



Pesquisa usa ervas como antioxidantes

O uso de ervas aromáticas como conservantes naturais de alimentos foi comprovado em estudo feito na Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz). O fator inédito apresentado pelo estudo fica por conta da utilização de toda a planta ao invés do emprego do composto antioxidantes constante nas ervas, explicou a autora da pesquisa, a nutricionista Cristiane Zago Zácarí. A pesquisa foi orientada pela professora do departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN), Marisa Regitano D'Arce.

A aluna de pós-graduação testou cinco tipos de ervas – orégano, manjeriça, coentro, salsa e tomilho. As plantas foram imersas em óleo de castanha do Pará e o preparado foi analisado em relação à estabilidade oxidativa, como por exemplo o índice de acidez. O óleo com ervas também é uma novidade recém-chegada ao mercado varejista e tem como única fornecedora, pelo menos no Estado de São Paulo, uma empresa de Mata Grosso, informa a pesquisadora.

Cristiane Zácarí aponta o uso de ervas como uma tendência da indústria de alimentos. “Os consumidores estão buscando alimentos mais naturais, livre de compostos sintéticos. As empresas que produzem alimentos têm que atender esse nicho, ou vão ficar para trás.” A estudiosa também destaca que há pesquisas indicando que antioxidantes sintéticos podem ser tóxicos.

A mesma pesquisa de Cristiane revelou que o tomilho e o orégano apresentaram maiores potenciais antioxidante e fenólico (característica química que confere cheiro) – estudos têm correlacionado a quantidade do elemento fenólico e a característica antioxidante. Nos testes de estufa, em concentrações entre 1,25% e 5%, as ervas foram as que demonstraram maior atividade antioxidante. Na opinião da nutricionista, “ambas são alternativas promissoras como ingredientes antioxidantes para alimentos.”

Porém, a nutricionista explica que há um período de seis meses para que o composto antioxidante seja liberado, em quantidades consideráveis da planta para o óleo ou qualquer outro produto que se queira conservar. “Antes desse tempo, é preciso fazer a conservação em local fresco e, de preferência, sem luz.”

Para compensar essa demora e acelerar a transferência do antioxidante, a pesquisadora explica o meio é usar o óleo com as ervas no cozimento do alimento. “Em alta temperatura durante a cocção, a ação do antioxidante é maior do que o simples uso do azeite em temperatura ambiente.” Cristiane Zácarí relata, ainda, que há muitas pesquisas sobre o uso das ervas com a finalidade de manter em boas condições de peixes e carnes para a alimentação.