

O cardamomo requer condições semi-sombreadas de florestas tropicais úmidas de altitude, com alta temperatura e pluviosidade. Não tolera vento, temperaturas baixas ou solos mal drenados. A propagação do cardamomo se dá através de sementes ou por via vegetativa (divisão de rizomas). A produção se inicia após 3 a 4 anos e a longevidade da planta pode alcançar até 40 anos. A colheita se dá com frutos maduros, anualmente, cerca de quatro meses após a floração e se estende também por três a quatro meses. Os frutos são secos, sendo que o rendimento varia de 200 a 1200 kg por hectare. O cardamomo é a terceira especiaria mais cara no mercado, perdendo apenas para o açafrão e a baunilha.

Aroma

O óleo essencial de cardamomo é um dos mais antigos em uso – Valerius Cordus publicou em 1540 a técnica de destilação do óleo de cardamomo. O óleo essencial é obtido a partir das sementes do cardamomo, uma planta da mesma família do gengibre e tem coloração amarelo-pálida, quase incolor. O óleo escurece quando exposto à luz. O odor é picante aromático e considerado o mais aromático dos óleos obtidos a partir de sementes.

Infelizmente, todos os principais componentes do óleo essencial são hoje produzidos sinteticamente, o que permite que seja muito fácil adulterar o óleo, e que de fato normalmente acontece.

O sabor do óleo de cardamomo é aromático, quente e picante, provoca queimação, amargor e pungência em altas concentrações, por isso devemos utilizá-lo com cuidado e baixa dose. O condimento é obrigatório no *curry indiano*. A indústria utiliza o óleo essencial na fabricação de pickles e conservas, embutidos e molhos, onde a uniformidade e qualidade são de importância fundamental. Na culinária nórdica, o cardamomo é muito utilizado na confecção de pães e massas.

Cosmética

Na perfumaria o óleo essencial traz uma nota doce e picante, que combina bem com bases florais. O óleo de cardamomo combina bem com bergamota, ylang ylang, coentro e cedro por exemplo. Os perfumes *Shiraz* da Natura e *Starring for Men* da Avon são exemplos da utilização de óleo essencial de cardamomo nas suas fragrâncias.

Saúde

O óleo essencial de cardamomo é tradicionalmente usado para combater dispepsia, espasmos intestinais, bronquite, inflamações, perda de apetite e como agente antiflatulente e laxante.

Propriedades clinicamente comprovadas

- Estimulante estomático, carminativo(+++)
- Antiespasmódico (neuromuscular) (+)
- Expectorante (+++)
- Antiinfecioso, antibacteriano, anti-helmíntico
- Influi na permeabilidade cutânea.

Ingredientes Ativos

- **Monoterpenos:** (<7%) sabineno, mirceno, limoneno; **Álcoois monoterpênicos (6%):** Linalol, terpinen-1-ol-4, a-terpineol. **Ésteres (40%):** Acetato de linalila e de terpinila (35%). **Óxidos (40%):** Cineol.

Reações Adversas

- Não são conhecidas

Indicações

- Insuficiência digestiva, dispepsia, aerofagia
- Colite espasmódica (+++)
- Vermínoses
- Bronquite com catarro (+++)

Comentário

- O óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA (Food and Drug Administration)

Culinária

CARDAMOMO	GOTAS DE AROMATIZANTE / 100g DE ALIMENTOS
Bebidas alcoólicas	44-47
Massas	20-26
Condimentos	24-26
Sorvetes	2
Gelatinas	5-6
Molhos	2-4
carnes	14-22
Bebidas não-alcoólicas	1-2
doces	3