

Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares

Aprenda a fazer
pequenas hortas de
plantas medicinais,
aromáticas e
condimentares.



Capim-cidreira: em touceira, parece capim



Cidreira nativa: arbusto de porte médio e ramos arqueados



Funcho ou Erva-doce

- Arbusto sensível à temperatura e umidade excessivas. Faz-se chá das folhas e utilizam-se as sementes como aromatizantes.



Hortelã

- Erva rasteira e perene. Utilizada no preparo de chás, sucos e doces e no tempero de carnes e massas.



Receita de tempero de ervas frescas

Ingredientes:

10g de hortelã
20g de alecrim
25g de manjeriço
10g de orégano
20g de cheiro verde
150g de sal marinho
10g gengibre
2g noz-moscada (ralada)
1 cebola média

Preparo:

Selecionar, descascar a cebola.
Cortar em cubos, bater no liquidificador;
Acrescentar gengibre, cheiro verde, hortelã, alecrim, manjeriço, orégano, nos moscada.
Continuar batendo. Acrescentar o sal, mexer bem, até atingir um ponto pastoso.
Colocar em recipiente de louça ou plástico com tampa.
Armazenar e manter sob refrigeração.

Em pequenos espaços...

- Plantas medicinais, aromáticas e condimentares também podem ser plantadas em casa ou em apartamento.
- Nada melhor do que ter ervas frescas e sem agrotóxicos sempre a disposição!

As plantas

- Fornecem sabor e aroma a inúmeros pratos, servindo de tempero para todo tipo de receita!
- E também são úteis no preparo de chás e medicamentos, apresentando efeito medicinal comprovado.*

***Obs.: O uso medicinal deve sempre ser orientado por médico ou terapeuta capacitado.**

Alecrim

- Arbusto rústico, gosta de sol e de pouca água. Usado para temperar aves, carnes, legumes e pratos elaborados. Uso medicinal.



Manjericão

- Arbusto de fácil cultivo. Existem muitas variedades. Utilizado para temperar massas, saladas, molhos e carnes. Uso medicinal.



Orégano

- Erva perene, adaptada a pequenos espaços. Muito aromático, bastante utilizado para temperar massas e molhos.



Ervas-cidreiras

Muito usadas em chás medicinais. Utilizadas também como aromatizantes, pelo cheiro de limão.

Melissa: herbácea, pequeno porte



Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares

Plantio, cuidados e colheita

Escolha um local arejado e ensolarado – que receba no mínimo 5 horas de sol!

Plante em terra de boa qualidade, revolvida e arejada, misturada com bastante matéria orgânica. Previamente, acrescente areia se necessário. Utilize vasos ou recipientes alternativos ou plante diretamente no solo.

Utilize mudas, estacas ou sementes, conforme a planta desejada.

Irrigue diariamente, mantendo a terra sempre úmida. Cuide para não encharcar a terra. O excesso de água é fatal para as plantas.

Adube com esterco, húmus ou terra vegetal a cada 30 dias.

Colha apenas as plantas já adultas. Ao retirar folhas e hastes, preserve no mínimo metade da planta.

Para agendar oficinas e outras informações:

Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional

Rua Tupis, 149, 2º andar - Centro - Belo Horizonte - CEP: 30.190-060

Telefones:

3277-4779 / 3277-4885

E-mail:

gapco@pbh.gov.br

