



Ervas Aromáticas



Ervas Aromáticas

As plantas aromáticas são utilizadas, desde os tempos mais remotos, na medicina, na preservação e na condimentação de alimentos e em cerimônias religiosas. Elas possuem alto conteúdo de óleos essenciais, voláteis e aromáticos.

O comércio de especiarias como a pimenta do reino, uma fruta aromática seca, impulsionou as grandes viagens marítimas, que levou à descoberta do Brasil. As frutas aromáticas secas são conhecidas como especiarias.

O canteiro de ervas aromáticas foi a farmácia das famílias até o início do século XX. As ervas aromáticas medicinais ainda são a matéria prima de muitos medicamentos utilizados na medicina moderna.

Vamos tratar aqui das ervas aromáticas mais comuns utilizadas na culinária. Elas são utilizadas em pequenas quantidades, acrescentando ao alimento os seus sabores e odores característicos.

A sua diversidade é muito grande e a sua diferenciação visual é difícil. Tentamos acertar algumas discrepâncias, encontradas na literatura, nas denominações da espécie e família botânica.

A caracterização visual de dezoito ervas aromáticas utilizadas como condimento, a sua família botânica, o seu grupo aromático e a sua utilização culinária são a nossa contribuição para uma alimentação mais prazerosa e saudável.

Na página de cada erva aromática estão a sua imagem em fotos e desenhos, o seu nome comum, nome científico, família botânica, grupo aromático, o tempo e a temperatura necessários para a sua desidratação em forno convencional e a sua melhor utilização culinária.

Ilustrações: Bertoldo Borges Filho

Fotos: Lilian Uyema Mateus

Edição: Lisandro Michel Barreiros

CEAGESP – Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo

CQP&D – Centro de Qualidade, Pesquisa e Desenvolvimento

Ervas Aromáticas. São Paulo: v.1, n.1, 2018, 24p.

CEAGESP – Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo

CQP&D – Centro de Qualidade, Pesquisa e Desenvolvimento

Fones: (11) 3643.3827 / 3643.3825

Email: cqh@ceagesp.gov.br

Índice

	Alho-Poró	6
	Cebolete	7
	Cebolinha	8
	Nirá	9
	Coentro	10
	Endro	11
	Erva-Doce	12
	Salsa	13
	Salsão	14
	Estragão	15
	Alecrim	16
	Hortelã	17
	Manjericão	18
	Manjerona	19
	Orégano	20
	Sálvia	21
	Tomilho	22
	Louro	23

 *Amaryllidaceae*  *Apiaceae*  *Asteraceae*  *Lamiaceae*  *Lauraceae*

*As ervas aromáticas estão agrupadas por família botânica.

Uso culinário

	Aves	
	Caprinos	
	Carnes	
	Chás	
	Cogumelos	
	Cozidos	
	Molhos	
	Pães	
	Patês	
	Peixes	
	Pizzas	
	Pratos típicos	
	Queijos	
	Saladas	
	Sopas	
	Suínos	
	Tortas	

Grupos Aromáticos

As ervas aromáticas, aqui retratadas, foram organizadas em seis grupos aromáticos, segundo a sua composição química.

A	Cineol, Linalol, Cânfora e 4-Terpinenol
B	Organossulfurados Dialílicos
C	α -Pineno, Carvona, Limoneno, Linalol e Miristicina
D	Cariofileno, Timol e Terpineno
E	Estragol e Anetol
F	Mentil Acetato

As dezoito ervas aromáticas pertencem às famílias botânicas *Amaryllidaceae*, *Apiaceae*, *Asteraceae*, *Lamiaceae*, *Lauraceae*, ricas em óleos aromáticos. Algumas ervas aromáticas contém mais de um grupo aromático.

As ervas de uma mesma família botânica podem apresentar grupos aromáticos comuns, como é o caso do Grupo B na família botânica *Amaryllidaceae*: Alho-Poró, Cebolote, Cebolinha e Nirá.

É possível utilizar as ervas aromáticas por maior tempo, desidratando-as. A desidratação é um processo simples e pode ser feita num forno convencional. O tempo de secagem de cada erva aromática foi determinado.

A qualidade do produto final foi comparada ao produto desidratado em estufa, de acordo com a metodologia oficial. Foram avaliados a textura, o aroma, o teor de umidade e a durabilidade de cada produto, preparado em estufa e no forno convencional. A temperatura e a secagem deverão ser monitoradas para evitar queima ou secagem excessiva.

Uma amostra de 50 gramas de cada erva foi distribuída em uma forma de metal forrada com papel toalha e aquecida em forno convencional entreaberto e a temperatura monitorada com termômetro. Ela foi retirada do forno quando começou a ficar quebradiça. Cada erva aromática tem o seu tempo e temperatura de secagem mais adequados.

A metodologia de desidratação de cada erva aromática poderá ser obtida no link: www.hortibrasil.org.br/ervas

'Nenhum alimento ou bebida, mesmo muito saudável, promoverá benefícios se não for palatável e portanto não consumido. Os consumidores têm nos dito, alto e claro, que o sabor determina o prazer no consumo.'



Alho-Poró

Allium porrum L.



Amaryllidaceae



Grupo Aromático



93°C 89 min

Secagem



Saladas



Sopas



Tortas





Cebolete

Allium schoenoprasum L.



Amaryllidaceae



Grupo Aromático

110°C 42 min

Secagem



Aves



Carnes



Molhos



Patês



Saladas



Sopas





Cebolinha

Allium fistulosum L.

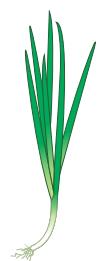


Amaryllidaceae



Grupo Aromático

130°C 59 min
Secagem



Aves Carnes Cogumelos Molhos Patês Peixes Saladas Sopas Suínos





Nirá

Allium tuberosum L.



Amaryllidaceae

B

Grupo Aromático

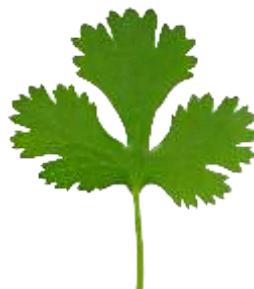
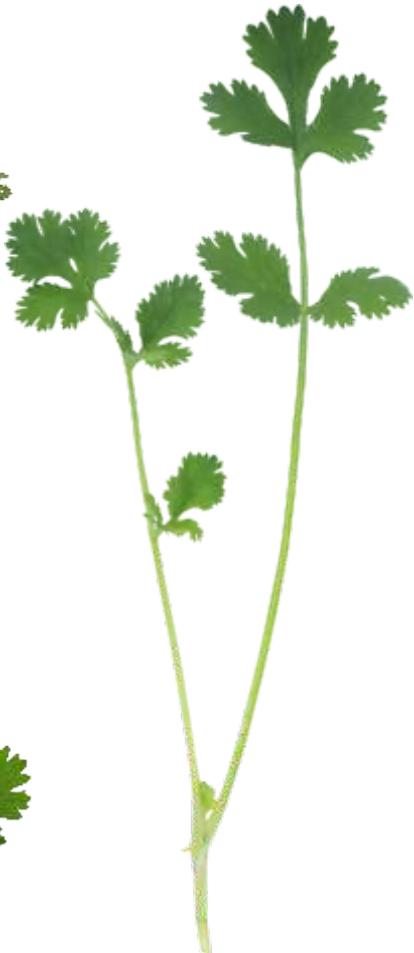
96°C 30 min
Secagem



Pratos típicos



Obs: Pratos típicos: asiático, do oriente médio, mexicano e nordestino.



Coentro

Coriandrum sativum L.



Apioaceae



Grupo Aromático

90°C 29 min
Secagem



Aves



Carnes



Cogumelos



Peixes



Pratos típicos



Saladas





Endro

Anethum graveolens L.



Apiaceae



Grupo Aromático

120°C 64 min
Secagem



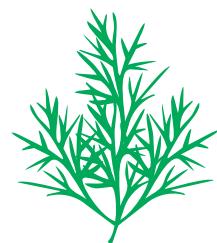
Carnes



Peixes



Saladas





Erva Doce

Foeniculum vulgare Mill.



Apiaiceae



Grupo Aromático

120°C 64 min
Secagem



Chás



Pães



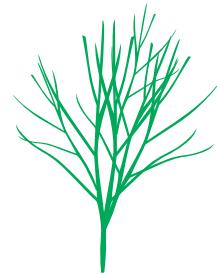
Peixes



Saladas



Suínos





Salsa

Petroselinum sativum L.



Apiaceae



Grupo Aromático

100°C 60 min
 Secagem



Aves



Carnes



Cogumelos



Peixes



Sopas



Suínos



Salsão

Apium graveolens L.



Apiaceae



Grupo Aromático



98°C



25 min

Secagem



Aves



Carnes



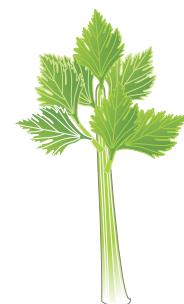
Peixes



Saladas



Tortas





Estragão

Artemisia dracunculus L.



Asteraceae



Grupo Aromático

96°C 40 min
Secagem



Aves



Molhos



Saladas





Alecrim

Rosmarinus officinalis L.



Lamiaceae



Grupo Aromático



Secagem



Aves



Caprinos



Carnes



Suínos



Hortelã

Mentha L.



Lamiaceae



Grupo Aromático

120°C 38 min
Secagem



Caprinos



Chás



Molhos



Queijos



Saladas



Sopas





Manjericão
Ocimum purpuraceum L.



Lamiaceae



Grupo Aromático

Manjericão Roxo
Ocimum basilicum L.



124°C



33 min

Secagem



Aves



Carnes



Molhos



Peixes



Pizzas



Saladas





Manjerona

Origanum majorana L.



Lamiaceae



Grupo Aromático



136°C



30 min

Secagem



Aves



Carnes



Molhos



Peixes



Pizzas



Saladas





Orégano

Origanum vulgare L.

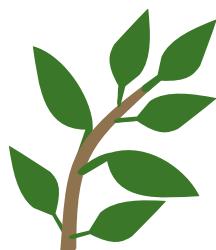


Lamiaceae



Grupo Aromático

120°C 35 min
Secagem



Aves



Carnes



Molhos

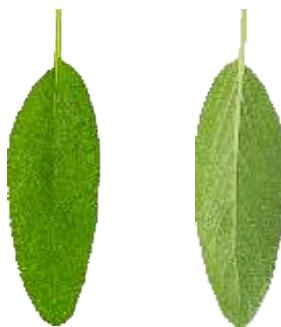


Pizzas



Queijos





Sálvia

Salvia officinalis L.



Lamiaceae



Grupo Aromático



100°C 45 min



Secagem



Aves



Carnes



Queijos



Suínos



Tortas





Tomilho

Thymus vulgaris L.



Lamiaceae



Grupo Aromático



Aves



Cozidos



Molhos

Tomilho Limão

Thymus x citriodorus

78°C
26 min
Secagem





Louro

Laurus nobilis L.



Lauraceae



Grupo Aromático

107°C 64 min
Secagem



Cozidos



Molhos



Sopas



Patrocínio



ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE SUPERMERCADOS



ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA
DE AUTOMAÇÃO



Realização

