



Menos sal, mais ervas

UNIFEOB

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO BASTOS

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP, 2021

Projeto Integrado

Curso de Nutrição

Módulo 4

Eixo Temático: “Alimentos e suas composições”

Unidade de estudo	Professor responsável
Microbiologia e Imunologia	Eliana Pereira Chagas
Técnica dietética	Fernanda M. Vital Oliveira
Farmacologia	Gustavo Elias Isaac
Técnica dietética	Ana Lígia Nassar Milan Debora Nones
Projeto Integrado	Glauca M. Navarro Abreu Ruga
Bromatologia	Marco Roqueto
Bioquímica e metabolismo	Odair Jose dos Santos
Fisiologia	Amilton Cesar dos Santos Cintia Lima Rossi

Menos sal, mais ervas

Tema de pesquisa

As ervas temperam melhor os alimentos

Tema de pesquisa do grupo

	NOME	RA	MÓDULO
1	Júlia Pires Saad	20000357	4
2	Julya Pichirilo Glockshuber	21001005	2
3	Raysa Krisnayan Caetani	21001320	2
4	Thaynara Kathrein Moysés Faria	20000832	4

Menos sal, mais ervas

As ervas temperam melhor os alimentos

Introdução

O aumento no consumo de alimentos fora do lar fez com que as famílias perdessem o hábito de cozinhar e esquecessem os temperos naturais que davam sabor e aromas indescritíveis às preparações do dia a dia. Especiarias são temperos usados na culinária para proporcionar sabores diferentes nas comidas. Originalmente, as especiarias eram empregadas no preparo de medicamentos e disfarçavam o sabor azedo dos alimentos estragados. Há tempos elas são utilizadas em todo o mundo e já foram inclusive, moeda de troca. As ervas aromáticas são folhas de plantas frescas ou secas, enquanto que as especiarias são as partes aromáticas: rebentos, frutos, bagas, raízes ou cascas normalmente secas, provenientes de plantas oriundas das regiões tropicais, e os condimentos podem ser preparados por vários tipos de misturas (GASTRONOMIAS, 1997).

As ervas frescas, além de oferecerem alternativas mais saudáveis, por reduzirem o emprego excessivo de sal nas preparações culinárias, são excelentes fontes de antioxidantes naturais. Elas podem ser adicionadas aos mais variados tipos de alimentos, proporcionando-lhes mais sabor e valor nutricional. (HASSE, A. A. 2016.)

Alimentos In Natura são aqueles obtidos diretamente das plantas ou de animais como folhas e frutos, ou ovos e leite, e adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos In Natura que antes da sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. (BRASIL, 2014 p.25).

A alimentação saudável possibilita a prevenção não só da obesidade, mas também de doenças oportunistas provindas do grande consumo de alimentos ricos em calorias, porém, fracos em nutrientes. (Sichieri, et,al 2000)

Dentre as espécies e tipos temos o alecrim, a salsa, a cebolinha, o hissopo, a

sálvia e a cúrcuma, entre tantas mil que a natureza oferece. Se não bastasse a sua utilidade na construção dos sabores que estas plantas carregam consigo, sendo usadas no mundo inteiro, ainda muitas delas são coadjuvantes na prevenção de muitas doenças, como por exemplo, o câncer. (Sichieri, et,al 2000)

Vivem-se tempos paradoxais. Nunca se falou tanto em saúde, e ao mesmo tempo nunca se teve uma população tão doente, física e emocionalmente. Há um excesso alimentar. Apesar de haver um grande volume de informações disponíveis sobre este tema, as pessoas ainda se encontram muito confusas. Desta forma, as doenças aumentam e cultivam ainda a ideia de que comida boa é a comida farta, carregada de sódio e gorduras saturadas, processadas, muitas vezes esquecendo de que comida boa é aquela saborosa, com perfume de ervas e especiarias, exalando o aroma de produtos frescos e nutritivos. (Sichieri, et,al 2000)

Os temperos frescos possuem uma grande quantidade de nutrientes e ainda são mais saborosos, pois mantêm seu sabor original e autêntico. Para Raul Lemos, um dos participantes do programa Masterchef Brasil de 2017, os temperos frescos têm mais suculência, frescor, sabor, perfume, resume dizendo que “é o bicho”.(LEMOS, 2016) A oferta de tipos e espécies de temperos é ampla, cada uma com suas especificidades e peculiaridades. No tocante há tipos e espécies, a espécie significa tudo o que é comum e pode ser usado para separar os seres em grupos, já os tipos, do latim PTYPUS. I. é sinônimo de espécie, símbolo, modelo, sujeito, indivíduo, pessoa, gênero (AURÉLIO, 2018).

A comida e o seu modo de preparo estão relacionados com laços familiares e sociais, pois evocam lembranças, emoções do passado e dos indivíduos com quem nos relacionamos, constituindo uma comida de família. O ato de cozinhar comidas de família constrói uma história da cultura alimentar familiar e da comunidade. Cozinhar alimentos in natura produzidos pela própria família em panelas que tem história e dão sabor é possibilitar que a cultura alimentar não seja perdida, e sim historiada e vivida pela sociedade moderna (VIEIRA, MARQUETTO, TRAMONTINI, 2016).

Objetivo

Construir um instrumento imagético (álbum de fotos) para orientação alimentar.

Objetivo específico

- Mostrar a importância da substituição do sal nos alimentos.
- Estimular o consumo de mais ervas e temperos naturais.

Justificativa

O instrumento imagético foi feito pois tendo elementos visuais, se tem um melhor entendimento para se fazer uma orientação alimentar; como preparar o alimento e como utilizar os ingredientes saudáveis.

Materiais e Métodos

Materiais

- Panelas de inox média.
- Grill japonês.
- Panela de ferro.
- Escorredor de inox.
- Faca.
- Colher de chá.
- Colher de sopa.
- Colher de madeira.
- Tábua de vidro.
- Chaleira (para esquentar a água).
- Fogão.
- Panela de pressão.
- Frigideira de inox.
- Panela média.

Alimentos utilizados

- Arroz.
- Feijão.
- Carne bovina (em bife).
- Couve flor.
- Tomate.
- Repolho.
- Alho.
- Cebola.
- Cebolinha.
- Alecrim.
- Manjericão.
- Salsinha.
- Orégano.
- Sal.
- Limão
- Azeite.

Procedimentos

Arroz: Foram preparados 1 xícara de chá de arroz em uma panela média de ferro refogado com 1 colher de sopa de azeite, foram picados 2 dentes de alho, $\frac{1}{2}$ cebola pequena e 1 colher de chá de sal. Em seguida acrescentou-se 2 xícaras de água quente e deixou-se cozinhar um pouco. Faltando 2 minutos para chegar no ponto foram acrescentados 1 e $\frac{1}{2}$ colher de sopa de cebolinha fresca lavada e picada

Feijão: Foram colocados 3 conchas de feijão para cozinhar com água na panela de pressão. Em seguida, em uma panela pequena de inox foi refogado o feijão com 1 colher de sopa de azeite, foram picados 2 dentes de alho, e colocou-se 1 colher de chá de sal. Logo após, foram colocados 2 xícaras de água quente e deixou-se cozinhar um pouco, acrescentou-se 1 colher de sopa com salsicha fresca e foram misturados para cozinhar mais um pouco.

Carne: Foram preparados em uma panela ½ kg de carne, temperado com ½ limão, 1 colher de sopa de alecrim fresco, ½ colher de chá de sal e foram picados 1 dente de alho. Colocou-se os bifes no grill japonês para selar e cozinhar um pouco a carne.

Molho para a Carne: Foram colocados em uma frigideira de inox para refogar 1 colher de chá de azeite, foram picados ½ cebola pequena, ½ tomate. Misturou e amassou-se bem até que os ingredientes ficassem pastosos, em seguida adicionou-se ½ sachê de molho de tomate tradicional e ½ colher de chá de manjerição desidratado e deixou-se cozinhar por 5 minutos, logo após colocado junto a carne para para terminar de cozinhar e apurar o gosto.

Couve flor: Foram preparados em uma panela média com aproximadamente 120g de couve flor, ½ limão, 1 pitada de sal, 1 colher de chá de salsinha, e ½ colher de chá de orégano, cozidos a vapor.

Salada de repolho com tomate: Foram picados ½ tomate, 1 xícara de repolho cru e colocou-se em um refratário com ½ colher de chá de sal, ½ limão, ½ colher de chá de orégano e 1 fio de azeite.

Método de realização do trabalho: Com o tema proposto começou-se uma pesquisa para observar as propriedades nutricionais dos alimentos. Foram-se separados as partes entre as integrantes do grupo e então foi dado andamento a montagem do trabalho em cima de referências, sites e artigos científicos da internet.

Foi-se escolhida uma receita para a preparação através de um vídeo viral da internet do qual a protagonista preparou um almoço cotidiano usando como temperos apenas ingredientes industrializados e de alto teor sódico, então, as integrantes do grupo decidiram fazer a versão saudável desta refeição usando ervas naturais e de alto valor nutritivo.

Fotos dos alimentos e preparações

Ervas



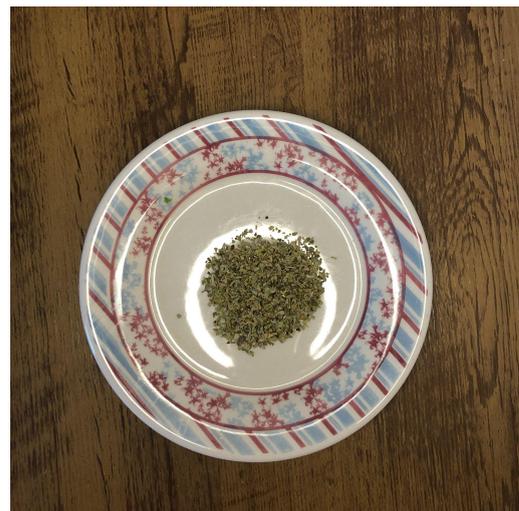
Alecrim fresco



Salsinha fresca



Cebolinha fresca



Orégano



Manjericão fresco



Manjericão desidratado

Ervas tema do projeto, usadas para preparar a refeição escolhida como substituição de temperos prontos industrializados

Alimentos preparados - versão saudável e não saudável



Arroz preparado com Sazon sabor arroz



Arroz preparado com ervas naturais - cebolinha



Feijão preparado com Sazon sabor feijão



Feijão preparado com ervas naturais - salsinha



Salada de repolho com tomates preparada com Sazon sabor legumes



Salada de repolho com tomates preparada com ervas naturais - orégano



Carne bovina preparada com Sazon sabor carnes



Carne temperada com ervas naturais - alecrim



Molho de tomates preparado com ervas - manjeriçã - para acompanhar a carne



Carne versão saudável acompanhada de molho de tomate



Couve-flor preparado com Sazon sabor legumes



Couve-flor preparado com ervas naturais - orégano e salsinha

Resultados

Relação de alimentos (quantidades e conteúdo calórico)

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Salsinha	100g	1x chá	36	YAZIO/VITAT
Orégano	100g	1x chá	265	YAZIO/VITAT
Cebolinha	100g	1x chá	30	YAZIO/VITAT
Manjericão	100g	1x chá	23	YAZIO/VITAT
Alecrim	100g	1x chá	131	YAZIO/VITAT

Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: minerais e vitaminas.

Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Cálcio (mg)	Vitamina (mg)	Referência
Salsinha	50,0	0,2	58,0	6,2	<0,1	554,0	0,1	1,1	138,0	A, ...	YAZIO /VITAT
Orégano	270,0	5,0	148,0	36,8	<0,1	1260,0	0,6	2,7	159,7,0	A, ...	YAZIO /VITAT
Cebolinha	42,0	0,4	58,0	1,6	<0,1	296,0	0,2	0,6	92,0	A, ...	YAZIO /VITAT
Manjericão	64,0	1,1	56,0	3,2	<0,1	295,0	0,4	0,8	177,0	A, ...	YAZIO /VITAT
Alecrim	91,0	1,0	66,0	6,7	<0,1	668,0	0,3	0,9	317,0	A, ...	YAZIO /VITAT

Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal.

Alimento	Umidade	Valor Energético		Proteínas	Carboidratos	Fibras	Cinzas	Gorduras			Referências
		kcal	KJ					Totais	Saturadas	Trans	
Salsinha		36	151	3,0g	6,3g	3,3g	0	0,8g	0,1g	0	YAZIO /VITAT
Orégano		265	1110	9,0g	68,9g	42,5g	0	4,3g	1,6g	0	YAZIO /VITAT
Cebolinha		30	126	3,3g	4,3g	2,5g	0	0,7g	0,1g	0	YAZIO /VITAT
Manjericão		23	96	3,1g	2,6g	1,6g	0	0,6g	<0,1g	0	YAZIO /VITAT
Alecrim		131	548	3,3g	20,7g	14,1g	0	5,9g	2,8g	0	YAZIO /VITAT

ALIMENTO SAUDÁVEL				
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
cebolinha	sem peso exato	1,½ colher de sopa	-	-
salsinha	sem peso exato	2 colheres de sopa	-	-
manjeriçã	sem peso exato	½ colher de chá	-	-
alecrim	sem peso exato	1 colher de sopa	-	-
Orégano	sem peso exato	1 colher de sopa	-	-
ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL				
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
sazón de arroz	5g	1 sachê	0g	rótulo
sazón de feijão	5g	1 sachê	0g	rótulo
sazón de carne	5g	1 sachê	0g	rótulo
sazón de legumes	5g	1 sachê	0g	rótulo

Discussão

Analisando os alimentos preparados podemos observar que: O arroz, o feijão, a salada, a carne e a couve-flor que foram preparadas com o tempero Sazón não apresentam aparência e nem sabor satisfatório devido a grande quantidade de sal e condimentos no tempero. Nas preparações feitas com ervas naturais, a aparência dos alimentos, o sabor e o cheiro são extraordinários, além de também serem muito mais saudáveis e benéficos à saúde.

Nota-se que as ervas utilizadas são acessíveis e fáceis de encontrar tanto quanto o tempero Sazón e outros do tipo industrializado. Podem ser substituídos facilmente pelas ervas para serem utilizadas no dia a dia da população, pois trazem um sabor único, um aroma inconfundível e uma qualidade de vida excelente.

Conclusão

O trabalho foi realizado visando apresentar como as refeições podem ser montadas com menos sal e com mais ervas naturais;

E como resultado, obtivemos alimentos mais saudáveis, saborosos, e agradáveis aos olhos com todos os temperos naturais que foram utilizados, e o mais importante, com uma redução imensurável de sal.

Referências bibliográficas

COSTA, Jaine. Benefícios dos temperos caseiros. 2020. Agricultura sp. Disponível em

<http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br/cesans/artigo/217/Benef%C3%ADcios%20dos%20temperos%20caseiros> Acesso em: 16 de setembro 2021.

A Importância da Utilização e do Cultivo de Ervas Aromáticas, Temperos e Condimentos Naturais na qua. REZINA, Thainã. Disponível em <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2018/trabalho-1000000026.pdf> Acesso em: 16 setembro 2021.

Gastronomia: Temperos, Aromas e Sabores. GRINKE, Luciana. Disponível em <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5404/Luciana%20Sartori%20Grinke.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 16 de setembro 2021.

YOUTUBE, Fazendo meu almoço (casei aos 15). Vídeo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mmTT56VmkDc> Acesso em 14 de setembro de 2021.

