

# Você conhece bem os TEMPEROS que consome?



Os temperos são ingredientes acrescentados ao prato para intensificar, realçar ou melhorar seu sabor e aroma. Eles podem ser utilizados durante o processo de preparação ou no alimento já pronto.

Vamos listar alguns dos temperos naturais mais usados no nosso cotidiano e seu uso correto para aproveitarmos bem as suas propriedades.

	Tempero	Características	Uso	Propriedades
	Orégano	Frescor, aroma e sabor marcantes.	Batatas, carne de porco, omelete, pizza, costela de aves, patês, peixes assados e frutos do mar, molhos de tomate, saladas.	Suas propriedades são melhor aproveitadas quando é acrescentado ao prato no final do preparo.
	Salsinha	Planta com uma espessa massa de folhas. Sabor suave.	Legumes, assados, sopas, massas, molhos, carne e frango.	Digestiva e diurética. Fortalece o sistema imunológico, devido às vitaminas e minerais.
	Canela	Possui sabor marcante adocicado.	Aromatizar doces e frutas, como maçã, banana e abacaxi.	Pelo sabor adocicado, pode ser usada para substituir a adição de açúcar no leite.
	Gengibre	Muito aromático, além de levar frescor e picância para pratos salgados.	Conservas, massas e doces.	Auxilia a digestão (combate náuseas e enjoos) e diminui a formação de gases.
	Noz-moscada	Especiaria aromática.	Bebidas com chocolate, molhos de queijo, coquetéis de leite e receitas com frango.	Deve ser raspada na hora para conservar suas propriedades. Não comprar moída.
	Curry	Mix de especiarias: açafrão, gengibre, pimentas, cominho, cardamomo, cravo, erva-doce, cúrcuma e coentro.	Feijão, arroz e molhos.	Agrega os benefícios, vitaminas e minerais de cada especiaria que o compõem.
	Páprica	Existem dois tipos: uma adocicada e outra picante.	Caldeiradas, grelhados e frutos do mar.	Usado para coloração.
	Açafrão	Originário na Índia, é o principal ingrediente do curry.	Arroz, risotos, frango, sopas, massas e legumes cozidos.	Adiciona cor, sabor e aroma.
	Cominho	É cultivado em vários países. Possui característica de sabor e aroma quentes.	Deve ser usado em pequenas quantidades em sopas, caldos, carnes e pratos com frango e grãos, como feijão e lentilha.	Anti-inflamatório, antioxidante e vasodilatador. Ajuda a diminuir a pressão arterial.

Esses são apenas alguns temperos naturais. Existem muitos outros. O mais importante é que eles não devem ser consumidos quando comercializados com nomes de celebridades ou com o

nome de "tempero caseiro", bem como em forma de cubinhos ou misturados a temperos industrializados ultraprocessados.