



JANAINA CARDOSO

Bacharel em Hotelaria, pós-graduada em Gastronomia pela Universidade Anhembi Morumbi e Food Stylist. Chef Executiva nos três pilares do Grupo NattusFood, onde atua como Gastronomia, Eventos e Consultoria.



CASSIO MARQUES

Graduado em gastronomia, é diretor executivo do Grupo NattusFood que agrega 3 empresas: Nattus Gastronomia, Nattus Eventos e Nattus Consultoria

Ervas e Especiarias, muito além do sabor

Muito antes de trazer encanto ao mundo gastronômico, as ervas e especiarias já eram sinônimos de cura, bem estar e longevidade. Ao adicionar estes sabores naturais as suas refeições, pode-se transformar ingredientes simples em pratos maravilhosos e ricos em propriedades cujos benefícios extraordinários superam o sabor e entram na cozinha como poderosos colaboradores da saúde.

Pesquisas feitas Laboratório de Genoma Nutricional (UNICAMP) e do doutorado em Investigação Biomédica da faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (USP) mostram que, além de proporcionar adição de sabor, as ervas e especiarias quando combinados com outros alimentos nutritivos, aumentam exponencialmente os antioxidantes naturais, os fito nutrientes e o poder anti-

-inflamatório dos alimentos.

Algumas ervas e especiarias contêm uma variedade maior de alguns dos mais potentes antioxidantes do que qualquer outro alimento. Na verdade, muitas ervas e especiarias, tem uma atividade antioxidante maior do que muitas frutas e verduras, algumas como cravo, açafraão, canela têm de 10 a 50 vezes mais antioxidantes medidos pelo valor de capacidade de absorção de oxigênio se comparados a mirtilos, por exemplo.

Esses poderosos condimentos ajudam a controlar o açúcar no sangue, reduzem as inflamações, aceleram o metabolismo, regulam funções gastrointestinais, previnem a degeneração muscular, ajudam na perda de gordura e reduzem o risco de câncer e doenças cardíacas.

Combine estes super ingredientes com seus pratos favoritos e aproveite os benefícios:

CARNE BOVINA: louro, cebolinha,

cravo da índia, cominho, alho, pimenta, alecrim, manjerona.

CARNE SUINA: coentro, cominho, alho, gengibre, alecrim, pimenta, sálvia e tomilho.

AVES: alho, orégano, alecrim, sálvia e estragão.

PESCADOS: coentro, estragão, alho, salsa, tomilho.

VERDURAS: cebolinha, estragão, manjerona, manjericão, hortelã, salsa, tomilho.

FRUTAS: anis, canela, cravo da índia, hortelã, gengibre.

Faça como nós aqui no Nattus Restaurante e use e abuse do poder dos temperos frescos, diminuindo o teor de sal na preparação dos alimentos, porque a maior e a melhor das tendências gastronômicas é a SAUDÁVEL!



Fotos/Divulgação



Peru com peito recheado de damasco e nozes, ao perfume de manteiga de sálvia com mix de batatas e cará

Ingredientes:

1 peru médio	2 folhas de louro
1 litro de água	200g de manteiga sem sal
1 cebola grande	1 maço de sálvia
3 dentes de alho	50g de noz pecã ou comum
Suco de 10 laranjas	100g de damasco
pera do rio	6 batatas baroa
½ colher de chá de sal	3 batatas doces médias
Pimenta do reino a gosto	2 carás

Preparo:

1. Descongele o peru com um dia de antecedência
2. Bata no liquidificador, a cebola, o alho. Adicione o suco das laranjas o sal e a pimenta a gosto.
3. Tempere o peru, deixando-o marinar por cerca de 2 horas, alternando o lado imerso após a primeira hora.
4. Pique as nozes e 50g de damasco, misturando-os com 1 colher (chá) de manteiga.
5. Retire o peru da marinada, escorra o excesso dos líquidos, perfure os dois peitos com uma faca longa a fim de abrir espaço para recheá-lo. Coloque metade da mistura de nozes com damasco em cada peito.
6. Pique bem as folhinhas de 3 ou 4 galinhos de sálvia e misture a manteiga em temperatura ambiente gradativamente até formar uma pasta de tom esverdeado e bem aromática. Reserve 1 colher (sopa) para regar as batatas e coloque a manteiga restante sob toda a pele do peru.
7. Leve ao forno (180º graus), coberto com papel alumínio por 2 horas, retire o papel alumínio e aumente a temperatura do forno para 240º graus até dourar.
8. Corte as batatas e o cará em cubos grandes, cozinhe-os por cerca de 20 minutos, escorra e pincele com manteiga de sálvia, levando ao forno médio até dourar.
9. Coloque o peru numa travessa, decore com as batatas, o cará, os galinhos de sálvia e os damascos inteiros restantes.