



***Ervas  
e temperos  
naturais***

# Componente Curricular de Ciências da Natureza

TURMA: 2º ANO B

PROFESSORA: VANESSA

AUTOR: PIETRO MARIANO MEDEIROS SANTOS

## **ERVAS E TEMPEROS NATURAIS**



**Quando se trata de saúde intestinal e da nossa microbiota, o que adicionamos na nossa dieta é tão importante quanto os ingredientes e alimentos que devemos evitar. E quando se trata de prazer na alimentação, como preparamos a nossa comida faz toda a diferença. Além disso, os temperos naturais são uma ótima alternativa para deixar os pratos ainda mais saborosos e uma maneira simples e prática para variar os sabores, evitando que as suas refeições caiam na mesmice! !**

## **Meus temperos favoritos**

**Manjericão** – O famoso tempero italiano está praticamente em todas as cozinhas atuais, isso porque seu sabor suave combina muito bem com diversas preparações!

**Coentro** – Um dos meus temperos favoritos, sem dúvidas! Gosto de incluir nos meus bowls de salada, sopas, sanduíches, tortillas..enfim! Em praticamente tudo! Com um sabor marcante não são todas as pessoas que gostam, mas encorajo vocês à provarem. Gosto de comprar fresco e armazenar na geladeira, a quantidade indicada de uso varia muito de acordo com o paladar.

**Sálvia** – Uma erva não tão comum quanto as demais, com um sabor levemente picante faz um bom par com carnes no geral (vitela, porco, pato...). Além disso é um bom tempero legumes, e só colocar algumas folhas junto com os legumes e levar ao forno, ou saltear na frigideira, por exemplo.

**Gengibre** – Sem dúvidas o gengibre está entre meus temperos favoritos! O seu sabor peculiar e picante faz a diferença tanto em preparos doces quanto salgados. Quanto vou usá-lo em receitas de cookies, bolos ou pães, prefiro usar em pó. Já para smoothies ou sopa prefiro usar a raiz fresca e liquidificar. O gengibre é uma ótima opção para chás também, neste caso uso a raiz fresca também!

**Hortelã** – Uma das ervas mais refrescantes que existe! Adoro o hortelã por ser uma opção muito versátil: pode virar um ótimo chá fresco para um final de tarde, deixar os smoothies com um gostinho todo especial, vai bem em saladas e até mesmo em sopas!

**Alecrim** – Uma erva de sabor marcante, muito usada nas cozinhas Europeias para temperar carnes, assados diversos, focaccia e alguns pães aromatizados. Você também pode usar os talos de alecrim para grelhar vegetais, fica um gostinho delicioso! O alecrim concentra mais seu sabor quando está desidratado. Neste caso, ao usar a erva fresca é recomendável usar uma quantidade menor. Outra forma de utilizar o alecrim é para aromatizar um bom azeite: só colocar 2-3 raminhos da erva no frasco do azeite, após alguns dias já será possível sentir a diferença no sabor.

**Orégano** – Muito encontrado nas culinárias mediterrâneas, mexicana e na pizza, claro! Uma das poucas ervas que secam bem, por isso é mais fácil encontrar orégano seco do que fresco. Caso você encontre o fresco, normalmente a metade da quantidade será suficiente para temperar, já que o seu sabor é mais concentrado. Costumo usar quando preparo pizzas, molhos de tomate e em sopas.

**Gengibre** – Sem dúvidas o gengibre está entre meus temperos favoritos! O seu sabor peculiar e picante faz a diferença tanto em preparos doces quanto salgados. Quanto vou usá-lo em receitas de cookies, bolos ou pães, prefiro usar em pó. O gengibre é uma ótima opção para chás também, neste caso uso a raiz fresca também!

**Cúrcuma** – Assim como o gengibre, costumo colocar a cúrcuma nas mais diversas preparações. Seu sabor pode ter ser um pouco intenso para algumas pessoas e neste caso o ideal é usar em menor quantidade e em preparações que o seu sabor é suavizado pelos demais ingredientes e temperos. SEMPRE tenho em casa em pó e com muita frequência a raiz fresca e de acordo com a preparação escolho a melhor forma. Para receitas de bolos e sopas, prefiro usar em pó e já para smoothies prefiro fresco.

**Cebolinha verde:** Erva de sabor delicado e agradável que pode ser usada nos mais variados pratos como molhos, patês, massas, omeletes, carnes e peixes. Pode-se usar também para decoração de pratos.

**Cheiro verde:** Mistura das ervas salsa e cebolinha verde muito usada na gastronomia brasileira. É usada na maioria dos pratos tanto decorando como dando especial sabor.

**Louro :** Erva usada como aromatizante no tempero de carnes, vinha d'alho e marinadas. Indicada para aliviar o aroma forte de carnes de caça, rabada, mocotó e dobradinha.

