

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
3

ERVAS AROMÁTICAS



A RECEITA PERFEITA
PARA JUNTAR MAIS SABOR
AOS SEUS PRATOS



Mais para si.

#receitaperfeita

www.lidl.pt



3. INTRODUÇÃO

4. O QUE SÃO E PARA QUE SERVEM AS ERVAS AROMÁTICAS

6. SABOR CHEIO DE VANTAGENS

8. COMO ESCOLHER E CONSERVAR DA MELHOR FORMA AS ERVAS AROMÁTICAS

12. VARIEDADES E UTILIZAÇÕES CULINÁRIAS

20. RECEITAS COM MAIS SABOR





INTRODUÇÃO

As **ervas aromáticas** são plantas, habitualmente, de pequenas dimensões, mas com um **GRANDE impacto na culinária**. Têm a capacidade de transformar cozinhados ou alimentos crus, conferindo-lhes **mais aroma, sabor e valor nutritivo**.

Neste eBook vai encontrar informação sobre as diversas **variedades mais comuns** de ervas aromáticas, os seus **benefícios**, **sugestões de utilização**, deliciosas receitas e muito mais.

Junte-se a nós nesta viagem gastronómica de sabores.





O QUE SÃO E PARA
QUE SERVEM AS
ERVAS AROMÁTICAS



Essencialmente utilizadas na **gastronomia** e para **fins medicinais**, as ervas aromáticas são **plantas comestíveis** com um forte e característico aroma.

Diferenciam-se das especiarias, já que estas são a parte aromática de algumas plantas, como rebentos, frutos, bagas, raízes ou cascas, normalmente consumidas depois de secas.

As ervas aromáticas, são, regra geral, **consumidas frescas**. Contudo existem algumas **exceções** a esta regra, como é o caso do **louro e dos orégãos**, que se consomem frequentemente depois de **secos**.

Estas pequenas ervas dão um **aroma inconfundível** a saladas e pratos cozinhados. O **bonito formato** das suas folhas torna-as também excelentes para **enfeitar ou decorar** os pratos na altura de servir.



SABOR CHEIO DE VANTAGENS



O delicioso **aroma e paladar** que as ervas aromáticas **conferem aos cozinhados pode ser considerado**, só por si, um motivo de peso para as incluir na sua lista de compras. Mas estas pequenas e saborosas plantas trazem **várias outras vantagens e benefícios**. Fique a conhecer tudo o que as ervas aromáticas fazem por si.



Apetite

Por adicionarem mais sabor aos seus pratos, saladas e molhos, as ervas aromáticas funcionam como **estimulantes** do apetite.

Digestão

As ervas aromáticas aumentam as secreções digestivas, **facilitando** assim o **processo de digestão** dos alimentos. Um benefício que as torna especialmente úteis quando adicionadas a pratos mais pesados.

Propriedades carminativas *

A maioria das ervas aromáticas possui propriedades carminativas, ou seja, **reduzem a flatulência e os gases intestinais.**

Redução de sal

Por conferirem mais sabor e aroma aos cozinhados, as ervas aromáticas **permitem reduzir a quantidade de sal.** Assim, são especialmente boas aliadas para **hipertensos** e pessoas com **problemas cardíacos e renais.**

Antifúngicas

Muitas das ervas aromáticas possuem propriedades antifúngicas. Essa característica faz com que **favoreçam a conservação dos alimentos cozinhados.**

Antioxidantes e minerais

As ervas aromáticas, pela sua riqueza micronutricional, nomeadamente em antioxidantes e minerais, apresenta um **papel preventivo** no desenvolvimento de **doenças crónicas variadas** e no reforço do **sistema imunitário.**

*carminativo in Dicionário da Língua Portuguesa com Acordo Ortográfico:
medicamento/substância que atua na expulsão de gases intestinais



COMO CONSERVAR DA MELHOR FORMA AS ERVAS AROMÁTICAS



As **ervas aromáticas** são, na sua maioria, bastante **sensíveis** e difíceis de manter frescas por mais de 1 ou 2 dias. Mas existem diversas **formas de as conservar**, sem que percam as suas propriedades e sabor. Deixamos-lhe de seguida algumas das mais comuns.

- 
- Seja qual for o método de conservação que vai utilizar posteriormente, é importante ter em conta o **momento da compra**. Deve **escolher ervas** que se apresentem **bem verdes, sem manchas amarelas ou castanhas** nas folhas e caules. E, tal como quando compra flores, escolha as que se apresentam com mais **vitalidade**.
 - Lembre-se que **apenas** as deve **picar** ou cortar **na altura** em que as vai utilizar.
 - Preferencialmente as ervas aromáticas frescas devem ser **acrescentadas** aos pratos apenas **no fim da sua confeção**, para não perderem as suas propriedades nutricionais pela elevação da temperatura.



❧ No frigorífico ❧

Para conservar ervas como os **coentros, hortelã ou a salsa** por alguns dias, corte a ponta dos caules, coloque-as num **copo com água** e tape com um saco de plástico, sem apertar. Guarde no **frigorífico**, na **porta ou na prateleira** de cima (onde o frio é menos intenso) e use-as nos **5 dias** seguintes.

❧ Congelar ❧

Congelar ervas aromáticas é umas das formas de as fazer durar mais tempo. Na verdade, a maioria das ervas depois de congelada dura **vários meses**.

Pode congelar ervas como **coentros, manjeriço, salsa e cebolinho**. Para isso, comece por lavá-las bem e escorrê-las. Depois, **espalhe-as em sacos de plástico** para congelação rotulados e coloque-os no congelador, tão planos quanto possível. **Depois de congeladas**, as ervas **partem-se facilmente** com uma faca, tesoura ou até à mão.

❧ Em azeite ❧

Conservar ervas em azeite pode ser feito à **temperatura ambiente ou no congelador**. São duas técnicas simples que vão garantir longa vida às suas ervas aromáticas.



O método do azeite à temperatura ambiente pode ser aplicado a **praticamente todas as ervas aromáticas**. Para isso, basta pegar num **frasco de vidro limpo** e seco, **colocar** lá dentro **a erva** que desejar, **encher de azeite** de forma a cobrir as folhas e caules na totalidade e fechar bem o frasco. Este método tem a dupla vantagem de não só conservar as suas ervas durante meses, como de poder utilizar o **azeite aromatizado** para temperar saladas.

O método do azeite no congelador exige um bocadinho mais de trabalho, mas vale bem a pena. Comece por lavar bem as ervas e escorrê-las. De seguida, **pique as folhas** e coloque-as em **cuvetes de gelo** limpas e secas, de forma a encher cerca de 2/3 cada quadrado. Acabe de encher cada quadrado com **azeite**, cubra com película aderente e coloque-as no congelador. Depois do azeite solidificar pode usar a suas **mono-doses de ervas aromáticas** quando quiser.



VARIEDADES: UTILIZAÇÕES & CULINÁRIAS

Fique a conhecer um pouco melhor as ervas aromáticas disponíveis nas lojas Lidl e algumas das suas utilizações culinárias mais comuns.





MANJERICÃO

Do manjericão apenas se aproveitam as **folhas**. É uma erva que murcha com facilidade. Recomendamos que a **guarde dentro de um copo com água** com boa iluminação mas não no frigorífico, pois “queimam facilmente”. Em alternativa pode picar as folhas e misturá-las com um pouco de azeite, antes de as congelar num tabuleiro para cubos de gelo.

Utilizações culinárias:

O manjericão é o melhor amigo das suas **saladas de tomate**, mas a sua utilização não termina aqui. Fica igualmente bem em **sopas, sumos** e pratos principais como com **frango**. Para isso basta picar o manjericão e misturá-lo com azeite, alho, sumo de limão e um pouco de pão ralado. Combina ainda com beringela, feijão verde, queijo creme, curgetes, ovos, limão, azeitonas, pizzas e milho.



Propriedades:

O manjericão ajuda a **reduzir a flatulência** (propriedades carminativas) é uma erva **antisséptica**, ou seja, inibe o crescimento microbiano e é ainda **analgésica**, uma vez que ajuda a controlar a dor.





CEBOLINHO

O cebolinho é uma erva de guarnição por excelência, que deixará os seus pratos muito mais bonitos e saborosos. **Não deve ser cozinhado** pois perde o seu delicado aroma com muita facilidade. **Utilize-o de imediato depois de picado** ou cortado com uma tesoura, de forma a manter a sua textura estaladiça.

Utilizações Culinárias:

Esta erva combina bem com **legumes**, batatas e outros **tubérculos** (raízes), **salmão** fresco ou fumado, **ovos**, abacate, curgete e **queijo creme**. É ainda perfeito para aromatizar saladas, sopas, patês e queijo fresco. Experimente fazer um molho com manteiga (ou numa vertente mais saudável com azeite virgem extra) e cebolinho picado para regar as batatas assadas e verá que nunca mais vai deixar esta erva aromática fora da sua lista de compras.

Propriedades:

Ajuda a **fortalecer o sistema imunitário** e a melhorar a **visão**. Contribui ainda para a prevenção de doenças e o **retardar do envelhecimento** das células. Possui sais minerais, cálcio e fósforo, que são responsáveis pela formação dos **ossos e dentes**.





TOMILHO

O tomilho é uma das poucas ervas cujo **sabor não desaparece com a cozedura**, sendo por isso recomendado para **estufados, assados** e outros cozinhados mais demorados. As folhas frescas duram cerca de uma semana no frigorífico, mas antes de comprar certifique-se de que têm cheiro quando levemente esfregadas com a mão.

Utilizações culinárias:

Combina muito bem com vinho tinto, **cenouras**, cebolas, **cogumelos**, milho, tomate, pratos de **peixe e carne**. É ainda considerada um dos **melhores e mais saudáveis substitutos ao sal**.



Propriedades:

O tomilho **facilita** o processo de **digestão** dos alimentos, ajuda a **reduzir a flatulência** e inibe o crescimento microbiano (**antisséptica**).





ALECRIM

Esta famosa erva aromática tem um **sabor muito intenso**, pelo que deve ser utilizada com cuidado. Os **caules** mais fortes podem ser **usados como espetos** nas espetadas, conferindo um sabor fumado à carne. Por ser uma planta resistente, conserva-se no frigorífico durante vários dias.

Utilizações culinárias:

Marinadas, grelhados no **churrasco** e **assados**. Dá um aroma único às **bolachas** e **pães** feitos em casa. Combina igualmente bem com queijo, ovos, cogumelos, laranja e cebola.

Propriedades:

O alecrim **facilita a digestão** e tem propriedades carminativas, ou seja, ajuda a **reduzir a flatulência** e gases intestinais.





SALSA



Esta pequena erva tem um **sabor fresco e suave**, o que a tornou uma das ervas aromáticas mais populares. É rica em **vitamina A e C**, tal como em **ferro**. Caso tenha muita salsa em casa pode conservá-las em azeite. Conseguirá assim não só preservar a salsa durante mais tempo como criar azeite aromatizado, que poderá depois utilizar para temperar saladas.

Utilizações culinárias:

A salsa é muito utilizada como **erva decorativa**, mas confere também um sabor fresco às **saladas** e combina com **omeletas**, molhos, **manteiga aromatizada**, **peixe**, sopas e marisco.



Propriedades:

Além das suas propriedades **diuréticas**, a salsa é ótima para **evitar o mau hálito**. Contribui ainda para o **processo digestivo**.





COENTROS

Na **culinária portuguesa** os coentros são provavelmente a erva mais utilizada, fazendo parte de muitos dos nossos pratos típicos. Mas não são um exclusivo nosso! São também muito utilizados na cozinha **asiática e latino-americana**. Conservam-se no frigorífico durante cerca de uma semana, podendo também picar e congelar as folhas. Devem ser **acrescentados** apenas **no final** da confeção dos pratos.

Utilizações culinárias:

Os coentros combinam bem com **amêijoas, camarão, favas, pasta, saladas, açordas, sopas de legumes ou de cação**.

Propriedades:

Facilitam o processo **digestivo**, além de serem um **calmante** natural, propriedades que ajudam no **combate às enxaquecas e à fadiga**.





COENTROS VIETNAMITAS

Os coentros vietnamitas são uma erva **natural da Ásia**. Apesar de terem uma aparência muito diferente dos coentros comuns, o seu sabor é muito idêntico, com um leve **toque a limão** e **ligeiramente picante**.

Utilizações culinárias:

Esta erva é especialmente utilizada em saladas, pratos de **pato**, frango ou peru, ovos e **chocos**. Quando acrescentada no final da cozedura de **sopas e guisados**, dá um aroma especial ao prato. Por vezes é também utilizada como **substituta da hortelã**.



Propriedades:

Os coentros vietnamitas são bons aliados contra as **indigestões**, dores de **estômago** e **náuseas**.





RECEITAS COM
MAIS SABOR



MEDALHÕES DE SALMÃO COM MANJERICÃO

Ingredientes:

- 4 medalhões de salmão
- 1 lima
- **1 ramo de manjericão fresco**
- 80g de manteiga
- 8 tomates cereja
- 750g de batata-doce
- 1 dl de azeite
- **1 raminho de coentros vietnamitas**
- Sal e pimenta acabada de moer
- Azeite para untar

4 PESSOAS
FÁCIL | ECONÓMICO
TEMPO: 50 MINUTOS

PREPARAÇÃO

Deixe descongelar o salmão, de preferência no frigorífico, de um dia para o outro.

Ligue o forno a 180°. Lave muito bem as batatas com a pele e corte-as em rodela não muito grossas.

Regue um prato de forno com azeite, depois ponha as rodela de batata em camadas alternadas com sal e pimenta e raminhos de coentros vietnamitas.

De seguida, regue com o resto do azeite e leve ao forno durante 40 minutos.

Seque o salmão com papel de cozinha, tempere-o com pouco sal e junte uma

pitada de pimenta acabada de moer.

Leve ao lume uma frigideira antiaderente e deixe aquecer. Junte um fio de azeite e o salmão. Deixe cozinhar 1 minuto de cada lado, depois retire o salmão para um prato.

Junte na frigideira a manteiga, os tomates cereja e o sumo da lima. Quando a manteiga ficar derretida, junte de novo o salmão e o manjericão picado. Tape e desligue o lume, depois deixe repousar 3 minutos.

Sirva o salmão regado com o molho e acompanhe com a batata-doce, o tomate cereja e legumes cozidos.

Nota: Seja moderado na quantidade de sal, pois as ervas aromáticas minimizam muito a sua necessidade.



CHOCOS COM ALHO E COENTROS VIETNAMITAS

Ingredientes:

- 1 embalagem de 700g de choquinhos ultracongelados
- 650 de batatinhas
- **1 ramo de coentros vietnamitas**
- 2,5 dl de azeite
- 5 dentes de alho
- 3 c. de sopa de vinagre de vinho
- Sal e pimenta acabada de moer

4 PESSOAS
FÁCIL | ECONÓMICO
TEMPO: 50 MINUTOS

PREPARAÇÃO

Chocos:

Deixe descongelar os choquinhos, de preferência à temperatura ambiente ou no frigorífico, de um dia para o outro.

Ligue o forno a 180°. Lave as batatinhas com a pele, seque-as e deite-as num prato de forno. Tempere-as com uma pitada de sal e junte uma mão cheia de coentros inteiros. Regue com um fio de azeite e tape com papel de alumínio. De seguida, leve ao forno durante 40 minutos. Depois, retire o papel para que fiquem douradinhas.

Entretanto, leve ao lume um tacho com água e deixe ferver. Escorra os chocos e junte-os ao tacho durante 1 minuto. Escorra muito bem e deite os chocos em cima de um pano

ou de papel de cozinha para que fiquem sem líquido.

Leve ao lume uma frigideira e deixe aquecer bem. Junte 3 colheres de sopa de azeite e os chocos. Deixe-os cozinhar durante 10 minutos, mexendo de vez em quando. Por fim, junte uma pitada de sal e pimenta acabada de moer.

Molho:

De seguida, prepare o molho. Descasque e pique os alhos e deite-os para um tacho. Junte o resto do azeite e deixe cozinhar até os alhos ficarem douradinhos. Depois, desligue o lume, junte o vinagre e um bom ramo de coentros vietnamitas picados.

Sugestão: Os coentros vietnamitas podem substituir o sal por completo nos chocos, graças ao seu agradável aroma e sabor.



FRANGO COM MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes:

- 3 peitos de frango
- 3 iogurtes gregos naturais sem açúcar
- 3 chalotas picadas
- **1 ramo de manjeriço (20g)**
(se o manjeriço for tenro pode juntar o pé)
- **1 raminho de cebolinho (15g)**
- 1 lima
- 1 malagueta (facultativo) ou pimenta acabada de moer
- 4 c. sopa de azeite
- Sal

4 PESSOAS
FÁCIL | ECONÓMICO
TEMPO: 40 MINUTOS

PREPARAÇÃO

Corte os peitos de frango em cubos e tempere-os com pouco sal e com o sumo da lima.

Leve ao lume uma frigideira, deixe aquecer e junte o azeite e os cubos de frango. Depois deixe-os cozinhar até ficarem douradinhos.

Deite no liquidificador os iogurtes, o manjeriço e o cebolinho picado grosseiramente. Ligue e deixe bater muito bem até ficar um creme verde.

Junte ao frango as chalotas picadas, misture e deixe cozinhar até ficar macias. Depois junte a mistura do iogurte, mexa e deixe ferver. Junte a malagueta cortada em tiras, sem as pevides. De seguida verifique o sal e deixe cozinhar em lume brando mais 10 minutos, mexendo de vez em quando até ficar com um molho cremoso.

Sirva com arroz branco e decorado a gosto.

Nota: Se preferir, pode substituir o iogurte grego por leite de coco e o manjeriço pode ser substituído por coentros vietnamitas ou coentros normais.



LOMBO DE PORCO NO FORNO COM ABÓBORA

Ingredientes:

- 1 kg de lombo de porco limpo
- 1,5 kg de abóbora manteiga
- **1 raminho de alecrim**
- **1 raminho de tomilho**
- **1 raminho de salsa picada**
- 1.5 dl de azeite
- 12 chalotas
- 2 dl de vinho branco
- 5 dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.
- Papel de alumínio

5 PESSOAS
FÁCIL | ECONÓMICO

TEMPO: 1 HORA E
20 MINUTOS

PREPARAÇÃO

Ligue o forno a 180°. Tempere o lombo com pouco sal e pimenta acabada de moer.

Leve ao lume uma frigideira. Deixe aquecer, junte 5 colheres de sopa de azeite e junte o lombo. Deixe-o cozinhar até ficar douradinho de ambos os lados. Retire o lombo para um prato de forno.

Depois, retire a frigideira do lume e junte-lhe o vinho. Mexa bem e deite sobre o lombo. Junte raminhos de alecrim, os alhos com a casca e leve ao lume durante 45 minutos. Passados 20 minutos, junte as chalotas,

misture-as com o molho e deixe assar juntamente com o lombo.

Descasque a abóbora, retire as pevides e corte-a em fatias finas. Regue um prato de forno com azeite, depois coloque dentro as fatias de abóbora alternadas com raminhos de tomilho, uma pitada de sal e pimenta acabada de moer. Regue com o resto do azeite, cubra com papel de alumínio e leve ao forno durante 40 minutos.

Sirva o lombo com a abóbora, as chalotas e polvilhe com salsa picada.

Nota: Esmague os dentes de alho. Depois de cozinhados, retire a casca e misture o puré com o molho. Assim fica com um molho mais espesso.

Se preferir, pode trocar temperar o lombo com tomilho e a abóbora com alecrim. Neste caso deve usar apenas uma folhas.



TIRAS DE PERU COM MOLHO DE CARIL ASIÁTICO

Ingredientes:

- 2 dl de caldo de galinha
- 3 dl de leite de coco
- 4 tomates pelados e picados
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 c. de chá de gengibre fresco ralado
- 1 ramo de coentros vietnamitas
- 1 lima
- 1 malagueta (facultativo)
- 500 g de bifes de peru
- 2 c. de sopa de óleo
- Sal

5 PESSOAS
FÁCIL | ECONÓMICO
TEMPO: 1 HORA E
20 MINUTOS

PREPARAÇÃO

Molho:

Prepare o molho. Descasque a cebola e os alhos e pique tudo muito fino. Deite para um tacho. Junte o caldo de galinha e leve ao lume. Deixe ferver. Depois, junte os tomates picados, o leite de coco, o sumo da lima e o gengibre. Deixe cozinhar até começar a ficar uma mistura cremosa.

Corte os bifes em tiras e tempere-os com

uma pitada de sal. Leve ao lume uma frigideira e deixe aquecer. De seguida, junte um fio de azeite e as tiras de peru. Deixe cozinhar até ficarem douradinhas. Junte-as ao molho e deixe ferver. Junte a malagueta cortada em tiras, verifique o sal, junte os coentros picados e desligue o lume.

Sirva quente com arroz branco.

Nota: Este tipo de caril nunca fica muito espesso. Depois do molho pronto, pode juntar o que preferir: peixe, camarão, carnes, legumes, etc.



#receitaperfeita
www.lidl.pt



Mais para si.