

## *Guia Básico de uso das principais Ervas e Especiarias da Culinária para Doces e Salgados*

É só chegar na seção de temperos do supermercado para se deparar com uma infinidade de ervas e especiarias – que muitas vezes não sabemos nem para que servem. Muitas delas podem ser usadas secas, mas outras são melhores se forem frescas, como o manjeriço.

Para armazenar seus temperos é preciso ter alguns cuidados, como a oxidação que ocorre em algumas ervas frescas, a qual se dá pelo contato da erva já picada com o ar, ocasionando o escurecimento dela. Procure sempre picar as ervas logo antes de usá-las. Um truque para evitar a oxidação é regar um pouquinho de azeite em cima da erva antes de picá-la.

Já as especiarias são sempre encontradas secas e seu uso na cozinha é praticamente ilimitado. As sementes podem ser usadas moídas – nesse caso, prefira moer na hora, como a pimenta-do-reino. Para guardar na despensa, use sempre potes bem fechados e também não deixe seus temperos muito expostos à luz.

Veja a seguir, um guia de temperos com as principais ervas e especiarias, e como usá-las para dar um toque saboroso às suas receitas:



## AÇAFRÃO-DA-TERRA

**Quem é:** também conhecido como cúrcuma, é da família do gengibre. Em países da Ásia, suas propriedades medicinais são louvadas há mais de 2500 anos.

**Benefícios:** a curcumina, que dá a cor alaranjada ao tempero, tem poder antioxidante e anti-inflamatório. Não à toa é associada à prevenção de doenças como câncer e depressão.

**Como aproveitar:** seu uso tradicional é no curry, uma mistura indiana de especiarias. Mas vá além: ele fica legal em molhos, frango, peixe, arroz, purês, crustáceos, arroz, risotos, paellas, dobradinhas, carne de carneiro, sopas, pães e biscoitos.

## ALECRIM

**Quem é:** vem da região do Mediterrâneo. Dá para plantar em casa numa boa. Gosta de sol e pouca umidade.

**Benefícios:** ele estimula a digestão e ajuda a relaxar os vasos. Recentemente, o extrato mostrou capacidade de melhorar a aprendizagem e a memória de cobaias. Na forma de chá é um ótimo estimulante, combate o cansaço físico e mental.

**Como aproveitar:** é um clássico na batata rústica assada. Mas esse tempero perfumado também pode marinar carnes e peixes ou aromatizar o azeite de oliva. Além de cair bem para molhos, sopas, carnes “vermelhas” (bovina, carneiro, porco), assados ou grelhados, aves, peixes, saladas, patês de fígado, ovos mexidos, omeletes, ensopados.

## ALHO

**Quem é:** o vegetal bulboso faz sucesso desde a época dos faraós. Hoje, tem importância tremenda na culinária de diversos países, incluindo o Brasil.

**Benefícios:** deixa as artérias mais maleáveis, fazendo a pressão arterial baixar – e, com ela, o risco cardíaco. Há trabalhos apontando ainda para seu potencial anticâncer. Uma substância chamada alicina seria a responsável.

**Como aproveitar:** versátil, vai bem com carnes, peixes, legumes, molhos, recheios, aves, pão de alho e sopas. Pode ser usado como condimento para todos os tipos de pratos. É comum ser utilizado em combinação com a cebola. Para liberar a alicina, tem que cortar, amassar ou triturar o alimento.

## **CANELA**

Quem é: Canela é uma especiaria obtida a partir da casca interna de várias espécies de árvores do género *Cinnamomum*, usado tanto em alimentos doces como em salgados.

**Benefícios:** Ajudar a controlar a diabetes, melhora transtornos digestivos, combate as infeções das vias respiratórias, diminui a fadiga, ajuda combater o colesterol, ajuda a digestão, possui elevada quantidade de antioxidantes, reduz o acúmulo de gordura.

**Como aproveitar:** Utilizada em pó ou em pau, em molhos, bolos, doces, biscoitos, sobremesas, caldas, compotas, panquecas, canjicas, pães, bebidas quentes ou frias. Mas abuse da criatividade e teste em itens salgados, como quibes e frutos do mar.

## **CEBOLINHA**

**Quem é:** registros revelam sua presença na China há mais de 4 mil anos. Como o alho e a cebola, é da família *Allium*. Conta-se que foi trazida para o Ocidente pelo navegador Marco Polo.

**Benefícios:** bulbo, folhas e talos reúnem substâncias antioxidantes. E dá-lhe cebolinha para auxiliar no processo digestivo!

**Como aproveitar:** em ovos, omeletes, molhos, sopas e queijos, em carnes, peixes, refogados, saladas, patês, massas, risotos e maioneses. Em pratos quentes, adicionar ao final do cozimento. Que tal finalizar pratos com ela?

## **CARDAMOMO**

**Quem é:** O cardamomo foi usado pela primeira vez aproximadamente no ano 700 d.C., na Índia meridional. São plantas nativas das florestas húmidas do sul da Índia, do Sri Lanka, Malásia e Sumatra. Hoje em dia é cultivado no Nepal, Tailândia e América Central. Constitui uma especiaria vastamente usada no mundo.

**Benefícios:** Na Índia, o cardamomo-verde é largamente usado para tratar infeções nas gengivas e nos dentes, na prevenção de doenças da garganta, congestão pulmonar, tuberculose pulmonar, inflamação das pálpebras e problemas digestivos.

**Como aproveitar:** utilizado para pães, biscoitos, saladas e na culinária indiana. Também é utilizado em sopas, carnes de porco, bolos, tortas, pudins, etc. Mastigar os grãos após as refeições ajuda na digestão e refresca o hálito.

## COENTRO

**Quem é:** originário do Mediterrâneo, pode ser plantado em vasos com pelo menos 15 centímetros de profundidade. Folhas e talos são as partes populares no Brasil.

**Benefícios:** o coentro já mostrou ser um poço de compostos fenólicos, que são antioxidantes. Por isso, contribui na proteção contra danos celulares.

**Como aproveitar:** ao fim do preparo de moqueca de peixe e no baião de dois. A semente moída tem afinidade com sopas, carnes e legumes, utilizada para temperar conservas, aves, peixes (ensopados ou assados), frutos do mar, carne de carneiro, recheios de tortas, massas. Seco, é usado no preparo de pães, de pickles e assados de porco e peixe. Adicione sempre no final do cozimento.

## COMINHO

**Quem é:** o cominho é um tempero conhecido desde o Egito Antigo. Hoje, é cultivado principalmente na Índia, na África do Sul, no Oriente Médio e no México, embora seja utilizado no mundo inteiro.

**Benefícios:** esse tempero é conhecido por melhorar a digestão e evitar gases. Mas ele traz outros benefícios no longo prazo. Um estudo publicado no jornal científico *Fundamentals of Clinical Pharmacology* afirma que o consumo constante do condimento está relacionado a valores mais baixos de colesterol LDL e de pressão sanguínea. Ou seja, pode dar uma mão em nome da saúde cardiovascular.

**Como aproveitar:** a erva ressalta o sabor de pratos à base de queijos, ovos, carnes, frango, feijão, batatas e legumes. Experimente acrescentá-la também em molhos e pães. Como é aromática, pode ser usada em alguns tipos de licor, conservas e compotas doces. A semente seca é moída e deve ser acrescentada no começo da cocção para liberar o aroma aos poucos. Como o sabor é bem marcante, as receitas costumam indicar a medida caseira de uma ponta de faca de cominho nos pratos — não mais do que isso.

## CRAVO DA ÍNDIA

**Quem é:** o cravo-da-índia é uma árvore nativa das ilhas Molucas, na Indonésia. O botão de sua flor, seco, é empregado na culinária como condimento para pratos

doces, utilizado como especiaria desde a antiguidade e na fabricação de medicamentos.

**Benefícios:** O cravo-da-índia é rico em óleos essenciais com ação analgésica e antisséptica. Por apresentar flavonoides, o cravo-da-índia ajuda também a reduzir o nível de açúcar no sangue e pode ser utilizado como anti-inflamatório ou antibiótico. Quanto ao seu valor nutricional, também é fantástico, contém manganês, vitamina K, magnésio, cálcio, potássio e ácidos graxos ômega-3

**Como aproveitar:** utilizado em doces, sobremesas, chás, assados, bebidas, molhos, biscoitos, compotas e pickles.

## CURRY

**Quem é:** o curry ou caril, não é uma planta, e sim uma mistura de ervas secas, torradas e moídas. Nesse mix entra coentro, gengibre, cúrcuma, feno grego, cominho, pimenta-do-reino, pimenta vermelha, mostarda, canela em pó, cravo em pó, noz moscada, louro e cardamomo. pimenta dedo-de-moça, pimenta vermelha. Ele surgiu na Índia e, de lá, espalhou-se para todo o mundo com as grandes navegações. Atualmente é um símbolo das culinárias indiana, tailandesa e de países indo-portugueses.

**Benefícios:** por ser uma combinação de especiarias, o tempero tem diversas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias comprovadas. Esses ativos podem até diminuir o risco de demência na velhice, segundo um estudo publicado no periódico British Journal of Nutrition.

**Como aproveitar:** é utilizado para temperar carnes, peixes, aves, molhos, sopas de peixes, moluscos, camarões, arroz, assados e cozidos em geral. Traz um toque extra a queijos de sabor forte e picante.

## ESTRAGÃO

**Quem é:** comum na Ásia e na Europa, a planta era, lá atrás, considerada remédio. Foram os franceses que a levaram para a cozinha.

**Benefícios:** o estragão é rico em antioxidantes e o extrato já foi testado (e aprovado) como inibidor de bactérias, a exemplo da salmonela.

**Como aproveitar:** dono de um pouco de picância e amargor, é essencial no molho béarnaise, um símbolo francês. Dá para colocá-lo em outros molhos, no pickles ou salpicado em saladas verdes. Utilizado também para condimentar molhos para peixes,

aves, especialmente frango, saladas de queijos brancos, manteiga, cordeiro, molhos para salada, molho de mostarda e maioneses. Aromatizador de vinagres para picles e mostardas. Também usado para temperar suco de tomate.

## **FENO GREGO**

**Quem é:** O feno grego é uma planta de origem indiana e paquistanesa. Utilizada no mundo todo como planta medicinal e especiaria. o feno grego é uma espécie de trigo da família Trigonella foenum-graecum, e pode ser reconhecido por outros nomes como alfarva ou alforva.

**Benefícios:** uma das mais antigas ervas medicinais, contém alguns nutrientes importantes como betacaroteno, ferro, cálcio e zinco. Possui proteínas como a globulina, lecitina e albumina. O feno grego tem uma alta proporção de aminoácidos, que podem estimular a atividade da insulina. Existem também uma pequena quantidade de vitaminas como: Vitamina A, B1 e B2 e vitamina C.

**Como aproveitar:** para temperar carnes e picles.

## **GENGIBRE**

**Quem é:** reza a lenda que foi a primeira planta a ser levada pelos europeus para ser plantada na América.

**Benefícios:** tem gerado empolgação na luta contra o diabetes. Também dá força na digestão e ameniza problemas respiratórios.

**Como aproveitar:** quente e picante, possui afinidade com receitas doces e salgadas. Acrescente a temperos de carnes, molhos, bolos, legumes e arroz. Usada também para enriquecer o sabor de bebidas quentes, pães, biscoitos, batata doce, cenoura e outros vegetais. Usado em quase todos os tipos de pratos.

## **GERGELIM**

**Quem é:** O gergelim é uma planta originária do Oriente, com sementes oleaginosas, pequenas, amarelas, alvas ou pretas, arredondadas e levemente comprimidas. É cultivada na Ásia tropical por causa de suas sementes, que fornecem até 50% de óleo confeccionado de sementes cruas e aquele de sementes previamente torradas

resultam em dois produtos distintos, sendo o último mais utilizado como condimento em pratos orientais.

***Benefícios:***

***Como aproveitar:*** utilizado em bolos, pães, biscoitos, massas, na culinária chinesa ou sírio-libanesa.

## **LOURO**

***Quem é:*** vem de uma árvore que pode alcançar mais de 10 metros de altura. Romanos e gregos utilizavam-no para coroar vencedores de qualquer espécie de competição.

***Benefícios:*** em experimentos, as folhas exibiram capacidades anti-inflamatória e antioxidante. E o consumo já derrubou a glicemia e o colesterol total de diabéticos.

***Como aproveitar:*** o louro seco tem bom desempenho na cozinha. Inclua em molhos, carnes, aves, ensopados e, claro, no feijão. Dá sabor especial ao molho de tomate. Também usado para diminuir o odor de carnes fortes como dobradinha, mocotó e rabada. Pode usar como chá.

## **MANJERICÃO**

***Quem é:*** goza de popularidade na culinária, especialmente a italiana. São diversas variedades, todas fáceis de cultivar. O manjericão gosta de vasos grandes, muito sol, bastante água e solos ricos.

***Benefícios:*** o alimento concentra eugenol, composto de altíssimo valor antioxidante. Em pesquisa, chegou-se a observar que o extrato da planta proporcionou proteção ao cérebro.

***Como aproveitar:*** é ingrediente indispensável do molho pesto e de pizzas. Coloque em molhos de salada, massas, molho de tomate (e na maioria das receitas com tomates), macarrão, risotos e saladas. Pode também ser usado em carnes, todas as carnes assadas, sopas, ovos, peixes, aves e leguminosas. É indicado para ser usado quase no final da preparação para que ele não perca o sabor.

## MANJERONA

**Quem é:** A manjerona é uma planta de grande tradição nas culinárias grega e italiana. Sua parte comestível são suas folhas. Ela é uma planta perene muito comum no sul da Europa, mas é encontrada por todo o mundo. Sua origem é o Norte-Africana/Oeste da Ásia. É uma erva aromática de sabor delicado, usada seja sozinha ou em combinação com outras ervas, as ervas finas ou as de Provence.

**Benefícios:** As propriedades da Manjerona incluem sua ação antiespasmódica, expectorante, mucolítica, cicatrizante e digestiva.

**Como aproveitar:** Seu uso mais comum, claro, é como erva aromática que pode ser usada para incrementar molhos, principalmente o de tomate, mas também fica ótima em molho branco como o bechamel, em sopas, omeletes, usado no final de cozimentos de carne (como porco e carneiro), vegetais, feijão, lentilhas e molhos. Pode substituir o orégano por ter aroma semelhante, embora mais requintado. Combina bem com a páprica. O chá é bom para dores de cabeça e insônia.

## MOSTARDA

**Quem é:** utilizada há milênios, é descrita nos textos da medicina indiana. Embora dê para refogar as folhas, são as sementes que atuam como condimento.

**Benefícios:** ganha créditos por melhorar a digestão e dar uma acelerada no metabolismo. Seus grãos fazem parte de emplastos para artrite.

**Como aproveitar:** evite os molhos industrializados, porque são bem calóricos. Recorra às sementes em molhos caseiros, saladas e pratos de frango. Moídas, combinam com omeletes e queijos. É muito utilizada na preparação de pickles, comida alemã (salsichas e chucrute) e sanduíches.

## NOZ MOSCADA

**Quem é:** nativa da Indonésia, tem reputação de afrodisíaca. A semente surge em referências antigas das culinárias chinesa e indiana.

**Benefícios:** existem relatos de que combate problemas digestivos e no fígado.

**Como aproveitar:** potencialmente tóxica, ela deve ser ingerida com parcimônia. Salpique em molhos, pratos cozidos e assados, além de doces, carnes vermelhas, espinafre, ensopados, marinados, assados, legumes, molho branco, pães de massa fina, purê de batata, bebidas à base de chocolate. Utilizada tanto para salgados



quanto para doces. Deixa um sabor diferente em recheio de massas, em carnes e até em coquetéis.

## ORÉGANO

**Quem é:** proveniente da Europa, ele tem carreira de êxito na culinária italiana. De fácil cultivo, se dá bem em vasos menores – gosta de sol e não é exigente quanto ao solo.

**Benefícios:** estudiosos identificaram 200 compostos antioxidantes na erva. Entre outras funções, barraria o envelhecimento precoce.

**Como aproveitar:** pode ser seco mesmo. E não precisa espalhar só na pizza. Adicione a outras massas, carnes brancas (como frango), tomate, abobrinha, para temperar pratos típicos da cozinha italiana, como molhos de tomate e berinjela à parmegiana. Também pode usar em omeletes, saladas, caldos de verdura, em carnes, peixes e aves.

## PÁPRICA

**Quem é:** de nacionalidade mexicana, integra a família do pimentão. Os frutos frescos são secos e viram pó. Pode ser defumada, doce ou picante.

**Benefícios:** o condimento é citado como parceiro do sistema cardiovascular, já que reduziria a pressão durante um infarto e inibiria o entupimento dos vasos.

**Como aproveitar:** dá para recorrer a uma das três versões em molhos, ovos e na finalização de aves e carnes. Depende da picância desejada.

Existem três tipos, a defumada, a apimentada e a doce, mais suave, utilizada em ensopados, patês, carnes e aves. Muito utilizado na culinária húngara. Também utilizada no Goulasch, em arroz, pratos com ovos, carne de porco, molhos para salada, sopas e em algumas saladas.

## PIMENTA CAIENA

**Quem é:** Pimenta-caiena ou pimenta-de-cayenne é uma variedade de *Capsicum annum*. Deve o seu nome à cidade de Caiena na Guiana francesa. Sua origem veio das Américas, levado para a Europa através das expedições. O fruto da pimenta-caiena seco e moído é usado como condimento picante.

**Benefícios:** Estudos científicos comprovam que este condimento é um analgésico natural, tendo eficácia comprovada na redução da dor.

**Como aproveitar:** É muito utilizado na culinária de diversos países, como Índia, Estados Unidos e México, para condimentar queijos, peixes, batatas e qualquer tipo de carne.

## **PIMENTA DA JAMAICA**

**Quem é:** Nativa da América Central e Caribe, é uma espécie de árvore que chega a medir 10 metros, da família das mirtáceas. Os seus frutos secos são utilizados como condimento, combinando facilmente com outras especiarias e conferido um aroma semelhante a um misto de canela, pimenta negra e noz moscada.

**Benefícios:** O extrato do óleo da pimenta-jamaicana é aplicado diretamente na área de uma dor de dente, agindo como um anestésico natural. Em forma de erva de banho, alivia dores musculares.

**Como aproveitar:** usada em marinados, bebidas, pickles, patês, berinjela, cenoura, frango e carnes vermelhas. Muito usada na cozinha Síria. Moída pode ser utilizada em bolos, biscoitos, sorvete, pudins e molho de churrasco. Quase não tem ardência.

## **PIMENTA DO REINO**

**Quem é:** proveniente do sul da Ásia, seu uso é milenar. Pode ser branca, verde ou preta – isso depende do processo de maturação e secagem.

**Benefícios:** a piperina, substância responsável pelo ardor, reduziria o ganho de peso. Além disso, tem propriedades digestivas e diuréticas.

**Como aproveitar:** a pimenta-preta é consumida no mundo todo. Moa na hora e prove em carnes vermelhas, peixes, sopas, saladas e cremes de coloração escura. Em grão, coloque em caldos, marinadas ou no preparo de conservas.

## **PIMENTA CALABRESA**

**Quem é:** conhecida como pimenta dedo-de-moça, originária do Peru, da qual existem diversas variedades. É muito utilizada na culinária do peruana. No Brasil, a pimenta calabresa é produzida a partir de pimentas desta espécie. A pimenta dedo-de-moça é uma das mais consumidas no Brasil, inclusive seca e moída, quando é conhecida como pimenta calabresa.

**Benefícios:** A pimenta Calabresa tem alto poder contra inflamações. Assim como em outras variedades das pimentas, a pimenta calabresa possui propriedades anti-inflamatórias. Por meio de substâncias ativas, como a capsaicina, que atua combatendo a dor, ela pode auxiliar no tratamento da enxaqueca em seu estado inflamatório.

**Como aproveitar:** utilizada em molhos de tomate e saladas, aves, peixes, frutos do mar, patês, pizzas, pratos mexicanos e italianos, azeitonas e queijos, confere sabor e enfeita as mais diversas conservas, além de ser o principal ingrediente no preparo da linguiça calabresa.

## **PIMENTA SÍRIA**

**Quem é:** Também chamada de bahar ou Tempero Sírio, não é bem uma pimenta e nem é muito picante. Trata-se da combinação de temperos mais usada nas cozinhas síria e libanesa. A fórmula leva pimenta-do-reino, pimenta-da-jamaica, canela, cravo e noz-moscada, todos moídos e usados em partes iguais.

**Benefícios:** melhora a digestão, estimulando as secreções do estômago e ainda possui efeito anti-flatulência. Ação antioxidante e rejuvenescedora da pele.

**Como aproveitar:** usada em comidas árabes, seu uso imprime perfume inconfundível às esfirras, quibes, tabules. Use também em kaftas, carnes, hambúrgueres, almondegas, molhos, pescados, frango, queijo, arroz e cogumelos. Importante utilizar esse tempero com parcimônia para que seu sabor intenso (principalmente o da pimenta-da-jamaica) não ofusque os demais ingredientes do prato.

## **SALSA**

**Quem é:** gregos antigos a usavam em tratamentos medicinais. Chegou à cozinha pelas mãos dos romanos – em banquetes, era servida para evitar intoxicação.

**Benefícios:** estudo brasileiro mostrou que substâncias da salsa favorecem a circulação, evitando a formação de coágulos e problemas cardiovasculares.

**Como aproveitar:** em saladas, molhos, sopas, peixes, omeletes, legumes, farofas, carnes vermelhas, carnes brancas, aves, peixes, marinados e para decorar pratos.

## **SÁLVIA**

**Quem é:** “Uma erva que pode salvar!”, diziam os romanos. Os egípcios recorriam a ela para turbinar a fertilidade. No Brasil, é pouco difundida.

**Benefícios:** há sinais de que possui habilidade para baixar níveis de açúcar no sangue, triglicérides e colesterol ruim.

**Como aproveitar:** a palavra de ordem é moderação. Isso porque o sabor é potente, capaz de dominar o prato todo. Teste em carnes, peixes, recheio para aves, massas, risotos e pratos da cozinha italiana. Contrabalança com a gordura da carne de pato, ganso e suína. É essencial em muitos tipos de linguiça e dá realce a vários pratos com tomate e queijo. Pode substituir a folha de louro na condimentação de carnes e em cozidos. O chá tem propriedades anti-inflamatórias, serve para asma, gripes, resfriados, amigdalite e faringites. Use com moderação.

## **TOMILHO**

**Quem é:** nascido nos terrenos secos do Mediterrâneo, tem folhas aromáticas e de sabor picante.

**Benefícios:** é bastante celebrado por suas propriedades antifúngica, bactericida e cicatrizante. Um de seus compostos, a luteolina, bateu de frente contra o câncer de mama em experiência com animais.

**Como aproveitar:** sem mesmice. Inclua em carnes grelhadas, queijos, verduras, peixes, feijão e sopas. Prefere a versão seca? Pode reduzir a quantidade. Use para temperar saladas, aves, frutos do mar e todo tipo de carne. Também é usado em patês, legumes, vinagretes de alho e como aromatizador de vinagres. A infusão de folhas e ramos misturados com mel formam um ótimo remédio contra a ressaca.

## **URUCUM**

**Quem é:** o primeiro uso do pó de urucum foi como corante para pinturas corporais dos indígenas sul-americanos. Daí, passou para as panelas de várias regiões do Brasil. Hoje, o tempero (também chamado de colorau) também é comum nas receitas da Europa, como substituto aos corantes químicos que foram proibidos.

**Benefícios:** o tom vermelho vem da presença de compostos carotenoides na semente. Segundo estudo da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, esses ativos são antioxidantes e protegem a pele dos danos causados pela radiação solar.

**Como aproveitar:** a semente de urucum seca e triturada é o tempero que conhecemos como colorau. Ele deve ser adicionado sempre antes ou durante a cocção. Suave e adocicado, ressalta os sabores de carnes, frangos e pescados de todos os tipos, sopas e ensopados. Mas também pode ser usado apenas para dar um tom avermelhado a uma receita, principalmente no arroz.

## VINAGRETE

**Quem é:** O vinagrete em flocos conta com ingredientes desidratados, mas sua principal característica é que ele dá o verdadeiro sabor do vinagrete no momento de temperar os alimentos. Ele conta com flocos desidratados de cebola, alho, pimentão vermelho e verde, tomate e salsa, ingredientes comuns em um vinagrete.

**Benefícios:** os ingredientes que vão no vinagrete em flocos são naturais e desidratados, logo, você estará utilizando um tempero bastante saudável nas receitas. Por ser uma combinação de especiarias, o tempero tem diversas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias comprovadas.

**Como aproveitar:** um dos seus usos mais comuns é para temperar saladas em geral. Você pode substituir o vinagre, pelo vinagrete em flocos, por exemplo, e finalizar com limão ou limão siciliano na salada. Outra opção é misturar o vinagrete em flocos com azeite e fazer uma espécie de tempero pronto para colocar nas saladas. Usado para temperar carnes, aves, peixes e vegetais, ou como acompanhamento.

## ZAATAR

**Quem é:** natural do Oriente Médio, seu nome rende confusões. É que, para alguns, remete a uma planta. Para outros, trata-se de uma mistura de ervas e especiarias, no Brasil, é encarado assim. Leva, em geral, orégano, gergelim, tomilho, manjerona, sumagre e sal. Pouco habitual em nossa culinária, o zaatar é imprescindível nas receitas árabes.

**Benefícios:** falamos de ervas que, individualmente, têm grande valor à saúde. O destaque vai para o tomilho, cujas vantagens você viu aí logo acima.

**Como aproveitar:** aposte no mix de temperos ao preparar esfirras, quibes e saladas. Também é ótima pedida com pães, carnes assadas ou grelhadas, frangos e peixes.