

ERVAS E TEMPEROS

# Cheirosos e gostosos

Saboreie a delícia que é utilizar temperos e ervas fresquinhas e perfumadas colhidas na hora por suas próprias mãos

Por: **Cynthia de Oliveira Frank**

**A**partir de agora, sua cozinha pode ser também sua farmácia. Uma alquimia repleta de bons aromas, vigor e bem-estar. As ervas estão aí para ajudar nisso. Cultivá-las em casa é muito mais que um hobby, pois além de enfeitar o ambiente, essas plantas cuidam da nossa saúde, restabelecendo o equilíbrio orgânico.

Os povos da antiguidade reconheciam o seu poder terapêutico. Para os árabes, por exemplo, elas tinham valor equivalente ao do ouro. Os cozinheiros dos faraós do Egito as utilizavam em todos

os pratos e, na época das grandes navegações, suas propriedades medicinais ganharam o mundo.

Hoje estão ao alcance de todos e, se você tiver um relacionamento mais próximo com elas, certamente responderão trazendo harmonia, beleza e um requinte especial à sua mesa e ao seu corpo.

Lembre-se que todas elas podem ser utilizadas na culinária, seja no cozimento de feijões, sopas, massas e molhos, arroz, pães, saladas e sucos. Também podem ser utilizadas na forma de chás, banhos e compressas. E tudo com a vantagem adicional de serem colhidas em casa.

## ALECRIM

(*Rosmarinus officinalis*)

O alecrim é a planta da alegria. Faz bem ao coração, estimulando todo o organismo. Também é símbolo de constância e confiança. O sábio povo da Grécia antiga costumava usar um raminho de alecrim atrás da orelha para melhorar a memória. Sua origem está nas antigas praias do Mediterrâneo que exalavam seu aroma, pois o alecrim nascia de forma espontânea em toda a orla marítima. Tanto que os romanos o batizaram de rosa do mar (*ros marinus*). No Brasil, o alecrim ou rosmarinho chegou pelas mãos dos viajantes portugueses no século 17.

### Ação medicinal

O alecrim pode estar presente em quase todos os pratos da culinária ou na forma de chás para banhos, compressas ou simplesmente para tomar. Tonifica o coração e o estômago, combate gases, problemas renais, dores de cabeça, males

do fígado e dos intestinos. É bom para tosse, asma, coqueluche, gripe, febres e contusões. Em banhos, alivia o reumatismo e rejuvenesce. Seu poder de cura também se estende aos quadros de depressão. Dizem que tomar 2 a 4 xícaras de chá de alecrim todos os dias, tira a exaustão mental e levanta o ânimo.

• **Banho de alecrim** – ferver três xícaras de folhas em um litro de água por 5 minutos. Tampar, deixar descansar por mais três minutos e misturar na água da banheira. Em lugar das folhas, pode-se utilizar sete gotinhas de óleo essencial.

• **Contra dores reumáticas** – misturar uma colher de café de óleo essencial em

uma xícara de chá de azeite de oliva.

Massagear a região dolorida.

• **Para melhorar a digestão** – uma colher de chá de folhas em uma xícara de água mineral ou filtrada.

Coloque ao fogo e quando for levantar fervura, apague e abafe a panela por três minutos. Coe e tome uma xícara a cada refeição.

### PATÊ DE ABACATE

Bata no liquidificador um abacate com um pouco de água e shoyu. Adicione limão, pimentão picado e alecrim. Passe com todo prazer em torradas, pãezinhos ou sirva com saladas de verduras diversas e picadas.

## COMO SECAR E GUARDAR

Quando consumidos frescos, ervas e temperos em geral têm mais vitalidade e sabor. Porém, é possível armazená-los preservando suas propriedades desde que você siga alguns critérios como esses dois processos simples de secagem:

- 1 Pendure os maços das ervas de cabeça para baixo em um local sem umidade, arejado, mas sem vento direto e que seja sombreado. Pelo seu lado sutil e terapêutico, as espécies aromáticas necessitam de um local tranquilo para secarem corretamente.
- 2 Deixe as ervas secando sobre um papel limpo em ambiente com as mesmas características.

A secagem completa levará cerca de 15 dias, a depender da temperatura externa. Nunca as seque ao sol pois perdem os óleos essenciais onde está contido todo o aroma. Armazenam-se em sacos de papel ou vidros bem limpos, secos e fechados. Guardar em local fresco, seco e com pouca luminosidade.

## HORTELÃ

(*Mentha piperita*)

Acredita-se que a hortelã tenha origem no Oriente onde os povos antigos conheciam tão bem suas propriedades medicinais que o famoso Carlos Magno, imperador do sagrado Império Romano,

numa atitude de pioneirismo ecológico, baixou decretos para proteger a hortelã nativa. Para os gregos, ela era uma planta mágica. Seu nome deriva de Mentha, ninfa amada por Plutão e transformada em erva por Propserpina, sua ciumenta esposa.

Hoje existem cerca de 25 espécies

diferentes de menta disseminadas pelo planeta, sendo a hortelã a mais conhecida delas.

### Ação medicinal

Auxilia a digestão. É estimulante, tônica, calmante, elimina gases e atua contra a prisão-de-ventre. Também ajuda os pulmões a respirarem melhor, harmonizando distúrbios como vômitos, palpitações cardíacas, etc.

• **Banho de Hortelã** – para estimular e atenuar dores reumáticas e musculares. Mergulhar 50 g de folhas frescas em um litro de água quente e ferver em fogo brando por 3 minutos. Coar e misturar à água da banheira.

• **Para facilitar a digestão e contra dor de estômago** – mergulhar três colheres de sopa de folhas em 3 xícaras de água quente (sempre do filtro ou mineral). Cobrir por 10 minutos, coar e tomar ao longo do dia.

### QUIBE VEGETAL

Ponha o trigoilho de molho de 6 a 8 horas. A seguir esprema, junte sal, cebola ralada, sumo de gengibre, limão, coentro e hortelã. Faça os bolinhos que podem ser fritos ou postos para assar em um tabuleiro. Se preferir, recheie com legumes cozidos no vapor.



Euro Imagem



## ERVAS E TEMPEROS

## ORÉGANO

(*Origanum vulgare*)

"Alegria da montanha" foi como os gregos batizaram essa planta nativa da Europa. Seu aroma era tão apreciado que os romanos acabaram adotando-o como planta aromática oficial da Itália. Hoje o conhecido orégano se tornou marca registrada de toda a cozinha mediterrânea. No Brasil é quase sinônimo de pizza ou de um bom pesto. Seu sabor se acentua quando seco e guardado em vidro.

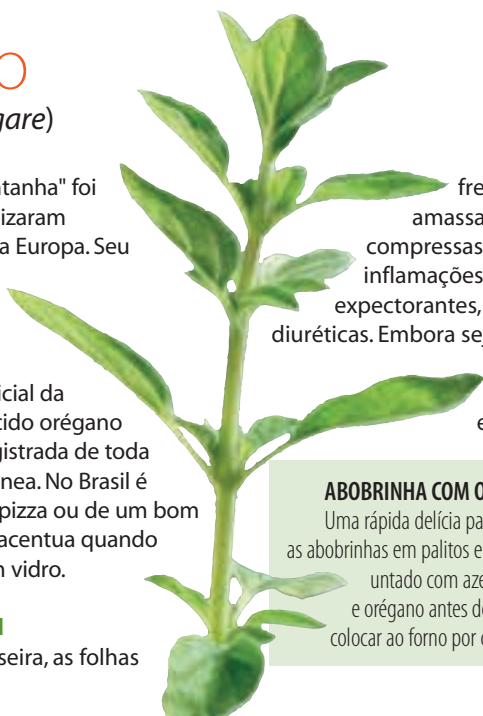
### Ação medicinal

Na medicina caseira, as folhas

frescas do orégano são amassadas e usadas em compressas para abrandar inflamações. Tem propriedades expectorantes, estimulantes e diuréticas. Embora seja mais comumente usado como tempero, dá um excelente chá.

### ABOBRINHA COM ORÉGANO

Uma rápida delícia para almoço ou jantar. Corte as abobrinhas em palitos e coloque em um pirex untado com azeite. Enfeite com tomates e orégano antes de regar com mais azeite e colocar ao forno por cerca de 40 minutos.



## MANJERONA

(*Majorana hortensis*)

Quando Aristóteles, o filósofo, queria designar um espírito forte, dizia: "Observem a manjerona". Símbolo da felicidade para os gregos, foi bastante utilizada na sua culinária. De modo geral, os antigos diziam que ela possuía propriedades mágicas. É originária da Europa meridional e uma ótima substituta culinária para o orégano e o manjericão.

### Ação medicinal

É tônica e anti-séptica, estimula o apetite, combate resfriados e problemas estomacais. Como todas as ervas, facilita a digestão.

### SOPA DE LENTILHA

Deixe de molho na véspera, ½ kg de lentilhas. No dia seguinte, cozinhe com uma cebola, salsinha, manjerona e pouco sal. Bata no liquidificador, aqueça e está pronta uma sopa de dar água na boca.

## COENTRO

(*Coriandrum sativum*)

É um condimento da família da cenoura e da salsa cujas folhas podem ser consumidas cruas em saladas ou postas no preparo de feijões, sopas ou qualquer outro alimento. Apício, famoso cozinheiro romano, chegou a elaborar um molho em sua homenagem: o *coriandratum*. Seu nome vem do grego: *koriandron*, e sua origem é o sul da Europa. Seu nome em alguns países de língua espanhola é *cilantro*. Na Índia é chamado de *har dhania*.

### Ação medicinal

Na medicina caseira, o chá das folhas do coentro é indicado para o tratamento

de dores estomacais e todo tipo de doenças gastrointestinais. Purifica o sangue.



### PATÊ DE BERINJELA

Duas berinjelas médias, dois tomates, duas colheres de salsinha picada, duas folhas de louro picadas, uma pitada de coentro, seis azeitonas e duas colheres de farinha de soja. Sal a gosto. Descascar e picar a berinjela e os temperos. Cozinhar em fogo brando com pouquíssima água por alguns minutos. Retirar as folhas de louro, adicionar as azeitonas sem caroço e bater no liquidificador. Voltar ao fogo e adicionar a farinha de soja deixando ferver por alguns minutos, mexendo sem parar. Deixar esfriar e servir com rodelas de tomate e salsa.

## A SABEDORIA POPULAR ENSINA E VOCÊ FAZ EM CASA

**Chás:** Além de fornecer as substâncias terapêuticas, hidratam o organismo, estimulam a eliminação de substâncias tóxicas e auxiliam a digestão. A forma mais indicada de preparar um bom chá é colocar a erva em água fria — sempre filtrada ou mineral. Em seguida, leva-se ao fogo e quando começar a ferver, desliga-se e abafa-se por 3 minutos. Para o preparo recomenda-se o uso de recipientes esmaltados, inoxidáveis, de vidro, de barro ou de louça, nunca de metal (alumínio, ferro ou estanho).

**Xaropes:** Uma forma comum de preparo é mergulhar 100 g de planta fresca ou seca em 1 litro

de água, ferver por 2 a 3 minutos em fogo baixo e deixar repousar por 10 minutos. Espremer, filtrar e adicionar 500 g de açúcar mascavo mexendo bem até dissolver. Os xaropes são especialmente indicados no tratamento de tosse, catarro, congestão.

**Compressas:** Utilize um pano, tipo fralda ou outro de algodão puro e macio. Umedeça-o com o chá espremendo-o bem. Coloque sobre a área afetada cobrindo com um tecido para manter o calor. As compressas atuam à medida que os princípios ativos das plantas penetram através da pele estimulando os tecidos e órgãos. São usadas nas hemorragias, feridas, contusões, ulcerações.

## PLANTAS LINDAS E FORTES

- ✓ Procure sempre que possível imitar a natureza na hora de cuidar das plantas: à noite, nada de iluminação artificial por perto. Planta que é planta aprecia mais o escuro natural;
- ✓ Ao escolher um vaso, dê preferência aos feitos de barro ou cerâmica. Por imitar o solo, eles dão condições das raízes respirarem à vontade;
- ✓ Lembre-se que plantas gostam de ambientes arejados, mas não de correntes de ar e de frios súbitos;
- ✓ Muitas espécies exigem umidade no ar para suas folhas respirarem melhor. Crie essa condição artificial pulverizando água ao redor da planta todos os dias, mesmo sem molhar a terra. Isso ajuda a formar um microclima apropriado que favorece qualquer planta;
- ✓ Para viverem saudáveis as plantas aromáticas precisam ser colhidas. Se as deixar de lado, elas não cumprem sua função e acabam fenecendo por falta de "acolhimento".

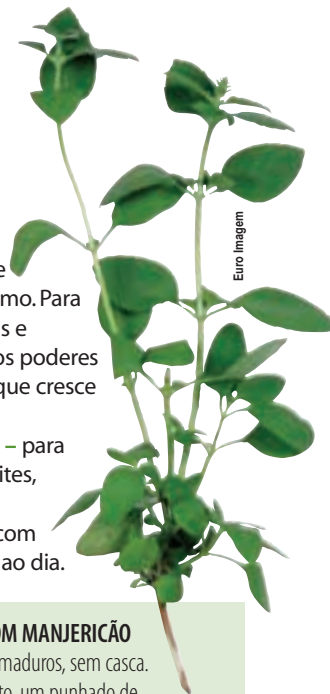
## MANJERICÃO (*Ocimum basilicum*)

Sua origem é hindu embora o nome venha do grego *basilikon*, que quer dizer erva rainha. Há quatro mil anos atrás foi exportado para o Egito e seu sucesso foi tão grande que logo viajou para o Império Romano. Conta a história que a sabedoria dos antigos reverenciava tanto as ervas a ponto de a colheita do manjeriço obedecer a um encantador ritual: antes de tocá-lo, a mão direita deveria ser purificada com folhas de carvalho e a esquerda precisava ser lavada em três fontes diferentes! Amplamente utilizado em molhos, deve ser adicionado bem no fim do preparo dos pratos, pois o sabor se perde com o calor.

### Ação medicinal:

Problemas gástricos e intestinais é com ele mesmo. Para afecções das vias urinárias e respiratórias, conte com os poderes medicinais dessa planta que cresce alta em busca do sol.

• **Chá de manjeriço** – para amigdalites, aftas, gengivites, faringites, estomatites: gargarejos e bochechos com o chá três a quatro vezes ao dia.



Euro Imagem

### MOLHO DE TOMATE COM MANJERICÃO

Quatro tomates grandes, maduros, sem casca. Meia cebola, manjeriço a gosto, um punhado de salsinha, um talo de salsão, seis azeitonas picadas sem caroço. Bater tudo no liquidificador e colocar em panela com azeite para engrossar e em seguida regar os mais variados pratos.

## MELISSA OU ERVA-CIDREIRA (*Melissa officinalis*)

Originária do sul da Europa, essa planta superperfumada é conhecida em Portugal como limonete pelo cheirinho de limão que desprende das folhas. O aroma e as propriedades medicinais que possui atraíram muitos povos antigos incluindo gregos, romanos e abelhas! Tanto que o nome melissa vem de Melona, protetora das abelhas. Até hoje as flores dessa planta calmante conservam a característica de atrair abelhas, favorecendo a confecção do mel. Seu outro nome, erva-cidreira, às vezes é emprestado erroneamente ao capim-limão ou capim-santo (*Cymbopogon citratus*) e à falsa-melissa ou lípia (*Lippia geminata*). Todos com propriedades relaxantes.



### Ação medicinal

O chá de suas folhas combate ansiedade, afecções gástricas, dores de cabeça e enxaquecas, resfriados e tosse.

### • Chá para melhorar a digestão e diminuir a ansiedade –

misturar uma colher de chá de folhas em uma xícara de água mineral ou filtrada. Levar ao fogo e antes de ferver, desligar e abafar por dois minutos. Coar e adoçar. Tomar de duas a três xícaras por dia. Se possível, após as refeições.

### DICA

Pelo sabor refrescante, a melissa dá um toque todo especial às saladas de frutas, saladas de folhas e verduras, molhos e vitaminas de frutas.

## O QUE VALE PARA TODAS

- ✓ Utilize, de preferência, adubos orgânicos (húmus, esterco bem curtido e composto vegetal). Eles abrigam a vida microbiana do solo, o que quer dizer terra com melhor estrutura, mais rica e descompactada;
- ✓ Para formar um vaso, utilize como substrato  $\frac{2}{4}$  de húmus de minhoca ou composto orgânico,  $\frac{1}{4}$  de terra comum e  $\frac{1}{4}$  de areia de construção peneirada (areia do mar não deve ser utilizada pela grande quantidade de sal que contém). A função da areia é dar porosidade à mistura e pode ser substituída por algum substrato comercial que contenha vermiculita (rochas trituradas), palha de arroz ou outro ingrediente que ofereça leveza à composição;
- ✓ Todo vaso que se preze precisa ter em sua base um ou mais furos de drenagem por onde o excesso de água possa escorrer livremente. Para que não fiquem obstruídos, coloque sobre eles algumas pedrinhas ou cascalhos;
- ✓ Para manter as plantinhas bem alimentadas, a cada 90 dias repita a adubação com cerca de 200 g, por vaso médio, de húmus de minhoca. Se as raízes estiverem muito apertadas, mude a planta para um recipiente maior. Por falar em espaço é bom lembrar que o manjeriço, o alecrim e a cúrcuma precisam de vasos maiores com uns 40 a 50 cm de diâmetro no mínimo;
- ✓ Para plantio em canteiros, basta colocar 2 kg a 3 kg de húmus de minhoca ou de esterco bem curtido para cada 10 m<sup>2</sup>;
- ✓ Outra vantagem das ervas: elas protegem as outras plantas que estão por perto. Seja em canteiros ou em vasos.

## ERVAS E TEMPEROS

## SALSA

*(Petroselinum crispum)*

Na Grécia, a salsa crescia espontaneamente entre as pedras. Por isso seu nome científico é *Petroselinum*, que significa "salsão das pedras". Hoje a salsinha – como é chamada carinhosamente – é tempero básico e imprescindível em quase todas as cozinhas. Os dois tipos, a crespa e a comum, têm o mesmo sabor só diferenciando na aparência. É rica em vitaminas A, B e C.

**Ação medicinal**

Trata de problemas ginecológicos, tem ação diurética, estimula as secreções gástricas e é antiinflamatória. Pode ser comida crua, em raminhos com caule e tudo. É ótima em sucos, combinando com quase todas as frutas. A salsinha não é muito utilizada para chás mais por desconhecimento de causa do que pelo fato de não poder ser usada para esse fim. Suas raízes – na forma de chás – ajudam no tratamento de gases intestinais, cistites e nefrites. Opte pela salsa orgânica.

**PATÊ DE AMENDOIM COM SALSA**

Pepino ralado com casca, salsinha picada, hortelã picada e creme de amendoim. Misture tudo e enfeite com raminhos frescos de salsa.

**PLANTIO POR SEMENTES E ESTACAS**

- ✓ Antes de semear, deixe o pacotinho de sementes na geladeira por uma semana para quebrar a dormência natural;
- ✓ Prepare a terra com a mistura básica (veja na página anterior *O que vale para todas*) e semeie em vasos ou bandeja de isopor, própria para esse fim;
- ✓ A profundidade com que se enterra a semente deve ser equivalente ao seu tamanho;
- ✓ Quando as mudinhas estiverem com cerca de 4 cm a 5 cm de altura, transplante-as para o local definitivo que pode ser um canteiro ou outro vaso;
- ✓ No caso de canteiros, respeite um espaçamento mínimo: 40 cm a 80 cm entre linhas e de 20 cm a 80 cm entre plantas, conforme o porte final de cada uma (veja dados na tabela abaixo).
- ✓ Para obter estacas de galhos, escolha um de planta adulta, e corte-o bem perto das gemas (nozinhos). Enterre cerca de  $\frac{1}{3}$  do seu tamanho, regue e aguarde novos brotos.

**SIGA A TABELA PARA UM MANEJO CORRETO**

NOME	CICLO DE VIDA	MODO DE PLANTIO	SOLO	LUZ	PORTE
<b>Alecrim</b>	Perene	Sementes e estacas de galho	Bem drenado. Não tem exigências quanto à fertilidade	Plena	50 cm a 1 m
<b>Coentro</b>	70 a 100 dias	Semente ou divisão de touceira*	Rico em matéria orgânica e bem drenado	Plena	50 cm a 1m
<b>Erva-cidreira ou Melissa</b>	Perene	Sementes e estacas de galho	Gosta de ser adubada e vai bem em todos os tipos de solo. Só não gosta dos encharcados	Plena ou meia-sombra	20 cm a 60 cm
<b>Hortelã</b>	Perene	É de fácil cultivo. Reproduz-se através de ramos enraizados (estacas) ou divisão de touceiras.	O solo deve ser fofo, bem drenado, úmido e rico em matéria orgânica	Plena ou meia-sombra	20 cm a 60 cm
<b>Manjerição</b>	Anual (vive cerca de um ano)	Sementes e estacas de galho	Bem drenado e adubado	Plena ou meia-sombra	60 cm a 1,5 m
<b>Manjerona</b>	Perene nos climas amenos e anual nos climas frios	Sementes e estacas de galho	Bem drenado e adubado	Plena	20 cm a 60 cm
<b>Orégano</b>	Perene	Divisão de touceira, estacas de galho e sementes	Bem drenado e adubado	Plena ou meia-sombra	30 cm a 50 cm
<b>Salsa</b>	80 a 100 dias	Semente ou divisão de touceira	Bem adubado e ligeiramente úmido	Plena ou meia-sombra	Cerca de 20 cm
<b>Sálvia</b>	Perene	Semente, estacas de galho	Bem drenado e adubado. Gosta de areia	Plena ou meia-sombra	30 cm a 70 cm
<b>Tomilho</b>	Perene	Divisão de touceira, no começo do verão	Bem drenado e ligeiramente arenoso	Plena ou meia-sombra	20 cm a 40 cm



## SÁLVIA

(*Salvia officinalis*)

O nome vem do latim *salvere salvus*, que significa "manter as pessoas sadias". Os romanos a usavam contra todos os males e tinham até um ditado: "Por que um homem deve morrer quando a sálvia cresce em seu jardim?". Os brasileiros não costumam usar essa saborosíssima erva de origem mediterrânea, mas os italianos não a dispensam em molhos, pães e outros alimentos.

### Ação medicinal

Alivia tensões e depressões, estresse e até esgotamento. Combate inflamações (das vias urinárias, principalmente) e é cicatrizante. Bochechos com o chá de sálvia fazem bem às gengivas e aos dentes. É a planta que faz bem à boca. Além disso, é tônica e harmoniza os processos da digestão.

• **Banho de sálvia** – prepare o chá em uma chaleira ou panela grande. Despeje na água quente da banheira ou diretamente no corpo durante o banho normal de ducha.



Euro Imagem

### MACARRÃO COM SÁLVIA

Cozinhar o macarrão com um pouco de sal. Após o cozimento, colocá-lo em uma panela onde foram aquecidas folhas de sálvia com azeite de oliva até dourar. Mexa bem todos os ingredientes e sirva enfeitando com a sálvia.

## CUIDADOS COM AS REGAS

- ✓ Em primeiro lugar, sinta a umidade da superfície do substrato (mistura de terra e adubos onde a planta vive) pressionando o dedo até uns 2,5 cm de profundidade. Se estiver seco, regue a planta. Quando úmido, não coloque água;
- ✓ A quantidade de água vai variar com o tipo de planta, o volume de terra e o material do vaso (barro, plástico, etc). Os de barro absorvem mais água que os de plástico e requerem quase o dobro de regas.
- ✓ Procure sempre regar pela manhã. Regas à tarde provocam uma certa umidade que tende a se prolongar por toda noite, o que aumentará a chance de ataque de fungos;
- ✓ Use regador de bico longo e fino, pois ele penetra entre as folhagens das plantas sem feri-las, e libera um volume pequeno de água por vez;
- ✓ Em geral as plantas preferem ser regadas com mais frequência e com pouca água de cada vez do que uma única vez com bastante água;
- ✓ A água da chuva é o melhor revitalizante para as plantas. Para quem mora em casa ou apartamento com varanda, a prática de colocar os vasos para tomar esse alimento que cai dos céus é um dos cuidados mais eficientes que se pode ter;
- ✓ Nunca deixe água nos pratinhos que ficam sob os vasos. Ela pode apodrecer as raízes e atrair mosquitos.

## TOMILHO

(*Thymus vulgaris*)

Foi muito usado como incenso nos templos da Grécia antiga, onde era considerado sinônimo de vigor, graça, elegância e coragem. Os egípcios também o utilizavam como componente das substâncias que serviam para embalsamar os corpos. No período das Cruzadas, as mulheres o colocavam nas roupas dos cavaleiros para desejar-lhes sorte e bravura nas batalhas. É muito utilizado na culinária francesa e serve para perfumar qualquer prato – devendo ser retirado antes de servi-los.

### Ação medicinal

É anti-séptico e fungicida natural. Combate a tosse e tem ainda ação aquecedora e digestiva.



### CALDO DE AVEIA COM BETERRABA

Colocar oito colheres de sopa de aveia no liquidificador com um pouco de água. Bater até virar um creme. Adicionar pedaços de duas beterrabas descascadas com talos e folhas e um litro de água. Bater novamente e colocar numa panela até levar à fervura. Desligar o fogo e acrescentar ramos de tomilho. Também pode ser servido frio, sem cozinhar.

\* Plantio feito pela divisão do túrfo da raiz em duas partes

