



SABORES DA  
ATA

do plantio  
ao prato



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO  
Secretaria de Agricultura e Abastecimento



# Publicações para todos os gostos



Baixe Gratuitamente

[www.codeagro.agricultura.sp.gov.br](http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br)





Coordenadoria de  
Desenvolvimento dos  
Agronegócios - CODEAGRO



SABORES DA

RTA

do plantio  
ao prato

**Organização**

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

**Coordenação**

José Valverde Machado Filho

## SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

### Equipe técnica

Milene Gonçalves Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão  
Andreia Satiko Kinchoku Nakamura - Nutricionista  
Débora Pereira da Silva - Técnica em Nutrição  
Etelma Maria Mendes Rosa - Nutricionista  
Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista  
Sizele Rodrigues dos Santos - Nutricionista  
Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga  
Fernanda Jafet El Khouri - Estagiária de Nutrição  
Fabiano Duran da Cruz - Estagiário de Nutrição  
Karin Buschasky Santos - Estagiária de Nutrição  
Larissa de Oliveira Fernandes - Estagiária de Nutrição

Diogenes Kassaoka - Diretor Técnico III  
Guilherme Matos Araujo - Executivo Público  
Mariléia Regina Ferreira - Assistente Agropecuário  
Antonio Ruy Machado Pupo Pastana - Assistente Agropecuário  
Laís Lourenço Donegatti - Estagiária  
Matheus Petillo Della Viola - Estagiário  
Amarillis de Lima Campos - Estagiária  
Robson Teixeira Pereira dos Santos - Estagiário

### Fotografia

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura

### Projeto Gráfico

Márcio Antônio Ebert  
Lucas dos Santos - Estagiário de comunicação (apoio)

R153p Raimundo, Milene Gonçalves Massaro  
Sabores da horta: do plantio ao prato / Milene  
Gonçalves Massaro Raimundo (org). José Valverde  
Machado Filho (coord) - São Paulo: Coordenadoria de  
Desenvolvimento do Agronegócios, 2017.

44p.

ISBN: 978-85-68492-07-9

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição.  
4. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

### Índices para catálogo sistemático:

1. Agricultura. 630
2. Segurança alimentar. 363.8
3. Nutrição. 613.2
4. Receitas: culinária. 641.5

# Índice

Introdução	9	Manjericão	22
Como plantar	11	Orégano	23
Alecrim	17	Salsinha	24
Cebolinha	18	Sálvia	25
Coentro	19	Tomilho	26
Gengibre	20	Pimentas	27
Hortelã	21	Como desidratar as ervas	28



# Índice

Receitas	29
Atum surpresa	31
Batatas assadas ao alho	31
Caldo de legumes	32
Ceviche	32
Fritada de almeirão	33
Fusilli integral ao molho pesto alternativo	33
Granola salgada	34
Lagarto ao molho de ervas	34
Maionese	35
Pão de mandioquinha com alecrim e orégano	35
Pão de ervas	36
Peixe ao forno com especiarias	37
Quibe de abóbora	37
Salada de folhas verdes e laranja	38
Sorvete de manjericão	38
Suco de laranja, maçã e gengibre	39
Suco de maracujá com hortelã	39
Suco de melancia com manjericão	40
Tilápia assada à provençal	40
Referências bibliográficas	41



# Introdução

**S**eparar um espaço na sua casa para o plantio de ervas aromáticas pode trazer benefícios incríveis à alimentação da sua família. O cultivo de temperos em casa envolve um baixo custo, garante maior qualidade de nutrientes e frescor dos alimentos, assim como, incentiva o respeito à natureza.

As ervas aromáticas são uma ótima opção para a redução do uso do sal nas preparações culinárias, visto que o consumo em excesso desse ingrediente é um dos principais motivos do aumento da pressão arterial e de uma série de outros prejuízos para a saúde.

A hipertensão arterial é um grave problema de saúde pública. Estima-se que 51% das mortes por acidente vascular cerebral (AVC) ocorrem devido a níveis de pressão elevados.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo de sódio não ultrapasse 2 g por dia (o que seria equivalente a 5 g de sal por dia), entretanto, no Brasil, o consumo médio de sódio é de 4,7 g, ou seja, duas vezes mais do que a ingestão máxima recomendada.

De acordo com a pesquisa “Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel)”, 24,3% da população brasileira têm hipertensão arterial. Esse quadro pode ser atribuído ao envelhecimento da população e fatores de risco comportamentais, como o alto consumo de alimentos com excesso de sódio e gorduras, ingestão insuficiente de frutas e hortaliças, inatividade física e estresse.

Sendo assim, a mudança de hábitos pode trazer vários benefícios para a saúde. A diminuição na ingestão de sódio reduz a pressão arterial na maioria das pessoas com hipertensão, em todas as faixas etárias.

Algumas estratégias para reduzir esse consumo são:

- **Evite consumir temperos prontos e alimentos industrializados com alto teor de sal, como:**

- Embutidos (salsicha, linguiça, presunto, mortadela, salame, paio);
- Alimentos enlatados (extrato de tomate, milho, ervilha);
- Conservas (picles, azeitona, aspargo, palmito);
- Temperos industrializados, caldos concentrados, mostarda e ketchup;
- Sopas prontas, macarrão instantâneo e molhos prontos;

- **Utilize menos sal no preparo dos alimentos;**
- **Evite o hábito de ter saleiro à mesa durante as refeições;**
- **Faça uso de especiarias e ervas aromáticas frescas nas preparações para reduzir o uso de sal, uma vez que têm o poder de realçar o sabor natural dos alimentos ou dar à preparação um novo sabor, além de conferir aroma e cor.**

As ervas aromáticas, além de oferecerem alternativas mais saudáveis ao emprego excessivo de sal nas preparações ou a formas de preparo prejudiciais à saúde, são excelentes fontes de antioxidantes naturais. Elas podem ser adicionadas aos mais variados tipos de alimentos, proporcionando-lhes mais sabor e valor nutricional. Lembrando que, deve-se dar preferência à forma “in natura” das ervas, para preservar melhor seus nutrientes e propriedades.

# Como plantar

1. Com auxílio de uma tesoura, corte a parte superior de uma garrafa pet.



2. Com uma faca, faça furos na parte inferior da garrafa.



3. Coloque a argila expandida para facilitar a drenagem do excesso de água.



4. Por cima da argila expandida, coloque a areia para auxiliar a contenção do substrato de cultivo.



5. Por último, coloque o substrato de cultivo.



6. Com uma tesoura, corte o plástico da muda, retire-a com cuidado e coloque no vaso preparado. Complete com o substrato, garantindo que a planta esteja firme.



7. Por fim, molhe a planta para facilitar seu enraizamento.  
Você pode juntar várias garrafas e montar um vaso, ou arrumá-las lado a lado.





# Alecrim



## Propriedades nutricionais e terapêuticas

Contém vitaminas A e do complexo B e minerais como potássio, fósforo e cálcio. É antioxidante; antimicrobiano; facilita a digestão; é indicado para combater o cansaço físico e mental e ajuda na circulação sanguínea.



## Usos Culinários

Tempero de carne suína, batatas, arroz e pães, aromatizante de água do cozimento de massas e azeites.



## Clima

O alecrim, apesar de desenvolver-se com facilidade em qualquer tipo de clima, pode apresentar alguma dificuldade em ser encontrado nos climas muito frios ou com ventos fortes.



## Época de plantio

A melhor época é de setembro a novembro.



## Luminosidade

O alecrim deve receber luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente, após o enraizamento.



## Cuidados

Irrigue com frequência, para que o solo seja mantido levemente úmido, enquanto as plantas são jovens. Quando as plantas estiverem bem desenvolvidas, a irrigação deve ser menos frequente, permitindo que o solo seque levemente entre as irrigações.



## Plantio

Plante os ramos, com cerca de 15 cm de comprimento, em vasos ou outros recipientes, deixados em local bem iluminado, mas sem luz solar direta. O solo deve ser mantido bem úmido até o enraizamento, que leva de três a quatro semanas. Após o enraizamento, as mudas devem receber luz solar direta.



## Colheita

A colheita do alecrim para uso doméstico pode começar a partir de 90 dias após o plantio.

# Cebolinha



## Propriedades nutricionais e terapêuticas

Contém vitaminas A e C e minerais como potássio, cálcio e fósforo. Tem propriedades antioxidantes; ajuda na digestão e melhora a circulação sanguínea.



## Usos Culinários

Tempero para omeletes, sopas, vinagretes, molhos e alguns pratos preparados com carne ou peixe.



## Clima

A cebolinha verde cresce melhor em temperaturas de 13°C a 24°C. Pode suportar baixas temperaturas, embora cresça também se cultivada com temperaturas altas.



## Época de plantio

A melhor época é de março a setembro. Em regiões de clima ameno, pode ser cultivada o ano todo. Evite a semeadura nos meses frios.



## Luminosidade

A cebolinha verde necessita de luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente.



## Cuidados

Irrigue com frequência para que o solo seja mantido úmido, mas sem que fique encharcado. A planta adulta é relativamente resistente a curtos períodos de seca.



## Plantio

A cebolinha verde pode ser cultivada por meio de sementes ou da divisão de touceiras formadas por plantas adultas. O método de plantio pela divisão de touceiras consiste em separar cada planta da touceira, colher as folhas mais desenvolvidas e plantar espaçadamente.



## Colheita

A colheita de folhas da cebolinha verde começa entre 50 e 120 dias após o plantio.

# Coentro



## Propriedades nutricionais e terapêuticas

Contém potássio, vitamina C e vitamina A. É antioxidante; tem óleos essenciais que ajudam na digestão; utilizado como antitérmico, analgésico e como auxiliar no tratamento de dores articulares e reumatismo.



## Usos culinários

Tempero para saladas, caldos de peixe, frutos do mar, sopas, molhos, massas.



## Clima

O coentro pode ser cultivado em uma ampla variedade de climas, embora não suporte temperaturas baixas. A maioria das variedades de coentro cresce melhor se cultivada em regiões de clima quente.



## Época de plantio

A melhor época é de abril a junho.



## Luminosidade

O coentro pode ser cultivado em lugares ensolarados ou em sombra parcial.



## Cuidados

Irigue de forma a manter o solo sempre úmido quando a planta é jovem, sem que o solo permaneça encharcado. Quando a planta atingir um bom desenvolvimento, as regas devem ser mais espaçadas, permitindo que o solo seque ligeiramente entre uma rega e outra.



## Plantio

As sementes de coentro podem demorar a germinar. Deixar as sementes de molho em água de um a três dias pode ajudar na germinação. Plante as sementes a até 1 cm de profundidade.



## Colheita

A colheita do coentro começa entre 30 e 70 dias depois da germinação.

# Gengibre



## Propriedades nutricionais e terapêuticas

Contém potássio e vitamina B3. Auxilia no tratamento de gripes, resfriados e tosse; reduz dores de cabeça; diminui a congestão nasal e cólicas menstruais; ajuda a tratar enjôos e combater infecções e pode auxiliar no processo de emagrecimento.



## Usos Culinários

Tempero para carnes, peixes, sopas, frutos do mar, saladas, aromatizante de água, sucos e chás.



## Clima

O gengibre é uma planta de clima subtropical e tropical, podendo ser cultivado na faixa de temperatura de 17°C a 35°C. A planta prefere alta umidade relativa do ar.



## Época de plantio

A melhor época é de setembro a novembro.



## Luminosidade

Cultive em sombra parcial ou com luz solar direta.



## Cuidados

Enquanto a planta está crescendo, irrigue com frequência para que o solo seja mantido sempre úmido, mas nunca encharcado. Quando as folhas começam a amarelar, diminua a frequência das irrigações.



## Plantio

O plantio é feito com pedaços de rizomas (chamados de gomos) de 3 a 5 cm de comprimento. Os gomos são plantados a até 5 cm de profundidade.



## Colheita

A colheita do gengibre começa entre 8 e 10 meses após o plantio.

# Hortelã



## Propriedades nutricionais e terapêuticas

Contém vitaminas A, B, C e minerais como cálcio, fósforo, ferro e potássio. Age como descongestionante e sua infusão é indicada no tratamento de gripe.



## Usos Culinários

Tempero de carnes (principalmente carneiro), sopas, saladas, quibe, tabule e outros pratos árabes; aromatizante de bebidas como água, chás e sucos.



## Clima

As várias espécies de menta ou hortelã suportam bem baixas temperaturas. Uma recomendação é que o local de cultivo deve ser bem protegido do vento, que pode prejudicar as plantas.



## Época de plantio

O plantio pode ser feito o ano todo, mas a melhor época é no início da primavera.



## Luminosidade

A hortelã pode ser cultivada em lugares ensolarados ou em sombra parcial.



## Cuidados

Irrigue de forma a manter o solo sempre úmido. O ideal é que o solo nunca seque durante o ciclo de crescimento das plantas.



## Plantio

O plantio é geralmente realizado por meio de mudas retiradas de plantas bem desenvolvidas, saudáveis e de boas características. Estas podem ser plantadas diretamente no local.



## Colheita

A colheita da hortelã começa a partir de três meses após o plantio.

# Manjericão



## Propriedades nutricionais e terapêuticas

Contém vitaminas A e C e minerais como cálcio e potássio. É antioxidante; combate vômitos, cólicas intestinais e diarreias; auxilia no alívio de tosse, bronquite, rouquidão, dores de garganta e ajuda na cicatrização de aftas.



## Usos culinários

Tempero de carnes, peixes, sopas, massas e molhos de tomate; aromatizante de vinagres.



## Clima

O manjericão é uma planta que cresce melhor em temperaturas acima de 18°C. A planta não suporta baixas temperaturas. Em regiões de clima quente, o manjericão pode ser cultivado durante todo o ano.



## Época de plantio

A época do ano aconselhada para o plantio do manjericão é durante a primavera.



## Luminosidade

O manjericão necessita de alta luminosidade e deve receber luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente.



## Cuidados

Irrigue com frequência para que o solo seja mantido levemente úmido. Tanto a falta quanto o excesso de água prejudicam o manjericão.



## Plantio

As sementes podem ser plantadas diretamente no local definitivo da horta, especialmente em regiões de clima quente. O manjericão também pode ser plantado por estaquia, ou seja, por ramos cortados de plantas adultas saudáveis. Corte ramos com aproximadamente 15 cm de comprimento e remova as folhas deixando apenas as mais próximas da extremidade do ramo. Mergulhe a metade inferior do ramo em um recipiente somente com água até que enraizem (demora até duas semanas) e então, plante no local definitivo.



## Colheita

A colheita do manjericão começa entre 60 a 90 dias após a sementeira. As flores também são comestíveis.

# Orégano



## Propriedades nutricionais e terapêuticas

Contém óleos essenciais, vitamina C, vitamina A, cálcio e potássio. Estimula as funções gástricas e biliares; auxilia no tratamento de dispepsia, enjôos, flatulências e estomatites; é diurético, expectorante e ameniza cólicas menstruais.



## Usos Culinários

Tempero para saladas, molhos à base de tomate, pizzas, pratos com queijo, carnes, peixes e massas.



## Clima

O orégano é uma planta que cresce melhor em clima ameno ou em clima moderadamente quente. O ideal é que a temperatura fique entre 21°C e 25°C.



## Época de plantio

Todo o ano.



## Luminosidade

O orégano necessita de alta luminosidade e deve receber luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente. Quanto mais luz solar receber, mais aromáticas serão suas folhas.



## Cuidados

Irrigue com frequência para que o solo seja mantido levemente úmido. Se as plantas estiverem bem desenvolvidas, não haverá problema se o solo secar por um curto período entre uma rega e outra. A falta e o excesso de água prejudicam o orégano.



## Plantio

O plantio por estaquia, ou seja, por ramos cortados de plantas adultas saudáveis, é o método ideal, pois produz plantas que levam menos tempo para crescerem. Corte os ramos com aproximadamente 15 cm de comprimento e remova as folhas mantendo apenas três ou quatro pares de folhas mais próximas da extremidade do ramo. Mergulhe a metade inferior do ramo em um recipiente somente com água até que surjam raízes e então, plante no local definitivo.



## Colheita

A colheita das folhas pode começar quando a planta estiver com pelo menos 20 cm de altura.

# Salsinha



## Propriedades nutricionais e terapêuticas

Contém vitaminas A, B3 e C e bioflavonoides. Apresenta também cálcio e potássio. Alivia os sintomas da bronquite, asma, cólicas menstruais e cistite e auxilia no tratamento de reumatismo.



## Usos Culinários

Tempero para sopas, saladas, peixe, carnes, omeletes e legumes.



## Clima

A salsa ou salsinha pode ser cultivada em uma variedade de climas, embora cresça melhor em regiões de clima ameno, com temperaturas entre 10°C e 22°C. Altas temperaturas podem induzir a planta a florescer precocemente.



## Época de plantio

A melhor época é de março a setembro.



## Luminosidade

A salsa pode ser cultivada em lugares ensolarados ou em sombra parcial. Em regiões de clima quente, cultive em locais frescos e bem iluminados, mas sem que fique exposta à luz solar direta nas horas mais quentes do dia.



## Cuidados

Irrigue de forma a manter o solo sempre úmido, sem que fique encharcado.



## Plantio

As sementes de salsa podem levar um longo tempo para germinar, variando de duas a seis semanas. Deixar as sementes de molho em água morna por um dia pode apressar a germinação. Plante as sementes no local definitivo na horta.



## Colheita

A colheita da salsinha começa entre 60 e 70 dias após a semeadura.



# Sálvia



## Propriedades nutricionais e terapêuticas

Antioxidante; reduz flatulência e tem ação anti-inflamatória.



## Usos Culinários

Apresenta sabor muito forte, por isso, use em pequenas quantidades para tempero de carnes, marinadas, sopas, feijão, molhos de tomate, queijos, batatas e biscoitos.



## Clima

A sálvia é uma planta que prefere clima subtropical, sendo adequadas para seu cultivo, temperaturas entre 3°C e 29°C, embora cresça melhor em temperatura amena.



## Época de plantio

A época de plantio pode ser na primavera ou no outono.



## Luminosidade

A sálvia precisa de luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente.



## Cuidados

Irrigue com frequência para que o solo seja mantido levemente úmido. O excesso de água prejudica as plantas, principalmente quando a temperatura está baixa.



## Plantio

A sálvia pode ser cultivada a partir de sementes, por estaquia ou por divisão de touceiras. Plante as sementes a um centímetro de profundidade ou menos. A germinação das sementes leva duas ou três semanas. No plantio por estaquia, corte ramos lenhosos e plante-os em solo bem úmido, até que enraízem. O tempo necessário para que ocorra o enraizamento dos ramos é de aproximadamente um mês.



## Colheita

A colheita da sálvia começa entre 90 e 120 dias após o plantio.

# Tomilho



## Propriedades nutricionais e terapêuticas

Contém vitaminas do complexo B, vitamina C e vitamina A. Tem também minerais como magnésio, cálcio e potássio. É digestivo, anti-inflamatório e expectorante.



## Usos Culinários

Tempero de aves, carne de porco, peixes, molhos, sopas e vegetais.



## Clima

O tomilho é uma planta que pode ser cultivada praticamente em qualquer lugar, sendo tolerante tanto a baixas quanto a altas temperaturas. Contudo, pode haver dificuldade para cultivá-lo em climas muito úmidos.



## Época de plantio

Melhor época de semear o tomilho é na primavera.



## Luminosidade

O tomilho necessita de alta luminosidade e deve receber luz solar direta ao menos por 5 horas diariamente.



## Cuidados

Irrigue com frequência para que o solo seja mantido levemente úmido. Se as plantas estiverem bem desenvolvidas, não há problema se o solo secar por um curto período entre uma rega e outra. O excesso de umidade prejudica o tomilho.



## Plantio

O tomilho pode ser propagado por sementes, por divisão de touceiras ou por estaquia, sendo estes dois últimos métodos os preferidos, uma vez que o plantio por sementes exige mais tempo para o crescimento das plantas e início da colheita. O plantio por estaquia é o método ideal, pois produz plantas que levam menos tempo para crescer até a colheita. Corte ramos e mergulhe a metade inferior do ramo em um recipiente com água até que surjam raízes e então plante no local definitivo.



## Colheita

A colheita do tomilho começa entre 60 e 90 dias após o plantio.

# Pimentas



## Propriedades nutricionais e terapêuticas

São ricas em vitaminas A, C e E, ácido fólico e zinco, além de conter capsaicina, que apresenta propriedades medicinais comprovadas, como cicatrização de feridas, dissolução de coágulos sanguíneos, prevenção da arteriosclerose, controle do colesterol e ação antioxidante.



## Usos Culinários

Tempero de quase todos os tipos de pratos como carnes, aves, massas, molhos e legumes. Aromatizantes de chocolates e outras sobremesas ou doces.



## Clima

A faixa de temperaturas, entre 16°C a 34°C, é adequada para a maioria das espécies. Nenhuma destas pimenteiras pode suportar baixas temperaturas e geadas.



## Época de plantio

A melhor época é de agosto a setembro.



## Luminosidade

A pimenteira cresce melhor em condições de alta luminosidade, com sol direto.



## Cuidados

A pimenteira deve ser irrigada com frequência para manter o solo úmido, mas este nunca deve permanecer encharcado.



## Plantio

As sementes de pimenta podem ser semeadas diretamente no local definitivo, mas o mais comum é semear em sementeiras, copos ou saquinhos de plástico ou papel. As sementes devem ficar a aproximadamente 0,5 cm de profundidade no solo. As sementes germinam geralmente em uma ou duas semanas.



## Colheita

A colheita das pimentas inicia-se, geralmente, de 80 a 150 dias após a semeadura, dependendo do cultivar e das condições de cultivo.

# Como desidratar as ervas

Para aumentar o tempo de durabilidade das ervas depois de colhidas, é possível desidratá-las. Para isso, lave e desgalhe cada uma delas. Em uma assadeira, coloque o papel toalha absorvente e espalhe as ervas. Leve ao forno a 180°C.

Cada uma delas apresenta um tempo específico para a desidratação, dependendo do seu tamanho e umidade. Abaixo, veja o tempo médio que cada uma delas leva para desidratar.

ERVAS	TEMPO MÉDIO EM FORNO CONVENCIONAL
Alecrim	15 minutos
Cebolinha	15 minutos
Coentro	15 minutos
Hortelã	8 minutos
Manjericão	8 minutos
Orégano	8 minutos
Salsinha	15 minutos
Sálvia	8 minutos
Tomilho	8 minutos

# Receitas







## Atum surpresa

### Ingredientes

- 12 ramos pequenos de salsinha (12 g)
- 1 lata de atum (170 g)
- 1/2 xícara (chá) de leite integral (120 ml)
- 1 ovo grande (70 g)
- 1 pote de iogurte natural (170 g)
- 1 xícara (chá) de queijo branco (160 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1/2 colher (chá) de pimenta dedo-de-moça (1 g)
- 1/2 colher (sopa) de margarina (10 g)
- 10 fatias de pão de forma (240 g)

### Modo de Preparo

Lave e pique a salsinha e reserve. Escorra o atum e reserve. Bata no liquidificador o leite, o ovo, o iogurte, o queijo branco, o sal e a pimenta e reserve. Em uma travessa untada com a margarina, coloque a metade do pão de forma, e espalhe metade da mistura do liquidificador. Coloque o atum e mais uma camada de pão de forma e por cima, o restante do creme. Salpique a salsinha e leve ao forno em temperatura de 200°C para gratinar.

Rendimento: 10 porções  
Peso da Porção: 84 g  
Valor Calórico da Porção: 179 kcal  
Sódio por porção: 247 mg  
Tempo de Preparo: 1 h



## Batatas assadas ao alho

### Ingredientes

- 2 ramos de alecrim (4 g)
- 4 batatas médias (880 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 ml)
- 8 dentes de alho médios (32 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

### Modo de Preparo

Lave, desgalhe e pique o alecrim. Lave as batatas e cozinhe-as em panela de pressão por 10 minutos. Escorra e coloque-as em água fria. Depois de frias, seque-as bem com um pano limpo, corte-as em oito partes e reserve. Preaqueça o forno a 220°C. Coloque o azeite em uma assadeira grande e leve ao forno para esquentar. Depois adicione as batatas reservadas e os dentes de alho com casca. Vire as batatas e os dentes de alho para cobri-los bem com o azeite. Salpique o sal e o alecrim e leve de volta ao forno. Asse por aproximadamente 1 hora ou até que as batatas estejam douradas e com as bordas tostadas.

Rendimento: 6 porções  
Peso da Porção: 84 g  
Valor Calórico da Porção: 186 kcal  
Sódio por porção: 184 mg  
Tempo de Preparo: 50 min



## Caldo de legumes

### Ingredientes

- 3 cenouras médias (600 g)
- 3 cebolas médias (450 g)
- 2 dentes de alho médios (8 g)
- 1 maço de salsa (178 g)
- 3 talos de salsa picados (150 g)
- 4 folhas de louro (0,04 g)
- 8 xícaras (chá) de água (2 L)

### Modo de Preparo

Lave, descasque e pique as cenouras, as cebolas e os alhos. Lave e pique a salsa e o salsa. Lave o louro. Em um caldeirão, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo. Ao ferver, abaixe o fogo e cozinhe sem tampa por uma hora. Tire a espuma do caldo, de vez em quando, com o auxílio de uma colher. Retire do fogo e coe o caldo. Deixe esfriar e armazene em geladeira.

Rendimento: 1,5 L  
Tempo de Preparo: 2 h



## Ceviche

### Ingredientes

- 1 cebola roxa pequena (100 g)
- 1 pimenta dedo-de-moça pequena (6 g)
- 4 filés de peixe Saint Peter (470 g)
- 1/2 maço de coentro (30 g)
- 5 limões médios (525 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

### Modo de Preparo

Lave, descasque e corte em fatias finas a cebola. Lave e corte em fatias finas a pimenta dedo-de-moça. Lave os filés de peixe e corte-os ao meio e depois em tiras grossas. Lave e pique o coentro. Esprema os limões e reserve. Em um recipiente, coloque o suco de limão, o peixe, a cebola, a pimenta dedo-de-moça, o coentro e o sal. Misture e deixe marinar por 15 minutos em geladeira. Sirva em seguida.

Rendimento: 10 porções  
Peso da Porção: 80 g  
Valor Calórico da Porção: 47 kcal  
Sódio por porção: 233 mg  
Tempo de Preparo: 45 min





## Fritada de almeirão

### Ingredientes

- 1 maço de almeirão (415 g)
- 5 ramos de tomilho fresco (10 g)
- 1 mandioquinha média (275 g)
- 1 cebola média (150 g)
- 1 dente de alho médio (4 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 6 ovos médios (390 g)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

### Modo de Preparo

Lave o almeirão, corte bem fino e cozinhe-o em água fervente. Escorra, apertando bem para sair toda a água e reserve. Lave e desgalhe o tomilho e reserve. Lave, descasque e corte a mandioquinha em pequenos cubos e cozinhe-a por 20 minutos ou até que fique macia. Lave, descasque e pique a cebola e o alho. Em uma frigideira grande, aqueça uma colher (sopa) de azeite e doure a cebola e o alho. Adicione o almeirão e refogue por alguns minutos. Bata os ovos com o sal e o tomilho e adicione o almeirão refogado. Aqueça uma frigideira, coloque o azeite restante e espalhe uniformemente a mistura de ovos. Quando estiver dourado na parte de baixo, vire e frite do outro lado. Sirva bem quente.

Rendimento: 8 porções  
Peso da Porção: 80 g  
Valor Calórico da Porção: 179 kcal  
Sódio por porção: 350 mg  
Tempo de Preparo: 1 h



## Fusilli integral ao molho pesto alternativo

### MASSA - Ingredientes

- 1 litro de água
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1/2 pacote de macarrão tipo fusilli integral (250 g)

### MASSA - Modo de Preparo

Ferva a água e adicione o sal e o macarrão. Cozinhe até que fique "al dente". Escorra e reserve.

### MOLHO - Ingredientes

- 1 xícara (chá) de orégano fresco (16 g)
- 4 ramos de manjericão fresco (20 g)
- 1 dente de alho pequeno (2 g)
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva (90 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 1 colher (sopa) de castanha de caju picada (10 g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado fino (20 g)

### MOLHO - Modo de Preparo

Lave e desgalhe o orégano e o manjericão. Lave e descasque o alho. Bata no liquidificador, o azeite, o alho, o sal, o orégano e o manjericão até formar um molho verde. Adicione a castanha de caju e o queijo ralado e misture.

### MONTAGEM

Distribua o macarrão em uma travessa e cubra com o molho.

Rendimento: 6 porções  
Peso da Porção: 120 g  
Valor Calórico da Porção: 305 kcal  
Sódio por porção: 250 mg  
Tempo de Preparo: 35 min



## Granola salgada

### Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de semente de abóbora (65 g)
- 1/2 xícara (chá) de amêndoa laminada (45 g)
- 1 colher (sopa) de gergelim torrado (10 g)
- 1/2 xícara (chá) de flocos de milho (20 g)
- 1/2 xícara (chá) de flocos de arroz (15 g)
- 1 colher (sopa) de chia (10 g)
- 1 colher (chá) de tomilho desidratado
- 1 colher (chá) de alecrim desidratado
- 1 colher (chá) de salsa desidratada

### Modo de Preparo

Em uma assadeira, coloque a semente de abóbora e a amêndoa e torra-as em forno a 180°C por 10 minutos. Retire e espere esfriar. Após esse processo, misture todos os ingredientes em um refratário. Sirva com saladas, sopas ou como preferir.

Rendimento: 10 porções  
Peso da Porção: 15 g (2 colheres (sopa))  
Valor Calórico da Porção: 85 kcal  
Sódio por porção: 6,5 mg  
Tempo de Preparo: 40 min



## Lagarto ao molho de ervas

### Ingredientes

- 1 cebola pequena roxa (100 g)
- 4 dentes de alho grandes (24 g)
- 1 ramo de tomilho fresco (2 g)
- 1 ramo de orégano fresco (0,5 g)
- 1 ramo de manjeriço fresco (1 g)
- 1/2 ramo de alecrim (1 g)
- 2 folhas de louro (0,02 g)
- 1 peça de lagarto (1,6 kg)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15 ml)
- 1 colher (sopa) de açúcar (10 g)

### Modo de Preparo

Lave e descasque a cebola e o alho, corte a cebola em quatro partes, pique o alho e reserve. Lave e desgalhe o tomilho, o orégano, o manjeriço, o alecrim e o louro. Tempere a carne com o sal. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e o açúcar e deixe dourar. Acrescente a carne e doure por todos os lados, coloque a cebola, o alho e todas as ervas. Em seguida, coloque água fervente até cobrir a carne e deixe cozinhar por 1h30min. Destampe a panela, deixe a água reduzir e sirva.

Rendimento: 10 porções  
Peso da Porção: 84 g  
Valor Calórico da Porção: 179 kcal  
Sódio por porção: 208 mg  
Tempo de Preparo: 2 h



## Maionese

### Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 6 ramos de cebolinha (12 g)
- 1/2 maço de salsinha (65 g)
- 1 ramo de manjericão (5 g)
- 1 ramo de alecrim (2 g)
- 1/2 limão (55 g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado bem gelado (240 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)
- 500 ml de óleo

### Modo de Preparo

Lave e descasque o alho. Lave a cebolinha. Lave e desgalhe a salsinha, o manjericão e o alecrim. Esprema o limão e reserve. Bata no liquidificador o leite, o alho, o sal, o suco do limão, a salsinha, a cebolinha, o manjericão, o alecrim, o sal, acrescente o óleo em fio, sem parar de bater, até atingir consistência cremosa.

Rendimento: 57 porções  
Peso da Porção: 12 g  
Valor Calórico da Porção: 94 kcal  
Sódio por porção: 41 mg  
Tempo de Preparo: 10 min



## Pão de mandioquinha com alecrim e orégano

### Ingredientes

- 1 ramo de alecrim (2 g)
- 2 ramos de orégano (1 g)
- 1 mandioquinha grande (220 g)
- 1 ovo médio (65 g)
- 1/4 xícara (chá) de óleo (60 ml)
- 3/4 xícara (chá) de polvilho azedo (100 g)
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce (60 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)

### Modo de Preparo

Lave, desgalhe e pique o alecrim e o orégano. Lave, descasque e corte em rodelas a mandioquinha. Cozinhe-a até que fique macia e amasse para obter um purê. Adicione ao purê o ovo, o óleo, os polvilhos azedo e doce, o sal, o alecrim e o orégano e misture bem com as mãos até formar uma massa homogênea. Modele bolinhas, coloque em uma assadeira e leve para assar em forno médio por 30 minutos.

Rendimento: 15 porções  
Peso da Porção: 25 g (1 unidade)  
Valor Calórico da Porção: 91 kcal  
Sódio por porção: 84 mg  
Tempo de Preparo: 1 h



## Pão de ervas

### MASSA - Ingredientes

- 1 maço de salsinha (130 g)
- 1 ramo de manjeriço (1 g)
- 1 ramo de alecrim (2 g)
- 1 ramo de orégano fresco (0,5 g)
- 1 cebola grande (260 g)
- 2 dentes de alho médios (4 g)
- 2/3 xícara (chá) de leite (160 ml)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120 ml)
- 1/2 colher (sopa) de açúcar (5 g)
- 1 colher (sopa) de sal (15 g)
- 2 ovos pequenos (110 g)
- 2 tabletes de fermento biológico (30 g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (130 g)
- 4 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (565 g)

### MASSA - Modo de preparo

Lave a salsinha. Lave e desgalhe o manjeriço, o alecrim e o orégano. Descasque e lave a cebola e o alho, corte a cebola ao meio. Em uma panela, coloque o leite, a cebola e o alho, deixe ferver e reserve. Bata no liquidificador o leite com a cebola e o alho, o óleo, o açúcar, o sal, os ovos, o fermento, a salsinha, o manjeriço, o alecrim e o orégano. Em um recipiente, despeje a mistura do liquidificador, acrescente a farinha de trigo integral e, em seguida, a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto da massa, quando não grudar mais nas mãos. Deixe a massa descansar até dobrar de volume.

### RECHEIO - Ingredientes

- 2 ramos de orégano fresco (2 g)
- 2 ramos de manjeriço (10 g)
- 1 unidade média de ricota (370 g)
- 1/2 colher (sopa) de azeite (7 ml)
- 1 colher (chá) de sal (6 g)

### RECHEIO - Modo de preparo

Lave e desgalhe o orégano. Lave, desgalhe e pique o manjeriço e misture-o, em um recipiente, com a ricota, o azeite, o sal e o orégano.

### MONTAGEM - Ingredientes

- 2 gemas de ovo (30 g)
- 1 colher (sopa) de café pronto sem açúcar (15 ml)

### MONTAGEM - Modo de preparo

Peneire as gemas, acrescente o café e reserve. Sove a massa para retirar o ar, divida-a em pequenas porções, formando pequenas bolinhas e recheie-as com a ricota temperada. Coloque-as em uma assadeira untada com margarina, deixando pouco espaço entre elas e pincele com a gema e o café. Leve a assadeira ao forno e regule a temperatura para 180°C. Asse os pães até dourar.

Rendimento: 19 porções  
Peso da Porção: 66 g (3 unidades)  
Valor Calórico da Porção: 259 kcal  
Sódio por porção: 466 mg  
Tempo de Preparo: 2h30min



## Peixe ao forno com especiarias

### Ingredientes

- 6 filés de merluza (720 g)
- 1 limão grande (125 g)
- 1 colher (sopa) de vinagre (15 ml)
- 3 dentes de alho médios (12 g)
- 4 ramos de coentro (4 g)
- 4 folhas de louro (0,04 g)
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó (2 g)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (200 g)

### Modo de Preparo

Limpe os filés de merluza. Lave o limão e esprema seu suco. Regue o peixe com o suco de limão e com o vinagre e reserve. Descasque e esprema os dentes de alho. Lave, desgalhe e pique o coentro. Lave as folhas de louro. Misture o alho, o coentro, o louro e o cominho com o iogurte até que fique homogêneo. Cubra o peixe com o molho de iogurte, tampe com um filme plástico e deixe descansar em geladeira por uma hora e meia. Preaqueça o forno e asse o peixe em forno médio durante aproximadamente 1h, coberto com papel alumínio. Descubra a assadeira e deixe no forno por mais 10min ou até dourar. Retire e sirva.

Rendimento: 6 porções  
Peso da Porção: 84 g  
Valor Calórico da Porção: 186 kcal  
Sódio por porção: 116 mg  
Tempo de Preparo: 50 min



## Quibe de Abóbora

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de trigo para quibe (320 g)
- 2 xícaras (chá) de água morna (480 ml)
- 500 g abóbora moranga
- 1/4 de maço de salsinha (30 g)
- 6 ramos de cebolinha (12 g)
- 1 maço de hortelã (30 g)
- 300 g de queijo branco
- 2 colheres (sopa) de azeite (30 ml)
- 1/2 colher (sopa) de gergelim (6 g)
- 1/2 colher (sopa) de sal (8 g)

### Modo de Preparo

Deixe o trigo de molho na água morna por 30min. Escorra e esprema bem. Em uma panela, cozinhe a abóbora sem casca por 20min ou até ficar macia, amasse com um garfo e reserve. Lave e pique a salsinha, a cebolinha e as folhas de hortelã. Rale grosso o queijo branco e reserve. Em uma tigela, misture o trigo e 1 e 1/2 colher (sopa) de azeite. Junte a abóbora e misture. Acrescente a cebolinha, a salsinha, a hortelã e o gergelim. Tempere com sal e misture bem até a massa ficar lisa. Em uma assadeira pequena, untada com azeite, coloque metade da massa, por cima disponha o queijo branco ralado, cubra com o restante da massa e pincele com o azeite restante. Asse no forno, preaquecido, em temperatura média por 30min ou até dourar ligeiramente.

Rendimento: 15 porções  
Peso da Porção: 80 g  
Valor Calórico da Porção: 159 kcal  
Sódio por porção: 234 mg  
Tempo de Preparo: 1h30min



## Salada de Folhas verdes e laranja

### Ingredientes

- 1 maço pequeno de alface americana (280 g)
- 1 maço médio de alface crespa (340 g)
- 1 maço pequeno de rúcula (120 g)
- 1 pepino japonês (160 g)
- 1 laranja média (225 g)

### Modo de Preparo

Lave e higienize as folhas, o pepino e a laranja. Descasque, retire os gomos da laranja e corte-os ao meio. Fatie o pepino. Coloque os ingredientes da salada em uma travessa.

### MOLHO - Ingredientes

- 1 laranja (225 g)
- 1 limão (82 g)
- 1/4 colher (chá) de raspas de laranja (2 g)
- 1/4 de colher (chá) de raspas de limão (2 g)
- 2 ramos de cebolinha (4 g)
- 1/4 de xícara (chá) de azeite (60 ml)
- 1/2 colher (sopa) de açúcar (7 g)
- 1 colher (sopa) de vinagre (15 ml)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)

### MOLHO - Modo de preparo

Higienize a laranja e o limão, rale suas cascas, esprema o suco. Higienize e pique a cebolinha. Misture as raspas, os sucos, o azeite, o açúcar, o vinagre, o sal e a cebolinha. Despeje o molho sobre a salada.

Rendimento: 20 porções  
Peso da Porção: 60 g  
Valor Calórico da Porção: 40 kcal  
Sódio por porção: 103 mg  
Tempo de Preparo: 1h10min



## Sorvete de manjericão

### LEITE CONDENSADO DIET - Ingredientes

- 1 xícara (chá) de água fervente (240 ml)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite em pó desnatado (175 g)
- 1 xícara (chá) de adoçante granular (30 g)
- 1 colher (sopa) de margarina light (20 g)

### LEITE CONDENSADO DIET - Modo de preparo

Coloque no liquidificador a água fervente, o leite em pó, o adoçante e a margarina e deixe bater por 5 minutos. Retire, deixe esfriar e coloque em um pote com tampa. Conserve na geladeira até o momento de uso.

### SORVETE - Ingredientes

- 5 ramos de manjericão (1,5 g)
- 1 lata de leite condensado diet (290 g)
- 1 lata de creme de leite light (290 g)

### SORVETE - Modo de preparo

Lave, desgalhe e higienize o manjericão. Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e o manjericão. Coloque em um refratário e leve ao congelador.

Rendimento: 4 porções  
Peso da Porção: 114 g  
Valor Calórico da Porção: 260 kcal (2 bolas)  
Sódio por porção: 24 mg  
Tempo de Preparo: 20 min



## Suco de laranja, maçã e gengibre

### Ingredientes

- 4 maçãs médias com casca (600 g)
- 4 laranjas médias (940 g)
- 1 pedaço pequeno de gengibre (6 g)
- 500 ml de água com gás

### Modo de Preparo

Lave e higienize as maçãs, as laranjas e o gengibre. Corte as maçãs ao meio e retire as sementes. Descasque o gengibre. Esprema as laranjas e reserve. Bata no liquidificador as maçãs, o suco de laranja e o gengibre. Coe o suco, despeje em uma jarra e acrescente a água com gás. Sirva gelado.

Rendimento: 4 porções  
Peso da Porção: 250 ml  
Valor Calórico da Porção: 127 kcal  
Sódio por porção: 26 mg  
Tempo de Preparo: 20 min



## Suco de maracujá com hortelã

### Ingredientes

- 1 maracujá grande (290 g)
- 4 ramos de hortelã (4 g)
- 2 xícaras (chá) de água (480 ml)
- 5 colheres (chá) de açúcar (25 g)

### Modo de Preparo

Lave, higienize o maracujá, corte-o ao meio, retire a polpa e reserve. Higienize as folhas de hortelã. Coloque o maracujá e as folhas de hortelã no liquidificador. Adicione água e açúcar. Bata tudo e peneire.

Rendimento: 2 porções  
Peso da Porção: 225 ml  
Valor Calórico da Porção: 109 kcal  
Sódio por porção: 17 mg  
Tempo de Preparo: 20 min



## Suco de melancia com manjericão

### Ingredientes

- 1 fatia grande de melancia (790 g)
- 2 ramos de manjericão (2 g)
- 200 ml de água de coco

### Modo de Preparo

Lave a melancia e o manjericão, corte uma fatia grossa da melancia e reserve. Bata no liquidificador a polpa da melancia, o manjericão e a água de coco. Coe o suco e sirva gelado.

Rendimento: 2 porções  
Peso da Porção: 250 ml  
Valor Calórico da Porção: 76 kcal  
Sódio por porção: 0 mg  
Tempo de Preparo: 20 min



## Tilápia assada à provençal

### Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4 g)
- 1/2 cebola pequena (50 g)
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva (60 ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- Azeite para untar
- 1 ramo de manjericão fresco (5 g)
- 1 ramo de tomilho fresco (2 g)
- 1 ramo de alecrim fresco (2 g)
- 2 ramos de óregano fresco (1 g)
- 3 folhas de sálvia (0,6 g)
- 6 filés de tilápia (660 g)

### Modo de Preparo

Descasque e lave o alho e a cebola. Bata-os no liquidificador junto com o azeite e o sal. Cubra uma assadeira com papel alumínio e unte com azeite. Lave e desgalhe o manjericão, tomilho, alecrim, orégano e sálvia e misture todos eles em um recipiente. Disponha os filés de tilápia na assadeira, salpique com as ervas, pincele os filés com o molho de azeite e cubra com papel alumínio. Leve ao forno preaquecido em temperatura média por 15min. Retire o papel alumínio e deixe assar por mais 15min em temperatura alta.

Rendimento: 6 porções  
Peso da Porção: 87 g  
Valor Calórico da Porção: 254 kcal  
Sódio por porção: 194 mg  
Tempo de Preparo: 50 min



# Referências bibliográficas

Zancanaro, Raquel Daneliczen. Pimentas: Tipos, utilização culinária e funções no organismo. Brasília, 2015.

Disponível em: [http://bdm.unb.br/bitstream/10483/361/1/2008\\_RaquelDaneliczenZancanaro.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/361/1/2008_RaquelDaneliczenZancanaro.pdf) Acesso em: 18/set. 2015

Programa Nacional para a promoção da alimentação saudável. Ervas aromáticas - uma estratégia para a redução do sal na alimentação dos portugueses. Portugal, 2015. Disponível em: <http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/03/Ervas-arom%C3%A1ticas-Um-estrat%C3%A9gia-para-a-redu%C3%A7%C3%A3o-do-sal-na-alimenta%C3%A7%C3%A3o-dos-Portugueses.pdf>. Acesso em: 17/set. 2015

SILVA, Ana Mara de Oliveira e et al . Efeito do extrato aquoso de alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.) sobre o estresse oxidativo em ratos diabéticos. Rev. Nutr., Campinas , v. 24, n. 1, p. 121-130, Feb. 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732011000100012&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732011000100012&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 17/set. 2015

PITARO, S.P.; FIORANI, L.V.; JORGE, N.. Potencial antioxidante dos extratos de manjeriço (*Ocimum basilicum* Lamiaceae) e orégano (*Origanum vulgare* Lamiaceae) em óleo de soja. Rev. bras. plantas med., Botucatu , v. 14, n. 4, p.686-691, 2012.

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-05722012000400017&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722012000400017&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 17/set. 2015

ZANUSSO-JUNIOR, G et al . Avaliação da atividade anti-inflamatória do coentro (*Coriandrum sativum* L.) em roedores. Rev. bras. plantas med., Botucatu , v. 13, n.1, p.17-23, 201. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-05722011000100003&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722011000100003&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 17/set. 2015

Sociedade Brasileira de Hipertensão. OMS divulga novas orientações para consumo diário de sal e potássio.

Disponível em: <http://www.sbh.org.br/geral/noticias.asp?id=413>. Acesso em: 10/set. 2015.

Organização Pan-Americana da Saúde/OMS. Semana Mundial pela conscientização do consumo de sódio. Disponível em: [http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4797:semana-mundial-pela-conscientizacao-do-consumo-de-sodio&Itemid=821](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=4797:semana-mundial-pela-conscientizacao-do-consumo-de-sodio&Itemid=821). Acesso em: 10/set. 2015.

Portugal. Direção-Geral da Saúde. Utilização de Ervas Aromáticas & Similares na Alimentação. Disponível em: <http://www.dgs.pt/?cr=24482>. Acesso em: 10/set. 2015

Nutrição em Pauta. Ervas e temperos: Pitadas Ricas em Sabor e Saúde. Disponível em: [http://www.nutricaoempauta.com.br/lista\\_artigo.php?cod=969](http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=969). Acesso em: 10/set. 2015

Saúde em Movimento. Fitoterapia: ervas aromáticas. Disponível em: [http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_frame.asp?cod\\_noticia=1446](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=1446). Acesso em: 10/set. 2015

Argenta, SC et al. Plantas medicinais: cultura popular versus ciência. Vivências. Vol.7, N.12: p.51-60, Brasil, Rio Grande do Sul. Maio/2011.

HORTAS. Disponível em: <https://hortas.info/>. Acesso em 20/agos. 2015.

O Governo do Estado de São Paulo trabalha na direção de oferecer conhecimento à população com o intuito de zelar pela saúde pública. Dentre os serviços com qualidade prestados, proporcionar fácil acesso às informações é dos mais abrangentes e eficientes instrumentos de educação e conscientização das pessoas.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - Cesans, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Codeagro, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização das pessoas sobre a necessidade de uma alimentação balanceada e saudável, oferece cursos, palestras e publicações nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população atendida.

Nosso esforço vem ao encontro de outras ações também já desenvolvidas em diversos órgãos do Governo e com o envolvimento das secretarias de estado, demonstrando a importante parceria que se forma na divulgação do conceito de segurança alimentar e alimentação saudável.

Este livro tem por objetivo o combate ao excesso de utilização de sódio na alimentação, com incentivo à produção de hortas caseiras para estimular o uso de ervas aromáticas em substituição ao sal. As ervas aromáticas são alimentos versáteis, que podem ser acrescentados em variadas preparações, além de apresentarem importante valor nutricional e propriedades terapêuticas.

ISBN 978-85-68492-07-9



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**  
Secretaria de Agricultura e Abastecimento