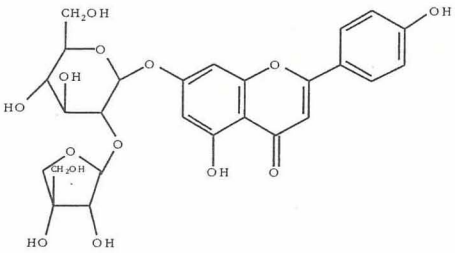
U.PORTO
Sais
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO



Fórmula de estrutura da apiina
(apigenina-7-apiosilglucósido)

Dos C. S. que poderão ser responsáveis pelas suas propriedades medicinais são de destacar óleo essencial, flavonóides e furanocumarinas. O óleo essencial está presente em toda a planta, mas em teores muito variáveis (de 0,05% a 7%) consoante os tecidos, os valores mais elevados encontrando-se nas sementes. Os principais constituintes deste óleo são os fenilpropanóides ↗miristicina (20%) e apiole ou cânfora de salsa (18%; ver fig.) e os monoterpenos β-felandreno ou mentadieno (12%) e *p*-mentatrieno (9%). Os principais flavonóides são as flavonas ↗luteolina e apigenina e o seu glicósido apiina (ver fig.). Das ↗furanocumarinas foram identificadas bergapteno, psoraleno, 8-metoxipsoraleno, isopimpinelina e imperatorina.

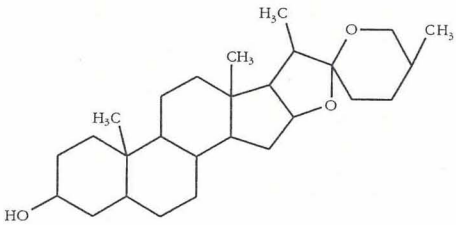
Quando analisados os efeitos de cada um destes diversos compostos no organismo animal constata-se que eles são muito variados, podendo ser desde francamente favoráveis a um tanto tóxicos quando consumidos em grandes quantidades. P. ex., a apigenina tem propriedades antibacterianas, anti-inflamatórias, diuréticas e hipotensoras. Já o apiole, que tem propriedades insecticidas e antiespasmódicas, em doses elevadas, pode exercer uma certa acção tóxica. Outros efeitos de ambos os tipos poderiam ser referidos para outros C. S. Poderá, assim, afirmar-se que o consumo desta planta como condimento não será de desaconselhar, mas deverá ter-se cuidado ao usá-la com fins terapêuticos em elevadas doses. Tendo, p. ex., sido contra-indicada em estados inflamatórios dos rins.

C. Pinto Ricardo

BIBL.: M. McGuffin *et al.* (eds.), *Botanical Safety Handbook*, Nova Iorque, 1997; F. S. D'Amelio, *Botanicals. A Phytocosmetic Desk Reference*, Nova Iorque, 1999.

salsaparrilha (constituintes da) — BIOQ. As raízes e rizomas das salsaparrilhas (*Smilax* spp.; *Liliaceae*) têm propriedades medicinais e os seus extractos são também usados como aromatizantes, nomeadamente em confeitaria. As principais espécies exploradas comercialmente são originárias das Américas, como *S. aristolochiaefolii*, *S. regelli* e *S. febrifuga*. Em Portugal encontra-se a *S. aspera*, cuja raiz é usada em medicina popular como sudorífico e depurativo, especialmente nas doenças de pele.

Os constituintes mais importantes das raízes de salsaparrilhas são saponinas esteróidicas, que se encontram em teores da ordem de 1% a 3%, como a parrilhina e o sarsaparrilhósido. As porções de glicana das saponinas das salsaparrilhas podem ser desde monossacáridas a tetrassacáridas. Quanto às agliconas (ou sapogeninas) as principais são a sarsassapogenina (ver fórmula de estrutura), o seu isómero smilagenina (ou iso-sarsassapogenina) e uma forma mais oxidada, a iamogenina.



Fórmula de estrutura da sarsassapogenina

A parrilhina apresenta uma forte actividade hemolítica, mas também acção antibiótica e cancerostática. Outras saponinas deste tipo manifestam actividade moluscicida. As sapogeninas, nomeadamente a sarsassapogenina, são usadas na produção de hormonas esteróidicas da série do ↗pregnano.

C. Pinto Ricardo

salsaparrilha-bastarda — BOT. Nome vulgar da *Smilax nigra* Willd., planta geralmente trepadora, mais ou menos aculeada, da família das Liliáceas, com folhas polimórficas mas sempre cordiformes na base, coriáceas, luzidias, com pecíolo gavinhoso, flores pequenas, muito aromáticas e dispostas em inflorescências paniculadas, perianto estrelado e baga avermelhada em nova mas negra na maturação. É frequente nas sebes e matas do Centro e Sul de Portugal. Também é designada vulgarmente alégacão ou légacão.

J. Franco

salsicharia — NUTR. Em sentido lato, designa o ramo da indústria cárnica que opera com porco, com porco combinado com outras carnes e, inclusive, com produtos de natureza vegetal para preparar enchidos, outros fumados, patês, fiambres, etc. Designa também estes preparados e o seu comércio. Pode referir ainda outros preparados tecnologicamente semelhantes sem produtos de origem porcina. Artesanal ou industrial, a S. propõe artigos muito apreciados apesar de

Produtos de salsicharia: enchidos

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

bastante diferentes; a boa nutrição aconselha escolhê-los e utilizá-los com parcimónia e critério porque, no geral, são demasiado salgados e porque colocam também problemas relacionados com fumagem (mais os artesanais) e com aditivos (os industriais).

Percorramos as questões mais importantes:

1. A S. caseira tradicional, de presuntos e enchidos curados na chaminé do lar, é eficaz solução para conservar porco hoje desnecessária. Sempre salgados, temperados em vinha-d'alhos ou noutras caldas esterilizadoras, os enchidos nobres são feitos de carne magra (paios e salpicões, chouriços magros, etc.); diferentes, os de sangue e gordura (mouras, chouriças de sangue, *boudin*, etc.); com arroz ou farinha (morcela, farinheira, tripa enfarinhada, etc.); de pão e carnes não porcinas (alheira, agora com porco, perdida a razão judaica de o afastar). A produção artesanal decai; o mercado está quase todo ocupado por produtos industriais esteriotipados onde cresce um nicho de produtos também processados mas com algumas características tradicionais: são os novos «caseiros».

O fumeiro tradicional e de pequenos produtores industriais pode ter vantagens quanto a sabor, genuidade de componentes e ausência de aditivos artificiais, mas não deixa de ser excessivamente salgado e, não poucas vezes, demasiado fumado. A S. industrial tem a vantagem da hígido-sanidade; mas a sua arte de valorizar as partes menos nobres das carcaças e as vísceras obriga-a a utilizar variados aditivos: homogeneizantes, espessantes, emulsionantes, gelificantes, corantes, aromatizantes, intensificadores de sabor, etc. A presença de nitratos e nitritos tem sido muito discutida porque propicia a formação, no aparelho digestivo, de nitrosaminas, potentes cancerígenos; mas há meios para contrariar essa formação: comer, *ao mesmo tempo*, citrinos, outros frutos e hortaliças coloridas. Mas os nitratos e nitritos têm virtudes: para o consumidor, porque o livram de contaminações bacterianas e, nomeadamente, do botulismo; para o produtor, porque conferem linda tonalidade rosada aos produtos e retêm neles mais água.

2. A fumagem deposita benzopirenos e outras aminas aromáticas na superfície e até à profundidade de 2 ou 3 mm. Estas moléculas introduzem-se mais profundamente por efeito da humidade, p. ex. pelo ressuado do frigorífico; e também quando a fumagem é excessiva, como acontece em cozinhas sem arejamento; em tais casos, o melhor é rejeitar. No caso de fumado normal, aparar o courato e a capa enegrecida da superfície sem courato antes de comer cru ou de meter na panela. Quanto a enchidos, retirar a tripa quando possível ou, não o sendo, entalar e limpar toda a goma negra antes de cozinhar; ou cozer à parte e não aproveitar a água dessa cozedura.

3. Enchidos são variados quanto a sabor, textura e composição: desde paio e salpicão quase sem gordura até, no extremo oposto, chouriço e linguiça com muito pouca fêvera; desde tempero em vinha-d'alhos, à minhota, à calda de pimentão, à alentejana. Conservam-se 12 meses em azeite e até 6 meses pendurados em local arejado e seco; não devem ganhar bolor nem humedecer para que os produtos de fumagem não se entranhem. Podem congelar-se depois de escaldados e limpos mas perdem qualidade; melhor é guardá-los, por pouco tempo, em local escuro e fresco, bem limpos e untados com azeite.

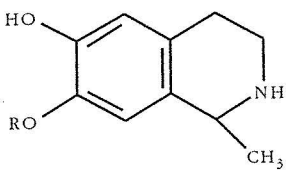
4. Enchidos de sangue são facilmente perecíveis quando falhos de sal e gordura, mesmo quando ricos de alho, vinho e especiarias, também usados para melhor os conservar. Contar com o seu sal, que basta para todo o cozinhado, e atentar bem na sua conservação: a massa deve ser firme ao corte, untuosa, homogénea e sem manchas.

5. Por fiambre designam-se entre nós cópias e imitações de presunto cozido do Yorkshire. O denominado extra, de tipo inglês, é fiambre da perna; dá fatias inteiras, de superfície lisa, untuosa e pouco húmida; de tom róseo acinzentado, sem manchas e nunca esbranquiçado, permite destacar bem a gordura que rodeia cada fatia. Fiambre de segunda, da pá, prepara-se justapondo-se duas pás; apresenta gordura a toda a volta e ao longo da junção. Afiambrado popular é preparado por aglutinação de pedaços de carne magra por meio de gelificantes e prensagem; apresenta-se em blocos de corte rectangular e é mais gordo do que fiambre da pá. Mais gordo ainda é o filete afiambrado, preparado com bocados de carne gorda e prensado em forma de cilindro. Qualquer destes produtos se avaria facilmente sem refrigeração e é responsável por muita gastroenterite estival; todos são cozidos e, por isso, mais húmidos e degradáveis do que presunto. Teores de sal e nitratos variam conforme marcas e lotes. Os tradicionais não são fumados.

6. Salsichas enlatadas são preparações demasiado complicadas e gordas: 25% do seu peso é gordura, contra 11% de proteína. Mortadela, salame e outros enchidos, entre nós apenas conhecidos os industrializados, também semelham pouco os seus arquétipos artesanais. Patês variados, desde finíssimos *foie-gras* de trufas a *rillettes* camponesas, são gastronomicamente muito diferentes e nutricionalmente semelhantes. Pelos altos teores de gordura e calorias e pela grande quantidade de aditivos empregue, o melhor é guardar toda esta S. para uma ou outra ocasião.

7. S. de peru e outras aves surge modernamente. Reais vantagens são os fracos teores de sal e gordura, a boa qualidade nutricional da gordura, o sabor apetecível e a ligeira fumagem.

EMÍLIO PERES

salsola (alcalóides de) — BIOQ. São um grupo de alcalóides isoquinoleínicos de estrutura simples que receberam esta designação por terem sido isolados de plantas do género *Sal-*

Fórmulas de estrutura do salsolinol (R: H) e da salsolina (R: CH3)