

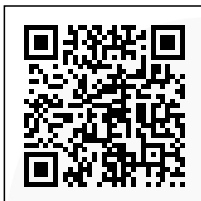
## Plantas alimentícias, aromáticas e condimentares

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Folder / 2015

Cód. Acervo: 52992

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52992>

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)



**Alho**

*Allium sativum* L.

Allina, compostos sulfurados e outros.

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



**Salsa**

*Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss

Ácido palmítico, Apiolapigenina, Apiol e outros.

Diurético, estimulante, fortificante, emenagogo.



**Cebola**

*Allium cepa* L.

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

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



**Sálvia**

*Salvia officinalis* L.

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

Antioxidante, carminativa, hipoglicemiante, cicatrizante e estimulante.



**Capuchinha**

*Tropaeolum majus* L.

Flavonoides, vitaminas e outras.

Antioxidante, antisséptico, aperitivo e problemas respiratórios.



**Manjerona**

*Origanum majorana* L.

Óleos essenciais, terpeno e outros.

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



**Cebolinha**

*Allium schoenoprasum* L.

Óleos essenciais, taninos, vitaminas e outros.

Digestiva, diurética, antioxidante.



**Limão**

*Citrus × limon* (L.) Burm.f., *Fl. Indica*, 173, 1768, non *Osbeck*, *Reise Ostindien*, 250, 1765.

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

Antioxidante, digestivo, antiespasmódico, antisséptico, cicatrizante.



**Manjeriço**

*Ocimum basilicum* L.

Óleos essenciais, taninos, resinas e outras.

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



**Alecrim**

*Rosmarinus officinalis* L.

Óleos essenciais, terpeno, saponinas, taninos, ácidos

Antiespasmódico, antiácido, estimulante do sistema nervoso, antisséptico.



Foto: Kátia Marcon & Rogério Frazzetto  
Produção e impressão no Conselho - Apoio: 1000 Empreendedores - 04/2015



A utilização das plantas alimentícias, aromáticas e condimentares é milenar. Usadas como conservantes naturais dos alimentos e como remédios, mesmo antes do ser humano dominar o fogo.

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



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 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 à saúde.

corpo 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 triglicerídeos. Todas caudadas 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 dessas doenças citadas.



- 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, vizinhos.
- Dê temperos de presente em ocasiões festivas: sal temperado, óleos aromáticos, geleias de condimentos, vinagres aromáticos, feitos por você.

## 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 e de forma harmônica, estimulando vários sistemas do organismo.



Informações:  
Escritórios Municipais  
Emater/RS-Ascar  
www.emater.tche.br

@EmaterRS  
www.fb.com/EmaterRS  
www.youtube.com/EmaterRS

### Principais grupos de princípios ativos das plantas

PRINCÍPIO ATIVO	CARACTERÍSTICA	AÇÃO BIOLÓGICA
<b>Ácidos Orgânicos:</b> Encontrados em frutos cítricos e verduras.	Sabor ácido.	Antiespasmódico, levemente laxativo e diurético.
<b>Taninos:</b> Encontrados em cascas, raízes, frutos verdes e várias folhas de vegetais.	Sabor adstringente.	Vasoconstritor, antimicrobiano, anti-inflamatório e antiarreico.
<b>Óleos Essenciais:</b> Encontrado 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.
<b>Princípios Amargos:</b> Encontramos em folhas, flores e raízes de vários vegetais aromáticos.	Sabor amargo	Estimula a secreção de ácido clorídrico e aumenta a produção de suco gástrico.
<b>Saponinas:</b> Encontrados em folhas, flores e raízes de vários vegetais.	Produzem espuma.	Expectorante, diurética, purgativa e anti-inflamatória.
<b>Gomas e Muçilagens:</b> Encontrados em vegetais aquáticos e terrestres.	Aspecto viscoso.	Sedativa da tosse, anti-inflamatória, laxativa, emoliente e protetora das mucosas.
<b>Alcalóides:</b> Encontrados em várias espécies vegetais.	Possuem intensa atividade biológica.	Variada, podendo deprimir ou estimular as funções do organismo.
<b>Flavonóides:</b> Encontrados em flores, frutos e tecidos jovens dos vegetais.	Pigmento de coloração amarelo e vermelho.	Ação anti-inflamatória, diurética, hipotensora, antiespasmódica.
<b>Sais Minerais e Vitaminas:</b> Encontrados em todos os vegetais em quantidades variadas.	São Nutrientes.	Coadjuvante no tratamento de diversas patologias, reequilibra as funções orgânicas. Regulador do organismo.



Laranja



Loiro



Cominho



Alcachofra



Alexon



Bardana



Gengibre



Horsetail



Orégano