



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS SÃO RAIMUNDO NONATO
CURSO TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA**

DENISE BRITO DOS REIS

**REVISÃO DE LITERATURA SOBRE PROPRIEDADES FUNCIONAIS E
CULINÁRIAS DAS ERVAS AROMÁTICAS
COENTRO, MANJERICÃO E SALSA**

SÃO RAIMUNDO NONATO-PI

2025

DENISE BRITO DOS REIS

REVISÃO DE LITERATURA SOBRE PROPRIEDADES FUNCIONAIS E
CULINÁRIAS DAS ERVAS AROMÁTICAS
COENTRO, MANJERICÃO E SALSA

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo científico)
apresentado como exigência parcial para obtenção
do diploma do Curso de Tecnologia em
Gastronomia do Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus São
Raimundo Nonato.

Orientadora: Prof. Me. Túlio Martins de Oliveira

REVISÃO DE LITERATURA SOBRE PROPRIEDADES FUNCIONAIS E CULINÁRIAS DAS ERVAS AROMÁTICAS COENTRO, MANJERICÃO E SALSA

Denise Brito dos Reis¹
Túlio Martins de Oliveira²

RESUMO

As ervas aromáticas, como o coentro, o manjericão e a salsa, são ingredientes importantes, que se apresentam em diversas preparações, proporcionando aroma e sabor aos alimentos. Além do seu uso culinário, essas ervas se destacam pelas propriedades funcionais que apresentam, trazendo benefícios a saúde. Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo refletir sobre o uso gastronômico e as propriedades funcionais das ervas aromáticas coentro, manjericão e salsa, apresentando alguns dos diversos usos, culinários e medicinais, em que estão relacionados. Como suporte teórico para a pesquisa, foram utilizados diversos autores, como Andrade et al. (2021), Bragança (1996), Badke et al. (2012), Millani et al. (2010), Oliveira (2020), Paixão et al. (2019), Patrocínio et al. (2020) Pazinato (2018), Zocoler et al. (2006), entre outros. A metodologia empregada foi a pesquisa bibliográfica, com a busca de publicações em base de dados como Biblioteca digital de teses e dissertações, Google Acadêmico e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. Entre os resultados, o coentro, o manjericão e a salsa possuem propriedades variadas, como: ação antioxidante e antimicrobiana. Nas considerações finais foi destacado a relação entre alimentação e saúde e a importância das ervas aromáticas para a promoção de uma alimentação saudável, ao mesmo tempo em proporcionam aroma e sabor aos alimentos.

Palavras-chave: Ervas aromáticas; Gastronomia, Propriedades funcionais.

ABSTRACT

Aromatic herbs, such as coriander, basil and parsley, are important ingredients, which are present in various preparations, providing aroma and flavor to food. In addition to their culinary use, these herbs stand out for their functional properties, bringing health benefits. In view of this, the present work aims to reflect on the gastronomic use and functional properties of the aromatic herbs coriander, basil and parsley, presenting some of the diverse uses, culinary and medicinal, in which they are related. As theoretical support for the research, several authors were used, such as Andrade et al. (2021), Bragança (1996), Badke et al. (2012), Millani et al. (2010), Oliveira (2020), Paixão et al. (2019), Patrocínio et al. (2020) Pazinato (2018), Zocoler et al. (2006), among others. The methodology used was bibliographical research, with the search for publications in databases such as the Digital Library of Theses and Dissertations, Google Scholar and the Periodical Portal of the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel. Among the results, the various properties found in coriander, basil and parsley stand out, such as antioxidant and antimicrobial action. In the final considerations, the

¹ Graduanda em Tecnologia em Gastronomia pelo Instituto Federal do Piauí, campus São Raimundo Nonato. E-mail: britodenise134@gmail.com

² Bacharel em Gastronomia pela Universidade Rural de Pernambuco. Especialista em Gastronomia e a Cozinha Brasileira. Mestrado em Sociologia. Professor substituto do Instituto Federal do Piauí, campus São Raimundo Nonato. E-mail: tulio1991@gmail.com

relationship between food and health and the importance of aromatic herbs for promoting a healthy diet, while providing aroma and flavor to food, were highlighted.

Keywords: Aromatic herbs; Gastronomy, Functional properties.

Data de aprovação: 13/02/2025

1 INTRODUÇÃO

As plantas desempenham um papel fundamental na alimentação humana, fornecendo nutrientes essenciais como vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Frutas, verduras, legumes, cereais e oleaginosas compõem a base de uma dieta equilibrada, ajudando na manutenção da saúde e na prevenção de doenças. Além disso, muitas plantas possuem propriedades funcionais, como as ervas aromáticas, que contribuem para a melhora do sistema digestivo e cardiovascular, entre vários outros benefícios. O consumo de alimentos de origem vegetal também está associado à redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade.

O uso de plantas para tratamento, cura e prevenção de doenças é uma das mais antigas formas de prática medicinal da humanidade, sendo bastante propagada por raizeiros, curandeiros e benzedeiras. Levantamentos da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que 80% da população dos países em desenvolvimento fazem uso dessas plantas em seus cuidados básicos de saúde, e cerca de 85% da população mundial já fez uso na busca do alívio de alguma patologia. A utilização de plantas medicinais tem inclusive recebido incentivos da própria OMS desde 1978, época em que a organização recomendou sua difusão por todo o mundo (Millani et al., 2010).

A partir dessas plantas são feitos chás, garrafadas, banhos de assento, gargarejos, sendo que esses costumes seguem sendo praticados nos dias atuais. Consequentemente, muito do que se sabe atualmente a respeito de tratamentos com plantas procede do conhecimento popular. Mesmo se tratando de uma prática antiga e tendo surgido muitas outras formas de tratar a saúde, com a evolução da medicina e de medicamentos industrializados, o uso de plantas para fins medicinais persiste, em muitos casos, de forma complementar aos tratamentos convencionais.

Além disso, fatores como o alto custo de medicamentos industrializados e o acesso dificultado à medicina, especialmente na zona rural, associados à fácil obtenção e à tradição do uso de plantas também contribuem para que sua utilização continue ocorrendo com bastante frequência. Ressaltando ainda que, além do uso caseiro dessas plantas, muitas delas também são utilizadas como insumo na produção de medicamentos industrializados.

“Acredita-se, que o cuidado realizado por meio das plantas medicinais seja favorável à saúde humana, desde que o usuário tenha conhecimento prévio de sua finalidade, riscos e benefícios” (Badke et al., 2012, p. 364). Portanto, a aplicação correta dos princípios ativos de uma planta requer uma preparação adequada, isto é, para cada parte a ser utilizada, ou doença a ser tratada, deve haver uma forma de preparo e uso mais adequados.

O uso de plantas medicinais em território brasileiro também deriva de uma forte herança dos povos africanos e de seus descendentes nas Américas. Já em solo brasileiro, entre os indígenas havia uma concepção mística da origem de todas as doenças. Acreditando em fatores sobrenaturais, os pajés associavam o uso de plantas a rituais de magia e seus tratamentos eram, assim, transmitidos oralmente de uma geração a outra.

Na atualidade, além dos fatores tradicionais, as plantas medicinais são utilizadas aproveitando-se o seu baixo custo de aquisição, se comparados aos valores de aquisição de muitos medicamentos industrializados, de difícil acesso para a população de baixa renda.

Entre as plantas que se destacam por suas propriedades funcionais encontram-se as ervas aromáticas. Conforme aponta Pazinato (2018), entre as ervas aromáticas mais conhecidas estão alecrim, salsa, cebolinha, hortelã, manjerona, manjeriço, sálvia, erva-cidreira, orégano, entre outras.

Logo, o uso dessas ervas nas preparações culinárias promove um alinhamento entre a possibilidade de estabelecer uma alimentação saudável ao mesmo tempo em que melhora o aroma e o sabor dos alimentos. Por isso, é notável que as ervas aromáticas são amplamente utilizadas em diversas cozinhas e pratos, favorecendo o bem estar e deixando os alimentos mais saborosos.

O uso culinário das ervas aromáticas contribui para a gastronomia de forma complexa, pois os sabores ficam atraentes, graças ao aroma e sabor que elas introduzem as preparações, bem como a parte da beleza gastronômica, pois as ervas também servem como decoração para pratos elaborados com elegância e requinte.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Para o embasamento deste estudo foi realizado um levantamento bibliográfico de autores que já discutiram sobre a utilização das ervas aromáticas. E para o recorte deste trabalho trataremos especificamente do coentro manjeriço e salsa, observando suas propriedades funcionais e culinárias.

Os autores analisados buscam compreender essas propriedades Andrade et al. (2021), diz que os imigrantes e escravos tiveram grande contribuição para o uso das ervas aromáticas.

Bragança (1996), enfatiza que o ser humano está impelido a buscar a através das ervas alívio para doenças. Badke et al. (2012), fala que as ervas já fazem parte da cultura humana Millani et al. (2010), segundo o autor a (OMS) aconselha o uso de ervas aromáticas, Oliveira (2020), destaca várias combinações de ervas aromáticas que se tornam temperos muito usadas na gastronomia Paixão et al. (2019), afirma que as ervas são utilizadas como a medicamento a milhares de anos, Patrocínio et al. (2020) cita que o mau uso das ervas aromáticas pode causar alergias Pazinato (2018), afirma que pratos simples se transformam em iguarias graças a ervas aromáticas.

2.1 PLANTAS MEDICINAIS E PROPRIEDADES FUNCIONAIS: DEFINIÇÃO, REGULAMENTAÇÃO E UTILIZAÇÃO

Dentre tantas práticas difundidas pela cultura popular, as plantas sempre tiveram um papel fundamental, de grande relevância, com destaque para suas potencialidades terapêuticas. Durante muito tempo, principalmente no início das civilizações, as plantas foram utilizadas como principal recurso terapêutico para tratar enfermidades. Grande parte do que se sabe atualmente acerca dos tratamentos com plantas deriva do conhecimento popular.

De acordo com Paixão et al. (2019), é evidente que as plantas são utilizadas como remédio desde períodos longínquos da história da humanidade. Posteriormente, com os avanços na sociedade e consequentemente nas áreas das ciências da saúde, surgiram novos meios de tratar e curar doenças. Entretanto, mesmo com esse desenvolvimento, as plantas permaneceram como forma de tratamento alternativo utilizado por toda a população mundial.

O emprego dos vegetais perde-se no tempo, na história do ser humano. Na busca de alívio para suas dores e enfermidades, o homem foi impelido, através dos séculos, a analisar os fenômenos da natureza e a buscar soluções que o ajudassem a minorar seus sofrimentos (Bragança, 1996, p. 28).

Portanto, a partir do convívio na natureza e da observação de determinados fenômenos, sobretudo, da reação à utilização no cotidiano de determinados vegetais, o ser humano pode perceber efeitos benéficos a sua saúde.

A utilização das plantas medicinais como forma terapêutica vem acompanhando o homem através dos tempos, fazendo parte de sua cultura. Durante várias gerações a população de cada região do país, tinha como única forma de tratamento para seus males, o uso empírico de plantas medicinais de fácil acesso, muitas vezes, identificando as indicações das mesmas por meio da sua utilização. Dessa forma, o uso das plantas se tornou uma prática de cuidado tradicional de saúde e já é revelada

em diversos estudos como de uso para fins terapêuticos por uma parcela significativa da população. (Badke et al., 2012, p. 226).

Como salientam os autores acima, as plantas foram, por um longo período da história humana, o único meio encontrado para minimizar os efeitos de muitas doenças e enfermidades que acometiam o ser humano.

Desde épocas remotas, as sociedades humanas acumulam informações e experiências sobre o ambiente que as cerca, para com ele interagir e prover suas necessidades de sobrevivência. Dentre tantas práticas difundidas pela cultura popular, as plantas sempre tiveram fundamental importância, por inúmeras razões, sendo salientadas as suas potencialidades terapêuticas aplicadas ao longo das gerações. (Badke et al., 2012, p. 364).

É importante frisar que o conhecimento adquirido era repassado e melhorado pelas gerações posteriores, além de transmitidos para outras sociedades.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) admite que a maioria da população de países em desenvolvimento tem necessidade da utilização da medicina tradicional para seus cuidados primários, inclusive incentiva o uso de plantas medicinais, desde 1978 (Millani et al., 2010). De acordo com Zocoler et al. (2006, p. 22), “as plantas são uma fonte importante de produtos naturais biologicamente ativos, muitos dos quais se constituem em modelos para a síntese de um grande número de fármacos”.

De acordo com Andrade et al. (2021) pode-se definir planta medicinal como todo vegetal que possui substância química que dispõe de princípio ativo ou medicativo que tem por finalidade curar, tratar e suavizar patologias. No Brasil, a tradição quanto à manipulação desses vegetais já era frequente entre os povos indígenas, mas os imigrantes e escravos tiveram grande contribuição para a origem da medicina popular (Simões et al., 1989).

Segundo o Sistema Nacional de Informações Tóxico-farmacológicas (Sinitox) da Fundação Oswaldo Cruz – (Fio cruz) durante o período de 2013 a 2017 houve 59 casos de intoxicação por plantas medicinais no Brasil (Fundação Oswaldo Cruz, 2017). Essa problemática de saúde pública, pode estar relacionada ao uso indiscriminado dessas plantas terapêuticas. A prática recorrente da utilização de plantas medicinais pela população brasileira está despertando a preocupação dos pesquisadores, principalmente em relação a fiscalização sobre a origem e qualidade desses vegetais, fatores que podem justificar o aumento dos casos de reações indesejadas, decorrentes as substâncias presentes nas plantas medicinais que podem ser tóxicas quando mal administradas (Araújo e Lima, 2019; Bispo et al., 2019).

Sousa, Santos e Rocha (2019) reforçam que a utilização de modo adequado de plantas medicinais oferta diversos benefícios para a saúde, contribuindo no combate de diversas

patologias. Entretanto, a má administração, pode provocar alergias, problemas respiratórios, cardíacos e até a morte, tornando assim, notório a importância do uso consciente de plantas medicinais (Patrocínio et al., 2020).

A regulamentação para utilização de vegetais com fins medicinais no Brasil é regida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), por meio do decreto nº 5.813, de 22 de junho de 2006, que versa sobre a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF/ 2006) que tem por finalidade “o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, estimulando o uso sustentável da biodiversidade, bem como o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional” (Brasil, 2006).

Além de seu valor medicinal, as ervas aromáticas também desempenham um papel essencial na culinária, unindo sabor e benefícios à saúde. Muitas dessas plantas, como o alecrim, o manjerição e a hortelã, possuem compostos bioativos que não apenas realçam o gosto dos alimentos, mas também oferecem propriedades terapêuticas. Seu uso na gastronomia vai além do aroma e do paladar, contribuindo para a digestão, fortalecimento do sistema imunológico e até mesmo na preservação dos alimentos devido às suas propriedades antimicrobianas. Dessa forma, as ervas aromáticas criam uma conexão entre a medicina natural e a arte culinária, tornando a alimentação não apenas mais saborosa, mas também mais saudável.

A busca por alimentos que causem efeitos positivos a saúde tem sido cada mais constante. De acordo com Zamberlan e Santos (2010, p. 6),

Pesquisadores tem descoberto que o modo como comemos influencia diretamente nossa saúde física e emocional, exercendo um papel determinante em muitas doenças. No Brasil, não somente produtos alimentares associados à saúde começam a proliferar nas prateleiras dos supermercados, mas observa-se também uma grande discussão da questão nos meios de comunicação disponíveis [...]

Destaca-se que alguns temas relacionados a nutrição e saúde começaram a ganhar força a partir da década de 90. As ervas aromáticas coentro (*Coriandrum sativum* L.), manjerição (*Ocimum basilicum* L.) e salsa (*Petroselinum crispum*) constituem-se como importantes exemplos de ervas aromáticas que possuem propriedades funcionais que podem trazer benefícios a saúde.

2.2 ERVAS AROMÁTICAS E SEU USO NA GASTRONOMIA

De acordo com Silva (2006, p. 17) “Uma erva é basicamente uma planta anual que cresce em zonas temperadas, e suas folhagens, flores ou sementes são usadas para aromatizar, perfumar, medicar, colorir ou outras aplicações comerciais”.

Assim, ervas como manjerona, orégano, manjeriço, menta, salsa, sálvia, estragão, tomilho, segurelha, alecrim, gergelim, sementes de papoula, folhas de louro e sementes de aipo (salsão) podem ser consideradas com ingredientes culinários aromatizados, como medicinas herbais perfumadas ou como especiarias baratas, que crescem facilmente (Silva, 2006, p. 32).

As ervas aromáticas destacam-se pela sua contribuição positiva em conferir sabor e aroma a inúmeros pratos, sendo muito importantes para a gastronomia. As ervas aromáticas são um dos principais pilares da gastronomia mundial, oferecendo aromas e sabores únicos que transformam receitas simples em pratos sofisticados e memoráveis. Como destaca Nóbrega (2018), são utilizadas em alimentos cotidianamente, principalmente por seus sabores e aromas. Quanto aos sabores das diferentes ervas, estes podem estar associados a componentes como alcoóis, aldeídos, ésteres, terpenos, fenóis, ácidos orgânicos e outros. (Bedin; Gutkoski; Wiest, 1999). Utilizadas frescas ou secas, elas não apenas enriquecem o sabor dos alimentos, mas também trazem benefícios nutricionais e aromaterapêuticos.

A natureza nos oferece uma série de ervas que, se adicionadas aos alimentos, podem resultar em deliciosas preparações culinárias. As ervas aromáticas mais conhecidas são alecrim, salsa, cebolinha, hortelã, manjerona, manjeriço, sálvia, erva-cidreira, orégano, entre outras. Pratos simples podem ser transformados em verdadeiras iguarias se soubermos combinar bem os ingredientes com as ervas aromáticas (Pazinato, 2018, p. 1).

Entre as ervas mais populares, destacam-se o manjeriço, a salsinha, o alecrim, o tomilho, o coentro e a hortelã. Cada uma possui características próprias que harmonizam com diferentes tipos de pratos. O manjeriço, por exemplo, é indispensável na culinária italiana, realçando massas, molhos e saladas. O alecrim, com seu sabor marcante, é perfeito para carnes assadas e batatas, enquanto a salsinha é versátil, sendo usada tanto como ingrediente quanto como decoração em uma ampla gama de preparações.

Os pratos em que colocamos ervas aromáticas, quando estão sendo preparados na panela ou no forno, começam a exalar um aroma especialmente agradável que provoca um aumento da salivação, ou seja, a popular expressão “água na boca”. Essa salivação facilita a digestão, pois ajuda na mastigação e deglutição, agindo também na quebra ou degradação dos nutrientes, consequentemente facilitando a sua absorção e seu aproveitamento pelo organismo (Pazinato, 2018, p. 1).

Além do sabor, as ervas aromáticas desempenham um papel importante na apresentação dos pratos, agregando cor e frescor. A hortelã, por exemplo, além de ser refrescante, é muito utilizada em sobremesas e bebidas. Já o tomilho, com sua suavidade, é ideal para marinadas e sopas.

Na gastronomia moderna, as ervas também são protagonistas em receitas criativas, como manteigas temperadas, azeites aromatizados e até sobremesas gourmet. Para aproveitar ao máximo seu potencial, é importante saber o momento certo de adicioná-las às receitas: as frescas devem ser incorporadas no final do preparo para preservar seu sabor, enquanto as secas podem ser usadas no início para liberar os óleos essenciais.

É importante sabermos dosar bem as ervas para que possam realmente melhorar e realçar o sabor natural dos alimentos, sem se sobrepor a eles. As ervas podem ser empregadas nas formas fresca ou seca, sendo preferível, sempre que possível, utilizar as ervas frescas, pois contêm mais vitaminas e minerais do que quando desidratadas. Como as ervas secas são três a quatro vezes mais concentradas do que as frescas, para cada colher de sopa de ervas frescas, podemos usar uma colher de chá de ervas secas. [...] Além disso, é necessário aprendermos as melhores combinações, de maneira a agradar os paladares mais apurados. As ervas podem ser empregadas isoladamente ou combinadas na forma de buquê ou de sachê (trouxinha) de ervas finas (“fines herbes”, em francês). A combinação mais tradicional do buquê é feita com quatro raminhos de salsa, dois de tomilho e uma pequena folha de louro. Com relação ao sachê de ervas finas, as mais empregadas são a salsa, a cebolinha, o estragão e o cerefólio picados e misturados em partes iguais (Pazinato, 2018, p. 3).

Ainda a respeito da combinação de ervas. Os estudos de Oliveira (2020) destacaram várias combinações que envolvem ervas aromáticas e outros condimentos na culinária mato-grossense. Segundo a pesquisadora, entre essas misturas são encontradas o tempero cuiabano, baiano, indiano, Edu Guedes, ervas finas, ervas finas com limão e chimichurri.

O tempero cuiabano é composto por algumas especiarias como pimenta do reino em pó, açafrão em pó e pimenta calabresa em flocos, é ideal para o preparo de molhos, sopas, peixes e carnes. Já o tempero baiano é semelhante ao cuiabano e contém açafrão em pó, orégano e pimenta calabresa desidratados, também de aromatizante para carnes, peixes, molhos, sopas e feijão. O tempero indiano é composto por especiarias como o açafrão em pó, pimenta calabresa, alecrim e manjerição, também é um ótimo aromatizante para feijão, carnes, peixes, massas, molhos e sopas (Oliveira, 2020, p. 121-122).

Outro destaque importante a respeito das misturas que envolvem as ervas aromáticas são as ervas finas, ervas finas com limão e chimichurri:

A especiaria de ervas finas é composta por salsa, orégano, manjerição, manjerona e tomilho desidratados, ideal para aromatizar batatas e outros vegetais assadas ou salteadas na frigideira, temperar todos os tipos de carnes, fazer crosta de ervas em frango para grelhar e aromatizar sopas e molhos. O tempero de ervas finas com limão só acrescenta na mistura das ervas o limão (*C. latifolia*) que basicamente são utilizados para os mesmos preparos.

Outro conjunto de especiarias bem conhecida e comercializada no mercado do Porto é o chimichurri que pode ter variações na sua composição, a vendida no Porto contém salsa, alho, cebola, tomilho, orégano, páprica, louro, pimenta do reino, mostarda todos desidratados e em pó ou em flocos. É muito conhecido e utilizado na culinária para temperar carnes principalmente em churrasco e grelhados, também é utilizado para dar sabor em sopas, molhos, vegetais, massas e recheios (Oliveira, 2020, p. 122).

Uma combinação muito conhecida é o *Curry* ou carril. Na sua base estão pimenta-do-reino, pimenta-da-Jamaica e cúrcuma, às quais adicionam-se gengibre, noz-moscada, coentro, cravo-da-índia, canela, cominho e orégano. Dependendo da região, pode ser encontrado com outras variações. É muito utilizado para realçar o sabor dos alimentos, principalmente na preparação de carnes. Mas também em aves, peixes, sopas, molhos, arroz, casseroles, queijos, legumes, camarões, ovos e canapés (Panizza; Panizza Filho, 2006)

Portanto, as ervas aromáticas são verdadeiras aliadas na cozinha, permitindo combinações infinitas que agradam aos mais diversos paladares, além de contribuírem para uma alimentação saudável e cheia de sabor. No Norte e Nordeste do Brasil, as ervas aromáticas, além de serem condimentos importantes, possuem relevante valor comercial. No entanto, para que seu uso seja melhor aproveitado, é importante tomar alguns cuidados, visto que esses insumos são muito perecíveis, apresentando alto índice de perdas pós-colheita. Entre os cuidados mais utilizados no Brasil, o mais comum é a desidratação, que também é um dos métodos mais antigos de conservação de alimentos (Santos; Souza; Castro, 2012).

2.3 APLICAÇÕES CULINÁRIAS DAS ERVAS AROMÁTICAS COENTRO, MANJERICÃO E SALSA

Coentro, manjericão e salsa são ervas aromáticas de grande relevância na culinária. Elas podem ser utilizadas na preparação de diversos tipos de pratos. Conforme apresenta Pazinato (2018), o coentro é ingrediente importante em vinha d'alhos, carnes para churrasco, carnes ensopadas, frango, peixe à escabeche, moqueca de peixe, entre outros. O manjericão, por sua vez, pode ser empregado em sopa e molho de tomate, pizza (no lugar do orégano), vagem, batata, salada de pepino, recheio de frango ou de peru, vinagrete que a ser servido com peixes. Por fim, sobre a salsa, a autora destaca o seu uso em patês, sopas, molhos e massas em geral; salpicada sobre saladas e legumes cozidos, carnes, aves e peixes.

Oliveira e Silva (2021) destacam a utilização do popular cheiro verde em preparações culinárias presentes em festas populares, como a Folia de Reis na cidade de Mara Rosa/GO. O cheiro verde é uma forma muito comum de tempero encontrada e consumida no Brasil e é formado por uma mistura de coentro e cebolinha. Em algumas regiões, na formação dessa mistura, o coentro é substituído pela salsinha. Segundo Silva (2006, p.69), é “ideal para temperar carnes, peixes e molhos para saladas, feijoada, almôndegas, croquetes de bacalhau, omeletes e molhos à base de manteiga”.

Voltando para as preparações mencionadas por Oliveira e Silva (2021), os autores destacam a presença dessas ervas na galinha caipira e no feijão tropeiro. É importante salientar que essas preparações, além de se destacarem no estado de Goiás, como mencionado pelos autores, são muito populares em outras regiões do Brasil, também sendo preparadas com as ervas aromáticas citadas.

As ervas aromáticas são muito utilizadas como condimentos. Nóbrega (2018) afirma que, dentre as várias ervas aromáticas que podem ser utilizadas com essa finalidade, coentro e o manjerição possuem destaque importante, considerando a abundância em que são encontradas e a facilidade de cultivo em diversas regiões. Além disso, o autor destaca que o coentro tem um importante destaque nas cozinhas do Norte e Nordeste, sendo utilizado diariamente em diversas preparações.

O coentro é originário do Oriente Médio (Silva, 2006). De acordo com informações apresentadas por Melo et al. (2018, p. 2):

em outros países essa planta é conhecida popularmente como: *cilantro* ou *culantro* (Espanha e vários países de idioma espanhol), *coriandolo* (Itália), *coriandre* (França), *koriander* (Alemanha), *coriander* (Inglaterra), *cussbur* (Arábia), *kothmir* (Índia), *kolendra* (Polônia), *kousbaré* (Egito), *nannan-nin* (Birmânia) e *zagdá* (Abssínia). O seu uso é milenar foi mencionado nos textos sânscritos, nos papiros egípcios e na Bíblia onde é citado como *Manná*, simbolizando as sementes de coentro. De acordo com as descrições da Bíblia, foi levado para a Europa pelos romanos onde já o agregavam ao cominho e vinagre para conservar carnes.

Quanto ao uso do coentro (*Coriandrum sativum* L.), na culinária, Oliveira (2020) apresenta-o como um tempero versátil, podendo ser encontrado *in natura*, ou com as folhas ou frutos desidratados. Seus grãos, pequenos, redondos e amarronzados, com sabor adocicado, fazem parte da composição do *curry* (Panizza; Panizza Filho, 2006). Entre as várias formas utilizadas que a autora destaca, estão a sua presença como tempero de saladas, molhos com carnes (bovina e aves), ensopados com peixe e feijão.

Conforme apresenta Alves (2005), o coentro pode ser utilizado na culinária em diversos pratos típicos, no tempero de peixes e carnes, além de molhos e saladas, e os frutos secos são utilizados na indústria de condimento para carne defumada e na fabricação de pães, doces, pickles e licores finos.

Outras utilizações notáveis são na exaltação do sabor de alimentos assados, para dar sabor a molhos e condimentos, como aromatizante do arroz, omeletes, saladas, purê de batatas e diversos tipos de pães. É comum o seu uso para temperar carnes vermelhas e preparar pickles, podendo até entrar na composição de cervejas e licores. Outros usos na indústria de alimentos

é preparação de salsichas, linguiças e mortadelas, e até do café, além de ponches, pickles, doces (Panizza; Panizza Filho, 2006).

Melo et al. (2003) destaca o uso das folhas de coentro no Brasil, onde a região Nordeste tem mais notoriedade. São exemplos de preparações como feijão, sopa, sururu, sarapatel e com frutos do mar e peixes. Os autores também destacam, com relação a outras regiões do Brasil, a sua utilização na preparação de moqueca, ceviche e como um dos ingredientes do curry. O seu uso é muito popular em países como Marrocos, Tunísia e Egito. Na Tunísia, o coentro é base, junto com pimentas vermelhas doces, alho, cominho e azeite de oliva, de um molho picante chamado *harissa*. Na culinária indiana, as sementes de coentro também são muito utilizadas (Panizza; Panizza Filho, 2006).

De origem mediterrânea, manjerição é uma erva muito consumida na Europa, com destaque para a Itália e a composição do molho *pesto* (Silva, 2006). Conforme destacam Panizza e Panizza Filho (2006), o seu aroma é suave e adocicado, mas se perde rapidamente após o cozimento. Devido a sua versatilidade, é muito comum em massas, tomates e alho, sendo ingrediente básico da tão apreciada *pizza margherita*. Em berinjela, abobrinha e espinafre, saladas verdes, patês e molhos, além das carnes, combinando com aspargo, azeitona, peixe, mussarela, anchova, alecrim, estragão, cebola e azeite de oliva (Panizza; Panizza Filho, 2006).

Quanto a salsa (*Petroselinum crispum*), que é originária do Oriente Médio e cultivada em todo o mundo (Silva, 2006), em forma semelhante ao coentro, também pode ser encontrado *in natura*, ou com as folhas ou frutos desidratados. É utilizada nos preparos de carnes (bovino e aves), sopas, caldos, feijoada, arroz e na finalização de massas (Oliveira, 2020).

A Salsa é uma especiaria muito versátil além dos pratos já citados ela ainda pode ser usada em alimentos ricos em amido como batata e grãos também combinam com abóbora e cenoura. Ainda complementa o sabor de ingredientes como azeitonas, pimentas, alcaparras e anchovas, e aromatiza com queijos. Além disso, ainda são usadas para decoração de pratos de saladas, patês, sopas e molhos (Oliveira, 2020, p. 113).

Panizza e Panizza Filho (2006) salientam que a salsa é excelente em canapés, sopas, saladas verdes, molhos de ervas, pães, tomates, omeletes, manteiga temperada, grelhados e recheios, cozidos, purês de batata e de mandioquinha, em também em diversos pratos vegetarianos, além de carnes vermelhas, aves, peixes.

Com o objetivo de exemplificar alguns pratos onde as ervas mencionadas possuem um destaque especial, sendo um componente importante nas preparações, apresentam-se os seguintes exemplos:

Galinha no caldo com pirão, é um prato muito apreciado na região nordeste e o coentro tem uma relevância nesse prato. Ele é colocado tanto no início da preparação para trazer o sabor quando no final para finalizar, principalmente devido seu sabor e aroma característico faz essa preparação ficar muito saborosa.

A buchada, também conhecida como panelada ou dobradinha, também é uma iguaria nordestina que traz o coentro para dar sabor e aromatizar o preparo, sendo feito com as vísceras do bode ou do boi, bem temperadas e cozidas, muito apreciada na região nordeste.

As massas italianas tem sua paixão pelo manjericão e o macarrão com molho de tomate não poderia ficar de fora, e o manjericão entra como aromatizador e além de conferir sabor a esse prato tão apreciado. Mais uma vez exaltando a paixão italiana pelo manjericão posso citar o molho pesto, que é basicamente manjericão, queijo parmesão e azeite, de sabor leve e aromas que marcam o paladar, esse molho traz o manjericão como estrela, conferindo sabor único e aroma delicioso.

O tutu de feijão é um prato tradicional mineiro, que leva farinha de mandioca ou de milho para engrossar, a salsa para dar aroma e sabor, juntamente com o bacon e a linguiça. E o Cuscuz paulista, que é um prato simples e saboroso, que mais parece um bolo, com ingredientes simples como ovo, sardinha, e a salsa vem como decoração e aromatizador.

3 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento dessa pesquisa será utilizado o método da pesquisa bibliográfica, portanto, esse trabalho consiste em um ensaio teórico, visto que pretende fazer uma análise através de literatura preexistente.

Sobre pesquisa bibliográfica, Gil (2002, p. 44) afirma que “é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Ainda sobre a pesquisa bibliográfica, o autor acima citado afirma que “a principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente.” (Gil, 2002, p. 45).

Portanto, esse método é o mais adequado para alcançar os objetivos desse trabalho, tendo em vista que a disponibilidade de fontes bibliográficas sobre o uso de plantas medicinais tem aumentado.

A pesquisa teve uma abordagem descritiva e coletou dados qualitativos por meio de literatura bibliográfica.

Para a realização da busca pelos trabalhos utilizados nessa pesquisa, foram utilizadas as palavras-chave: propriedades funcionais, ervas aromáticas, coentro, manjerição, salsa. As bases de dados pesquisadas serão: SciELO (Scientific Electronic Library Online – Biblioteca Científica Eletrônica Online, em português), Biblioteca digital de teses e dissertações, Google Acadêmico e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Os trabalhos serão selecionados de acordo com critérios de inclusão e exclusão.

- Critérios de inclusão: enquadramento na proposta teórica, relação com o tema de pesquisa, tratar das propriedades funcionais, referir-se as ervas coentro, manjerição, salsa, ter menos de 20 anos de publicação. A importância do recorte temporal está no fato de que, buscando obras dos últimos anos, é possível encontrar informações atualizadas sobre o tema.
- Critérios de exclusão: não se relacionar com as ervas coentro, manjerição, salsa, ter como foco outras áreas do conhecimento, não abordar as propriedades funcionais, ter mais de 20 anos de publicação. Foram excluídos artigos encontrados em outros idiomas.

Os trabalhos selecionados serão categorizados de acordo com a seguinte classificação:

- Ano de publicação;
- Títulos;
- Autores;
- Ervas mencionadas;
- Propriedades funcionais apresentadas;

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

A partir de um levantamento bibliográfico, onde foram analisadas 13 publicações que tratavam diretamente das propriedades funcionais das ervas aromáticas coentro, manjerição e salsa, onde foi possível encontrar diversos indícios sobre as várias contribuições dessas ervas para a medicina. Na tabela abaixo, verifica-se uma síntese das publicações analisadas.

Tabela 1 – Revisão bibliométrica sobre as ervas aromáticas coentro, manjerição e salsa e suas propriedades funcionais.

TÍTULO	AUTORIA/ANO	ERVAS/PROPRIEDADES FUNCIONAIS	ERVAS/PREPARAÇÕES QUE SÃO UTILIZADAS
---------------	--------------------	--------------------------------------	---

Salsa a base de zarzamora (<i>Rubus fruticosus</i>) como potencial alimento funcional	Luna et al. (2018)	Salsa: Atividade antioxidante e compostos fenólicos.	Salsa: cuscuz paulista, galinhada goiana, peixe assado, salada de maionese.
Efeito antioxidante e do extrato de coentro e do palmitato de ascorbila na estabilidade e oxidativa do óleo de girassol	Angelo e Jorge (2008)	Coentro: ação antioxidante.	Coentro: pirão nordestino, buchada, vinagrete de tomate, caldo de galinha caipira, maxixe.
Propriedades funcionais e organolépticas de plantas condimentares: Revisão	Izidoro et al. (2021)	Manjeriço: Anticarcinogênico, Antioxidante.	Manjeriço: pasta italiana, molho pesto, brusqueta.
Caracterização das propriedades funcionais das ervas aromáticas utilizadas em um hospital	Sakurai et al. (2016)	Coentro: atividades antimicrobiana, antioxidativa, hipoglicemiante, anti-hiperlipidêmica, analgésica, anti-inflamatória, anticonvulsivante e possui atividade anticâncer, entre outras; Manjeriço: tratamento de doenças sistêmicas como infecções respiratórias, bronquites, doenças de pele, malária etc.; além de ter um	

especializa do em cardiopneu mologia		forte poder antimicrobiano, poder anti-inflamatório, tratamento de doenças cardiovasculares, inclusive hipertensão; Salsa: antimicrobiana, antisséptica, digestiva, sedativa, e utilizada em casos de problemas gastrointestinais, inflamação, halitose, cálculos renais e amenorria.	
Carotenos e provitamina A em bertalha e ervas aromáticas comercializadas em Viçosa, Estado de Minas Gerais, durante as quatro estações do ano	Batista et al. (2006)	Coentro: fonte de provitamina A Manjeriço: fonte de provitamina A Salsa: fonte de provitamina A	
Atividade Antimicrobiana de Plantas Medicinais e Aromáticas Utilizadas no Brasil	Duarte (2006)	Coentro: anti-inflamatório, antifúngico, ansiolítico Manjeriço: digestivo, vermífugo	
Ação antibacteriana de ervas aromáticas	Fazio, Sartori e Geromel (2015)	Coentro: atividade antibacteriana Manjeriço: atividade antibacteriana Salsa: atividade antibacteriana	

A importância nutricional e medicinal do <i>Coriandrum sativum</i> L.	Melo et al. (2018)	Coentro: combate a indigestões, reumatismo e na prevenção dos danos provocados pela peroxidação lipídica, tem ainda capacidade anti-edêmica, anti-inflamatória, antisséptica, antidiabética e anti-hipertensiva. a fonte de cálcio, ferro, vitamina C e próvitamina A.	
“Manjeriço”, da alimentação e a medicina popular	Lima, Cândido, Oliveira (2018)	Manjeriço: auxiliar no tratamento de problemas respiratórios e reumáticos. tratamento de dor de cabeça, tosse, diarreia, entre outros	
Propriedades antioxidantes da salsa (<i>Petroselinum crispum</i>): tratamento alternativo na aterosclerose.	Weber et al. (2016)	Salsa: ação diurética, estimula a menstruação e na prevenção de doenças cardiovasculares, anticoagulante, antiplaquetário, antidiabética, analgésica, antibacteriana, antioxidante, entre outras	
Avaliação do potencial anti-inflamatório, antioxidante e antimicrobiano de extratos de segurelha, salsa e coentros	Leandro (2015)	Coentro: atividade antioxidante, antidiabética, anticancerígena, e de inibição da peroxidação lipídica Salsa: atividade antioxidante, hepatoprotetora, antidiabética, analgésica, espasmolítica, imunossupressora, gastroprotetora, diurética e antibacteriana.	
Atividade antioxidante e antimicrobiana		Manjeriço: atividade antioxidante e antimicrobiana, tratamento de úlcera, dispepsia,	

iana de extratos microenca psulados de ervas aromática	Silva (2016)	insônia, acne, infecções da pele, entre outras aplicações	
Análise parasitológica da parte aérea e sistema radicular do <i>Coriandrum sativum</i> L. cultivado nos municípios de Pombos, Vitória de Santo Antão e Cabo de Santo Agostinho	Catta (2019)	Coentro: fonte de folato, cálcio, vitamina A, vitamina C, vitamina B12 e polifenóis; antioxidante, diurético, antidiabético, sedativo, antibiótico, anticonvulsivante, anti-hipnótico e anti-helmíntico. antiespasmódico, expectorante, dispéptico e para tratar parasitoses intestinais e desconfortos abdominais.	

Fonte: elaborada pela autora, (2024)

Após realizar análise detalhada das publicações apresentadas na tabela, foi possível perceber que o coentro, o manjerição e salsa são ervas aromáticas de grande importância relacionada a suas propriedades funcionais.

Percebe-se que tanto o coentro, como o manjerição e a salsa são importantes fontes de vitamina A. Essa vitamina é um nutriente essencial para o organismo, sendo importante para o desenvolvimento da visão, crescimento, diferenciação de tecidos, função imunológica, além da reprodução e desenvolvimento embrionário.

A atividade antioxidante presente nas ervas estudadas é benéfica para a saúde humana, com estudos epidemiológicos apontando que os antioxidantes naturais podem ser benéficos na prevenção de doenças (Angelo; Jorge, 2008). Portanto, como também destaca Melo et al. O efeito antioxidante pode ser percebido em muitas especiarias e ervas.

Propriedades funcionais do coentro foram destacadas nos estudos de Batista et al. (2006), Duarte (2006), Angelo e Jorge (2008), Sakurai et al. (2016), Leandro (2015), Fazio,

Sartori e Geromel (2015), Melo et al. (2018) e Catta (2019). Além da ação antioxidante, o coentro se destaca pelas atividades antimicrobiana, hipoglicemiante, anti-hiperlipidêmica, analgésica, anti-inflamatória, anticonvulsivante e possui atividade anticâncer. Melo et al. (2018) explica que “em detrimento da sua elevada atividade antioxidante torna-se uma fonte de polifenóis e outros fitoquímicos, sendo usado no combate a indigestões, reumatismo e na prevenção dos danos provocados pela peroxidação lipídica”. Também é fonte de provitamina A, fonte de cálcio, ferro, vitamina C, vitamina B12 e polifenóis. Outra propriedade funcional encontrada foi a sua utilização para tratar parasitoses intestinais e desconfortos abdominais.

O manjerição foi apresentado nos estudos de Izidoro et al. (2021), Sakurai et al. (2016), Batista et al. (2006), Duarte (2006), Fazio, Sartori e Geromel (2015), Lima, Cândido, Oliveira (2018) e Silva (2016). Entre as propriedades do manjerição, estão a sua ação anticarcinogênica e antioxidante. Entre a sua utilização estão o tratamento de doenças sistêmicas como infecções respiratórias, bronquites, doenças de pele, malária etc.; além de ter um forte poder antimicrobiano, poder anti-inflamatório, tratamento de doenças cardiovasculares, inclusive hipertensão. Pode auxiliar no tratamento de problemas respiratórios e reumáticos, tratamento de dor de cabeça, tosse, diarreia, entre outros. Além disso, é fonte de provitamina A.

Sobre a salsa, os estudos de Luna et al. (2018), Sakurai et al. (2016), Batista et al. (2006), Fazio, Sartori e Geromel (2015), Weber et al. (2016) e Leandro (2015) apresentam diversas propriedades, destacando-se a atividade antioxidante, antimicrobiana, antisséptica, digestiva, sedativa, e utilizada em casos de problemas gastrointestinais, inflamação, halitose, cálculos renais e amenorreia. Tem ação diurética, estimula a menstruação e na prevenção de doenças cardiovasculares, anticoagulante, antiplaquetário, antidiabética, analgésica, antibacteriana, entre outras. Também é fonte de provitamina A e compostos fenólicos.

Podemos ver que nas preparações as ervas são muito utilizados, pois há inúmeras receitas que mostram seu uso culinário, segundo Andrade et al. (2021), as ervas são usadas a milênios, então pode-se constatar que o uso culinário é antigo e deu influência para preparações que vimos na tabela acima.

Segundo Oliveira (2020), a salsa é uma das ervas aromáticas mais versáteis da gastronomia, a salsa é amplamente utilizada no Brasil e no mundo, ela ganhou notoriedade no Sul e Suldeste brasileiro, entre os principais locais onde é utilizada estão São Paulo, Rio Grande do Sul e Paraná.

Nóbrega (2018), afirma que dentre diversas ervas utilizadas o coentro é um dos mais importantes. Ele uma erva que faz parte do cotidiano brasileiro, na região Nordeste ele é muito utilizado em caldos, sopas e pirão, seu aroma e sabor é amado ou não por muitas pessoas, pois

tem aroma característico, já o manjerição, uma erva que ficou muito conhecida através das preparações italianas, hoje ele é usado para muitos pratos, como massas frescas e molhos, o molho pesto é um dos mais famosos e também o mais conhecido aqui no Brasil, ele é feito basicamente de manjerição, azeite e castanhas, muito saboroso e apreciado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da análise detalhada das publicações em estudo, foi constatado que o coentro, o manjerição e salsa possuem importantes propriedades. O coentro, o manjerição e a salsa são ervas aromáticas amplamente utilizadas tanto na culinária quanto na medicina tradicional, devido às suas propriedades nutricionais e terapêuticas. O coentro, por exemplo, é rico em antioxidantes, vitaminas A e C, além de possuir efeitos anti-inflamatórios e digestivos, ajudando na eliminação de toxinas do organismo. Já o manjerição contém compostos que auxiliam na redução do estresse oxidativo, no fortalecimento do sistema imunológico e na melhora da circulação sanguínea.

A salsa, por sua vez, é uma excelente fonte de provitamina A e compostos fenólicos, contribuindo para a saúde do coração, a prevenção da anemia e a regulação do sistema digestivo. Além disso, suas propriedades diuréticas auxiliam na eliminação do excesso de líquidos e toxinas do corpo. O consumo regular dessas ervas não apenas melhora o sabor dos alimentos, mas também promove benefícios significativos para a saúde, tornando-as aliadas indispensáveis em uma alimentação equilibrada e na busca por um estilo de vida mais saudável.

Assim, através dos estudos sobre as ervas aromáticas foi possível estabelecer uma relação entre culinária e saúde, pois a alimentação influencia diretamente o bem-estar e a qualidade de vida. Escolher ingredientes como as ervas aromáticas, como o coentro, o manjerição e a salsa, não só aprimora o sabor das refeições, mas também fornece nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do organismo. Além disso, diversas práticas culinárias, como o uso moderado de temperos naturais em substituição ao sal e o preparo de alimentos de forma saudável, ajudam a prevenir doenças como hipertensão, diabetes e obesidade. Assim, a culinária vai além do prazer gastronômico, tornando-se uma ferramenta poderosa para a promoção da saúde e do equilíbrio nutricional.

REFERÊNCIAS

- ALVES, E. U. *et al.* Rendimento e qualidade fisiológica de sementes de coentro cultivado com adubação orgânica e mineral. **Revista Brasileira de Sementes**, v. 27, n. 1, p. 132-137, 2005.
- ANGELO, P. M.; JORGE, N. Efeito antioxidante do extrato de coentro e do palmitato de ascorbila na estabilidade oxidativa do óleo de girassol. **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, [S. l.], v. 67, n. 1, p. 34–38, 2008.
- ANDRADE, N. D. de.; ALMEIDA, B. M.; SOUSA, R. M. S.; ARAÚJO M. S. Uso das plantas medicinais para fins terapêuticos por estudantes do Ensino Médio. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, p. 1-11, 2021.
- ARAÚJO, M. S.; LIMA, M. M. O. O uso de plantas medicinais para fins terapêuticos: os conhecimentos etnobotânicos de alunos de escolas pública e privada em Floriano, Piauí, Brasil. **Revista Amazônia: de Educação em Ciências e Matemática**. v.15, n. 33, p.235-250, 2019.
- BADKE, M. R.; BUDÓ, M. L. D.; ALVIM, N. A. T.; ZANETTI, G. D.; HEISLER, E.V. Saberes e práticas populares de cuidado em saúde com o uso de plantas medicinais. **Texto & Contexto Enfermagem**, vol. 21, n. 2, abril-junho, 2012, p. 363-370.
- BATISTA, M. A.; PINHEIRO-SANTANA, H. M.; CHAVES, J. B. P.; MORAES, F. A. Carotenos e Provitamina A em Bertalha e ervas aromáticas comercializadas em Viçosa, Estado de Minas Gerais, durante as quatro estações do ano. **Acta Scientiarum. Health Sciences** (Impresso), v. 28, p. 93-100, 2006.
- BEDIN, C.; GUTKOSKI, S. B.; WIEST, J. M. Atividade antimicrobiana das especiarias. **Higiene Alimentar**, v. 13, n. 65, p. 26-29, 1999.
- BISPO, G. L.; MARCO, C. A.; FERREIRA, F. S.; CHAVES, J. T. L.; FARIAS, R. B. Estudo etnobotânico de plantas medicinais no comércio da cidade de Juazeiro do norte, CE. **Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management**, v. 15, n. 4, p1-16, 2019.
- BRAGANÇA, L. A. R. **Plantas medicinais antidiabéticas**: uma abordagem multidisciplinar. Niterói: EDUFF - Editora da Universidade Federal Fluminense, 1996.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Decreto nº 5.813, de 22 de junho de 2006. Aprova Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. **Diário Oficial da União**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/decreto/d5813.htm. Acesso em: 02 de jan. de 2025.
- CATTA, B. da S. **Análise parasitológica da parte aérea e sistema radicular do coriandrum sativum l. cultivado nos municípios de Pombos, Vitória de Santo Antão e Cabo de Santo Agostinho**. TCC (Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Nutrição. - Vitória de Santo Antão, 2019. 69 folhas.
- DUARTE, M. C. T. Atividade antimicrobiana de plantas medicinais e aromáticas utilizadas no Brasil. **Multiciência** (UNICAMP), v. 07, p. 05, 2006.

FAZIO, M. L. S.; SARTORI, N.; GEROMEL, M. R. Ação antibacteriana de ervas aromáticas. In: OLIVEIRA, L.A.; FERNANDES, O.C.; JESUS, M.A.; (Org.). **Diversidade Microbiana da Amazônia**. 1ed. Manaus: Editora Inpa, 2015, v. 1, p. 1-6.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas**. Casos Registrados de Intoxicação Humana por Agente Tóxico e Circunstância. Brasil, 2013-2017. Rio de Janeiro: Disponível em: <https://sinitox.icict.fiocruz.br/dados-nacionais>. Acesso em: 05 de jan. de 2025.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4a. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

IZIDORO, M.; PRATES, A. R.; NEVES, C. S.; SOUZA, E. P.; LOSSOLLI, N. A. B.; BONFIM, F. P. G. Propriedades funcionais e organolépticas de plantas condimentares: Revisão. **RESEARCH, SOCIETY AND DEVELOPMENT**, v. 10, p. e2010614958, 2021.

LEANDRO, R. N. **Avaliação do potencial anti-inflamatório, antioxidante e antimicrobiano de extratos de segurelha, salsa e coentros**. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Ciências e tecnologia, Universidade Nova de Lisboa, 2015.

LIMA, J. R. P.; CANDIDO, C. A. T.; OLIVEIRA, J. V. “Manjericão”, da alimentação a medicina popular. In: 15 Congresso Nacional de Meio Ambiente, 2018, Poços de Caldas - Minas Gerais. Meio Ambiente Poços - **Anais** 2018. Poços de Caldas - Minas Gerais, 2018. p. 297-297.

LUNA, O. C.; SOTELO, R. M.; MÁRQUEZ, A. A. L.; LÓPEZ, O. G.; GUTIÉRREZ, E. G.; MOTA, J. C. S.; CAMPOS, E. Á; GARCÍA, J. A. L. Salsa a base de zarzamora (*Rubus fruticosus*) como potencial alimento funcional. **Revista Biológico Agropecuaria Tuxpan**, [S. l.], v. 6, n. 2. Especial, p. 72–77, 2018.

MELO, E. A.; MANCINI FILHO, J.; GUERRA, N. B.; MACIEL, G.R. Atividade antioxidante de extratos de coentro (*Coriandrum sativum* L.). **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v.23, p.195-199, 2003.

MELO, W. F. M. F.; MARACAJÁ, P. B.; MELO, W. F. de; FORNY, P. F.; ROLIM, F. D.; COSTA, I. F. da; PINTO, W. T.; GADELHA, H. S.; LINHARES, R. S.; MELO, E. de. A importância nutricional e medicinal do *Coriandrum sativum* L. **INTESA – Informativo Técnico do Semiárido** (Pombal-PB), v.12, n 2, p 01-07, jul – dez , 2018.

MILLANI, A. A.; ROSSATO, D. R.; RUBIN FILHO, C. J.; KOLB, R. M. Análise de crescimento e anatomia foliar da planta medicinal *Ageratum conyzoides* L. (Asteraceae) cultivada em diferentes substratos. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, 12(2), 127-134. 2010.

NÓBREGA, F. C. G. **Queijo de coalho enriquecido com coentro e manjericão desidratados**. Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Piauí, Programa de Pós-Graduação em Ciência Animal, Teresina, 2018. 102f.

OLIVEIRA, L. da S. Especiarias na gastronomia Mato-Grossense. **Biodiversidade** - v.19, n.3, 2020.

OLIVEIRA, T. M.; SILVA, G. B. de L. Comida e Festas Populares: apontamentos sobre o papel da comida na tradição de Folia de Reis na cidade de Mara Rosa/GO. **Revista Brasileira de Gastronomia**, Florianópolis, v.4, 2021, p.01-13. Disponível em: <http://rbg.sc.senac.br/index.php/gastronomia/article/view/79>. Acesso em: 31 de jan. de 2025.

PAIXÃO, T. S.; SILVA, B. F. da; GATTI, M. A. N.; QUEIROZ-FERNANDES, G. M. de; MARCELINO, M. C. L.; NEVES, F. T. A. Avaliação da atividade antifúngica dos extratos etanólicos do melão-de-são-caetano (*Momordica Charantia* L.) frente a diferentes espécies de candida. **SALUSVITA**, Bauru, v. 38, n. 4, p. 959-976, 2019.

PANIZZA, S.; PANIZZA FILHO, S. **Plantas na cozinha**: ensinando a cuidar da saúde com temperos, especiarias e outros alimentos. 1. ed. São Paulo: Prestígio, 2006. 160 p.

PATROCÍNIO, D. C. B.; RIBEIRO, A. B. B. G.; FERNANDES, V. D. G.; ALENCAR, L. B. B. de.; AZEVEDO, J. D. F. de.; SOUSA, S. C. A. de.; CUNHA, S. M. D. da.; SOUSA, A. P. de.; FILHO OLIVEIRA, A. A. Análise epidemiológica dos casos de intoxicações exógenas por plantas medicinais no estado da Paraíba. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p.1-17, 2020.

PAZINATO, B. C. **Uso culinário de ervas aromáticas**. Campinas, CATI, Reimpressão, 2018.

SAKURAI, F. N.; ESTRELA, K. C. A.; TAMAYO, M. S.; CASSEB, M. O.; NAKASATO, M. Caracterização das propriedades funcionais das ervas aromáticas utilizadas em um hospital especializado em cardiopneumologia. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S. l.], v. 11, n. 4, p. 1097–1113, 2016.

SANTOS, G.; SOUZA, D. S.; CASTRO, A. A. Cinética de secagem convectiva e liofilização de ramos de coentro (*Coriandrum sativum* L.): estudo da influência dos processos em sua coloração. **Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais**, Campina Grande, v.14, n.4, p.329-335, 2012.

SILVA, L. D. da. **Atividade antioxidante e antimicrobiana de extratos microencapsulados de ervas aromáticas**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Química) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Pato Branco, 2016.

SILVA, Y. E. da. **A sedução das especiarias na gastronomia**. Trabalho de Conclusão de Curso (Gastronomia) – Universidade do Sagrado Coração, Bauru, São Paulo. 2006. 90 f.

SIMÕES, C.M.O.; MENTZ, L.A.; SCHENKEL, E.P.; IRGANG, B.E.; STEHMANN, J.R. **Plantas da Medicina Popular no Rio Grande do Sul**. 3. ed. Porto Alegre: UFRGS, 1989.

SOUSA, A. A.; SANTOS, A. K. G.; ROCHA, F. D. L. J. Plantas medicinais em enfermagem: os saberes populares e o conhecimento científico. **Revista Extensão em Debate**, Maceió, v.03, n.01, p. 48-67. jul. 2019.

WEBER, A. V.; FABRIN, G. V. I.; MOLINA, I. da S.; WISNIEWSKI, R. M.; MOTTER, N.; BACKES, L. T. H. Propriedades antioxidantes da salsa (*Petroselinum crispum*): tratamento alternativo na aterosclerose. **Salão do Conhecimento**, [S. l.], v. 2, n. 2, 2

ZAMBERLAN, L.; SANTOS, D. M. O comportamento do consumidor de mel: um estudo exploratório. **RACI. Revista de Administração e Ciências Contábeis do IDEAU**, v. 5, p. 2-21, 2010.

ZOCOLER, A. M. D. et al. Contribuição ao Controle de Qualidade Farmacognóstico das Folhas e Caules de Melão-de-São Caetano (*Momordica charantia* L. - Cucurbitaceae). **Acta Farmacéutica Bonaerense**, v. 25, p. 22-27, 2006.