

## A COZINHA É UMA ESCOLA

### Comer com os 5 Sentidos

Muitos compostos químicos produzidos pelas ervas aromáticas têm a função de proteger a planta contra predadores, bactérias e vírus. Os compostos químicos que mais se destacam nas ervas aromáticas são os óleos essenciais.

Estes óleos essenciais têm como função:

- Atrair polinizadores;
- Afastar predadores, como é o caso dos óleos de alfazema e da cânfora que usamos no guarda roupa contra a traça;
- Em alguns casos, como nas florestas de eucaliptos, os óleos contribuem para o fogo se propagar com grande rapidez, porque as folhas ardem mais depressa devido aos mesmos. Porém, o fogo também se extingue mais rapidamente, deixando o tronco intacto e facilitando a recuperação da planta.

No nosso corpo, mais precisamente no sistema nervoso, os óleos essenciais têm uma grande influência, sendo mesmo usados pelo seu efeito anti-depressivo na aromaterapia.

Os **taninos** existentes nas ervas têm a função de proteger a planta contra os herbívoros, pois quando estes os consomem em quantidade há um efeito anti-nutritivo, isto é, inibem a absorção dos nutrientes. Os **taninos** têm também um efeito adstringente na boca. Este efeito sente-se, por exemplo, quando mastigamos uma maçã verde e sentimos um certo “aperto”, como se a boca ficasse seca. No entanto, os seres humanos e alguns herbívoros, defendem-se dos taninos produzindo uma proteína na saliva, a **prolina**, que se liga aos taninos desativando-os. É por esta razão que quando mastigamos a maçã verde, aos poucos, começamos a sentir um sabor doce, resultado da inibição desses taninos.

Quando adicionamos leite ao café ou ao chá preto, estamos também a anular os taninos porque a proteína do leite liga-se aos mesmos, inibindo o seu efeito anti-nutritivo. O mesmo acontece quando juntarmos sumo de limão pois a **vitamina C** também possui este efeito.

Contudo, em pequenas quantidades, os taninos, têm efeitos terapêuticos. Da mesma maneira que protegem as plantas contra vírus e bactérias, também podemos usá-los, sob a forma de chá, para tratar feridas existentes no sistema digestivo, diarreia e outros problemas de saúde. Possuem ainda um papel importante na proteção contra os radicais livres.

Ervas e especiarias como o cravinho, os orégãos, a cânfora, o gengibre, o alho a segurelha e a pimenta, quando são mastigadas, ativam os recetores do calor e, por isso, são chamadas **ervas quentes**. Nos dias frios causam-nos uma sensação de conforto e são, por isso, indispensáveis em pratos típicos do inverno. A pimenta, por exemplo, é a especiaria que tem uma ação mais forte sobre estes receptores, daí ser muito usada em países com climas quentes porque quando sentimos muito calor, transpiramos para arrefecer o corpo. Como os pássaros não possuem estes recetores no bico, não sentem o ardor da pimenta. Isto é muito importante pois são eles quem fazem a disseminação das sementes desta planta.

Em relação à hortelã, ao contrário das ervas quentes, possui a capacidade de ativar os recetores do frio. É por esta razão que sentimos um sabor fresco na boca quando mastigamos um alimento com óleo de menta.

Quanto à *Stevia rebaudiana* ou estêvia, é uma erva que foi recentemente aprovada na

União europeia como substituto do açúcar. É usada para tratar diabetes porque estimula o pâncreas a produzir mais insulina; não provoca cáries dentárias e não engorda. Podemos usar a erva fresca ou seca em infusão. O açúcar da estêvia já se encontra disponível no mercado.

Relativamente à *Bixa orellana* ou planta do batom, tem origem na América do Sul. As suas sementes possuem uma substância de cor laranja muito usada na culinária como corante. Na cozinha é conhecida sob o nome de **anatto** e é muito usual em produtos como o queijo e a manteiga.