

Plantas aromáticas e condimentares

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2005

Cód. Acervo: 41075

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/41075>

Documento gerado em: 07/11/2018 13:45

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br



Alho

(*Allium sativum*)

Princípio Ativo

Alina, compostos sulfurados e outros.

Ação

Antimicrobiana e antiviral, diminui a pressão arterial, reduz a formação de placas de gordura, aumenta a elasticidade dos vasos sanguíneos.



Salsa

(*Petroselinum sativum*)

Apiol, ácido palmítico, apigenina e outros.

Diurético, estimulante, fortificante, emenagogo.



Cebola

(*Allium cepa*)

Quercetina, aliina, dialil dissulfeto, polissulfeto de metilaliila e outros.

Reduz a formação de placas gordurosas nas artérias e combate alergias, antimicrobiana e antiviral, diminui a pressão arterial.



Sálvia

(*Salvia officinalis*)

Antocianidina, gomas, taninos, ácidos orgânicos, resinas, óleos essenciais entre outros.

Antioxidante, carminativa, hipoglicemiante, cicatrizante e estimulante.



Capuchinha

(*Tropaeolum majus*)

Flavonóides, vitaminas e outras.

Antioxidante, antisséptico, aperitivo e problemas respiratórios.



Cebolinha

(*Allium schoenoprasum*)

Princípio Ativo

Óleos essenciais, taninos, vitaminas e outros.

Ação

Digestiva, diurética, antioxidante.



Manjerona

(*Origanum majorana*)

Óleos essenciais, terpeno e outros.

Combate a insônia, auxilia problemas respiratórios, antiespasmódica, antioxidante.



Limão

(*Citrus limonum*)

Cumarina, ácido cítrico, pectina, limonina, pinene, felandrina, vitamina C.

Antioxidante, digestivo, antiespasmódico, antisséptico, cicatrizante.



Manjericão

(*Ocimum sp*)

Óleos essenciais, taninos, resinas e outras.

Ajuda a manter uma boa visão, carminativa, antimicrobiana, antifebril.



Alecrim

(*Rosmarinus officinalis*)

Óleos essenciais, terpeno, saponinas, taninos, ácidos orgânicos entre outras.

Antiespasmódico, antiácido, estimulante do sistema nervoso, antisséptico.

Fotos: Kátia Marcon, Rogério Fernandes e arquivo Emater/RS
FR/ 10.000/Abr06 Produzido e Impresso na Emater/RS



37/106

A utilização das plantas aromáticas e condimentares é milenar. Usadas como conservantes naturais dos alimentos e como remédios, mesmo antes de ser humana dominar o fogo. O nosso corpo responde de forma automática ao seu uso, mesmo o **cheiro** já causa reações no nosso organismo. Pode-se dizer que há uma interação genética construída pela utilização repetida através dos tempos, que soma uma série de virtudes químicas destas plantas com receptores biológicos do nosso corpo



Este conhecimento é parte de um patrimônio histórico, precioso que a humanidade construiu através dos tempos ao observar a natureza. Desta maneira é preciso que haja **respeito pela sua utilização, resgate e preservação desta memória construída**. O modo de se alimentar moderno está abandonando estas práticas maravilhosas e adotando outras duvidosas como: trocar os antigos temperos frescos por substâncias sintéticas de efeitos nocivos a nossa saúde.

As doenças mais comuns na atualidade são: Obesidade, diabetes, hipertensão, colesterol, cardiopatias, arteriosclerose e triglicerídios. Todas causadas por um estilo de vida inadequado, estresse, sedentarismo, consumo exagerado de alimentos industrializados, ricos em sal, açúcar, gorduras e pouco consumo de alimentos frescos e naturais. Vários estudos científicos sobre as ações dos temperos demonstram a capacidade de prevenir muitas destas doenças citadas.

A ciência tem se dedicado ao estudo e identificado a presença de princípios ativos que confirmam os benefícios historicamente atribuídos a estas plantas.

produzindo respostas, nos processos que resultam na preservação da saúde, bem como prevenção e até cura de doenças. Seus efeitos positivos para a saúde humana são diversos. A maioria do conhecimento acumulado sobre o seu uso foi testada pelo método empírico ancestral de experimentação: a observação, simples utilização, o reconhecimento do seu benefício e transmissão oral através das gerações.



A sua Saúde e a do Ambiente Agradecem!

Os temperos contêm princípios ativos responsáveis por desencadear diversas reações nos organismos vivos (vegetais, animais e seres humanos). Estes princípios ativos interagem entre si de forma harmônica, estimulando vários sistemas do organismo.

- Evite usar os temperos industrializados na sua alimentação, eles causam muitos problemas no metabolismo dos alimentos e na absorção dos nutrientes;
- Resgate o uso de temperos frescos no seu dia a dia;
- Plante temperinhos no seu entorno (vasos, floreiras, jardins, hortas);
- Troque temperos com familiares, amigos e vizinhos;
- Dê temperos de presente em ocasiões festivas: sal temperado, óleos aromáticos, geléias de condimentos, vinagres aromáticos, feitos por você.



Os principais grupos de princípios ativos das plantas são:

Ácidos Orgânicos Encontrados em Frutos cítricos e verduras.	Sabor Ácido	Ação Biológica Antiespasmódico, levemente laxativo e diurético.	 Laranja
Taninos Encontrados em cascas, raízes, frutos verdes, e várias folhas de vegetais.	Sabor Adstringente	Vasoconstritor, antimicrobiano, antiinflamatório e antidiarreico.	 Leão
Óleos Essenciais Encontrados em folhas, flores e raízes de vários vegetais aromáticos.	Confere aroma e sabor característico às plantas	Variada, agindo sobre os sistemas respiratório, circulatório, urinário, digestivo e nervoso.	 Tomilho
Princípios Amargos Encontrados em folhas, flores e raízes de vários vegetais aromáticos.	Sabor Amargo	Estimula a secreção de ácido clorídrico e aumenta a produção do suco gástrico.	 Alcachofra
Saponinas Encontrados em folhas, flores e raízes de vários vegetais.	Produzem Espuma	Expectorante, diurética, purgativa e antiinflamatória.	 Alcornoque
Gomas e mucilagens Encontrados em vegetais aquáticos e terrestres.	Aspecto Viscoso	Sedativa da tosse, antiinflamatória, laxativa, emoliente e protetora das mucosas.	 Bandana
Alcalóides Encontrados em várias espécies vegetais.	Possuem intensa atividade biológica	Variada, podendo deprimir ou estimular as funções do organismo.	 Gengibre
Flavonóides Encontrados em flores, frutos e tecidos jovens dos vegetais.	Pigmento de coloração amarelo à vermelho	Ação diurética, antiespasmódica, hipotensora, antiinflamatória.	 Hortelã
Sais Minerais e Vitaminas Encontrados em todos os vegetais em quantidades variadas.	São nutrientes	Coadjuvante no tratamento de diversas patologias, reequilibrando as funções orgânicas. Reguladores do organismo.	 Orégano