

Do industrial ao natural

O consumo de temperos naturais traz uma série de benefícios à saúde. Eles enriquecem o sabor dos alimentos, levando a sensação de novidade em cada refeição

POR DANIELE FELIX*

O consumo constante de ultraprocessados e industrializados pode trazer fortes perigos à saúde, como o aumento da pressão arterial. Temperos de sachês, cubos, pastas e caldos prontos são ricos em sódio, realçadores de sabor e aditivos, ainda podendo conter açúcar, gorduras e outros compostos prejudiciais. O caminho mais saudável é substituir esses preparos por opções naturais e, se for comprar temperos industrializados, sempre checar a lista de ingredientes e os avisos do rótulo. “Nem todo tempero industrializado apresenta a mesma composição, então a leitura do rótulo é fundamental”, reforça a nutricionista integrativa Rayanne Marques.

Segundo ela, o problema não é sempre a presença de um aditivo ou composto específico que não faz bem, mas o constante consumo de produtos com essas características, especialmente se inseridos no contexto de uma alimentação com muitos ultraprocessados. “Esse padrão alimentar pode contribuir para o desenvolvimento ou agravamento da

hipertensão arterial e aumentar o risco de doenças cardiovasculares”, detalha.

Sandra Barbosa, 47 anos, é amante do mundo dos temperos. Ao menos uma vez ao mês, tira um fim de semana para ir à feira comprar folhas frescas, raízes e preparos naturais. “Compro alecrim, manjeriça e salsa semanalmente e, uma vez no mês, quantidades maiores de pimenta-do-reino, páprica e vinagrete seco.” A gerente de vendas gosta de se aventurar em fazer os próprios condimentos em casa, seguindo receitas da internet. “Aprendi a fazer o meu próprio lemon pepper. Eu gosto, porque sei exatamente a quantidade de cada ingrediente, o que ajuda a equilibrar melhor a comida”, exemplifica.

A gerente busca naturalizar cada vez mais a alimentação, buscando produtos independentes e não grandes empresas de alimentos. “Gosto de comprar meus vegetais com quem produz, sinto que passa mais confiança e segurança de que é orgânico”, justifica. Ela ainda tem uma pequena plantação de algumas pimentas que gosta, que usa para realçar o sabor dos alimentos.

Troca suave

Mudanças de hábitos abruptas costumam não dar certo, e facilitam uma reação compulsória ou volta ao comportamento que deveria ser interrompido. Por isso, não se recomenda parar imediatamente de utilizar os temperos prontos, mas, sim, reduzir as quantidades e complemen-



tar com opções naturais. “Para começar, minha recomendação é comprar pequenas quantidades de temperos que façam parte da rotina alimentar, como salsinha, cebolinha, coentro ou manjeriça, escolhendo aqueles que combinam com as preparações feitas em casa”, sugere Rayanne. Ela indica também porcionar os temperos e observar quais se encaixam melhor na rotina alimentar.

A nutricionista clínica Jéssica Inácio indica alguns exemplos práticos que podem facilitar a adaptação do paladar. “Bater alho e cebola no processador com um pouco de azeite e sal e guardar na geladeira garante a praticidade do dia a dia sem os aditivos industriais”, ensina. A solução pode ser feita apenas algumas vezes por mês. “Substituir os cubos de caldo por misturas desidratadas sem sal, como lemon pepper sem sódio, pápricas, ervas finas, alho e cebola em flocos. São condimentos prontos que rendem sabores únicos para o preparo.”

Jéssica sugere, ainda, finalizar os pratos com um fio de azeite de oliva extravirgem, gotas de limão ou vinagre de maçã. “O toque ácido e a gordura boa

ajudam a desprender os aromas dos temperos e dão sensação de comida mais saborosa”, explica. Segundo a nutricionista, é uma boa saída para des acostumar o paladar do excesso de sal, apresentando a riqueza de sabores que cada tempero pode proporcionar. “O paladar leva de 10 a 14 dias para se reeducar ao teor de sódio real dos alimentos.” As recomendações devem ser aplicadas aos poucos, mas constantemente, para se livrar dos ultraprocessados.

Para evitar a perda de folhas frescas, elas devem ser armazenadas na geladeira, em um recipiente limpo, retirando as danificadas e controlando a umidade, já que o excesso de água favorece a deterioração. Outra alternativa prática é higienizar as ervas conforme as orientações sanitárias, secá-las muito bem e congelá-las picadas em pequenas porções, assim elas duram mais tempo e podem ser utilizadas em molhos, caldos, sopas e refogados. Jéssica recomenda também adquirir folhas secas, como alecrim, tomilho e orégano, que costumam durar mais e são versáteis.

Congelar os temperos pode causar redução nos nutrientes, mas isso não é