

## Plantas aromáticas e condimentares

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Fôlder / 2007

Cód. Acervo: 49209

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/49209>

Documento gerado em: 07/11/2018 13:46

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](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

	Princípio Ativo	Ação
 <b>Alho</b> ( <i>Allium sativum</i> )	Alliina, compostos sulfurados e outros.	Antimicrobiana e antiviral, diminui a pressão arterial, reduz a formação de placas de gordura, aumenta a elasticidade dos vasos sanguíneos.
 <b>Salsa</b> ( <i>Petroselinum sativum</i> )	Apiol, ácido palmítico, apigenina e outros.	Diurético, estimulante, fortificante, emenagogo.
 <b>Cebola</b> ( <i>Allium cepa</i> )	Quercetina, aliina, dialil dissulfeto, polissulfeto de metilalila e outros.	Reduz a formação de placas gordurosas nas artérias e combate alergias, antimicrobiana e antiviral, diminui a pressão arterial.
 <b>Sálvia</b> ( <i>Salvia officinalis</i> )	Antocianidina, gomas, taninos, ácidos orgânicos, resinas, óleos essenciais entre outros.	Antioxidante, carminativa, hipoglicemiante, cicatrizante e estimulante.
 <b>Capuchinha</b> ( <i>Tropaeolum majus</i> )	Flavonóides, vitaminas e outras.	Antioxidante, antisséptico, aperitivo e problemas respiratórios.

	Princípio Ativo	Ação
 <b>Cebolinha</b> ( <i>Allium schoenoprasum</i> )	Óleos essenciais, taninos, vitaminas e outros.	Digestiva, diurética, antioxidante.
 <b>Manjerona</b> ( <i>Origanum majorana</i> )	Óleos essenciais, terpeno e outros.	Combate a insônia, auxilia problemas respiratórios, antiespasmódica, antioxidante.
 <b>Limão</b> ( <i>Citrus limonum</i> )	Cumarina, ácido cítrico, pectina, limonina, pinene, felandrina, vitamina C.	Antioxidante, digestivo, antiespasmódico, antisséptico, cicatrizante.
 <b>Manjeriço</b> ( <i>Ocimum sp</i> )	Óleos essenciais, taninos, resinas e outras.	Ajuda a manter uma boa visão, carminativa, antimicrobiana, antifebri.
 <b>Alecrim</b> ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	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/ 2.003/Mar 07 Produzido e Impresso na Emater/RS



**Plantas Aromáticas e Condimentares**

05/07

A utilização das plantas aromáticas e condimentares é milenar.

Usadas como conservantes naturais, elas alimentam e dão sabor, também, como se os nossos corpos fossem capazes de sentir. O corpo humano responde de forma automática ao seu uso, mesmo o cheiro já causa reações no 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 corpo



Este conhecimento é parte de um patrimônio histórico e precioso que a humanidade construiu através dos tempos ao observar a natureza. Desta maneira é preciso que haja atenção para sua utilização, sempre a 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 à saúde.

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, a simples utilização, o reconhecimento do seu benefício e a transmissão oral através das gerações.

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

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 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:

<b>Ácidos Orgânicos</b> Encontrados em frutos cítricos e verduras.	Sabor Ácido	<b>Ação Biológica</b> Antiespasmódico, levemente laxativo e diurético.	 Laranja
<b>Taninos</b> Encontrados em cascas, raízes, frutos verdes e várias folhas de vegetais.	Sabor Adstringente	Vasoconstritor, antimicrobiano, antiinflamatório e antidiarreico.	 Louro
<b>Óleos Essenciais</b> 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
<b>Princípios Amargos</b> 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
<b>Saponinas</b> Encontrados em folhas, flores e raízes de vários vegetais.	Produzem Espuma	Expectorante, diurética, purgativa e antiinflamatória.	 Alecrim
<b>Gomas e mucilagens</b> Encontrados em vegetais aquáticos e terrestres.	Aspecto Viscoso	Sedativa da tosse, antiinflamatória, laxativa, emoliente e protetora das mucosas.	 Bardana
<b>Alcalóides</b> Encontrados em várias espécies vegetais.	Possuem intensa atividade biológica	Variada, podendo depressir ou estimular as funções do organismo.	 Gengibre
<b>Flavonóides</b> Encontrados em flores, frutos e tecidos jovens dos vegetais.	Pigmento de coloração amarelo a vermelho	Ação diurética, antiespasmódica, hipotensora, antiinflamatória.	 Hortelã
<b>Sais Minerais e Vitaminas</b> Encontrados em todos os vegetais em quantidades variadas.	São nutrientes	Coadjuvante no tratamento de diversas patologias, reequilibrando as funções orgânicas. Reguladores do organismo.	 Orégano