

Uso de Ervas Aromáticas e Condimentares na Alimentação

Ellen Faccio Grando¹, Iloir Gaio¹, Andreia Mesacasa¹, Valeria Borszcz^{1*}

*Orientadora

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) –
Campus Erechim. Erechim, RS

O sal é um ingrediente alimentício utilizado como conservante e realçador de sabor ao longo da história, porém contém na sua composição o sódio, que ingerido em excesso, provoca hipertensão arterial. O uso recomendado é de 2,4 g/dia e estimativas demonstram que a população consome cerca de 12 g/dia. Para diminuir esse número e, conseqüentemente, os casos de doenças relacionadas à alta ingestão de sódio, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e o Ministério da Saúde (MS) estimulam a redução do consumo de sal. Uma forma de redução do seu consumo seria introduzir outros compostos que melhoram a palatabilidade dos alimentos, tais como os temperos. Frente a isso, foi realizado um estudo sobre as propriedades terapêuticas e nutricionais de diversas ervas. Pimenta branca (150g), alecrim (50g), salsa (50g), sálvia (50g), orégano (50g) e sal (1kg) foram os ingredientes escolhidos para a elaboração do sal temperado, por ser de fácil cultivo e de fácil acesso, bem como, por possuírem propriedades antioxidantes e antiinflamatórias provenientes de substâncias bioativas encontradas nas ervas. Um material sobre elaboração de sal com ervas aromáticas e condimentares foi elaborado e editado. As informações serão divulgadas através de uma webinar e de uma cartilha que será compartilhada com a comunidade. A associação dos fitoquímicos com o sal, produto tão aceito na mesa da população, favorecem para a prevenção das doenças cardiovasculares. A mistura pode ser acrescida em qualquer preparação em substituição ao sal realçando o sabor do alimento e colaborando para o seu consumo consciente.

Palavras-chave: Alimento; Saudabilidade; Condimentos

Modalidade: Extensão