NOTA TÉCNICA Nº 001/2025

Temperos e condimentos desidratados

A utilização de temperos naturais e condimentos desidratados na alimentação escolar tem por objetivo dar aroma e sabor às refeições, diminuir a necessidade de adição de sal aos alimentos. Além disso, sua longa durabilidade e facilidade de armazenamento contribuem para a redução de desperdícios e facilitam o preparo das refeições em larga escala. Utilizar temperos desidratados, como alho, cebola, ervas e especiarias, promove a diversidade de sabores e pode estimular hábitos alimentares saudáveis desde cedo. Nessa nota técnica, daremos ênfase ao louro, destacando seus benefícios e aplicações.

Uso do Louro

O louro foi enviado às escolas na apresentação em folhas secas, sendo um tempero amplamente utilizado na cozinha brasileira em preparações como marinadas, risotos, legumes, arroz, assados, ensopados, conservas, feijão e sopas.

As folhas de louro liberam seu sabor gradualmente quando expostas ao calor, por isso, para temperar adequadamente os alimentos, é importante que sejam submetidas a um cozimento lento e em fogo brando, permitindo que seus óleos essenciais sejam liberados.

Transformação do Louro em Pó

A transformação do louro em pó é uma alternativa prática que facilita o armazenamento e o uso no preparo das refeições. Para realizar essa transformação, é necessário selecionar folhas secas de louro, certificando-se de que estejam limpas e livres de impurezas ou partes danificadas. Em seguida, as folhas devem ser trituradas utilizando um liquidificador, processador ou pilão, até atingirem uma consistência fina e uniforme. Caso se deseje um pó ainda mais fino, é possível passar o louro triturado por uma peneira, descartando os pedaços maiores. Além, que o louro for transformado em pó, ele apresenta uma melhor forma de armazenamento, ocupando menos espaço e permitindo um uso mais prático no dia a dia.

Governo do Estado do Paraná

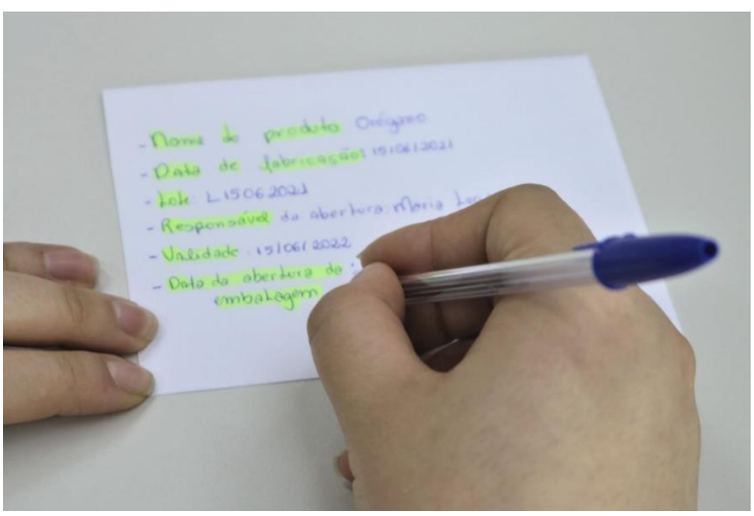
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional

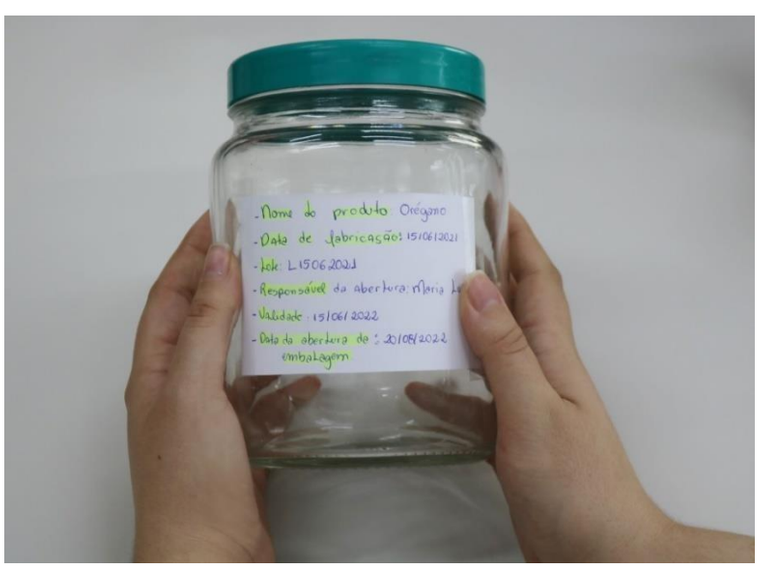
Departamento de Nutrição e Alimentação

Dicas para armazenamento para temperos e condimentos

Após a abertura do pacote, orientamos que os temperos e condimentos sejam transferidos para um recipiente de plástico ou vidro com tampa de boa vedação, preferencialmente um pote hermeticamente fechado, para evitar a absorção de umidade.

Recomendamos também que sejam colocadas etiquetas nos recipientes contendo informações como nome do produto, data de fabricação, lote, validade e data de abertura da embalagem. É fundamental armazenar os potes em um local seco, fresco e arejado, garantindo a preservação das características do louro.





Enfatizamos que a validade a ser considerada é a que consta no rótulo, seguindo as recomendações expostas a cima.

Governo do Estado do Paraná

Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional

Departamento de Nutrição e Alimentação

Receitas com Louro

Sopa de feijão com macarrão

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de feijão carioca ou preto
- 6 folhas de louro
- 8 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de macarrão
- 1 colher (sopa) de alho desidratado
- 1 colher (sopa) de óleo

Dica: pode ser adicionado carne ou legumes a sopa.

Modo de preparo

- Numa panela de pressão, coloque o feijão, o alho desidratado, o louro e 6 xícaras de água.
- Cozinhe por 30 minutos (a partir do momento em que a panela pegar pressão) ou até o feijão ficar macio.
- Retire do fogo e deixe sair a pressão.
- Bata o feijão e o louro com o caldo no liquidificador até obter um creme grosso.
- Transfira para uma panela, junte a água restante e tempere com sal e pimenta.
- Leve novamente ao fogo médio até levantar fervura.
- Acrescente o macarrão e cozinhe por mais 10 minutos.

Rendimento: 3 a 5 porções.

Macarrão com molho branco e legumes

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou óleo
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 folhas de louro
- 1 colher (sobremesa) de alho desidratado
- ½ xícara (chá) de seleta de legumes
- 1 colher (chá) de sal
- 3 xícaras (chá) de macarrão

Modo de preparo

- Em uma panela coloque o óleo, para esquentar, antes que ele comece a ferver, misture a farinha até que se forme um “bolo”, logo depois adicione a água e misture até que o molho comece a tomar forma.
- Adicione o louro, alho desidratado e a seleta de legumes, cozinhe por 3 minutos.
- Reserve.
- Em outra panela, coloque o macarrão para cozinhar, assim que estiver cozido, retire do fogo e tire a água.
- Retorne o macarrão para a panela e junte o molho, esquentando por mais 2 minutos ou até que o molho esquente.
- Sirva.

Rendimento: 4 a 6 porções

Arroz com cenoura e louro

Ingredientes

- 1 xícara de arroz
- 1 1/2 xícaras de água filtrada quente
- 2 unidades médias de cenoura
- 1/4 unidade média de cebola
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 folha de louro

Modo de preparo

- Rale as cenouras
- Lave o arroz e em uma panela refogue a cebola com o óleo. Adicione os demais ingredientes. Refogue em fogo baixo até que o arroz estiver macio.

Chimichurri

O chimichurri é um molho tradicional da cozinha argentina e para dar sabor especial a carnes, aves, saladas e até mesmo o feijão, sendo mais uma opção para utilização do louro, orégano e afins.

Os ingredientes do chimichurri basicamente são: orégano, folhas de louro, salsinha, alho desidratado, óleo, vinagre e limão.

O chimichurri é muito usado em carnes, molhos de saladas, tempero para arroz, entre outras receitas.

Curitiba, 26 de fevereiro de 2025

Equipe Técnica de Nutricionistas