

## Especiarias, castanhas e frutas secas, o que elas possuem em comum?

Especiarias, castanhas e frutas secas, o que elas possuem em comum? Realmente o sabor, enriquecer pratos e conferir um toque especial às preparações; apenas algumas das funções desses alimentos. Desde a antiguidade as especiarias são utilizadas para conferir sabor e aroma a diversos pratos e, hoje, caracterizam a culinária de diferentes regiões do mundo. Na Índia utiliza-se muito curry, cravo e canela, na Espanha a pimenta e açafrão; a França enriquece seus pratos utilizando tomilho, louro e alecrim. Além do uso culinário, muitos estudos destacam outros benefícios das especiarias, entre eles, a hipoglicemiante e antiinflamatória e estimula a produção de saliva e dos sucos gástrico e pancreático, favorecendo a digestibilidade dos nutrientes. As [castanhas](#) são antigas quanto à humanidade, fazendo parte da alimentação humana desde os tempos onde prevalecia a caça e a pesca. Essas sementes são ricas em gorduras monoinsaturadas, que auxiliam no controle dos triglicerídeos, do colesterol total e do LDL colesterol, conhecido como colesterol ruim. E ainda são fontes de vitamina E, magnésio, selênio e zinco. Já a arte de desidratar as frutas surgiu na Europa durante o Império Romano. As frutas secas dão um toque especial às preparações, além de serem fontes de fibras, vitaminas e minerais, nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. Mas afinal, o que esses alimentos possuem em comum? As especiarias, castanhas e frutas secas são excelentes fontes de antioxidantes, substância que inibe o estresse oxidativo. Nosso corpo produz constantemente substâncias chamadas radicais livres que em concentrações adequadas desempenham funções benéficas ao organismo como, por exemplo, defesa imunológica. Entretanto quando estas substâncias estão em concentrações mais elevadas e nosso sistema de defesa está deficiente, ocorre um desequilíbrio que chamamos de estresse oxidativo. Esse desequilíbrio pode levar ao desenvolvimento de várias doenças, entre elas câncer, aterosclerose, doenças neurodegenerativas, diabetes e artrite. Portanto, a inclusão de especiarias, castanhas e frutas secas na alimentação é uma maneira saborosa de manter a saúde e proteger o organismo contra os efeitos negativos do estresse oxidativo. Como incluir especiarias, frutas secas e castanhas na alimentação? Especiarias: podem ser utilizadas no preparo de chás, na elaboração de carnes, peixes, aves, legumes, molhos e arroz. Além disso, podem dar um toque especial às preparações doces, como frutas assadas ou salada de frutas. Experimente polvilhar salsa desidratada sobre os legumes ou preparar uma torrada utilizando azeite de oliva e orégano. Outra dica: acrescentar alecrim nas preparações que levam frango. Já tentou adicionar uma pitada de canela ao molho bolonhesa? Você irá se surpreender! Frutas secas: opção interessante para o lanche no intervalo das principais refeições. Elas também podem ser acrescentadas na farofa, no arroz, em preparações doces, como biscoitos, bolos e sobremesas ou ainda podem ser oferecidas como aperitivo, misturadas às castanhas ou recheadas com patês ou cream cheese. Prepare uma geleia de damasco seco. Ela é bem versátil podendo ser usada como recheio e cobertura de bolos ou acompanhando carnes assadas. A uva passa pode dar um toque especial ao arroz do dia a dia. Outra sugestão: assar filés de peixe cobertos com uma mistura de coco ralado, farinha de rosca, salsinha, alecrim, manjerico, sal e pimenta do reino preta. Fica uma delícia! Castanhas: podem ser consumidas como lanche nos intervalos das principais refeições. Elas podem ser picadas e acrescentadas no arroz, na salada ou em preparações com carnes e aves. Elas ainda podem ser utilizadas na preparação de bolos ou consumidas juntamente com frutas e iogurtes. Caneloni recheado com ricota e nozes; uma receita rápida e deliciosa. Acrescente castanha do Pará picada ao seu sanduíche ou prepare um molho pesto com castanha de caju e surpreenda-se! RECEITAS FRANGO COM ERVAS FINAS Ingredientes: 1 kg de frango cortado em cubos Óleo de soja Sal a gosto 1 cebola média picada 1 dente de alho picado 1 colher de chá de salsa desidratada 1 colher de chá de manjerico desidratado 1 pitada de alecrim desidratado 1 xícara de água 4 colheres de sopa de queijo Modo de preparo: Refogue o alho e cebola. Em seguida adicione o frango e refogue-o. Adicione a água e o sal. Assim que o frango estiver cozido, acrescente as ervas e o queijo. BOLO DE BANANA ESPECIAL Ingredientes 3 ovos 1 xícara de chá de óleo de soja 4 bananas maduras 1 xícara de chá de açúcar mascavo 1 xícara de chá de farelo de aveia 2 1/2 xícaras de chá de aveia em flocos finos 1/2 xícara de chá de castanhas do Pará picada 1/2 xícara de chá de uva passa preta 1 colher de sopa de fermento em pó Modo de preparo: Em uma bacia, misture o farelo de aveia, a aveia em flocos finos, a castanha do Pará e a uva passa. Reserve. Coloque no liquidificador os ovos, a banana, o óleo e o açúcar mascavo e bata até obter uma mistura cremosa. Em seguida junte as 2 misturas e mexa bem. Acrescente o fermento e misture novamente. Despeje em uma forma untada e asse em forno médio por, aproximadamente, 35 minutos. TAZAA, Especiarias E Frutas Secas São Paulo, Brasil

## Sobre o Autor

TAZAA, Especiarias E Frutas Secas São Paulo, Brasil <http://taaza.com.br>