

Ervas Aromáticas de Quintal — Alecrim, Tomilho e Orégano como Escudos Celulares

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 30/09/2025

Guia de alimentação saudável e gastronomia funcional pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo, unindo bioquímica dos alimentos, técnicas de preparo e receitas práticas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/ervas-aromaticas-de-quintal-alecrim-tomilho-e-oregano-como-escudos-celulares-2025-09-30>

Ervas mediterrâneas e temperos frescos não servem apenas para dar aroma aos pratos: suas folhas concentram óleos essenciais terpênicos que atuam como conservantes e antioxidantes biológicos poderosos.

Ácido Carnósico do Alecrim e Timol do Tomilho

Interrompem reações em cadeia de peroxidação lipídica tanto no alimento durante o preparo quanto nas membranas celulares após a digestão.

O momento correto de adicionar as ervas

Ervas lenhosas rígidas (alecrim, tomilho, louro) liberam seus princípios com o calor e devem ser cozidas junto com o prato. Ervas tenras e delicadas (manjerição, salsinha, coentro) devem ser adicionadas apenas no momento de servir para não volatilizarem seus óleos aromáticos.

Receita do Farmacêutico-Bioquímico: Sal de Ervas Terapêutico (Redução de Sódio)

Ingredientes: 1 xícara de sal marinho grosso ou refinado; 1 xícara de alecrim seco; 1 xícara de orégano seco; 1 xícara de manjerição seco; 1/2 xícara de tomilho seco.

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador até pulverizar completamente. Guarde em pote de vidro seco. Permite reduzir o teor de sódio do prato em 70% com imenso ganho de sabor.

Cozinha Funcional & Bioquímica dos Alimentos — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Nutrição Baseada em Evidências, Técnicas de Cocção e Saúde Integrativa · Publicação de 30/09/2025 às 01:45.

Conteúdo educativo. A saúde começa na qualidade dos ingredientes e na sabedoria biológica do preparo diário.