

## Você sabia?

⌘ A palavra "**orégano**" tem origem grega, e quer dizer "**alegria da montanha**". Para os gregos esta erva possuía a magia de trazer **felicidade**.



⌘ *Artemisia dracunculus* é o nome científico do **estragão**. O termo *dracunculus* vem do latim e quer dizer

"**dragão**",

deve-se ao formato de sua raiz, a qual se assemelha ao deste animal.



Na antiguidade, acreditava-se que plantas

cuja raiz tivesse formato semelhante a este, **curavam picadas** de animais venenosos. Era considerado um **estimulante** do cérebro, do coração e do fígado.

⌘ Devido ao formato de **coração** das folhas do **manjeriço**, era considerado símbolo do **amor**, na Itália, e do **luto**, na Grécia. No século passado, o manjeriço era usado pelos **sapateiros** para **atenuar o cheiro do couro**.



## Realização



## Apoio



## Contatos

CEE - Centro de Estudos Etnofarmacológicos

Site: [www.cee.unifesp.br](http://www.cee.unifesp.br)

E-mail: [CEE@unifesp.br](mailto:CEE@unifesp.br)

Grupo Plantas ConsCiência

E-mail: [plantasconsciencia@gmail.com](mailto:plantasconsciencia@gmail.com)

## PLANTAS CONDIMENTARES E AROMÁTICAS

### Grupo *Plantas ConsCiência*

Seja qual for o uso, as plantas apresentam riscos e benefícios para saúde do ser humano. Desta forma, o projeto de extensão **Plantas ConsCiência** tem como objetivo orientar a população, agentes comunitários e profissionais de saúde sobre os riscos à saúde e os cuidados necessários no uso das plantas, e o seu melhor aproveitamento na culinária, medicina e ornamentação.

As plantas **condimentares**, apesar de serem em sua grande maioria de origem europeia, são muito apreciadas na **culinária brasileira**. Hoje sabemos que além de nos proporcionar pratos mais saborosos, as plantas condimentares também possuem **propriedades medicinais**.

*Vamos conhecer mais?*

## Plantas condimentares e aromáticas

As plantas condimentares têm como características o **sabor** e o **aroma** delicados que realçam o sabor dos alimentos, além de poderem ser usados como conservantes. Muitas delas também têm **propriedades medicinais** e são bastante utilizadas na medicina popular. Pesquisas científicas confirmam várias dessas propriedades e ainda mostram outras, muito interessantes para a prevenção de doenças.

As mais conhecidas são as **ervas**, das quais se utilizam as **folhas**, mas também podemos aproveitar as **raízes** (como o gengibre), **caules** (como a canela), **bulbos** (como o alho).

É comprovado **cientificamente** que o **manjericão**, por exemplo, tem poderes de **repelir insetos** (Erler *et al.*, 2006) e **antiinflamatórios** (Benedec *et al.*, 2007; Singh, 1999). Ainda, a sabedoria **popular** nos mostra o quanto o próprio manjericão faz bem para a **digestão**, melhorar da **tosse** e o **mau-hálito** diminuir.

O manjericão é apenas um exemplo do que muitas outras plantas condimentares podem fazer. É grande o número de pesquisas para estas plantas, pois ao longo dos anos foi-se percebendo os **benefícios de se temperar** uma carne, uma sopa ou um molho!

## Saiba um pouco mais sobre os condimentos mais comuns da cozinha popular !

### Hortelã-pimenta



#### Uso Condimentar:

Folhas frescas; são bastante utilizadas em saladas e pratos como o *tabule*.

### Manjericão

#### Uso Condimentar:

Folhas frescas ou secas; são bastante utilizadas em pizzas e molhos, tradicionalmente em receitas italianas.



### Manjerona



#### Uso Condimentar:

Folhas frescas ou secas; utilizadas em massas, molhos, carnes, peixes, legumes e ovos.

## Mas é sempre bom tomar cuidado !

Assim como qualquer planta, as condimentares também possuem restrições e efeitos indesejáveis.

A diferença é que, quando compramos um vasinho de planta, não adquirimos a sua bula para sabermos como consumir.

Os efeitos benéficos ou prejudiciais dependem do organismo de quem utiliza as plantas. Uma pessoa pode ser mais sensível a uma alergia provocada por uma planta do que outra. O manjericão é exemplo de uma planta que pode provocar alergias em algumas pessoas (Benito *et al.*, 1996).