



ERVAS,
TEMPEROS,
E CHÁS



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

Este material tem o intuito de incentivar o consumo de temperos naturais e a redução do sal de cozinha, aproveitando os benefícios das ervas como temperos e chás. Contudo, o uso das ervas não deve substituir o tratamento convencional de doenças.

Algumas ervas e chás podem interagir com medicamentos, por isso, no caso de uso de medicações, verifique com o médico se você pode consumi-las ou não.

Crianças, gestantes, lactantes não devem fazer uso das ervas sem antes consultar um médico.

Para a recomendação da quantidade indicada de cada chá, busque o auxílio de um profissional especializado.

Em geral, são recomendadas de duas a três xícaras ao dia.



ERVAS E SUAS FUNÇÕES

Existe uma infinidade de plantas medicinais. Cada erva possui funções específicas: calmante, estimulante ou digestiva. Porém, todas elas possuem propriedades funcionais devido a ação antioxidante, ou seja, de “limpeza” do nosso organismo.

Essas ervas neutralizam a ação dos radicais livres e metais pesados, prevenindo o envelhecimento precoce de células e diversas doenças (cardiovasculares, pulmonares, câncer, entre outras).

Listamos algumas delas para que todos possam aproveitar seus benefícios. Vamos conhecê-las?



ORÉGANO

- **BENEFÍCIOS:** É usado para melhorar a digestão, aliviar sintomas de resfriado e dores de garganta (gargarejo). Sua infusão também diminui a intensidade de cólicas.
- **NA COZINHA:** Condimento para peixes, carnes e legumes. Pizzas, molhos de tomates, massas, berinjela à parmegiana, chás (infusão).
- **PARTES USADAS:** Folhas e galhos.

MANJERICÃO

- **BENEFÍCIOS:** Ameniza a tensão e ansiedade, melhora a memória e concentração. É desintoxicante, alivia os sintomas da gripe, diminui as cólicas e combate a prisão de ventre. Possui ação anti-inflamatória e apresenta efeito benéfico para o hálito.
- **NA COZINHA:** Ótimo acompanhamento para molho de tomate, massas, pizzas, queijos e saladas. Para inovar pode ser usado em sobremesas.
- **PARTES USADAS:** Folhas.



CEBOLINHA

- **BENEFÍCIOS:** Antimicrobiano e antifúngico, podendo aliviar dores de garganta. Cicatrizante, diurético, estimulante, pode auxiliar como expectorante, além da ação antioxidante.
- **NA COZINHA:** É utilizado como tempero para conferir sabor, cor e aroma nas preparações. Também usado como salada.
- **PARTES USADAS:** Toda a erva.



SALSA

- **BENEFÍCIOS:** Refresca o hálito e contribui para uma pele saudável. Diurético.
- **NA COZINHA:** É muito utilizada como tempero para conferir cor e aroma às refeições. Pode ser utilizada em saladas e salgados em geral.
- **PARTES USADAS:** Folhas, caule e sementes.





SÁLVIA

- **BENEFÍCIOS:** Usada para gengivite (bochechos) e dores de garganta (gargarejo).
- **NA COZINHA:** É usada como tempero de preparações salgadas. Proporciona sabor diferenciado em molhos de salada e tempero de peixes.
- **PARTES USADAS:** Toda a erva.

TOMILHO

- **BENEFÍCIOS:** Digestivo, regulador do intestino, usado nos tratamentos de renites, bronquites e tosses.
- **NA COZINHA:** Utilizado como tempero na preparação de salgados. Pode ser usado com outras ervas para conferir sabor e evitar o uso do sal.
- **PARTES USADAS:** Toda a erva.





ALECRIM

- **BENEFÍCIOS:** Tem ação digestiva, anti-inflamatória e relaxante, aliviando a ansiedade.
- **NA COZINHA:** Confere sabor a peixes e frutos do mar, aves, batatas, molhos e sopas. Pode ser utilizado para temperar azeites, caldas de sobremesas e ainda como infusão (chás).
- **PARTES USADAS:** Folhas e ramos.

AÇAFRÃO

- **BENEFÍCIOS:** Tem ação anti-inflamatória, antibactericida, antifúngica e antioxidante. Tem sido estudada sua aplicação na prevenção de alguns tipos de câncer e ainda um possível efeito neuro protetor.
- **NA COZINHA:** Confere cor e aroma a pratos como risotos. Também é usado na composição de temperos como o curry. O sal pode ser substituído pelo açafrão.
- **PARTES USADAS:** Raízes.





COENTRO

- **BENEFÍCIOS:** Ele é um dos compostos mais utilizados de forma medicinal, dando enfoque para suas propriedades nutricionais e farmacêuticas. Tem efeito hipoglicemiante (antidiabético) e atua na saúde cardiovascular. Estudos recentes tentam comprovar seu efeito benéfico no tratamento de asma e bronquite. As sementes de coentro e o óleo essencial possuem atividades antimicrobiana, antioxidativa, analgésica, anti-inflamatória, anticonvulsivante e anticâncer.
- **NA COZINHA:** É usado para aromatizar diversos pratos, como carnes, peixes, frutos do mar, frango e legumes. As sementes são usadas para temperar marinadas e as folhas frescas para mascarar o odor de certas preparações.
- **PARTES USADAS:** Folhas e sementes.

GENGIBRE

- **BENEFÍCIOS:** Estimulante, ameniza gripes e resfriados, dores e espasmos estomacais. Diminui náuseas e pode ser usado para enjoos. Tem ação diurética, estimulante do apetite, antioxidante e ação anti-inflamatória.
- **NA COZINHA:** Versátil, combina com pratos doces e salgados. Confere sabor exótico em sopas, carnes, biscoitos e bebidas de inverno (como o quentão). Pode inclui-lo ralado ou em pó em sucos ou a decocção da raiz para chás.
- **PARTES USADAS:** Raízes.





ERVA-DOCE

- **BENEFÍCIOS:** Equilibra a digestão, alivia azia, cólicas e gases. É diurética, tem ação expectorante e fungicida.
- **NA COZINHA:** Pode ser usada no preparo de pães, bolos, biscoitos e também em carnes vermelhas.
- **PARTES USADAS:** Sementes.

CAMOMILA

- **BENEFÍCIOS:** É levemente sedativa e alivia o estresse. Ajuda a diminuir a irritabilidade, reduz a tensão e a inflamação do trato digestivo. Alivia dores e cólicas e tem ação anti-inflamatória, antisséptica e analgésica.
- **NA COZINHA:** Seu chá pode ser usado no preparo de aves e purês, conferindo sabor exótico.
- **PARTES USADAS:** Flores.





HIBISCO

- **BENEFÍCIOS:** Na medicina caseira, o chá de hibisco é usado para baixar febre, melhorar problemas digestivos e diuréticos. A bebida feita de suas flores é conhecida como água de Jamaica ou água de flor da Jamaica.
- **NA COZINHA:** são várias suas formas de uso. No Maranhão, as folhas picadas fazem parte da receita de arroz de cuxá. As brácteas e sépalas (estruturas das flores) possuem um sabor ácido e uma coloração vermelha intensa, sendo usadas na confecção de geleias, sucos e chás.
- **PARTES USADAS:** Folhas e flores.

CAMELLIA SINENSIS

- **BENEFÍCIOS:** Potente antioxidante pela quantidade de fito químicos presentes. É termogênico (auxilia na aceleração do metabolismo) e pode atuar no controle de saciedade. Contém grandes quantidades de cafeína (pode variar de 10 a 86mg/folha).
- **NA COZINHA:** É o famoso chá verde. Desta planta também são extraídos o chá preto e o chá branco – o que os diferencia é a forma de extração e manuseio para a preservação dos nutrientes.
- **PARTES USADAS:** Folhas.
- **CONTRAINDICAÇÃO:** Não é recomendado para pessoas com problemas gástricos ou hipertensão arterial.





ERVA-CIDREIRA

(CAPIM SANTO / CAPIM LIMÃO)

- **BENEFÍCIOS:** Calmante, digestiva, alivia sintomas gástricos e distensão abdominal.
- **NA COZINHA:** É bastante versátil, pode ser usada em pratos exóticos, sucos e chás.
- **PARTES USADAS:** Toda a erva.

CRAVO

- **BENEFÍCIOS:** O cravo e seu óleo essencial têm uso abundante em forma medicinal, pois, estudos apontam possíveis efeitos terapêuticos no controle do diabetes, tais como: a redução da glicose sanguínea, do triglicérides e do colesterol total.
- **NA COZINHA:** Comumente usado na preparação de diversos pratos, desde carnes e molhos pra saladas até sobremesas.
- **PARTES USADAS:** Flor.





CANELA

- **BENEFÍCIOS:** Ação termogênica (auxilia no aumento de metabolismo), antioxidante, pode auxiliar no controle de diabetes.
- **NA COZINHA:** De aroma adocicado e forte, encontrada em casca ou em pó. Pode ser utilizada em picles, pães, bolos, legumes doces, pratos salgados e salpicada sobre frutas ao forno, além de chás.
- **PARTES USADAS:** A canela é extraída da casca de uma árvore chamada Caneleira (*Cinnamomum zeylanicum*).



RECEITAS

CHÁ GELADO DE HIBISCO COM CRAVO, CANELA E LIMÃO SICILIANO

- **INGREDIENTES:** 500 ml de água, 1/2 xícara de hibisco, 4 cravo, 1 pedaço de gengibre, 1 canela em pau, suco de 1 limão siciliano (opcional).
- **PREPARO:** Deixe aquecer a água com o gengibre, a canela e o cravo por 5 minutos. Desligue o fogo e crescente o hibisco. Tampe a panela e deixe descansar por 20 minutos. Coloque gelo ou leve à geladeira. Na hora de beber acrescente o limão. Se preferir adoçar, utilize um pouco de mel.





CHÁ CALMANTE

- **INGREDIENTES:** 1 colher de sopa de camomila, erva-cidreira (punhado ou a gosto), casca de maracujá (opcional a polpa), 400 ml de água.
- **PREPARO:** Ferva a água junto com a casca do maracujá higienizada. Desligue o fogo e acrescente a camomila e erva-cidreira. Deixe descansar por 15 a 20 minutos. Se preferir, utilize a polpa do maracujá para ferver, e depois coe o chá para retirar as sementes. Dicas extras: acrescente outras frutas, como a maçã ou versões com cravo e canela. Pode ser consumido gelado ou quente.

SAL DE ERVAS AROMÁTICAS

- **INGREDIENTES:** 1 colher (chá) de manjericão desidratado, 1 colher (chá) de salsa e cebolinha desidratados, 1 colher (chá) de alecrim desidratado, 1 colher (chá) de orégano, 1 colher (chá) de sal de cozinha ou sal grosso ou sal rosa do Himalaia.
- **PREPARO:** Caso você tenha um recipiente moedor, misture todos os ingredientes para o momento que for temperar carnes, frango, peixes, legumes ou saladas. Outra opção é triturar todos os ingredientes no processador ou liquidificador. Coloque em um recipiente e está pronto para ser utilizado. Pode ser utilizado por, no máximo, 4 meses.





REFERÊNCIAS

<https://sabordefazenda.com.br>

<https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/5871>

<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5404/Luciana%20Sartori%20Grinke.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

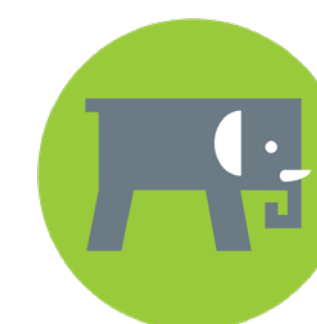
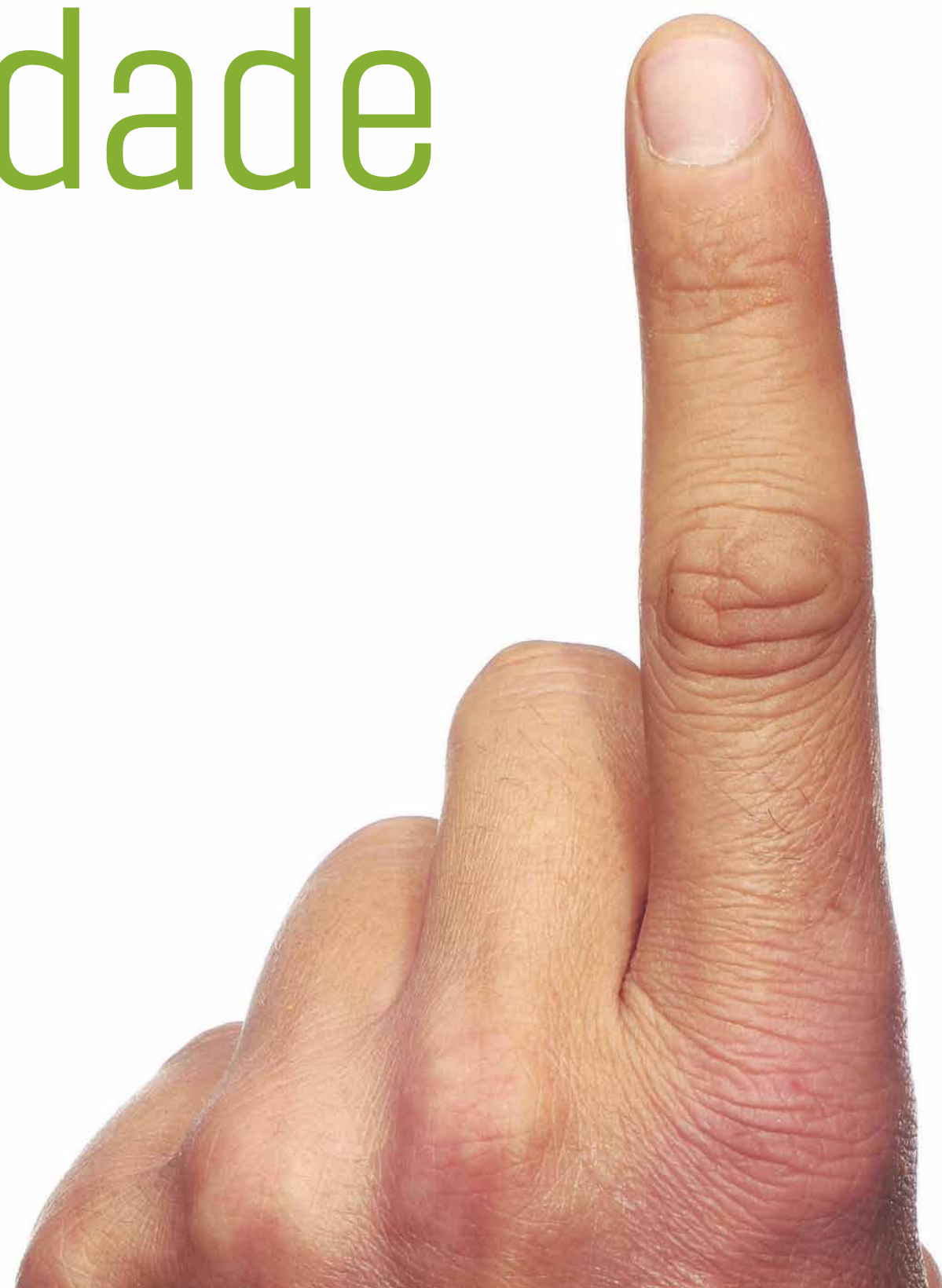
<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18170>

<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Erythrina.pdf>

→ saúde

TAMBÉM É

responsabilidade
de cada um



PRODUZIDO POR

IT'S SEG

SEGUROSINTELIGENTES.COM.BR