

PLANTAS AROMÁTICAS E CONDIMENTARES

Maria das Graças Cardoso¹
Daniele Pereira de Castro²
Priscila Mendes Aguiar³
Vanisse de Fátima Silva⁴
Ana Paula Soares P. Salgado⁵
Fabiana Rezende Muniz⁶
Manuel Losada Gavilanes⁷
José Eduardo Brasil P. Pinto⁸

1. INTRODUÇÃO

Há mais de 2 mil anos, Hipócrates escreveu: “cada uma das substâncias da dieta de um homem age sobre seu corpo, mudando-o de alguma forma, e toda a sua vida depende dessas mudanças, esteja ele saudável, doente ou convalescendo”. Nas últimas décadas, a procura por produtos naturais tem envolvido não só os naturalistas, mas também pesquisadores e todos aqueles que procuram investigar e divulgar os benefícios desses produtos. Esses, a cada dia, apresentam um maior emprego, sendo utilizados na alimentação, na indústria farmacêutica, na agroquímica, entre outros. Na alimentação, as ervas condimentares e aromáticas atuam realçando o sabor dos alimentos e ativando a ação das glândulas salivares, que iniciam o

1. Professora Adjunta do Departamento de Química, Universidade Federal de Lavras/UFLA – Caixa Postal 3037 – 37200-000 – Lavras, MG

2. Mestre Agroquímica/Agrobioquímica/UFLA

3. Mestranda Agroquímica/Agrobioquímica/UFLA

4. Mestranda Agroquímica/Agrobioquímica/UFLA

5. Doutoranda Fitotecnia/UFLA

6. Graduanda Agronomia/UFLA

7. Professor Titular do Departamento de Biologia/UFLA

8. Professor Titular do Departamento de Fitotecnia/UFLA

processo digestivo. Além disso, cada tipo de planta tem em sua composição substâncias diferentes, de forma que agem no organismo mesmo quando a planta é usada apenas como tempero.

Neste trabalho, procura-se fazer uma abordagem geral de várias plantas consideradas aromáticas e condimentares, aumentando o acervo bibliográfico sobre elas e induzindo à utilização de produtos naturais.

2. PLANTAS AROMÁTICAS E CONDIMENTARES

AIPO

Nome científico: *Apium graveolens* L.

Família: APIACEAE (Umbelliferae).

Nomes vulgares: aipo ou salsão.

Origem: Européia

Histórico

O nome científico do aipo, *Apium*, tem origem latina que significa “abelha”, pelo fato de as abelhas serem muito atraídas pelo intenso aroma exalado pela planta na época da floração. A palavra *graveolens* significa “forte”. Entre os gregos, o aipo era considerado planta sagrada, sendo utilizado em muitas cerimônias fúnebres. Em 1720, o vendedor de sementes e estudioso das plantas, Stephen Switzer, introduziu o aipo na Grã-Bretanha. Ele teria conseguido as sementes em Alexandria e foi o primeiro a colocar o aipo no “Livro de Verduras Comestíveis Estrangeiras”. A partir daí, o aipo

espalhou-se pela Europa, sendo levado posteriormente às Américas, com o início das navegações.

Características da planta

A planta tem porte herbáceo e ciclo bianual. A raiz é fibrosa e forte. O caule é muito ramificado e estriado. As folhas são penadas. As flores têm coloração esbranquiçada e são agrupadas em inflorescências do tipo umbela. O fruto é pequeno e arredondado (LORENZI e MATOS, 2002).

Cultivo

É adaptada às condições de outono e inverno; por isso, a temperatura é o fator climático de maior importância. A faixa ideal de temperatura está entre 15° a 20 °C. Temperaturas mais altas reduzem o ciclo vegetativo e temperaturas abaixo de 12 °C, por mais de seis dias, diminuem o crescimento, podendo induzir o florescimento, causando prejuízo comercial.

Na Região Sudeste, há condições climáticas adequadas à cultura. O período aconselhado do cultivo é de março a maio, pelo fato de a temperatura estar mais amena e a umidade do ar estar mais baixa, ocasionando menor incidência de doenças. Deve-se dar preferência aos solos areno-argilosos, profundos, ricos em matéria orgânica e bem-drenados. O plantio do aipo é feito via semeadura em bandejas ou sementeiras, com posterior transplante. Os canteiros de plantio devem possuir 1,2 m de largura e o comprimento máximo de 20,0 m, de modo a facilitar os tratos culturais.

Uso culinário

As folhas e os caules cortados em rodelas ou ralados são usados em saladas frescas, acrescentando textura crocante às saladas. É usado também em maioneses, sucos, molhos de tomate, ensopados e preparados de vege-

tais cozidos. Fica delicioso com batatas, em purê ou creme e misturado com iogurte e pasta de mostarda. É famosa também a sopa de creme de aipo.

A maior parte dos cozidos, ensopados, molhos e caçarolas se enriquecem e se perfumam com aipo, bastando um único ramo, pois o óleo dessa planta possui aroma muito forte, que se mistura aos alimentos durante o cozimento (BREMNESS, 1993).

Uso terapêutico

Possui ação antioxidante, carminativa, digestiva, estomáquica, refrescante, tônica e atividade antiinflamatória (MARTINS et al., 2000).

Composição química

Em sua composição, encontram-se aliina, alicina, derivados do tiofeno, sulfurados voláteis, vitaminas (A, B1, B2, B5, C, E), magnésio, ferro, cloreto de sódio.

ALECRIM

Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Família: LAMIACEAE (Labiatae).

Nomes vulgares: alecrim-do-reino, alecrim-do-sul ou alecrim-verdadeiro.

Origem: Espanha, Itália, França Mediterrânea, Iogoslávia, Grécia, Ásia Menor e Ilhas Mediterrâneas.

Histórico

Durante a Antiguidade, o alecrim foi mais utilizado no serviço religioso do que na terapia, como ornamento ritual das divindades e dos seres humanos. Na Idade Média, descobriram-se suas virtudes curativas.

Características da planta

Subarbusto lenhoso, atingindo até 2 metros de altura, ramificado. Folhas opostas, cruzadas, sésseis, de sabor picante, ensiformes, coriáceas, de bordas voltadas para baixo, verde-escuras. Suas flores são azuladas, podendo ter coloração branca, pequenas, bilabiadas em pequenos cachos axilares e terminais, com cálice campanulado. Brácteas pequenas, tomentosas, lanceoladas e caducas. O fruto tem quatro aquênios obovais. A planta toda exala forte e agradável odor.

Cultivo

Desenvolve-se melhor em solos pobres e secos com grande exposição ao sol.

As sumidades floridas devem ser colhidas de preferência no período de maior floração (por coincidir com o enriquecimento máximo de essência) e devem também ser secas à sombra. As folhas devem ser colhidas logo após a floração; que ocorre quase o ano todo.

O espaçamento ideal no plantio é de 0,80 a 1,00 m entre linhas e entre as plantas, de 0,50 a 0,80 m. Quando se deseja manter o alecrim na forma de arbusto, deve-se aumentar o espaçamento: 1,20 por 0,80 m entre linhas e plantas.

A propagação do alecrim pode ser realizada por sementes ou por estacas; porém, a propagação por sementes é lenta (2 a 3 anos até atingir a idade adulta) (CASTRO e CHEMALE, 1995).

Uso culinário

Como tempero, além de ressaltar o sabor em certos pratos, tem importante papel na digestão dos alimentos. As folhas frescas ou secas podem ser utilizadas em molhos de tomate, pratos de saladas cruas e nos cereais.

É essencial ao se temperar carne de suínos. Como chá, o alecrim tem sabor um pouco amargo, quando quente. Apresenta ação fortificante e aquecedora sobre todo o organismo. Também ativa as funções do pâncreas e estimula a circulação.

Uso terapêutico

Tem propriedades cicatrizantes de feridas e úlceras, ação antimicrobiana, antiespasmódica e estimulante do couro cabeludo em aplicações locais. Possui ação estimulante do sistema digestivo contra gases intestinais, inapetência; tem propriedade diurética, colagoga, colerética e atua contra o cansaço físico e hemorróidas (BREMNESS, 1993).

Não deve ser utilizado por indivíduos com quadro de diarreia. Em grandes concentrações, pode provocar irritações gastrointestinais e nefrite.

Composição química

O óleo essencial é constituído de eucaliptol, pineno, canfeno, borneol e cineol. Em extratos, encontram-se taninos, alcalóides (rosmaricina), saponinas, flavonóides, e o ácido rosmarínico, cítrico, glicólico, glicérico e carnólico, além de 5-hidroxi-7,4'-dimetoxiflavona, heterósidos, principalmente amargos, nicotinamida, vitamina C, saponósido, colina e diversos triterpenóides (SIMÕES et al., 1998).

ALHO

Nome científico: *Allium sativum* L.

Família: LILIACEAE.

Nome vulgar: alho.

Origem: Ásia Central.

Histórico

A utilização do alho como medicamento ou recurso culinário advém de civilizações antigas, anteriores a Cristo, tais como a chinesa, grega, romana e babilônica. Durante a Segunda Guerra Mundial, os britânicos utilizavam o alho para impedir que os soldados tivessem infecção.

Características da planta

Planta vivaz, bulbosa, que atinge entre 30 cm e 1 m de altura, com flores cor-de-rosa claras ou verde-esbranquiçadas.

Cultivo

A temperatura média mensal ideal do desenvolvimento e produção da planta varia de 14 a 24 °C. Quando a temperatura cai abaixo de 15°C, estimula a formação dos bulbos. O fotoperíodo exerce influência sobre a bulbificação e, nesse aspecto, cada cultivar tem sua exigência própria. Em condições de fotoperíodo insuficiente, ocorre crescimento vegetativo, sem formação de bulbos.

O espaçamento mais indicado no plantio do alho é de 25 a 30 cm entre as fileiras por 7,5 a 10 cm entre as plantas na linha. Assim, se obtém boa densidade de plantas. Normalmente, os bulbilhos são plantados na profundidade de 2 a 3 cm.

O período de plantio estende-se da segunda quinzena de fevereiro até o início de maio. Porém, as melhores épocas de plantio são os meses de março e abril. A deficiência de cálcio ou boro durante o cultivo torna os bulbos mais susceptíveis ao murchamento e à desidratação.

É colhido preferencialmente quando as folhas começam a amarelecer e secar. Bulbos imaturos tendem a deteriorar rapidamente. Ao colher os bulbos mais secos, deve-se suspender a irrigação 2 a 3 semanas antes da

colheita. Após a colheita, as ramas só devem ser cortadas após estarem amareladas e secas.

O alho pode ser conservado por 4 a 6 meses em armazéns não refrigerados, sendo a perda de água e murchamento as principais causas de perda pós-colheita. Pode ser armazenado com as folhas, solto ou em réstias ou sem as folhas em caixa e sacos.

Uso culinário

O alho é muito utilizado na cozinha por conter essências aromáticas que tornam as preparações com sabor acentuado e característico. Utiliza-se o bulbo, composto pelos "dentes" (bulbilhos). Retirando-se a película, o "dente" é utilizado esmagado, picado, fatiado, grelhado, assado ou frito. Também é apreciado cru, por exemplo, nos molhos "alho-e-óleo". Junto com o vinho, forma a base da vinha-d'álho, na qual se curtem carnes, aves e peixes, antes de irem ao fogo.

Deve-se ter o cuidado, ao fritar o alho, de não queimá-lo, pois isso causa um sabor ácido ao prato. Cem gramas de alho fornecem 134 calorias. O alho torna-se mais digestivo, após retirada da pequena gema que há em seu interior. Tem-se hálito fresco após as refeições com muito alho, se no dia seguinte mascar salsa fresca ou grãos de café.

Uso terapêutico

As doenças tratadas com o alho vão desde acne, asma e artrite, até bronquite, distúrbios intestinais, dores de dente, picadas de insetos, parasitas (verminoses intestinais), problemas digestivos, problemas de rins, reumatismo, pressão arterial alta, coqueluche, tuberculose e verrugas, entre outras.

Em grandes quantidades, o alho pode originar anemias, inflamações do estômago e úlceras, podendo suprimir também a função testicular. O seu

uso deve ser evitado (ou pelo menos minimizado) nos casos de úlcera gástrica, dispepsia, cistite, problemas de visão e epiderme (erupções cutâneas, eczema). O seu contato direto irrita a pele e as mucosas (BREMNESS, 1993).

Composição química

Vitaminas B1, B2, C e a provitamina A, e E, antibióticos naturais, agentes anticoagulantes e ingredientes controladores do colesterol, além de terem aliína, aliínase, alicina, escordininas, selênio, heterosídeos sulfurados, enxofre, cálcio, iodo, silício, sódio e ferro (CORRÊA et al., 1998).

BAUNILHA

Nome científico: *Vanilla planifolia* Andr.

Família: ORCHIDACEAE.

Nomes vulgares: baunilha, vanilla.

Origem: América e África.

Histórico

Descoberta no México por Cortés e seus exploradores em 1520, onde os astecas utilizavam-na como aromatizante, logo foi adotada, com igual finalidade, pelos espanhóis, tornando-se em pouco tempo muito popular em toda a Europa.

A partir de 1836, quando um botânico francês aperfeiçoou o método de polinização manual de suas flores, começaram a se desenvolver muitas plantações dessa orquídea em Java, no Brasil e nas Índias Ocidentais. Em Madagascar, obtém-se, nos dias de hoje, a maior parte da colheita mundial de baunilha.

Características da planta

A planta de baunilha é herbácea, trepadeira e perene, encontrada em áreas tropicais do Brasil. As flores desenvolvem-se em frutos ou favas, dos quais se obtêm os cristais de vanila, que originam a essência natural de baunilha.

Possui caule cilíndrico, glabro, verde, carnudo e nodoso, que atinge até 15 cm. As folhas são curtas, pecioladas, carnosas, medindo de 15 a 25 cm de comprimento por 3 a 4 cm de largura. As flores são pedunculadas, grandes, de coloração amarelada. O fruto é considerado vagem e conhecido como “fava”. Em seis meses, está em ponto de colheita.

Cultivo

A baunilheira desenvolve-se melhor nos solos ricos em matéria orgânica, sendo necessária a utilização de tutores, que são suportes (estacas) de mais ou menos 1,5 m de altura destinados à condução. Essa altura dos tutores é importante, pois a polinização é manual.

A temperatura média deve ser superior a 21 °C e com precipitação pluviométrica mínima de 1800 mm anuais. Necessita de um pouco de sombra nos períodos mais quentes e secos, além de proteção contra o vento. Normalmente, cultiva-se em consórcio com frutíferas perenes, como o cajueiro.

As estacas são plantadas, no período de setembro a outubro, em covas de 30 x 30 x 30 cm, ao lado de tutores vivos (árvores) ou mortos (estacas com 1,5 m de altura).

O florescimento e a polinização ocorrem a partir do segundo ano do plantio, mas só a partir do terceiro ano é que a planta produz maiores cargas de frutos.

A maturação das favas ocorre entre 9 e 10 meses após a polinização, sendo os frutos colhidos quando mudam da cor verde-clara à verde-escura. Os frutos passam ainda pelo processo de "cura", em que as favas desenvolvem placas de cristais, onde se concentra a vanila. As favas são submetidas à desidratação lenta, sendo primeiramente imersas rapidamente em água aquecida. Em seguida, submetidas à secagem, inicialmente por 4-6 dias ao sol, terminando à sombra em tabuleiros. Quando bem preparadas, depois de secas as favas formam-se numerosos cristais de vanila. São, então, embaladas e comercializadas.

Uso culinário

O valor comercial está nas sementes que, depois de curtidas, ganham aroma e sabor agradável. Muito usadas em doces, principalmente doces finos e chocolates produzidos em países europeus, são, assim, muito exportadas para a Europa. A maioria das essências de baunilha disponíveis no mercado é artificial, de produção bem mais barata.

A essência, conhecida como vanila, é obtida dos pequenos cristais que se formam no fruto, depois de curtido. A secagem das favas é feita em estufas, de modo que a essência resultante atinja o máximo do potencial aromático.

Uso terapêutico

Embora seu valor medicinal tenha decrescido bastante na atualidade, a baunilha é considerada estimulante, afrodisíaca e emenagoga. Em homeopatia, sozinha ou em mistura com outras ervas, é empregada nas afecções nervosas e uterinas, convulsões e hipocondria. Recomendada ainda na melancolia histérica, no reumatismo crônico e nas febres adinâmicas. É utilizada também em farmacopéia, visando a amenizar o sabor desagradável de alguns alimentos (ROGER, 1998).

Composição química

A vanilina é seu principal componente químico.

CANELA

Nome científico: *Cinnamomum zeylanicum* Nees.

Família: LAURACEAE.

Nomes vulgares: canela-verdadeira ou canelleira-da-índia.

Origem: É considerada como uma das espécies mais antigas conhecidas pela humanidade. A mais utilizada é a *Cinnamomum zeylanicum*, originária do Ceilão, atual Sri Lanka. Outras, entretanto, como a cássia (*Cinnamomum cassia*), também chamada de falsa-canela e conhecida como canela-da-china, têm grande importância econômica.

Histórico

Especiaria conhecida pelos gregos e romanos, foi levada do Ceilão para a Europa pelos fenícios. Com o descobrimento do caminho marítimo da Índia por Vasco da Gama, e a conquista do Ceilão pelos portugueses, o monopólio do comércio da canela esteve nas mãos dos portugueses no século XVI, movidos pelo interesse comercial dessa especiaria, que era produto extrativo. Posteriormente, em 1656, os holandeses expulsaram os portugueses do Ceilão e, finalmente, em 1796, a ilha foi ocupada pelos ingleses.

Ao término do século XVIII, encontravam-se no Brasil numerosos exemplares da espécie, especificamente nos Estados do Pará, Bahia e Rio de Janeiro, e desde então, sua cultura tem sido realizada ininterruptamente.

Características da planta

A árvore da caneleira é perene e frondosa. As folhas são perfumadas, de cor verde-escura, sendo a parte inferior bem mais clara. As flores são amarelas e pequenas, transformando-se posteriormente em bagas de cor púrpura-escura.

Cultivo

A planta é podada de dois em dois anos ou, no máximo, a cada três anos. Tira-se a casca, secando-a por um dia. A casca exterior é tirada e a interior encaracolada em paus finos enquanto seca.

Uso culinário

A casca é utilizada como aromatizante de caldas e doces. Em pó, polvilha-se por cima de frutas assadas, tortas, sorvetes e arroz-doce.

É também usada em bolos, panquecas, pudins, biscoitos, pães, iogurte, na banana assada com mel, arroz-doce, curau e na ambrosia. A canela pode aromatizar bebidas quentes, como o ponche, vinho-quente e quentão. No Mediterrâneo, não falta nos molhos de tomates, especialmente no “molho bolonhesa”. Em qualquer preparação, a canela aromatiza e fornece sabor especial.

Visando à melhor conservação do aroma e do sabor, a canela deve ser comprada em pau, conhecida como canela em rama. Também encontra-se essência de canela ou em pó, que tem sabor mais intenso, mas que se perde facilmente. Por isso, deve ser guardada em recipientes hermeticamente fechados, e quando for utilizá-la, retiram-se pequenas porções com uma colher limpa e seca. Jamais tirar com os dedos o que aumenta a umidade da especiaria, contaminando-a. A canela de melhor qualidade é feita da casca mais fina, devido à maior concentração de compostos que dão o sabor e a fragrância.

Uso terapêutico

Antiespasmódico, afrodisíaco, analgésico, carminativo, estimulante, tônico, antidepressivo, antiespasmódico, analgésico, antipirético, estimulante do cérebro, gastroprotetor e hipotensor (ROGER, 1998).

Composição química

Durante muitos anos, os químicos acreditaram que a substância responsável pelo aroma de canela da espécie *Aniba canelilla* era algum ácido orgânico, devido à sua solubilidade em base. Foi isolado e identificado o único nitro-derivado odorífero que se conhece até hoje. O nitrofenil-etano é o responsável pelo odor de canela das cascas de *Aniba canelilla*. Além do 2-nitrofenil etano, foram identificados o eugenol e o metileugenol no mesmo óleo. Por ser o componente majoritário, o 2-nitrofeniletano cristaliza no óleo obtido por arraste com vapor das cascas da árvore (TESKE e TRENTINI, 1995).

CAPUCHINHA

Nome científico: *Tropaeolum majus* L.

Família: TROPAEOLACEAE.

Nomes vulgares: chaguinha, chaga-de-cristo, nastúrcio.

Origem: montanhas peruanas.

Histórico

Tropaeolum vem do grego tropaim, que significa tropa, alusão à suposta forma de escudo das folhas, sempre acompanhadas de flores que têm o formato de capacetes. Para alguns, a folha vista por trás lembra um capus,

daí o nome capuchinha. Com gosto ardido que lembra agrião, confere um toque exótico à salada.

Características da planta

O caule é suculento, as folhas têm formato arredondado e as flores são muito vistosas em tons de vermelho, laranja e amarelo (LORENZI e MATOS, 2002).

Cultivo

A planta se reproduz bem por meio de sementes, por divisão de touceiras ou estaquia, dos quais o melhor método é o da divisão. O plantio pode ser feito em qualquer época do ano; porém, durante a primavera, a capuchinha se desenvolve com maior rapidez. A planta não é muito exigente quanto ao solo. Só é possível obter bons resultados no seu cultivo quando se conta com a incidência de luz solar direta, pelo menos algumas horas do dia. Quanto às regas, devem ser espaçadas, tendo-se o cuidado de manter o solo úmido, mas nunca encharcado.

Uso culinário

Atualmente foi valorizada, principalmente pelos restaurantes finos, que servem suas folhas e flores em saladas nutritivas e atraentes. O sabor das folhas e flores da chaga lembra o agrião; as sementes conservadas em vinagre, são conhecidas como alcaparra-dos-pobres, podendo perfeitamente substituir a alcaparra na preparação de pratos.

Uso terapêutico

Suas folhas contêm grande quantidade de vitamina C, de reconhecidas propriedades antiescorbútics. Comer suas flores e folhas cruas em saladas ajuda a combater o início da gripe, abre o apetite e favorece a digestão. O suco das folhas auxilia na expectoração, ajudando a acalmar a tosse. Se con-

sumida à noite, atua contra a insônia. O óleo das sementes também conhecido como óleo de Lorenzo, é utilizado no tratamento da adrenomielloneuropatia.

Composição química

Entre seus componentes encontra-se: ácido erúxico, mirosina, glucotropaeolina, resinas, vitamina C.

CEBOLA

Nome científico: *Allium cepa* L.

Família: LILIACEAE

Nome vulgar: cebola.

Origem: Pérsia e Ásia Central.

Histórico

Conhecida pelas antigas civilizações da Índia, China e Egito, foi introduzida no norte da Europa pelos romanos, atravessando depois os Alpes. E já naquela época, era empregada por médicos e ervatários, com grande frequência.

Características da planta

Erva anual, com bulbo grande, solitário, subgloboso, formado de camadas completas, concêntricas e carnosas, com exceção das externas, que são membranosas, havendo coloração ou não. Caule fistuloso, folhas compridas e agudas, flores hermafroditas, regulares e esverdeadas.

Cultivo

O plantio é feito em sementeiras, no período de março a junho, e transplantada quando a planta tiver de 3 a 6 folhas, obedecendo ao espaçamento de 25 cm na linha e 8 cm entre plantas.

A colheita da cebola deve ser feita quando em cerca de 70% das plantas tiver ocorrido o "estalo" (tombamento) e amarelecimento das folhas. Com objetivo de se ter folhas enxutas, a irrigação deve ser suspensa 2 a 3 semanas antes da colheita. Após esse período, as folhas devem ser secas (cura), assim, no momento do corte as folhas do pescoço estarão secas. O corte de tecidos vivos do pseudo-caule permite a penetração de patógenos que causam o apodrecimento. Plantas de pseudo-caule largo que ficam no canteiro com os tecidos cheios de água e bulbos com pequenas infecções visíveis, devem ser comercializados imediatamente. Também não podem ser armazenados os bulbos que tenham tido deficiência de cálcio ou boro durante o cultivo.

Uso culinário

A utilidade é variada, podendo ser ingerida crua, em saladas, frita ou assada. Entra na composição de inúmeros pratos simples ou sofisticados, como tempero ou mesmo como ingrediente principal.

Uso terapêutico

Auxilia na redução do colesterol ruim (LDL) e no aumento do bom colesterol (HDL), atuando sobre a asma, diabetes e infecções. Auxilia na redução da pressão arterial e nas arritmias cardíacas. Age contra a paralisia e o reumatismo. Evita a formação e ajuda a dissolver coágulos sanguíneos.

Dissolve cálculos renais, combate a lepra, a febre intermitente, a icterícia, a hidropsia, os vermes, a difteria e a tuberculose. Quanto ao uso externo, combate piodermites, furúnculos, hemorróidas, picadas de abelha e de cobra (antiinflamatório), dores de origem reumática e a calvície.

O consumo freqüente de cebola pode reduzir o risco de osteoporose e diabetes. Comida crua ou ingerida na forma de suco, combate a tosse,

bronquite, catarro, dor de garganta, melhora a voz, combate a rouquidão e resolve o problema de prisão de ventre (ROGER, 1998).

Não deve ser utilizada por indivíduos que tenham acidez estomacal ou gases.

Composição química

Óleo essencial rico em compostos sulfurados (cepaenos). Em seus extratos, foram encontrados inulina e sais minerais, tais como: cálcio, ferro, sódio, potássio, flúor, enxofre e fósforo. Entre os flavonóides, encontram-se quercetósido, taninos, ácido glicólico e traços de vitaminas A, B e C (CORRÊA et al., 1998).

CEBOLINHA-DE-CHEIRO

Nome científico: *Allium schoenoprasum* L.(cebolinha-francesa);

Allium fistulosum L.(cebolinha-verde).

Família: LILIACEAE.

Nome vulgar: cebolinha.

Origem: Oriente (China).

Histórico

Existem registros da existência da cebolinha na China há mais de quatro mil anos, onde era conhecida como a "pérola entre as verduras". Dizia-se na China que quanto mais forte o aroma e o sabor da cebolinha, maior o seu poder de cura. Trazida do Oriente por Marco Polo, rapidamente tornou-se indispensável no uso culinário do Ocidente.

Características da planta

Planta herbácea, de bulbo arredondado similar à cebola. As folhas são numerosas, compridas e de formato cilíndrico.

Cultivo

Sua propagação é por meio de sementes e prefere ambientes frios e amenos. No Sul e Sudeste do país, o cultivo pode ser efetuado durante o ano todo, e a colheita pode ser feita de 80 a 100 dias após a semeadura. Pode ser plantada em fileiras com 10 a 15 cm entre as plantas.

Uso culinário

Sendo condimentar, sua importância reside no fato de acrescentar ou realçar o sabor dos alimentos e não propriamente no seu valor nutritivo. As folhas são aproveitadas como condimento em saladas, verduras, legumes, tortas, queijos, molhos, carnes, omeletes e vários outros pratos com ovos. Podem ainda ser salpicadas em sopas, batatas assadas, purê de batata ou servidas cruas na decoração de pratos (BREMNESS, 1993).

A parte branca da cebolinha (bulbo) pode substituir com sucesso o alho-porró em pratos como o cuscuz.

Uso terapêutico

A cebolinha é digestiva e diurética, auxiliando no tratamento da hipertensão. É ótima para ser utilizada em dieta de emagrecimento, porque cada 100 g de cebolinha contém apenas 31 calorias (ROGER, 1998).

Composição química

Rica em vitamina C e A, além de cálcio, niacina e fósforo.

CHICÓRIA

Nome científico: *Chicorium indivia* L.

Família: ASTERACEAE (Compositae)

Nomes vulgares: escarola, indívia.

Origem: Índias orientais.

Histórico

Na Antigüidade, era utilizada por romanos, gregos e egípcios.

Características da planta

É muito parecida com a alface, podendo ser da variedade crespa ou lisa. É muito consumida em saladas, principalmente a variedade lisa, que também é conhecida por escarola. Se adapta aos mais variados tipos de clima, principalmente a do tipo escarola, que produz folhas grandes, com largura média de 40 cm. Uma planta dessa variedade pode ultrapassar 1 Kg.

Cultivo

Apesar de adaptar-se bem às diversas condições climáticas, o desenvolvimento da chicória é melhor em temperaturas que variam de 13 a 22 °C, apesar de suportar temperaturas de 7 °C. Temperaturas acima de 25 °C afetam o desenvolvimento da planta, ficando as folhas mais grossas e menores. Preferem solos areno-argilosos, férteis, ricos em matéria orgânica, drenados e com pH entre 6,0 e 6,8.

Uso culinário

Muito utilizada em saladas, principalmente a variedade lisa, em molhos do tipo tártaro e rosê.

Uso terapêutico

É rica em fibras, que auxiliam no bom funcionamento do intestino. Contém vitamina A, que age nos dentes, unhas, cabelos, olhos, pele e defesa do organismo, e é também rica em vitaminas do complexo B, que evitam a queda de cabelos, infecções de pele e estimulam o apetite. Possui ainda, sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro, importantes por manter o equilíbrio do organismo (LORENZI e MATOS, 2002).

Composição química

Em cada 100 g da hortaliça encontram-se proteínas, sais minerais (cálcio, fósforo e ferro), além das vitaminas A, B1, B2 e cerca de 10 mg de vitamina C.

COENTRO

Nome científico: *Coriandrum sativum* L.

Família: APIACEAE (Umbelliferae)

Nomes vulgares: cilantro, coriander.

Origem: China e Roma.

Histórico

Cultivado há mais de três mil anos, o coentro já era mencionado nos textos Sânscrito, nos papiros egípcios, além da Bíblia. Os chineses acreditavam nos poderes de imortalização do coentro e na Idade Média era colocado em poções como afrodisíaco. Foi trazido à Europa pelos romanos, que o misturavam com vinagre para conservar a carne.

Características da planta

É aromática, muito vulgar, particularmente no sul do país, onde é utilizada na gastronomia regional. As folhas são semelhantes às da salsa, sendo mais escuras, grossas e recortadas. Em junho e julho, a planta fica coberta de pequenas flores brancas e rosadas.

Cultivo

O coentro desenvolve-se bem na maioria dos terrenos, mas prefere os ricos, bem-drenados e de localização soalheira. A sementeira faz-se na primavera, em linhas com 30 cm de intervalo. Pode-se também semear no outono (época que permite um aumento da produção) onde não haja perigo de geadas. É planta anual e depois da primeira sementeira, renasce espontaneamente.

Uso culinário

Muito conhecido da cozinha brasileira, em especial da cozinha do Norte e Nordeste, o coentro tem aroma especial que combina muito com pratos de frutos do mar na forma de marinados e caldos de peixes.

- ✓ Sementes: usar em molho de tomate e salsichas, tortas de macã, sopas e pratos de hortaliças.
- ✓ Folhas: adicionar as folhas da base e frescas a guisados, saladas, molhos, sopas e outros pratos quentes.
- ✓ Caules: cozinhar com feijão e sopas.
- ✓ Raiz: cozinhar a raiz fresca como se fosse hortaliça.

Uso terapêutico

Na medicina caseira, suas sementes são utilizadas na cura de diversos males. Muitas pessoas mastigam a semente após refeições pesadas. A infusão é boa para o estômago. O chá combate febres e dores em

geral, além de picadas de cobra. Transformadas em cataplasma, curam dores de cabeça. Moídas e trituradas adicionadas à coalhada, acabam com a disenteria. Em cosmética e perfumaria, o óleo essencial é utilizado na composição de vários cremes para o rosto e o corpo e em vários tipos de saches (ROGER, 1998).

Composição química

Em seus extratos encontram-se coriandrol, terpineno, tanino, geraniol, borneol, ácido acético e oxálico (LORENZI e MATOS, 2002).

CRAVO-DA-ÍNDIA

Nome científico: *Eugenia caryophyllata* Spreng.

Família: MYRTACEAE.

Nome vulgar: cravo-da-índia.

Origem: européia.

Histórico

No século XVI, quando chegaram às Ilhas Moluccas, os portugueses imediatamente dominaram as plantações, destruindo aquelas que não podiam vigiar de perto. Esse monopólio fez com que o preço do cravo-da-índia no mercado ficasse muito alto. Os holandeses que sucederam aos portugueses agiram da mesma forma e ganharam o monopólio ao destruir todos os craveiros-da-índia, exceto, aqueles que cresciam em uma ilha de sua propriedade. Finalmente, a França rompeu o monopólio e no começo do século XIX, a planta já era cultivada em grandes plantações em muitas regiões tropicais. No Brasil, o cravo-da-índia é cultivado em regiões quentes.

Características da planta

É de porte arbóreo, de ciclo perene e atinge cerca de 12 metros de altura. A copa é bem verde, de formato piramidal. As folhas são semelhantes às de louro, ovais, opostas e de coloração verde brilhante, com numerosas glândulas de óleos visíveis contra a luz. As flores são pequenas, branco-amareladas, agrupadas em cachos terminais. O fruto é do tipo baga e de formato alongado, suculento, vermelho e comestível. Possui aroma forte e penetrante. Os botões florais (ainda não abertos) são usados na culinária (CORRÊA et al., 1998).

Cultivo

Prefere clima tropical. É propagado por sementes, com espaçamento de 8 m entre plantas; solo rico em matéria orgânica e nutrientes, úmido e bem-drenado. Pode ser plantado em consórcio com a pimenta-do-reino e leguminosas que ajudam a fixar nitrogênio no solo. Usar esterco bem curtido, húmus ou matéria orgânica incorporados a 60 cm de profundidade.

Uso culinário

O cravo-da-índia, condimento versátil, pode ser usado tanto em pratos doces como em pratos salgados. É normalmente empregado no preparo de caldos, ensopados, doces, pudins, bolos, tortas de maçã, pães, vinhos, ponches quentes e licores.

O eugenol, presente no óleo essencial, tem ação bactericida, o que o torna útil por preservar e prolongar a validade de compotas e conservas.

Em alguns países, costuma-se introduzi-lo juntamente com “dentes” de alho dentro de pernis e presuntos. Na Europa, é muito usado para condi-

mentar carnes e salames. No Brasil, o cravo-da-índia é usado em pratos doces, hábito adquirido da colonização portuguesa.

Uso terapêutico

Usado em loções e vaporizações destinadas à limpeza da pele e do rosto; em produtos da higiene bucal por fazer assepsia e promover hálito agradável; em banhos de imersão aromáticos e águas perfumadas. É também eficaz no combate à acne. O óleo pode ser usado para massagear músculos doloridos, suavizar estrias e é eficaz em calosidades e unhas quebradiças, rachadas ou fracas. É usado também na elaboração de pomadas para remoção de verrugas, alívio de coceira e inchaço causado por picadas de insetos.

Composição química

Os extratos dessa planta são constituídos de cariofeleno, furfurool, eugenol, taninos, ácidos galactânico, eugênico e salicílico (CORRÊA et al., 1998).

ERVA-DOCE

Nome científico: *Pimpinella anisum* L.

Família: APIACEAE (Umbelliferae).

Nomes vulgares: pimpinela, aniz.

Origem: Egito.

Histórico

Há séculos que se conhece essa graciosa planta anual. Por volta de 1500 a.C., os egípcios cultivavam-na em quantidade, tirando das suas folhas e sementes alimentos, bebidas e remédios. Os campos da Toscana foram

plantados com erva-doce pelos romanos, que faziam os “mustaceus”, o bolo especialmente condimentado dos finais de banquetes.

O edital de Carlos Magno, do século IX, determinava que todas as ervas que cresciam no Mosteiro St. Gall fossem plantadas em todas as propriedades reais, espalhou assim o anis pela Europa. Na Inglaterra, tornou-se tão valioso que se pagavam impostos sobre sua importação.

Características da planta

Planta anual, de 30 a 35 cm de altura. Folhas verdes, as inferiores orbiculadas, as médias são penadas e as superiores são inteiras ou tripartidas. Flores em buquês brancos, com frutos ovóides, um pouco alongados (HERTWIG, 1991).

Cultivo

O plantio é de setembro a novembro e gosta de clima ameno. Quando o objetivo do cultivo for as sementes, deve-se colhê-las no verão, quando estiverem amarronzadas.

Uso culinário

A erva-doce tem bulbo longo e carnudo, que é a parte comestível, e folhas delicadas utilizadas no preparo de molhos, sopas e saladas.

Usa-se a semente inteira ou esmagada em pães, bolos, tortas e molhos de maçã, cremes e pastéis. Junta-se ao queijo creme, conservas, cremes com leite e ovos e na água de cozer mariscos. Adicionar as folhas a saladas de fruta com figos, tâmaras e castanhas. Misturar caule e raiz em sopas e guisados.

Uso terapêutico

Ajuda na digestão, antiespasmódico e no alívio de chiados (LORENZI e MATOS, 2002).

Composição química

Contém pequenas quantidades de cálcio e fósforo, que atuam no organismo, participando da formação dos ossos e dentes, coagulação do sangue, contração muscular e função normal do sistema nervoso. É também rica em celulose, indispensável no bom funcionamento intestinal.

FUNCHO

Nome científico: *Foeniculum vulgare* Mill.

Família: APIACEAE (Umbelliferae).

Nomes vulgares: funcho, anis-doce e marato.

Origem: região do Mediterrâneo, Norte da África e Oeste da Ásia.

Histórico

Foi introduzida no Brasil pelos primeiros colonos europeus, por causa da importância medicinal. Existem várias espécies e variedades de funcho, cujas sementes variam muito de sabor. É muito confundido com o anis, porque ambos recebem, em diferentes regiões, o nome de erva-doce.

Características da planta

Erva perene, atingindo até 2 m de altura. Seus frutos são pequenos, com sementes oblongas e suas flores são amarelas, no que a difere da erva-doce, que possui fruto ligeiramente arredondado e flores brancas. Em ambos, as flores estão em inflorescências tipo umbelas. O funcho faz parte da composição das “cinco ervas operientes” - conjunto medicinal que tinha lugar elevado na farmácia antiga (CARVALHO JÚNIOR et al., 1994).

Cultivo

Vegeta bem em diversos climas, mas prefere os temperados, em locais bem iluminados e com luz solar direta. Não resiste à geadas fortes.

Uso culinário

Utilizada fresca, picada como salsa. Pode-se colocar em saladas, molhos e até no iogurte. As folhas finas são o acompanhamento perfeito de peixes ao forno, bem como de carnes gordas. Os frutos são utilizados em perfumarias, por causa do aroma de anis, bem como em diversos licores. O bulbo pode ser utilizado cozido, assado, grelhado ou ainda em saladas. Seu sabor combina com anchovas e atum.

Uso terapêutico

Por causa dos óleos voláteis que contém, atua no aparelho digestivo, relaxando a musculatura estomáquica, aumentando o peristaltismo e reduzindo a produção de gases. Favorece a secreção brônquica removendo o excesso de muco do aparelho respiratório. Age prevenindo espasmos e cólicas do organismo. Estimula as funções biológicas. Seu teor em sais de potássio conferem-lhe propriedades diuréticas. Favorece a secreção láctea, sendo muito útil na amamentação (TESKE e TRENTINI, 1995).

Composição química

Suas folhas são muito ricas em fibras, contém boa quantidade de vitamina C, cálcio, fósforo, ferro e doses menores de vitamina B (TESKE e TRENTINI, 1995).

GENGIBRE

Nome científico: *Zingiber officinalis* Roscoe.

Família: ZINGIBERACEAE.

Nomes vulgares: gengivre; mangaratiá; mangarataia.

Origem: China, Índia e Malásia.

Histórico

O gengibre é conhecido e utilizado praticamente em todo o mundo e em todas as medicinas. Cultivado há milhares de anos na China e na Índia, chegou ao Ocidente há pelo menos dois mil anos. Os gregos e os romanos taxavam o comércio do gengibre, pois esse era trazido da Índia pelo Mar Vermelho.

O nome dessa planta deriva do Sânscrito que significa "forma de haste de veado". O seu nome científico foi-lhe atribuído pelo botânico inglês William Roscoe (1753-1831), que a descreveu em 1807.

Características da planta

Planta herbácea, parte aérea anual com até 0,8 m de altura; parte subterrânea perene, constituída por rizomas grossos, aromáticos, fibrosos, nodosos e amarelo-claros. É sensível ao frio, oriunda dos trópicos. O caule é circundado pela base das bainhas de duas vigorosas folhas. Essas são lineares e em forma de lança (lanceoladas).

Cultivo

Vegeta melhor em terrenos areno-argilosos, húmidos e bem-drenados, preferindo climas quentes. A planta necessita de temperatura alta, entre 25 a 30 °C, e precipitação de até 2.000 mm anuais, principalmente na época do plantio até o início da formação de novos rizomas.

Essa planta quando cultivada em área com reduzida insolação, desenvolve bem a parte aérea, mas seu rizoma fica reduzido. Os solos preferi-

dos são os de textura leve, bem-drenados, de modo que não haja o apodrecimento dos rizomas pelo acúmulo de água.

Uso culinário

Rizomas carnosos, ricos em substâncias aromáticas e óleo essencial, são utilizados “in natura” na preparação de diversos pratos da cozinha oriental. Secos, são empregados no preparo de condimentos, bebidas alcoólicas, licores, confeitaria e refrigerantes.

O rizoma fresco descascado e cortado em rodelas ou ralado é adicionado a guisados, molhos e pratos orientais. Deve-se usar o rizoma moído no pão de gengibre, bolos, biscoitos, vinho aquecido com açúcar e canela e licores. Conservar os rizomas novos e verdes em xarope.

O óleo essencial de gengibre possui aroma de limão, pimenta e madeira.

Uso terapêutico

Combate a febre, estimula a circulação (pés e pernas cansadas); anti-espasmódico da tosse; alivia a tensão ou rigidez muscular, dor estomacal e é digestivo (dores de estômago e más digestões).

Apresenta ação antisséptica, antiemética, antiinflamatória, bacteriostática, carminativa, espasmolítica, estimulante da circulação periférica e estomáquico.

O óleo essencial é fototóxico; portanto, nunca usá-lo antes de expor o corpo ao sol. Usar com moderação em massagens e banhos aromáticos, evitando alergias em peles sensíveis (TESKE e TRENTINI, 1995).

Composição química

O principal constituinte do óleo essencial do gengibre é o zingibereno, contendo também monoterpenos e compostos associados: camfeno, α e β -pineno, cumeno, mirceno, limoneno. Os extratos contêm amido, glucose, frutose.

HORTELÃ

Nome científico: *Menta piperita* L.

Família: LAMIACEAE (Labiatae).

Nomes vulgares: hortelã-pimenta; menta.

Origem: Portugal e Espanha.

Histórico

Segundo a mitologia grega, *Mentha* era ninfa de um deus grego que foi transformada em hortelã pela maldição de sua esposa enciumada. Por seu perfume marcante, era tratada como erva sagrada pelos árabes.

Quando ameaçadas de morte por serem proibidas de beber vinho, as mulheres romanas mascavam hortelã com mel disfarçando o hálito. Foi eleita a "erva do ano" de 1998 pela IHA (International Herb Association).

Usada pelos egípcios, hebreus, gregos, medievais, romanos e americanos. Os árabes regavam as mesas de banquete com menta antes das festas e limpavam o chão com a erva visando estimular o apetite dos convidados.

Características da planta

Planta herbácea de 25 cm a 100 cm de altura, vivaz e rústica. Essa espécie é reconhecida pelas cores verde-escuras das folhas e avermelhadas das flores, caules e pecíolos, e ainda pela sua maior robustez e riqueza em óleo essencial.

Cultivo

Preferem ambientes em meia sombra, solos úmidos e férteis e é perene. Floresce no verão. Deve-se utilizar terra vegetal, deixando-se secar levemente a terra do vaso. Retire a muda, plante e molhe bem.

Uso culinário

Aromática e perfumada, a hortelã é básica na cozinha árabe, tanto no preparo de pratos típicos quanto na decoração. Também é muito usada no preparo de chás, assados e grelhados em geral. Enriquece sobremesas. Pode ser usada em molhos, carnes, legumes, saladas, sopas e refrescos.

Uso terapêutico

O chá de hortelã é indicado no tratamento de gripes e má digestão. O gargarejo alivia dores de garganta e picadas de insetos.

É estimulante, antiespasmódica, diurética e antitérmica. Combate tosse rebeldes, asma e cólicas de origem nervosa. A “hortelã pimenta”, a mais valorizada de todas da família, é ótima contra sinusite, dores de cabeça e gripes.

Exercem ação tônica e estimulante sobre o aparelho digestivo, além de propriedades antissépticas e ligeiramente anestésicas. É bom contra dores de cabeça e dores musculares. Nas dores abdominais, tomar um copo de leite aquecido com algumas folhas de hortelã. Ligeiramente vermífugo (ascaris e oxiúros) e calmante. Bom chá contra gripes e resfriados. Combate cólicas e gases, aumenta produção e circulação da bÍlis. Favorece expulsão dos catarros e impede a formação de mais muco. Sua infusão é indicada nas gripes e resfriados (CORRÊA et al., 1998).

Composição química

Em suas folhas, já foi estudada e encontrada a presença de vitaminas A, B, C e minerais (cálcio, fósforo, ferro e potássio).

O óleo essencial das folhas é incolor ou ligeiramente amarelado, com aroma próprio e sabor característico. Suas moléculas majoritárias são l-mentol, os seus ésteres e l-mentona; os álcoois isoméricos encontram-se em porcentagens menores (TESKE e TRENTINI, 1995).

LOURO

Nome científico: *Laurus nobilis* L.

Família: LAURACEAE.

Nomes vulgares: louro-comum, loureiro-de-presunto, loureiro-de-apolu, loureiro-dos-poetas.

Origem: Mediterrâneo.

Histórico

Originária do Mediterrâneo, adaptou-se bem em regiões de clima temperado. O loureiro era a árvore consagrada ao deus Apolo, deus grego da profecia, poesia e cura. As sacerdotisas transmitiam suas profecias após comer, entre outros rituais, uma folha de louro. Na Antiguidade greco-romana era símbolo de glória, com as coroas feitas com ramos e folhas da planta.

Características da planta

Árvore de tronco liso de até 10 metros de altura. Folhas aromáticas, coriáceas, pecioladas, lanceoladas, agudas, glabras, verde-escuras, com a página inferior verde-azeitona e sabor amargo. Caule maciço, cilíndrico,

de intenso castanho-púrpuro, tornando lenhoso e cinzento com o passar do tempo.

Flores amareladas seguidas por pequenos frutos de coloração azul-escuro. A planta vegeta em forma de arbusto (2 a 4 metros) ou de árvore (até 15 metros). É perene, podendo viver até 70 anos. Os frutos são bagas ovais que, quando maduros, tornam-se negros.

Cultivo

Prefere sol pleno em locais frios e meia sombra em regiões quentes e solo leve. A propagação é feita por estaquia de galhos. Precisa de podas anuais de renovação. Prefere clima com temperatura abaixo de 18 °C durante todo o ano. No Brasil, em regiões subtropicais e com boa altitude, a cultura se desenvolve, mas raramente floresce e produz frutos. Os solos devem ser bem-drenados, ricos em matéria orgânica, pelo menos medianamente férteis, abrigados de ventos fortes, geadas e receber luz solar. O plantio é feito em setembro utilizando-se sementes ou estacas. A cada dois anos, durante o final do verão ou do outono, é feita uma colheita parcial das folhas, que são secas à sombra, em local com boa circulação de ar, assim, permanecerão verdes e com aroma inalterados.

Uso culinário

Tempera carnes suínas; sopas de verduras, lentilhas e ervilhas; frango grelhado; berinjela; feijão e feijoada; peixe cozido e assado; camarão ao molho. Misturar folhas em ramos de cheiros nas sopas e molhos. Retirar as folhas antes de servir. Cozinhar em leite, pois aromatiza cremes de leite, ovos e pudins de arroz. O louro é melhor seco do que fresco. É usado em inúmeros pratos, peixes, carnes vermelhas e feijões (BREMNESS, 1993).

Uso terapêutico

De propriedades medicinais, seu uso alivia cólicas menstruais, atua contra cansaço e auxilia no tratamento de hemorróidas, reumatismo e contusões. Em infusão, ajuda na digestão e estimula o apetite.

Composição química

No óleo essencial encontram-se terpenos: lauro-estearina, geraniol, linalol, cienol, terpineno, engenol, pineno. Seus extratos são constituídos de ácidos orgânicos (acético, isobutírico, valeriânico), ácidos graxos e taninos (LORENZI e MATOS, 2002).

MANJERICÃO-GRANDE

Nome científico: *Ocimum basilicum* L.

Família: LAMIACEAE (Labiatae).

Nomes vulgares: alfavaca; basilicão; manjericão-da-folha-larga; erva-real; alfavacão.

Origem: Ásia (Índia) e África (Egito). Índia, Portugal e Espanha.

Histórico

O manjericão foi introduzido na Europa na Antigüidade. Planta sagrada na Índia e no Egito, era o emblema do amor em Roma e o símbolo do luto na Grécia. Era reservado aos soberanos e, somente eles, poderiam colher o manjericão com foice de ouro. Daí o significado de seu nome: "planta do rei". A medicina natural utiliza o manjericão nas dietas sem sal, como tempero.

Característica da planta

O nome vem do grego basilikon e quer dizer "erva rainha". Possui caule pubescente, finamente estriado, quadrado, ramoso, verde-claro a avermelhado na base. Folha grande, serrada, ovada e verde-clara, com cheiro forte e ardente, mas fresco, a trevo. As flores são pequenas, com seis fascículos circulares, aromáticas, esbranquiçadas e desabrocham no fim do verão. Planta suculenta, anual e de aproximadamente 45 cm de altura.

Cultivo

Solo bem arejado e úmido. Necessita de local com sol quente, porém, deve-se proteger do vento, da geada e do sol muito quente ao meio-dia. Deve-se evitar regar muito, pois podem murchar. Desbastar de modo que as plantas fiquem 20 cm entre si. Evitar transplantá-las. Semear em local aquecido. Colher as folhas ainda novas. A planta prefere clima ameno, quente e úmido e não tolera temperaturas baixas e nem geadas. O manjericão prefere solos relativamente soltos, férteis, permeáveis, frescos e ricos em matéria orgânica decomposta.

Em regiões tropicais, pode-se plantar o ano todo desde que, as temperaturas não sejam inferiores a 18 °C nos três meses seguintes ao plantio. Também pode ser plantado por mudas: retira-se um ramo saudável da planta adulta, desfolhando-se a base e enterrando-se a maior parte do ramo no solo.

O corte é feito a 15 cm do solo. Isso garantirá maior rendimento na segunda colheita. A boa cultura proporciona de 1 a 1,5 kg de ramos e folhas frescas por touceira.

Uso culinário

Triturar as folhas com óleo ou fazer em pedaços com os dedos, em vez de cortar. Adicionar no último instante a pratos cozidos. O seu aroma

intenso e penetrante completa o do alho. Usa-se no molho em muitos pratos mediterrâneos. Aromatiza vinagres com vários sabores.

Dá sabor especial à omelete, sendo usado nos ensopados de carnes, peixes, frangos (especialmente "à caçadora"); recheio de frangos e saladas; dá sabor também ao creme de abacate com açúcar. Tempera bem carnes assadas e aromatiza vinagres. Reforça o sabor de sopas e carnes. É considerado rico tempero da cozinha italiana.

Uso terapêutico

Como planta medicinal, o manjeriço combate vômitos, cólicas intestinais e diarreias; ativa os órgãos sexuais, a menstruação e combate a esterilidade. Age sobre o aparelho urinário, ativando os rins e aliviando o ardor à micção. Atua nos estados gripais, aliviando tosses, bronquite e rouquidão. Usa-se o chá de folhas de manjeriço em gargarejo aliviando dores de garganta; em bochechos, ajuda a cicatrizar aftas; o chá é diurético, tônico e anti-séptico (ROGER, 1998).

Composição química

O óleo essencial de manjeriço-grande é levemente verde-amarelado e contém linalol. Seus extratos contêm taninos e saponina (CORRÊA et al., 1998).

MANJERONA

Nome científico: *Origanum marjorana* L.

Família: LAMIACEAE (Labiatae).

Nomes vulgares: manjerona-verdadeira; manjerona-inglesa; orégão-vulgar; flor-do-himeneu; amaracus.

Origem: Portugal, Espanha, África e Oriente Médio.

Histórico

É erva culinária muito familiar, com boa reputação de planta medicinal. O seu nome em latim deriva de "maior", porque em tempos antigos, era considerada como a planta que conferia longevidade de vida.

Características da planta

Planta semi-rústica nos climas nórdicos, com folhas verde-claras de aroma agridoce e flores brancas ou purpúreas que se inserem em fascículos. Planta herbácea, rústica ou perene com altura de 15 - 60 cm e cresce em forma de touceiras.

Cultivo

Solo bem arejado, seco, alcalino e rico em nutrientes. Ao contrário de muitas ervas da mesma família, tem aroma mais intenso. Prefere exposição ao sol, porém, ao meio-dia, sombra.

A manjerona é de clima tropical, quente e úmido, não tolerando temperaturas abaixo de 10 °C, devendo ser protegida de ventos fortes. Produz mais em terrenos arenosos, ricos em matéria orgânica decomposta e com boa drenagem. A planta exige boa exposição solar.

O plantio é feito por sementes ou estaquia. A melhor época para o plantio é o inverno. O aroma das folhas é acentuado quando eliminam-se os botões de flor, assim que começarem a surgir. As folhas são colhidas antes que se formem as flores. Deve ser cortada acima de 10 cm do solo, permitindo que rebrote (CASTRO e CHEMALE, 1995).

Uso culinário

O óleo essencial, extraído das plantas floridas, é utilizado como aromatizante pelas indústrias de bebidas e alimentos.

Deve-se cortar as folhas finamente e usar nas saladas e no molho de manteiga nos pratos de carne. Querendo dar à comida o aroma suave da manjerona, coloque alguns pedaços de caule nas brasas dos churrascos.

As folhas frescas (de sabor mais suave) ou secas (de sabor mais picante), são usadas em temperos ou em chás. Como tempero, a manjerona dá o toque especial aos molhos, patês, sopas, saladas, maioneses, aos pratos de leguminosas (feijão, lentilha, ervilha seca, grão-de-bico, etc) e de cereais (milho, trigo, arroz, cevada, aveia, centeio, etc). É ideal para peixes e especial no molho de macarronada. Também é utilizada nos recheios com frango. As folhas frescas devem ser acrescentadas ao fim do cozimento; as secas, de 5 a 10 minutos antes de servir.

Uso terapêutico

A manjerona é estimulante do aparelho digestivo, combate as cólicas, gases e gastrite. O chá de manjerona combate a úlcera estomacal e alivia as cólicas menstruais. Em compressas e cataplasmas, acalma as dores reumáticas, age como antiinflamatório nas pancadas e torcicolos. A inalação com manjerona ajuda a eliminar o muco das gripes, prevenindo a sinusite (HERTWIG, 1991).

Composição química

Seu óleo essencial tem 40% de terpenos (borneol, cineol, γ -terpineno, terpineol, terpinenol e timol). As sumidades floridas e as folhas são as partes do vegetal utilizadas (CORRÊA et al., 1998).

MARACUJÁ

Nome científico: *Passiflora incarnata* L.

Família: PASSIFLORACEAE.

Nomes vulgares: maracujá-melão, maracujá-silvestre, maracujá-guaçu, maracujá-suspiro, grenadilha, maracujá-mirim.

Origem: América Tropical.

Histórico

Suas flores lembram os instrumentos utilizados na crucificação de Cristo, daí ser conhecida em outros idiomas por flor-da-paixão. São de grande efeito ornamental. Em 1867, os estudos chamaram a atenção demonstrando o grande valor como sedativo e antiespasmódico.

Características da planta

Trepadeira com caule quase quadrangular, estreitamente alado, glabro. Folhas oval-oblongadas ou ovais, agudas, glabras. Pedúnculos florais solitários, axilares, unifloros e duas vezes mais curto que os pecíolos. Flores pendentes; sépalas sub carnosas, oblongo-obtusas; pétalas mais longas do que as sépalas e de forma semelhante, por fora são alavacentas e por dentro, vermelhas. Frutos ovóides, glabros, de 8 a 11 cm de comprimento e 5 cm de espessura na parte mais larga, na base e no ápice discretamente escavados (LORENZI e MATOS, 2002).

Cultivo

Adapta-se a climas quentes e úmidos. Não resiste a geadas. Na região ideal de cultivo a temperatura média é 26-27 °C e precipitação entre 800 e 1750 mm/ano, distribuídas regularmente.

Os solos mais indicados são ricos em matéria orgânica. Não tolera solos encharcados. Recomenda-se a adubação orgânica de 5,0 Kg de esterco de curral curtido ou composto orgânico, ou 3,0 Kg de esterco de

galinha por cova, repetida anualmente. Pode ser necessária ainda, a adubação química complementar. A safra vai de janeiro a julho.

Uso culinário

Muito utilizada como tempero de carnes assadas e peixes. Empregada em diversas receitas doces como, mousse, bolos, tortas, etc.

Uso terapêutico

O maracujá age como depressor suave do sistema nervoso central, resultando em ação sedativa, tranqüilizante e antiespasmódica da musculatura lisa. O seu uso diminui por instantes a pressão arterial e ativa a respiração. A maracujina, apesar de ter efeito narcótico, não deprime o sistema nervoso central.

É também indicado nos distúrbios do sono leve (dificuldade em iniciar e/ou manter o sono, ou mudança no padrão habitual) e transtornos de ansiedade reativos e não cronificados. Deve ser utilizado via oral (LORENZI e MATOS, 2002).

Composição química

É rico em vitamina C e vitaminas do complexo B (B2 e B5), contém também quantidades razoáveis de sais minerais, como ferro, cálcio e fósforo (TESKE e TRENTINI, 1995).

MELISSA

Nome científico: *Melissa officinalis* L.

Família: LAMIACEAE (Labiatae).

Nomes vulgares: chá-da-frança, erva-cidreira-verdadeira e melissa.

Origem: Oriente médio e da Europa.

Histórico

O uso da melissa acontece há mais de dois mil anos. Chamada de “erva mel de abelha” pelos gregos, seu uso se alastrou por toda a Europa, como o chá de erva com poderes medicinais. No século XVII, na Inglaterra, acreditava-se que a melissa garantia a longevidade, além de possuir poderes mágicos e atração do amor desejado. Seguramente, o chá de melissa está dentre os mais apreciados por todo o mundo.

Características da planta

É de porte herbáceo, ciclo perene e atinge até 90 cm de altura, de caule muito ramificado. Suas folhas são pecioladas, de formato ovalado e com bordos serrilhados. As flores são de coloração branca a rosada, e agrupadas em inflorescências. O fruto tem coloração marrom-escuro.

Cultivo

Prefere clima temperado quente, à meia sombra. A propagação ocorre por estaquia de ramos novos, utilizando o espaçamento 80 cm x 1,5 m. Deve ser cultivada em solo de textura média, rico em nutrientes e matéria orgânica, não muito aerado. A adubação e correção devem ser realizadas com esterco de animal curtido, húmus ou matéria orgânica incorporados a 30 cm de profundidade (CARVALHO JÚNIOR et al., 1994).

Uso culinário

A melissa acrescenta seu agradável sabor de limão aos pratos de saladas, peixes e frango. Mas, é nas sobremesas, especialmente de frutas, nos sucos e no preparo de chás que encontra sua maior vocação.

Uso terapêutico

Muito usada na terapia aromática, a melissa é recomendada nos tratamentos antidepressivos. Seu chá é igualmente usado no combate a resfriados, febres, dores de cabeça e bronquites crônicas. É considerado analgésico eficaz (FRANCO, 1999).

Composição química

Óleo essencial constituído em sua maioria de monoterpenos, tais como: carvacrol, p-cimeno, citral, cânfora e outros (HERTWIG, 1991).

MOSTARDA

Nome científico: *Brassica hirta* Moench (mostarda-branca); *Brassica nigra* Kock (mostarda-negra).

Família: BRASSICACEAE (Cruciferae).

Nomes vulgares: mostarda-chinesa, mostarda-preta, mostarda-branca.

Origem: Baixo Mediterrâneo.

Histórico

O uso da mostarda como condimento e planta medicinal remota aos tempos da Grécia Antiga. No início do século XVIII, sua utilização decaiu em parte, por causa de novas especiarias provindas das Américas e do Oriente. Em 1856, o vinagre foi substituído pelo vinho no preparo da mostarda, tornando a especiaria menos ácida em relação à consumida na França até então. Esse condimento suave assumiu a partir daí, seu papel na história.

Características da planta

A planta da mostarda-branca é herbácea anual, cuja haste, ereta e pubescente, tem 20 a 50 cm de altura. Ostenta muitos ramos e folhas pecioladas e de bordas recortadas. Embora a mostarda-negra seja bastante semelhante à branca, esta é maior (mede até um metro de altura) e produz frutos estreitos, longos, quadrados e sem pêlos.

Cultivo

Semeia-se o ano todo em canteiro definitivo, com boa adubação orgânica. A germinação ocorre a partir do 5º dia. As mudas devem conservar a distância de 30 x 30 cm. A colheita pode ser iniciada após 70 dias de semeadura (HERTWIG, 1991).

Uso culinário

É muito utilizada na preparação de pickles, na comida alemã (salsichas), sanduíches e chucrute.

Uso terapêutico

Na medicina popular suas sementes ativam a circulação e eliminam os inchaços das pernas (LORENZI e MATOS, 2002).

Composição química

Possui como constituintes principais a sinigrina, sinalbina, p-hidroxi-benzila, proteínas (LORENZI e MATOS, 2002).

ORÉGANO

Nome científico: *Origanum vulgare* L.

Família: LAMIACEAE (Labiatae).

Nomes vulgares: ouregão, oregão, manjerona-silvestre, manjerona-selvagem.

Origem: Europa, sul da ex – URSS, México e algumas regiões da América do Sul.

Histórico

Antes que os italianos se apropriassem do orégano, os gregos já o adoravam como tempero. Faziam vinhos aromáticos com as folhas e chegaram a batizá-lo de "alegria-da-montanha". Segundo os gregos, a erva tinha o poder mágico de trazer felicidade. Somente depois, tornou-se marca registrada da cozinha mediterrânea.

Características da planta

Erva perene, cuja altura pode variar de 25 a 40 cm. A planta é herbácea, com caules subterrâneos (rizomas). Bastante ramificada, produz folhas pequenas, ovais e pecioladas, medindo de 1 a 5 cm. As flores são pequenas, tendo cores como o púrpura, rosa, branco ou uma mistura delas, surgindo do início do verão até meados do outono. Há regiões no Brasil, entretanto, onde a planta vegeta vários anos sem nunca produzir flores (LORENZI e MATOS, 2002).

Cultivo

Propaga-se pela divisão das touceiras, por estaquia ou por sementes, as quais são de dimensões reduzidíssimas. A semeadura geralmente é efetuada na primavera. É própria de clima subtropical ou temperado, mas que ofereça calor suficiente ao seu crescimento e desenvolvimento normais. Não tolera temperaturas extremas, nem muito baixas (não tolera geadas) e nem muito altas. Prefere solos bem férteis, de natureza calcária, permeáveis, secos e que recebam bastante luz solar. Deve-se drenar o solo sempre que necessário, pois o orégano não tolera solos permanentemente úmidos.

Uso culinário

De sabor forte e aromático, o orégano combina bem com tomate fresco, com molhos à base de tomate, especialmente em pizzas. Pode ser usado em omeletes, assados, pratos com queijo, caldos de verduras, em carnes, peixes e aves (BREMNESS, 1993).

Uso terapêutico

Possui princípios ativos que estimulam as funções gástricas e biliares, tratando a dispepsia, arrotos, enjôos, flatulências e estomatites (inflamações na boca). Além disso, é diurético, expectorante e ameniza problemas menstruais. Tem poder antisséptico: limpa o organismo. Estimula o funcionamento dos órgãos sexuais e tem suas propriedades antiinflamatórias ativadas por meio de compressas feitas com folhas frescas.

Composição química

O orégano possui vários tipos de compostos, entre eles: taninos, fenóis, timol, sesquiterpenos, acetato, resina, terpeno, cimeno, caneacol, cineno, origaneno, ácido rosmarínico (LORENZI e MATOS, 2002).

PIMENTÃO

Nome científico: *Capsicum annuum* L.

Família: SOLANACEAE.

Nomes vulgares: pimenta-dos-jardins, pimenta-da-Guiné, pimenta-da-Índia.

Origem: América Latina.

Histórico

O pimentão tem origem na América Latina e se tornou alimento apreciadíssimo em todo o mundo europeu e asiático.

Características da planta

Há diversos tipos de pimentão. Podem ser divididos segundo a cor, o tamanho e o sabor. Podem ser verdes, vermelhos ou amarelos; os grandes, em geral, com sabor adocicado ou sabor picante, como o “chile” e o dedode-moça.

Cultivo

As maiores produções são conseguidas em solos areno-argilosos, profundos, férteis, com boa drenagem e bom teor de matéria orgânica. Devem ser evitadas as áreas recentemente cultivadas com hortaliças da mesma família do pimentão, tais como, tomate, jiló, batata, berinjela, etc. A sementeira em canteiros deve ser feita em sulcos paralelos, distanciadas de 8 a 10 centímetros e profundidade de 1 centímetro. As mudas devem ser plantadas com 6 folhas definitivas e 10 e 15 centímetros de altura. Fazer irrigações freqüentes depois do plantio, garante o desenvolvimento da muda. A colheita inicia-se com 90 a 110 dias, a contar da sementeira, podendo prolongar-se por 3 a 4 meses. O fruto deve ser colhido com consistência firme, coloração verde-brilhante e comprimento entre 11 e 13 centímetros.

Uso culinário

Pode ser servido como prato principal ou usado como complemento em saladas, maioneses, molhos ou ensopados.

Uso terapêutico

Como alimento, os pimentões desinfetam a mucosa bucal e gástrica, destruindo os vermes intestinais, sem prejudicar a flora bacteriana normal.

Excitantes e digestivos, sobretudo os picantes, combatem as dispepsias, gastrites e prisão de ventre, além de funcionarem como descongestionantes nas hemorróidas e como revulsivos no reumatismo e pleurisia (TESKE e TRENTINI, 1995).

Composição química

O pimentão é boa fonte de vitamina C (o verde) e de vitamina A (o vermelho). Além disso, tem em sua constituição cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio e niacina (CORRÊA et al., 1998).

PIMENTA-DO-REINO

Nome científico: *Piper nigrum* L.

Família: PIPERACEAE.

Nome vulgar: pimenta-do-reino.

Origem: Sudeste da Ásia.

Histórico

A introdução da cultura da pimenta-do-reino no Brasil ocorreu pela colônia japonesa. Hoje, tem sido o suporte econômico de pequenos e grandes produtores da Região Norte do Brasil.

A comercialização pode ser feita na forma de pimenta preta, branca, verde, em conserva e em pó, além de óleo e óleo-resina, em que o preço pode ser até três vezes maior.

Características da planta

Planta trepadeira com raízes adventícias, folhas alternas, simples, ovais, acuminadas. Flores hermafroditas ou unissexuadas por abortamento em espigas alongadas. A pimenta-do-reino encerra uma resina, a que se deve o seu sabor picante, um óleo essencial de cheiro muito ativo, a piperina, que se desdobra em ácido pipérico e em piperidina. O fungo preto *Glomerella cingulata* cresce na casca dos grãos, dando a coloração preta à pimenta-do-reino.

Cultivo

O clima ideal da pimenta-do-reino é quente e úmido, com precipitação acima de 1800 mm/ ano e temperatura média 26° C.

O solo deve ser bem-drenado, com teor de argila que retenha umidade durante o período mais seco do ano.

A pimenta-do-reino pode ser cultivada em consórcio com outras culturas, como: maracujá, acerola, cupuaçu, cacau, citros, mogno, açai, mamão, dendê, mandioca, melão, coco, etc.

Uso culinário

Utiliza-se o fruto seco com ou sem casca como condimento; os óleos essenciais extraídos são empregados em perfumarias ou consumidos da mesma forma que os grãos.

Uso terapêutico

A piperidina estimula a produção de sucos digestivos, irritando e inflamando as mucosas digestivas. Desaconselha-se utilizá-la em caso de gastrite, úlcera gastroduodenal, pancreatite, hemorróida e hipertensão arterial (ROGER, 1998).

Composição química

O constituinte majoritário é a piperina, que se desdobra em ácido pipérico e em piperidina (ROGER, 1998).

PIMENTA-MALAGUETA

Nome científico: *Capsicum frutescens* L.

Família: SOLANACEAE

Nome vulgar: pimenta-malagueta.

Origem: América do Sul, encontrada em regiões quentes.

Histórico

A pimenta malagueta integra o grupo de espécies botânicas originárias das regiões tropicais da América Latina que, descobertas por Cristóvão Colombo, foram levadas para a Europa em 1493 e passaram a ser cultivadas naquele continente e também na Ásia.

Características da planta

Planta pequena com altura em torno de 1m, produz frutos de forma arredondada com sabor muito picante.

Cultivo

O plantio ocorre durante o verão em regiões de estações bem definidas e o ano todo em zonas quentes. Não suporta geadas, tendo como temperatura ideal 25 a 30°C.

Uso culinário

Usam-se os frutos verdes ou maduros como condimento.

Uso terapêutico

Estimula a circulação do sangue e atua no cérebro favoravelmente nos casos de encefalite, meningites, congestão cerebral e ameaças de derra-

me. Deve-se ressaltar que seus efeitos são mais sensíveis nas mulheres do que nos homens (LORENZI e MATOS, 2002).

Composição química

Possui como constituinte majoritário o alcalóide conhecido como capsaicina, que alivia as dores de cabeça (LORENZI e MATOS, 2002).

PIMENTA-LONGA

Nome científico: *Piper tuberculatum* Jacq.

Família: PIPERACEAE

Nome vulgar: pimenta-longa.

Origem: Vale do Acre, Brasil.

Histórico

Pesquisadores do Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (INPA), na década de 70, trabalhando com óleos essenciais, identificaram a Pimenta-Longa (*Piper hispidinervum* Jacq.) como grande produtora de óleos essenciais rico em safrol. Posteriormente, em 1992, a Embrapa (Acre) e o Museu Emílio Goeldi (Pará) determinaram as ocorrências de pimenta-longa, visando ao zoneamento e caracterização de habitats naturais dessa espécie no Estado do Acre.

Características da planta

Planta arbustiva, rústica, muito exigente em luz e água, encontrada com frequência em áreas de capoeira. Das folhas e dos talos finos, é extraído o óleo essencial com alto teor de safrol.

Cultivo

Exigentes em solos de textura areno-argilosos, profundos, bem-drenados e de boa fertilidade natural, com pH acima de 5,0; devem ter pequena declividade em local com boa insolação.

Uso culinário

Não é usada na culinária.

Uso terapêutico

Comprovada atividade carcinogênica in vitro, além de ter grande importância científico-tecnológica como precursora de vários compostos notadamente fármacos, bioinseticidas biodegradáveis, fixadores de aroma e, mais recentemente, de drogas antitrombóticas e auxinas endólicas.

Composição química

Rica em safrol, tendo com principais subprodutos a heliotropina e butóxido de piperonila.

SALSA

Nome científico: *Petroselinum crispum* L.

Família: APIACEAE.

Nomes vulgares: salsinha, salsa-da-horta, salsa-cultivada, salsa-de-cheiro.

Origem: Bacia do Mediterrâneo.

Histórico

Seu consumo é muito antigo e generalizou-se pelo mundo. Chegou ao Brasil junto com os primeiros colonizadores portugueses. Conhecida desde a Antiguidade como remédio e como condimento de uso popular.

Características da planta

As variedades cultivadas são muitas, desde lisa comum, crespa, anã-crespa e gigante. Necessita de muita luz, calor e do abrigo dos ventos frios. Têm folhas tipicamente divididas e aromáticas; as flores são esbranquiçadas ou levemente amarelas, em umbelas compostas, surgindo sobre o caule floral, com altura de 50 a 80 cm. Os frutos são pequenos, ovais, finamente estriados ou sulcados (CASTRO e CHEMALE, 1995).

Cultivo

A salsa requer solos de média estrutura, soltos, profundos, ricos em matéria orgânica. É sensível ao frio excessivo mas resiste bem em clima temperado. Fósforo e nitrogênio são essenciais ao desenvolvimento foliar, pois a folha é a parte mais utilizada da planta. A semeadura da salsa deve ser feita de forma a evitar o frio, prevendo-se a primeira colheita dentro de três meses. A germinação ocorre em uma semana ou pouco mais, mas sempre com irrigação para acelerá-la. Em pleno campo, a semeadura pode ser feita em linhas distantes 15 a 20 cm, gastando-se de 4 a 5 Kg de sementes por ha. Capinas são essenciais, e a colheita, dependendo da época de semeadura, geralmente escalonada, é realizada quando a 6ª folha já está bem crescida.

Uso culinário

A salsa é tradicionalmente usada na cozinha como condimento. Ornamenta pratos, principalmente de peixes (BREMNESS, 1993).

Uso terapêutico

É diurética, estimulante e depurativa, combate a formação de gases, a fermentação intestinal, estimula a secreção gástrica (facilitando a digestão), fortalece o sangue e é eficaz no tratamento do reumatismo. Como es-

estimulante do apetite, recomenda-se mastigar umas folhinhas de salsa crua antes das refeições (CORRÊA et al., 1998).

Composição química

Vitamina A, vitamina B, vitamina C, cálcio, potássio, fósforo, enxofre, magnésio e ferro (CORRÊA et al., 1998).

TOMILHO

Nome científico: *Thymus vulgaris* L.

Família: LAMIACEAE (Labiatae).

Nomes vulgares: timo, erva-urso, tomilho-de-inverno.

Origem: Mediterrâneo.

Histórico

O nome do tomilho remonta à Grécia Antiga, significando "coragem" (thymon), por estimular os guerreiros. Devido ao poder de aumentar os sentidos e revigoramento, os soldados romanos banhavam-se em água com tomilho. Por seus poderes antissépticos, no Egito Antigo e até hoje, é usado para embalsamar.

Características da planta

Pequeno arbusto, altura de 20 a 30 cm, com poucos ramos, prostrados ou eretos, duros e um pouco lignificados, levemente cobertos de pêlos brancos. As folhas são inteiras, pequenas, sésseis, de forma oval, tendo juntamente com os caules, odor parecido ao da hortelã. As flores são brancas ou lilases, dispostas em rodela compactas na parte apical dos muitos ramos que formam a moita e constituem pequenas espigas ralas, destacando-se o

verde-cinzento das folhas. Apresentam frutos pequenos e duros, ovais, lisos (LORENZI e MATOS, 2002).

Cultivo

O cultivo do tomilho não demanda muitas exigências, preferindo regiões secas, áridas, expostas ao sol e solos pedregulhentos, mas leves e possivelmente calcários; é planta de solos pobres, rústica, evitando umidade e terras compactadas. O espaçamento deve ser 50 - 70 cm entre linhas e 25 cm na linha. Usam-se geralmente estacas, retiradas da moita, enraizadas ou não. Desejando-se a multiplicação por sementes, menos freqüente, usam-se 15 g/100 m² de sementeira, que darão cerca de 1400 mudas. Poucas capinas são necessárias. A plantação deve ser renovada a cada 5 ou 6 anos (CASTRO e CHEMALE, 1995).

Uso culinário

Aromatiza carnes e guisados, tempera alimentos cozidos no vinho, patês, molhos e pães. Acentua os sabores em peixes e frangos, quando usado moderadamente. Salaria o sabor de manteigas e tempera bem queijos. Excelente tempero de carnes, principalmente as mais gordurosas, pois ajuda a fazer a digestão.

Uso terapêutico

Digestivo, antisséptico, cicatrizante, vermífugo, estimulante. O chá de tomilho é indicado no tratamento de tosse, resfriados e gripes. Também ajuda na digestão e dor de cabeça. É bom companheiro nos períodos de ressaca.

Composição química

A sua constituição é extremamente rica, podendo-se ainda incluir vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio, entre outros minerais. Possui também os princípios ativos timol e carvacrol (LORENZI e MATOS, 2002).

3. RECEITAS

Leite Aromatizado com Canela

Ingredientes:

- 400 mL de leite desnatado;
- 1 pedaço pequeno de canela em pau (1,5 g);
- 1 colher (sopa) de mel (25 g);
- 1 colher (chá) de canela em pó (1,5 g).

Modo de Preparo:

Coloque em uma panela o leite, a canela em pau, o mel e misture até o mel se dissolver. Leve ao fogo e, ao ferver, abaixe o fogo e deixe por mais 5 minutos. Retire do fogo. Transfira o leite para uma caneca grande e cubra com papel-alumínio. Deixe a mistura esfriar um pouco e leve ao congelador por 1 hora.

No momento de servir, despeje o leite no copo do liquidificador, desprezando a canela em pau. Bata por 30 segundos ou até ficar espumoso. Retire. Despeje em um copo alto e polvilhe a canela em pó.

Sanduíche Natural

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de folhas e talos picados de beterraba;
-

2 colheres (sopa) de ramas picadas de cenoura;
2 folhas pequenas de alface bem picadas;
1 colher (sopa) de salsa picada;
3 colheres (sopa) de maionese;
1 colher (sopa) de cebolinha picada;
4 colheres (sopa) de atum;

Modo de Preparo:

Lave bem todas as folhas e junte todos os ingredientes. Misture muito bem até formar pasta homogênea. Em seguida, espalhe em fatias de pão de fôrma e sirva. Essa mistura pode ser conservada na geladeira em pote de vidro fechado.

Bolo de Baunilha

Ingredientes:

250 g de açúcar;
1/2 colher (chá) de baunilha;
2 colheres (chá) de fermento em pó;
200 g de farinha de trigo;
3 ovos;
1/2 xícara (chá) de leite;
100 g de manteiga;
1 pitada de sal.

Modo de Preparo:

Bata a manteiga com o açúcar até virar creme, junte as gemas batidas, a farinha com o fermento em pó já incorporado e o sal. Deve-se acrescentar alternadamente o leite com baunilha, envolvendo levemente a massa a cada ingrediente. Por fim, colocam-se as claras batidas em neve. Despeje em duas formas redondas iguais, previamente untadas com manteiga e forradas no fundo com papel-manteiga ligeiramente untado. Depois de cozido, recheia-se e cobre-se com creme de chocolate, decorando a gosto.

Creme de Chocolate

Ingredientes:

100 g de açúcar;
125 g de chocolate;
1 clara de ovo.

Modo de Preparo:

Coloque para derreter em banho-maria o chocolate partido em pedaços. Quando estiver derretido, junte o açúcar e uma clara de ovo. Bata muito até dar liga. Pode ser usado como recheio e na cobertura de bolos.

Pudim de Baunilha

Ingredientes:

250 mL de leite integral;
4 ovos;
1 colher (sopa) de “sustagen” de baunilha;
1 colher (sopa) de amido de milho;
2 colheres (sopa) de açúcar;
1 colher (chá) de essência de baunilha.

Calda

4 colheres (sopa) de açúcar;
1 colher (sopa) de água.

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador; em seguida, coloque a massa em forma redonda, própria para pudim, untada com a calda de açúcar. Leve ao forno médio em banho-maria por 15min.

Calda

Coloque o açúcar e a água em uma panela, mexendo até formar a calda grossa. A água deve ser colocada em pequena quantidade para evitar que o açúcar queime. Em seguida, passe a calda na forma e deixe esfriar. Coloque a massa do pudim.

Torta Holandesa Branca com Baunilha

Ingredientes:

Creme I

200 g de manteiga sem sal;
4 colheres (sopa) de açúcar;
4 gemas;
200 mL de creme de leite tradicional (sem soro);
1 colher (sopa) de essência de baunilha.

Creme II

4 claras batidas em neve;
1 envelope de gelatina sem sabor;
4 colheres (sopa) de açúcar;
1/2 xícara (chá) de água.

Modo de Preparo:

Creme I

Coloque os ingredientes um a um na batedeira e bata até ficar bem uniforme.

Creme II

Misture o primeiro creme com o segundo creme (de claras) levemente, até ficar homogêneo. Junte a gelatina dissolvida em água.

Batatas com Manjerona

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de manteiga;
1 kg de batatas médias;
4 colheres (sopa) de farinha de trigo;
2 tabletes de caldo de carne dissolvidos em 2 xícaras (chá) de água;
1 colher (chá) de manjerona seca em pó;
1 colher (sopa) de vinagre branco;
sal a gosto.

Modo de Preparo:

Cozinhe as batatas com cascas. Descasque e corte em rodela. Em uma panela, derreta a manteiga, junte a farinha e deixar dourar. Acrescente aos poucos o caldo de carne, mexendo sempre até obter o creme grosso e

ligado. Junte o sal, o vinagre, a manjerona e cozinhe por mais 10 minutos. Na hora de servir, junte as batatas.

Ensopado de Galinha Caipira com Manjerona

Ingredientes:

1 frango médio caipira limpo cortado pelas juntas;
1 colher (sopa) de “curry”;
2 “dentes” de alho amassados;
5 colheres (sopa) de óleo de soja;
2 xícaras (chá) de caldo de galinha;
2 espigas de milho cortadas em pedaços médios;
1 xícara (chá) de manjerona;
sal a gosto.

Modo de Preparo:

Lave e seque a galinha, coloque-a em uma tigela e tempere com sal, “curry” e alho. Cubra com filme plástico e deixe em repouso por 30 minutos. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo, junte a galinha e frite até dourar. Adicione o caldo de galinha, o milho, a manjerona e o sal. Tampe a panela e leve ao fogo. Quando começar a sair o vapor, deixe cozinhar por mais 25 minutos, ou até a galinha ficar macia. Retire do fogo, resfrie a panela sob água corrente e retire a pressão. Transfira o ensopado para uma sopeira e decore com folhas de manjerona.

Fogaça com Manjericão

Ingredientes:

300 g de farinha tipo 0;
4-5 colheres (sopa) de azeite de oliva;
15 g de fermento biológico;
2 colheres (sopa) de manjericão triturado;
5 g de sal marinho integral;

Modo de Preparo:

Peneire a farinha. Dissolva o fermento em 3 colheres (sopa) de água morna e coloque-o no centro da farinha. Acrescente o azeite, o manjericão trituradinho, sal e, lentamente, 5 colheres d'água. Trabalhe a massa por 10 minutos, até obter composto liso e elástico. Cubra com pano de prato e deixe repousar por 30 minutos em lugar aquecido. Passado esse tempo, abra a massa em uma grossura de 7-8 mm. Coloque-a sobre uma forma pincelada com um pouco de azeite. Pincele a superfície da massa com um pouco de azeite também e deixe repousar de novo por mais 30 minutos. Leve-a ao forno pré-aquecido a 200°C e asse-a por 20-30 minutos.

“Penne” com Bacon e Manjericão

Ingredientes:

500 g de “penne”;
1 colher (sopa) de azeite de oliva;
2 “dentes” de alho amassados;
6 fatias de bacon picadas;
2 colheres (sopa) de manjericão fresco picado;
60 g de nozes picadas;
pimenta-do-reino em grão moída na hora;
30 g de queijo parmesão fresco e ralado.

Modo de Preparo:

Cozinhe o “penne” em água fervente, seguindo as instruções da embalagem. Escorra e reserve. Aqueça o azeite em uma frigideira grande e refogue o alho em fogo médio por 1 minuto. Adicione o bacon e refogue por mais 2-3 minutos ou até que o bacon fique crocante. Acrescente o manjericão, as nozes e o “penne”, mexa pra misturar e tempere a gosto com a pimenta-do-reino. Polvilhe com o queijo parmesão e sirva na hora.

Torta “Mousse” de Maracujá

Ingredientes:

Massa

200 g de biscoito de maisena;

100 g de manteiga sem sal;
1/2 colher (chá) de essência de baunilha.

Recheio

1 envelope de gelatina em pó sem sabor (cada envelope é 12 g);
1 lata de leite condensado;
1/2 medida (da lata) de suco de maracujá;
2 claras.

Cobertura

1/2 colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor;
1/2 xícara (chá) de suco de maracujá;
4 colheres (sopa) de açúcar.

Modo de Preparo:

Bata os biscoitos aos poucos no liquidificador até obter uma farofa fina. Coloque em uma tigela, junte a manteiga, a essência e misture até obter uma massa homogênea. Forre o fundo e as laterais de uma forma média (de aro removível) com esta massa e reserve.

Junte seis colheres (sopa) de água fria à gelatina e leve ao fogo em banho-maria até dissolver. Bata no liquidificador o leite condensado, o suco de maracujá, a gelatina e reserve. Bata as claras em neve e misture-as delicadamente ao creme de maracujá. Coloque a “mousse” sobre a massa de torta e leve a geladeira por cerca de uma hora.

Para preparar a cobertura, junte uma colher (sopa) de água à gelatina e leve ao fogo em banho-maria até dissolver. Misture o suco de maracujá, uma xícara (chá) de água, o açúcar, a gelatina e leve à geladeira até começar a endurecer. Retire da geladeira, coloque a gelatina de maracujá sobre a “mousse” e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

Obs: Se desejar, substitua o suco concentrado por polpa de maracujá batida com um pouco de água e passada pela peneira. Para decorar, utilize as sementes de maracujá colocando-as na gelatina, que deverá ser colocada sobre a torta.

Ensopado de Carne com Salsão

Ingredientes:

100 g de toucinho defumado;
2 cebolas médias picadas;
1 “dente” de alho picado;
700 g de alcatra cortada em cubos pequenos;
3 tomates maduros picados;
1 folha de louro;
1 xícara (chá) de cogumelos cortados em lâminas finas;
1 cenoura grande descascada e cortada em pequenos cubinhos;
2 batatas cozidas e cortadas em cubos pequenos;
1 talo de salsão picado;
1 xícara (chá) de repolho rasgado em pequenos pedaços;
2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
1 1/2 xícara (chá) de vinho tinto seco;
1/3 de xícara (chá) de caldo de carne;
2 colheres (sopa) de conhaque;
1/2 colher (chá) de orégano;
1/2 colher (chá) de tomilho;
1 colher (sopa) de salsa picada;
sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Preparo:

Limpe o toucinho tirando a pele, corte em cubinhos e coloque em uma tigela. Adicione a cebola e o alho, cubra com papel-alumínio e leve ao forno de microondas em potência alta por cinco minutos. Junte a carne, os tomates, a folha de louro, os cogumelos, a cenoura, a batata, o salsão e o repolho. Misture bem, cubra e leve novamente ao microondas em potência alta por cinco minutos. Mexa depois de três minutos. Polvilhe com a farinha de trigo, regue com o vinho tinto, o caldo de carne e o conhaque. Tempere com o orégano, o tomilho e a salsa, misture delicadamente, cubra e retorne ao forno por mais dois minutos.

Tempere com sal e pimenta-do-reino, mexa mais uma vez e leve ao microondas, sem tampar, em potência máxima, por dez minutos. Mexa novamente e retorne ao forno por mais 15 minutos, em potência média, sem tampar, até a carne ficar macia e o molho grosso. Deixe descansar por dez minutos antes de servir.

Enroladinho com Lingüiça de Peru

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de maionese light;
6 colheres (sopa) de leite;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
3 lingüiças médias de peru cozidas, picadas em 12 pedaços;
1 tomate sem pele e sem sementes picado em pedaços pequenos;
2 colheres (chá) de orégano;
1/2 colher (sopa) de óleo;
1 gema batida;
sal a gosto.

Modo de Preparo:

Em uma tigela, coloque a maionese light, o leite, a farinha de trigo, reservando 1 colher (sopa) e o sal. Misture até a massa ficar homogênea. Transfira para uma superfície enfarinhada e sove por 5 minutos. Abra a massa com cerca de 0,5 cm de espessura e corte 12 retângulos de 10 cm x 6 cm.

Coloque em cada um deles um pedaço de lingüiça. Distribua o tomate temperado com a metade do orégano e o sal. Enrole a massa como um rocambole e arrume os enroladinhos em uma assadeira untada com o óleo; polvilhe com a farinha de trigo reservada e pincele com gema. Coloque para assar em forno médio, pré-aquecido, por 30 minutos, ou até dourar. Retire, salpique com o orégano restante e sirva.

Espaguete “Alla Puttanesca”

Ingredientes:

300 g de tomates sem pele e sem sementes picados;
1 pitada de orégano;
2 “dentes” de alho;
salsinha (opcional);

1 colher (sopa) de alcaparras;
400 g de espaguete;
2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
20 g de anchovas;
10 azeitonas pretas sem caroço;
sal a gosto.

Modo de Preparo:

Retire a pele dos tomates e pique bem. Coloque água abundante levemente salgada para ferver e acrescente a massa. Em uma frigideira grande, coloque o azeite de oliva e o alho picado. Refogue sem deixar o alho dourar.

Acrescente as anchovas picadas e os tomates picados, refogue por 3 minutos e acrescente uma concha com a água do cozimento da massa à frigideira. Cozinhe em fogo baixo (cerca de 8 minutos) até os tomates ficarem macios. Acrescente as alcaparras e as azeitonas picadas grosseiramente, tempere com sal e pimenta-do-reino e acrescente o orégano e a salsa. Escorra a massa e acrescente ao molho. Misture bem e sirva.

Croquetes de Chocolate com Coco, Gengibre Fresco e Sementes de Maracujá

Ingredientes:

Ganache

1 ovo;
3 gemas;
25 g de açúcar de confeiteiro;
115 g de manteiga derretida quente;
140 g de chocolate meio-amargo derretido a 45 °C, em banho-maria;
2 ovos batidos;
coco ralado na hora para polvilhar;
gotas de Tabasco a gosto;
óleo para fritar.

Gengibre Confit

1 pedaço pequeno de gengibre fresco;

50 g de açúcar de confeitiro;
150 mL de água.

Jus De Coco

500 mL de leite integral;
30 g de açúcar de confeitiro;
Raspas da casca de 1/4 de laranja;
3 lâminas de gengibre fresco;
65 g de tapioca;
500 g de leite de coco;
150 g de creme de leite fresco fervido;
3 maracujás (para o molho).

Modo de Preparo:

Ganache

Em uma vasilha, bata o ovo, as gemas e o açúcar. Derreta a manteiga e acrescente o Tabasco. Adicione o chocolate aos ovos batidos e depois junte a manteiga. Coloque a mistura em uma assadeira, alisando a superfície com uma espátula (a “ganache” deve ficar com 1,5 cm de espessura). Leve para gelar por 2 horas. Retire da geladeira, faça croquetes com a “ganache” e mergulhe-os no ovo batido. Passe no coco ralado e leve ao freezer por 1 hora e meia. Retire do freezer e repita a operação, levando novamente ao freezer. Os croquetes devem estar bem congelados para a fritura.

Gengibre

Corte o gengibre em tiras finas. Em uma panela, ferva o açúcar com a água e adicione o gengibre. Cozinhe em fogo bem baixo por cerca de 20 minutos.

Jus De Coco

Em uma panela, coloque os ingredientes (com exceção do leite de coco, do creme de leite e dos maracujás) e cozinhe em fogo médio durante 25 minutos. Retire as tiras de gengibre, depois adicione o leite de coco e o creme de leite. Misture bem e reserve na geladeira. Reserve as tiras de gengibre. Corte os maracujás ao meio e reserve a polpa.

Finalização

No momento de servir, frite os croquetes em óleo bem quente (170 °C) durante 1 minuto. Escorra-os em papel absorvente. Coloque os croquetes de chocolate nos pratos, dispondo harmoniosamente o jus de coco e as sementes de maracujá. Sirva com as tiras de gengibre.

Cheesecake de Hortelã

Ingredientes:

Massa

150 g de biscoito maisena;
6 colheres (sopa) de manteiga;
3 colheres (sopa) de água.

Recheio

2 xícaras (chá) de “cream cheese”;
1 xícara (chá) de leite;
1 pacote de gelatina sem sabor e incolor;
2 colheres (sopa) de suco de limão;
1 xícara (chá) de hortelã picada;
4 colheres (sopa) de açúcar;
folhas de hortelã e calda de morango para decorar.

Modo de Preparo:

Massa

Passe os biscoitos no processador ou no liquidificador até obter uma farofa. Transfira essa massa para uma tigela, coloque 5 colheres (sopa) de manteiga e 3 colheres (sopa) de água. Misture até obter uma massa homogênea. Forre com a massa o fundo e as laterais de uma forma de aro removível ou desmontável de mais ou menos 23 cm de diâmetro, untada com a manteiga restante. Leve para gelar por 30 minutos, ou até a massa ficar firme.

Recheio

Coloque no liquidificador o “cream cheese”, o leite, a gelatina dissolvida, de acordo com as instruções da embalagem, o suco de limão, a hor-

telã e o açúcar; bata por 2 minutos ou até obter um creme. Retire e despeje sobre a massa resfriada, nivelando-a. Volte à geladeira e deixe por mais 4 horas, ou até ficar firme. Desenforme e decore a gosto. Se preferir, sirva com calda de morango.

Patê com Cheiro-Verde e Pimenta-do-Reino

Ingredientes:

250 g de ricota amassada;
1/2 xícara (chá) de creme de leite;
3 colheres (sopa) de margarina;
2 “dentes” de alho espremidos;
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado;
sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Preparo:

Prepare um patê rápido e gostoso; bata no liquidificador a ricota, o creme de leite, a margarina, o alho, cheiro-verde picado, sal e pimenta-do-reino a gosto, até formar uma mistura cremosa. Conserve tampado em geladeira até o momento de servir.

Molho de Pimenta e Limão

Ingredientes:

Rodelas de cebola;
1 dente de alho.

Modo de Preparo:

Em uma vasilha de barro, ponha um pouco de sal e pimenta. Cortam-se rodelas de cebola e, se gostar um “dente” de alho. Rala-se tudo, até ficar transformado em pasta. Mexe-se até que ela se dissolva completamente no suco. Cortam-se outras rodelas de cebola, que são postas inteiras dentro da mistura.

Esse molho deve ser feito uma hora antes de ser servido. De um dia para outro não fica bom, pois ele se fermenta com muita facilidade.

Aipo com Alcaparras e Molho de Mostarda

Ingredientes:

500 g de aipo-rábano ralado;
6 colheres (sopa) suco de limão;
1 colher (chá) de sal;
1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino preta moída na hora;
500 mL de creme de leite;
2 colheres (sopa) de mostarda;
2 colheres (sopa) de alcaparras;
3 ou 4 colheres (sopa) de salsa picadinha.

Modo de Preparo:

Imediatamente após ralar o aipo, misture-o com o suco de limão, o sal e a pimenta. Bata o creme de leite e a mostarda, despeje sobre o aipo e misture bem.

Cubra e leve à geladeira. Antes de servir, acrescente as alcaparras e salpique com salsa picada. Leve mais pimenta à mesa.

Tacacá

Ingredientes:

5 litros de tucupi;
1 Kg de camarão seco;
1 Kg de goma;
8 maços de jambu;
Condimentos (sal, alho, chicória e pimenta-de-cheiro).

Modo de Preparo:

Leve o tucupi ao fogo para ferver com os temperos. Junte alguns camarões para dar gosto. Lave o jambu, retirando os talos grandes e as florezinhas, escale em água fervente e com sal. Reserve.

Lave os camarões secos muito bem para retirar o sal, retire as cabeças e as pernas de cada um. Reserve.

Para preparar a goma: coloque uma panela com água temperada com sal para ferver. Dissolva a goma em um pouco de água fria. Quando a água levantar fervura, despeje a goma dissolvida e mexa muito bem com uma colher de pau. Deixe cozinhar até ficar transparente e com consistência de um mingau grosso.

O tacacá deverá ser servido nas cuias próprias, obedecendo à seguinte ordem: na cuia, coloque uma colherzinha de molho de pimenta-de-cheiro. Coloque uma concha de tucupi. Tempere com sal a gosto, adicione uma concha bem farta de goma, corta-se a goma com uma colher sem misturá-la ao tucupi. Despeje por cima outra concha de tucupi.

Acrescente por cima os camarões secos e os ramos de jambu. Sirva bem quente.

Torradinhas de Alho

Ingredientes:

5 fatias de pão de fôrma cortados em quatro;

pasta de alho;

1 colher (sopa) bem cheia de manteiga ou margarina em temperatura ambiente;

2 a 3 “dentes” de alho grandes espremidos;

1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado;

1 colher (sobremesa) de azeite de oliva;

1/2 colher (chá) de orégano.

Modo de Preparo:

Misture muito bem todos os ingredientes da pasta de alho e passe essa mistura num dos lados das fatias de pão.

Coloque sobre papel-toalha e leve ao forno por 3 minutos na potência 100%.

Retire as torradas de cima do papel-toalha logo após o término, para que essas não grudem ao se desidratarem.

Marinada para Carnes Fortes

Ingredientes:

1,5 colher (sopa) de azeite;
7,5 colheres (sopa) de vinho tinto incorporado;
1 cenoura cortada em rodela;
alguns “dentes” de alho esmagados;
2 folhas de louro;
1 ramo de salsa;
1 ramo de tomilho;
1 ramo de alecrim;
sal a gosto.

Modo de Preparo:

Coloque em um recipiente todos os ingredientes e junte a carne crua. Deixe-a em repouso por 24 horas, virando-a várias vezes para que incorpore bem o gosto do molho.

Depois de bem temperada, a carne pode ser assada ou cozida na panela.

Frango com Coentro e Alho

Ingredientes:

2 frangos pequenos;
1 maço de coentro fresco (só as folhinhas);
6 “dentes” de alho;
sal e pimenta-do-reino a gosto;
1 colher (chá) de canela em pedaços;
1 colher (chá) de sementes de cominho;
1 colher (sopa) de óleo.

Modo de Preparo:

Aqueça o forno a 230°C. Lave os frangos e enxugue-os interna e externamente, com papel-absorvente. Lave as folhas de coentro e pique-as bem. Descasque os “dentes” de alho e corte-os ao meio, no sentido do comprimento. Tempere os frangos interna e externamente, com sal e pimenta. Na cavidade de cada um, coloque porções iguais de alho, cominho, canela e coentro. Espalhe o óleo sobre a superfície externa da carne.

Leve os frangos ao forno em uma assadeira e asse-os por 45 minutos, ou até que a carne esteja macia e ligeiramente dourada.

Bolo Diet de Maçã e Canela

Ingredientes:

3 claras em neve;
3 gemas;
1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo;
1 colher (sopa) de fermento em pó;
2 colheres (sobremesa) de amido de milho;
1/2 xícara (chá) de leite desnatado;
1 colher (café) de cravo-da-índia moído;
1 colher (café) de noz-moscada;
1 colher (café) de canela em pó;
1/2 xícara (chá) de uva-passa preta sem sementes;
2 maçãs vermelhas descascadas e picadas;
margarina para untar;
1/2 xícara (chá) de água;
canela em pó a gosto;
adoçante a gosto.

Modo de Preparo:

Na batedeira, bata as claras em ponto de neve e acrescente as gemas uma a uma. Pare de bater e incorpore delicadamente a farinha de trigo peneirada, o fermento e o amido de milho, intercalando com o leite. Por último, acrescente as especiarias (cravo-da-índia moído, noz-moscada, canela em pó), as passas e a maçã. Coloque em uma forma redonda (22 cm) de aro removível, previamente untada com margarina e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido e moderado (180°C) durante aproximadamente 25 minutos. Enquanto isso, misture em um recipiente a água, a canela e o adoçante. Reserve. Depois de assado, retire o bolo do forno, fure-o com o auxílio de um garfo e regue-o com a calda reservada. Espere esfriar e sirva.

“Laap” de Frango

Ingredientes:

350 g de peito de frango marinado no limão com sal e pimenta até absorver os temperos;
20 g de erva-cidreira fresca e picada;
2 “dentes” de alho bem amassados;
½ colher (sopa) de galanga (raiz da família do gengibre) cortada em tiras;
1 colher de molho de peixe tailandês (“fish sauce”);
suco de 1 limão;
10 g de coentro picado;
20 g de cebolinha verde finamente picada;
1 flor de bananeira (corte a flor inteira dentro de uma vasilha com água sem tirar a casca e deixe de molho por 30 minutos. Corte em fatias finíssimas dentro da água. Retire-as e seque);
1 colher (sopa) de pó de arroz (coloque numa frigideira sem óleo alguns grãos de arroz crus, deixe tostar e moa);
folhas de alface;
sal a gosto.

Decoração

Folhas de hortelã

Modo de Preparo:

Retire o frango da marinada, triture e cozinhe levemente, deixando-o rosado. Depois de frio, junte a erva-cidreira, os alhos amassados, a galanga e o sal. Acrescente o molho de peixe, o suco de limão, o coentro, a cebolinha verde, a flor de bananeira e o pó de arroz. Misture tudo com a mão, decore com a hortelã e sirva com folhas de alface.

A sugestão é comer o “laap” dentro de folhas de alface, enrolando com a mão, como um “rolinho primavera”.

Salada de Erva-Doce e Maçã

Ingredientes:

2 bulbos médios de erva-doce (funcho), aparados, cortados em lâminas;
2 maçãs vermelhas, em lâminas finas.

Molho

2/3 xícara de creme de leite;
1 colher (chá) de vinagre de maçã;
casca ralada de 1/2 laranja;
1 colher (sopa) de suco de laranja;
uma pitada de açúcar;
sal e pimenta do reino.

Para Guarnecer:

2 colheres (sopa) de uvas passas

Modo de Preparo:

Coloque a erva-doce e as maçãs em uma tigela e misture. Para preparar o molho, misture os outros ingredientes restantes numa tigela. Espalhe o molho sobre a erva-doce e maçãs. Envolve imediatamente para evitar que as maçãs escureçam. Guarneça com as passas.

Salada de Flores (1)**Ingredientes:**

1 alface crespa inteira;
10 folhas de repolho roxo fatiados;
1 cenoura ralada no ralo grosso;
1 xícara de funcho fatiado;
flores para decorar;

Molho

3 colheres (sopa) de azeite;
suco de 1/2 limão;
1 colher de sobremesa de vinagre balsâmico;
sal;
pimenta-do-reino moída na hora.

Modo de Preparo:

Arranje a base de uma saladeira com as folhas de alface. Coloque como um círculo o repolho roxo; num círculo menor, a cenoura ralada e, no centro, um montinho com o funcho picado. Decorar com as flores a gosto e servir o molho à parte.

Frango com Cebolinha

Ingredientes:

6 filés de frango;
sal e pimenta-do-reino a gosto;
1/4 de xícara (chá) de farinha de trigo;
2 colheres (sopa) de óleo;
1 colher (sopa) de margarina;
1 colher (sopa) de alho picadinho;
1 colher (sopa) de cebolinha picadinha;
1/4 de xícara (chá) de caldo de galinha;
1/3 de xícara (chá) de vinho branco seco;
suco de 1/2 limão;
1/4 de xícara (chá) de salsa picadinha

Modo de Preparo:

Corte os filés em pedaços com cerca de 3 cm de lado. Salpique a carne com sal, pimenta e farinha de trigo. Serão necessárias duas frigideiras para preparar os filés. Coloque 1 colher de óleo em uma frigideira e leve-a ao fogo para aquecer bem. Junte a metade dos filés e frite-os até que dourem (cerca de 3 minutos), virando-os sempre. Enquanto isso, coloque a manteiga em outra frigideira e leve-a ao fogo para derreter. Assim que os filés estiverem dourados, transfira-os para a frigideira com a manteiga. Coloque o óleo restante na primeira frigideira e, quando estiver bem quente, junte a outra metade dos filés. Frite-os por cerca de 3 minutos ou até que dourem por igual. Junte a esses os filés da frigideira com a manteiga e salpique com o alho e a cebolinha. Misture bem. Acrescente o caldo de galinha, o vinho, o suco de limão e a salsinha. Tampe e cozinhe em fogo brando por 2 a 3 minutos. Sirva acompanhado de pirão de batatas com salsa.

Biscoitinho de Cebola

Ingredientes:

1 pacote de creme de cebola (sopa);
3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
3 tabletes de margarina.

Modo de Preparo:

Amasse todos os ingredientes com a mão. Faça bolinhas e amasse um pouquinho com o garfo. Passe gema de ovo c/azeite no biscoitinho. Unte e enfarinhe o tabuleiro. Demora mais ou menos 15 minutos para ficar pronto.

Salada de Flores (2)

Ingredientes:

1/2 couve-flor cozida;
1/2 brócolis cozido;
pétalas de capuchinha;
pétalas de dalias (de várias cores).

Modo de Preparo:

Misture e tempere com um pouco de azeite e suco de laranja.

Vinagres Aromáticos

Ingredientes:

ramos de alecrim;
600 ml de vinagre branco destilado.

Modo de Preparo:

Encha uma garrafa esterilizada com os ramos de alecrim e o vinagre. Encha até em cima com o vinagre. Feche bem e guarde num local onde tome sol durante 4 a 6 semanas.

Filtre essa mistura em um coador de papel. Retire o alecrim. Aqueça o vinagre até que esse comece a ferver, sem ferver completamente.

Lave bem a garrafa e a tampa e seque no forno aquecido. Despeje o vinagre de novo na garrafa esterilizada. Para efeito decorativo, coloque ramos de alecrim fresco. Feche bem e guarde em lugar escuro.

Observação: Pode-se utilizar a mesma receita com estragão, tomilho ou capuchinha.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BREMNESS, L. **Guia prático**: plantas aromáticas, culinárias, medicinais e cosméticas. Porto Lisboa: Civilização, 1993. 240 p.

CARVALHO JÚNIOR, C.; MING, L. C.; SCHEFFER, M. C. **Cultivo de plantas medicinais, condimentares e aromáticas**. 2. ed. Jaboticabal: FUNEP, 1994. 162 p.

CASTRO, L. O.; CHEMALE, V. M. **Plantas medicinais**: condimentares e aromáticas. Guairá: Agropecuária, 1995. 194 p.

CORRÊA, A. D.; BATISTA, R. S.; QUINTAS, L. E. M. **Plantas medicinais do cultivo à terapêutica**. Petrópolis: Vozes, 1998. 246 p.

FRANCO, L. L. **As sensacionais 50 plantas medicinais**: campeãs de poder curativo. 4. ed. Curitiba: [s.n.], 1999. 235 p.

HERTWIG, F. I. V. **Plantas aromáticas e medicinais**. 2. ed. São Paulo: Ícone, 1991. 414 p.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil**: nativas e exóticas. Nova Odessa: Plantarum, 2002. 512 p.

MARTINS, E. R. et al. **Plantas medicinais**. Viçosa: UFV, 2000. 220 p.

ROGER, J. D. P. **Plantas mágicas**: enciclopédia de plantas medicinais. São Paulo: Planeta do Brasil, 1998. 2 v.

SIMÕES, C. M. O. et al. **Plantas da medicina popular no Rio Grande do Sul**. Porto Alegre: UFRGS, 1998. 172 p.

TESKE, M.; TRENTINI, A. M. **Compêndio de fitoterapia**: herbarium. 3. ed. Curitiba: Herbarium Laboratório Botânico, 1995. 317 p.
