



*Dra. Daniela Schneid Schuh*

Nutricionista pediátrica, pesquisadora e professora

*Ervas e especiarias  
naturais*

E-BOOK





# Dra. Daniela Schneid Schuh

Nutricionista pediátrica, pesquisadora e professora

## *Um pouco sobre meu trabalho...*

Me formei em nutrição em 2012 na UFCSPA e desde então atuo na área pediátrica. Já trabalhei em hospitais, unidade de saúde e prefeitura. Também possuo mestrado e doutorado e meu foco de pesquisa é a prevenção da obesidade infantil.



Meu consultório é totalmente adaptado para o público pediátrico e acessível para pessoas com necessidades especiais. Ao chegar aqui você será atendido em todas as consultas com muito carinho e ainda podemos tomar um café e experimentar alimentos especiais para sua condição de saúde.



*Sou nutricionista inscrita no conselho de nutrição e vou te tratar com respeito, responsabilidade e cuidado humanizado.*



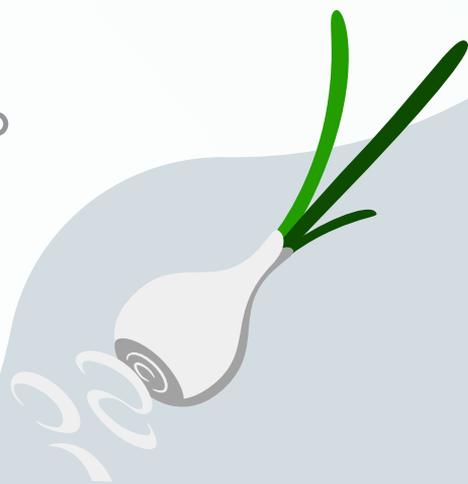
Nutricionista Dra. Daniela Schneid Schuh  
CRN-2 1089

---

Ficou com alguma dúvida?  
51 99974-1708 - @nutricionistadaniela -  
nutri.schuh@gmail.com

# CONTEÚDO

- 01 INTRODUÇÃO
- 02 TOMILHO
- 03 MANJERICÃO
- 04 LOURO
- 05 CEBOLINHA
- 06 COENTRO
- 07 ENDRO
- 08 MENTA
- 09 MANJERONA
- 10 ALECRIM
- 11 SALSA
- 12 ÓREGANO
- 13 SÁLVEA
- 14 HORTELÃ



# CONTEÚDO

- 15 ESPECIARIAS
- 16 CÚRCUMA
- 17 PIMENTA ROSA
- 18 PIMENTA DEDO DE MOÇA
- 19 PIMENTA MALAGUETA
- 20 PIMENTA DO REINO BRANCA
- 21 PIMENTA DO REINO PRETA
- 22 PIMENTA DE CHEIRO
- 23 PIMENTA CUMARI
- 24 PIMENTA JAMAICA
- 25 PIMENTA SÍRIA
- 26 AÇAFRÃO
- 27 CRAVO DA ÍNDIA
- 28 BAUNILHA EM FAVA



# CONTEÚDO

- 29 PÁPRICA
- 30 ERVA DOCE
- 31 NOZ MOSCADA
- 32 ANIS ESTRELADO
- 33 CURRY
- 34 GENGIBRE
- 35 COMINHO
- 36 CARDAMOMO
- 37 CANELA
- 38 BIBLIOGRAFIA



# Introdução

As ervas e especiarias são utilizadas para acrescentar sabor e aroma às preparações.

Incorporar temperos naturais na sua alimentação é saudável, pois você pode diminuir a quantidade de sal na comida. Os temperos podem ser utilizados desde o período de introdução alimentar para dar sabor as refeições.

Sempre redobre os cuidados com as quantidades a serem utilizadas para não anular o sabor dos outros alimentos, afinal, você não quer que sua refeição fique só com sabor de pimenta, não é mesmo?

O tomilho é uma erva aromática de sabor picante quando fresco.

Combina com sopas, molhos de tomate, legumes em geral, carnes vermelhas, patês e batatas assadas.



# Manjericão

---

O manjericão é uma erva aromática de odor marcante.

Combina com tomate, berinjela, abobrinha, frango e vitela;

É sensível ao calor, fica melhor na finalização.



---

O Louro é encontrado fresco, seco ou em pó.

Combina com ensopados, feijões e carnes grelhadas.

Deve ser usado com moderação, pois é extremamente marcante.



Além de temperar, a cebolinha ou “ciboulette” apode ser usada na decoração dos pratos.

Ela pode ser usada para dar um leve sabor de cebola, principalmente nos ovos e saladas.



O Coentro é encontrado fresco e em semente.

Possui um perfume incomparável, refrescante e de sabor marcante.

Combina com peixes, frutos do mar, frango e legumes.



O Endro, ou Dill, possui um sabor que lembra o anis. Sua sementes são usadas para temperar vinagres, marinadas e pepinos em conservas.

Combina com peixes, omeletes, batatas, salada verde e creme de leite fresco.



A menta é uma erva da mesma família da hortelã, possui um aroma característico e inconfundível. É um dos ingredientes culinários favoritos dos chefs em todo o mundo.

Combina com cordeiro, ervilha e batatas. Também é usada em saladas, em “sorbet” e em chás.



# Manjerona

---

Muito parecida com o orégano, tem um aroma mais fino, associando-se mais facilmente a outras ervas.

Combina com carnes, tomates, batata e arroz.



---

Uma erva muito perfumada, que também pode ser usada na decoração dos pratos.

Também pode ser usado desidratado.

Combina com cordeiro, porco, frango, vitela e fígado.



A salsinha é encontrada crespa (decorativa e em buquê) e lisa (mais comum, mais aromática e mais resistente ao cozimento).

Além de decorar os pratos, dá cor e sabor a omeletes, saladas, molhos, purês de batatas, patês e sopas.



Tem um sabor robusto e ligeiramente amargo. Pode ser usado fresco ou seco.

Combina muito bem com carnes brancas, como vitela e peito de frango. É indispensável nas pizzas, companheiro perfeito do tomate, do pimentão, da berinjela, da abobrinha e das massas.



---

Possui um sabor marcante e ligeiramente amargo, que combina com legumes secos, queijos e linguiças.

Especialmente indicado para carnes grelhadas (porco, coelho e vitela) e com molhos.



---

Possui essências aromáticas em toda a planta, principalmente nas folhas. É utilizada como tempero em culinária como chá medicinal em muitas culturas.

É muito usada em pratos árabes, cordeiros, frango, sucos, chás e também na decoração de pratos.



As especiarias são as sementes, caules, raízes e cascas de plantas aromáticas.

Devem ser estocadas de modo correto (locais frescos, secos, longe do calor e de exposição de luz).

Para garantir um sabor e aroma marcante devem ser moídas na hora.



É uma raiz da família do gengibre, geralmente é utilizada em pó, que possui cor de laranja-amarelado. É muitas vezes confundida com o açafrão. Possui um sabor quente e picante. É um dos ingredientes do Curry. Se você queimar, ele vai amargar, por isso tome cuidado.

Combina com molhos, carne vermelha, frango, peixes, vários tipos de arroz, legumes e verduras cozidos.



## *Pimenta Rosa*

---

Possui um sabor adocicado.

É muito utilizada na decoração de saladas, molhos e frutos do mar.

Sem exageros, ela não esconde o gosto de outros alimentos.



## *Pimenta dedo de moça*

---

Mais suave que a malagueta e ligeiramente mais picante que a jalapeño, é uma pimenta saborosa que pode ser encontrada líquida, fresca, em conserva ou desidratada na forma de flocos com sementes, recebendo no nome de pimenta calabresa.

É muito utilizada em molhos, frutos do mar, carnes bovinas e aves.



# *Pimenta Malagueta*

---

É uma das pimentas mais conhecidas e utilizadas no Brasil. Pode ser consumida verde ou após madura, quando adquire uma coloração vermelha. Tem elevado grau de picância.

Combina com peixes, carnes e receitas típicas, como o acarajé baiano.



## *Pimenta do Reino Branca*

---

Com sabor mais suave que a preta, a pimenta do reino branca não é muito picante.

Combina com frango, porco, peixe e molho branco.



## *Pimenta do Reino Preta*

---

Mais suave que a pimenta branca, seus grãos podem ser usados em saladas, marinadas, molhos e assados.

Quando moída combina com todos os pratos salgados, especialmente as carnes vermelhas.



Muitas pimentas levam esse nome, o que cria confusões. Costuma ser utilizada madura, quando adquire a cor amarela.

Aromática e picante, combina com ensopados, conservas, geleias e biscoitos.



## *Pimenta Cumari*

---

A pimenta cumari é muito ardida e combina com molhos, cozidos e marinadas.

E encontrada apenas no Brasil.

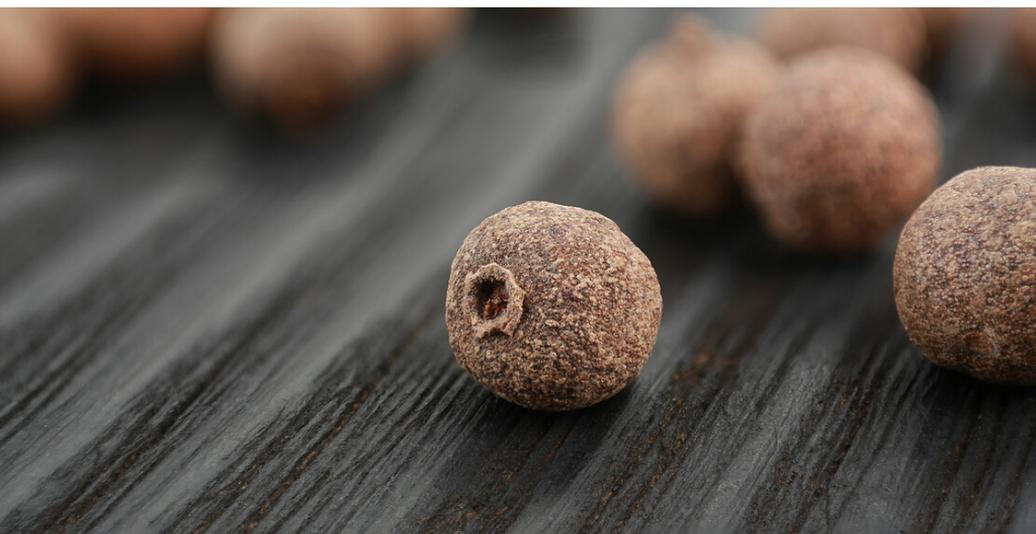


## *Pimenta Jamaica*

---

Seu sabor e aroma lembram uma mistura de cravo, canela e noz moscada.

Seu grau de picância é 1, por isso é pouco ardida. Combina com bolos, biscoitos, pudins, carne vermelha, sopas e molhos.



## *Pimenta Síria*

---

Trata-se de uma mistura de temperos que leva pimenta jamaica, pimenta-do-reino preta, canela, cravo e noz moscada.

Possui um sabor picante que combina com peixes e molhos em geral, além de ser um dos principais ingrediente do quibe e da esfirra árabe.



Uma das especiarias mais caras do mundo, seu aroma é tão sedutor que já foi utilizado como perfume. É utilizado em porções minúsculas.

Combina com o arroz (que fica com uma linda cor amarelada), frutos do mar, molhos feitos com tomate, pães e bolos.



# Cravo da Índia

---

Com sabor doce e picante. Seu aroma é muito forte. Pode ser usado também na decoração. É utilizado em diferentes pratos ao redor do mundo.

Combina com assados, presuntos, peixes, doces, compotas, mingaus, frutas assadas, leite, cremes, chás e bebidas diversas.



## Baunilha em fava

---

A baunilha de Madagascar ou Bourbon, que possui um sabor doce e aveludado que é encontrado nas suas favas e grãos.

Combina com doces, aromatizando azeites e bebidas.



A Páprica doce Real é obtida do pó da pimenta rosa. Já a Páprica picante costuma ser feita de pimentão sem sementes.

Combina com molhos, carnes, batatas. É muito usada na culinária espanhola.



Com toques de anis, a erva-doce é toda refrescante e crocante. Podem ser utilizada tanto suas sementes, como seu caule.

Combina com salgados e doces. Pode ser usada em pães, tortas e bolos, licores (anisette), queijos, cassoulets, molho de tomates, pescados, chás e sopas.



# Noz Moscada

---

É um tempero bastante intenso com um aroma forte e distinto. Tem um sabor amendoado, adocicado e quente.

Combina com frango, molho bechamel, carnes, legumes, sopas, recheios de massas, biscoitos e bebidas com leite. Também pode ser usado em doces e compotas de frutas.



O Anis estrelado e a semente de anis são apenas parentes distantes. O anis estrelado é muito mais forte.

Combina com doces e salgados. Vai igualmente bem em produtos de panificação, sobremesas refrigeradas, molhos, carnes vermelhas, infusões à base de água e de gordura.



É um tempero indiano muito perfumado e picante, que dá um colorido ao prato. É feito a partir de uma mistura de especiarias, que pode conter pimentas, gengibre, canela, cominho, cravo, erva doce, cúrcuma e coentro.

Combina com peixes, frangos, suínos e caldos.



Possui sabor picante e pode ser usado tanto em pratos salgados quanto nos doces e sob diversas formas, como: fresco, seco, em conserva ou cristalizado.

Combina com: conservas, compotas de frutas, doces, geleias, chutneys, frutas assadas/cozidas, chás, aves, pescados, carnes e sopas orientais.



Muito usado na cozinha africana e indiana, possui um sabor forte e aroma marcante.

Pode ser usado em carnes, sopas, molhos, pães, feijões, vinha d'alhos, pickles, repolho, queijos, molhos de tomate e cogumelos.



# Cardamomo

---

O cardamomo é uma vagem com cerca de 10 sementes dentro. Possui um sabor picante com toque de limão.

É utilizado na confeitaria, cozinha indiana, embutidos, pães, biscoitos, bolos.



Existem diversas variedades em canela. Elas podem ser encontradas em rama ou pó.

Pode ser usada em bebidas, doces, conservas, biscoitos, chutneis, cafés.



# Bibliografia

MATERIA DO SITE: ADITIVOS E INGREDIENTES.  
DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://ADITIVOSINGREDIENTES.COM.BR/ARTIGOS/INGREDIENTES-FUNCIONAIS/CONDIMENTOS-E-ESPECIARIAS-INGREDIENTES-QUE-ENRIQUECEM-OS-ALIMENTOS](https://aditivosingredientes.com.br/artigos/ingredientes-funcionais/condimentos-e-especiarias-ingredientes-que-enriquecem-os-alimentos). CONSULTADO EM JULHO/2020.

NORMAN, JILL. ERVAS E ESPECIARIAS. TRADUÇÃO: FRANCE JONES. SÃO PAULO: PUBLIFOLHA, P. 108-109, 2012.

SABINO, FERNANDO. ERVAS E ESPECIARIAS NA COZINHA ITALIANA. CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA.

ZANCANARO, R. D. PIMENTAS: TIPOS, UTILIZAÇÃO NA CULINÁRIA E FUNÇÕES NO ORGANISMO. 2008. 43F. MONOGRAFIA (PÓS-GRADUAÇÃO EM GASTRONOMIA E SAÚDE)-CENTRO DE EXCELÊNCIA EM TURISMO-CET, DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA-UNB, BRASÍLIA.

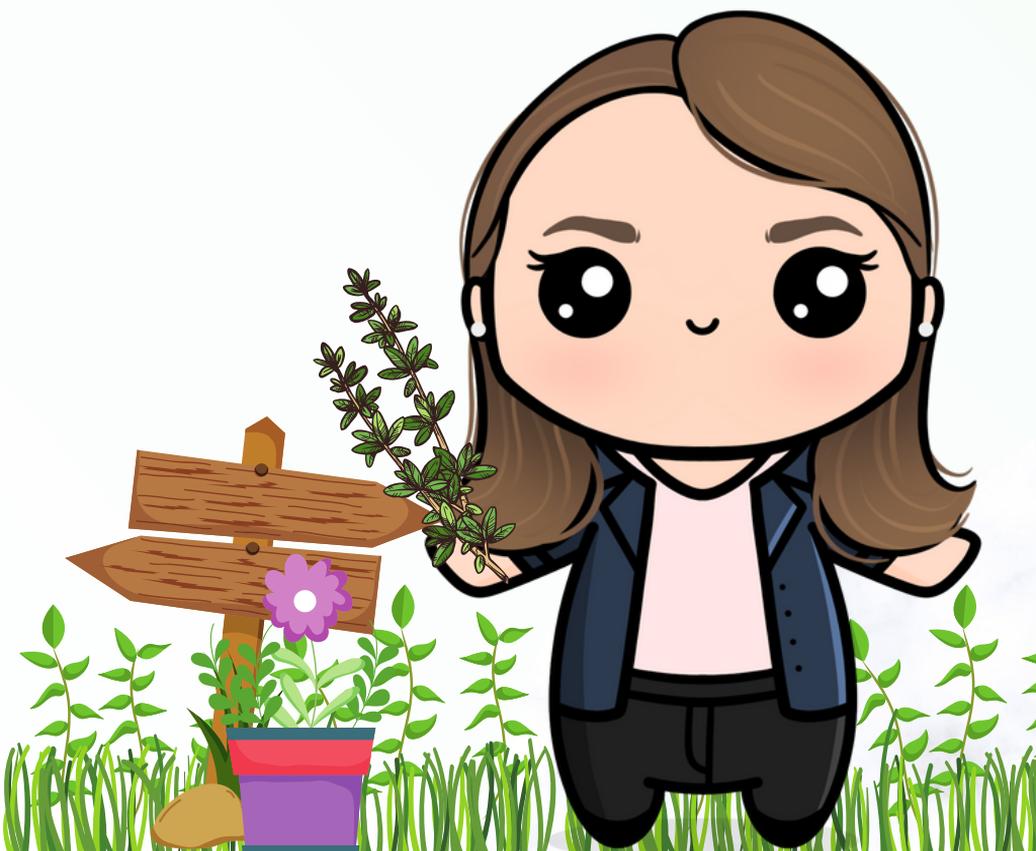


Ficou com alguma dúvida?

51 99974-1708 - @nutricionistadaniela - nutri.schuh@gmail.com

# Ervas e especiarias naturais

E-BOOK



Ficou com alguma dúvida?

51 99974-1708 - @nutricionistadaniela - nutri.schuh@gmail.com