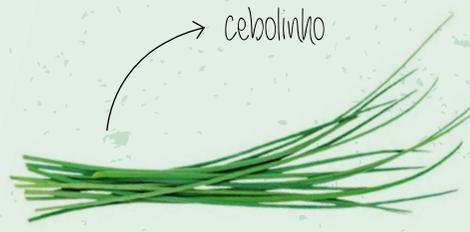




coentros



cebolinho



orégãos



salicórnica

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

AROMATIZAR SABERES



manjeriço



louro



hortelã



salsa



alecrim



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO



tomilho



poejo

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

FICHA TÉCNICA

TÍTULO: Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnia

COLEÇÃO E-BOOKS APN: E-book n.º 49

DIREÇÃO EDITORIAL: Célia Craveiro

CONCEÇÃO: Teresa Carvalho

CORPO REDATORIAL: Teresa Carvalho

CRIAÇÃO GRÁFICA: Cooperativa 31

PROPRIEDADE: Associação Portuguesa de Nutrição

REDAÇÃO: Associação Portuguesa de Nutrição

REVISÃO: Helena Real, Miguel Salazar e Raquel Santos

APOIO: 

As informações referentes aos pesos e medidas caseiras de cada planta aromática foram gentilmente cedidas pela nutricionista Ana Goios, autora do Manual de Pesos e Porções de Alimentos.

As informações referentes à composição nutricional da salicórnia fresca foram gentilmente cedidas pela Professora Luísa Barreira do CCMAR, Universidade do Algarve, projecto XtremeGourmet.

ISBN: 978-989-8631-39-8

Junho de 2018

© APN

COMO CITAR: Associação Portuguesa de Nutrição. Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnia. E-book n.º 49. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2018.

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos ou fotografias, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Í N D I C E

CONTEXTUALIZAÇÃO

DICIONÁRIO AROMÁTICO

ALIMENTAÇÃO COM SABOR

- > SEGUNDO A RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA
- > COMO INCLUIR AS ERVAS AROMÁTICAS NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA
- > BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE ERVAS AROMÁTICAS
- > COMPOSTOS QUÍMICOS NAS PLANTAS AROMÁTICAS

ERVAS AROMÁTICAS

- > ALECRIM
- > CEBOLINHO
- > COENTROS
- > HORTELÃ
- > LOURO
- > MANJERICÃO
- > ORÉGÃOS
- > POEJO
- > SALSA
- > TOMILHO

SALICÓRNIA

INFORMAÇÕES AROMATIZADAS

- > CONSELHOS NA COMPRA
- > CONSELHOS NO ARMAZENAMENTO
- > CONSELHOS NO CONSUMO
- > CURIOSIDADES

CANTEIRO AROMÁTICO

- > COMO CULTIVAR PLANTAS AROMÁTICAS?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS





→ louro

CONTEXTUALIZAÇÃO

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

CONTEXTUALIZAÇÃO

- › As plantas aromáticas, desde tempos remotos, são amplamente reconhecidas pelas **características organolépticas** que atribuem aos pratos, incrementando o sabor dos alimentos. Assim como, pelas suas **propriedades medicinais** e **aromáticas**. Pois, às plantas aromáticas eram reconhecidos benefícios como, por exemplo, calmante (p. ex.: camomila), digestivo (p. ex.: hortelã) e, também, aromáticos porque os perfumes eram produzidos com base nas suas fragrâncias.
- › De entre os vários locais do mundo, a **região Mediterrânica** destaca-se por ser um local onde se podem encontrar as mais diferentes e distintas plantas aromáticas, como por exemplo, o alecrim, os orégãos, os coentros, a sálvia, a hortelã e o tomilho.
- › Um dos princípios da **Dieta Mediterrânica** é a presença das plantas aromáticas na alimentação diária, o que confere a amálgama de sabores e aromas que se reconhecem, tradicionalmente, neste padrão alimentar.

D I C I O N Á R I O A R O M Á T I C O

W W W . A P N . O R G . P T • G E R A L @ A P N . O R G . P T



DICIONÁRIO AROMÁTICO

ERVAS AROMÁTICAS - ervas com propriedades aromáticas, sendo extraídos os seus aromas na forma de óleos essenciais para aplicações (p. ex.: perfumes, cremes). Exemplos de ervas aromáticas são: lavanda, alecrim, camomila.

ERVAS MEDICINAIS - ervas que apresentam propriedades medicinais (p. ex.: auxiliar a digestão, ansiedade). Exemplos de ervas medicinais são: camomila, verbena, erva-cidreira.

ERVAS AROMÁTICAS CULINÁRIAS - parte comestível de plantas que são tradicionalmente adicionadas aos alimentos pelas suas propriedades aromáticas e visuais. Exemplos de ervas aromáticas culinárias são: salsa, coentros.

ERVAS ORNAMENTAIS - ervas utilizadas para decoração devido à presença de folhagem e flores atrativas. Exemplos de ervas ornamentais são: lavanda, calêndula, rosmaninho.

CONDIMENTO - produto vegetal ou mistura de produtos vegetais, sem substâncias estranhas, utilizados com o fim de atribuir aroma aos alimentos.

Neste e-book, serão mencionadas como "plantas aromáticas" as ervas aromáticas culinárias e a salicómia.



manjeriçao



ALIMENTAÇÃO COM SABOR

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

cebolinho

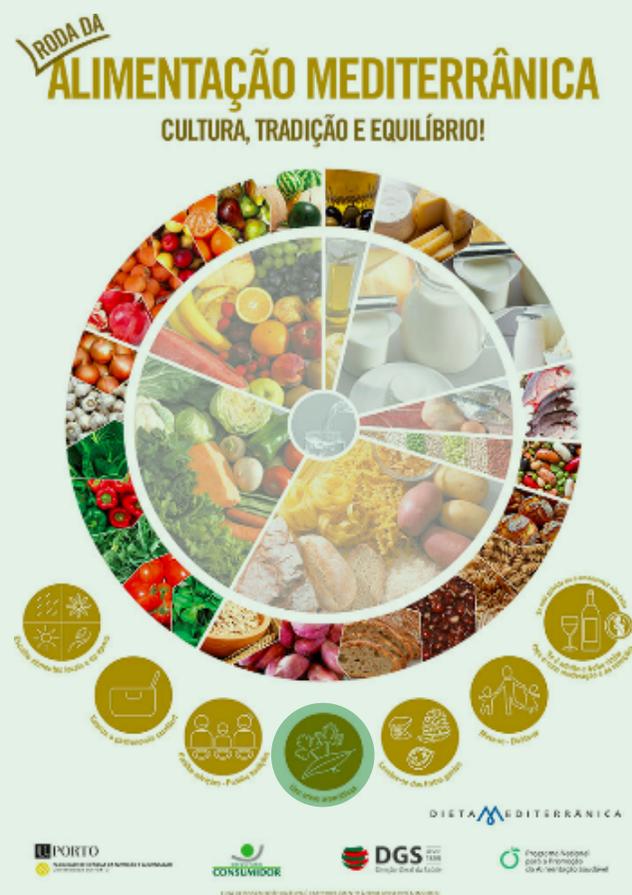


SEGUNDO A RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA



A **Roda da Alimentação Mediterrânica incentiva e destaca o consumo das ervas aromáticas**, na medida que as mensagens relacionadas com os princípios da Roda mostram a importância para o seu uso na culinária diária.

As ervas aromáticas desempenham um papel fundamental enquanto elemento representativo da **cultura local** (p. ex.: Alentejo – coentros; Norte – salsa) e componente que atribui **sabor** e **nutrientes** aos pratos.



INCLUIR PLANTAS AROMÁTICAS NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA

REFEIÇÕES PRINCIPAIS

Apresentam-se as seguintes sugestões de como integrar as plantas aromáticas nas refeições diárias, no âmbito de uma alimentação saudável:

PEQUENO-ALMOÇO

- › 1 pão (50 g) de centeio integral
- › 1 colher de chá (5 g) de compota de amora com **hortelã**
- › 1 iogurte líquido (180 g)
- › 1 kiwi (80 g)

ALMOÇO

- › 1 prato de sopa de **coentros** (250 mL)
- › Massa esparguete (70 g) com cenoura e cubos de frango (90 g) acompanhada por **molho pesto (manjeriço)** (5 g)
- › Salada de tomate e **segurelha** (à vontade)
- › Ananás (160 g) fatiado com folhas de **hortelã**

JANTAR

- › Creme de couve-flor com **cebolinho**
- › Pargo assado com **alecrim** e **louro**
- › Salada de rúcula, rabanete, beterraba e **salicórnia** fresca (5 hastes de **salicórnia**)
- › Arroz de ervilhas e **salsa**
- › 1 laranja de tamanho médio (160 g) com folhas de **poejo**

Deverá consultar o seu nutricionista para ajustar as suas necessidades energéticas e nutricionais diárias, bem como em casos ou situações específicas. Este conteúdo destina-se a adultos saudáveis.

INCLUIR PLANTAS AROMÁTICAS NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA

REFEIÇÕES INTERCALARES

MEIO DA MANHÃ

- › ¼ de queijo fresco (50 g) com **orégãos** (a gosto)
- › 1 maçã de tamanho médio (160 g)

MEIO DA TARDE

- › 1 copo de limonada com **hortelã** e **erva-príncipe** (sem adição de açúcar)
- › 1 panqueca de aveia

Ingredientes:

1 gema + 2 claras
1 banana da Madeira (160 g)
3 colheres de sopa rasas de flocos de aveia (45 g)
(Se for necessário, acrescentar 1 a 2 colheres de leite ou bebida vegetal.)

Modo de fazer:

Triturar todos os ingredientes com uma varinha mágica.
Colocar com a ajuda de uma colher a massa numa frigideira antiaderente quente.
Assim que surjam bolhas de ar na massa e a parte inferior esteja dourada, a panqueca pode ser virada.
Cozinhar por mais 2 minutos.
Polvilhar com canela em pó e folhas de **erva cidreira**. Servir.

Deverá consultar o seu Nutricionista para ajustar as suas necessidades energéticas e nutricionais diárias, bem como em casos ou situações específicas. Este conteúdo destina-se a adultos saudáveis.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE PLANTAS AROMÁTICAS

N A R E D U Ç Ã O D O S A L

› O **consumo abusivo de sal** tem sido verificado nos últimos anos, em Portugal. Por isso, é considerado um importante fator para o **aumento da pressão arterial** da população e, conseqüentemente, para o aumento do risco de **doenças cardiovasculares** (DCV). Sendo que as DCV são um dos principais grupos de doenças crónicas não transmissíveis que mais contribui para a mortalidade.

› As recomendações da **Organização Mundial da Saúde** (OMS) apontam para uma ingestão diária de **5 g de sal**. Contudo, a **população portuguesa** consome cerca de **7,3 g de sal**, por dia, conforme os dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF) (2017).

BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE PLANTAS AROMÁTICAS

N A R E D U Ç Ã O D O S A L

› Refira-se ainda que o **Plano de Ação de 2015-2020 da OMS** nesta área sugere a **redução do consumo de sal** como uma das melhores abordagens na prevenção de doenças crónicas na população europeia. Em Portugal, a **Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS)** apresenta um conjunto de propostas de intervenção na área alimentar, nomeadamente ao nível da redução da oferta de alimentos fornecedores de sal, açúcar e ácidos gordos trans.

› As **plantas aromáticas** constituem uma das principais **estratégias** para a **redução de sal na alimentação diária**. Na verdade, a sua adição confere uma multiplicidade de sabores e aromas que permitem mascarar a ausência de sal nas preparações culinárias.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE PLANTAS AROMÁTICAS

O U T R O S B E N E F Í C I O S

- › As plantas aromáticas também são fornecedoras de **substâncias bioativas**, como os fitoquímicos, os quais desempenham funções fisiológicas importantes.
- › Alguns dos potenciais benefícios associados aos **fitoquímicos** são a inibição da ação dos radicais livres, a modulação do processo de carcinogénese e a diminuição dos níveis de colesterol sérico pela redução da oxidação do colesterol LDL.
- › Para que as **propriedades fitoquímicas e nutricionais** se mantenham o menos alteradas possível é aconselhado utilizar as plantas aromáticas no estado fresco e, neste caso, adicioná-las no final da preparação para reduzir o impacto da ação do calor sobre as vitaminas e os fitoquímicos.
- › Note-se que a **quantidade** consumida de plantas aromáticas é **reduzida**. Deste modo, os seus benefícios para a saúde, bem como o aporte nutricional poderá ser pouco significativo. Contudo, a recomendação para um **consumo diário** justifica-se pela sua **utilidade na diminuição do sal** das preparações culinárias.

COMPOSTOS QUÍMICOS NAS PLANTAS AROMÁTICAS

Alguns exemplos de compostos químicos presentes nas plantas aromáticas, os quais são responsáveis por lhes conferir, por exemplo, aroma, sabor, cor e funções fisiológicas, são:

ALECRIM 1,8 cineol Limoneno Terpenos	CEBOLINHO Ácido ferúlico Ácido p-cumárico Quercetol	COENTROS Linalol α -pineno Terpineno	HORTELÃ Mentol Mentofurano Aldeído isovalérico
LOURO Metil Pentanoato 2-Etil-Isovalerato 1,8 cineol	MANJERICÃO Eugenol Linalol α -pineno	ORÉGÃOS Timol Carvacrol Cariofileno	POEJO Eucaliptol Linalol α -pineno
SALSA Apiole Miristicina Terpinoleno	TOMILHO Timol Carvacrol Terpineno	SALICÓRNIA Ácido cafeico β -sitosterol Estigmasterol	

Poderá existir alguma variabilidade devido a fatores como, por exemplo, a composição do solo, as variações geográficas e sazonais.

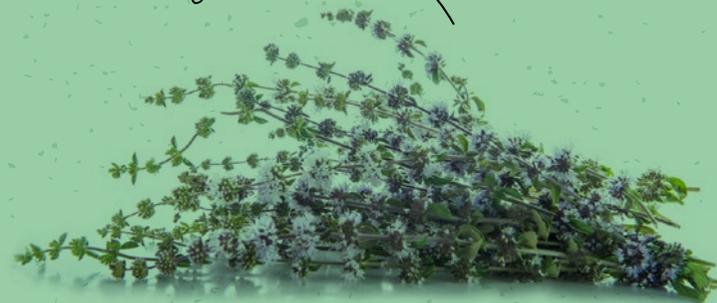
orégãos



ERVAS AROMÁTICAS

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

poejo



A L E C R I M



CARTÃO DE IDENTIDADE

NOME CIENTÍFICO: *Rosmarinus officinalis L.*

ORIGEM: região Mediterrânea

TIPO DE SOLO: todos os tipos de solos, sendo os preferíveis os calcários bem drenados

COLHEITA: anual

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas e flores

MODO DE CONSUMO: fresco e seco

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas alongadas verde escuro; sabor intenso e perfumado

SUGESTÕES CULINÁRIAS: infusões, carne de porco, carne de borrego, massas, queijo, sopa, saladas

Nota com + aroma:

Há uma variedade de alecrim que apresenta um caule com maior espessura e, por esse motivo, é utilizado para fazer espetadas de carne.

MEDIDA CASEIRA	PORÇÃO (G)
Fresco	
1 ramo	1,10
Desidratado	
1 colher de café	0,32
1 colher de chá	0,69
1 colher de sobremesa	1,44
1 colher de sopa	2,62

A L E C R I M

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

ALECRIM FRESCO	POR 100 G
Energia (kJ/kCal)	548/131
Lípidos (g)	5,9
Lípidos, dos quais saturados (g)	2,9
Hidratos de Carbono (g)	20,7
Proteína (g)	3,3
Fibra (g)	14,1
Sal (g)	0,07
Vitamina A (µg)	0,88
Vitamina B1 (mg)	0,036
Vitamina B2 (mg)	0,152
Vitamina B3 (mg)	0,912
Vitamina B6 (mg)	0,336
Vitamina C (mg)	21,8
Folatos (µg)	109
Sódio (mg)	26
Potássio (mg)	668
Cálcio (mg)	317
Fósforo (mg)	66
Zinco (mg)	0,93

USDA database, 2018

TOP 5+

VITAMINA C
POTÁSSIO
CÁLCIO
FÓSFORO
ZINCO

C E B O L I N H O



CARTÃO DE IDENTIDADE

NOME CIENTÍFICO: *Ocimum basilicum* L.

ORIGEM: Europa do Sul, Ásia, Norte de África

TIPO DE SOLO: ligeiros, ricos em matéria orgânica, bem drenados. Manter o solo sempre húmido

COLHEITA: maio a setembro

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas e sementes

MODO DE CONSUMO: fresco e seco

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas estreitas, ocas, tenras e lenhosas (geralmente picadas); sabor picante e aromático, semelhante a cebola

SUGESTÕES CULINÁRIAS: limonada, molhos, ovos, peixe, hortícolas, saladas, sopas

MEDIDA CASEIRA

PORÇÃO (G)

Fresco

1 folha

0,26

C E B O L I N H O

C O M P O S I Ç Ã O N U T R I C I O N A L

CEBOLINHO FRESCO	POR 100 G
Energia (kJ/kCal)	126/30
Lípidos (g)	0,73
Lípidos, dos quais saturados (g)	0,146
Hidratos de Carbono (g)	4,35
Proteína (g)	3,27
Fibra (g)	2,5
Sal (g)	0,008
Vitamina A (µg)	218
Vitamina B1 (mg)	0,078
Vitamina B2 (mg)	0,115
Vitamina B3 (mg)	0,647
Vitamina B6 (mg)	0,138
Vitamina C (mg)	58,1
Folatos (µg)	105
Sódio (mg)	3
Potássio (mg)	296
Cálcio (mg)	92
Fósforo (mg)	58
Zinco (mg)	0,56

USDA database, 2018

TOP 5+

VITAMINA A
VITAMINA C
POTÁSSIO
CÁLCIO
FÓSFORO

C O E N T R O S



CARTÃO DE IDENTIDADE

NOME CIENTÍFICO: *Coriandrum sativum* L.

ORIGEM: Norte de África, Ásia Ocidental e naturalizada na Europa

TIPO DE SOLO: todos, preferindo os calcários bem drenados

COLHEITA: 40 a 60 dias, após a sementeira

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas, sementes, raiz (pó)

MODO DE CONSUMO: fresco e seco. Consumir a folha inteira ou picada

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas de textura suave, caule forte e crocante

SUGESTÕES CULINÁRIAS: saladas, sopas, caldos de peixe, ervilhas, favas, arroz, massas, açordas, bolos

MEDIDA CASEIRA	PORÇÃO (G)
----------------	------------

Fresco

1 ramo	2,51
--------	------

Desidratado

1 colher de café	1,09
1 colher de chá	2,46
1 colher de sobremesa	3,64
1 colher de sopa	6,66

COENTROS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

COENTROS FRESCOS	POR 100 G
Energia (kJ/kCal)	117/28
Lípidos (g)	0,6
Lípidos, dos quais saturados (g)	0,1
Hidratos de Carbono (g)	1,8
dos quais açúcares (g)	1,5
Proteína (g)	2,4
Fibra (g)	2,9
Sal (g)	0,1
Vitamina A (µg)	102
Vitamina E (mg)	0,7
Vitamina B1 (mg)	0,07
Vitamina B2 (mg)	0,12
Vitamina B3 (mg)	0,7
Vitamina B6 (mg)	0,18
Vitamina C (mg)	63
Folatos (µg)	18
Sódio (mg)	28
Potássio (mg)	540
Cálcio (mg)	98
Fósforo (mg)	36
Zinco (mg)	0,2

TOP 5+

POTÁSSIO
CÁLCIO
VITAMINA A
VITAMINA C
FIBRA

PortFIR, 2015

H O R T E L Ã



CARTÃO DE IDENTIDADE

NOME CIENTÍFICO: *Mentha spicata* L.

ORIGEM: Europa Central e região Mediterrânica

TIPO DE SOLO: ligeiros, areno-argilosos, francos ou de aluvião, húmidos e bem drenados. Com boa exposição solar

COLHEITA: até ao início da floração

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas

MODO DE CONSUMO: fresco e seco

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas suaves e succulentas, com coloração verde escuro. Sabor e aroma a mentol

SUGESTÕES CULINÁRIAS: Tisana, limonada, carne de carneiro, peixe, sopas, saladas, ervilhas, sobremesas

Aluvião: depósito de materiais oriundos da destruição de rochas e transportados pelas águas correntes para um local definido.

MEDIDA CASEIRA	PORÇÃO (G)
----------------	------------

Fresco

1 ramo	1,29
1 folha	0,18

H O R T E L Ã

C O M P O S I Ç Ã O N U T R I C I O N A L

HORTELÃ FRESCA	POR 100 G
Energia (kJ/kCal)	184/44
Lípidos (g)	0,73
Lípidos, dos quais saturados (g)	0,19
Hidratos de Carbono (g)	8,4
Proteína (g)	3,3
Fibra (g)	6,8
Sal (g)	0,08
Vitamina A (µg)	1216
Vitamina B1 (mg)	0,078
Vitamina B2 (mg)	0,175
Vitamina B3 (mg)	0,948
Vitamina B6 (mg)	0,158
Vitamina C (mg)	13,3
Folatos (µg)	105
Sódio (mg)	30
Potássio (mg)	458
Cálcio (mg)	199
Fósforo (mg)	60
Zinco (mg)	1,09

USDA database, 2018

TOP 5+

VITAMINA A
POTÁSSIO
CÁLCIO
FOLATOS
FIBRA

L O U R O



CARTÃO DE IDENTIDADE

NOME CIENTÍFICO: *Laurus nobilis* L.

ORIGEM: região Mediterrânea

TIPO DE SOLO: áreas de bosque com clima ameno

COLHEITA: anual

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas

MODO DE CONSUMO: fresco e seco

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: tem cor verde escuro no estado fresco e castanha no estado seco

SUGESTÕES CULINÁRIAS: carne de porco, peixe, feijão, estufados, caldeiradas

MEDIDA CASEIRA	PORÇÃO (G)
----------------	------------

Fresco	
---------------	--

1 folha	
---------	--

	0,25
--	------

LOURO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

LOURO SECO	POR 100 G
Energia (kJ/kCal)	1312/313
Lípidos (g)	8,36
Lípidos, dos quais saturados (g)	2,28
Hidratos de Carbono (g)	75
Proteína (g)	7,6
Fibra (g)	26,3
Sal (g)	0,06
Vitamina A (µg)	1855,5
Vitamina B1 (mg)	0,009
Vitamina B2 (mg)	0,421
Vitamina B3 (mg)	2,005
Vitamina B6 (mg)	1,74
Vitamina C (mg)	46,5
Folatos (µg)	180
Sódio (mg)	23
Potássio (mg)	529
Cálcio (mg)	834
Fósforo (mg)	113
Zinco (mg)	3,7

USDA database, 2018

TOP 5+

FIBRA
VITAMINA A
VITAMINA C
CÁLCIO
POTÁSSIO

MANJERICÃO



CARTÃO DE IDENTIDADE

NOME CIENTÍFICO: *Ocimum basilicum* L.

ORIGEM: Europa do Sul, Ásia, Norte de África

TIPO DE SOLO: ligeiros, ricos em matéria orgânica, bem drenados. Manter o solo sempre húmido

COLHEITA: maio a setembro

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas, sementes

MODO DE CONSUMO: fresco e seco

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas verde intenso, em formato oval e com textura suave. Sabor característico e dificilmente confundido com outras plantas aromáticas

SUGESTÕES CULINÁRIAS: limonadas, molhos, massas, hortícolas, cozinhados com tomate, peixe, sopas, saladas, sobremesas

MEDIDA CASEIRA	PORÇÃO (G)
----------------	------------

Fresco

1 ramo	6,94
1 folha	0,76

Desidratado

1 colher de café	0,46
1 colher de chá	0,81
1 colher de sobremesa	1,33
1 colher de sopa	2,61

MANJERICÃO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

MANJERICÃO FRESCO	POR 100 G
Energia (kJ/kCal)	94/23
Lípidos (g)	0,64
Lípidos, dos quais saturados (g)	0,04
Hidratos de Carbono (g)	2,7
Proteína (g)	3,2
Fibra (g)	1,6
Sal (g)	0,01
Vitamina A (µg)	264
Vitamina B1 (mg)	0,03
Vitamina B2 (mg)	0,08
Vitamina B3 (mg)	0,9
Vitamina B6 (mg)	0,2
Vitamina C (mg)	18
Folatos (µg)	68
Sódio (mg)	4
Potássio (mg)	295
Cálcio (mg)	177
Fósforo (mg)	56
Zinco (mg)	0,8

USDA database, 2018

TOP 5+

POTÁSSIO
CÁLCIO
FOLATOS
FÓSFORO
FIBRA

O R É G ã O S



CARTÃO DE IDENTIDADE

NOME CIENTÍFICO: *Origanum vulgare* L.

ORIGEM: região Mediterrânea

TIPO DE SOLO: solos pobres, bem drenados e com boa exposição solar

COLHEITA: no início da floração

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas e caule

MODO DE CONSUMO: fresco e seco

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas ovoides e pontiagudas com sabor amargo

SUGESTÕES CULINÁRIAS: carne, peixe, massas, saladas, queijos, tomate

MEDIDA CASEIRA	PORÇÃO (G)
----------------	------------

Desidratado

1 colher de café	0,18
1 colher de chá	0,35
1 colher de sobremesa	0,61
1 colher de sopa	1,2

ORÉGÃOS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

ORÉGÃOS SECOS	POR 100 G
Energia (kJ/kCal)	1107/265
Lípidos (g)	4,3
Lípidos, dos quais saturados (g)	1,6
Hidratos de Carbono (g)	68,9
Proteína (g)	9
Fibra (g)	42,5
Sal (g)	0,04
Vitamina A (µg)	510
Vitamina B1 (mg)	0,178
Vitamina B2 (mg)	0,53
Vitamina B3 (mg)	4,64
Vitamina B6 (mg)	1,04
Vitamina C (mg)	2,3
Folatos (µg)	237
Sódio (mg)	25
Potássio (mg)	1260
Cálcio (mg)	1597
Fósforo (mg)	148
Zinco (mg)	2,7

USDA database, 2018

TOP 5+

FIBRA
CÁLCIO
POTÁSSIO
VITAMINA A
FOLATOS

P O E J O



CARTÃO DE IDENTIDADE

NOME CIENTÍFICO: *Mentha pulegium* L.

ORIGEM: Europa, Norte de África e Ásia Ocidental

TIPO DE SOLO: ligeiros, arenosos e argilosos, aluvião

COLHEITA: início da floração

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas e flores

MODO DE CONSUMO: frescas e secas

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas verde-escuro, sabor a menta

SUGESTÕES CULINÁRIAS: tisana, caldeiradas de peixe, açorda, sobremesas com fruta

MEDIDA CASEIRA

PORÇÃO (G)

Fresco

1 ramo

1

1 folha

0,07

POEJO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

POEJO FRESCO	POR 100 G
Energia (kJ/kCal)	ND
Lípidos (g)	ND
Lípidos, dos quais saturados (g)	ND
Hidratos de Carbono (g)	ND
Proteína (g)	ND
Fibra (g)	ND
Sal (g)	ND
Vitamina A (µg)	ND
Vitamina B1 (mg)	ND
Vitamina B2 (mg)	ND
Vitamina B3 (mg)	ND
Vitamina B6 (mg)	ND
Vitamina C (mg)	ND
Folatos (µg)	ND
Sódio (mg)	ND
Potássio (mg)	ND
Cálcio (mg)	ND
Fósforo (mg)	ND
Zinco (mg)	ND

ND: não definido

TOP 5+

ND

S A L S A



CARTÃO DE IDENTIDADE

NOME CIENTÍFICO: *Petroselinum crispum*

ORIGEM: Europa, principalmente no sul da Europa e Países do Mediterrâneo

TIPO DE SOLO: ruderal, terrenos bem drenados e expostos ao sol

COLHEITA: 60 dias, após a sementeira

ESTRUTURA CONSUMIDA: flores, folhas (picadas ou inteiras), caule e raízes

MODO DE CONSUMO: fresco e seco

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas sumarentas e com sabor característico

SUGESTÕES CULINÁRIAS: carne, peixe, ovos, queijo, saladas, massas, arroz

Nota com + aroma:

A salsa e os coentros são duas ervas aromáticas frequentemente confundidas. Contudo, as folhas de salsa são mais estreitas, recortadas e pontiagudas do que as dos coentros.

MEDIDA CASEIRA	PORÇÃO (G)
Fresco	
1 ramo	1,26
Desidratado	
1 colher de café	0,21
1 colher de chá	0,51
1 colher de sobremesa	0,8
1 colher de sopa	1,47

S A L S A

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

SALSA FRESCA	POR 100 G
Energia (kJ/kCal)	83/20
Lípidos (g)	0
Lípidos, dos quais saturados (g)	0
Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g)	0,4
Proteína (g)	3,1
Fibra (g)	2,9
Sal (g)	0,1
Vitamina A (µg)	558
Vitamina E (mg)	1,9
Vitamina B1 (mg)	0,28
Vitamina B2 (mg)	0,06
Vitamina B3 (mg)	0,6
Vitamina B6 (mg)	0,09
Vitamina C (mg)	220
Folatos (µg)	170
Sódio (mg)	34
Potássio (mg)	750
Cálcio (mg)	200
Fósforo (mg)	91
Zinco (mg)	0,9

PortFIR, 2015

TOP 5+

VITAMINA C
VITAMINA A
CÁLCIO
FOLATOS
FÓSFORO

T O M I L H O



CARTÃO DE IDENTIDADE

NOME CIENTÍFICO: *Thymus vulgaris L.*

ORIGEM: região Mediterrânea

TIPO DE SOLO: textura média a grosseira; bem drenados

COLHEITA: antes da floração

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas

MODO DE CONSUMO: fresco e desidratado

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas de cor verde acinzentado ou arroxeadas; sabor forte e acentuado

SUGESTÕES CULINÁRIAS: carne ou peixe assados ou grelhados

Nota com + aroma:

O tomilho-limão é uma variedade de tomilho que se distingue pelo seu sabor mais cítrico e pela presença de folhas com uma coloração mais esverdeada.

MEDIDA CASEIRA	PORÇÃO (G)
----------------	------------

Fresco

1 ramo	0,51
1 haste	0,12

Desidratado

1 colher de café	0,27
1 colher de chá	0,79
1 colher de sobremesa	1,37
1 colher de sopa	2,51

T O M I L H O

C O M P O S I Ç Ã O N U T R I C I O N A L

TOMILHO FRESCO	POR 100 G
Energia (kJ/kCal)	423/101
Lípidos (g)	1,68
Lípidos, dos quais saturados (g)	0,47
Hidratos de Carbono (g)	24,5
Proteína (g)	5,6
Fibra (g)	14
Sal (g)	0,02
Vitamina A (µg)	1425
Vitamina B1 (mg)	0,05
Vitamina B2 (mg)	0,47
Vitamina B3 (mg)	1,8
Vitamina B6 (mg)	0,35
Vitamina C (mg)	160
Folatos (µg)	45
Sódio (mg)	9
Potássio (mg)	609
Cálcio (mg)	405
Fósforo (mg)	106
Zinco (mg)	1,8

USDA database, 2018

TOP 5+

VITAMINA A
VITAMINA C
POTÁSSIO
CÁLCIO
FÓSFORO

SALICÓRNIA

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT



S A L I C Ó R N I A

- › A **salicórnia** (*Salicornia ramosíssima*) é uma planta **halófita obrigatória**, isto é, uma planta que requer necessariamente um local com alto teor de sódio para se desenvolver.
- › A **sarcocórnia** (*Sarcocornia L.*) apesar de também ser uma planta halófita semelhante à salicórnia, esta difere no **rendimento**, no **valor nutricional** e nos **ciclos de crescimento**, visto que é uma **planta perene** e a salicórnia anual.
- › A salicórnia é a planta que nasce na primeira fileira mais próxima da água, ou seja, é a primeira a ter contacto com a água face a outras plantas halófitas.
- › A **salicórnia** tem folhas extremamente reduzidas e uma **inflorescência terminal** em forma de espigão.
- › A salicórnia produz **caules suculentos** de cerca de 40 cm e **com sabor salgado**. Pela presença dos seus caules carnudos, também poderá ser denominada por **espargo do mar**.
- › O sabor salgado nos seus caules é ocasionado pela **absorção direta do sal** do mar/solo onde se desenvolve. O armazenamento do sal ocorre numa glândula especializada nas células da planta.

S A L I C Ó R N I A

- › O sabor salgado que os caules apresentam permite o uso da salicórnia **na cozinha em detrimento do sal**, podendo ser designada por “sal verde”.
- › O **uso de salicórnia como substituto do sal de cozinha** apresenta o benefício de se **reduzir a quantidade de sódio** fornecido pelas preparações culinárias. Desta forma, há o auxílio na diminuição do consumo diário deste mineral, o qual em excesso é responsável por despoletar um conjunto de doenças do foro cerebrovascular.
- › Além da sua vantagem ao nível da redução do teor de sódio na culinária e também como potencial substituto de aditivos isentos de sódio, a salicórnia parece apresentar benefícios adicionais devido ao seu teor em compostos bioativos (p. ex.: esteróis, ácidos hidroxicinâmicos), **ácidos gordos polinsaturados, fibra** e **minerais** (p. ex.: ferro, potássio).

SÓDIO (MG)/100 G PRODUTO	
Salicórnia fresca	1393
Salicórnia seca	9200
Salicórnia em pó	18700
Sal	40000

Nota com + aroma:
A salicórnia, apesar de ter uma menor quantidade de sódio do que o sal, também é uma fonte de sódio na alimentação diária. Por isso, o seu uso deverá ser moderado e parcimonioso, principalmente nos casos de controlo dos níveis de sódio (p. ex.: hipertensos).

SALICÓRNIA



CARTÃO DE IDENTIDADE

NOME CIENTÍFICO: *Salicornia ramosíssima*

ORIGEM: salinas costeiras, desde o Ártico até ao Mediterrâneo. Em Portugal, os principais locais onde é encontrada são as regiões da Ria de Aveiro, Ria Formosa e outras regiões do Algarve

TIPO DE SOLO: salinas

COLHEITA: todo o ano, antes da floração

ESTRUTURA CONSUMIDA: caules

MODO DE CONSUMO: fresca, desidratada e *pickles*

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas reduzidas e uma inflorescência terminal em forma de espigão; caules suculentos e com sabor salgado

SUGESTÕES CULINÁRIAS: saladas (fresca), pratos de peixe e marisco

MEDIDA CASEIRA

PORÇÃO (G)

Fresco

1 haste 0,70

Desidratado

1 colher de café 0,53

1 colher de chá 1,70

1 colher de sobremesa 2,41

1 colher de sopa 4,64

Em pó

1 colher de café 1,12

1 colher de chá 3,07

1 colher de sobremesa 5,02

1 colher de sopa 8,84

SALICÓRNIA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

SALICÓRNIA FRESCA	POR 100 G
Energia (kJ/kCal)	160,54/38,37
Lípidos (g)	0,29
Lípidos, dos quais saturados (g)	0,18
Hidratos de Carbono (g)	6,39
Proteína (g)	0,81
Fibra (g)	3,49
Sal (g)	2,94
Cálcio (mg)	62,51
Potássio (mg)	231,42
Magnésio (mg)	19,95
Sódio (mg)	1176,65
Cobre (mg)	144,97
Ferro (mg)	0,11
Zinco (mg)	3,35



coentros

INFORMAÇÕES AROMATIZADAS

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT



tomilho

CONSELHOS NA COMPRA

- › Adquirir as plantas aromáticas no **formato** que lhe seja mais favorável: fresco (embalado ou vaso), em pasta, desidratado (triturado ou folha).
- › Preferir as plantas aromáticas frescas, sempre que possível, pelas suas propriedades nutricionais. Caso pretenda, poderá encontrar plantas aromáticas frescas lavadas e prontas a consumir.
- › Avaliar o **estado da embalagem** e do produto, desprezando caso se encontrem deteriorados.
- › Verificar a **data de validade** do produto e preferir os que apresentam um prazo mais extenso. As plantas aromáticas frescas que se encontram à venda no seu estado natural, isto é não lavadas, não necessitam de apresentar data de validade, de acordo com a legislação.
- › **Ler** atentamente o **rótulo** e analisar a **lista de ingredientes** e a **declaração nutricional** do produto, no caso das **plantas aromáticas em pasta**. Os restantes formatos estão isentos de apresentação da lista de ingredientes e declaração nutricional.
- › Verificar o **país** de origem no rótulo dos produtos e privilegiar os de **origem nacional**.

CONSELHOS NO ARMAZENAMENTO

- › As **plantas aromáticas frescas** requerem um **cuidado adicional** para poderem preservar as suas características por um espaço de tempo mais longo, o qual poderá ir de 1 a 2 semanas. Deste modo, devem ser acondicionadas num saco escuro (pela sua sensibilidade à luz) e no frigorífico.
- › As **plantas aromáticas frescas lavadas** e **prontas a consumir** têm de ser **obrigatoriamente** armazenadas no **frigorífico**.
- › As **plantas aromáticas desidratadas** devem ser mantidas num local fresco, seco e protegido da luz.
- › No caso das plantas aromáticas desidratadas adquiridas em formato de saco, estas devem ser colocadas num **frasco opaco e hermético**.
- › **Fechar o recipiente** no qual se encontram as ervas armazenadas **logo após o uso**, de forma a evitar o contacto com o ar.
- › As **plantas aromáticas frescas em vaso** devem ser colocadas num local próprio e garantidos os **cuidados de rega** necessários.

C O N S E L H O S N O C O N S U M O

- › Selecionar a planta aromática em função da **preparação culinária** e das **preferências pessoais**.
- › **Consumir** de preferência **antes do final da data de validade** especificada no rótulo.
- › **Antes da utilização**, observe as **características organolépticas** da planta aromática.
- › No caso das plantas aromáticas frescas, **desprezar** as que apresentam **sinais de deterioração** (p. ex.: folhas com alteração da cor e emurchecidas).
- › **Lavar** devidamente as **plantas aromáticas** frescas no **estado natural**. As plantas aromáticas frescas lavadas e prontas a consumir não necessitam de ser novamente lavadas.
- › É preferível adicionar as **plantas aromáticas desidratadas no início e durante a preparação culinária**, de maneira a que estas atribuam mais aroma e sabor ao prato. As **plantas aromáticas frescas** devem ser adicionadas no **final da cozedura** para se beneficiar mais dos seus aspetos nutricionais.

C U R I O S I D A D E S

- › A **rega** é muito importante para assegurar a saúde da planta. Esta deve ser regada apenas quando necessita, pois uma rega excessiva pode ocasionar a morte da planta porque a água em excesso elimina os nutrientes essenciais para a sua sobrevivência. A quantidade de água que a planta necessita varia em função da época do ano e das condições a que é submetida.
- › A **agricultura salina especializada** tem vindo a ser considerada uma alternativa à agricultura convencional (solos não salinos e de água doce). A produção de plantas salinas, como, por exemplo a salicórnica, permite a produção de biomassa e outros bio produtos que podem ser úteis na fertilização de solos.
- › As plantas de agricultura salina caracterizam-se por serem mais resistentes a doenças.

C U R I O S I D A D E S

- › As **plantas aromáticas podem crescer espontaneamente** na natureza e ser **recolhidas em espaços selvagens**. No entanto, aconselha-se que a sua **recolha** seja feita com **cuidado**, pois podem ser colhidas plantas não comestíveis e com potencial tóxico para consumo humano.
- › Por outro lado, a colheita destes produtos naturais carece de **cuidados éticos e de sustentabilidade**, de modo a salvaguardar a continuidade da espécie. Também deverá ser acautelado um pedido de autorização prévio ao proprietário do terreno, à entidade de gestão da propriedade ou ao Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas.
- › O código de conduta ética para a colheita sustentável de plantas medicinais e aromáticas espontâneas foi desenvolvido pela *Fair Wild Foundation* e adaptado no nosso país.

CURIOSIDADES

Alguns exemplos de medidas presentes no código de conduta ética para a colheita sustentável de plantas medicinais e aromáticas espontâneas são:

NÃO COLHER
ESPÉCIES RARAS
DA REGIÃO

NÃO COLHER
ESPÉCIES
PROTEGIDAS PELA
LEI

NÃO COLHER
ESPÉCIES QUE NÃO
SE REPRODUZAM
COM FACILIDADE

NÃO COLHER
ESPÉCIES COM
CRESCIMENTO
LENTO

NÃO COLHER
ESPÉCIES DOENTES
E/OU DANIFICADAS

PERMITIR A
CAPACIDADE DE
SOBREVIVÊNCIA
DA PLANTA E A
SUA REPRODUÇÃO.
APÓS A COLHEITA

COLHER APENAS
PLANTAS ADULTAS

COLHER AS
PLANTAS EM CON-
FORMIDADE COM A
SUA SAZONALI-
DADE

NÃO REPETIR
O LOCAL DE
COLHEITA POR
ÉPOCA/ANO

EVITAR COLHER
EM DEMASIA. DE
FORMA A EVITAR
O DECRÉSCIMO DA
POPULAÇÃO DA
ESPÉCIE*

NÃO DANAR
AS ESPÉCIES
VIZINHAS À ÁREA
DE COLHEITA

NÃO COLHER EM
ÁREAS POLUÍDAS

*Devem ser respeitadas as seguintes percentagens máximas de colheita com o objetivo de garantir a regeneração da planta: raízes/bolbos (20% da população); folhas (30%); flores (70% de cada planta); sementes/frutos (70% a 80%).

CURIOSIDADES

Apresentamos abaixo a correspondência em quantidade das medidas caseiras de variedades de sal.

SAL	MEDIDA CASEIRA	PORÇÃO (G)
Sal (fino)	1 colher de café	5,06
	1 colher de chá	8,06
	1 colher de sobremesa	14,51
	1 colher de sopa	24,36
Sal (grosso)	1 colher de café	3,78
	1 colher de chá	6,49
	1 colher de sobremesa	13,32
	1 colher de sopa	21,93
Sal (iodado)	1 colher de café	4,1
	1 colher de chá	8,63
	1 colher de sobremesa	13,92
	1 colher de sopa	25,22

Adaptado de: Manual de Peso e Porções de Alimentos

**1 COLHER DE CAFÉ
DE SAL FINO**

**1.3 COLHERES DE CAFÉ
DE SAL GROSSO**

**1.2 COLHERES DE CAFÉ
DE SAL IODADO**

5 G

**PORÇÃO DIÁRIA
RECOMENDADA
DE SAL. POR DIA.
PELA OMS.**

hortelã



C A N T E I R O A R O M Á T I C O

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

alecrim



COMO CULTIVAR PLANTAS AROMÁTICAS?

Pode adquirir plantas aromáticas na forma de **vaso** ou em **semente**.

EM VASO:

1. Remover o vaso do saco que protege a planta, quando exista;
2. Retirar as folhas que se encontram deterioradas;
3. Colocar o vaso numa base junto ao parapeito da janela ou na varanda, mas protegida contra correntes de ar e do sol direto;
4. Dispor a água na base do vaso, não regando a planta diretamente. Contudo, deve ser garantido que o composto da planta se encontra húmido;
5. Cortar a parte comestível da planta com a mão ou tesoura/faca limpa, sempre que precisar e pela parte superior*. Desta forma, aparecerão novos rebentos.

* Garantir que não se cortam as folhas todas.
O cebolinho deve ser cortado pela zona inferior, perto do composto, ao invés das outras plantas.



COMO CULTIVAR PLANTAS AROMÁTICAS?

EM SEMENTE:

1. Utilizar um recipiente que pretenda reutilizar (p. ex.: caixa de ovos, de fruta, de vinho) para colocar o composto. Caso contrário, poderá utilizar tabuleiros adequados para sementeira;
2. Coloque o composto até cima e pressione;
3. Distribua as sementes uniformemente. Tente não colocar as sementes muito próximas, de forma a que estas tenham espaço para se desenvolverem;
4. Posteriormente, coloque uma fina camada de composto por cima das sementes;
5. Pulverize com água e coloque a sementeira numa zona com iluminação (p. ex.: peitoril da janela);
6. À medida que a terra secar, pulverize a mesma;
7. No final de 1 a 2 semanas, dependendo da planta, surgirão as plântulas;
8. Transplante as plântulas para um vaso ou um jardim e mantenha o solo húmido;
9. Tenha os cuidados citados para as plantas em vaso.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

R E F E R Ê N C I A S B I B L I O G R Á F I C A S

1. Christaki E et al. Aromatic plants as a source of bioactive compounds. *Agriculture*. 2012; 2:228-243.
2. Guiné RPF, Gonçalves FJ. Chemistry and health effects of bioactive compounds in selected culinary aromatic herbs. *Current Nutrition & Food Service*. 2015; 11(2):145-164.
3. Barros V et al. Dieta Mediterrânica – Um património civilizacional partilhado. 2013. Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/dieta-mediterranica-um-patrimonio-civilizacional-partilhado.aspx> [Acesso em 24-04-2018].
4. FDA. Commodity specific food safety guidelines for the production, harvest, post-harvest, and processing unit operations of fresh culinary herbs. Silver Spring: Food and Drug Administration; 2013. Disponível em: <https://www.fda.gov/downloads/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/ProducePlantProducts/UCM365142.pdf> [acesso em 20-03-2018].
5. ESA. LIST of culinary herbs and spices. European Spice Association. Disponível em: <https://www.esa-spices.org/download/esa-list-of-culinary-herbs-and-spices.pdf>.
6. ESA. ESA definitions of culinary herbs and spices. European Spice Association. Disponível em: <https://www.esa-spices.org/download/esa-defintions-for-culinary-herbs-and-spices.pdf>.
7. CODEX ALIMENTARIUS. General standard for food additives – CODEX STAN 192. Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization; 1995.
8. Peter, VK. Handbook of herbs and spices – vol. 1. Cambridge: Woodhead Publishing Limited and CRC Press; 2001.
9. Maria Paz Arraiza. Industrial Use of Medicinal and Aromatic Plants. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
10. Pinho I et al. Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde, 2016.
11. Direção-Geral da Saúde, Institute for Health Metrics and Evaluation. Portugal: The Nation's Health 1990-2016: An overview of the Global Burden of Disease Study 2016 results. Seattle, WA: IHME; 2018.
12. WHO. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization (WHO); 2012.
13. Lopes C et al. Inquérito alimentar nacional e de atividade física (IAN-AF) 2015-16. Universidade do Porto; 2017.
14. WHO. European food and nutrition: action plan 2015-2020. Copenhagen: World Health Organization (WHO); 2014.

R E F E R Ê N C I A S B I B L I O G R Á F I C A S

15. Despacho n.º 11418 de 29 de dezembro de 2017. Diário da República, 2ª Série: 29595-29598.
16. Meskin M; Bidlack W et al. Phytochemicals: mechanism of action. CRC Press. 2004; 224p.
17. Academy of Nutrition and Dietetics (ADA). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: functional foods. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2013; 113(8):109-1103.
18. Kaefer C, Milner J. The role of herbs and spices in cancer prevention. J Nutr Biochem. 2008; 19(6):347-361.
19. Bianchi, A. The Mediterranean aromatic plants and their culinary use. Nat Prod Res. 2015;29(3):201-6.
20. Peter, VK. Handbook of herbs and spices – vol. 3. Cambridge: Woodhead Publishing Limited and CRC Press; 2001.
21. Lopes A. Natural products from extreme marine environments: searching for potencial industrial uses within extremophile plants.
22. Barreira L et al. Halophytes: Gourmet food with nutritional health benefits? Journal of Food Composition and Analysis. 2017; 59:35-42.
23. Vlase L et al. Chemical constituents of three Allium species from Romania. Molecules.2013;18:114-127.
24. Surget et G et al. Structural elucidation, in vitro antioxidant and photoprotective capacities of a purified polyphenolic-enriched fraction from a saltmarsh plant. Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology. 2015; 143:52-60.
25. Laribi B et al. Coriander (*Coriandrum sativum* L.) and its bioactive constituents. Fitoterapia. 2015; 103: 9-26.
26. Mandal S, Mandal M. Coriander (*Coriandrum sativum* L.) essential oil: chemistry and biological activity. Asian Pac J Trop Biomed. 2015; 5(6):421-428.
27. Caputo L et al. *Laurus nobilis*: composition of essential oil and its biological activities. Molecules. 2017; 22(6):930.
28. Poonkodi K. Chemical composition of essential oil of *Ocimum Basilicum* L. (Basil) and its biological activities-an overview. Journal of Critical Reviews. 2016; 3(3):56-62.
29. Joshi R. Chemical composition and antimicrobial activity of the essential oil of *Ocimum basilicum* L. (sweet basil) from Western Ghats of North West Karnataka, India. Anc. Sci. Life. 2014; 33(3):151-156.
30. Teixeira B et al. European pennyroyal (*Mentha pulegium*) from Portugal: Chemical composition of essential oil and antioxidant and antimicrobial properties of extracts and essential oil. Industrial Crops and Products. 2012; 36:81-87.

R E F E R Ê N C I A S B I B L I O G R Á F I C A S

31. Mnayer D et al. Chemical composition, antibacterial and antioxidant activities of six essentials oils from the Alliaceae family. *Molecules*. 2014; 19(12):20034-20053.
32. Ferreira, EM. Dossier técnico: Plantas aromáticas e medicinais: espontâneas ou cultivadas. *Vida Rural*. 2016: 32-34.
33. UTAD Jardim Botânico. Flora digital de Portugal [Web page]. UTAD Jardim Botânico. 2018.
34. Plants for a future. Database. Wales: Plants for a future; 2016. Disponível em: <https://www.pfaf.org/user/Default.aspx>.
35. Lopes A et al. Ervas aromáticas: uma estratégia para a redução do sal na alimentação dos portugueses. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção Geral da Saúde, 2014.
36. USDA. USDA. USDA Food Composition Databases. United States Department of Agriculture; 2018. Disponível em: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>.
37. PortFIR. Tabela da Composição dos Alimentos online. Versão 2.0 – 2015-10-30. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge; 2015. Disponível em: <http://portfir.insa.pt/> [acesso em 2018-04-17].
38. Isca V et al. Lipophilic profile of the edible halophyte *Salicornia ramosissima*. *Food Chemistry*. 2014; 165:330-336.
39. Lopes M, Cavaleiro C, Ramos F. Sodium Reduction in Bread: A Role for Glasswort (*Salicornia ramosissima* J. Woods). *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*. 2017; 26: 1056-1071.
40. Singh D et al. *Salicornia* as a crop plant in temperate regions: selection of genetically characterized ecotypes and optimization of their cultivation conditions. *AoB Plants*. 2014; 6: plu071.
41. Aromáticas vivas. Como cuidar. Aromáticas vivas. Disponível em: <https://www.aromaticasvivas.com/pt/como-cuidar> [Acesso em 2018-03-20].
42. Medicinal Plant Specialist Group. International standard for sustainable wild collection of medicinal and aromatic plants (ISSC-MAP).
43. Version1.0. Bundesamt für Naturschutz (BfN), MPSPG/SSC/IUCN, WWF Germany, and TRAFFIC, Bonn, Gland, Frankfurt, and Cambridge (BfN-Skripten 195).2007.
44. Goios A et al. Pesos e porções de alimentos. 2ª ed. Porto: U. Porto Edições; 2016.

