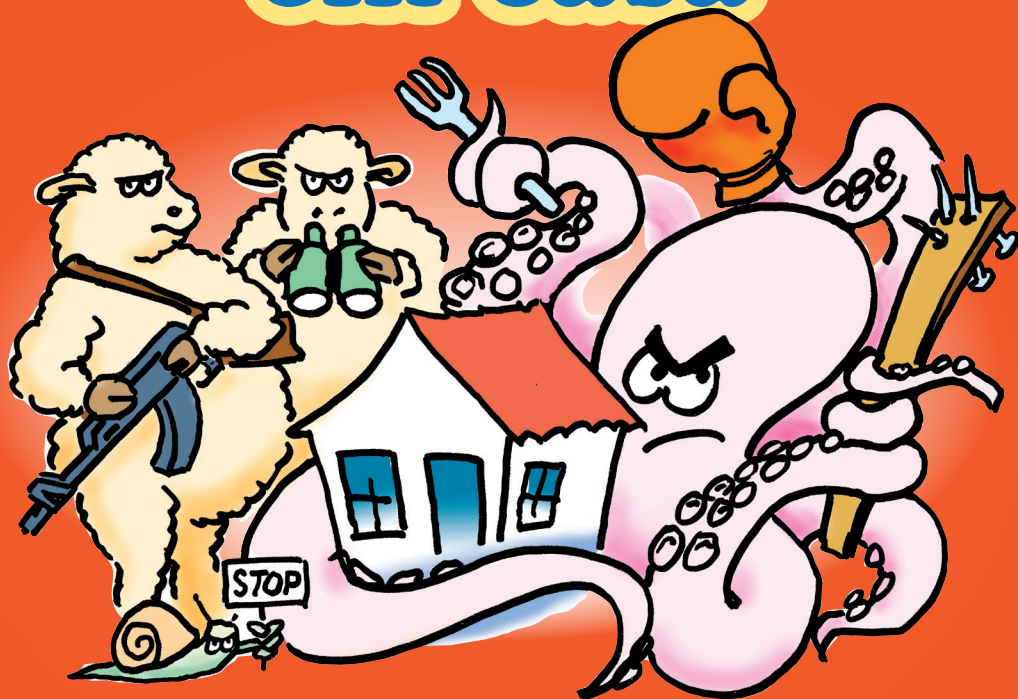


Coordenação  
Álvaro Mendonça

# A segurança dos alimentos em casa





# A segurança dos alimentos em casa



# A segurança dos alimentos em casa



Coordenação  
Álvaro Mendonça

---

**Título:** A segurança dos alimentos em casa  
**Coordenação:** Álvaro Mendonça  
**Edição:** Instituto Politécnico de Bragança · 2014  
5300-253 Bragança · Portugal  
Tel. (+351) 273 303 200 · Fax (+351) 273 325 405  
**Design:** Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança  
**Tiragem:** 5000 exemplares  
**Impressão:** Escola Tipográfica – Bragança  
**Depósito legal:** 377319/14  
**ISBN:** 978-972-745-171-5  
**Editor:** Instituto Politécnico de Bragança – 2014  
**Versão digital:** <http://hdl.handle.net/10198/9351>

Ilustrações das páginas 16, 33, 37, 39, 45, 64, 99, 125, 152, 154, 155, 173 e capa:  
Atilano Suarez

---

## Relatório do Projecto POCTEP, Projecto 0441\_ZOONOSIS\_2\_E



# Plantas aromáticas e medicinais para chá também devem ter qualidade!

Ana Maria Carvalho

Departamento de Biologia e Biotecnologia  
Centro de Investigação de Montanha (CIMO)  
Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Bragança

Quantos recordam da infância os chazinhos que avós e mães preparavam com carinho quando não estávamos bem? O chá de casca de limão adoçado com mel para as constipações, a cidreira para as dores de barriga ou a tília quando o sono não chegava!

Limão, cidreira e tília são apenas algumas das muitas plantas aromáticas e medicinais (PAM) silvestres ou cultivadas de tradição milenária na medicina popular.

Os usos e virtudes dos chás do nosso imaginário e de muitas outras espécies da medicina tradicional chegaram até nós através das obras dos antigos autores greco-romanos (como Hipócrates e Dioscórides) e da transmissão oral dos conhecimentos empíricos acumulados e perpetuada ao longo de gerações. Por isso, as PAM, os seus usos e saberes fazem parte do domínio cultural de muitas regiões do globo e representam um rico património material e imaterial que importa preservar.

Na verdade, em sentido estrito, o termo chá corresponde apenas à bebida preparada através da infusão de folhas ou flores curadas da planta do chá, a *Camellia sinensis* (L.) Kuntze (Família Theaceae, originária da Ásia), processadas de maneiras diferentes de acordo com as variedades (indianas ou chinesas) e tipos (branco, amarelo, verde, preto, oolong). Em Portugal e nos países lusófonos a designação *chá* é popularmente aplicada também às infusões de partes de plantas herbáceas, arbustivas e até mesmo arbóreas, como por exemplo a já citada tília, o sabugueiro ou a cerejeira. Assim os vulgares *chazinhos de ervas* não são mais do que tisanas, que se preparam adicionando à água a ferver o material vegetal e deixando em repouso durante tempo variável (de alguns segundos a minutos) conforme o tipo de material.

Nos últimos anos assiste-se a um renovado interesse pelas PAM, que acompanha alguma preocupação ecológica e a busca de alternativas à medicina convencional. Contudo, ao crescente interesse por estas plantas nem sempre corresponde o investimento na produção, na tecnologia, e no processamento e aprovisionamento de matérias-primas de qualidade.

Em Portugal há bons exemplos desenvolvidos por técnicos e pequenas empresas instaladas no sector da produção e comercialização de PAM, mas encontram-se frequentemente disponíveis no mercado nacional produtos de qualidade duvidosa atendendo a diferentes critérios, como sejam a rotulagem, o aspeto e cor do material vegetal, o estado de conservação, o aroma e sabor.

As matérias-primas usadas na preparação dos chás de ervas englobam tanto folhas, flores e frutos, a situação mais comum, como toda a parte aérea, caules herbáceos ou cascas de caules lenhosos, raízes ou outras estruturas de origem vegetal. A esta diversidade de órgãos, corresponde uma variedade de consistências e texturas que requerem procedimentos de secagem e acondicionamento específicos.

É fácil encontrar à venda plantas secas ou moídas sem a respectiva identificação botânica, sem a indicação da parte da planta que está a ser fornecida e sem menção à origem ou registo de proveniência. As PAM, tal como o seu nome indica, têm princípios ativos com efeitos terapêuticos e farmacológicos idênticos aos medicamentos convencionais. Mas além disso, a composição e o conteúdo em compostos químicos varia com o órgão e estado de desenvolvimento ou maturação das próprias espécies vegetais, e por isso a presença e concentração desses compostos podem também variar. É preciso saber que há comprovadamente interações, nem sempre benéficas, entre o consumo de PAM, a medicação convencional e a condição de saúde física de cada indivíduo. Mesmo o emprego indiscriminado de misturas de ervas pode provocar riscos para a saúde com maior ou menor gravidade.

Uma das primeiras exigências do consumidor deve ser a correta e explícita rotulagem das embalagens de ervas para chá. Da informação deve constar a identificação da espécie botânica, a parte ou partes de planta incluídas, o local de colheita/cultivo e dados sobre o processamento, por exemplo método e tempo de secagem e data de embalagem.

Outro problema frequente nas ervas para chá diz respeito ao aspeto geral do produto e estado de conservação. Muitas das matérias-primas à venda em grandes superfícies, nas lojas da especialidade ou nos mercados locais são obtidas por recolha de material silvestre, cujo impacto ambiental, económico e social não é conhecido e avaliado. Por outro lado, estes materiais são muitas vezes secos e embalados artesanalmente ou são vendidos em fresco ou secos a empresas que os compram a granel e procedem ao seu armazenamento e posterior embalagem.

A falta de controlo na colheita e etapas posteriores, embalagem incluída, origina produtos que apresentam, em geral, elevada heterogeneidade e qualidade deficiente. Há misturas indevidas de diferentes partes de plantas,

e mesmo de plantas de espécies diferentes, visíveis a olho nu; a própria textura do material é afetada, verificando-se a presença de folhas partidas, ou de pó combinados com materiais inteiros; ocorrem processos de secagem deficiente, sendo vulgar observar-se os resultados de fenómenos de oxidação e fermentação que conferem cor escura e aspeto degradado ao material vegetal. A falta de controlo sanitário do material original, deficiente secagem e embalagem incorreto permitem o desenvolvimento de pragas e fungos, facilmente identificáveis pela ocorrência de aglomerados de material seco, micélio esbranquiçado de fungos e esporos de bolores, que contaminam os preparados à base PAM e que prejudiciais à garantia de qualidade e segurança dos produtos.

Outro aspeto importante da qualidade das ervas para chá está relacionado com a exposição à luz e o tipo de embalagem. As plantas comercializadas sob a forma de folhas, flores ou pedaços de caule e frutos desidratados, mesmo que submetidas a processos de secagem bem conseguidos e eficazes não



podem estar expostas à luz. A luz contribui para a degradação de pigmentos presentes nestes produtos, como as clorofilas, compostos que por si só têm apreciável atividade antioxidante e propriedades bioativas. A exposição à luz e consequente deterioração é também facilitada pelo acondicionamento em embalagens transparentes.

Heterogeneidade, degradação da cor original, aspeto escurecido, baço e acastanhado, vestígios de pragas, fungos e bolores e embalagem deficiente em termos de rotulagem isolamento do produto e proteção contra a luminosidade são motivos mais do que suficientes para rejeitar estes materiais, por mais apelativa que possa ser a publicidade associada aos benefícios do seu uso e ao design do acondicionamento.

Tudo o que se descreveu no parágrafo anterior afeta a qualidade visual do produto, mas também os seus potenciais efeitos terapêuticos e sobretudo as características organolépticas, em particular o aroma e sabor. Ervas para chá deterioradas, mal conservadas e velhas perdem aroma e não têm praticamente sabor agradável.

Se quiser cultivar plantas aromáticas na horta ou em vasos na varanda pode consumi-las frescas ou pensar em conservá-las depois de bem secas. No caso de plantas das quais se consomem folhas ou partes aéreas floridas, pode cortar o material vegetal, remover folhas estragadas, restos indesejáveis, fazer pequenos molhos, e pendurar pela base dos caules, com folhas e flores viradas para o chão, em local fresco, seco e arejado. O tempo de secagem depende das características climáticas. Em zonas secas quatro ou cinco dias poderão ser suficientes; em sítios com maior humidade relativa pode demorar um pouco mais e ser necessário, passados três ou quatro dias, abrir os molhos, arejar e reposicionar as plantas, e voltar a pendurar para secarem bem.

Depois de secas, é conveniente separar as folhas, as flores, ou partir em pedaços pequenos as partes aéreas (consoante a parte usada para as infusões ou para condimentar) e guardar em caixas de lata, sacos de pano, ou frascos ao abrigo da luz e em local relativamente fresco. Tenha em conta que este tipo de material pode durar um ano, desde que tenha sido bem seco. No entanto, na maioria das condições de conservação em casa, ao fim desse período, ainda que mantenham as potenciais propriedades, perdem muito do seu aroma e sabor característico.

Muitos consumidores gostam de fazer colheita silvestre de PAM. Neste caso, recomenda-se a consulta de especialistas ou de obras de referência que facilitem a identificação das PAM e ter em atenção os locais onde se faz a recolha. Há vários aspetos a ter em conta.

Desde logo um dos mais importantes é a sustentabilidade dos habitats, das espécies silvestres e dos territórios habitados por comunidades rurais.

Há espécies cuja colheita excessiva ou desajustada (recolha de toda a planta, por exemplo) põe em risco a sua sobrevivência. Exatamente por este motivo, mas também por questões relacionadas com a segurança dos utilizadores, os recolectores de plantas silvestres devem conhecer bem as espécies vegetais, as características do seu desenvolvimento e as épocas adequadas de colheita, de modo a preservar sempre a continuidade da espécie no terreno. As colheitas não devem ser feitas de modo indiscriminado e a eito, incidindo sobretudo numa dada área ou exemplar, mas sim feitas de forma aleatória e abrangendo várias zonas e vários exemplares da mesma espécie. Muitas PAM silvestres ocorrem em terras que parecem abandonadas, contudo maioritariamente estes locais são propriedade privada e, em particular em zonas rurais, a recolha destas espécies por terceiros afeta o rendimento das comunidades locais, que fazem a gestão e manipulação destes territórios há gerações.

Outro problema da colheita silvestre está relacionado com a eventualidade de contaminação dos locais de recolha. Muitas das espécies de PAM usadas na gastronomia e medicina populares apreciam os solos pisoteados, nitrificados (acumulação de azoto sobre diferentes formas) e com material orgânico. A recolha das plantas deve ter em conta a presença de fezes e urinas devido à passagem de gado e animais domésticos e as contaminações provenientes da proximidade de escorrências e esgotos, tráfico automóvel, atividades industriais e tratamentos com herbicidas e outros pesticidas, como acontece nas zonas urbanizadas. Neste tipo de ambientes é completamente desaconselhado a colheita de material vegetal.

Os produtos resultantes deste tipo de apanha têm de ser processados e conservados do mesmo modo que as matérias-primas cultivadas.

A tudo o que ficou referido acresce ainda a importância de reconhecer as partes de planta que podem e devem ser usadas na preparação das infusões, evitando órgãos e espécies que têm potenciais riscos de toxicidade. O aconselhamento por especialistas, a dosagem ou seja a concentração adequada do produto, a posologia ou forma de tomar e a duração da toma ou tratamento são fatores fundamentais para um consumo benéfico e seguro. A experiência de gerações de conhecedores e consumidores de PAM mostra que a ingestão de chás de ervas deve ser comedida e temporal. É preferível variar do que prolongar no tempo o consumo da mesma tisana.

Muitos dos produtos derivados de PAM empregues correntemente foram testados e usados por gerações de utilizadores de todo o mundo. O conhecimento empírico revela-se assim uma ferramenta basilar para o aproveitamento racional destas espécies. Devido às numerosas propriedades e aos princípios activos presentes (compostos do metabolismo primário e se-

cundário das plantas), as PAM além de terem ampla utilização em fitoterapia e na indústria alimentar, farmacêutica e cosmética, também proporcionam importantes benefícios ambientais, económicos e sociais, sendo frequentemente apontadas como uma alternativa para a revitalização das zonas rurais.

Mas atenção, os compostos presentes nas PAM também têm efeitos adversos, por isso a recolha de plantas e o consumo de produtos à base de PAM, tanto os de venda livre como os produzidos industrialmente, devem ser controlados e fiscalizados por especialistas. Cada caso é um caso, e nem sempre o que faz bem ao vizinho é bom para si.

O futuro das PAM passa pela avaliação das potencialidades, dos benefícios, dos riscos, pela inovação e criação de novos produtos, pelo uso sustentável e consumo consciente de produtos com garantia de qualidade.

Pela sua saúde não arrisque! Informe-se e exija segurança e qualidade.