

ERVAS AROMÁTICAS E CONDIMENTARES: UMA ALTERNATIVA SAUDÁVEL AO CONSUMO DO SAL

Iloir Gaio¹, Ellen Faccio Grandó², Andreia Mesacasa², Valeria Borszcz³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

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

O sal (cloreto de sódio) é um micronutriente encontrado na natureza e alguns alimentos, importante na alimentação pois possui sódio em sua composição. O sódio é um elemento químico responsável pelo equilíbrio eletrolítico, que auxilia na regulação fisiológica do organismo humano. Embora o sal seja muito utilizado na elaboração de alimentos, o uso excessivo na dieta de qualquer pessoa é um dos principais fatores de risco para hipertensão arterial, sendo reconhecido como uma das principais causas das complicações cardiovasculares. Para diminuir o consumo de sódio na alimentação, sugere-se a inclusão de ervas aromáticas e condimentares no sal, formando uma mistura. Para tanto, foi elaborado um sal temperado utilizando na receita sal (1kg), pimenta do reino (branca) em grão (150g) e folhas secas de alecrim (50g), salsa (50g), sálvia (50g) e orégano (50g), seguindo as normas de segurança alimentar. As ervas condimentares e aromáticas foram escolhidas por possuírem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias provenientes de substâncias bioativas e são de fácil cultivo e acesso. Um material sobre como se elabora o sal temperado e informando de suas propriedades nutricionais e terapêuticas está sendo produzido e editado, o qual será posteriormente compartilhado remotamente com integrantes das escolas públicas, das universidades, das associações de bairro e com a comunidade em geral. O sal temperado pode ser aplicado na produção de diversos pratos culinários, carnes e seus derivados, queijos, bem como, para salgar pipocas e sementes torradas. É interessante ressaltar que as plantas utilizadas para elaboração do sal temperado poderão auxiliar no aumento da imunidade. Acredita-se que a disseminação da redução no teor de sódio em alimentos e bebidas contribuirá para uma alimentação mais saudável e diminuição de complicações de doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: Alimento. Saudabilidade. Condimentos.

Trabalho executado no Edital PROEX/IFRS Nº 65/2019 – Fluxo Contínuo do IFRS.