



UMA PITADA

de sabor e saúde

CONHEÇA O PODER DA COMBINAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

SOBRE A AUTORA

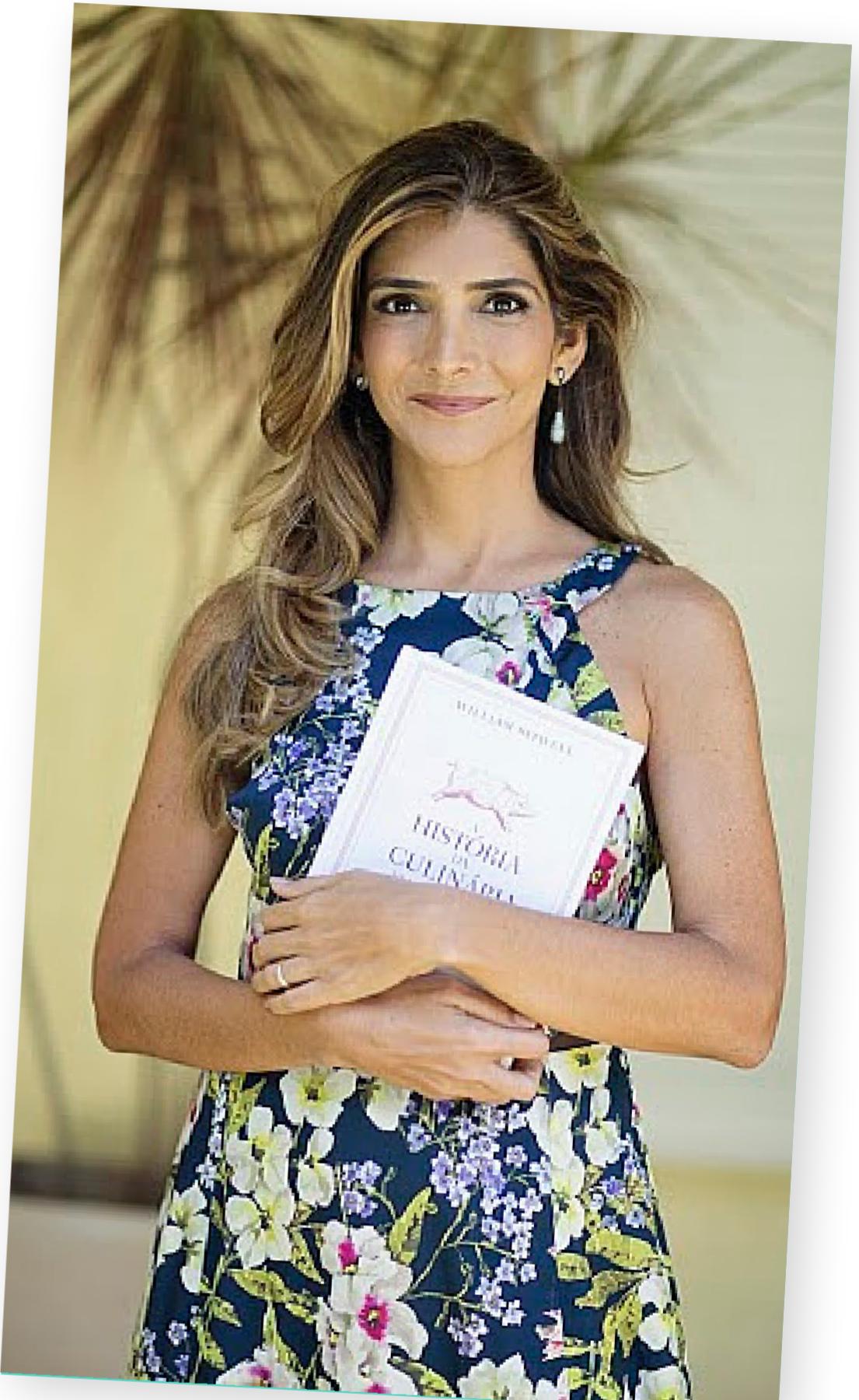
Bianca Innocencio

Nutricionista especialista em nutrição funcional, fitoterapia e ortomolecular, sou apaixonada por trabalhar com saúde e poder ajudar a transformar vidas respeitando a individualidade e a rotina de cada um. Experiente em emagrecimento, acompanhamento em doenças crônicas, longevidade saudável e acompanhamento de gestantes. Desenvolvo palestras e workshops com foco em nutrição e qualidade de vida pelo Brasil.

Atualmente, a gastronomia é a minha paixão! Poder agregar meu conhecimento científico à prática na cozinha, tornando os pratos nutritivos e saborosos, tem sido muito gratificante e delicioso.

Onde me encontrar:

- Atendimento em consultório
Rio de Janeiro e Niterói
- Workshops e Palestras pelo Brasil
Nutrição Funcional, Qualidade de Vida e Gastronomia
- Atendimento à domicílio
Personal Diet e Treinamento de Secretária do Lar



Celular - (21) 992304593
Niterói - (21) 2717.6875
Leblon - (21) 2512.9193

biainnocencio@hotmail.com



Bianca Innocencio Nutricionista Funcional

DANDO ALMA AOS PRATOS

Quando preparamos um alimento promovemos uma verdadeira alquimia na cozinha. Transformamos um produto bruto em um prato extremamente saboroso e atraente. Mas, para que isso ocorra precisamos deles: os temperos!

A necessidade de especiarias é explicada, originalmente, pela necessidade de disfarçar a má qualidade da carne e a sua busca na antiguidade impulsionou as grandes navegações. Com o novo mundo, as tradicionais plantas aromáticas europeias, como açafrão, tomilho, manjerona, louro, segurelha, anis , coentro e alho, utilizadas desde a Grécia e Roma, juntaram-se as especiarias asiáticas como pimenta do reino, canela, cravo, noz moscada, cardamomo , gengibre e pimentas americanas e africanas. E, assim o mundo descobriu o prazer na boa mesa e a alma dos pratos.

Atualmente, temos uma gama enorme de possibilidades naturais para temperar e aromatizar as receitas. Porém, com a modernização, os temperos prontos tomaram conta dos balcões de supermercados e das prateleiras nas cozinhas. Práticos e saborosos, os “pozinhos mágicos” entraram com força total na indústria em pratos congelados, salgadinhos, macarrões instantâneos e tabletes como temperos . Os famosos realçadores de sabor, embora práticos, trazem em sua composição excesso de sódio e glutamato monossódico , este último de sabor peculiar: o sabor umami, tipo de sabor presente também em alimentos como o shoyu e o tomate, veio se juntar em 1908 a lista dos outros 4 sabores: doce, salgado, amargo, azedo.

Embora os órgãos de fiscalização e regulação alimentar americanos, brasileiros e europeus considerem o glutamato monossódico “seguro”, sabemos que o excesso deste produto pode provocar sensibilidade e reações em alguns indivíduos. E, a utilização indiscriminada deste produto na indústria , principalmente no preparo de alimentos infantis, deve ser revista.

UMA PITADA DE INFORMAÇÃO

Segundo a OMS (2014) indivíduos adultos deveriam consumir menos de 2 gramas de sódio por dia, o equivalente a 5 gramas de sal por dia. Isto equivale a menos de uma colher de chá rasa de sal ou cinco pacotinhos daqueles servidos em restaurantes, já que cada um contém 1 grama de sal. Um tablete de tempero pronto contém, aproximadamente, toda a quantidade de sódio que uma pessoa pode consumir em um dia.

O sódio, está presente em quantidades bem maiores nos produtos processados pela indústria, como: refrigerantes, salgadinhos, doces, sopas, massas instantâneas, caldos em cubos e condimentos como o molho de soja.

Um indivíduo que consome níveis elevados de sódio ou baixos de potássio pode desenvolver hipertensão arterial, fator que aumenta o risco de doenças cardíacas e derrames, as duas principais causas de morte e incapacidade no mundo segundo a VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Em casa, quando utilizamos ervas e especiarias podemos utilizar menos sódio e menos gordura tornando assim, os pratos mais naturais, saborosos e saudáveis!



IMAGEM: REVISTA ÉPOCA

ERVAS AROMÁTICAS

Ervas aromáticas são normalmente retiradas das folhas de uma grande variedade de plantas. Quando frescas, enobrecem o prato com aroma e princípios ativos e muitas devem ser adicionadas ao final do preparo para que o aroma dos óleos essenciais e princípios ativos não se percam. Porém, devido a sua grande concentração de água, apresentam maior durabilidade quando desidratadas.

Louro (*Laurus nobilis*)

Famoso no tempero do nosso feijão, o louro pode ter muita utilidade na cozinha. As folhas frescas são amargas e de aroma intenso. Além de condimentar pratos mais picantes, o louro pode ser fervido no leite para aromatizar cremes e pudins e assim ser utilizado em preparações doces. As folhas do louro podem ser utilizadas nos caldos (bases) para conferirem sabor e aroma a sopas e carnes grelhadas ou guisadas. Mas lembre-se de tirar as folhas antes de servir!

Em geral, seja qual for o prato, uma simples folha de louro é suficiente. As folhas de louro liberam seu sabor e aroma mais lentamente, por isso são utilizados no início do cozimento. É um dos componentes do Bouquet Garni, uma combinação de ervas tradicional na gastronomia para aromatização de caldos e sopas.



Principais constituintes: princípios amargos, taninos e óleos essenciais.

Principal indicação: ajuda na digestão, pois aumenta as secreções digestivas e estimula os movimentos peristálticos, ação carminativa (favorece a eliminação de gases). Antirreumático, interessante no tratamento de resfriados e gripes.

Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)



Conhecida desde a Antiguidade, graças as suas propriedades aromatizantes, comestíveis e medicinais, o alecrim possui folhas pontudas e finas, tem sabor forte, devendo ser usado com cautela pois, em excesso, pode dominar completamente o sabor do prato. Além das folhas, você pode adicionar o ramo também às suas receitas, se necessário estes podem ser retirados no final do preparo (por serem partes mais duras). Funciona bem com carne vermelha, frango, suína, caça e em legumes assados, especialmente batatas. Utilizado também em marinadas para as carnes, caldos aromáticos e em infusão (chás).

Principais constituintes: óleos essenciais, ácidos orgânicos: ácido rosmarínico e ácidos fenólicos.

Principais indicações: melhora da memória, expectorante, problemas respiratórios.



Tomilho (*Thymus vulgaris*)

Erva aromática “prima” do orégano, indispensável no bouquet-garni, esta erva aromática combina muito bem com carnes, batatas assadas, sopas, caldos básicos, molhos a base de vinho. Na antiguidade, era utilizado em frutas assadas e para aromatizar vinhos e bebidas em geral. Se você quiser o sabor suave, utilize o ramo inteiro mas, se quiser mais intenso débulhe. O ramo pode ser utilizado para pincelar manteiga ou azeite em carnes ou frango. Pode ser utilizado desde o início da preparação, por ser uma erva mais firme.

Principais constituintes: óleo essencial de timol e taninos.

Principais indicações: expectorante, muito utilizado para melhorar as vias respiratórias, fungicida e bactericida.

Manjericão (*Ocimum basilicum*)

Originário da Índia, local em que descobriram seus benefícios, o manjericão vem sendo utilizado para fins medicinais e na culinária, principalmente, italiana e francesa. Extremamente aromático, com sabor suave e levemente picante, é o complemento ideal para pratos que levam cebola, orégano, alho ou azeite. Combina muito bem com tomates e é a alma do molho pesto. Pode ser utilizado para temperar: sopas, carnes, sanduíches, omeletes e vinagrete. Deve ser utilizado fresco, para preservarmos o aroma e benefícios.



Principais constituintes: flavonóides, taninos e óleos essenciais

Principais indicações: diurético, estimulante gástrico, hepatoprotetor, antioxidante.

Cebolinha verde ou Ciboulette (*Allium Fistulosum*)

Pertence a família do alho poró, do alho e da cebola. Acompanha a salsa em muitos pratos (cheiro verde). Cortada em pequenas rodelas realça o sabor e decora os pratos: saladas, omeletes, sopas, molhos, arroz. Faz parte das ervas finas junto com a sálvia e o estragão.

Deve ser adicionada ao final do preparo para conservação do sabor e de propriedades, pois não tolera altas temperaturas.



 Principais constituintes: rica em vitaminas A, B3 (niacina) e C e sais minerais como o cálcio e o fósforo. Flavonóides e óleos essenciais.

Principais indicações: se utilizada com frequência, pode apresentar ação antioxidante devido as vitaminas e minerais além de, auxiliar no combate a doenças das vias respiratórias

As ervas e especiarias, são provenientes de partes de plantas, apesar de apresentarem princípios ativos. Como sua utilização em geral é em pequena quantidade, acabam por possuir uma ação terapêutica discreta mas, se utilizarmos com uma certa frequência e variedade, certamente estaremos colhendo “pitadas de saúde” e adicionando mais sabor e aroma as preparações.

ESPECIARIAS

Especiarias derivam das raízes, casca, brotos, flores e frutos das plantas (partes mais firmes). Em sua composição, estão presentes óleos essenciais que garantem a elas sabor acentuado e, em comparação com as ervas, possuem maior durabilidade pelo seu baixo percentual de água.

Canela (*Cinnamomun zeylanicum* e *Cinnamomum cássia*)

No Marrocos, Oriente Médio e na Índia, a canela é muito utilizada em pratos salgados, principalmente, em pratos de frango e carneiro. No Brasil, é mais utilizada em pó no preparo de doces com cacau e leite. Pode se utilizar em pau ou o em pó no preparo de guisados, carne moída, massas, purês, risotos e molhos em geral. Confere um sabor quente e acolhedor aos pratos.



Principais constituintes: é rica em compostos fenólicos e cariofileno. Possui também o Polifenol MHCP que pode melhorar a ação da insulina. Um estudo recente publicado no Journal of Agricultural and Food Chemistry dos Estados Unidos observou que a canela contribuiu para a regulação do metabolismo do açúcar .

Principal indicação: contribui para regularizar os níveis de glicose no sangue. Possui atividade antioxidante e antiinflamatória, ou seja, neutraliza os radicais livres e pode prevenir o envelhecimento precoce, doenças degenerativas e ajudar no emagrecimento.

Noz moscada (*Myristica fragans*)



Seu intenso sabor lembra uma mistura de pimenta do reino e canela. Normalmente, ralamos na hora da utilização e adicionamos o pó ao preparo em pratos quentes. No oriente, a maioria dos pratos recebe uma pitada desta especiaria. De aroma característico, pode ser utilizada em molho branco, biscoitos, bolos, purês, massas, sopas, molhos . As frutas assadas e os doces em geral ganham um toque especial quando se utiliza um pouco de noz moscada mas, sem dúvidas, o diferencial é se utilizar em pratos salgados.

Principais constituintes: possui eugenol, óleos essenciais e compostos como miristicina e elemicina..

Principais indicações: possui propriedades anti-inflamatórias, atua no sistema nervoso central proporcionando leve efeito sedativo, relaxa a musculatura , melhora a vasodilatação e circulação sanguínea.



Gengibre (*Zimber officinale*)

Tradicionalmente utilizado na culinária japonesa, de sabor picante e marcante, o gengibre vem sendo amplamente utilizado na gastronomia ocidental. Frutos do mar, sopas, legumes, sucos e risotos podem receber porções de gengibre. Alguns apreciadores do sabor utilizam porções mais generosas outros, mais cautelosos, preferem quantidades menores. Como é uma raiz, utiliza-se em pequenas lascas, ralado ou em pó. Lembrando que o princípio ativo fica mais presente quando ralado no momento da utilização e no final do preparo.

Principais constituintes: princípios ativos como: gingerol, paradol e myog que possuem ação anti-inflamatória. Fonte de vitaminas B3, B6 e C, contém magnésio, selênio e zinco que possuem ação antioxidant.

Principais indicações: possui ação antiinflamatória, auxilia na redução de fadiga, na melhora gástrica, no desempenho cognitivo e sexual.

Açafrão da terra (*Cúrcuma longa*)

Também conhecida como cúrcuma, o açafrão da terra é uma raiz (rizoma) de cor alaranjada da família zingiberaceae, a mesma do gengibre. Apresenta sabor intenso e vem sendo muito pesquisado e utilizado na nutrição funcional pelo seu poder terapêutico. Normalmente, utilizamos o pó no final do preparo de arroz, frango, frutos do mar, sopas, molhos. Além de produzir um sabor interessante, funciona como um corante alaranjado natural.



Principais constituintes: possui alto teor de curcumina e é fonte de betacaroteno, alcaloides, flavonóides e óleos essenciais.

Principais indicações: possui forte ação na melhora de enzimas antioxidantes e potente ação anti-inflamatória. Ação hipolipidêmica, ou seja, reduz a fração LDL e TGL do sangue, atividade analgésica, age como hepatoprotetor, ação imunoestimulante e anticancerígena. O seu extrato inibe a formação de prostaglandinas e seus óleos essenciais inibem NFk-B (marcadores de inflamação). Para esta ação, 1 colher de café diariamente já é suficiente.

Anis estrelado (*Licium verum*)



Com uma linda forma de estrela, esta especiaria, adorada por alguns e desprezada por outros, perfuma o prato além de, conferir beleza e saúde a preparação. Muito comum no oriente, possui um aroma adocicado e é comumente utilizada para temperar carnes, frutos do mar, tubérculos e doces de frutas. Normalmente, é adicionada em pratos de preparação lenta para que ocorra liberação de seu aroma. Utilizada com o molho shoyu fica muito interessante e saboroso.

Principais constituintes: óleos essenciais, anetol, felandreno, safrol, terpinol e 1,4 cineo.

Principais indicações: possui ação similar a da erva doce. Ação digestiva, carminativa e antiviral.

ERVAS NA PRÁTICA

BOUQUET GARNI

O Bouquet garni é uma técnica francesa para adicionar sabor aos pratos de cozimento lento. Consiste em um conjunto de ervas amarradas com barbante ou em sachê. O amarrado tem a função de conter as ervas e facilitar a remoção após o preparo.

A receita clássica inclui salsa, tomilho, folhas de louro e aipo. Você pode adicionar outras ervas e especiarias e dar o seu toque especial na receita: manjerona, segurelha, gengibre, casca de laranja desidratada, zimbro, cravo e pimenta preta.



SAL DE ERVAS

Ingredientes

- 50 gramas de sal marinho
- 50 gramas de alecrim seco (2 colheres de sopa cheias)
- 50 gramas de salsinha seca (2 colheres de sopa cheias)
- 50 gramas de manjericão seco (2 colheres de sopa cheias)
- 50 gramas de gergelim preto



Modo de Preparo

Bater no liquidificador até ficar bem fino e homogêneo.
Passe tudo por uma peneira bem fina para que o sal fique bem soltinho.