

Com a colaboração do



AROMAS E SABORES

QUE FAZEM BEM

*Pequenos conselhos para
uma cozinha saudável
e muito aromática*

FUNDAÇÃO PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA





A alimentação saudável constitui, sem dúvida, uma das regras básicas em que deve assentar a saúde individual e da comunidade.

A Dra. Alva Seixas Martins, na sua qualidade de membro do Grupo de Intervenção Comunitária na área da Nutrição da Fundação Portuguesa de Cardiologia, elaborou esta pequena – mas extraordinariamente útil – publicação que dá imensos conselhos fundamentais para quem tem que se ocupar da arte da Culinária.

É com todo o prazer que expresso os meus agradecimentos à Dra. Alva Seixas Martins por mais esta contribuição na área em que é especialista, cabendo-me recomendar a todos as vantagens da sua leitura.

PROF. DOUTOR MANUEL OLIVEIRA CARRAGETA
*Presidente da Fundação
Portuguesa de Cardiologia*



PROJECTO:



fundação
portuguesa de
cardiologia

GIC – Nutrição

AUTOR:

Alva Seixas Martins – Nutricionista

GRAFISMO:

Carlos Bravo Villalba

ILUSTRAÇÕES:

Alain Voss

IMPRESSÃO E FOTOLITOS:

Grafifina

APOIO:

Instituto de Alimentação BeceI

SOPAS E ENTRADAS

Coloridas com legumes e vegetais, perfumadas com ervas aromáticas e especiarias, as sopas são um bom começo para uma refeição equilibrada - saciam o apetite, contribuindo para a redução das doses do prato principal.

As entradas podem ser uma alternativa diferente e, tal como as sopas, são, sem dúvida, uma forma apetitosa de obter fibras, vitaminas e poucas calorias.

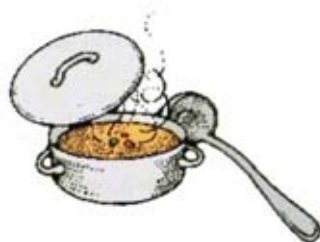
alguns conselhos

☞ Prefira as sopas compostas por vários legumes (cenoura, nabo, batata, abóbora, nabijas, agriões, alho francês, cebola, tomate, etc.);

☞ Tempere com pequenas quantidades de gordura insaturada – azeite, óleos ou margarina polinsaturada – adicionada, se possível, quando a sopa já estiver pronta;

☞ Use caldos de carne caseiros com pouca gordura (o excesso de gordura pode retirar-se dum caldo, deixando-o arrefecer e recolhendo a gordura solidificada com uma escumadeira);

☞ Reduza a quantidade de sal, substituindo-o em parte, ou totalmente, por ervas aromáticas (salsa, coentros, hortelã, estragão, segurelha), por especiarias (pimenta, noz moscada, cravinho, etc.) ou por sumo de limão.



PEIXES, MARISCOS E MOLUSCOS

Rico em proteínas e, eventualmente, em gordura polinsaturada, o peixe deve ser consumido de preferência fresco ou congelado. Uma alimentação saudável e equilibrada não dispensa a sua presença diária. Por outro lado, mariscos e moluscos, muito ricos em colesterol, devem ser consumidos só ocasionalmente.

maneiras de cozinhar o peixe

Fresco ou congelado, o peixe adapta-se bem a qualquer método de cozedura. Para compensar a redução do sal, o peixe deve ser marinado previamente, usando para o efeito especiarias, ervas aromáticas, legumes, limão ou vinagre, e vinhos.

COZEDURA EM ÁGUA - Para tornar qualquer peixe mais saboroso, utilize um caldo aromático, temperando a água com vinho, vinagre ou limão, especiarias (cravinho, pimenta, piri-piri, noz moscada), ervas aromáticas (salsa, hortelã, louro, cebolinho, orégãos, coentros, funcho, estragão, etc.) e legumes (cebola, alho francês, aipo, cenoura, alho).

Depois de cozer o peixe num caldo tão rico em aromas e nutrientes, reserve-o, depois de coado, para a confecção de um molho, sopa ou estufado de peixe.

ASSADO NO FORNO - Antes de os submeter a esta cozedura, é conveniente marinar os peixes com limão, especiarias e ervas aromáticas. A temperatura do forno deve ser moderadamente quente por forma a evitar que o peixe e acompanhamentos percam a suculência.

ESTUFADO/GUISADO - Depois de marinado, cozinhe o peixe com legumes (tomate, batata, cebola, alho, pimentos, cenoura) e abuse dos cheirinhos e especiarias q. b. para que, no final, resulte um prato apetitoso e cheio de cor.



CARNES E AVES

Mesmo sendo magra, a carne deve ser consumida com moderação, substituindo-a, em parte, por leguminosas secas.

Além disso, haverá que consumir muito moderadamente vísceras e preferir as partes magras, é uma boa opção. Retirar todas as gorduras visíveis e a pele às aves é um princípio a seguir. Quando marinadas com limão, vinhos, especiarias e ervas aromáticas, as carnes e as aves ganham em sabor.

Para qualquer método de cozedura - cozer, assar, grelhar, guisar e estufar - deve ser dada preferência às carnes magras de borrego, cabrito (costeletas e perna), vaca, vitela, porco (costeletas e lombo magros) e coelho manso.

maneiras de cozinhar a carne

COZEDURA EM ÁGUA - Quando cozer carne, reduza a quantidade de sal, substituindo-o por ervas aromáticas (salsa, coentros, louro, alho, hortelã) e especiarias (pimenta em grão, cravinho) e coza a carne juntamente com legumes (cebola, cenoura, alho francês, aipo...).

Coe a água da cozedura e, se não a utilizar de imediato, congele e use-a posteriormente em substituição dos caldos con-

centrados de carne ou de aves, normalmente demasiado ricos em sódio e gordura.

ASSADOS E GRELHADOS - Substitua, no todo ou em parte, o sal por ervas aromáticas secas ou frescas (alecrim, alho, louro, salsa, coentros, oregãos, mangerona, por exemplo); raspas das cascas de limão ou de laranja; especiarias (pimenta em grão, piri-piri, noz moscada, por exemplo) e por legumes (cebola, tomate, pimento...). No caso dos assados, em especial de aves, não cozinhe a temperaturas muito elevadas para não deixar carbonizar a carne.

ESTUFADOS E GUISADOS - Prefira sempre as gorduras insaturadas, azeite, óleos ou margarinas polinsaturadas e recorra à combinação imaginativa de ervas aromáticas, especiarias e legumes, como substitutos do sal.



LEGUMES

Os vegetais, por serem ricos em vitaminas, minerais e fibras, além de fornecerem pouca energia, gordura e colesterol, devem ser consumidos com frequência e em quantidade.

Por isso, deve consumir-se diariamente todo o tipo de legumes, em especial os muito corados (verde-escuro, amarelo alaranjado), crus ou cozinhados.

alguns conselhos

☞ Cozinhar de preferência em vapor ou na menor quanti-

dade de água possível e com o recipiente tapado;

☞ Usar sal em quantidades muito reduzidas, adicionado no início da cozedura;

☞ Não usar nunca bicarbonato de sódio;

☞ Aproveitar a água de cozer os legumes para sopas ou outros cozinhados (utilizar estas águas em vez dos caldos concentrados em cubos).



SALADAS

Cruas, simples ou mistas (com vários legumes). Só as deverá fraccionar na altura de consumir e temperar com limão ou vinagres aromatizados (com alho, estragão, coentros, casca de limão, por exemplo) e pequenas quantidades de óleos polinsaturados, azeite ou iogurte. Polvilhe-as com salsa, hortelã, coentros, cebola picada, etc.



OVOS

Adquirir ovos limpos não expostos ao sol, poeiras e humidade. Conserve-os no frigorífico.

A gema de ovo é muito rica em colesterol; deve ser evitada por pessoas com taxas elevadas de colesterol no sangue.

Limite o consumo de gemas de ovos a cerca de 3 a 4 por semana, sem se esquecer de contabilizar as gemas utilizadas na

confeção de sobremesas, bolos, ou qualquer outra preparação culinária.

As refeições, os ovos devem ser utilizados como substitutos da carne ou do peixe, e não como seus suplementos. Exemplos: ovos escalfados em ervilhas ou em feijão verde com tomate; ovos estrelados, etc.

maneiras de cozinhar os ovos

Prefira os ovos: quentes ou escalfados (por se digerirem melhor), e os cozidos duros; mexidos, estrelados ou em tortilha, com pouca gordura e utilizando frigideira anti-aderente.



ARROZ E MASSA

Devem ser consumidas quantidades moderadas destes alimentos, substituindo-os frequentemente por legumes, as batatas incluídas.

maneiras de cozinhar o arroz

Coza-o de preferência à crioula (cozer em água abundante, escorrer e temperar depois). Reduza também a quantidade de sal, adicionando à água da cozedura ervas aromáticas (alecrim, hortelã, estragão, salsa, por exemplo) e legumes (cenoura, alho francês, cebola, aipo e outros).

O arroz pode ainda ser cozinhado com legumes, sem refogados puxados. Exemplos: arroz de ervilhas, cenouras, grelos, tomate ou sob a forma de empadão no forno e acompanhado com uma salada crua, ou com legumes cozidos.

maneiras de cozinhar a massa

Cozinhe-a segundo os processos mais tradicionais - cozida ou guisada, mas sem refogados puxados. Condimente a massa cozida com molho de tomate bem aromatizado (com alho, hortelã, estragão, salsa, oregãos, etc.); com molho branco, aromatizado com raspa de limão e noz moscada; ou com molho feito com margarina especial, sumo de limão e salsa picada.



GORDURAS

Indispensáveis na nossa alimentação as gorduras devem, no entanto, ser escolhidas criteriosamente e usadas com moderação, não esquecendo que as gorduras de constituição dos alimentos (gorduras invisíveis) contribuem também para o valor calórico total.

São de preferir as gorduras de origem vegetal, em especial as insaturadas como o azeite, óleos de milho e girassol, e margarinas ricas em ácidos gordos polinsaturados, pois além de algumas delas serem muito ricas em vitamina E e outros antioxidantes, fornecem ao nosso organismo os ácidos gordos essenciais que este não consegue sintetizar.

alguns conselhos

☞ Não abuse de refogados e dos chamados cozinhados puxados;

☞ Procure adicionar, sempre que possível, as gorduras na fase final das preparações culinárias, ou ao mesmo tempo que os outros ingredientes da receita;

☞ Reduza a frequência e quantidade dos alimentos fritos, utilizando sempre papel de cozinha para absorver o excesso de gordura.



MOLHOS

Dê preferência a molhos com pouca gordura, sal e colesterol, confeccionados sempre com gorduras insaturadas, azeite, óleos e margarinas polinsaturadas. Na mesma linha, evite molhos à base de natas e gemas de ovo.



SOBREMESAS, BOLOS E BOLINHOS

Muito apreciadas no final da refeição, as sobremesas poderão ser reabilitadas numa alimentação saudável, sobretudo quando forem feitas à base de fruta ou lacticínios. Reduza o açúcar, os ovos e opte pelas gorduras insaturadas na sua confecção. No entanto, não esqueça que a fruta fresca deve ser uma presença diária e constituir uma alternativa, em especial para os mais gordinhos.

Quanto aos bolos e bolinhos... não os aprecie em demasia. Prefira bolos feitos em casa e confeccionados com fermento de padeiro; não use bicarbonato de sódio e só utilize fermento em pó ou farinhas com fermento (tipo *self-raising*) quando for indispensável.

O fermento em pó com baixo teor de sódio está disponível em muitos estabelecimentos que comercializam produtos dietéticos.

alguns conselhos

✿ Adapte as receitas familiares, reduzindo as quantidades de açúcar, gordura e gemas de ovos. Substitua o leite completo por leite magro, e as natas por iogurte natural;

✿ Use em substituição de 1 gema, 2 claras, ou 1 colher de sopa de farinha maisena.



ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

Muito utilizadas numa cozinha moderna, as ervas aromáticas e as especiarias são um ótimo substituto do sal, realçando o sabor dos alimentos. Sendo o gosto pelas ervas aromáticas muito pessoal, recomenda-se a experiência de uma nova erva aromática, fresca ou seca, sempre em pequenas quantidades.

Algumas bem nossas conhecidas, outras um pouco menos – salsa, hortelã, coentros, cebolinho, orégãos, alecrim, estragão, alho, louro, funcho, salva, basilico ou manjerição... – podem transformar uma cozinha insípida numa preparação cheia de aromas.

As especiarias, cujos aromas vão do suave ao penetrante, devem ser usadas com moderação para não mascarar o sabor natural dos alimentos.

De entre as especiarias, salientem-se a pimenta, o colorau, o piri-piri, o cravinho, a canela, a paprika, a noz moscada e o gengibre, como as mais conhecidas entre nós.

Nas páginas seguintes, damos algumas sugestões para a utilização das ervas aromáticas e das especiarias mais comuns:



ERVAS AROMÁTICAS

aipo

Parte mais utilizada

Caules e folhas. Fresco.

Usos mais comuns

Sopas e caldos de carne. Estufados, guisados e cozidos de carne.

alecrim

Parte mais utilizada

Seco.

Usos mais comuns

Marinadas. Coelho manso, aves, carne de porco e grelhados ao ar livre. Para aromatizar a água para cozedura de massa ou arroz.



alho

Parte mais utilizada

Bolbo.

Usos mais comuns

Muito vasto. Desde sopa de legumes até em cru, em molhos frios (molho à espanhola, por exemplo).

cebolinho

Parte mais utilizada

Folhas. Fresco ou seco.

Usos mais comuns

Saladas, pratos de ovos e de queijo.

cerefólio

Parte mais utilizada

Folhas. Fresco.

Usos mais comuns

Saladas, molhos e sopas.



coentro

Parte mais utilizada

Folha ou em grão.

Usos mais comuns

Saladas, sopas, arroz, massa, ervilhas e favas.

erva-doce

Parte mais utilizada

Semente. Seca.

Usos mais comuns

Castanhas cozidas. Aromatizar bolinhos



estragão

Parte mais utilizada

Folhas ou raminhos. Fresco ou seco.

Usos mais comuns

Saladas, aves, molhos, conservas. Aromatizar vinagre.

funcho bravo

Parte mais utilizada

Sementes, caules e folhas. Fresco ou seco.

Usos mais comuns

Peixes (especialmente grelhados), caldo para cozer peixe.

hortelã

Parte mais utilizada

Folhas. Fresca.

Usos mais comuns

Muito vasto. Carnes (especialmente carneiro), sopas, saladas e ervilhas.

louro

Parte mais utilizada

Folhas. Seco.

Usos mais comuns

Muito vasto.



manjeriço ou basílico

Parte mais utilizada

Folhas. Fresco ou seco.

Usos mais comuns

Carnes, peixes, sopas, massas e cozinhados com tomate.



manjerona

Parte mais utilizada

Folhas. Fresca ou seca.

Usos mais comuns

Pizzas, empadas, espetadas, molho de tomate, guisados e peixe assado.



orégão

Parte mais utilizada

Folhas ou em raminhos. Seco.

Usos mais comuns

Saladas, caracóis, pizzas, molho de tomate, guisados de carne, pratos de peixe, azeitonas, massas.

salsa

Parte mais utilizada

Fresca.

Usos mais comuns

Muito vasto. Faz parte do ramo de cheiros. Pode ser utilizada em grande quantidade.



salva

Parte mais utilizada

Fresca ou seca.

Usos mais comuns

Estufados, assados de porco e de vitela, molho de tomate.

segurelha

Parte mais utilizada

Fresco ou seca.

Usos mais comuns

Pratos de feijão verde ou seco, ervilhas e sopas de peixe.

tomilho

Parte mais utilizada

Fresco ou seco.

Usos mais comuns

Muito vasto. Faz parte do ramo de cheiros. pratos de coelho. Todos os usos da manjerona e do orégão.



ESPECIARIAS

açafrão

Parte mais utilizada

Estigmas da planta não maduros e secos.

Usos mais comuns

Sopas, pratos de peixe, caldeiradas, arroz e certos molhos.

baunilha

Parte mais utilizada

Vagem seca.

Usos mais comuns

Leites aromatizados, batidos, sobremesas à base de leite e cremes.



canela

Parte mais utilizada

Casca do tronco da caneleira. Em bocados ou em pó.

Usos mais comuns

Bolos doces com características regionais, certas variedades de pão, chocolates, sangria, café e como elemento de decoração de bolos e de alguns doces de colher (arroz doce, aletria, farófiás, etc.)

caril

Parte mais utilizada

Em pó.

Usos mais comuns

Peixe, moluscos, molhos, aves, pratos de ovos, arroz, massas.



colorau ou pimentão

Parte mais utilizada

Polpa do pimento doce maduro reduzido a pó.

Usos mais comuns

Guisados, ensopados, carnes de porco, bacalhau e pratos de peixe.

coentro

Parte mais utilizada

Grãos.

Usos mais comuns

Marinadas, vinagres aromatizados, conservas de legumes, licores.

cominho

Parte mais utilizada

Grãos.

Usos mais comuns

Carnes de porco, dobrada e licor (kummel).



cravinho, cravo-da-índia ou cravo de cabecinha

Parte mais utilizada

Botões da flor depois de secos.

Usos mais comuns

Muito vasto. Caldo de carne, sopas, feijão, marinadas, molhos doces e salgados com vinho e cerveja, vinagres e vinhos aromatizados (sangria) e certas massas de bolos.

erva doce, anis

Parte mais utilizada

Grãos.

Usos mais comuns

Pães especiais, doçaria e bebidas.

funcho

Parte mais utilizada

Grãos.

Usos mais comuns

Sopas de peixe, saladas, bolos, licores.



gingibre

Parte mais utilizada

Rizomas da planta.

Usos mais comuns

Bebidas, cozinha chinesa, cozinha inglesa, certas sopas de peixe, compotas, bolos secos, mistura de especiarias.

mostarda

Parte mais utilizada

Grãos (mostarda branca). Grãos (mostarda preta).
Inteiros ou reduzidos a pó.

Usos mais comuns

Pastas de queijo fresco, marinadas, vinhos quentes, maionese.



noz moscada

Parte mais utilizada

Grãos de moscardeira desengordurados por meio de cal (ou leite de cal).

Usos mais comuns

Muito vasto. Molho béchamel, puré de batata, carnes picadas, marinadas, vinhos quentes, certos bolos.

paprika

Parte mais utilizada

Pimento maduro, seco e reduzido a pó.

Usos mais comuns

Mistura de especiarias, molhos, pratos de queijo, guisados, sopas, pratos de carne e de aves. Caracteriza a cozinha húngara.

pimenta

Parte mais utilizada

Grãos de pimenta. Usam-se a preta, a branca, a verde e a vermelha.

Usos mais comuns

Mistura de especiarias e, de um modo geral, em todas as preparações culinárias.



pimenta-de-caiena

Parte mais utilizada

Fruto seco reduzido a pó.

Usos mais comuns

Sopas e guisados, de peixe e mariscos, molhos frios (maionese), sumo de tomate (aperitivo).

pimenta da jamaica

Parte mais utilizada

Fruto seco (grãos).

Usos mais comuns

Carnes picadas, estufados.



piripiri

Parte mais utilizada

Fruto fresco ou seco, maduro ou verde, ao natural ou conservado em azeite (ou em vinagre) e seco maduro reduzido a pó.

Usos mais comuns

Muito vasto. Caldeiradas, cabrito, carnes de porco assadas, frango.

z i m b r o

Parte mais utilizada

Baga seca.

Usos mais comuns

Pratos de couve, caldos aromatizados, marinadas e bebidas.

