GUIA JULIANA DAS ERVAS AROMÁTICAS

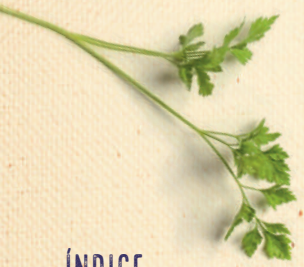
DIETA MEDITERRÂNICA À PORTUGUESA

O SEU GUIA PARA TEMPERAR COM MENOS SAL, SEM PERDER PITADA DO SABOR.

pingo doce
sabe bem pagar tão pouco

JULIANA

DIETA MEDITERRÂNICA À PORTUGUESA



VAMOS COLOCAR AS AROMÁTICAS NA MESA

As ervas aromáticas são um ingrediente essencial na Dieta Mediterrânica. Para além de realçarem o sabor dos alimentos, dão aroma e cor aos pratos, tendo um papel importantíssimo na redução do teor de sal nas receitas.

Para o ajudar a viver melhor, lançámos a Juliana: a nossa homenagem à Dieta Mediterrânica à portuguesa. Uma dieta que defendemos enquanto padrão alimentar saudável e que se inspira em saberes e sabores milenares, como a utilização de ingredientes frescos, locais e da época, e das ervas aromáticas para temperar, em detrimento do sal.

As ervas aromáticas não são todas iguais. Têm diferentes afinidades com determinados alimentos e é preciso descobrir a forma correcta para tirar todo o partido do seu sabor. Algumas podem ser usadas no início ou no fim da confecção, sendo que no fim ajudam a conservar as suas propriedades.

Aproveite este guia e a diversidade de aromáticas que vai encontrar nas nossas lojas, sejam frescas, secas ou congeladas, para as incluir no seu dia-a-dia, e assim, garantir uma alimentação mais saudável e uma vida mais saborosa.

Use e abuse das ervas aromáticas!

ÍNDICE

Alecrim 4
Hortelã e Menta 5
Manjericão 6
Cebolinho 7
Tomilho 8
Orégãos 9
Louro 10
Salva 11
Erva-doce 12
Estragão 13
Coentros 14
Salsa 15

MENOS SAL, MAIS AROMÁTICAS!

Adicionar uma pitada de sal é um simples gesto que fazemos quase sem pensar, mas que pode ter consequências graves. O consumo excessivo de sal é uma das principais causas de hipertensão arterial. Para ter uma ideia, a Dose Diária Recomendada (DDR) de sal pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é de 5g por adulto e 3g para crianças. Os portugueses consomem mais do dobro, cerca de 10,7g por pessoa!

Em 2019, a CUF e o Pingo Doce uniram-se para desenvolver o **Programa Menos Sal Portugal.** Este programa tem a missão de alertar os portugueses para o consumo de sal em excesso e assim promover novos hábitos alimentares, para facilitar o dia-a-dia e informar sobre os benefícios da redução do sal na saúde de todos.

Porque comer bem é a melhor receita para uma vida mais saudável!

A Saúde Alimenta-se é um programa da CUF e do Pingo Doce, que visa promover a boa alimentação enquanto estratégia preventiva para benefícios à saúde.

ALECRIM, *Alecrim* AOS MOLHOS!

DICAS PARA COZINHAR

VAI BEM COM

Aromatiza e dá frescura aos assados e grelhados de peixe ou carne. Se quiser também pode juntar ao azeite para aromatizá-lo e servir de tempero para diferentes pratos.

CURIOSIDADE

Na Idade Média, o alecrim era usado para purificar o quarto de doentes. Já na horta, repele os insectos.

FAZ BEM

Contém, entre outros nutrientes, ferro que contribui para o transporte normal do oxigénio no organismo.

LOMBO DE PORCO COM ALECRIM E ESPECIARIAS

Uma receita longa que começa com a marinada da carne, bem envolvida na pasta de especiarias e alecrim.

Ver receita

CUIDE DELE

O alecrim não é de muita água e adapta-se bem ao ar livre. Regue pouco e sem encharcar.

SEGREDO DE CHEF

Bem aparados, os seus ramos dão excelentes espetos para espetadas. Use as folhas com moderação para não sobrepor outros sabores.

Disponível em loja: Fresco e seco

Hortelã & Menta

DOIS SABORES QUE EM NADA SÃO IGUAIS

DICAS PARA COZINHAR

MENTA VAI BEM COM

O seu perfume refrescante é óptimo para aromatizar saladas, sejam de frutas ou de legumes, gelados ou sobremesas de chocolate. Sem esquecer o tradicional chá de menta!

HORTELÃ VAI BEM COM

O seu sabor mais intenso fica melhor em saladas de frutas ou legumes, sopas e cremes frescos, sobremesas, salgados ou bebidas como infusões quentes ou frias, sumos ou cocktails.

CREME DE ERVILHAS COM HORTELÃ

Uma sopa fresca, para variar.

Ver receita

FAZEM BEM

A hortelã e a menta, entre outros nutrientes, contém manganês, um óptimo antioxidante.

CURIOSIDADE

Ambas pertencem ao género Mentha, mas são diferentes. Pode usá-las para aromatizar a cozinha.

CUIDE DELAS

Ambas gostam de humidade, por isso regue com frequência e não deixe a terra secar no vaso.

SEGREDO DE CHEF

Para libertar os óleos e o aroma fresco e impulsionar o seu sabor, dê-lhes uma palmada seca e forte antes de adicionar aos seus preparados.

Disponível em loja: **Frescas**

MARAVILHOSO *Manjericão* MARAVILHOSO!

DICAS PARA COZINHAR

VAI BEM COM

É uma das ervas aromáticas mais utilizadas na culinária ocidental e oriental, adicionando frescura e sabor aos pratos. Use as folhas cruas em saladas, pizzas ou massas. As folhas e os caules podem ser adicionados a molhos e cremes à base de tomate ou em pratos de carne, peixe e frutos do mar.

CURIOSIDADE

Na região do Mediterrâneo, é plantado nos beirais das janelas para repelir mosquitos e moscas domésticas.

FAZ BEM

Excelente fonte de vitamina A que contribui para a manutenção de uma visão normal.

CUIDE DELE

O manjericão gosta de calor e não se adapta bem ao exterior. O ideal é plantar nos meses mais quentes e regar regularmente.

CREME DE TOMATE E MANJERICÃO

Porque nem só de pizzas vive o manjericão!

Ver receita

SEGREDO DE CHEF

Se for cortar, corte muito fino e de uma só vez para não escurecer e oxidar. Em pratos quentes adicione somente no fim, pois as altas temperaturas fazem-no perder o aroma.

Disponível em loja: **Fresco e seco**

QUE FININHO
O Cebolinho

DICAS PARA COZINHAR

VAI BEM COM

Não o deve cozinhar, pois perde rapidamente o seu aroma delicado. Corte fino e junte a iorgurtes, queijos, patés, no final da confecção de omeletes ou para decorar pratos de sopa. E pode usar as suas flores do mesmo modo.

SOPA DE ABÓBORA

Elegância à sua mesa, com a simplicidade de uma sopa rica.

Ver receita

FAZ BEM

Contém diversos antioxidantes, tais como vitamina A e C.

CURIOSIDADE

Acredita-se que tenha sido Cristóvão Colombo a introduzir esta erva aromática na América.

CUIDE DELE

Gosta de ambientes húmidos e adapta-se bem ao ar livre. No Inverno colocar no interior, à janela. Regue com frequência.

SEGREDO DE CHEF

Quer picar o cebolinho mais rápido? Use uma tesoura.

Disponível em loja:
Fresco e seco

sr. Tomilho, MUITO GOSTO!

DICAS PARA COZINHAR

VAI BEM COM

O tomilho não é particularmente aromático, mas o seu sabor subtil permite que se junte a outros sabores sem os dominar. Experimente em pratos de peixes ou pincelar carnes de frango ou vermelhas com tomilho e azeite. Porque aguenta o calor, é ideal para guisados ou cozidos.

LEGUMES COM PISO DE FRUTOS VERMELHOS

Uma receita que vai preencher a sua mesa, com cor, aroma e sabor.

Ver receita

FAZ BEM

Contém manganês que é antioxidante e cálcio que contribui, entre outras funções, para a normal coagulação do sangue.

CURIOSIDADE

No Antigo Egipto era utilizado para embalsamar as múmias, já os gregos perfumavam-se com esta planta.

CUIDE DELE

Adapta-se bem a solos muito secos e é muito resistente. As regas devem ser escassas. É uma erva rasteira e pode, em vaso, ser semelhante a uma espécie de trepadeira.

SEGREDO DE CHEF

Pode desidratá-lo, facilmente, se o colocar no forno a uma temperatura muito baixa.

Disponível em loja:
Fresco e seco

Os Orégãos SABEM A VERÃO

DICAS PARA COZINHAR

VAI BEM COM

O seu sabor é robusto e ligeiramente amargo. Pode ser usado em pratos mais quentes, já que aceita altas temperaturas. Combina bem com cozinha italiana e seus pratos, como massas e pizzas. Ou com os tão portugueses caracóis. Vai bem com queijos e é um óptimo tempero para peixes, carnes brancas e legumes como pimentão, curgete ou brócolos.

FRANGO COM LIMÃO E ORÉGÃOS

Em apenas 30 minutos tenha prontas a servir umas deliciosas coxas de frango!

Ver receita

FAZ BEM

São uma boa fonte de fibra.

CURIOSIDADE

Foi o seu sabor característico que fez Hipócrates dar a esta erva o nome *Origanum* (erva amarga).

SEGREDO DE CHEF

Deve esfregá-los entre as mãos antes de os colocar nos seus cozinhados e pratos. Liberta um delicioso aroma! E se gosta do sabor amargo mais acentuado, use a erva fresca.

CUIDE DELE

Adapta-se bem ao ar livre e é muito resistente. Gosta de ambientes secos e com muita luz solar. Não precisa de grandes regas.

Disponível em loja: Frescos e secos

FIQUE COM o Louro

DICAS PARA COZINHAR

VAI BEM COM

As folhas dão sabor a caldos, marinadas, sopas, guisados, estufados ou molhos, sendo normalmente removidas na altura de servir pois não são comestíveis. Também se usa para rechear carnes ou em caldeiradas de peixe. Vai bem com leguminosas, principalmente com feijão.

ASAS DE FRANGO COM MALAGUETA

Temperadas com vinho branco, alho e citrinos. Fritas em azeite até ficarem crocantes.

Ver receita

FAZ BEM

Excelente fonte de vitamina A que, para além de outras funções, contribui para a manutenção da visão.

CURIOSIDADE

Na Grécia Antiga, os campeões de provas olímpicas e os imperadores usavam coroas feitas de louro.

CUIDE DELE

Gosta de um clima ameno e suporta temperaturas baixas. O solo quer-se bem drenado.

SEGREDO DE CHEF

Quebre um pouco as folhas para que larguem mais sabor. Aparados, os ramos de loureiro dão óptimos espetos.

Disponível em loja: **Seco**

UMA *Salva* DE AROMAS

DICAS PARA COZINHAR

VAI BEM COM

O seu sabor ligeiramente apimentado e amargo, vai bem com receitas de forno, carnes brancas, de ovelha, salsichas, porco, coelho e pato. Perfeito para marinadas! Experimente com cogumelos frescos.

FAZ BEM

Excelente fonte em manganês que, para além de outras funções, é antioxidante.

CURIOSIDADE

O nome Salva deriva da palavra latina salvus, que significa "saúde", devido às suas propriedades medicinais.

CUIDE DELA

Não precisa de muita água. Apenas regas controladas quando o solo estiver bastante seco.

CANJA DE PERDIZ VERMELHA

Esta canja de perdiz vermelha com aletria acrescenta um toque de requinte a uma refeição de festa.

Ver receita

SEGREDO DE CHEF

Se fresca, pode desidratá-la num local quente e depois triturar para fazer temperos.

Disponível em loja: Fresca

ERVA *Doce* ERVA

DICAS PARA COZINHAR

VAI BEM COM

O seu sabor apetitoso e fresco realça o sabor dos tradicionais folares e pratos doces como por exemplo, os de frutas, como maçã, pêra ou pêssego, entre outras. Também fica bem em pão, castanhas cozidas ou carnes. E porque não um chá?

FAZ BEM

Contém ácido fólico que, entre outras funções, contribui para a formação normal do sangue.

CUIDE DELA

Gosta de luz solar e é resistente. Reserve um espaço só para ela, devido ao desenvolvimento das suas raízes.

ALPERCE COM LIMÃO E ERVA-DOCE

Ideal para compensar um prato mais pesado e para fechar a refeição de uma forma doce.

Ver receita

CURIOSIDADE

O seu cultivo remonta à Grécia Antiga e já aí as suas sementes eram mascadas para combater o mau hálito.

SEGREDO DE CHEF

Muitos confundem a Erva Doce com o Funcho, mas são diferentes. O Funcho tem a flor amarela enquanto a erva-doce tem a flor branca. A semente do funcho é maior do que a erva doce. Da erva doce é usada normalmente, as sementes em grão ou trituradas.

Disponível em loja: Seca

Estragão
A ERVA-DRAGÃO

DICAS PARA COZINHAR

VAI BEM COM

O seu sabor adocicado, parecido com anis e levemente picante, dá um toque inconfundível a saladas, pratos de peixe e de carne, azeites e vinagres. Perfeito para condimentar sopas, molhos, recheios e óptimo em omeletes, ovos cozidos, espargos ou caranguejo.

ROBALO EM PAPELOTE

Não se consegue resistir a este saboroso robalo em papelote. Uma receita feita com o peixe mais fresco, apanhado na Costa Alentejana.

Ver receita

FAZ BEM

Fonte de potássio, que contribui para a manutenção de uma pressão arterial normal.

CURIOSIDADE

O nome estragão deriva, provavelmente, da palavra francesa "estragon" que significa "pequeno dragão", já que as suas raízes se enrolam como a cauda de um dragão.

CUIDE DELE

Gosta do solo húmido e de ambientes amenos. Regue de preferência no início da manhã ou no final da tarde.

SEGREDO DE CHEF

Há quem use em qualquer etapa da preparação, porém é preferível usá-lo no último momento da confecção!

Disponível em loja: Seco

Com Coentros

FICA TUDO APURADINHO

DICAS PARA COZINHAR

VAI BEM COM

Esta planta fresca, de folha finamente recortada e aroma característico, combina com peixe, marisco e açordas.

As sementes, de sabor adocicado e picante, podem ser adicionadas a marinadas, carnes, como a típica carne de porco altentejana, linguiça ou saladas.

Use os talos para aromatizar e as folhas para finalizar os seus pratos.

FAZ BEM

Excelente fonte de vitamina K que contribui para a normal coagulação do sangue e para a manutenção de ossos saudáveis.

CUIDE DELES

Gosta de ambientes húmidos. Regue com pouca água, sempre que a terra estiver seca.

AÇORDA DE BACALHAU COM COENTROS E TOMATE SECO

Prato típico português, enriquecido com tomate seco e piso de coentros. Não vai resistir!

Ver receita

CURIOSIDADE

Se não gosta de coentros, a culpa pode ser de um gene que nem todos temos. É por isso que há quem os adore e há quem os odeie.

SEGREDO DE CHEF

Os coentros têm um papel essencial no equilíbrio dos pratos, tendo o poder de abrir os sabores das receitas.

Disponível em loja:
Frescos, secos e congelados

VAI UM PEZINHO DE *Salsa?*

DICAS PARA COZINHAR

VAI BEM COM

É usada para decorar e acrescenta um suave sabor amargo aos alimentos. Para sopas e peixe use as folhas acabadas de picar. Como guarnição dá cor e textura a pratos de peixe, queijo e ovos, molhos e vinagretes.

FAZ BEM

Rico em vitamina K que contribui para a manutenção de ossos saudáveis e vitamina C, que é um óptimo antioxidante.

CURIOSIDADE

Usado como refrescante do hálito depois de comer alho.

CUIDE DELA

É muito resistente a variações térmicas, desde que o solo esteja sempre húmido.

DOURADA COM MOLHO VILÃO E MILHO COZIDO

Da Costa da Madeira para a sua mesa, a dourada com molho vilão e milho cozido vai trazer frescura para a sua refeição.

Ver receita

SEGREDO DE CHEF

Use as folhas para temperar e os talos para fazer caldos. Não há que enganar, nem desperdiçar!

Disponível em loja:
Fresca, seca e congelada

DICAS PARA MAIS DIAS DE AROMÁTICAS

Se além de querer dar mais sabor aos seus cozinhados quer conservar as suas ervas aromáticas por mais tempo, este guia não podia acabar de melhor forma. Saiba tudo:

FRESCAS

O manjericão aguenta à temperatura ambiente, mas deve mergulhá-lo pelo talo num copo com água. Quanto a outras aromáticas, não aguentam muitos dias pelo que devem ser guardadas no frigorífico. Saiba como:

1. Faça molhinhos com as ervas a guardar
2. Humedeça papel absorvente de cozinha
3. Envolva os molhinhos no papel humedecido
4. Coloque em sacos parcialmente abertos e guarde no frigorífico

SECAS

Conservam-se por mais tempo e são muito práticas de ter à mão. Pode secá-las no micro-ondas, no forno a temperatura mesmo muito baixa ou ao sol, entre duas folhas de papel vegetal. Coloque-as em frascos identificados e guarde até 12 meses. O tomilho, os orégãos, o alecrim e o louro são as que conservam o aroma por mais tempo.

EM AZEITE

Aromatizar azeite é outra forma de as conservar, mas mantenha a garrafa no frigorífico e consuma o azeite aromatizado em 3 semanas.

Também pode optar por as congelar em cuvetes de gelo, mergulhadas em azeite.

Saber mais

JULIANA
DIETA MEDITERRÂNICA À PORTUGUESA

A utilização das ervas aromáticas em detrimento ao sal é um dos princípios recomendados para aderir à Juliana: Dieta Mediterrânica à Portuguesa.

As ervas aromáticas contêm ainda benefícios nutricionais associados a um consumo elevado e contínuo. Inclua-as no dia-a-dia, associadas a uma alimentação equilibrada, respeitando os 10 princípios da Dieta Mediterrânica. Cuide da sua saúde!

Saiba mais em juliana.pingodoce.pt