

Manjericão



à lupa

FICHA TÉCNICA

Título: Manjerico à lupa

Concepção: Teresa Carvalho

Corpo redatorial: Teresa Carvalho

Revisão: Célia Craveiro, Sónia Xará, Teresa Mariano

Propriedade: Associação Portuguesa de Nutrição

Redacção: Associação Portuguesa de Nutrição

Imagens: pngwave.com | kindpng.com | unsplash.com

2ª Edição

Revisão: Bárbara Machado; Helena Real; Célia Craveiro;
Sónia Xará; Teresa Mariano

Como citar: Associação Portuguesa de Nutrição.
Manjerico à Lupa. 2ª Edição. Porto: Associação
Portuguesa de Nutrição; 2020.

*Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e
imagens, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive
comerciais.*

Junho de 2020

©APN

INTR ODU ÇÃO



Na altura dos Santos Populares, não há um canteiro ou cozinha sem um manjerico a perfumar o ar.

Descubra algumas características desta erva aromática que marca, anualmente, presença nos arraiais populares, através deste guia produzido pela Associação Portuguesa de Nutrição.

MANJERICO

*Ocimum
minimum L.*

O manjerico é uma erva aromática e ornamental originária da Índia.

Requer bastante luz solar, contudo não deverá incidir diretamente, podendo provocar queimaduras na planta. Deve, também ser protegido da geada.

A sementeira ocorre na altura da *primavera* e as temperaturas recomendáveis para o seu crescimento devem ser inferiores a 12°C.

Apesar do manjerico ser, habitualmente, usado como ornamento é uma planta aromática que pode ser utilizada na culinária.

MANJERICO

*Ocimum
minimum L.*

O manjeriço (*Ocimum basilicum L.*) pertence à mesma família do manjerico e, apesar das suas folhas serem maiores, o seu aroma é muito similar ao do manjerico.

Curiosidade O manjerico é uma planta com comportamento **anual** porque germina, floresce e morre. Por isso, pode cheirar/tocar o manjerico como julgar mais conveniente, pois este murchará com o decorrer do tempo e com as condições (p.e. temperatura, humidade) a que for sujeito.

VALOR NUTRICIONAL

Atendendo à proximidade entre o manjerico e o manjericão, e considerando que o manjericão tem um uso culinário mais generalizado, apresentam-se os valores e características nutricionais referentes ao **manjericão**.



VALOR NUTRICIONAL

Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Água (g)	Vit A (µg)
48	3,1	0,8	5,1	3,9	88,0	660

Vit C (mg)	Riboflavina (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)	Sódio (mg)
26	0,31	250	11	37	300	9

INSA 2019. Valores nutricionais do manjeriço fresco, por 100g de porção edível

INSA 2019. Valores nutricionais do manjeriço seco, por 100g de porção edível

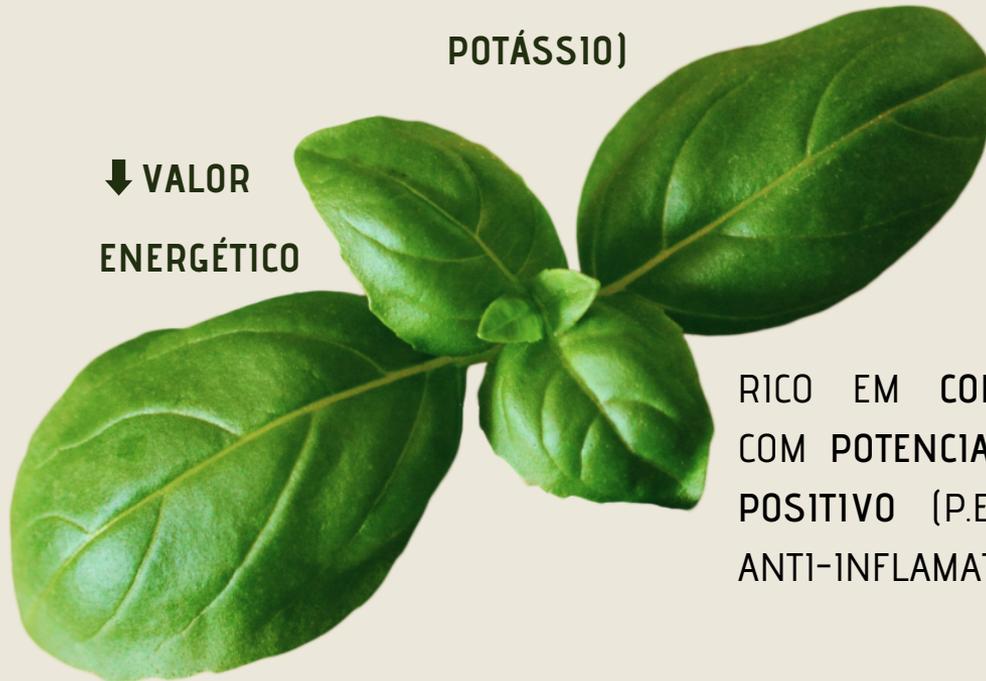
Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Água (g)	Vit A (µg)
244	23,0	4,1	10,0	37,7	10,3	938

Vit C (mg)	Riboflavina (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)	Sódio (mg)
1	1,2	2240	710	270	2630	76

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

↑ TEOR DE VITAMINAS A e C
e MINERAIS (CÁLCIO, FÓSFORO,
POTÁSSIO)

↓ VALOR
ENERGÉTICO



RICO EM COMPOSTOS
COM POTENCIAL EFEITO
POSITIVO (P.E. EFEITO
ANTI-INFLAMATÓRIO)

COMO ESCOLHER

No momento da escolha, siga algumas destas sugestões e opte por um manjerico:



BIBLI OGR AFIA

- Alves L. Manjerico e São João. Cantinho das Aromáticas;2008 [acesso a 19/06/2017]. Disponível em: <http://cantinhodasaromaticas.blogspot.pt/2008/06/video-da-praa-manjerico-e-so-joo.html>Aromáticas vivas. Como cuidar de plantas aromáticas – manjerico.
- Aromáticas vivas; 2011 [acesso a 20/06/2017. Disponível em: <http://www.aromaticasvivas.com/pt/cuidados-jardinagem-horta-biologica/cultivar-manjerico.aspx>
- Bower A, Marquez S, Mejia E. The health benefits of selected culinary herbs and spices found in traditional Mediterranean Diet. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2016;56(16):2728-2746.
- Ciência Viva. Manjerico. Ciência Viva [acesso a 19/06/2017]. Disponível em: <http://www.cienciaviva.pt/projectos/pulsar/sem10.asp>
- INSA. Manjeriço Fresco. Tabela da Composição de Alimentos v. 4.0. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Disponível em: <http://portfir.insa.pt/foodcomp/food?18648>. 2019
- INSA. Manjeriço Seco. Tabela da Composição de Alimentos v. 4.0. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Disponível em: <http://portfir.insa.pt/foodcomp/food?18205>. 2019
- Özcan M, Chalchat C. Essential oil composition of *Ocimum basilicum* L. and *Ocimum minimum* L. in Turkey. *Czech J Food Science*. 20(6):223-228.
- Pandey A, Singh P, Tripathi N. Chemistry and bioactivities of essential oils of some *Ocimum* species: an overview. *Asian Pac J Trop Biomed*. 2014; 4(9):682-694.
- Skalicka-Wozniak K et al. Volatile constituents of *Ocimum minimum* herb cultivated in Portugal. *Nat Prod Commun*. 2009; 4(10):1383-6.

Manjericão



à lupa



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

Rua João das Regras, n.º 278 e 284 - R/C 3, 4000-291 Porto

Tel.: +351 22 208 59 81 | Fax: +351 22 208 51 45

geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt