INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Pró-Reitoria de Extensão – Proex
Diretoria de Assistência Estudantil – Dirae
Coordenação da Rede de Assistência Estudantil – Coraes
Informativo de Novembro – 2022

TEMPEROS NATURAIS – ERVAS

Tempero natural é qualquer erva ou especiaria usada na culinária para oferecer aroma e sabor aos alimentos graças às suas propriedades aromáticas e comestíveis e aos seus óleos essenciais, sendo também uma excelente fonte de compostos bioativos, que agem como antioxidantes e anti-inflamatórios.

Estudos demonstram que as ervas e especiarias podem agir também como estimulantes digestivos, com ações antibacterianas, antivirais, anticancerígenas e antidiabéticas.

As ervas se classificam em secas ou desidratadas: a erva fresca é o alimento *in natura*, já a seca passa por um processo de desidratação (no qual é tirada toda a água) e é comercializada embalada. Apesar de as ervas frescas serem as mais recomendadas para o consumo, as desidratadas podem ser boas pedidas na correria do dia a dia. Confira, a seguir, as propriedades de algumas ervas:

Manjericão
Tem ação carminativa (digestiva) e efeito antioxidante e antimicrobiano, alivia a tosse, fortalece o sistema imunológico e previne doenças cardiovasculares.

Orégano
Tem propriedades antioxidantes e compostos antibacterianos e antivirais potentes, além de ser rico em vitamina K (um mineral importante na saúde óssea).

Salsa
Tem agentes antioxidantes (como óleos essenciais, vitamina C e flavonoides) e ação diurética, além de auxiliar na digestão.

Cebolinha
Essa erva aromática é fonte de vitaminas A e C. Usada em omeletes, sopas, saladas, ajuda na prevenção do câncer, promove a saúde do coração e ajuda na integridade óssea, pois também é rica em vitamina K.

Alecrim

Conta com diversos compostos bioativos, que incluem óleo essencial, entre eles a cânfora. Exerce diversas atividades farmacológicas, tais como antioxidante, anti-inflamatória, hipoglicêmica (que ajuda a reduzir o açúcar do sangue). Alivia dor de cabeça (cefaleia) de origem digestiva, enxaquecas e dores reumáticas. É ótimo para carne vermelha, carne de frango, carne suína e legumes assados, especialmente batatas. Não deve ser consumido por gestantes, pois tem efeito abortivo.

Tomilho

Além de sua aplicação culinária, é usado como antimicrobiano e antioxidante. Age contra gripes, catarros, tosse irritativa, tosse produtiva e bronquite, além de ajudar na desobstrução das vias aéreas.

Hortelã

Está presente em diversas preparações, desde molhos de carnes até doces, sucos, chás, águas aromatizadas e temperos de saladas. Age como vermífugo, calmante (inclusive contra tremores nervosos), estimulante gástrico em doenças digestivas, expectorante, antisséptico bucal – na forma de bochechos contra infecções da boca e aftas, e de gargarejos contra infecções da garganta –, além de aliviar cólicas uterinas e flatulências.

As ervas proporcionam inúmeros benefícios nas preparações alimentares e podem ser usadas nos mais diversos tipos de chás. Sendo assim, use e abuse desses temperos!

REFERÊNCIAS

COMPANHIA DE ENTREPOSTOS E ARMAZÉNS GERAIS DE SÃO PAULO (CEAGESP). **Conheça os benefícios da cebolinha, o produto destaque da semana (24/07).** 2018. Disponível em: https://ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-da-cebolinha-o-produto-destaque-da-semana-2407/. Acesso em: out. 2022.

CORREIO BRAZILIENSE. **Dieta temperada:** como usar ervas e especiarias de forma saudável. 2021. Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/revista-do-correio/2021/09/4951459-dieta-temperada-como-usar-ervas-e-especiarias-de-forma-saudavel.html. Acesso em: out. 2022.

FACULDADE PEDRO ANTÔNIO DE CARLOS (UNIPAC). **Temperos, ervas e especiarias:** nutrição e culinária. 2020. Disponível em: https://www.unipac.br/lafaiete/wp-content/uploads/sites/2/2020/11/Temperos-Ervas-e-Especiarias-1.pdf. Acesso em: out. 2022.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). Ervas e Especiarias. **Boletim nutrição nº 10.** Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/45561. Acesso em: out. 2022.

MILITÃO, Fabíola de Lima; FURLAN, Marcos Roberto. **Alimento funcional através do uso de *Ocimum basilicum* l. (manjericão) como aromatizante e tempero.** Disponível em: https://oswaldocruz.br/revista_academica/content/pdf/Fabiola_de_Lima_Milita%CC%83o.pdf. Acesso em: out. 2022.

VEJA SAÚDE. **Benefícios do alecrim:** erva vai bem como tempero, chá e até no banho. 2022. Disponível em: https://saude.abril.com.br/bem-estar/beneficios-do-alecrim-erva-vai-bem-como-tempero-cha-e-ate-no-banho/. Acesso em: out. 2022.

VEJA SAÚDE. **Cebolinha:** dos benefícios às formas de uso. 2017. Disponível em: https://saude.abril.com.br/alimentacao/cebolinha-dos-beneficios-as-formas-de-uso/. Acesso em: out. 2022.

INSTITUTO
FEDERAL
Rio de Janeiro

@ifrj.oficial

/ifrj.oficial

/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br