



Saiba escolher as ervas aromáticas e as especiarias

As ervas aromáticas são plantas, normalmente de pequenas dimensões, cujas folhas ou outras partes verdes, dão o aroma característico. Estas podem ser encontradas frescas ou secas e devem ser adicionadas no final da confeção.

Ervas Aromáticas	Utilização culinária	Informações
Orégão	Massa, carnes, peixes, molho de tomate, ovos, sopas e pizza.	Contém vitamina C, digestivo e antioxidante
Tomilho	Carnes, peixes, saladas, estufados, guisados, sopas e ovos	Pode ser consumido fresco ou seco
Cebolinho	Molhos, peixe, omeletes, patés e saladas	Rica em vitamina A e C
Salsa	Carne, Saladas, omeletes, molhos, patés, peixe,	Pode ser usada crua ou cozinha. Rica em cálcio e
Coentros	Carnes, peixe, vegetais, molhos, sopas e saladas	Antioxidante
Manjericão	Massas, pizzas, molho de tomate, beringelas, frango, frutos do mar e omeletes	Fonte de vitamina A e C
Louro	Utilizado em todos os tipos de pratos salgados, desde carne, peixe, vegetais e molhos. Pode ser	Pode ser utilizado em folha ou moído. Antioxidante e digestivo.
Funcho	Vegetais, peixe e saladas	Diurético

As especiarias são produtos de origem vegetal com aroma e/ou sabor acentuados, devido à presença de óleos essenciais que lhes conferem estas características. São utilizadas na forma seca ou em pó.



Especiarias	Utilização culinária	Informações
Pimenta	Utilizada em todas as preparações culinárias	Digestiva. Vendida em grãos ou moída.
Mostarda	Saladas, pães, assados, marinados, molhos e peixes	Energética e digestiva
Gengibre	Pratos guisados, doces, geleias, molhos.	Antioxidante e ajudar no tratamento de enjoos. Usado na cozinha indiana e chinesa. Pode ser usado fresco ou seco.
Baunilha	Pratos doces (bolos, biscoitos, cremes, molhos) e bebidas	Estimulante e afrodisíaca. Usada em vagem ou extrato.
Canela	Pratos doces, infusões e fruta cozida	Digestiva e antioxidante.
Açafrão	Arroz, molhos de peixe, frango, sopas	Antioxidante. Usado em pó.
Caril	Peixe, marisco, aves, arroz e massa	Antioxidante, Antibacteriano e antiviral
Malagueta	Caldeiradas, legumes e pratos que se queiram um pouco picantes	Rica em vitamina C, anti-inflamatória e antioxidantes

Adaptado de: Rodrigues, I., (2012) A dieta simples, Marcador Editora, Lisboa e Almeida Nunes, P (2012), Uma especialista em nutrição no supermercado, Esfera dos livros, Lisboa.



Elaborado por: Cristina Moralejo, nutricionista estagiária no projeto AMEA Teens, no município de Paredes.

Março 2016