



SABOREAR

projeto de extensão

O QUE A TERRA DÁ



A p r e s e n t a ç ã o

SABOREAR O QUE A TERRA DÁ

Essa cartilha é fruto de um projeto de extensão do Instituto de Nutrição da UERJ, que busca incentivar o cultivo de alimentos agroecológicos em quintais e hortas domésticas e coletivas. As ações do projeto vêm sendo realizadas no Morro da Formiga, no Espaço Ambiental Formiga Verde, junto aos moradores, apoiando a implantação de uma horta coletiva.

O cultivo de alimentos em casa ou em terrenos vazios perto de nossas casas, que pode ser feito junto com nossos vizinhos, ajuda a termos uma alimentação mais saudável com mais saúde e menos gastos, já que plantar nosso próprio alimento é bem mais barato do que comprar nas feiras, mercados e sacolões. Além disso, o contato com a terra nos aproxima da natureza trazendo sempre boas energias.

Essa cartilha vai ajudar você a ver como é fácil cultivar alimentos, sendo preciso apenas um pouco de terra, algumas mudas, algum tempo e um pouco de boa vontade.

Não tem mistério. Temos certeza de que vai valer a pena.

Aproveite e saboreie o que a terra pode nos dar!

Equipe do projeto de extensão

Susana Moreira Padrão

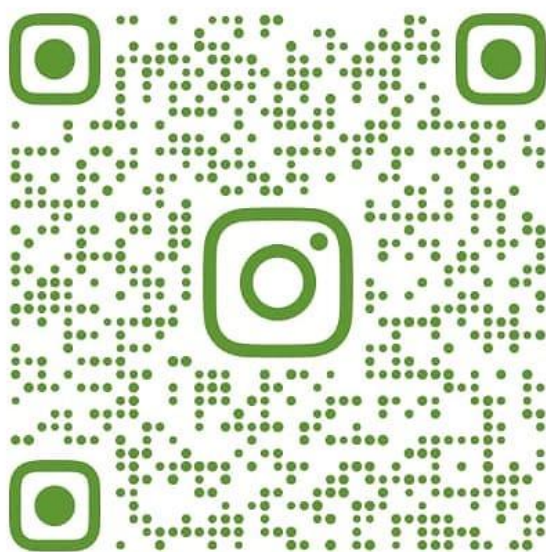
Luiz Claudio de Santa Maria

Bruna Rabelo de Oliveira

Thayná dos Santos Ribeiro

Projeto gráfico

Leila Braille



SABORDEHORTA

SUMÁRIO

Agroecologia	5
Alimentação e saúde	6
Orientações para o cultivo	7
Vamos plantar	11
Ervas medicinais	13
Hortaliças	23
Plantas alimentícias não convencionais (PANCs)	28
Temperos	35
Importante saber	43
Habilidades culinárias	49
Referências bibliográficas	55



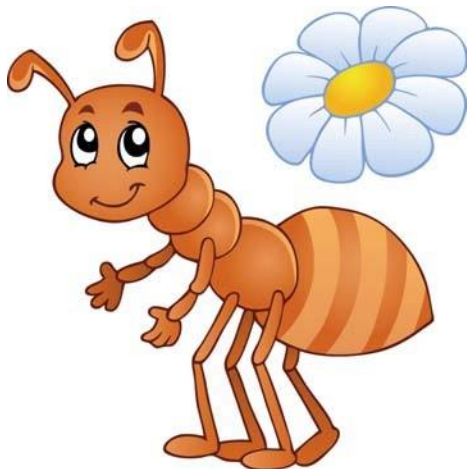
AGROECOLOGIA

Caminho para uma vida saudável!

Trata-se de uma forma natural de produzir alimentos, sem o uso de produtos químicos, o que contribui para promover a saúde de quem come e de quem planta, sem prejudicar o meio ambiente. Aproxima e socializa pessoas.

Os recursos da natureza, como a água e a terra, são usados e tratados com todo o cuidado para serem preservados. As pragas, que podem destruir os alimentos plantados, são controladas com produtos naturais e sem veneno.

Alimentação e saúde estão ao nosso alcance!



Uma alimentação saudável é aquela bem variada e colorida e, de preferência, sem excessos.

Nosso corpo precisa de diversos nutrientes para se manter em equilíbrio e com boa saúde. Os nutrientes presentes nos alimentos, que o organismo não produz, são essenciais para seu bom funcionamento, auxiliando na prevenção e recuperação de doenças e manutenção da saúde.

Como não existe um único alimento que tenha todos os nutrientes necessários à saúde e ao bem estar devemos ter uma alimentação bem variada. Os nutrientes presentes nos legumes, folhosos e frutas em maiores quantidades são chamados de VITAMINAS E MINERAIS.

Uma das vantagens de plantar nosso próprio alimento é o cultivo sem venenos e agrotóxicos. O alimento cultivado com agrotóxico, que compramos nas feiras, supermercados e sacolões, com o passar do tempo podem nos causar doenças. Portanto, o alimento que plantamos é muito mais saudável e faz bem à saúde.

Além de não consumir venenos, comendo o que plantamos, podemos usar os temperos para apurar o sabor e o cheiro das preparações culinárias, evitando o uso de muito sal e gordura, que em excesso podem não fazer bem à saúde.

Aproveite!

ORIENTAÇÕES PARA O CULTIVO



Para começar a plantar é importante saber:

Quando plantar e a forma de cultivo das sementes ou mudas;

Espaçamento para plantio no canteiro: largura e a distância entre cada semente ou cada muda;

Frequência de exposição à luz do Sol;

Rega: necessidade de água;

Porte: Crescimento das folhas e/ou da planta.

Parte da planta utilizada para o consumo;

Ciclo de vida (dias do plantio à colheita).

Onde você pode plantar?

Direto na terra em canteiros; vasos de diferentes tamanhos, materiais, formatos e cores (de preferência sem ser transparente); potes; embalagens recicladas (garrafas pet, latas de refrigerante ou caixas de longa-vida); floreiras; caixotes de madeira (com o fundo forrado com algum tecido, como TNT ou até mesmo saco de batata, para que a água não seja acumulada), copos de café (no caso de mudas), cano de PVC etc.

Os canteiros (com largura entre 80-100 cm) podem ser cercados por garrafas pet, tijolos ou tábuas. Podem-se colocar também pedras no fundo deles por baixo da terra. O fundo dos objetos utilizados para plantar deve conter furos para não acumular água na terra. Deve-se priorizar um local com maior iluminação natural, com pouca umidade e que não receba ventos muito fortes.

Materiais necessários

Sementes ou mudas de frutas, legumes, temperos, ervas e folhosos; terra e adubo (não usar produtos químicos); regador, peneira, pá, enxada, colher de jardim e tesoura de podar.

A terra

Solo: como deve estar a terra

O solo bem drenado (que não retém o excesso da água da rega) é aquele que tem pelo menos um pouco de areia em sua composição (solos arenosos), enquanto que o solo argiloso é aquele com predominância de barro. Uma terra boa é aquela que tenha em sua composição muita matéria orgânica (normalmente chamada de terra preta, por isso a compostagem produz um bom adubo). Com mais barro ou mais areia dependendo do que você vai plantar.

Adubo

Para adubar a terra: É aplicado no canteiro antes do plantio ou quando a planta precisar de força para crescer, frutificar, rebrotar, amadurecer os frutos ou até para aumentar o tamanho e o número de folhas em culturas com tempo para crescimento mais longo. O adubo pode ser produzido pelo processo de compostagem.

Preparo de uma compostagem

Em local com sombra, inicia-se aproveitando restos de vegetais (cascas, folhas, talos, borra de café, casca de ovos, galhos, resto de culturas, legumes, frutas etc.), fazendo uma camada de 10 a 20 cm. É importante que não se coloque nenhum resto de comida. Os restos de vegetais podem ser colocados em baldes ou serem aproveitados recipientes descartáveis. A largura e o comprimento são definidos de acordo com a quantidade do material utilizado.

Depois, caso necessário, jogue uma pequena quantidade de água para umedecer, e conclua com uma leve cobertura de material seco (palhas e/ ou folhas secas, aparas de grama). Nesse processo é observado que o material se aquece. Após 15 a 20 dias, o material pode ser misturado e novamente umedecido com uma pequena quantidade de água e reorganizado na forma de monte coberto com folhas secas. Passando-se mais 15 a 20 dias, o composto estará pronto para ser usado no plantio. Para saber se o adubo está pronto, verifique se ele está frio. É um excelente adubo, misturado na terra.

O ideal no primeiro plantio é usar dois quilos desse composto por metro quadrado de canteiro.

Controle de pragas



As principais pragas encontradas em hortas, tanto em vasos quanto em ambientes maiores, são pulgões, lagartas e lesmas. Para combatê-las, usa-se inseticida caseiro, há vários tipos.

As ervas com cheiro forte (arruda, hortelã, alecrim, poejo, coentro, pimentas em geral) normalmente são eficazes na prevenção, atuando como repelentes de pragas. Bata os ingredientes no liquidificador, coe e borrife o líquido nas folhas das plantas. Plantar essas ervas próximo aos canteiros também ajuda no controle das pragas, pois são repelentes.

- Inseticida caseiro de coentro: 200 g de folhas de coentro para 1 litro de água.
- Para combater a praga já instalada, recomendamos o uso de caule e folhas de mamoeiro: 200 g de folhas com o talo em 1 litro de água.

“Mais fácil a muda que semente”



O plantio pode ser feito através de plantas adquiridas em mercado ou com mudas.

No caso de plantas já crescidas, deve-se dividir a touceira em mudas como na figura.

Touceira (conjunto de plantas da mesma espécie, plantar com boa quantidade de solo): As mudas são colocadas em copos de 200 mL (copo comum tipo americano) com água, trocando esta água uma vez ao dia, por três dias seguidos. Depois plantá-las em vasos ou jardineiras. Quando for utilizar a muda sem touceira, é só replantar na terra adubada no vaso ou canteiro.

No caso de plantar sementes em canteiros, fazer pequenas covas rasas (cerca de 2 cm) para colocar as sementes, com espaçamento de 10 a 15 cm entre as covas. Para a produção de mudas nas sementeiras, deve-se dar preferência a solos arenosos, ou os chamados substratos, onde a germinação das sementes é mais fácil e evita-se o encharcamento da terra e o apodrecimento das sementes. É usada para germinação das sementes de hortaliças que possam ser transplantadas para o local definitivo quando dão raízes. A fase de sementeira exige regas diárias, sendo aconselhável que seja feita duas vezes ao dia nas horas mais frescas (início da manhã e final da tarde).

Como cuidar da sua muda

Coloque o vaso com a muda em um lugar sombreado, afastado da incidência do sol direto;

Mantenha a muda no vaso pelo menos por 2 semanas antes de transferir para o canteiro ou outro lugar definitivo (vaso maior, por exemplo).

Regue todos os dias. A terra deve ficar úmida, mas não encharcada.

Quando transferir a planta, leve junto a terra para um canteiro ou um vaso maior. Uma alternativa é deixar no vaso onde foi feita a semeadura, tome cuidado apenas com a escolha do tamanho do vaso para a muda poder crescer.



“Além de comprar mudas, você também pode utilizar a técnica de estaquia”

A estaquia é um pedaço de um galho da planta. Quando utilizar este método é importante retirar quase todas as folhas do galho e colocar em um recipiente com água para que as raízes se desenvolvam antes do plantio no lugar definitivo.

Colheita e armazenamento

Folhas podem ser colhidas através da retirada total da planta ou de algumas folhas apenas. Os melhores horários de colheita são os de temperatura mais baixa quando os vegetais perdem menos água. O ideal é colher antes do sol forte as folhas; e no final da tarde as raízes.

Após a colheita, os folhosos continuam perdendo água o que pode levar ao murchamento, por isso conservá-los em locais frescos mantendo-os úmidos. Em locais frios ou geladeira, os alimentos se conservam melhor sempre em um recipiente fechado.



VAMOS PLANTAR!

As espécies que vamos indicar o passo a passo para o cultivo foram escolhidas porque são resistentes e fácil para cuidar. Ervas medicinais, folhosos, plantas alimentícias não convencionais (PANCS) e temperos.

ERVAS MEDICINAIS	HORTALIÇAS	PANCs	TEMPEROS
Alecrim	Agrião da terra	Almeirão roxo	Cebotele
Babosa	Chicória	Azedinha	Cebolinha
Capim-limão	Couve Manteiga	Beldroega	Coentro
Carqueja	Mostarda lisa	Bertalha	Cúrcuma
Erva cidreira	Rúcula	Ora-pro-nóbis	Manjerição
Hortelã		Peixinho	Orégano
Melissa		Taioba	Pimenta
Menta			Salsa lisa
Poejo			





Lembrem-se que as quantidades indicadas de nutrientes, em cada uma dessas espécies, são variadas e pequenas, portanto, seus benefícios só são sentidos com o consumo regular/diário e de forma variada, só assim poderemos consumir todas as vitaminas e minerais que precisamos, e aproveitar seus benefícios. Mas atenção: comer em grandes quantidades, esperando que os benefícios sejam mais rápidos, é um erro, pode ao contrário fazer mal à saúde. Os efeitos também podem variar de pessoas para pessoa.

Alimento não é remédio nem faz milagre.

Ervas medicinais

São utilizadas como alternativa para o tratamento de doenças, manutenção da saúde ou mesmo como temperos na comida. Apresentam efeitos terapêuticos/fitoterápicos, mas devem ser utilizadas com cuidado e sem excessos. Deve-se consultar um médico, ou um fitoterapeuta, caso estejamos com algum problema de saúde para uma orientação mais adequada.



Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)

Época de plantio: setembro a novembro

Tipo de plantio: mudas por estacas de galhos mais velhos

Espaçamento para plantio: 80 cm

Solo: secos, bem drenados e arenosos. Se desenvolve em todo tipo de solo, mesmo pobre e seco.

Luz: deve receber luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente

Rega: tolerante a seca, pode ficar até 3 dias sem rega

Porte: cresce até 2,0 m

Parte utilizada: folhas

Ciclo: 90 dias

Obs.: Plantar separado de outras plantas para não impedir seu crescimento. Contraindicada para gestantes. Não deve ser utilizado por pessoas com gastroenterites e doenças na pele em geral. Usado em doses excessivas, pode causar irritação renal e gastrointestinal.

Dica de uso: Chá, ótimo tempero para peixes, hortaliças, molhos e carnes.

Infusão: 3-6 g (1-2 colheres de sopa) em 150 ml (1 xícara de chá). Tomar 2 a 4 vezes ao dia. De preferência, fazer o chá sempre na hora que for beber

Nutrientes e componentes: vitaminas do complexo B, A, C; Cálcio, ferro, magnésio, potássio e sódio; flavonoides e taninos.

Benefícios para a saúde: Anti-inflamatório, atua no tratamento da fadiga, dores de cabeça, má circulação, problemas de concentração e memória. Bom para gripe, febre, distúrbios respiratórios e digestivos, bexiga, saúde dos ossos, menstruação irregular, cólica menstrual, e TPM.



Babosa (*Aloe vera*)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: folhas ou brotos

Espaçamento para plantio: 1,0 x 1,0 m

Solo: arenoso e bem drenado

Luz: 4h

Rega: moderada(não tolera umidade em excesso, molhar quando o solo estiver

seco)

Porte: 0,4 a 3,0 m

Parte utilizada: folhas e seiva

Ciclo: 1 ano ou mais

Obs.: deve-se ter muito cuidado com o consumo, já que algumas espécies têm componentes que não são benéficos à saúde, sendo difícil distinguir cada uma das espécies e sua composição.

Dica de uso: Extraia o gel para o uso externo para fins cosméticos e ferimentos.

Nutrientes e componentes: Vitaminas B, C e E; Cálcio, potássio, sódio, ferro; flavonoides.

Benefícios para a saúde: o uso externo tem ação cicatrizante, anti-inflamatória, analgésica e antisséptica. Boa para lesões na pele, queimaduras, dermatites etc. Para hidratar o cabelo, bater no liquidificador com 100ml de água o extrato de uma folha, deixando por 20 minutos para enxaguar depois.



Capim-limão, Capim-cidreira ou Capim-santo (*Cymbopogon citratus*)

Época de plantio: o ano todo

Tipo de plantio: por divisão de touceiras (conjunto de plantas da mesma espécie, plantar com boa quantidade de solo)

Espaçamento para plantio: 0,40 x 0,30 m

Solo: arenoso

Luz: durante 6h (sol pleno da manhã)

Rega: moderada, de 2 a 3 vezes por semana (é muito tolerante à seca, mas

aumentará de tamanho se receber água regularmente)

Parte utilizada: Folhas e talos

Ciclo: 90 a 120 dias

Obs.: As bases grossas e suculentas do talo são as partes mais apreciadas da planta, pois têm mais sabor.

Dica de uso: Pode ser consumido na forma de chá e refrescos/sucos verdes. Em refogados, sopas ou molhos. Para dar mais sabor aos pratos, pode combinar com leite de coco, pimentas, coentro e alho. Para macerar as folhas deve-se acrescentar água no liquidificador e não esquecer de sempre passar na peneira depois, para que os espinhos presentes nas folhas não machuquem a boca, ou apenas acrescentar as folhas inteiras no momento do preparo, para conferir sabor, e remover antes de consumir .

Infusão: 1 a 3 colheres de chá (1 a 3 g) de planta seca para 1 xícara de chá (150 ml) de água, não deixar de coar. Para problemas respiratórios utilizar o chá da planta fresca.

Nutrientes e componentes: terpenos, flavonoides e compostos fenólicos.

Benefícios para a saúde: boa para o sistema digestório, desconforto abdominal e estômago, problemas respiratórios (expectorante e descongestionante) e sedativo leve. Bom para aliviar febre e cólica.



Carqueja (*Baccharis trimera*)

Época de plantio: setembro a novembro

Tipo de plantio: sementes ou mudas

Espaçamento para plantio: 0,30 x 0,30 m

Solo: preferencialmente úmido e argiloso (gosta de um barro)

Luz: sol à vontade (precisa de sol moderado a forte)

Rega: Manter o solo molhado, regar de 2 a 3 vezes por semana, com um volume maior nos períodos de dias mais quentes e menos nos mais frios.

Porte: cresce até 1,2 m

Parte utilizada: folhas

Ciclo: 150 dias

Obs.: Contraindicado para gestantes e hipertensos. Evitar o uso concomitante com medicamentos para hipertensão e diabetes.

Dica de uso: Infusão: 1 a 3 colheres de chá (1 a 3g) de partes aéreas secas para 1 xícara de chá (150 ml) de água.

Nutrientes e componentes: Flavonoides, vitaminas, esteróides, polifenóis, taninos.

Benefícios para a saúde: ajuda no sistema digestório, fígado, diabetes, auxilia no emagrecimento, é boa para cálculos biliares e doenças do couro cabeludo.



Erva-cidreira brasileira, Falsa melissa ou Cidreira (*Lippia alba*)

Época de plantio: setembro a dezembro

Tipo de plantio: sementes ou mudas

Espaçamento para plantio: 0,40 x 0,30 m

Solo: pode ser cultivada em solos soltos, ligeiramente argilosos (com pouco

barro), úmidos e bem drenados (que tenha areia)

Luz: 6h (sol pleno da manhã)

Rega: diária

Porte: cresce até 80 cm

Parte utilizada: folhas, raízes ou sementes

Ciclo (dias): 100 dias

Obs.: Contraindicada para hipotensos (pressão baixa).

Dica de uso: chá gelado ou quente (4 a 6 xícaras ao dia); pode ser adicionada ao chimarrão.

Nutrientes e componentes: fitoquímicos, como polifenóis, terpenos, taninos e flavonoides.

Benefícios para a saúde: Expectorante nas tosse, ansiolítico e sedativo leve (calmante e insônia), analgésico, antigripal e auxilia em dor de cabeça. Ajuda com cólicas uterinas e intestinais, indigestão e síndrome do intestino irritável. Ajuda na anemia, diarreia, colite e verme.



Hortelã-pimenta (*Mentha piperita* L.)

Época de plantio: ano todo (período chuvoso é o mais indicado)

Tipo de plantio: mudas por ramos que ficam sob a terra

Espaçamento para plantio: 0,30 x 0,30 m

Solo: bem drenado

Luz: 4h (sol da manhã)

Rega: diária (evitar que o solo seque)

Porte: cresce até 40 cm

Parte utilizada: folhas e sumidades floridas

Ciclo: 60 dias

Obs.: Contraindicado para gestantes e durante a lactação.

Dica de uso: Água aromatizada, chá, molho, salada de folhas ou frutas, suco.

Saladas frescas feitas com alface, rúcula, tomate-cereja, manjerição, pepino e frutas secas. Boa para temperar legume com azeite de oliva e suco de limão, saladas de leguminosas frias e carnes.

Infusão: 1,5 g (3 colheres de café) em 150 mL de água (1 xícara de chá). Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 4 vezes ao dia.

Nutrientes e componentes: Fibras e proteínas; vitaminas A, B, C e D; cálcio, magnésio, ferro, fósforo, sódio, potássio e zinco; óleos voláteis, taninos, terpenos e flavonoides.

Benefícios para a saúde: Age como descongestionante, e sua infusão é indicada no tratamento de gripe. Além disso, é boa para cólicas, flatulência (gases), problemas hepáticos, digestão, tratamento de parasitoses intestinais e diarreias causadas por ameba e giárdia.



Melissa ou Erva cidreira verdadeira (*Melissa officinalis*)

Época de plantio: setembro a março

Tipo de plantio: sementes ou mudas

Espaçamento para plantio: 0,40 x 0,30 m

Solo: com boa umidade, mas sem ser encharcado.

Luz: sombra parcial com alta luminosidade ou com luz solar direta

Rega: intercalada/dia sim outro não (a planta adulta é resistente a curtos períodos de seca)

Porte: cresce até 50 cm

Parte utilizada: folhas e ramos

Ciclo (dias): 90 (verão) a 120 (inverno)

Obs.: É parecida com a hortelã, tendo o cheiro mais fraco. Não deve ser utilizado e por gestantes e lactantes; utilizar cuidadosamente em pessoas com hipotensão arterial.

Dica de uso: Água aromatizada, chá e condimento.

Infusão: 1 colher de sopa (1 a 4 g) das partes aéreas secas para 1 xícara de chá (150 ml) de água.

Nutrientes e componentes: Óleos, taninos, flavonoides e ácidos fenólicos, compostos polifenólicos, cobre, zinco e diversas vitaminas.

Benefícios para a saúde: Uso externo para aliviar os sintomas do herpes labial, como dor, vermelhidão, coceira ou ardor, além de facilitar a cicatrização. Uso interno para problemas digestivos, cólicas intestinais, ansiedade e insônia. O chá possui efeito calmante e sedativo. Também é indicado para cólicas abdominais, bom para cefaleia (dor de cabeça), gripes, bronquite crônica e dores de origem reumática.



Menta (*Mentha spicata*)

Época de plantio: dezembro a maio

Tipo de plantio: mudas ou sementes

Espaçamento para plantio: 0,30 x 0,30 m

Solo: pouco úmido

Luz: preferencialmente em sombra ou parcialmente sombreado.

Rega: deve ser regular e diária, evitando que o solo fique seco mantendo-o úmido

Porte: cresce até 0,90 x 1,20 m

Parte utilizada: folhas

Ciclo: 90 a 120 dias

Obs.: Contraindicada para gestantes. Afasta formigas, pulgões e outras pragas mais comuns em plantas. Possui folhas mais largas.

Dica de uso: Chá, molho, salada, suco.

Nutrientes e componentes: Vitaminas do complexo B, C, D e E; cálcio e fósforo.

Benefícios para a saúde: O chá de menta pode melhorar náuseas, indigestão, cólicas menstruais e alivia sintomas da síndrome do intestino irritável. A menta fortalece imunidade, tem efeito antibactericida e antimicrobiano, diminui o mau hálito e pode aliviar a acne.



Poejo (*Mentha pulegium*)

Época de plantio: julho a setembro

Tipo de plantio: mudas

Espaçamento para plantio: 0,30 x 0,30 m

Solo: úmido

Luz: sol da manhã

Rega: duas vezes ao dia

Porte: cresce até 0,30 x 0,50 m

Parte utilizada: folhas, partes aéreas

Ciclo: 90 a 120 dias

Obs.: Não deve ser utilizada na gravidez, lactação e em crianças com menos de 6 anos. Contraindicado o uso prolongado e a inalação. A administração em doses e tempo de uso acima dos recomendados pode promover danos no fígado e ocasionar problemas na gravidez. Sobre o plantio, se possível mudar o lugar de cultivo a cada dois anos, a fim de evitar a queda de produção.

Dica de uso: Chá e para temperar carnes. Infusão: 1 g (1 colher de sobremesa) em 150 ml (1 xícara de chá). Utilizar 1 xícara de chá de 2 a 3 vezes ao dia durante ou após refeições.

Nutrientes e componentes: Ácidos, óleo essencial, flavonóides, taninos, terpenos e cumarinas.

Benefícios para a saúde: Afecções respiratórias, atuando como expectorante. Estimulante do apetite, bom para perturbações digestivas, espasmos gastrointestinais, cálculos biliares e colecistite.

Hortalças

São as folhas, as flores, os talos, os caules, as raízes ou outras partes comestíveis de certas plantas. Importantes para a saúde, possuem vitaminas, minerais e fibras.



Agrião da terra (*Barbarea verna*)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: sementes

Espaçamento para plantio: 0,20 x 0,20 m

Solo: bem drenado (arenoso)

Luz: 6 h (na parte da manhã e sombra pela tarde)

Rega: mantenha o solo sempre úmido

Porte: cresce de 0,30 a 0,90 m

Parte utilizada: folhas

Ciclo (dias): 60 a 80 dias

Obs.: Deve ser consumido ainda com as folhas tenras, pois quando ficam velhas se tornam fibrosas e amargas.

Dica de uso: saladas, sopa de legumes, suco verde (ex: com gengibre e laranja), refogada.

Nutrientes e componentes: Vitaminas A, algumas do complexo B, C, E e K; Cálcio, manganês, magnésio, fósforo, potássio, sódio e cobre.

Benefícios para a saúde: boa para a imunidade, coagulação do sangue, músculos, ossos, proteção contra doenças crônicas, incluindo diabetes, câncer e doenças cardiovasculares, diminuição do colesterol e da pressão arterial, e amenização de problemas respiratórios.



Chicória comum (*Cichorium intybus L.*)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: sementes

Espaçamento para plantio: 0,20 x 0,30 m

Solo: bem drenado (arenoso)

Luz: 6h na parte da manhã, e sombra pela tarde

Rega: diária

Porte: cresce até 30 cm

Parte utilizada: toda a planta

Ciclo: 50 a 100 dias

Obs.: devem ser colhidas ainda com as folhas verde claro, pois do contrário ficam muito amargas e fibrosas. Quando cozidas, o sabor amargo tende a diminuir.

Dica de uso: em salada crua ou refogada, na preparação de molhos, sopas, sucos, tortas e pratos como peixes e mariscos ou carnes vermelhas e aves.

Nutrientes e componentes: betacaroteno e flavonoides, vitaminas A, do complexo B, C, D, K e também alguns minerais como cálcio, ferro, fósforo e potássio.

Benefícios para a saúde: antioxidante, controla os níveis de colesterol, boa para o fígado e para os rins, alivia estresse e ansiedade, combate a azia, evita a prisão de ventre, aumenta a saciedade. Ótima para o sistema imunológico, cabelo e pele.



Couve manteiga (*Brassica oleracea*)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: diretamente no solo, sementeira (ex.: bandeja/ espaço para sementes)

Espaçamento para plantio: 1,0 x 0,50 m

Solo: bem drenado (arenoso)

Luz: 4h

Rega: diária

Porte: cresce até 0,6 a 1,5 m

Parte utilizada: folhas

Ciclo: 80 a 120 dias

Obs.: as folhas devem ser colhidas de baixo para cima da planta, devendo ser colhidas desde a sua base (no caule).

Dica de uso: uso dos talos para sucos, arroz, refogados e sopas.

Nutrientes e componentes: vitamina A, algumas vitaminas do complexo B, vitaminas C e K; cálcio, cloro, enxofre, ferro, fósforo, magnésio, sódio; e antioxidantes.

Benefícios para a saúde: tem ação anti-inflamatória, é boa para o coração.



Mostarda lisa (*Brassica juncea*)

Época de plantio: março a abril

Tipo de plantio: sementes

Espaçamento para plantio: 0,90 x 0,50 m

Solo: bem drenado (arenoso)

Luz: 6h (na parte da manhã e sombra pela tarde)

Rega: regular (sem deixar encharcado)

Porte: cresce até 60 cm

Parte utilizada: toda a planta

Ciclo: 40 a 70 dias

Obs.: Se passar do ponto de colheita, as folhas ficam amargas e duras.

Dica de uso: em saladas, da mesma maneira que se tempera uma salada de alface, com vinagrete, vinagre e azeite ou o molho de sua preferência. Quando refogada ou cozida pode ser servida como acompanhamento de vários tipos de pratos como arroz, batata, carnes, ou como ingredientes de sopas, purês e suflês. Quando forem adicionadas a pratos que serão cozidos ou assados depois, como em recheios ou suflês, deve-se cozinhar as folhas de mostarda somente pelo tempo necessário para murchá-las ou simplesmente mergulhá-las em água fervente.

Nutrientes e componentes: fibra; vitaminas K, A, C, E, complexo B e folato; cálcio, manganês, ferro, fósforo e magnésio, antioxidantes, flavonoides e carotenoides.

Benefícios para a saúde: pode contribuir para diminuir o colesterol (quando consumida cozida ou refogada), e para combate a osteoporose.



Rúcula (*Eruca sativa*)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: diretamente no canteiro definitivo ou em bandeja

Espaçamento para plantio: 0,20 x 0,25 m

Solo: bem drenado e adubado

Luz: 6 h (na parte da manhã e sombra na parte da tarde)

Rega: diariamente pela manhã

Porte: cresce até 20 cm

Parte utilizada: folhas e talos

Ciclo: 30 a 40 dias

Obs.: as folhas precisam ser colhidas logo, pois ficam duras e amargas quando envelhecem no pé. Cortar as folhas próximo ao pé, para que cresça novamente.

Dica de uso: pode ser refogada no alho, crua em salada, ou usada no preparo de massas e sopas.

Nutrientes e componentes: rica principalmente em cálcio, vitaminas A e C.

Benefícios para a saúde: boa para o sistema imunológico, prisão de ventre, intestino e saciedade.

Plantas alimentícias não convencionais PANCs

São plantas comestíveis que deixaram de ser comercializadas, mas estão voltando a ser consumidas. Popularmente conhecidas como “mato”, já que crescem com facilidade sem muitos cuidados. Possuem compostos bioativos, valor terapêutico e nutricional.



Almeirão roxo (*Lactuca canadensis*.)

Época de plantio: fevereiro a agosto

Tipo de plantio: sementes ou mudas

Espaçamento para plantio: 0,25 x 0,30 m

Solo: bem drenado (arenoso)

Luz: 6h (na parte da manhã e sombra pela tarde)

Rega: diária (sem encharcar)

Porte: cresce até 30 cm

Parte utilizada: folhas

Ciclo: 60 a 100 dias

Obs.: planta de crescimento vertical e resistente à seca.

Dica de uso: menos amargo que o almeirão verde, sendo mais aceito em saladas cruas ou refogado; pode ser acrescentada no preparo de sopas e risotos.

Nutrientes e componentes: fonte de fibras, minerais (ferro, cálcio, potássio, fósforo, magnésio, sódio e zinco), vitaminas (do complexo B - ácido fólico, A, C) e antioxidantes.

Benefícios para a saúde: tem ação anti-inflamatória e analgésica, ajuda a fortalecer a imunidade, prevenindo gripes e resfriados, ajuda a hidratar e na retenção de líquidos. Auxilia na perda de peso e melhora o funcionamento do sistema digestivo por causa das fibras. Ajuda a aliviar dores musculares e até a diminuir possíveis inflamações nas articulações.



Azedinha (*Rumex acetosa*)

Época de plantio: julho a setembro

Tipo de plantio: sementes ou mudas

Espaçamento para plantio: 0,30 x 0,45 m

Solo: bem drenado (arenoso)

Luz: sol pleno

Rega: manter o solo sempre úmido, sem encharcar

Porte: cresce até 20 cm

Parte utilizada: folhas

Ciclo: 60 dias

Obs.: as sementes da azedinha se espalham pelos canteiros e germinam com muita facilidade.

Contraindicada para quem tem problemas nos rins.

Dica de uso: pode ser consumida crua, cozida ou refogada. Podemos usar suas folhas em sopas, caldos, molhos com tomate, patês, purês, omeletes, vinagretes,

sanduíches, tortas, panquecas, massas, refogados e lentilha.

Nutrientes e componentes: rica em vitamina C.

Benefícios para a saúde: boa para o sistema respiratório, saúde bucal, irritação de pele e para abrir o apetite.



Beldroega (*Portulaca oleracea*)

Época de plantio: maio a junho

Tipo de plantio: sementeira (ex.: bandeja/espço para sementes)

Espaçamento para plantio: 0,20 x 0,10 m

Solo: profundo, bem drenado (não se adapta em solo encharcado) e textura leve

Luz: 4h

Rega: diária

Porte: cresce de 0,20 a 0,40 m

Parte utilizada: folhas

Ciclo: 90 dias

Obs.: Contraindicada para quem tem problemas nos rins.

Dica de uso: uso das folhas em refogados, sopas, caldos, guisados, saladas, chás, vitaminas, sucos, risotos, massas e omelete.

Nutrientes e componentes: Rica em ômega 3, vitaminas A e C, cálcio, ferro e potássio.

Benefícios para a saúde: atua como anti-inflamatório no organismo, melhora o sistema imunológico e ajuda a controlar os níveis de colesterol. Boa para dores no corpo, doenças cardiovasculares, pressão arterial, anemia, força muscular.

Usada também para tratar vômitos, diarreia e hemorroidas.



Bertalha (*Anredera cordifolia*)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: sementes ou ramos

Espaçamento para plantio: 0,40 x 0,40 m

Solo: bem drenado e adubado

Luz: luz solar direta

Rega: diária

Porte: cresce até 10 cm

Parte utilizada: folhas

Ciclo: 20 a 30 dias

Obs.: antes da semeadura, deixar as sementes na água morna por um dia para facilitar a germinação. Contraindicada para gestantes no primeiro trimestre.

Dica de uso: folhas refogadas ou cozidas, em sopa, tortas. Com as raízes é feita a infusão. Deve-se cozinhar bem para degradar o ácido (oxálico), não congelar a verdura cozida para uso posterior.

Nutrientes e componentes: Cálcio, ferro, magnésio, manganês, potássio, sódio, zinco, fósforo, clorofila e vitaminas A, do complexo B e C.

Benefícios para a saúde: boa para processos inflamatórios, doenças hepáticas e problemas oculares.



Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)

Época de plantio: janeiro a março

Tipo de plantio: estacas

Espaçamento para plantio: 1,0 x 0,40 m

Solo: bem drenado e adubado

Luz: 6h

Rega: diária (resistente a água)

Porte: as folhas crescem de 7 a 10 cm e a planta pode chegar a 5 m.

Parte utilizada: frutos e folhas

Ciclo: 90 a 100 dias

Obs.: planta resistente, gosta de sol pleno, tem espinhos e pode ser plantada em muro e cerca. As folhas mais novas podem ser consumidas cruas.

Dica de uso: pode ser usada em saladas, sopas, omeletes, tortas, ensopados, refogados e misturadas no arroz. Pode ser triturada para servir como um tempero

Nutrientes e componentes: proteínas, fibras, ferro, cálcio, fósforo, magnésio; vitaminas A, B e C.

Benefícios para a saúde: melhora o sistema digestivo, a imunidade, e pode auxiliar na visão.



Peixinho da horta ou Pulmonária (*Stachys byzantina*)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: mudas

Espaçamento para plantio: 0,20 x 0,20 m

Solo: bem drenado (arenoso)

Luz: sol pleno

Rega: pode ser em dias alternados

Porte: cresce até 15 cm

Parte utilizada: folhas

Ciclo: 60 dias

Obs.: Planta vive no chão, tem folhas peluda e forma touceiras (conjunto de plantas da mesma espécie, plantar com boa quantidade de solo). As folhas da planta podem ser armazenadas por até oito dias, em embalagens plásticas na geladeira.

Dica de uso: chá; pode ser frita, empanada ou assada.

Nutrientes e componentes: Potássio, cálcio e ferro, além de ser uma excelente fonte de fibra alimentar.

Benefícios para a saúde: Acalma tosse e irritação na faringe. Boa para a digestão.



Taioba (*Xanthosoma sagittifolium*)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: divisão de touceiras (conjunto de plantas da mesma espécie, plantar com boa quantidade de solo)

Espaçamento para plantio: 1,0 x 0,40 m

Solo: bem drenado (não se adapta em solos compactados, argiloso)

Luz: Preferencialmente em lugar mais sombreado. No sol pleno as folhas ficam menos verdes e mais fibrosas.

Rega: diária

Porte: a planta chega a 1,20 m, a folha pode crescer de 0,20 a 0,50 m

Parte utilizada: folhas

Ciclo: 80 a 100 dias

Obs.: Não comer crua; as folhas precisam ser aferventadas para retirada do excesso de oxalato de cálcio (deve ser consumida após cozimento);

Dica de uso: Uso dos talos para sucos, arroz, refogado, sopas.

Nutrientes e componentes: Rica em fibras, cálcio, ferro, fósforo, magnésio, potássio, vitaminas A e C, compostos bioativos.

Benefícios para a saúde: Boa para prisão de ventre, anemia, visão e sistema imunológico.

Temperos

São ervas condimentares utilizadas na culinária para realçar o sabor e aroma dos alimentos. Podem diminuir o uso de sal e gordura e algumas vezes o açúcar das receitas.



Cebotele, Cebolinha francesa ou “Ciboulette” (*Allium schoenoprasum* L.)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: sementes, mudas ou divisão de touceiras

Espaçamento para plantio: 0,25 x 0,25 m

Solo: bem drenado (não encharcar)

Luz: luz solar direta da manhã ou em sombra parcial

Rega: diária

Porte: cresce até 50 cm

Parte utilizada: bulbo, flores e folhas

Ciclo: 75 a 120 dias

Obs.: semelhante a cebolinha-verde, suas folhas são mais finas.

Dica de uso: adicionar no final do cozimento para não perder a cor e o sabor; talos em saladas de verduras e de batatas, etc.

Nutrientes e componentes: vitaminas A, B6, C, D; cálcio, ferro e magnésio.

Benefícios para a saúde: alivia tosse e muco, boa para o coração, os rins e saúde da pele, cicatrizante, expectorante, diminui o açúcar no sangue, laxativo.



Cebolinha verde (*Allium fistulosum*)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: diretamente no solo ou muda

Espaçamento para plantio: 0,20 x 0,10 m

Solo: bem drenado

Luz: 4h (manhã)

Rega: diária (planta adulta tolera seca)

Porte: cresce até 20 cm

Parte utilizada: folha e bulbo

Ciclo: 80 a 90 dias

Obs.: Cortar com tesoura ao invés de faca; replantio através do corpo da raiz.

Dica de uso: pode ser incluída no preparo de refogados com a panela ainda no fogo, molhos para saladas e patês.

Nutrientes e componentes: cálcio, fósforo, niacina(B3) e vitaminas A e C.

Benefícios para a saúde: ajuda na digestão e melhora a circulação sanguínea.



Coentro (*Coriandrum sativum*)

Época de plantio: setembro a fevereiro

Tipo de plantio: semente diretamente no solo ou muda

Espaçamento para plantio: 0,30 x 0,05 m

Solo: bem drenado

Luz: 6h (manhã)

Rega: a cada dois dias (deve permitir que o solo seque entre uma rega e outra)

Porte: cresce até 30 cm

Parte utilizada: folhas, talos e sementes.

Ciclo: 60 a 80 dias

Obs.: usar no final do preparo de uma receita para preservar cor e textura.

Dica de uso: incrementar saladas, sucos verdes e chás. As folhas de coentro são utilizadas para temperar peixes, frutos do mar, carnes brancas, legumes e preparações à base de ovos. Pode-se fazer o chá das sementes também.

Nutrientes e componentes: cálcio, ferro, magnésio, potássio; vitamina A.

Benefícios para a saúde: bom para digestão, pode ser usado como antitérmico, analgésico e como auxiliar no tratamento de dores articulares e reumatismo.



Cúrcuma, Açafrão da Índia/terra (*Curcuma longa* L.)

Época de plantio: entre o inverno e a primavera

Tipo de plantio: mudas

Espaçamento para plantio: 0,50 x 0,70 m

Solo: argiloso, fértil e de fácil drenagem

Luz: direta

Rega: diariamente pela manhã

Porte: até 1,5 m

Parte utilizada: rizomas (parte que fica debaixo da terra)

Ciclo: 120 dias

Obs.: O uso é contraindicado para pessoas com cálculos biliares. Não utilizar em caso de tratamento com anticoagulantes.

Dica de uso: a parte utilizada da planta é a raiz, não a folha, que serve como condimento e corante para cozidos, sopas, ensopados, molhos, peixes, massas, frangos, batatas, pães, etc. Deve ser dissolvido em um caldo quente antes de ser incorporado a uma receita. Para chá: ferva quatro copos de água, adicione uma colher de chá de cúrmuma moída, deixe ferver em fogo baixo por 10 minutos.

Coe e acrescente gengibre para adicionar sabor.

Nutrientes e componentes: Potássio, fósforo, magnésio, cálcio; ácido fólico, colina, betaína, vitaminas E e K; curmumina

Benefícios para a saúde: Ação digestória, antimicrobiana e anti-inflamatória.



Manjerição (*Ocimum basilicum*)

 poca de plantio: ano todo

Tipo de plantio: sementes ou mudas

Espaçamento para plantio: 0,40 x 0,40 m

Solo: bem drenado

Luz: direta ao menos por algumas horas, diariamente pela manhã

Rega: diária

Porte: cresce até 0,30 x 1,50 m

Parte utilizada: toda a planta

Ciclo: 60 a 90 dias

Obs.: As flores tiram o aroma das folhas por isso deve-se cortar acima da folha, onde florescem. Podem ser colhidos os galhos de poda e usar as folhas, para colocar na terra ajudando a espantar pragas.

Dica de uso: chá, saladas, comida vegetariana, sopas, carnes, massas, molhos e ensopados.

Nutrientes e componentes: vitaminas A, do complexo B, C, E e K; fitoquímicos; cálcio, ferro, magnésio, manganês, potássio e zinco.

Benefícios para a saúde: o chá de manjeriço pode ser usado em bochechos para combater aftas e males da boca e em gargarejos.   excelente para problemas digestivos, para v mito, cólica intestinal, diarreia e vias respiratórias.



Orégano (*Origanum vulgare*)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: diretamente no solo ou muda

Espaçamento para plantio: 0,30 x 0,10 m

Solo: bem drenado

Luz: 4 h (manhã)

Rega: diária (planta adulta tolera seca)

Porte: cresce até 30 cm

Parte utilizada: folhas

Ciclo: 50 a 60 dias

Obs.: Guardar na geladeira com papel toalha.

Dica de uso: na forma de chá ou para temperar alimentos com ovos, saladas, massas, pizzas, peixes e frango.

Infusão: diluir 1 colher de sopa da erva seca para cada 1 xícara de água fervente.

Nutrientes e componentes: vitaminas A, C; minerais como cálcio e potássio; polifenóis.

Benefícios para a saúde: digestão, infecção urinária e candidíase, a infusão para aliviar a tosse.

Mel: adicionar o orégano no mel, ótimo para ajudar a combater asma e bronquite.

Vapor: ajuda a fluidificar o muco pulmonar e auxilia no tratamento da sinusite.



Pimenta dedo-de-moça (*Capsicum baccatum*)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: sementes

Espaçamento para plantio: 0,60 x 0,60 m

Solo: bem drenado

Luz: pelo menos 4 h de sol

Rega: diária (sem deixar encharcado)

Porte: cresce até 1,20 m

Parte utilizada: frutos

Ciclo: 80 a 150 dias

Obs.: Usar luvas quando colher ou manusear os frutos que são picantes. Plantar separado de outras plantas para não impedir que elas cresçam.

Dica de uso: em saladas, molhos, frutos do mar, carnes bovinas e aves. Para ficar menos picante retirar as sementes.

Nutrientes e componentes: capsaicina; fósforo, potássio; vitamina C, E, provitamina A, carotenoides e compostos fenólicos.

Benefícios para a saúde: boa para acelerar o metabolismo, auxiliar emagrecimento, prevenir doenças cardiovasculares, combater os radicais livres associados ao envelhecimento e pode ajudar para regula a taxa de glicose e colesterol.



Salsa lisa, Salsinha ou Salsa comum/Italiana (*Petroselinum crispum*)

Época de plantio: ano todo

Tipo de plantio: semente diretamente no solo ou muda

Espaçamento para plantio: 0,30 x 0,10 m

Solo: bem drenado e adubado

Luz: evitar que fique exposta a luz solar direta nas horas mais quentes do dia.

Rega: diária (planta adulta tolera seca)

Porte: cresce até 30 cm

Parte utilizada: folhas e talos

Ciclo: 50 a 60 dias

Obs.: O sabor fica mais acentuado quando se usa a planta fresca. Acrescente apenas no fim do cozimento depois de apagar o fogo e abafe.

Dica de uso: em saladas, molhos para todos os tipos de carnes, massas, sopas e legumes. Dá um toque de frescor aos sucos da fruta.

Nutrientes e componentes: vitaminas A, B1, B2, B12, C, D e K; cálcio, potássio, fósforo, magnésio e ferro; flavonóides.

Benefícios para a saúde: é diurético, repara a retenção de água no organismo; recomendada para pedras nos rins, reumatismo e cólicas menstruais. Boa para o estado de fadiga. O chá pode ser bom para relaxar os músculos e estimular a digestão.



Importante saber

- Lembre-se que para uma alimentação saudável e balanceada, é necessário beber bastante água, não só para manter o corpo hidratado, mas para as funções do organismo serem executadas de forma correta. Em torno de 2 litros por dia, ou 6 a 8 copos.
- A água tem como função auxiliar na digestão, regular a temperatura do corpo, diluir os alimentos sólidos, transportar os nutrientes e os resíduos no organismo.
- Plantar nosso próprio alimento é uma forma saudável, econômica e prática de se alimentar com preparações saborosas. Além de colher alimentos nutritivos, algumas espécies são também utilizadas como ervas medicinais, podendo auxiliar de um modo geral no tratamento de algumas doenças, outras são usadas ainda como ótimos temperos.
- Plantas que crescem em pleno sol, geralmente, têm mais sabor e aroma que as cultivadas em sombra parcial. O plantio de temperos, folhas para chás e algumas hortaliças é recomendado pela rapidez com que brotam e pelo pouco espaço e profundidade que precisam. Outra dica importante é remover as hastes florais das plantas aromáticas. A floração “rouba” o aroma dessas plantas.
- Se for um pequeno canteiro ir alternando o que é plantado. Assim, não é preciso refazer o canteiro, utilizando apenas adubação de plantio.
- A rotação reduz a chance de aparecerem pragas e possibilita um melhor aproveitamento dos nutrientes disponíveis na terra. Uma boa sequência para ser plantada: folha, raiz, flor, fruto (exemplo: couve, cenoura, brócolis, tomate).
- Os compostos bioativos e fitoquímicos, presentes nos vegetais, apesar de não serem nutrientes, são bastante benéficos para nosso organismo, ajudando a proteger e recuperar nossa saúde. Principalmente por terem função antialérgica, anti-inflamatória, anti-hemorragica, diurética e antioxidante (substâncias que evitam danos às células e o aparecimento de doenças).

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Preferir: ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

São aqueles obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais, tais como grãos, tubérculos, frutas, hortaliças, carne, leite e ovos. Quando os alimentos in natura passam por alterações mínimas – limpeza, empacotamento, secagem, moagem, congelamento –, eles se tornam minimamente processados. Variedade significa alimentos de todos os tipos, incluindo raízes, farinhas, castanhas, entre outros– e variedade dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc. Sempre que possível, prefira os alimentos in natura ou minimamente processados.

Limitar: ALIMENTOS PROCESSADOS

São produtos relativamente simples, fabricados com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a um alimento in natura, como conservas e queijos, ou, ainda, como os pães, que são feitos com farinha de trigo, água, sal e fermento.

Evitar: ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São os produtos fabricados com pouco ou nenhum alimento in natura, mas que levam muitos ingredientes de uso industrial (de nomes pouco familiares), exemplos: biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo são exemplos desse tipo de alimento, nutricionalmente desbalanceados.

COMPONENTES DOS ALIMENTOS

Carboidratos: fonte de energia para o ser humano. Mas, quando ingerido em grandes quantidades pode causar aumento de peso e excesso de gordura no sangue.

Gordura saturada: gordura encontrada em alimentos de origem animal (carne, leite, queijo) e vegetal (como óleo de coco e azeite de dendê). Comê-la, excessivamente, pode provocar o acúmulo de gorduras nos vasos sanguíneos e

causar doenças do coração.

Gorduras trans: são gorduras formadas a partir de um processo químico chamado de hidrogenação, que transforma os óleos vegetais líquidos em gordura sólida à temperatura ambiente. Podem ser encontradas nas margarinas, sobretudo as vendidas na forma de tablete, nas massas prontas para o consumo, nos lanches fritos, sorvetes, batatas fritas, salgadinhos “de pacote”, pratos congelados industrializados, sopas e cremes instantâneos, pastéis, bolos, biscoitos recheados, pipoca de microondas, maionese, entre outros. Se consumida em excesso pode provocar males ao coração, entre outras doenças.

Sódio: está no sal de cozinha e é acrescentado aos alimentos para lhes dar mais sabor e aumentar o tempo de conservação, ou seja, a sua validade. O excesso de sódio pode causar pressão alta e problemas do coração.

PRINCIPAIS NUTRIENTES E COMPONENTES DOS VEGETAIS

Vitaminas

São nutrientes importantes na regulação das funções do nosso organismo. O consumo de alimentos in natura e variados pode proporcionar o equilíbrio necessário de vitaminas para o organismo. A falta de vitaminas pode causar doenças graves, deficiência de minerais, anemia, baixa imunidade e doenças cardiovasculares.

As principais vitaminas que nosso organismo precisa e algumas de suas funções são:

Vitamina A: é importante para nossa visão e melhora nossa resistência às infecções e nosso sistema imunológico. É responsável pelo bom funcionamento de todos os tecidos do nosso corpo.

Complexo B: Inclui 8 vitaminas B1 - tiamina, B2 - riboflavina, B3 - niacina, B5 - ácido pantotênico, B6 - piridoxina, B7 - biotina, B9 - ácido fólico e B12 - cobalamina.

Vitamina B1: auxilia no crescimento dos tecidos e no funcionamento dos órgãos, além de melhorar a função cerebral, combater a fadiga e afetar nosso apetite.

Vitamina B2: é importante para a formação de células vermelhas no sangue e dos anticorpos, ajuda na manutenção do funcionamento do corpo e do metabolismo adequados, além de auxiliar na cicatrização de ferimentos

Vitamina B6: ajuda a ativar o metabolismo proteico, reveste os nervos e participa da condução do impulso nervoso e do desenvolvimento do sistema nervoso central, pode reduzir o risco de doenças cardíacas. A falta da vitamina B6 pode causar dermatite e degeneração de vários órgãos.

Vitaminas B9 e B12: ajudam na síntese de aminoácidos, sendo muito importante para a renovação das células do corpo e a produção dos glóbulos vermelhos no sangue. Sua falta pode aumentar o risco de anemia.

Vitamina C: é essencial para a manutenção dos tecidos de sustentação do corpo. É antioxidante, fortalece os ossos, aumenta a resistência orgânica e fortalece o sistema imunológico, reforça a atuação do ferro e tem efeito antiestresse.

Vitamina D: equilibra o cálcio e o fósforo e ajuda na retenção deles nos ossos e nos dentes, a fim de fazer com que os ossos e os dentes fiquem mais firmes e resistentes. Além disso, favorece também a absorção intestinal do cálcio, com a função de tornar melhor o funcionamento do intestino.

Vitamina E: funciona como um antioxidante, combate os radicais livres e reduz os riscos de doenças cardiovasculares e cerebrais. Protege as células de degeneração.

Vitamina K: atua na coagulação do sangue e protege os vasos sanguíneos. Sua carência pode causar hemorragias espontâneas. Ajuda nas cicatrizações.

Minerais

São nutrientes que favorecem o equilíbrio e a manutenção de funções corporais básicas (processos metabólicos, condução de impulsos nervosos, contração de músculos etc.).

Sua principal origem é o solo, por isso a importância de comer vegetais. Eles fornecem elementos químicos importantes ao organismo. A carência desses nutrientes pode causar doenças como anemia, alterações ósseas e alterações musculares.

Os principais minerais e algumas de suas funções são:

Cálcio: é o componente básico da estrutura óssea, ajuda a construir os dentes e tem função antialérgica. Além disso, estabelece equilíbrio com o ferro e cicatriza ferimentos.

Fósforo: está ligado à formação de tecidos duros, protege os músculos, facilita a absorção da glicose e da vitamina B2. Além disso, ele é um componente das células nervosas, ajuda ao equilíbrio com o cálcio.

Ferro: é responsável pela formação de glóbulos vermelhos no sangue e auxilia na respiração celular, além de prevenir a anemia.

Potássio: é importante para o funcionamento do organismo, pois interfere no metabolismo das proteínas e proporciona flexibilidade aos músculos e participa da transmissão de impulsos nervosos.

Sódio: ajuda a controlar a pressão sanguínea, regular os níveis de líquidos no corpo e participa da transmissão de impulsos nervosos e da contração muscular. Neutraliza a acidez e pode ajudar para evitar câibras.

Iodo: protege a glândula tireoide e participa da formação dos seus hormônios, regula o metabolismo e evita a queda de cabelo.

Magnésio: auxilia o metabolismo dos glicídios e do cálcio, participa na formação dos ossos e no sistema enzimático.

Fibras

Ajudam a controlar a saciedade e o apetite, previnem a constipação (prisão de ventre), promovem o crescimento de bactérias benéficas e protetoras do intestino, e ajudam a regular os níveis de colesterol.

Compostos bioativos

São substâncias presentes em pequenas quantidades nas plantas, que protegem nosso organismo, mas que não são essenciais como os nutrientes. Apresentam função antioxidante e são encontrados em vegetais coloridos e folhosos verde escuro.

Alguns princípios ativos das plantas

Óleos essenciais: compostos líquidos oleosos que possuem como características básicas o cheiro e o sabor e estão presentes em algumas folhas e temperos;

Terpenos: presentes nos óleos essenciais, é utilizado como antisséptico, anti-inflamatório e antipirético ou antitérmico;

Taninos: encontrados na maioria das plantas medicinais, em algumas folhas, frutos, cascas e sementes. Tem ação cicatrizante associada a uma ação hemostática e antidiarreica;

Flavonóides: usualmente mais concentrados em folhas e flores. Têm ação diurética, anti-inflamatória, antiespasmódica, sobre o coração e circulação venosa;

Fitormônios: compostos com atividade estrogênica, chamados fitoestrógenos;

Carotenoides: pigmentos que possuem diferentes colorações, que dão a cor de várias frutas, hortaliças, temperos e ervas;

Polifenóis: são os antioxidantes mais abundantes na dieta, presentes em todas as hortaliças e frutas. Bom para a pressão sanguínea, doenças do coração, alguns tipos de câncer e de processos inflamatórios, além de ajudar a reduzir a absorção de glicose, melhorando a glicemia.





DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS

Dicas

- **As hortaliças devem ser lavadas em água corrente e retirados todos os restos de terra, folhas secas, ou outras impurezas. Recomenda-se deixar os folhosos de molho, por cerca de 15 minutos, em uma solução diluída feita com 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água. Atenção! cuidado para não exagerar no uso da água sanitária, pois ela pode ser bastante tóxica em excesso.**
- **Remova as hastes/partes florais porque estas roubam o aroma e sabor, além disso a planta pode brotar.**
- **Aproveite a água do cozimento de hortaliças para enriquecer os demais preparos com nutrientes diversos (por exemplo: para cozinhar o arroz, a carne etc.).**
- **O cozimento no vapor é preferível ao cozimento em água, porque a água dilui nutrientes, ocasionando perda do valor nutricional. No microondas, essa perda é reduzida.**
- **Para descarte do óleo: colocar em recipiente de material resistente e tampa firme, e juntá-lo ao lixo orgânico, ou entregar a um restaurante ou uma empresa de reciclagem.**

- **Para reutilizar o óleo:** passe o óleo por um filtro de café antes de usá-lo de novo. Não use o mesmo óleo mais de duas vezes.
- **Para temperar suas receitas além das ervas é possível usar especiarias, condimentos, vinagres e frutas.**

ERVAS MEDICINAIS

O consumo na forma de chá, principalmente das ervas medicinais, quando precisamos tratar algum problema de saúde, tende a ter melhores efeitos e resultados, já que a quantidade ingerida é sempre maior. Mas cuidado para não exagerar.

Gestantes devem ter cuidado para tomar os chás, alguns devem ser evitados e outros são contraindicados.

Tentamos indicar os possíveis benefícios para a saúde, com o consumo dessas espécies, mas tudo depende de cada pessoa, da quantidade utilizada e da forma de cultivo para que os resultados sejam efetivos.

Desidratação de ervas

Para aumentar o tempo de durabilidade das ervas depois de colhidas, é possível desidratá-las. Para isso, lave e desgalhe cada uma delas. Em uma assadeira, coloque o papel toalha absorvente e espalhe as ervas.

Leve ao forno a 180 °C. Cada uma delas apresenta um tempo específico para a desidratação, dependendo do seu tamanho e da sua umidade. Alecrim 15min.; Cebolinha 15min.; Coentro 15min.; Hortelã 8min.; Manjerição 8min.; Orégano 8min.

Consumo de chá

- **Por infusão:**

Junte água fervente aos pedaços de erva, usando 150 ml para 10g da planta fresca ou 5 g da planta seca. Misture por um instante, cubra, deixe em repouso por 10 minutos e está pronto para servir.

Os chás são indicados para resfriados, gripes, bronquites e febres e insônia, não precisa ser adoçado. Caso queira adoçar evite o açúcar refinado(branco), dê preferência ao mel, por exemplo, e adoce ainda quente.

Aqueles indicados para problemas do aparelho digestivo, como indigestão, mal-estar e diarreia, devem ser bebidos na temperatura ambiente ou gelados.

Mantenha o recipiente que armazena o chá bem fechado e conserve-o na geladeira, consuma em até 24 horas após preparo. Antes de beber, coe.

- **Por cozimento:**

Coloque a planta na água fria e leve ao fogo, 10 a 20 minutos, ou até obter fervura, dependendo da consistência da parte da planta que estiver usando. Após o cozimento, deixe em repouso por período de 10 a 15 minutos e coe em seguida.

RECEITAS



“Buquê garni”

A ideia do bouquet é muito simples: vários galhos de ervas frescas (alecrim, louro, sálvia, orégano, salsa, tomilho) amarrados com barbante, como um bouquet de flores, para ser mergulhado no líquido do cozimento. Esse bouquet é uma ótima sugestão para aromatizar pratos.

Guacamole

1 abacate médio maduro

1 tomate vermelho grande - sem sementes e picadinho

1/2 cebola pequena picadinha

3 colheres de sopa de suco de limão (30ml - 1 limão verde Taiti grande)

2 dentes de alho amassados

2 colheres de sopa de coentro fresco picado

1 colher de sopa de salsa fresca picada

1/2 pimenta fresca

Sal a gosto

Modo de preparo: Retire a polpa do abacate com uma colher e coloque sobre uma tábua de corte. Com uma faca grande “bata” o abacate, até conseguir pequenos pedaços. Misture com os outros ingredientes. Armazene em pote bem fechado em geladeira por até 2 dias.

Molho de iogurte com menta

1 pote de iogurte natural desnatado

1 colher de sopa de folhas de menta

1 colher de sobremesa de azeite

1 colher de sopa de suco de limão pimenta do reino moída à gosto

Sal a gosto

Modo de preparo: Bater tudo os ingredientes e servir sobre a salada.

Pão de orégano

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de leite morno

1/2 xícara (chá) de azeite de oliva

2 colheres (sopa) de açúcar

1 ovo

11 g de fermento biológico seco

1 colher (chá) de sal

Orégano a gosto

Modo de preparo: Em um recipiente, misture todos os ingredientes acrescentando o fermento por último, até formar uma massa lisa. Divida a massa em pães do tamanho de sua preferência. Unte e enfarinhe uma assadeira para colocá-los, deixando um bom espaço entre eles. Deixe descansar coberto com um pano de prato úmido durante 1 hora. Pincele 1 gema de ovo e leve para assar em forno preaquecido a 180° C por cerca de 40 minutos ou até dourar.

Peixinho-da-horta frito

1 punhado de folhas limpas e secas de peixinho

1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de farinha de rosca

2 ovos

sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo: Tempere as folhas de peixinho da horta com sal, e se quiser com pimenta-do-reino. Em seguida, passe-as, uma a uma, na farinha de trigo. Depois nos ovos levemente batidos e, por último, na farinha de rosca. Frite em óleo quente até dourar (30 segundos cada lado). Escorra o excesso de óleo com auxílio no papel-toalha. Sirva quente.

Tempo de preparo: 20 minutos.

Caso você não consuma ovos, acrescente 1 colher (sopa) de amido de milho à farinha de trigo e substitua os ovos por 1/2 xícara (chá) de água gelada. Pode-se também substituir a farinha de trigo pelo fubá.

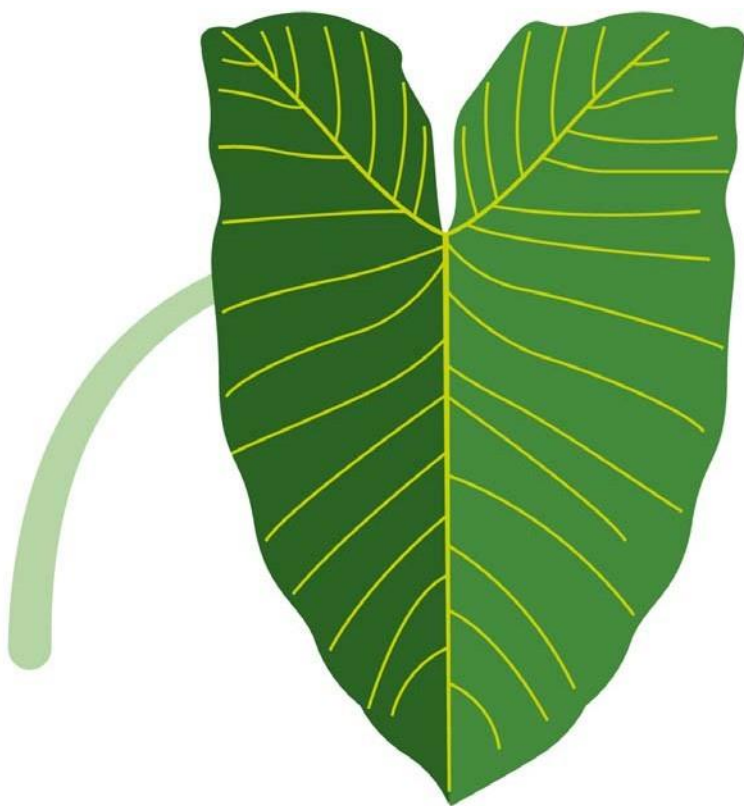
Suco de azedinha

7 folhas de azedinha

½ litro de água

Açúcar, melado ou mel a gosto

Modo de preparo: Lave as folhas da azedinha, rasgue-as com as mãos e, em seguida, coloque no liquidificador. Adicione a água e bata até triturar bem. Coe o líquido batido, adicione açúcar, melado ou mel e gelo. Bata novamente no liquidificador e sirva.



Referências bibliográficas

BARACUHY, J.G.V. et al (Org.). **Plantas medicinais de uso comum no nordeste do Brasil**. Campina Grande: EDUEFCG, 2016. Disponível em: <<https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/573953>>. Acesso em: 5 de jul. 2020.

CARNEIRO, C. **Cultive sua horta doméstica**. Porto Velho: EMATER-RO, 2017. Disponível em: <<http://www.emater.ro.gov.br/ematerro/wp-content/uploads/2019/02/CARTILHA-CULTIVE-SUA-HORTA.pdf>>. Acesso em: 7 de jul. 2020.

GOVERNO DO ESTADO DE PERNAMBUCO. Secretaria de Saúde. **Cartilha de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos**. Recife: SES, 2014. Disponível em: <<http://farmacia.saude.pe.gov.br/sites/farmacia.saude.pe.gov.br/files/cartilha.pdf>>. Acesso em: 4 de ago. 2020.

GRANDE, T. S. M. **Tratado das plantas medicinais: mineiras, nativas e cultivadas**. Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio, 2014. 1204 p.

MELO, A.B. Filho; VASCONCELOS, M.A.S. **Química de alimentos**. Recife: UFRPE, 2011. Disponível em: <http://pronatec.ifpr.edu.br/wp-content/uploads/2013/06/Quimica_de_Alimentos.pdf>. Acesso em: 12 de mai. de 2020.

PINHEIRO,D.M.; PORTO, K.R.A. **A química dos alimentos: carboidratos, lipídeos, proteínas, vitaminas e minerais**. Maceió: EDUFAL, 20015. Disponível em: <http://www.ufal.edu.br/usinaciencia/multimidia/livros-digitais-cadernos-tematicos/A_Quimica_dos_Alimentos.pdf>. Acesso em: 12 de jul. de 2020.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS. Secretaria Municipal de Saúde. SUS. **Plantas medicinais: cartilha**. Campinas: Botica da família, 2018. Disponível em: Disponível em: <http://www.saude.campinas.sp.gov.br/saude/assist_farmaceutica/Cartilha_Plantas_Medicinais_Campinas.pdf>. Acesso em: 10 jun.2020.

SILVA, D. B. et al. **Plantas aromáticas e condimentares: uso aplicado na horticultura**. Brasília: Embrapa, 2013.

STEFFEN, J.C. **Plantas medicinais: uso populares tradicionais**. Porto Alegre: UNISINOS, 2010. Disponível em: <<http://www.anchietano.unisinos.br/publicacoes/botanica/avulsas/clemente.pdf>>. Acesso em: 30 de mai. 2020.

Universidade Federal de São Paulo. **Tabela de Composição Química dos Alimentos**. Disponível em: <<http://tabnut.dis.epm.br/>> Acesso em: 17 jul. 2020.