

desculpa para continuar nos industrializados, pois a maior parte das propriedades seguem intactas e, de acordo com Jéssica, continuam sendo infinitamente superiores aos temperos prontos. No preparo de alho e cebola, por exemplo, a especialista explica que a alicina, composto ativo do alho, é liberada quando ele é picado ou triturado. "Bater e congelar preserva boa parte das propriedades minerais e das fibras, embora haja uma pequena redução de compostos mais voláteis e de vitamina C."

Criar azeites aromatizados é também uma boa alternativa que mistura a gordura boa com o sabor de especiarias. A prática ajuda a extrair compostos lipossolúveis, que se dissolvem em gordura, e Jéssica recomenda ervas como o alecrim e o tomilho. "Atenção apenas à segurança alimentar: se utilizar ingredientes frescos como dentes de alho ou ervas úmidas dentro do azeite em temperatura ambiente, há risco de proliferação de bactérias como a do botulismo" alerta. Por isso, a especialista afirma que o ideal é fazer o preparo em pequenas porções, mantê-las sob refrigeração e consumir entre três e cinco dias.

Benefícios

Além de acrescentar mais variações de sabor e aromas nas refeições, a substituição dos temperos prontos pelos naturais é positiva para a saúde na redução do sal, que pode causar retenção de líquidos e elevar o risco de doenças cardiovasculares. A troca também oferece compostos bioativos que podem contribuir para o bom funcionamento do organismo. "O gengibre, por exemplo, pode auxiliar no alívio de náuseas e favorecer o conforto digestivo em algumas situações, enquanto ervas aromáticas, como hortelã e alecrim, enriquecem as preparações e contribuem para diversificar a alimentação. O alho e a cebola contêm compostos sulfurados, e algumas especiarias fornecem substâncias antioxidantes que participam da proteção celular", detalha Rayanne. Ela ressalta, porém, que apenas os temperos não aumentam por si só a imunidade, devem estar inseridos em um contexto mais geral de alimentação saudável e equilibrada, sono adequado e atividade física.

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**

Temperos recomendados

- **Açafrão-da-terra (cúrcuma):** excelente anti-inflamatório e antioxidante devido à curcumina.
- **Alho e cebola:** base da culinária, ricos em alicina e compostos sulfurados que protegem a saúde cardiovascular e fortalecem a imunidade.
- **Ervas frescas ou secas (alecrim, manjeriço, orégano, tomilho):** ricas em compostos fenólicos que combatem os radicais livres. O orégano e o alecrim, por exemplo, têm ação antifúngica e antimicrobiana.
- **Gengibre:** excelente para a digestão, além de ter efeito termogênico e anti-inflamatório.
- **Pimenta-do-reino e Pimenta-dedo-de-moça:** ricas em piperina e capsaicina, que auxiliam no metabolismo e na circulação.

Combinações

- **Cúrcuma + pimenta-do-reino:** a curcumina tem absorção baixa no intestino. Quando combinada com a piperina, a absorção da curcumina é aumentada.
- **Fontes de ferro vegetal (leguminosas e folhas escuras) + vitamina C (limão/tomate):** temperar feijão, lentilha ou saladas de folhas verdes (como couve e espinafre) com limão ou usá-los junto com vinagrete duplica ou triplica a absorção do ferro não-heme presentes nesses alimentos.
- **Nutrientes lipossolúveis (vitaminas A, D, E, K e carotenoides) + azeite de oliva:** temperar vegetais de cor laranja/vermelha (cenoura, abóbora e tomate) com azeite potencializa imensamente a absorção do betacaroteno e do licopeno.



POTÊNCIA DO SUL
TRADIÇÃO EM CHURRASCO

A melhor e mais completa churrascaria gaúcha de Brasília.

Em frente ao Park Shopping
@churrascariapotenciadosul