BAST, A. HEALTH EFFECTS OF QUERCETIN: FROM ANTIOXIDANT TO NUTRACEUTICAL. **EUROPEAN JOURNAL OF PHARMACOLOGY**, V.585, P.325-337, 2008.

BRASIL. **ESTRATÉGIAS PARA O CUIDADO DA PESSOA COM DOENÇA CRÔNICA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA.** 2013. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/PUBLICACOES/ESTRATEGIAS_CUIDADO_PESSOA_DOENCA_CRONICA.PDF](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica.pdf). ACESSO EM: 24 MAIO 2022.

BRASIL. **NA COZINHA COM AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS.** 2016. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/PUBLICACOES/COZINHA_FRUTAS_LEGUMES_VERDURAS.PDF](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf). ACESSO EM: 12 MAIO 2022.

BRASIL. **RESOLUÇÃO DE DIRETORIA COLEGIADA RDC - ANVISA N. 276, DE 22 DE SETEMBRO DE 2005.** BRASÍLIA, 2005. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.GOV.BR/AGRICULTURA/PT-BR/ASSUNTOS/INSPECAO/PRODUTOS-VEGETAL/LEGISLACAO-1/BIBLIOTECA-DE-NORMAS-VINHOS-E-BEBIDAS/RESOLUCAO-RDC-NO-276-DE-22-DE-SETEMBRO-DE-2005.PDF/VIEW](https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-1/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/resolucao-rdc-no-276-de-22-de-setembro-de-2005.pdf/view). ACESSO EM: 10 MAR. 2021.

BRASIL. **RESOLUÇÃO Nº 12, DE 1978. 1978.** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/SAUDELEGIS/CNNPA/1978/RES0012_30_03_1978.HTML](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cnnpa/1978/res0012_30_03_1978.html). ACESSO EM: 03 SET. 2022.

BIZ, MANUELA. **LIMÃO: BENEFÍCIOS, COM O QUE ELE COMBINA... E MUITO MAIS!** 2018. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://SAUDE.ABRIL.COM.BR/ALIMENTACAO/LIMAO-BENEFICIOS-COM-O-QUE-ELE-COMBINA-E-MUITO-MAIS/](https://saude.abril.com.br/alimentacao/limao-beneficios-com-o-que-ele-combina-e-muito-mais/). ACESSO EM: 06 AGO. 2022.

BOOTS, A.W.; HAENEN, G.R.M.M.; BAST, A. HEALTH EFFECTS OF QUERCETIN: FROM ANTIOXIDANT TO NUTRACEUTICAL. **EUROPEAN JOURNAL OF PHARMACOLOGY**, V.585, P.325-337, 2008.

CANVA. **CANVA - DESIGN GRÁFICO PARA TODOS.** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.CANVA.COM/PT_BR/](https://www.canva.com/pt_br/). ACESSO EM: 15 MAI. 2022.

CLÁUDIA. **ARROZ COM MANJERICÃO.** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://CLAUDIA.ABRIL.COM.BR/RECEITAS/ARROZ-COM-MANJERICAO/](https://claudia.abril.com.br/receitas/arroz-com-manjericao/). ACESSO EM: 25 JUL. 2022.

CEAGESP. **ALHO PORÓ**. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://CEAGESP.GOV.BR/HORTIESCOLHA/HORTIPEDIA/ALHO-PORO/](https://ceagesp.gov.br/hortiescolha/hortipedia/alho-poro/). ACESSO EM: 31 MAIO 2022.

CEAGESP. **CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DO SALSÃO, O PRODUTO DA SEMANA (11/9)**. 2018. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://CEAGESP.GOV.BR/COMUNICACAO/NOTICIAS/CONHECA-OS-BENEFICIOS-DO-SALSAO-O-PRODUTO-DA-SEMANA-119/#:~:TEXT=O%20SALS%C3%A3O%20POSSUI%20APENAS%2016,%2C%20LAXANTES%2C%20DIUR%C3%A9TICAS%20E%20T%C3%B4NICAS..](https://ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-do-salcao-o-produto-da-semana-119/#:~:text=O%20SALS%C3%A3O%20POSSUI%20APENAS%2016,%2C%20LAXANTES%2C%20DIUR%C3%A9TICAS%20E%20T%C3%B4NICAS..) ACESSO EM: 13 JUL. 2022.

CEAGESP. **CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DO LIMÃO TAITI, O PRODUTO DA SEMANA (6/3)**. 2018. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://CEAGESP.GOV.BR/COMUNICACAO/NOTICIAS/CONHECA-OS-BENEFICIOS-DO-LIMAO-TAITI-O-PRODUTO-DA-SEMANA-63/](https://ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-do-limao-taiti-o-produto-da-semana-63/). ACESSO EM: 13 OUT. 2022.

CECILIO FILHO AB, *ET AL.* CÚRCUMA: PLANTA MEDICINAL, CONDIMENTAR E DE OUTROS USOS POTENCIAIS. **CIENC RURAL 1**: 171-175.

CLARA, MARIA. **COMO UTILIZAR O ALHO**. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://WWW.COMIDAERECEITAS.COM.BR/DICAS/COMO-UTILIZAR-O-ALHO.HTML](https://www.comidaereceitas.com.br/dicas/como-utilizar-o-alho.html). ACESSO EM: 01 AGO. 2022.

CHEN, P.R. *ET AL.* DIETARY SESAME REDUCES SERUM CHOLESTEROL AND ENHANCES ANTIOXIDANT CAPACITY IN HYPERCHOLESTEROLEMIA. **NUTRITION RESEARCH**, V.25, P.559-567, 2005.

COMIDAS E RECEITAS. **RECEITA DE MOLHO DE PIMENTA MALAGUETA**. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.COMIDAERECEITAS.COM.BR/MOLHOS-E-CREMES/MOLHO-DE-PIMENTA-MALAGUETA.HTML](https://www.comidaereceitas.com.br/molhos-e-cremes/molho-de-pimenta-malagueta.html). ACESSO EM: 04 JUL. 2022.

COMO ARMAZENAR. **COMO ARMAZENAR ALECRIM**. 2019. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://COMOARMAZENAR.COM/289/COMO-ARMAZENAR-ALECRIM/](https://comoarmazenar.com/289/como-armazenar-alecrim/). ACESSO EM: 14 JUL. 2022.

COMO ARMAZENAR. **COMO ARMAZENAR COENTRO FRESCO OU SECO**. 2019.

DISPONÍVEL EM: [HTTPS://COMOARMAZENAR.COM/143/COMO-ARMAZENAR-COENTRO/](https://comoarmazenar.com/143/como-armazenar-coentro/). ACESSO EM: 23 JUL. 2022.

COMO ARMAZENAR. **COMO ARMAZENAR CHEIRO VERDE, CONSERVAR SALSA E**

CEBOLINHA. 2019. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://COMOARMAZENAR.COM/175/COMO-ARMAZENAR-CHEIRO-VERDE-CONSERVAR-SALSINHA-E-CEBOLINHA/](https://comoarmazenar.com/175/como-armazenar-cheiro-verde-conservar-salsinha-e-cebolinha/). ACESSO EM: 23 JUL. 2022.

COMO ARMAZENAR. **COMO ARMAZENAR ORÉGANO**. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://COMOARMAZENAR.COM/393/COMO-ARMAZENAR-OREGANO/](https://comoarmazenar.com/393/como-armazenar-oregano/). ACESSO EM: 25 JUL. 2022.

COMO ARMAZENAR. **COMO ARMAZENAR FOLHA DE LOURO SECA E FRESCA.** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://COMOARMAZENAR.COM/885/COMO-ARMAZENAR-FOLHA-DE-LOURO/](https://comoarmazenar.com/885/como-armazenar-folha-de-louro/). ACESSO EM: 23 JUL. 2022.

COME-SE. **PIMENTAS CONGELAM BEM.** 2009. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://COME-SE.BLOGSPOT.COM/2009/05/PIMENTAS-CONGELAM-BEM.HTML](https://come-se.blogspot.com/2009/05/pimentas-congelam-bem.html). ACESSO EM: 04 JUL. 2022.

CONCEIÇÃO, S. F. S. M. EFEITOS DO GENGIBRE, DO ALHO E DO FUNCHO NA SAÚDE. **DISSERTAÇÃO (MESTRADO) - UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA, FACULDADE CIÊNCIAS DA SAÚDE, MESTRE EM CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS, PORTO,** 2013.

CORZOMARTINEZ, M; CORZO, N; VILLAMIEL, M. BIOLOGICAL PROPERTIES OF ONIONS AND GARLIC. **TRENDS IN FOOD SCIENCE & TECHNOLOGY**, [S.L.], V. 18, N. 12, P. 609-625, DEZ. 2007. ELSEVIER BV. [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1016/J.TIFS.2007.07.011](http://dx.doi.org/10.1016/j.tifs.2007.07.011).

COSTA, ZENIR DALLA. CURSO DE GASTRONOMIA DO SENAC. **SAIBA A MELHOR FORMA DE FAZER O ALHO DURAR: GELADEIRA, FRUTEIRA OU CONSERVA.** 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.UOL.COM.BR/NOSSA/NOTICIAS/REDACAO/2021/04/09/COMO-NAO-DEIXAR-O-ALHO-MURCHAR-NA-GELADEIRA.HTM](https://www.uol.com.br/NOSSA/NOTICIAS/REDACAO/2021/04/09/como-nao-deixar-o-alho-murchar-na-geladeira.htm). ACESSO EM: 05 JUL. 2022.

COSTA, A.R.T *ET AL.* AÇÃO DO ÓLEO ESSENCIAL DE SYZYGIUM AROMATICUM (L.) MERR. & L.M.PERRY SOBRE AS HIFAS DE ALGUNS FUNGOS FITOPATOGÊNICOS. **REVISTA BRASILEIRA DE PLANTAS MEDICINAIS**, [S.L.], V. 13, N. 2, P. 240-245, 2011. FAPUNIFESP (SCIELO). [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1590/S1516-05722011000200018](http://dx.doi.org/10.1590/S1516-05722011000200018).

COZINHA TÉCNICA. **BOUQUET GARNI | TEMPEROS.**2014. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.COZINHATECNICA.COM/2014/10/TEMPEROS-BOUQUET-GARNI/](https://www.cozinhatecnica.com/2014/10/temperos-bouquet-garni/). ACESSO EM: 25 JUN. 2022.

COZINHA TÉCNICA. **ERVAS DE PROVENCE | HERBES DE PROVENCE | TEMPEROS E ERVAS.** 2014. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.COZINHATECNICA.COM/2014/10/TEMPEROS-ERVAS-PROVENCE/](https://www.cozinhatecnica.com/2014/10/temperos-ervas-provence/) ACESSO EM: 25 JUN. 2022.

CUSTÓDIO, HENRICSON NASCIMENTO. **ESTUDO DO PROCESSO DE EXTRAÇÃO DAS FRAÇÕES VOLÁTIL E FIXA DE OLEORRESINA DE CÚRCUMA (CURCUMA LONGA L.).** 2014. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://FILES.CERCOMP.UFG.BR/WEB/UP/71/O/DISSERTA%C3%A7%C3%A3O_HENRICSON_2014.PDF](https://files.cercomp.ufg.br/web/UP/71/O/DISSERTA%C3%A7%C3%A3O_HENRICSON_2014.PDF). ACESSO EM: 04 JUL. 2022.

DEL RIO, J. A. *ET AL.* CITRUS LIMON: A SOURCE OF FLAVONOIDS OF PHARMACEUTICAL INTEREST. **FOOD CHEMISTRY**, MURCIA, SPAIN, V 84, N. 3, P. 457-461, 2004.

DOMENE, S. M. A. **TÉCNICA DIETÉTICA: TEORIA E APLICAÇÕES**. RIO DE JANEIRO: ED. GUANABARA KOOGAN, 2011. 350 P.

DORNA, MARIANA DE SOUZA; SEKI, MARCOS MITSUO. CONSUMO DE SAL DO HIMALAIA E SAL DE MESA ENTRE INDIVÍDUOS HIPERTENSOS. **ARQUIVOS BRASILEIROS DE CARDIOLOGIA**, [S.L.], V. 118, N. 5, P. 883-884, MAIO 2022. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. [HTTP://DX.DOI.ORG/10.36660/ABC.20220243](http://dx.doi.org/10.36660/abc.20220243).

ELIZABETH, DE LA TORRE JESSICA *ET AL.* SPICE USE IN FOOD: PROPERTIES AND BENEFITS. **CRITICAL REVIEWS IN FOOD SCIENCE AND NUTRITION**, [S.L.], V. 57, N. 6, P. 1078-1088, 11 NOV. 2015. INFORMA UK LIMITED. [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1080/10408398.2013.858235](http://dx.doi.org/10.1080/10408398.2013.858235).

ERTEKIN, C.; HEYBELI, N. THIN-LAYER INFRARED DRYING OF MINT LEAVES. **JOURNAL OF FOOD PROCESSING AND PRESERVATION**, V. 38, P. 1480-1490, 2014. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.1111/JFPP.12107](https://doi.org/10.1111/JFPP.12107).

ENEIDA, BEM AFIADA. **COMO USAR ALECRIM NA COMIDA**. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.BEMAFIADA.COM/COMO-USAR-ALECRIM-NA-COMIDA/](https://www.bemafiada.com/como-usar-alecrim-na-comida/). ACESSO EM: 06 AGO. 2022.

ENEIDA, BEM AFIADA. **COMO USAR GENGIBRE NA COMIDA**. 2022. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.BEMAFIADA.COM/COMO-USAR-GENGIBRE-NA-COMIDA/](https://www.bemafiada.com/como-usar-gengibre-na-comida/). ACESSO EM: 06 AGO. 2022.

ENEIDA, BEM AFIADA. **COMO USAR NOZ MOSCADA**. 2022. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.BEMAFIADA.COM/COMO-USAR-NOZ-MOSCADA/](https://www.bemafiada.com/como-usar-noz-moscada/). ACESSO EM: 06 AGO. 2022.

EMBRAPA. **AIPO**. 2007. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://AINFO.CNPTIA.EMBRAPA.BR/DIGITAL/BITSTREAM/CPAP/56107/1/FOL108.PDF](https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/cpap/56107/1/fol108.pdf). ACESSO EM: 13 JUL. 2022.

EMBRAPA. **CATÁLOGO BRASILEIRO DE HORTALIÇAS**. DISPONÍVEL EM: [HTTP://WWW.ESALQ.USP.BR/CPRURAL/FLIPBOOK/PB/PB48/ASSETS/BASIC-HTML/PAGE15.HTML](http://www.esalq.usp.br/cprural/flipbook/pb/pb48/assets/basic-html/page15.html). ACESSO EM: 31 MAIO 2022.

EMBRAPA. **GENGIBRE**. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://AINFO.CNPTIA.EMBRAPA.BR/DIGITAL/BITSTREAM/ITEM/100657/1/FOLDER-GENGIBRE.PDF](https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/100657/1/folder-gengibre.pdf). ACESSO EM: 07 JUL. 2022.

EMBRAPA. **MANJERICÃO CULTIVO E UTILIZAÇÃO**. 2011. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.INFOTECA.CNPTIA.EMBRAPA.BR/BITSTREAM/DOC/900892/1/DOC11004.PDF](https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/900892/1/doc11004.pdf). ACESSO EM: 25 JUL. 2022.

ESALQ-USP. **DICIONÁRIO TERMINOLÓGICO BILÍNGUE - PLANTAS**. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.ESALQ-USP.BR/D-PLANT/NODE/587](https://www.esalq-usp.br/d-plant/node/587). ACESSO EM: 23 DE MAIO 2022.

FAGUNDES, ANNA. **APRENDA A USAR COENTRO, INGREDIENTE QUE É AMADO POR UNS E ODIADO POR OUTROS**. 2017. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.UOL.COM.BR/NOSSA/COZINHA/NOTICIAS/REDACAO/2017/08/29/COENTRO.HTM](https://www.uol.com.br/NOSSA/COZINHA/NOTICIAS/REDACAO/2017/08/29/COENTRO.HTM). ACESSO EM: 06 AGO. 2022.

FAVORITO, P.A. *ET AL.* CARACTERÍSTICAS PRODUTIVAS DO MANJERICÃO (*OCIMUM BASILICUM L.*) EM FUNÇÃO DO ESPAÇAMENTO ENTRE PLANTAS E ENTRE LINHAS. **REVISTA BRASILEIRA DE PLANTAS MEDICINAIS**, [S.L.], V. 13, N. , P. 582-586, 2011. FAPUNIFESP (SCIELO). [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1590/S1516-05722011000500013](http://dx.doi.org/10.1590/S1516-05722011000500013).

FAYET-MOORE, FLAVIA *ET AL.* AN ANALYSIS OF THE MINERAL COMPOSITION OF PINK SALT AVAILABLE IN AUSTRALIA. **FOODS**, [S.L.], V. 9, N. 10, P. 1490, 19 OUT. 2020. MDPI AG. [HTTP://DX.DOI.ORG/10.3390/FOODS9101490](http://dx.doi.org/10.3390/foods9101490). DISPONÍVEL EM: [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/33086585/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33086585/). ACESSO EM: 17 MAIO 2022.

FIGUEIREDO, A.F; MODESTO-FILHO, J. **EFEITO DO USO DA FARINHA DESENGORDURADA DO SESAMUM INDICUM L NOS NÍVEIS GLICÊMICOS EM DIABÉTICAS TIPO 2**. 2008. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.SCIELO.BR/J/RBFAR/A/6NW8LS7XFWHXG63CB5PTLZX/?LANG=PT](https://www.scielo.br/j/rbfar/a/6NW8LS7XFWHXG63CB5PTLZX/?lang=pt). ACESSO EM: 30 JUN. 2022.

FILGUEIRA, F. A. R. **SOLONÁCEAS: AGROTECNOLOGIA MODERNA NA PRODUÇÃO DE TOMATE, BATATA, PIMENTÃO, PIMENTA, BERINJELA E JILÓ**. VIÇOSA: UFV, 2003. 333 P.

FONSECA, G.M. *ET AL.* AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE ANTIMICROBIANA DO ALHO (*ALLIUM SATIVUM LILIACEAE*) E DE SEU EXTRATO AQUOSO. **REVISTA BRASILEIRA DE PLANTAS MEDICINAIS**, [S.L.], V. 16, N. 31, P. 679-684, NOV. 2014. FAPUNIFESP (SCIELO). [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1590/1983-084X/12_150](http://dx.doi.org/10.1590/1983-084X/12_150).

FLORIOS, DAIA. **HORTELÃ: 10 USOS EM CASA E NA COZINHA**. 2015. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.GREENME.COM.BR/MORAR/FACA-VOCE-MESMO/58619-HORTELA-10-USOS-EM-CASA-E-NA-COZINHA/](https://www.greenme.com.br/morar/faca-voce-mesmo/58619-hortela-10-usos-em-casa-e-na-cozinha/). ACESSO EM: 06 AGO. 2022.

FREEPIK. **ENCONTRE E BAIXE AS MELHORES FOTOS, DESIGNS E MODELOS DE ALTA QUALIDADE**. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BR.FREEPIK.COM/](https://br.freeik.com/). ACESSO EM: 08 SET. 2022.

GARCÍA-CASAL, MARIA NIEVES; PEÑA-ROSAS, JUAN PABLO; MALAVÉ. HEBER GÓMEZ-. SAUCES, SPICES, AND CONDIMENTS: DEFINITIONS, POTENTIAL BENEFITS, CONSUMPTION PATTERNS, AND GLOBAL MARKETS. **ANNALS OF THE NEW YORK ACADEMY OF SCIENCES**, [S.L.], V. 1379, N. 1, P. 3-16, 6 MAIO 2016. WILEY. [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1111/NYAS.13045](http://dx.doi.org/10.1111/nyas.13045).

GONÇALVES, P.A.S.; JUNIOR, F.O.G.M; NETO, J.V. **O VALOR NUTRACÊUTICO DA CEBOLA**. 2015. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://PUBLICACOES.EPAGRI.SC.GOV.BR/RAC/ARTICLE/VIEW/89](https://publicacoes.epagri.sc.gov.br/rac/article/view/89). ACESSO EM: 06 JUL. 2022.

GOURMET A DOIS. **ERVAS DE PROVENÇA (HERBES DE PROVENCE) - TEMPERO CASEIRO**. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://GOURMETADOIS.COM/TECNICA/ERVAS-DE-PROVENCA-HERBES-DE-PROVENCE-TEMPERO-CASEIRO-328.HTML](https://gourmetadois.com/tecnica/ervas-de-provenca-herbes-de-provence-tempero-caseiro-328.html). ACESSO EM: 26 JUN. 2022.

GOVINDARAJAN VS 1980. **TURMERIC-CHEMISTRY, TECHNOLOGY AND QUALITY. CRIT REV FOOD SCI 3: 199-301.**

GUILHERME, MARCOS PAULO. **ATIVIDADE IN VITRO DE ÓLEOS ESSENCIAIS DE CINNAMOMUM CASSIA (L.) J.PRESL, MYRISTICA FRAGRANS HOUTT, SCHINUS TEREBINTHIFOLIUS RADDI, ZINGIBER OFFICINALE ROSCOE, SOBRE CANDIDA ALBICANS**. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://DOCS.BVSALUD.ORG/BIBLIOREF/2022/02/1358927/DEFESA-DISSERTACAO-MARCOS-PAULO-GUILHERME-31-05-2021-MARCOS-GUILHERME.PDF](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1358927/defesa-dissertacao-marcos-paulo-guilherme-31-05-2021-marcos-guilherme.pdf). ACESSO EM: 11 JUL. 2022.

HERRMANN, VANESSA. **65 RECEITAS COM CANELA PERFEITAS PARA AROMATIZAR SEU DIA**. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.RECEITERIA.COM.BR/RECEITAS-COM-CANELA/](https://www.receiteria.com.br/receitas-com-canela/). ACESSO EM: 06 AGO. 2022.

HOJO, ELLEN TOEWS DOLL *ET AL.* USO DE PELÍCULAS DE FÉCULA DE MANDIOCA E PVC NA CONSERVAÇÃO PÓS-COLHEITA DE PIMENTÃO. **CIÊNCIA E AGROTECNOLOGIA**, [S.L.], V. 31, N. 1, P. 184-190, FEV. 2007. FAPUNIFESP (SCIELO). [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1590/S1413-70542007000100027](http://dx.doi.org/10.1590/S1413-70542007000100027).

HORTA EM CASA. **COMO PLANTAR NOZ MOSCADA EM CASA**. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.HORTAEMCASA.INFO/COMO-PLANTAR-NOZ-MOSCADA/](https://www.hortaemcasa.info/como-plantar-noz-moscada/). ACESSO EM: 11 JUL. 2022.

HU/CCS. **HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS DO LOURO**. 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://HORTODIDATICO.UFSC.BR/LOURO/#:~:TEXT=LAURUS%20NOBILIS%20L.&EXT=NOMES%20POPULARES%3A%20LOURO%2C%20LOUREIRO%2D,ORIGEM%20O%20HABITAT%3A%20%20C3%81SIA%20MENOR..](https://hortodidatico.ufsc.br/loouro/#:~:text=LAURUS%20NOBILIS%20L.&text=NOMES%20POPULARES%3A%20LOURO%2C%20LOUREIRO%2D,ORIGEM%20O%20HABITAT%3A%20%20C3%81SIA%20MENOR..) ACESSO EM: 23 JUL. 2022.

HU/CCS. **HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS DO ORÉGANO**. 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://HORTODIDATICO.UFSC.BR/OREGANO/#:~:TEXT=KOCH%2C%20ORIGANUM%20CRETICUM%20LOUR.,2004\)%20E%20CULTIVADO%20NO%20BRASIL..](https://hortodidatico.ufsc.br/orégano/#:~:text=KOCH%2C%20ORIGANUM%20CRETICUM%20LOUR.,2004)%20E%20CULTIVADO%20NO%20BRASIL..) ACESSO EM: 25 JUL. 2022.

HU/CCS. **HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS DO SALSA**. 2020. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://HORTODIDATICO.UFSC.BR/SALSA/#:~:TEXT=NOMES%20POPULARES%3A%20SALSA%2C%20SALSINHA%2C,%20PETERSILLEN%20\(ALEMANHA\)](https://hortodidatico.ufsc.br/salsa/#:~:TEXT=NOMES%20POPULARES%3A%20SALSA%2C%20SALSINHA%2C,%20PETERSILLEN%20(ALEMANHA)). ACESSO EM: 27 JUL. 2022.

(IAC), **INSTITUTO AGRONÔMICO. CULTURA DO GERGELIM**. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://WWW.IAC.SP.GOV.BR/CULTIVARES/INICIO/FOLDERS/GERGELIM/IACOIRO.HTM](https://www.iac.sp.gov.br/cultivares/inicio/folders/gergelim/iacouro.htm). ACESSO EM: 30 JUN. 2022.

IBGE - PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES 2017 -2018. **ANÁLISE DO CONSUMO ALIMENTAR PESSOAL NO BRASIL**. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://BIBLIOTECA.IBGE.GOV.BR/VISUALIZACAO/LIVROS/LIV101742.PDF](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf). ACESSO EM: 24 MAIO 2022.

INDÚSTRIA RURAL. **CONSERVA DE PIMENTA MALAGUETA: DICAS PARA O**

PREPARO. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.INDUSTRIARURAL.COM.BR/INDUSTRIA-CASEIRA/CONSERVA-DE-PIMENTA-MALAGUETA-DICAS-PARA-O-PREPARO](https://www.industriarural.com.br/industria-caseira/conserva-de-pimenta-malagueta-dicas-para-o-preparo). ACESSO EM: 04 JUL. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **PESQUISA DE ORÇAMENTO FAMILIAR 2008-2009**. 2011. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://BIBLIOTECA.IBGE.GOV.BR/VISUALIZACAO/LIVROS/LIV50063.PDF](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf). ACESSO EM: 17 MAIO 2022.

ISTOCK. **ENCONTRE O MELHOR CONTEÚDO PARA SEUS PROJETOS, PELO**

MELHOR PREÇO. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.ISTOCKPHOTO.COM/BR](https://www.istockphoto.com/br). ACESSO EM: 08 SET. 2022.

JARDINEIRO.NET. **TOMILHO – THYMUS VULGARIS**. 2014. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://WWW.JARDINEIRO.NET/PLANTAS/TOMILHO-THYMUS-VULGARIS.HTML](https://www.jardineiro.net/plantas/tomilho-thymus-vulgaris.html). ACESSO EM: 27 JUL. 2022.

JJ ALIMENTOS. **AIPO**. DISPONÍVEL EM:

[HTTP://JJALIMENTOS.COM.BR/VERDURAS/AIPO#:~:TEXT=CONSERVA%20C3%87%20C3%83%20E%20ARMAZENAMENTO,%20B0C%20POR%203%20DIAS..](http://jjalimentos.com.br/verduras/aipo#:~:TEXT=CONSERVA%20C3%87%20C3%83%20E%20ARMAZENAMENTO,%20B0C%20POR%203%20DIAS..) ACESSO EM: 13 JUL. 2022.

JOLY AB. 2002. **BOTÂNICA: INTRODUÇÃO À TAXONOMIA VEGETAL**. SÃO PAULO: NACIONAL. 777P.

IKARIM, ALYKHAN. **APRENDA A USAR AÇAFRÃO. 2019.** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BLOG.SONOMA.COM.BR/APRENDA-A-USAR-ACAFRAO/#:~:TEXT=MUITOS%20PRATOS%20%C3%A0%20BASE%20DE,BOM%20A%C3%A7AFR%C3%A3O%20EM%20SEU%20TEMPERO..](https://blog.sonoma.com.br/aprenda-a-usar-acafrao/#:~:text=MUITOS%20PRATOS%20%C3%A0%20BASE%20DE,BOM%20A%C3%A7AFR%C3%A3O%20EM%20SEU%20TEMPERO..) ACESSO EM: 01 AGO. 2022.

KAWASE, KÁTIA YURI FAUSTA. **OBTENÇÃO, CARACTERIZAÇÃO E APLICAÇÃO DO ÓLEO ESSENCIAL DE ORÉGANO (ORIGANUM VULGARE L.). 2013.** DISPONÍVEL EM: [HTTP://TPQB.EQ.UFRJ.BR/DOWNLOAD/OBTENCAO-CARACTERIZACAO-E-APLICACAO-DE-OLEO-ESSENCIAL-DE-OREGANO.PDF](http://tpqb.eq.ufrj.br/download/obtencao-caracterizacao-e-aplicacao-de-oleo-esencial-de-oregano.pdf). ACESSO EM: 25 JUL. 2022.

KITANO. **LOMBO ASSADO COM LOURO E ALHO.** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.KITANO.COM.BR/RECEITAS/KITANO-LOMBO-ASSADO-COM-LOURO-E-ALHO/](https://www.kitano.com.br/receitas/kitano-lombo-assado-com-louro-e-alho/). ACESSO EM: 23 JUL. 2022.

KITANO. **PURÊ DE BATATAS COM NOZ-MOSCADA.** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.KITANO.COM.BR/RECEITAS/PURE-DE-BATATA-COM-NOZ-MOSCADA/](https://www.kitano.com.br/receitas/pure-de-batata-com-noz-moscada/). ACESSO EM: 11 JUL. 2022.

KITANO. **RISOTO DE AÇAFRÃO DA TERRA.** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.KITANO.COM.BR/RECEITAS/KITANO-RISOTO-DE-ACAFRAO-DA-TERRA/](https://www.kitano.com.br/receitas/kitano-risoto-de-acafrao-da-terra/). ACESSO EM: 04 JUL. 2022.

KOSAR, M. SCREENING FOR FREE SCAVENING COMPONENTS IN WATER EXTRACTS OF MENTHA SAMPLES USING A POSTCOLUMN DERIVATIZATION METHOD. **JOURNAL OF AGRICULTURAL AND FOOD CHEMISTRY**, V. 52, N. 16, P. 5004-5010, 2004. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.1021/JF0496189](https://doi.org/10.1021/JF0496189).

KUMMER, R *ET AL.* EVALUATION OF ANTI-INFLAMMATORY ACTIVITY OF CITRUS LATIFOLIA TANAKA ESSENTIAL OIL AND LIMONENE IN EXPERIMENTAL MOUSE MODELS. **EVIDENCE-BASED COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE**, V. 2013, P. 1-8. 2013. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.1155/2013/859083](https://doi.org/10.1155/2013/859083).

LIMA, MARIA DA PAZ *ET AL.* CONSTITUINTES VOLÁTEIS DAS FOLHAS E DOS GALHOS DE CINNAMOMUM ZEYLANICUM BLUME (LAURACEAE). **ACTA AMAZONICA**, [S.L.], V. 35, N. 3, P. 363-366, SET. 2005. FAPUNIFESP (SCIELO). [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1590/S0044-59672005000300009](http://dx.doi.org/10.1590/S0044-59672005000300009).

LIVUP. **PÁPRICA DOCE.** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.LIVUP.COM.BR/INGREDIENTES/PAPRICA-DOCE](https://www.livup.com.br/ingredientes/paprica-doce). ACESSO EM: 04 SET. 2022.

LOBO, RITA. **CALDO DE CARNE.** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.PANELINHA.COM.BR/RECEITA/CALDO-DE-CARNE-CASEIRO](https://www.panelinha.com.br/receita/caldo-de-carne-caseiro). ACESSO EM: 25 JUN. 2022.

LOBO, RITA. **ERVAS: COMO USAR O TOMILHO**. 2014. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.PANELINHA.COM.BR/BLOG/PITADAS/ERVAS-COMO-USAR-O-TOMILHO](https://www.panelinha.com.br/blog/pitadas/ervas-como-usar-o-tomilho). ACESSO EM: 28 JUL. 2022.

LOBO, RITA. RECEITERIA: **55 RECEITAS COM AIPO PARA SE MANTER SAUDÁVEL COM PRATOS DELICIOSOS**. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.RECEITERIA.COM.BR/RECEITAS-COM-AIPO/](https://www.receiteria.com.br/receitas-com-aiPO/). ACESSO EM: 06 AGO. 2022.

LOBO, RITA. **COMO CONGELAR ERVAS FRESCAS**. 2017. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.PANELINHA.COM.BR/BLOG/ALIMENTACAOSAUDAVEL/COMO-CONGELAR-ERVAS-FRESCAS](https://www.panelinha.com.br/blog/alimentacaosaudavel/como-congelar-ervas-frescas). ACESSO EM: 15 JUL. 2022.

LOBO, RITA. **COMO CONSERVAR ERVAS FRESCAS**. 2015. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.PANELINHA.COM.BR/BLOG/PITADAS/COMO-CONSERVAR-ERVAS-FRESCAS](https://www.panelinha.com.br/blog/pitadas/como-conservar-ervas-frescas). ACESSO EM: 27 JUL. 2022.

LOBO, RITA. **ERVAS FRESCAS NA GELADEIRA**. 2017. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.PANELINHA.COM.BR/BLOG/ALIMENTACAOSAUDAVEL/ERVAS-FRESCAS-MESMO-NA-GELADEIRA](https://www.panelinha.com.br/blog/alimentacaosaudavel/ervas-frescas-mesmo-na-geladeira). ACESSO EM: 27 JUL. 2022.

LOBO, RITA. **SALSÃO**. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.PANELINHA.COM.BR/GLOSSARIO/SALS%C3%A3O](https://www.panelinha.com.br/glossario/sals%C3%A3o). ACESSO EM: 13 JUL. 2022.

LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. PLANTAS MEDICINAIS DO BRASIL: NATIVAS E EXÓTICAS. **NOVA ODESSA: INSTITUTO PLANTARUM**, 2002. 512P.

LOYOLA, ISABELA P. *ET AL.* **COMPARAÇÃO ENTRE OS EFEITOS DA INGESTÃO DE SAL DO HIMALAIA E DE SAL COMUM SOBRE OS VALORES DE SÓDIO URINÁRIO E PRESSÃO ARTERIAL EM INDIVÍDUOS HIPERTENSOS**. 2022. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.SCIELO.BR/J/ABC/A/D7ZNTWW5FNTNCMNC63HVNJB/?LANG=PT](https://www.scielo.br/j/abc/a/D7ZNTWW5FNTNCMNC63HVNJB/?lang=pt). ACESSO EM: 16 MAI. 2022.

MAJOLO, C. *ET AL.* ATIVIDADE ANTIMICROBIANA DO ÓLEO ESSENCIAL DE RIZOMAS DE AÇAFRÃO (*CURCUMA LONGA L.*) E GENGIBRE (*ZINGIBER OFFICINALE ROSCOE*) FRENTE A SALMONELAS ENTÉRICAS ISOLADAS DE FRANGO RESFRIADO. **REVISTA BRASILEIRA DE PLANTAS MEDICINAIS**, [S.L.], V. 16, N. 3, P. 505-512, SET. 2014. FAPUNIFESP (SCIELO). [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1590/1983-084X/13_109](http://dx.doi.org/10.1590/1983-084X/13_109).

MALACHIAS MVB *ET AL.* **7ª DIRETRIZ BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL (SBC, SBH, SBN)**. 2016. DISPONÍVEL EM: [HTTP://PUBLICACOES.CARDIOL.BR/2014/DIRETRIZES/2016/05_HIPERTENSAO_ARTE](http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05_HIPERTENSAO_ARTERIAL.PDF) RIAL.PDF. ACESSO EM: 17 MAIO 2022.

MASOOD, S. *ET AL.* ANTIOXIDANT POTENTIAL AND A-GLUCOSIDASE INHIBITORY ACTIVITY OF ONION (*ALLIUM CEPA L.*) PEEL AND BULB EXTRACTS. **BRAZILIAN JOURNAL OF BIOLOGY**, [S.L.], V. 83, MAIO 2023. FAPUNIFESP (SCIELO). [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1590/1519-6984.247168](http://dx.doi.org/10.1590/1519-6984.247168).

MATOS, F. J. A. PLANTAS MEDICINAIS - GUIA DE SELEÇÃO E EMPREGO DE PLANTAS USADAS EM FITOTERAPIA NO NORDESTE DO BRASIL. **FORTALEZA: IMPRENSA UNIVERSITÁRIA/UFC**, 2000. 344 P.

MELO, E.A.; MACIEL, M.I.S.; LIMA, V.L.A.G. *ET AL.* CAPACIDADE ANTIOXIDANTE DE HORTALIÇAS USUALMENTE CONSUMIDAS. **CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS**, CAMPINAS, V.26, N.3, P.639-644, 2006.

MELO, ALINE. **GERGELIM: BENEFÍCIOS, FORMAS DE CONSUMO E RECEITAS COM A SEMENTE**. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://REVISTACASAEJARDIM.GLOBO.COM/CASA-E-COMIDA/RECEITAS/INGREDIENTES/NOTICIA/2021/01/GERGELIM-BENEFICIOS-FORMAS-DE-CONSUMO-E-RECEITAS-COM-SEMENTE.HTML#:~:TEXT=ELE%20PODE%20SER%20CONSUMIDO%20EM,EXCESSIVO%20DE%20GOR](https://revistacasaejardim.globo.com/casa-e-comida/receitas/ingredientes/noticia/2021/01/gergelim-beneficios-formas-de-consumo-e-receitas-com-semente.html#:~:text=ELE%20PODE%20SER%20CONSUMIDO%20EM,EXCESSIVO%20DE%20GOR). ACESSO EM: 01 AGO. 2022.

MELO, E.A. *ET AL.* ATIVIDADE ANTIOXIDANTE DE EXTRATOS DE COENTRO (*CORIANDRUM SATIVUM L.*). **REVISTA CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS**, CAMPINAS, V.23, P. 195-199. 2003.

MENTE, ANDREW *ET AL.* ASSOCIATION OF URINARY SODIUM AND POTASSIUM EXCRETION WITH BLOOD PRESSURE. **NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE**, [S.L.], V. 371, N. 7, P. 601-611, 14 AGO. 2014. MASSACHUSETTS MEDICAL SOCIETY. [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1056/NEJMOA1311989](http://dx.doi.org/10.1056/NEJMOA1311989). DISPONÍVEL EM: [HTTPS://MORE.UFSC.BR/ARTIGO_REVISTA/INSERIR_ARTIGO_REVISTA](https://more.ufsc.br/artigo_revista/insere_artigo_revista). ACESSO EM: 17 MAIO 2022.

MEWES, S.; KRUGER, H.; PANK, F. PHYSIOLOGICAL MORPHOLOGICAL CHEMICAL AND GENOMIC DIVERSITIES OF DIFFERENT ORIGINS OF THYME (*THYMUS VULGARIS L.*). **GENETIC RESOURCES CROP EVOLUTION**, 2008, 55: 1303 - 1311.

MILLEZI, A. F. *ET AL.* CARACTERIZAÇÃO E ATIVIDADE ANTIBACTERIANA DE ÓLEOS ESSENCIAIS DE PLANTAS CONDIMENTARES E MEDICINAIS CONTRA *STAPHYLOCOCCUS AUREUS* E *ESCHERICHIA COLI*. **REVISTA BRASILEIRA DE PLANTAS MEDICINAIS**, CAMPINAS, V. 15, N. 3. P. 373-379, 2013.

MONTA ENCANTADA. **OVO FRITO TEMPERADO, ZOIUDO COM CEBOLINHA!** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.MONTAENCANTA.COM.BR/MISTURAS/OVO-FRITO-TEMPERADO/](https://www.montaencanta.com.br/misturas/ovo-frito-temperado/). ACESSO EM: 15 JUL. 2022.

MOLLAZADEH, H.; HOSSEINZADEH, H. CINNAMON EFFECTS ON METABOLIC SYNDROME: A REVIEW BASED ON ITS MECHANISMS. **IRANIAN JOURNAL OF BASIC MEDICAL SCIENCES**, [S.L.], V. 19, N. 12, P. 1258-1270, DEZ. 2016. MASHHAD UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES.

[HTTP://DX.DOI.ORG/10.22038/IJBMS.2016.7906](http://dx.doi.org/10.22038/IJBMS.2016.7906).

MOREIRA, LEISE NASCIMENTO. **TÉCNICA E DIETÉTICA**. 2016. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.IBB.UNESP.BR/HOME/ENSINO/DEPARTAMENTOS/EDUCACAO/LABORATORIOS/LEGISLACAOSANITARIA/TECNICA_DIETETICA.PDF](https://www.ibb.unesp.br/home/ensino/departamentos/educacao/laboratorios/legislacaosanitaria/tecnica_dietetica.pdf). ACESSO EM: 30 MAIO 2022.

MURAKAMI, A.; TERAOKA, H. A. J. MULTITARGETED CANCER PREVENTION BY QUERCETIN. **CANCER LETTERS**, V.269, P.315-325, 2008.

NA MINHA PANELA. **ERVAS E TEMPEROS, COMO USAR?** 2012. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://NAMINHAPANELA.COM/2012/07/ERVAS-E-TEMPEROS-COMO-USAR/](https://naminhapanela.com/2012/07/ervas-e-temperos-como-usar/). ACESSO EM: 26 JUN. 2022.

OBA GASTRONOMIA. **BATATA A DORÊ**. 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://OBAGASTRONOMIA.COM.BR/MANDIOQUINHA-A-DORE/](https://obagastromia.com.br/mandioquinha-a-dore/). ACESSO EM: 27 JUL. 2022.

OBA GASTRONOMIA. **OMELETE DE ALHO PORÓ**. 2011. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://OBAGASTRONOMIA.COM.BR/OMELETE-DE-ALHO-PORO-ERVILHAS-E-](https://obagastromia.com.br/omelete-de-alho-poro-ervilhas-e-). ACESSO EM: 27 JUL. 2022.

OPAS. **REDUÇÃO DE SAL**. BRASÍLIA, 2016. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.PAHO.ORG/BRA/INDEX.PHP?OPTION=COM_JOOMLABOOK&VIEW=TOPIC&ID=227](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=227). ACESSO EM: 16 MAIO 2022.

OLIVEIRA, JONATAS RAFAEL DE. **AVALIAÇÃO DE ATIVIDADES BIOLÓGICAS DOS EXTRATOS DE ROSMARINUS OFFICINALIS L. (ALECRIM) E THYMUS VULGARIS L. (TOMILHO)**. 2016. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://REPOSITORIO.UNESP.BR/BITSTREAM/HANDLE/11449/137865/OLIVEIRA_JR_DR_SJC.PDF?SEQUENCE=3&ISALLOWED=Y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/137865/OLIVEIRA_JR_DR_SJC.pdf?sequence=3&isallowed=y). ACESSO EM: 27 JUL. 2022.

ORNELLAS, L. H. **TÉCNICA DIETÉTICA: SELEÇÃO E PREPARO DE ALIMENTOS**. 8ª EDIÇÃO. SÃO PAULO: EDITORA ATHENEU, 2006.

PALADAR ESTADÃO. **GARAM MASALA**. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://PALADAR.ESTADAO.COM.BR/NOTICIAS/RECEITA,BOLO-DE-MILHO-ULTRACREMOSO,70004100448](https://paladar.estadao.com.br/noticias/receita,bo-lo-de-milho-ultracremoso,70004100448). ACESSO EM: 26 JUN. 2022.

PANELATERAPIA. **QUIBE DE FORNO**. 2016. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://PANELATERAPIA.COM/2016/04/QUIBE-DE-FORNO.HTML](https://panelaterapia.com/2016/04/quibe-de-forno.html). ACESSO EM: 18 JUL. 2022.

PANELINHA. **ARROZ COM CENOURA E SALSÃO (MIREPOIX)**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.PANELINHA.COM.BR/RECEITA/ARROZ-CENOURA-SALSAO](https://www.panelinha.com.br/receita/arroz-cenoura-salsao). ACESSO EM: 13 JUL. 2022.

PANELINHA. **FEIJÃO COM GENGIBRE**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.PANELINHA.COM.BR/RECEITA/FEIJAO-GENGIBRE](https://www.panelinha.com.br/receita/feijao-gengibre). ACESSO EM: 07 JUL. 2022.

PANELINHA. **SOPA DE LENTILHA PERFUMADA COM LIMÃO**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.PANELINHA.COM.BR/RECEITA/SOPA-DE-LENTILHA-PERFUMADA-COM-LIMAO](https://www.panelinha.com.br/receita/sopa-de-lentilha-perfumada-com-limao). ACESSO EM: 21 JUL. 2022.

PARAVIDINO, DAYSE. **VEJA COMO CONSERVAR HORTELÃ COM TRUQUES SIMPLES E INFALÍVEIS!** 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://VITAT.COM.BR/COMO-CONSERVAR-HORTELA/#:~:TEXT=%E2%80%9CCAS%20FOLHAS%20FRESCAS%20PODER%C3%A3O%20SER,DIAS%E2%80%9D%2C%20AFIRMA%20A%20ESPECIALISTA](https://vitat.com.br/como-conservar-hortela/#:~:TEXT=%E2%80%9CCAS%20FOLHAS%20FRESCAS%20PODER%C3%A3O%20SER,DIAS%E2%80%9D%2C%20AFIRMA%20A%20ESPECIALISTA)[HTTPS://VITAT.COM.BR/COMO-CONSERVAR-HORTELA/#:~:TEXT=%E2%80%9CCAS%20FOLHAS%20FRESCAS%20PODER%C3%A3O%20SER,DIAS%E2%80%9D%2C%20AFIRMA%20A%20ESPECIALISTA](https://vitat.com.br/como-conservar-hortela/#:~:TEXT=%E2%80%9CCAS%20FOLHAS%20FRESCAS%20PODER%C3%A3O%20SER,DIAS%E2%80%9D%2C%20AFIRMA%20A%20ESPECIALISTA). ACESSO EM: 18 JUL. 2022.

PINTEREST. **IMAGENS GRÁTIS**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://BR.PINTEREST.COM/PINTEREST/](https://br.pinterest.com/pinterest/). ACESSO EM: 08 SET. 2022.

PEREIRA, RITA DE CASSIA ALVES *ET AL.* **CULTIVO DE CURCUMA LONGA L. (AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA OU CÚRCUMA)**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.INFOTECA.CNPTIA.EMBRAPA.BR/BITSTREAM/DOC/659093/1/COT142.PDF](https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/659093/1/COT142.pdf). ACESSO EM: 04 JUN. 2022.

PEREIRA, M.F.S. *ET AL.* QUALIDADE FISIOLÓGICA DE SEMENTES DE COENTRO [*CORIANDRUM SATIVUM (L.)*]. **REVISTA BRASILEIRA DE PLANTAS MEDICINAIS**, [S.L.], V. 13, N. , P. 518-522, DEZ. 2011. FAPUNIFESP (SCIELO).
[HTTP://DX.DOI.ORG/10.1590/S1516-05722011000500002](http://dx.doi.org/10.1590/S1516-05722011000500002).

PEXELS. **AS MELHORES FOTOS PROFISSIONAIS GRATUITAS E IMAGENS E VÍDEOS LIVRES DE ROYALTIES QUE OS CRIADORES COMPARTILHARAM**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.PEXELS.COM/PT-BR/08](https://www.pexels.com/pt-br/08). ACESSO EM: 08 SET. 2022.

PORTAL NAMU. **GERSAL**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://NAMU.COM.BR/PORTAL/RECEITAS/GERSAL/](https://namu.com.br/portal/receitas/gersal/). ACESSO EM: 30 JUN. 2022.

PORTE, A.; GODOY, R. L.O. ALECRIM (*ROSMARINUS OFFICINALIS* L.): PROPRIEDADES ANTIMICROBIANAS E QUÍMICA DO ÓLEO ESSENCIAL. **DIGITAL LIBRARY OF JOURNALS**, [S. L], V. 19, N. 2, P. 193-210, DEZ. 2002. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://REVISTAS.UFPR.BR/ALIMENTOS/ARTICLE/VIEW/1233/1033](https://revistas.ufpr.br/alimentos/article/view/1233/1033). ACESSO EM: 14 JUL. 2022.

PPMAC. **CRAVO-DA-ÍNDIA**. 2013. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.PPMAC.ORG/CONTENT/CRAVO-DA-INDIA](https://www.ppmac.org/content/cravo-da-india). ACESSO EM: 27 JUN. 2022.

PPMAC. **GERGELIM**. 2019. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.PPMAC.ORG/CONTENT/GERGELIM](https://www.ppmac.org/content/gergelim). ACESSO EM: 12 AGO. 2022.

PRELA-PANTANO, A.; TERAMOTO, J.R.S.; FABRI, E.G. **O CULTIVO E A COMERCIALIZAÇÃO DE ORÉGANO**. 2009.

RANGEL, C. N. LIMÃO (*CITRUS LATIFOLIA* - TANAKA) CV TAHITI CULTIVADA EM LAVOURAS CONVENCIONAL E BIODINÂMICA: CARACTERIZAÇÃO FÍSICA E QUÍMICA DO SUCO E OTIMIZAÇÃO DA HIDRÓLISE ENZIMÁTICA, 2008. 62 F. **DISSERTAÇÃO (MESTRADO EM CIÊNCIAS DE ALIMENTOS) - UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO, INSTITUTO DE TECNOLOGIA, SEROPÉDICA, 2008.**

RECEITAS GLOBO. **FRANGO CRAVO E CANELA**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://RECEITAS.GLOBO.COM/FRANGO-CRAVO-E-CANELA-4D507DA152E0B252BC0019FA.GHTML](https://receitas.globo.com/frango-cravo-e-canela-4d507da152e0b252bc0019fa.ghtml). ACESSO EM: 27 JUN. 2022.

RECEITAS GLOBO. **TEMPERO: SAIBA COMO FAZER CURRY CASEIRO**. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://RECEITAS.GLOBO.COM/TEMPERO-SAIBA-COMO-FAZER-CURRY-CASEIRO.GHTML](https://receitas.globo.com/tempero-saiba-como-fazer-curry-caseiro.ghtml). ACESSO EM: 25 JUN. 2022.

RECEITA NATUREBA. **MOLHO CREMOSO**. 2020. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://RECEITANATUREBA.COM/MOLHO-DE-OREGANO/](https://receitanatureba.com/molho-de-oregano/). ACESSO EM: 25 JUL. 2022.

RECEITAS DE MINUTO. **MANTENHA SEUS LIMÕES FRESCOS POR 1 MÊS**. DISPONÍVEL EM: [HTTP://RECEITASDEMINUTO.COM/MANTENHA-SEUS-LIMÕES-FRESCOS-POR-1-MES/](http://receitasdeminuto.com/mantenha-seus-limoes-frescos-por-1-mes/). ACESSO EM: 21 JUL. 2022.

REIFSCHNEIDER, F. J. B ET AL. **UMA PITADA DE BIODIVERSIDADE NA MESA DOS BRASILEIROS**. FRANCISCO REIFSCHNEIDER, LUCIANO NASS, GILMAR HENZ, 2015.

RIBEIRO, C. S. C. ET AL. **PIMENTAS CAPSICUM**. BRASÍLIA: EMBRAPA HORTALIÇAS, 2008.

RODRIGUES, R.S.; SILVA, R. R. **A HISTÓRIA SOB O OLHAR DA QUÍMICA: AS ESPECIARIAS E SUA IMPORTÂNCIA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA**. 2009.

SABOR NA MESA. **RECEITAS COM PÁPRICA: BATATA ASSADA SIMPLES E FÁCIL: SAIBA COMO FAZER**. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.SABORNAMEA.COM.BR/OUTRAS-RECEITAS/COM-PAPRICA](https://www.sabornamesa.com.br/outras-receitas/com-paprica). ACESSO EM: 09 JUL. 2022.

SACRAMENTO, JOÃO MATHIAS CONSULTOR: CÉLIO KERSUL DO. **COMO PLANTAR CRAVO-DA-ÍNDIA**. 2018. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://REVISTAGLOBORURAL.GLOBO.COM/VIDA-NA-FAZENDA/COMO-PLANTAR/NOTICIA/2018/04/COMO-PLANTAR-CRAVO-DA-INDIA.HTML](https://revistagloborural.globo.com/vida-na-fazenda/como-plantar/noticia/2018/04/como-plantar-cravo-da-india.html). ACESSO EM: 27 JUN. 2022.

SANTORO GF ET AL. EFFECT OF OREGANO (*ORIGANUM VULGARE L.*) AND THYME (*THYMUS VULGARIS L.*) ESSENTIAL OILS ON *TRYPANOSOMA CRUZI* (PROTOZOA: KINETOPLASTIDA) GROWTH AND ULTRASTRUCTURE. **PARASITOLOGY RESEARCH**, 2007, 100 (4): 783 – 790.

SANTOS, AÍRES VANESSA CAVALCANTE DOS ET AL. **ALLIUM FISTULOSUM L.** 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTP://WWW.UNIRIO.BR/CCBS/IBIO/HERBARIOHUNI/ALLIUM-FISTULOSUM-L](http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/allium-fistulosum-l). ACESSO EM: 15 JUL. 2022.

SANTOS, BIANCA COTRIM ET AL. ESTABILIDADE DE PIMENTAS MALAGUETA (*CAPSICUM FRUTESCENS*) EM CONSERVA DURANTE ARMAZENAMENTO À TEMPERATURA AMBIENTE. **BRAZILIAN JOURNAL OF DEVELOPMENT**, [S.L.], V. 6, N. 8, P. 56214-56231, AGO. 2020. BRAZILIAN JOURNAL OF DEVELOPMENT. [HTTP://DX.DOI.ORG/10.34117/BJDV6N8-147](http://dx.doi.org/10.34117/BJDV6N8-147).

SANTOS, AÍRES CAVALCANTE DOS ET AL. **MENTHA CF. SPICATA L.** DISPONÍVEL EM: [HTTP://WWW.UNIRIO.BR/CCBS/IBIO/HERBARIOHUNI/MENTHA-SPICATA-L](http://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/mentha-spicata-l). ACESSO EM: 18 JUL. 2022.

SANTOS, D. D. M. DOS ET AL. ESTUDO DA ATIVIDADE ANTIMICROBIANA DO EXTRATO DE FOLHAS DE LOURO (*LAURUS NOBILIS L*) EM BACTÉRIAS CAUSADORAS DE TOXINFECÇÃO ALIMENTAR. 2012. **IN... SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA UFT**. PALMAS-TO. 2012.

SAÚDE BRASIL. **APRENDA RECEITAS FÁCEIS DE CALDOS NATURAIS CASEIROS E SAL DE ERVAS**. 2018. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://SAUDEBRASIL.SAUDE.GOV.BR/EU-QUERO-ME-ALIMENTAR-MELHOR/APRENDA-RECEITAS-FACEIS-DE-CALDOS-NATURAIS-CASEIROS](https://saudebrasil.saude.gov.br/eu- quero-me-alimentar-melhor/aprenda-receitas-faceis-de-caldos-naturais-caseiros). ACESSO EM: 25 JUN. 2022.

SAÚDE BRASIL. **POR QUE A REDUÇÃO NO CONSUMO DE SAL TRAZ BENEFÍCIOS PARA A NOSSA SAÚDE?** BRASÍLIA, 2017. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://SAUDEBRASIL.SAUDE.GOV.BR/EU-QUERO-ME-ALIMENTAR-MELHOR/CONSUMO-EXCESSIVO-DE-SODIO-TRAZ-MUITOS-RISCOS-A-SAUDE>. ACESSO EM: 17 MAIO 2022.

SENAR, SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL. **PLANTAS MEDICINAIS, AROMÁTICAS E CONDIMENTARES: PRODUÇÃO E BENEFICIAMENTO**. 2017. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://WWW.CNABRASIL.ORG.BR/ASSETS/ARQUIVOS/213-PLANTAS-MEDICINAIS.PDF>. ACESSO EM: 15 AGO. 2022.

SIGRIST, SERGIO. **ALHO**. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://WWW.PPMAC.ORG/CONTENT/ALHO>. ACESSO EM: 26 MAIO 2022.

SIGRIST, SERGIO. **ALHO-PORÓ**. DISPONÍVEL EM: <HTTP://WWW.PPMAC.ORG/CONTENT/ALHO-PORO>. ACESSO EM: 26 MAIO 2022.

SILVA, AMYRIS B. *ET AL.* **AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE ANTIMICROBIANA DO EXTRATO DE ETANÓLICO DO TOMILHO (*THYMUS VULGARIS L.*) INVITRO**. 2010. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://REVISTAS.UFG.BR/REF/ARTICLE/VIEW/11859/7803>. ACESSO EM: 27 JUL. 2022.

SILVA, ADRIANA. **ANÁLISE DA SECAGEM DE LIMÃO TAHITI (*CITRUS LATIFOLIA - TANAKA*) EM FATIAS E DE SUAS FRAÇÕES: EPICARPO, MESOCARPO E ENDOCARPO**. 2015. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://REPOSITORIO.UFSCAR.BR/BITSTREAM/HANDLE/UFSCAR/4164/6670.PDF?SEQUENCE=1&ISALLOWED=Y>. ACESSO EM: 20 JUL. 2022.

SILVA, EDNA CARLA ARAÚJO *ET AL.* **CARACTERIZAÇÃO FÍSICO-QUÍMICA DA FLOR DE HIBISCO (*ROSASINENSIS L.*) E FOLHAS DE LOURO (*LAURUS NOBILIS L.*) UTILIZADOS COMO FITOTERÁPICOS E NO CONSUMO ALIMENTAR**. 2018. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://EDITORAREALIZE.COM.BR/ARTIGO/VISUALIZAR/40885>. ACESSO EM: 22 JUL. 2022.

SILVA FILHO, CARLOS R. M. DA *ET AL.* **AVALIAÇÃO DA BIOATIVIDADE DOS EXTRATOS DE CÚRCUMA (*CURCUMA LONGA L.*, ZINGIBERACEAE) EM ARTEMIA SALINA E BIOMPHALARIA GLABRATA**. **REVISTA BRASILEIRA DE FARMACOGNOSIA**, [S.L.], V. 19, N. 4, P. 0-0, DEZ. 2009. SPRINGER SCIENCE AND BUSINESS MEDIA LLC. <HTTP://DX.DOI.ORG/10.1590/S0102-695X2009000600022>.

SILVA, ELIZANGELA RODRIGUES DA *ET AL.* CAPACIDADE ANTIOXIDANTE E COMPOSIÇÃO QUÍMICA DE GRÃOS INTEGRAIS DE GERGELIM CREME E PRETO. **PESQ. AGROPEC. BRAS.**, [S. L], V. 46, N. 7, P. 736-742, JUL. 2011. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.SCIELO.BR/J/PAB/A/NP3GDPHGFWXMKFKDWCYXTW/?FORMAT=PDF&LANG=PT#](https://www.scielo.br/j/pab/a/NP3GDPHGFWXMKFKDWCYXTW/?format=pdf&lang=pt#)

~:TEXT=OS%20BENEF%C3%ADCIOS%20PROPORCIONADOS%20PELO%20CONSUMO,FIGUEIREDO%20%26%20MODESTO%E2%80%91FILHO%2C%202008. ACESSO EM: 30 JUN. 2022.

SILVA, A *ET AL.* PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS (*ZINGIBER OFFICINALE R.*). PORTAL DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICAS - **BOLETIM FITOTERÁPICO GENGIBRE (*ZINGIBER OFFICINALE R.*)**, PARÁ, V. 1, ED. 1, 2017.

SILVA, J. A; *ET AL.* SANITIZAÇÃO DE CARCAÇAS DE FRANGO COM SOLUÇÕES DE ÁCIDOS ORGÂNICOS COMERCIAIS E SUCO DE LIMÃO - **REVISTA TEC CARNES - CAMPINAS**, SP, V. 3, N. 1. P. 19-26, 2011. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://DOCPLAYER.COM.BR/30865993-SANITIZACAO-DE-CARCACAS-DE-FRANGO-COM-SOLUCOES-DE-ACIDOS-ORGANICOS-COMERCIAIS-E-SUCO-DE-LIMAO.HTML](https://docplayer.com.br/30865993-sanitizacao-de-carcacas-de-frango-com-solucoes-de-acidos-organicos-comerciais-e-suco-de-limao.html). ACESSO EM: 18 JUL. 2022.

SILVA, JAQUELINE LUISA. **SECAGEM E CARACTERIZAÇÃO DA HORTELÃ (*MENTHA SPICATA L.*)** PELO MÉTODO CAST-TAPE DRYING. 2021. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://REPOSITORIO.UFU.BR/BITSTREAM/123456789/31886/1/SECAGEMCARACTERIZA%C3%A7%C3%A3OHORTEL%C3%A3.PDF](https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/31886/1/SECAGEMCARACTERIZA%C3%A7%C3%A3OHORTEL%C3%A3.PDF). ACESSO EM: 18 JUL. 2022.

SINGH G *ET AL.* A COMPARISON OF CHEMICAL, ANTIOXIDANT AND ANTIMICROBIAL STUDIES OF CINNAMON LEAF AND BARK VOLATILE OILS, OLEORESINS AND THEIR CONSTITUENTS. **FOOD CHEM TOXICOL.** 2007;45:1650–1661. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/17408833/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17408833/). ACESSO EM: 16 MAIO 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **COMO REDUZIR O CONSUMO DE SAL?** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://DIABETES.ORG.BR/COMO-REDUZIR-O-CONSUMO-DE-SAL/](https://diabetes.org.br/como-reduzir-o-consumo-de-sal/). ACESSO EM: 27 JUN. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **VIDA SAUDÁVEL RECEITAS.** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.SBH.ORG.BR/ARQUIVOS/RECEITAS/](https://www.sbh.org.br/arquivos/receitas/). ACESSO EM: 04 SET. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA. **POUCO SAL, POR FAVOR!** DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.SBN.ORG.BR/NOTICIAS/SINGLE/NEWS/POUCO-SAL-POR-FAVOR/](https://www.sbn.org.br/noticias/single/news/pouco-sal-por-favor/). ACESSO EM: 26 JUN. 2022.

TÁ NA MESA. **BATATA AO MURRO COM ALECRIM**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://TANAMESA.COM/RECEITA/BATATA-AO-MURRO-COM-ALECRIM-PAULA-RIZKALLAH/](https://tanamesa.com/receita/batata-ao-murro-com-alecrim-paula-rizkallah/). ACESSO EM: 14 JUL. 2022.

TUDO GOSTOSO. **COSTELA DE BOI COM CANELA EM PAU**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.TUDOGOSTOSO.COM.BR/RECEITA/91200-COSTELA-DE-BOI-COM-CANELA-EM-PAU.HTML](https://www.tudogostoso.com.br/receita/91200-costela-de-boi-com-canela-em-pau.html). ACESSO EM: 08 SET. 2022.

TUDO GOSTOSO. **FRANGO ASSADO COM CREME DE CEBOLA**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.TUDOGOSTOSO.COM.BR/RECEITA/13356-FRANGO-ASSADO-COM-CREME-DE-CEBOLA.HTML](https://www.tudogostoso.com.br/receita/13356-frango-assado-com-creme-de-cebola.html). ACESSO EM: 08 SET. 2022.

TUDO GOSTOSO. **MACARRÃO ALHO E ÓLEO**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.TUDOGOSTOSO.COM.BR/RECEITA/779-MACARRAO-ALHO-E-OLEO.HTML](https://www.tudogostoso.com.br/receita/779-macarrao-alho-e-oleo.html). ACESSO EM: 08 SET. 2022.

UMCOMO. **COMO CONSERVAR GENGIBRE**. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://COMIDA.UMCOMO.COM.BR/ARTIGO/COMO-CONSERVAR-GENGIBRE-29502.HTML](https://comida.umcomo.com.br/artigo/como-conservar-gengibre-29502.html). ACESSO EM: 07 JUL. 2022.

URIBE, E. *ET AL.* ASSESSMENT OF VACUUM-DRIED PEPPERMINT (*MENTHA PIPERITA L.*) AS A SOURCE 78 OF NATURAL ANTIOXIDANTS. **FOOD CHEMISTRY**, V. 190, P. 559-565, 2016. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.FOODCHEM.2015.05.108](https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.05.108).

VILELA, JULIANA. EMBRAPA. **PIMENTA: DIVERSIDADE E USOS**. DISPONÍVEL EM:
<[HTTPS://WWW.EMBRAPA.BR/BUSCA-DE-NOTICIAS/-/NOTICIA/2675520/PIMENTA-DIVERSIDADE-E-USOS](https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/2675520/pimenta-diversidade-e-usos)>. ACESSO EM: 13 OUT 2022.

VISAVADIYA, NISHANT P.; NARASIMHACHARYA, A.V.R.L.. SESAME AS A HYPOCHOLESTERAEMIC AND ANTIOXIDANT DIETARY COMPONENT. **FOOD AND CHEMICAL TOXICOLOGY**, V.46, P.1889-1895, 2008.

VITAT. **COMO CONSERVAR MANJERICÃO? DICAS PARA DEIXAR AS FOLHAS FRESCAS**. 2022. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://VITAT.COM.BR/COMO-CONSERVAR-MANJERICAO/](https://vitat.com.br/como-conservar-manjericao/). ACESSO EM: 25 JUL. 2022.

JÚNIOR, L.J.G.W; MELO,P.C.T.. **PRODUÇÃO DE SEMENTES DE COENTRO. CIRCULAR TÉCNICA DA EMBRAPA HORTALIÇAS**. BRASÍLIA, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **GUIDELINE: SODIUM INTAKE FOR ADULTS AND CHILDREN**. 2012. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.WHO.INT/PUBLICATIONS/I/ITEM/9789241504836](https://www.who.int/publications/i/item/9789241504836). ACESSO EM: 17 MAIO 2022.

ZANARDO, V.P.S; RAMBO, D.F; SCHWANKE, C.H.A **CANELA (*CINNAMOMUM SP*) E SEU EFEITO NOS COMPONENTES DA SÍNDROME METABÓLICA**. 2014. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.URICER.EDU.BR/SITE/PDFS/PERSPECTIVA/1002_407.PDF](https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/1002_407.pdf). ACESSO EM: 16 MAIO 2022.

