

18º Congresso Nacional de Iniciação Científica

**TÍTULO:** A IMPORTÂNCIA DA UTILIZAÇÃO E DO CULTIVO DE ERVAS AROMÁTICAS, TEMPEROS E CONDIMENTOS NATURAIS NA QUA

**CATEGORIA:** CONCLUÍDO

**ÁREA:** CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

**SUBÁREA:** Ciências Biológicas

**INSTITUIÇÃO(ÕES):** CENTRO UNIVERSITÁRIO MÓDULO - MÓDULO

**AUTOR(ES):** THAINÃ DROVETTO REZINA

**ORIENTADOR(ES):** SOLANGE MARIA FRANCO DE VASCONCELOS

## 1. RESUMO

Considerando a necessidade de melhorar a saúde e qualidade de vida das pessoas, tendo em vista que muitas das doenças atualmente ocorrem devido à má alimentação, este projeto tem por objetivo a inclusão de produtos como temperos, condimentos e ervas aromáticas naturais ao seu dia a dia, contribuindo assim para a melhoria na qualidade de vida e prevenção de doenças, tais quais diabetes, colesterol, hipertensão arterial, alguns tipos de câncer entre outras. Há uma grande preocupação, principalmente por parte da medicina, em que a população tenha uma alimentação o mais saudável possível, livre de agrotóxicos e produtos industrializados. Muitos dos temperos, condimentos e ervas aromáticas podem ser facilmente cultivados em casa ou apartamentos, alguns em vaso com terra e alguns aceitam seu cultivo não só em terra como na água, sendo necessário apenas mantê-los em locais arejados, com um pouco de sol e trocas da água para não criar fungos ou insetos indesejados. Muitas ervas e temperos têm seu cultivo de forma fácil e rápida e são de manipulação simples, dispensando qualquer tipo de agrotóxico e cuidados minuciosos. A variedade de desses temperos, condimentos e ervas aromáticas é imensa, substituindo tranquilamente os produtos industrializados, fornecendo cor e sabor incríveis aos alimentos, além de todas as propriedades medicinais inerentes aos produtos naturais.

**Palavras-chave:** Temperos. Condimentos. Ervas aromáticas. Alimentação Natural.

## 2. INTRODUÇÃO

As plantas vêm se tornando, ao longo do tempo, cada vez mais importantes na alimentação e tratamentos fitoterápicos para muitos males que atingem a humanidade, sendo usadas desde as épocas mais remotas as ervas aromáticas, condimentos e temperos naturais, além de outras especiarias que fazem parte do dia a dia das pessoas (LÓPEZ; MANEZ, 2015).

As ervas e plantas aromáticas transformam positivamente os alimentos, e algumas combinações parecem ter nascido para serem mesmo utilizadas: manjericão com tomate, estragão com frango, o tomilho e o alecrim com cordeiro, e o orégano com queijo e ovos. Entretanto, as combinações não deverão ser obrigatórias; o que é excitante na cozinha é o fato de haver sempre um grande

âmbito para novas experiências e para a possibilidade de novas e bem sucedidas misturas de sabores.

O município de Caraguatatuba tem uma imensa variedade destes temperos e ervas, entretanto, muitos de seus moradores nem sabem de sua existência apesar de, por vezes, possuírem em sua própria residência.

As ervas aromáticas (Figura 1) deverão ser utilizadas frescas, sempre que possível, sendo o orégano a única exceção, visto que, por qualquer motivo, tem um aroma ainda melhor depois de seco. A maior parte das ervas pode ser facilmente cultivada e no último século, no mundo ocidental, observa-se um interesse especial por sua utilização (ARAGÃO, 2009).

Figura 1 – Ervas e especiarias



Fonte: Curta mais, 2016.

Sendo atualmente tão fácil obter ervas frescas durante todo o ano, é curioso lembrarmos de que, ainda há pouco tempo, só se conseguiam comprar pequenas embalagens com uma curta variedade de ervas secas.

As ervas aromáticas e especiarias, Figuras 2 e 3, enriquecem o sabor dos alimentos, pelo estiveram desde sempre ligadas à arte da culinária. As especiarias são temperos usados na culinária para proporcionar sabores diferentes nas comidas. Originalmente, as especiarias eram empregadas no preparo de medicamentos e disfarçavam o sabor azedo dos alimentos estragados. Há tempos elas são utilizadas em todo o mundo e já foi inclusive moeda de troca. As ervas aromáticas são folhas de plantas frescas ou secas, enquanto que as especiarias são as partes aromáticas: rebentos, frutos, bagas, raízes ou cascas normalmente secas, provenientes de plantas oriundas das regiões tropicais e os condimentos podem ser preparados por vários tipos de misturas (GASTRONOMIAS, 1997).

Figura 2–Condimentos



Fonte: Jomil, 2017.

Figura 3 - Temperos



Fonte: Boa vontade, 2017.

Nem todas as ervas necessitam de terra e vaso para serem cultivadas, Figura 4, algumas como hortelã-menta, orégano, manjeriço, sálvia, alecrim, tomilho, estragão e stévia podem ser cultivados na água, em vasilhas, potes ou jarras.

Figura 4 - Opções de cultivos



Fonte: Relva verde, 2012.

Para temperar a comida, o sal e condimentos industrializados (como caldos em cubinhos e em pó) devem ser reduzidos e substituídos por condimentos naturais como tomilho, louro, alecrim, cebolinha, orégano, salsinha, coentro, noz-moscada e outros.

Uma combinação de condimentos naturais também é muito útil para dar sabor aos alimentos. O cheiro-verde e o sal de ervas são ótimas escolhas. Segue alguns temperos mais utilizados (Prato Cheio, 2014).

A Tabela1 lista alguns dos temperos, condimentos e ervas mais conhecidos e/ou mais utilizados no dia a dia principalmente na culinária.

Tabela 1- **Ervas aromáticas**

|         |             |           |                   |
|---------|-------------|-----------|-------------------|
| Açafrão | Cerefólio   | Erva-doce | Páprica           |
| Aipo    | Chimichurri | Gengibre  | Pimenta-do-reino  |
| Alecrim | Coentro     | Gergelim  | Pimenta malagueta |

|                |          |                 |                  |
|----------------|----------|-----------------|------------------|
| Alho           | Coloral  | Hortelã-menta   | Pimenta-vermelha |
| Anis estrelado | Cominho  | Hortelã-pimenta | Poejo            |
| Canela         | Cravo    | Louro           | Sal de ervas     |
| Capim-limão    | Cúrcuma  | Manjeriço       | Salsa            |
| Cardamomo      | Curry    | Mostarda        | Sálvia           |
| Cebola         | Endro    | Noz-moscada     | Segurelha        |
| Cebolinha      | Estragão | Orégano         | Tomilho          |

Fonte: Aromáticas vivas; O meu jardim; Prato cheio; Vitaminas naturais, 2017.

Além de dar cor e sabor aos alimentos, as ervas aromáticas, os temperos e condimentos naturais trazem muitos benefícios à saúde, atuam diretamente na prevenção de muitas doenças, dentre elas, algumas das mais comuns e mais preocupantes nos dias atuais, como colesterol, diabetes, pressão alta, alguns tipos de câncer.

### 3. OBJETIVOS

Mostrar à comunidade a importância de inserir condimentos e ervas naturais cultivados em casa no cardápio diário trazem benefícios à saúde e a qualidade de vida.

### 4. METODOLOGIA

O projeto será executado com revisão bibliográfica envolvendo a área de química, nutrição, fitoterapia, cosmetologia e produtos naturais. Para a implantação e execução do projeto será necessário o uso do Viveiro de Mudas e o Laboratório Multidisciplinar para elaboração das fórmulas para a confecção do *folder*, da cartilha e posterior divulgação do projeto.

### 5. RESULTADOS PRELIMINARES

Os cultivos das mudas foram feitos e seu crescimento está em andamento. As mudas ainda são jovens, porém demonstram progresso, estão sendo cultivadas com

o solo predominante no município de Caraguatatuba e diante as condições climáticas da cidade.

Foi feito um levantamento das utilidades de cada espécie e suas características como demonstrado na tabela abaixo:

**Tabela 2 - Tipos e características das ervas**

| <b>TIPOS</b>           | <b>CARACTERÍSTICAS</b>   | <b>PREPARAÇÕES CULINÁRIAS</b>  |
|------------------------|--|--|
| <b>Açafrão</b>         | Apresenta coloração laranja bem escura, aroma forte e sabor agradável, levemente amargo.   | Pratos à base de frango, peixes e crustáceos, além de pães, biscoitos e arroz.   |
| <b>Aipo</b>            | Encontrado fresco ou em sementes moídas e misturadas com sal para o preparo do sal de aipo.  | O aipo ou salsão fresco é utilizado para saladas ou em pratos cozidos à base de peixes, carnes e aves, as folhas são usadas para aromatizar os caldos. O sal de aipo é usado para realçar o sabor das saladas, dos molhos e das sopas. |
| <b>Alecrim</b>         | Encontra-se fresco ou seco. Possui coloração verde-escura, sabor refrescante e aroma bastante intenso. Deve ser utilizado em pequenas quantidades. | Pratos à base de carnes, aves e peixes, em recheios, pães, nas sopas e em alguns molhos.   |
| <b>Canela</b>          | É obtida retirando a casca dos galhos de uma árvore de origem chinesa. Pode ser encontrada em pau ou em pó. Tem aroma adocicado e forte.           | Compotas, picles, pães, bolos, biscoitos, legumes, doces, pratos salgados e salpicada sobre frutas ao forno ou bananas fritas.   |
| <b>Cardamomo</b>       | Sementes de coloração creme contendo pequenos grãos acinzentados, de aroma forte e doce, que devem ser moídos antes de usar.                       | Pratos de origem indiana, picles, pães e biscoitos, sobre saladas e frutas ou maçãs assadas.   |
| <b>Cebolinha verde</b> | Encontra-se fresca em feiras livre e mercados. Muito usada na culinária brasileira como base em diversos pratos.                                   | Serve para enfeitar saladas, sopas, legumes cozidos, além de aromatizar omeletes ou queijo fresco.   |
| <b>Cominho</b>         | É vendido em pó e em grãos. Possui gosto forte, levemente amargo.  | Em semente, é colocado sobre pães, saladas de batata ou de repolho. Já o cominho em pó é muito usado para temperar feijão, picadinhos e uma série de pratos salgados.  |
| <b>Cravo</b>           | Encontra-se em pó e inteiro. Tem um aroma doce e forte.  | Muito usado para doces e compotas, pratos salgados à base de carnes, picles, pães e biscoitos.   |
| <b>Erva-doce</b>       | Vendida em sementes, encontra-se em supermercados. Seu sabor é semelhante ao do anis.  | Muito usada em chás, devido às qualidades terapêuticas. Utilizada, também em bolos, biscoitos e pães, e no preparo de linguças.  |
| <b>Gengibre</b>        | Raízes inteiras e frescas ou secas e moídas; o aroma é adocicado e penetrante, e o sabor é forte.  | No preparo de pratos doces e salgados, nas compotas e nos picles e também nas bebidas, como o quentão. Também  |

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
|                         |  | utilizado na culinária japonesa.  |
| <b>Gergelim</b>         | Pequenas sementes brancas ou pretas, originárias da Índia, com sabor que lembra o das nozes. Pode ser encontrado em supermercados ou lojas que vendem produtos árabes. | No preparo de bolos, pães e pratos chineses ou sírio-libaneses. Serve também para preparar uma espécie de pé de moleque e um óleo de sabor finíssimo.   |
| <b>Hortelã</b>          | É encontrada geralmente fresca e raramente seca. O aroma é fresco e ligeiramente amargo.   | Muito usada pelos árabes, entra no preparo do quibe e do tabule, nos molhos para carneiro, nas saladas, nas sobremesas, para aromatizar chocolate, enfeitar coquetéis, refrescos e também como chá. |
| <b>Louro</b>            | Folhas verdes, ovais, frescas ou secas. Também pode ser encontrado em pó.  | É um tempero muito usado na cozinha brasileira, entrando nas marinadas, assados, ensopados, conservas, feijão e até nas sopas.  |
| <b>Manjericão</b>       | Encontra-se fresco ou seco, tem aroma levemente adocicado, lembrando o da manjerona.   | Usado com tomates, tanto nos molhos como nas saladas, nas aves, nos peixes, em sopas, carnes de vaca e de vitela.   |
| <b>Mostarda</b>         | Como tempero, usa-se somente a mostarda em grão. Apresenta-se em dois tipos: escura e clara, sendo esta última a mais difundida, moída ou em grão.                     | Em pickles, molhos em geral, recheios para peixes, carnes, e legumes. O elemento básico da mostarda é usado em sanduíches, assados e canapés.   |
| <b>Noz-moscada</b>      | Encontrada em sementes e em pó. Como todas as especiarias, é preferível moída na hora, para que seu sabor adocicado possa ser mais conservado.                         | Em recheios, molhos tipo bechamel, legumes como a batata e o espinafre, em pratos à base de ovos ou no preparo de pães, biscoitos, bolos, bebidas e coquetéis.                                      |
| <b>Orégano</b>          | É encontrado principalmente seco. Possui aroma e paladar que lembram os da manjerona, porém mais fortes.   | Muito utilizado nas cozinhas italiana, grega e mexicana. Entra no preparo de pizzas, molhos e pratos que levam tomates, além de marinadas, recheios e pratos à base de frango ou de peixe.          |
| <b>Pimenta-vermelha</b> | Também conhecida como pimenta-calabresa, é muito picante e deve ser usada com moderação. É encontrada fresca e em conserva. O ideal é conservá-la na geladeira.        | Em linguiças, ensopados, pickles e em qualquer prato que tenha que ficar picante. No Brasil é muito utilizada curtida (em pasta ou em molho) ou fresca e picada, servida juntamente com a comida.   |
| <b>Pimenta-do-reino</b> | Apresenta-se em dois tipos: a preta (em grãos ou moída) e a branca, que é nada mais que a preta sem casca (também pode ser encontrada em grãos ou moída).              | Em quase todos os pratos salgados e inclusive em pratos doces. A branca é usada em pratos mais delicados, pois é menos ardida e menos aromática.  |
| <b>Salsa</b>            | É vendida fresca, muito saborosa, mas é encontrada também seca e esmigalhada, com sabor pouco acentuado.   | Para temperar e enfeitar quase todos os pratos salgados. Pode ser utilizada cozida ou crua.   |
| <b>Sálvia</b>           | Folhas verdes e prateadas, aveludadas e levemente acinzentadas. Encontrada fresca ou seca (folhas inteiras ou em pó) em feiras livres ou supermercados.                | Em pratos de carnes, aves, peixes, queijos e pães.  |
| <b>Segurelha</b>        | De sabor forte e picante. Em casas   | Pode ser usada com ótimos resultados em   |

|                |  |  |
|----------------|--|--|
|                | especializadas, encontra-se fresca ou seca. A seca também é encontrada em supermercados.                 | pratos à base de frango ou de carne, arroz, ovos e legumes. Muito gostosa também com favas e feijão-branco, e ainda sobre saladas, marinadas e molhos. |
| <b>Tomilho</b> | Pode ser encontrado fresco nas feiras livres e supermercados. Tem folhinhas miúdas, de cor verde-escura. | Indicado para carnes, aves, peixes, legumes, molhos, sopas, pratos com ovos e queijos.   |

Fonte: Só Nutrição, 2017.

## FONTES CONSULTADAS

ABREU, E. S.; VIANA, I. C. et al. SAÚDE E SOCIEDADE. **Alimentação mundial – uma reflexão sobre a história**. Saúde soc. vol.10, n.2, São Paulo Aug./Dec. 2001. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-12902001000200002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-12902001000200002&script=sci_arttext)>. Acesso em: 21 out. 2017.

ABREU, M. Y.; AGUILERA, V. A. A influência da língua árabe no português brasileiro: a contribuição dos escravos africanos e da imigração libanesa. **Revista Entre textos Pós-Graduação em Estudos da Linguagem** Universidade Estadual de Londrina. Londrina – PR, 2010. Disponível em: < <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/entretextos/article/view/7963>>. Acesso em: 21 out. 2017.

ALMEIDA, G. **GLOSSÁRIO DE ESPECIARIAS e TEMPEROS e CONDIMENTOS (E MOLHOS e CORANTES)**. 31 Jul. 2007. Disponível em: < [http://www.geocities.ws/gil\\_de\\_almeida/temperos/Temperos.html](http://www.geocities.ws/gil_de_almeida/temperos/Temperos.html)>. Acesso em: 21 out. 2017.

ARAGÃO, M.J. **Plantas & algas medicinais** – novos dados da investigação científica. Lisboa: Livros Horizonte, 2009.

ARAÚJO, R. C. Z. **Embalagens ativas com ervas aromáticas e condimentares na conservação de pães artesanais**. UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS, 29 Nov 2005. Disponível em: < [repositorio.ufla.br/jspui/handle/1/3340](http://repositorio.ufla.br/jspui/handle/1/3340)>. Acesso em: 21 out. 2017.

AROMÁTICAS VIVAS. **Ervas Aromáticas Vivas**. 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas.aspx>>. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas - Alecrim**. 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/alecrim.aspx>>. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas - Cebolinho**. 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/cebolinho.aspx>>. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas - Coentros**. 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/coentros.aspx>>. Acesso



em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas - Estragão.** 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/estragao.aspx>>. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas - Endro**  
. 2011. Disponível em: < <http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/funcho.aspx> >. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas - Hortelã Menta.** 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/hortela-menta.aspx>>. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas - Manjeriço.** 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/manjericao.aspx>>. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas - Manjerico.** 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/manjerico.aspx>>. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas - Orégãos.** 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/oregaos.aspx>>. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas - Poejo.** 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/poejo.aspx>>. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas - Salsa.** 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/salsa.aspx>>. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas - Sálvia.** 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/salvia.aspx>>. Acesso em: 21 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Plantas Aromáticas –Tomilho.** 2011. Disponível em: <<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/tomilho.aspx>>. Acesso em: 21 out. 2017.

ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO. **Especiarias e Condimentos naturais.** 04 Out. 2011. Disponível em: <<http://www.ecodesenvolvimento.org/posts/2013/agosto/cinco-condimentos-naturais-para-substituir-o-sal?tag=vida-e-saude>>. Acesso em: 21 out. 2017.

BASTOS, M. C. S. R.; SANTOS, P. C. P. **Condimentos Naturais e Temperos – Principais Tipos e seus Benefícios.** CENTRO UNIVERSITÁRIO METODISTA IPA. Disponível em: <

<http://www.palmares.gov.br/sites/000/2/download/artigoaptoacars.pdf>>. Acesso em: 21 out. 2017.

BATISTA, M. A.; CHAVES, J. B. P. et al. **Carotenos e provitamina A em bertalha e ervas aromáticas comercializadas em Viçosa, Estado de Minas Gerais, durante as quatro estações do ano.** Sistema de Información Científica Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. Disponível em: < <http://www.redalyc.org/html/3072/307223966014/>>. Acesso em: 21 out. 2017.

BEZERRA, M. N. DIETAS: SISTEMA CARDIOVASCULAR – DOENÇAS; ALIMENTOS – AVALIAÇÃO SENSORIAL; DEGUSTAÇÃO. **Aceitação do sal de ervas em dieta hipossódica.** 10 Set 2008. Disponível em: < <http://bdm.unb.br/handle/10483/349>>. Acesso em: 21 out. 2017.

CÂNDIDO, M. R. **Práticas Alimentares no Mediterrâneo Antigo.** Universidade Do Estado Do Rio De Janeiro Instituto De Filosofia E Ciências Humanas Departamento De História Núcleo De Estudos Da Antiguidade. NEA/UERJ, Rio de Janeiro, 2012, 333 p. Disponível em: < [http://www.neauerj.com/publica/e-books/Praticas\\_Alimentares\\_no\\_Mediterraneo\\_Antigo.pdf#page=34](http://www.neauerj.com/publica/e-books/Praticas_Alimentares_no_Mediterraneo_Antigo.pdf#page=34)>. Acesso em: 21 out. 2017.

CASAS PEDRO PRODUTOS ALIMENTÍCIOS. **Enciclopédia dos temperos** – Suas características e principais utilizações. Disponível em: < <http://www.casapedro.com.br/Temperos.htm>>. Acesso em: 21 out. 2017.

CORRÊA, T. H. B.; LIMA, R. F. X. et al. **Temperos & condimentos:** uma “pitada” interdisciplinar no ensino de química. Capa > v. 9, n. 3 (2016) >Corrêa. Disponível em: < <http://ensinosaudeambiente.uff.br/index.php/ensinosaudeambiente/article/view/533>>. Acesso em: 21 out. 2017.

CURTA MAIS. **Substitua o sal por opções naturais e saudáveis.** 29 Ago 2016. Disponível em: < <http://www.curtamais.com.br/goiania/substitua-o-sal-por-opcoes-naturais-e-saudaveis>>. Acesso em: 21 out. 2017.

DALBY, A. – **Gastronomia, História, Cultura**– Sabores perigosos – A História das Especiarias. Disponível em: < [https://www.suapesquisa.com/o\\_que\\_e/especiarias.htm](https://www.suapesquisa.com/o_que_e/especiarias.htm)>. Acesso em: 21 out. 2017.

DIAS, L.S.; Dias, A. S. **Sabores do Sul. Plantas aromáticas e condimentos nas receitas tradicionais do Sul de Portugal.** Repositório Universidade de Évora. Disponível em: < <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/12129>>. Acesso em: 21 out. 2017.

DUMAS, L. L. V. HIPERTENSÃO ARTERIAL. **Aceitabilidade da redução de sódio em um restaurante de Taguatinga Norte.** Monografia (especialização) – Universidade de Brasília, Centro de Excelência em Turismo, 2008. Disponível em: < <http://bdm.unb.br/handle/10483/330>>. Acesso em: 21 out. 2017.

ECOD.VIDA E SAÚDE – **Conheça condimentos naturais para substituir o sal na**

**alimentação.** Ago. 2013. Disponível em: <<http://www.ecodesenvolvimento.org/posts/2013/agosto/cinco-condimentos-naturais-para-substituir-o-sal?tag=vida-e-saude>>. Acesso em 21 out. 2017.

ESQUERDO, A. Baroni Salsa. **Ervas aromáticas, condimentos e especiarias - Um mundo de cores e sabores que você deve conhecer e explorar!** 11 fev. 2015. Disponível em: <<http://baronisalsa.com.br/ervas-aromaticas-condimentos-e-especiarias-2/>>. Acesso em 21 out. 2017.

FERNANDES, R. P. P. **Uso de extratos antioxidantes naturais obtidos de ervas aromáticas na elaboração de produtos a base de carne ovina.** Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos, Pirassununga, 2015. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/74/74132/tde-08092015-114807/en.php>>. Acesso em: 21 out. 2017.

FONTENELE, L. M. S.; FILHO, F. C. C. et al. Qualidade microbiológica do alho (*Allium sativum*) produzido e comercializado em mercados públicos. **Rev Inst Adolfo Lutz.** 2015; 74(4):420-5. Disponível em: <<http://www.vitaminasnaturais.com/natureza/condimentos/>>. Acesso em: 21 out. 2017.

GESTÃO ESCOLAR. **Descobrimo a química do condimento noz-moscada: a noz-moscada tem gordura?** Disponível em: <[http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/producoes\\_pde/md\\_wanda\\_naves\\_cocco\\_salvadego.pdf](http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/producoes_pde/md_wanda_naves_cocco_salvadego.pdf)>. Acesso em: 21 out. 2017.

GLOBO REPÓRTER. **Campeões da Nutrição –Feijão fortificado.** 2017. Disponível em: <<http://globoreporter.globo.com/Globoreporter/0,19125,VGC0-2703-17982-3,00.html>>. Acesso em 21 out. 2017.

HAIAT, P. D.; VYA ESTELAR. **Saúde e bem-estar – Condimentos naturais que ajudam a desintoxicar o organismo.** 1999 – 2017. Disponível em: <[http://vyaestelar.uol.com.br/post/6176/condimentos-naturais-que-ajudam-a-desintoxicar-o-organismo?/nutricaofuncional\\_condimentos\\_naturais.htm](http://vyaestelar.uol.com.br/post/6176/condimentos-naturais-que-ajudam-a-desintoxicar-o-organismo?/nutricaofuncional_condimentos_naturais.htm)>. Acesso em: 21 out. 2017.

HANDA, T. Imin no seikatsu no rekishi. **História da vida dos imigrantes:** São Paulo. Centro de Estudos Nipo-Brasileiros, 1981.

HISTÓRIAS COM VALOR. **10 ervas aromáticas que você pode cultivar em água durante todo o ano.** 2017. Disponível em: <<http://historiascomvalor.com/10-ervas-aromaticas-em-agua/>>. Acesso em 21 out. 2017.

INCRÍVEL CLUB. **8 ervas aromáticas que são fáceis de plantar em casa.** 2014 – 2017. Disponível em: <<https://incrivel.club/inspiracao-dicas/8-ervas-aromaticas-que-sao-faceis-de-plantar-em-casa-132310/>>. Acesso em: 21 out. 2017.

III CONSENSO BRASILEIRO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL. Sociedade Brasileira de Nefrologia. **Benefícios da substituição do sal para a saúde cardiovascular.** 2010. Disponível em: <<http://www.sbn.org.br/Diretrizes/cbha4.htm>>. Acesso em: 21 out. 2017.

JOMIL – **Condimentos para sua cozinha**. 2017. Disponível em: < <http://www.jomil.com.br/fabrica-de-temperos-em-sp.html>>. Acesso em: 21 out. 2017.

LÓPEZ, M.A.; MÁNEZ, C. **Plantas medicinais em casa** – a ajuda mais natural para cada ocasião. São Paulo: Escrituras Editora, 2015.

LOPES, A.; TEIXEIRA, D. et al. **Ervas aromáticas** – uma estratégia para a redução do sal na alimentação dos portugueses. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Direção – Geral da Saúde, Lisboa, 2014. Disponível em: < <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/82620/2/116245.pdf>>. Acesso em: 21 out. 2017.

LUCENA, C. T. **Saberes e sabores do país de origem como forma de integração**. Cadernos CERU, v. 19, n. 1 (2008). Disponível em: < <http://www.journals.usp.br/ceru/article/view/11844/13621>>. Acesso em: 21 out. 2017.

MENEZES, S. NATURE CENTER BOLG. **Como substituir os temperos industrializados pelos naturais**. 2010 – 2017. Disponível em: < <http://blog.naturecenter.com.br/como-substituir-os-temperos-industrializados-pelos-naturais/>>. Acesso em: 21 out. 2017.

MILITÃO, F. L.; FURLAN, M. R. **Alimento funcional através do uso de Ocimum basilicum L. (Manjeriço) como aromatizante e tempero**. Centro de Pós-Graduação Faculdade Oswaldo Cruz. Disponível em: < [http://www.revista.oswaldocruz.br/Content/pdf/Fabiola\\_de\\_Lima\\_Milita%CC%83o.pdf](http://www.revista.oswaldocruz.br/Content/pdf/Fabiola_de_Lima_Milita%CC%83o.pdf)>. Acesso em: 21 out. 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DNCT) no Brasil, 2011-2022**. Série B. Textos Básicos de Saúde. Brasília (DF); 2011. 160p.

O MEU JARDIM. **Top 10 Ervas Aromáticas**. 2008 – 2017. Disponível em: < <http://omeujardim.com/artigos/top-10-ervas-aromaticas> >. Acesso em: 12 out. 2017.

OTSUKI, Gentaku et alii. **“Kankai Ibum”(Informações exóticas ouvidas na viagem ao redor do mundo)**. In: GAUDIOSO, Tomoko Kimura, trad. “Os Japoneses no Brasil: Suas Primeiras Impressões”. Porto Alegre: Consulado Geral do Japão em Porto Alegre, 2003. Livreto.

PEREIRA, R. C. A.; MOREIRA, A. L. M. EMBRAPA – Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária, Agroindústria Tropical, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manjeriço – Cultivo e Utilização**. Fortaleza, CE, 2011. Disponível em: < <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/900892/1/DOC11004.pdf>>. Acesso em: 21 out. 2017.

PIEIDADE, K. R. **Uso de ervas aromáticas na estabilidade oxidativa de filés de sardinha (Sardinella brasiliensis) processados**. Escola Superior de Agricultura

Luiz de Queiroz, Piracicaba, 2007. Disponível em: < <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/11/11141/tde-08112007-114206/en.php> >. Acesso em: 21 out. 2017.

PINGO DOCE. **Como plantar ervas aromáticas.** Disponível em: < <https://www.pingodoce.pt/escola-de-cozinha/tecnicas/ervas-aromaticas-como-plantar/>>. Acesso em: 21 out. 2017.

PINTO, E. O. A. “**Ervas aromáticas**”, **suas contribuições para uma alimentação saudável.** Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 13 Dez 2014. Disponível em: < <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/4239>>. Acesso em: 12 out. 2017.

POLETTI, N.; PILETTI, C. **História e vida integrada.** São Paulo: Ática, 2001. Disponível em: < [http://facesdahistoria.com/artigos\\_antiores\\_view.php?id=9&secao=moderna](http://facesdahistoria.com/artigos_antiores_view.php?id=9&secao=moderna)>. Acesso em: 21 out. 2017.

RELVA VERDE PRODUTOS NATURAIS. **Conheça os benefícios dos condimentos.** 10 Out 2012. Disponível em: < <https://www.relvaverde.com.br/saude/conheca-os-beneficios-dos-condimentos-parte-1>>. Acesso em: 21 out. 2017.

RIAL, C. S. M. **Brasil: primeiros escritos sobre comida e identidade.** Florianópolis: PPGAS – CFH/UFSC, 2003.

RODRIGUES, F. **Avaliação sensorial e de atividade antibacteriana de diferentes condimentos vegetais em preparação alimentar com frango cozido.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Veterinária. Programa de Pós-Graduação em Ciências Veterinárias. Capa > v. 9, n. 3 (2016) >Corrêa. Disponível em: < <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/23002>>. Acesso em: 21 out. 2017.

SAKURAI, F. N.; ESTRELA, K. C. A. et al. Caracterização das propriedades funcionais das ervas aromáticas utilizadas em um hospital especializado em cardiopneumologia. DEMETRA – **Alimentação, Nutrição e Saúde.** 2016. Disponível em: < <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18170#.Wev8U1tSzIU>>. Acesso em: 12 out. 2017.

SALLES, K. BOA VONTADE COMPORTAL DA ESPIRITUALIDADE ECUMÊNICA – SAÚDE. **Temperos prontos 'versus' temperos naturais.** 22 Set 2016. Disponível em: < <http://www.boavontade.com/pt/saude/temperos-prontos-versus-temperos-naturais>>. Acesso em: 12 out. 2017.

SALVADEGO, W. N. C. **Investigando os componentes presentes nos condimentos.** Disponível em: < [http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/producoes\\_pde/artigo\\_wanda\\_naves\\_cocco\\_salvadego.pdf](http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/producoes_pde/artigo_wanda_naves_cocco_salvadego.pdf)>. Acesso em: 21 out. 2017.

SAMPAIO, F. Roteiro Gastronômico de Portugal –**Ervas aromáticas**. 1997. Disponível em: < <http://www.gastronomias.com/ervas/> >. Acesso em: 21 out. 2017.

SANTANA PARQUE SHOPPING. **Condimentos naturais**. Disponível em: < <http://santanaparqueshopping.com.br/novidades-e-eventos/condimentos-naturais.htm>>. Acesso em: 21 out. 2017.

SCHNEIDER, L. O.; HUTH, A. A. **RELATO DE EXPERIÊNCIA: AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DO PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA ATENÇÃO BIOPSISSOCIAL À IDOSOS**. Trabalho desenvolvido a partir da experiência de Extensão Universitária no Projeto “Atenção Biopsicossocial à Idosos”, do Departamento de Ciências da Vida (DCVida) e Departamento de Humanidades e Educação (DHE) da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), 2016. Disponível em: < <https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaoconhecimento/article/view/6234>>. Acesso em: 21 out. 2017.

SEDLMAIER, A. W.; SANTOS, A. C. et al. **Avaliação sensorial de carne moída acrescida de condimentos naturais com baixo teor de sódio**. UNIBRASIL. Cadernos da Escola de Saúde, Curitiba, 11: 90-102. Disponível em: < [https://scholar.google.com.br/scholar?start=10&q=origem+dos+condimentos&hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com.br/scholar?start=10&q=origem+dos+condimentos&hl=pt-BR&as_sdt=0,5)>. Acesso em: 21 out. 2017.

SENHORA NATUREZA. SENHORA DAS ERVAS, ESPECIARIAS E CIA. **Ervas e plantas medicinais, especiarias, temperos, condimentos e cia - alimentação natural, saudável, dietoterapia – Temperos**. 28 Abr. 2017. Disponível em: <<http://senhoranatureza.eco.br/ervas-medicinais-especiarias-temperos-alimentacao-natural-saude-fitoterapia/temperos/>>. Acesso em: 21 out. 2017.

SILVA, R. M. M. **Avaliação da atividade antimicrobiana de condimentos portugueses e óleos essenciais de plantas aromáticas frente a bactérias patogênicas e/ou deteriorantes de alimentos**. Dissertação (Mestrado em Segurança Alimentar). 08 Jul. 2016. Disponível em: < <http://hdl.handle.net/10348/6188>>. Acesso em: 21 out. 2017.

SILVEIRA, M. I. ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E INFORMAÇÃO – **Benefícios da substituição do sal para a saúde cardiovascular**. 18 Jan. 2010. Disponível em: < <http://marcela-nutricao.blogspot.com.br/2010/01/beneficios-da-substituicao-do-sal-para.html>>. Acesso em: 21 out. 2017.

SÓ NUTRIÇÃO. **Ervas, condimentos e especiarias**. 2017. Disponível em: < <http://www.sonutricao.com.br/conteudo/artigos/ervas/> >. Acesso em: 21 out. 2017.

SOARES, A. L. R.; GAUDIOSO, T. K. **Entre O Sushi E O Churrasco: Gastronomia, Culinária E Identidade Étnica Entre Imigrantes Japoneses**. Goiânia, v. 11, n.1, p. 77-94, jan./jun. 2013. Disponível em: < <http://www.sonutricao.com.br/conteudo/artigos/ervas/> >. Acesso em: 21 out. 2017.

STEIN, J.; SCHMIDT, H. O. S. et al. **Elaboração e análise sensorial de pão caseiro com reduzido teor de cloreto de sódio e acrescido de condimentos**

**como alternativa para pacientes hipertensos.** Rev. Inst. Adolfo Lutz (Impr.) vol.71 no.4 São Paulo 2012. Disponível em: < [http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0073-98552012000400016&lng=pt&nrm=iso](http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0073-98552012000400016&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 21 out. 2017.

SUA PESQUISA. **Especiarias (História).** 2004 – 2017. Disponível em: < [https://www.suapesquisa.com/o\\_que\\_e/especiarias.htm](https://www.suapesquisa.com/o_que_e/especiarias.htm)>. Acesso em: 21 out. 2017.

TAEQ. CONQUISTE SUA VIDA – **Tempero ou condimento:** Você sabe a diferença? Conheça mais sobre as especiarias. 2014. Disponível em: < [http://www.conquistesuavida.com.br/noticia/tempero-ou-condimento-voce-sabe-a-diferenca-conheca-mais-sobre-as-especiarias\\_a3583/1](http://www.conquistesuavida.com.br/noticia/tempero-ou-condimento-voce-sabe-a-diferenca-conheca-mais-sobre-as-especiarias_a3583/1)>. Acesso em: 21 out. 2017.

TANAKA, A. M. M. **Imigração e colonização japonesa no Brasil – um resumo.** In: Cadernos do Programa de Pós- Graduação em Direito – PPG Dir./UFRGS. Edição Especial v. 1, n.3. Porto Alegre, 2003. p. 39-52.

TOMCHINSKY, B. **Prospecção de plantas aromáticas e condimentares no Brasil.** Tese (Doutorado). Disponível em: <<https://alsafi.ead.unesp.br/handle/11449/150786>>. Acesso em: 21 out. 2017.

TRIBUNA DA REGIÃO. **Temperos e especiarias:** sua origem e uso na gastronomia. 10 Mai. 2016. Disponível em: < <http://tribunadaregiao.com.br/colunas/temperos-e-especiarias-sua-origem-e-uso-na-gastronomia>>. Acesso em: 21 out. 2017.

UOL – ESTILO DE VIDA. **Dez ervas aromáticas para cultivar em casa, sem mistério.** Disponível em: < <https://estilo.uol.com.br/casa-e-decoracao/album/2014/09/11/dez-ervas-aromaticas-para-cultivar-em-casa-sem-misterio.htm?mode=list&foto=9> >. Acesso em: 12 out. 2017.

USP – UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. **ERVAS, ESPECIARIAS E CONDIMENTOS – FONTES DE SABOR, COR, AROMA E CONSERVANTES NATURAIS.** Disponível em: < [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2677589/mod\\_resource/content/3/AULA\\_ERVAS%2C%20ESPECIARIAS%20E%20CONDIMENTOS.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2677589/mod_resource/content/3/AULA_ERVAS%2C%20ESPECIARIAS%20E%20CONDIMENTOS.pdf)>. Acesso em: 21 out. 2017.

VITAMINAS NATURAIS. **Condimentos Naturais e Temperos – Principais Tipos e seus Benefícios.**2017. Disponível em: <<http://www.vitaminasnaturais.com/natureza/condimentos/>>. Acesso em: 21 out. 2017.

ZÁCARI, C. Z. **Estabilidade oxidativa de óleo extra-virgem de castanha do Pará com ervas aromáticas antioxidantes.** Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Piracicaba, 2008. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/11/11141/tde-19092008-114812/en.php>>. Acesso em: 21 out. 2017.