ERVAS AROMÁTICAS & SIMILARES

As ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro são plantas, geralmente de pequenas dimensões, que apresentam diversas utilizações e propriedades. Devido à sua composição nutricional e funções que desempenham na saúde, as ervas aromáticas são um excelente substituto do SAL, conferindo sabores, aromas e cor às refeições.

A utilização de ervas aromáticas na redução da ingestão de sal na dieta poderá influenciar dupla e positivamente a saúde, quer pela redução da quantidade de sal nos alimentos, quer pelas propriedades benéficas que apresentam para a saúde. No entanto, para manterem as suas propriedades, as ervas só devem ser adicionadas aos alimentos no fim da sua preparação, uma vez que a maioria das suas propriedades é perdida pela ação do calor. São muito utilizadas em saladas, sopas, marinadas, carnes, peixes, chás, compotas, entre outros.

As ervas aromáticas são fornecedoras de proteínas, vitaminas (A, C e complexo B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), fibras, componentes voláteis (óleos essenciais) e substâncias fitoquímicas (substâncias bioativas presentes nas plantas em pequenas quantidades, que atuam como antioxidantes, bactericidas, antivírus, fitoesteróis e indutores ou inibidores de enzimas).

Vários estudos indicam que as substâncias fitoquímicas parecem ser as responsáveis pelas propriedades atribuídas às ervas aromáticas, nomeadamente: prevenção do aparecimento de cancro, funcionamento cardiovascular, reprodutivo e nervoso e ainda como estimulante do sistema digestivo e potenciador do sistema imunitário.

Muitas ervas aromáticas são conhecidas como excelentes fontes de antioxidantes naturais, podendo contribuir para a ingestão diária de antioxidantes. Os compostos fenólicos são os antioxidantes primários presentes nas ervas aromáticas (orégão, tomilho, manjerona, sálvia, manjericão, funcho, coentro)

Normalmente, na cozinha, as ervas aromáticas são utilizadas frescas, mas são também comercializadas secas, embora percam algumas propriedades. De qualquer modo, não devem confundir-se com as especiarias, que são em geral utilizadas secas e, muitas vezes, reduzidas a pó.

ERVAS AROMÁTICAS & SIMILARES, PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS E USOS CULINÁRIOS

Aipo

O aipo cresce até uma altura de 40 cm, é composto por caules de folhas, dispostos numa forma cónica sob uma base comum, com um sabor ligeiramente salgado. Um único caule é o suficiente para condimentar os alimentos, porque o seu óleo possui um aroma muito forte, que se mistura aos alimentos durante a confeção. Em termos nutricionais é uma excelente fonte de vitaminas (A, B1, B2, B5, C, E), magnésio, potássio e ferro.

Propriedades terapêuticas	Auxilia na digestão, indicado para situações de flatulência (gases), artrites, hipertensão arterial, colesterol, diabetes, funciona como diurético e possui propriedades anti-inflamatórias.
Usos culinários	Sopas, saladas, carne (estufada, guisada ou cozida)

Alecrim

O alecrim apresenta um sabor doce e fresco.

Propriedades terapêuticas	Estimula o funcionamento do fígado, facilita a digestão, indicado para combater o cansaço físico e mental e a depressão. Apresenta propriedades antioxidantes e ajuda na circulação sanguínea. Não deve ser utilizado em situações de diarreia. Em grandes concentrações, pode provocar irritações gastrointestinais e nefrite.
Usos culinários	Apreciado na preparação de marinadas de carne (carne de porco e borrego), aromatizar a água da cozedura de massas, batatas, arroz, molhos de tomate, saladas, manteigas aromatizadas.

Alho

O alho devido ao facto de conter essências aromáticas é muito utilizado na cozinha, tornando as refeições com um sabor muito acentuado. O dente de alho pode ser utilizado esmagado, picado, fatiado. Em termos nutricionais, fornece vitaminas (B_1, B_2, C, provitamina A e E) e minerais (selénio, cálcio, iodo, sódio e ferro).

Propriedades terapêuticas	Prevenção de doenças cardiovasculares: redução das concentrações séricas de LDL, triglicerídeos, redução da pressão arterial, inibição da agregação plaquetária. Deve ser evitado nos casos de úlcera gástrica, dispepsia, cistite, problemas de visão e epiderme (erupções cutâneas, eczema).
Usos culinários	Temperar refogados no geral, utilizado no tempero de carne, peixe, hortícolas cozidos e na preparação de arroz, feijão, pizas e sopas.

Cebola

A cebola pode ser utilizada de várias formas, como o único ingrediente ou como tempero, podendo ser ingerida crua, em saladas, frita ou assada.

Propriedades terapêuticas	Ajuda na eliminação do colesterol LDL, é eficaz nas situações de asma, diabetes, osteoporose, hipertensão arterial e arritmias cardíacas. Evita a formação e ajuda a dissolver coágulos sanguíneos, dissolve cálculos renais. Quando consumida crua é eficaz nas situações de tosse, bronquite, catarro, dor de garganta, melhora a voz, combate a rouquidão e ajuda em situações de obstipação. Não deve ser consumida por indivíduos que tenham acidez estomacal ou gases.

Usos culinários	Utilizada em variadíssimos pratos, sendo um excelente substituto do sal.

Cebolinho

O cebolinho é uma planta bolbosa cujas folhas verdes têm um sabor picante e devem ser adicionadas aos pratos no momento de servir, sem serem previamente cozinhadas, uma vez que o seu aroma perde-se rapidamente. É rico em vitaminas A e C.

Propriedades terapêuticas	Propriedades antioxidantes, ajuda na digestão e melhora a circulação sanguínea.
Usos culinários	Aromatizar omeletes, pratos de queijo, sopas, vinagretes, molhos de iogurte e alguns pratos de carne e peixe.

Coentros

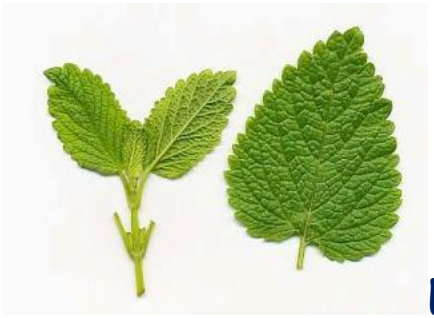
O coentro tem um aroma especial e um sabor marcante que combina muito bem com pescado. Podem ser utilizadas as suas sementes, folhas, caules e até a sua própria raiz (cozida como se fosse um legume). As folhas frescas são ricas em ferro e vitamina C. Possui quatro vezes mais caroteno do que a salsa e três vezes mais cálcio do que esta.

Propriedades terapêuticas	Melhora a motilidade e as secreções gástricas, propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas. A tisana das folhas combate ainda a fadiga e alguns tipos de enxaquecas
Usos culinários	Saladas, caldos de peixe, frutos do mar, sopas, arroz, molhos, massas, ervilhas e favas.

Endro

Podem ser usadas as suas folhas frescas ou as suas sementes que conferem um sabor forte, picante e apetitoso aos alimentos. Apresenta quantidades de ácidos gordos importantes para o bom funcionamento das funções cognitivas e cardíacas e compostos fenólicos.

Propriedades terapêuticas	Facilita a digestão, indicado para situações de insónia, soluços, diarreia, distúrbios menstruais, distúrbios respiratórios, cancro e também para aum bom estado de saúde oral.
Usos culinários	Usado na preparação de arroz, sopas, saladas, peixes



Erva-cidreira

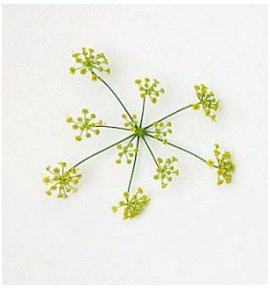
A erva-cidreira consiste num arbusto com folhas esverdeadas que emana um aroma a limão. Possui propriedades antissépticas e é mais saborosa quando colhida fresca do que quando utilizada seca.

Propriedades terapêuticas	Atua como calmante, indicada para problemas gástricos, dor de cabeça e depressão.
Usos culinários	Chá, refrescos, sobremesas.

Estragão

O estragão apresenta um sabor acentuado

Propriedades terapêuticas	Auxilia no bom funcionamento do aparelho digestivo, ajuda a prevenir o aparecimento de doenças do coração, ação diurética.
Usos culinários	Preparação de vinagretes, saladas, peixes, omeletes, molhos



Funcho

O funcho pode atingir dois metros de altura, possui uma raiz carnuda grossa e ligeiramente canelada e produz flores de cor amarelo-vivo.

Propriedades terapêuticas	Atua no aparelho digestivo, aumenta o peristaltismo e reduz a produção de gases. Favorece a secreção brônquica removendo o excesso de muco do aparelho respiratório. Os seus teores em sais de potássio conferem-lhe propriedades diuréticas.
Usos culinários	Tempero de saladas, preparação de pratos doces, gratinados ou refogados, saladas, molhos, chá.

Gengibre

O gengibre é um rizoma que apresenta um sabor picante, podendo ser usado em pratos salgados como em pratos doces e em diversas formas (fresco, seco, em pó, em picles, cristalizado, calda e ainda em pasta congelada). Possui uma ação bactericida.

Propriedades terapêuticas	Tratamento de gripe, tosse, alívio dos sintomas de gota, artrite, dores de cabeça, diminui a congestão nasal, cólicas menstruais, prevenção do cancro do intestino e do ovário.
Usos culinários	Preparação de carnes e peixes, bebidas, sopas, frutos do mar, saladas, manteiga aromatizada, aromatizar sumos naturais.

Hortelã

Planta herbácea de 25 cm a 100 cm de altura, vivaz e rústica. Essa espécie é reconhecida pelas cores verde-escuras das folhas e avermelhadas das flores, caules e pecíolos, e ainda pela sua maior robustez e riqueza em óleo essencial. A hortelã também é conhecida como menta, é uma planta aromática de cheiro puro, refrescante e de sabor intenso. As suas folhas fornecem vitaminas A, B, C e minerais (cálcio, fósforo, ferro e potássio).

Propriedades terapêuticas	Erva descongestionante, a sua infusão é indicada no tratamento de gripe. Evita situações de azia e má digestão. Auxilia no alívio de dores abdominais e dores musculares.
Usos culinários	Tempero de pratos SALGADOS, aromatizar bebidas (chás, sumos), usada no fabrico de rebuçados, temperar carnes (especialmente carneiro), sopas, saladas e ervilhas

Louro

O loureiro é uma árvore de tronco liso, que pode chegar até aos 10 metros de altura. Possui folhas aromáticas, verde-escuras, com a página inferior verde-azeitona e sabor amargo. A sua ação é mais eficaz quando as folhas estão secas do que frescas.

Propriedades terapêuticas	É diurético, digestivo e evita a formação de gazes. Auxilia no tratamento de hemorroidas e reumatismo.
Usos culinários	Peixe, carne (porco), feijão, sopas, ovos e batatas cozidas.

Manjericão

O manjericão é uma planta anual de aproximadamente 45 cm de altura, possui um caule finamente estriado, quadrado, ramoso, verde-claro a avermelhado na base. Quanto mais jovens forem os rebentos, mais condimentadas são as suas folhas que possuem óleos essenciais , vitaminas C e A. As suas folhas são grandes, ovadas e verde-claras, com cheiro fresco, forte e ardente. Deve ser adicionado aos pratos já previamente preparados.

Propriedades terapêuticas	Combate vômitos, cólicas intestinais e diarreias. Atua sobre o aparelho urinário, ativando os rins e aliviando o ardor à micção. Alivia situações de tosse, bronquite, rouquidão, dores de garganta, ajuda a cicatrizar aftas.
Usos culinários	Carnes, peixes, sopas, massas, cozinhados com tomate, vinagres aromatizados.

Orégãos

A altura do orégão pode variar de 25 a 40 cm. A planta é herbácea, com caules subterrâneos (rizomas), muito ramificada, produz folhas pequenas, ovais e pecioladas, medindo de 1 a 5 cm. As flores são pequenas, tendo cores como a púrpura, rosa, branco ou uma mistura delas, surgindo do início do verão até meados do outono. Os orégãos apresentam um sabor forte e aromático e fornecem óleos essenciais e vitamina C.

Propriedades terapêuticas	Estimula as funções gástricas e biliares. Auxilia no tratamento de dispepsia, arrotos, enjoos, flatulências e estomatites. É diurético, expetorante e ameniza dores menstruais.
Usos culinários	Saladas de tomate fresco, molhos à base de tomate, pratos com queijo, carnes, peixe, massas, guisados/estufados.

.

Poejo

Propriedades terapêuticas	Tratamento de gripe, tosse, insónias, dores reumáticas, calmante, bronquite, asma.
Usos culinários	Carne, peixe, sopas

Salsa

Existem muitas variedades de salsa, com altura de 50 a 80 cm. Tem folhas tipicamente divididas e aromáticas. Contém vitaminas (A, e C), minerais (cálcio, ferro, magnésio, enxofre e potássio) e bioflavonoides. Deve ser consumida crua.

Propriedades terapêuticas	É diurética, combate a formação de gases, alivia os sintomas de bronquite, asma, cólicas menstruais, auxilia no tratamento de cálculos renais.
Usos culinários	Sopas, saladas, peixe, carnes.

Sálvia

A sálvia apresenta as folhas aveludadas e um aroma de cânfora.

Propriedades terapêuticas	Reduz flatulência, anti-inflamatória e anticarcinogénica.
Usos culinários	Recheio e preparação de carnes, marinadas, sopas, feijão, molhos de tomate, queijos, batatas e biscoitos.

Segurelha

Propriedades terapêuticas	Propriedades anti-sépticas, fungicidas, anti-diarreicas e anti-virais. É muito utilizada para combater inflamações das vias respiratórias, gases e cólicas, inflamações cutâneas (otites, estomatites, vaginites, queimaduras).
Usos culinários	Temperar saladas, carnes, sopas, leguminosas, batata e cenoura.

Tomilho

O tomilho é um pequeno arbusto (altura de 20 a 30 cm), com poucos ramos, cujas folhas são inteiras, pequenas, de forma oval, tendo juntamente com os caules, odor parecido ao da hortelã. Da sua composição nutricional destacam-se as vitaminas do complexo B, vitamina C e o magnésio.

Propriedades terapêuticas	Digestivo, anti-inflamatório, expetorante (ajuda a limpar as vias respiratórias).
Usos culinários	Receitas de aves e caça, preparação de molhos, sopas, saladas, guisados/estufados, pratos com tomate e queijo. Bom substituto do SAL.