

UNIVERSIDADE PARANAENSE

Da culinária ao preparo de chás

**Conhecendo as plantas
medicinais mais utilizadas na
culinária e seus benefícios como
chás medicinais**

Daiane Berton
Isabela Carvalho Dos Santos
Kariny Aparecida Jardim Rubio
Laisa Marina Rosa Rey
Larissa Rafaela De Paula Ferreira
Profa. Dra. Lidiane Nunes Barbosa
Profa. Dra. Daniela Dib Gonçalves



Umuarama - Paraná, 2022

Diretoria Executiva de Gestão da Comunicação e da Divulgação Institucional

Dra. Claudia Elaine Garcia Custódio

Departamento de Comunicação

Profa. Ma. Terezinha Aguiar

Coordenadoria de Pesquisa e Extensão

Profa. Dra. Evellyn Claudia Wietzikoski Lovato

Organizadores

Daiane Berton

Isabela Carvalho Dos Santos

Kariny Aparecida Jardim Rubio

Laisa Marina Rosa Rey

Larissa Rafaela De Paula Ferreira

Profa. Dra. Lidiane Nunes Barbosa

Profa. Dra. Daniela Dib Gonçalves

Comissão Científica

Daiane Berton

Profa. Dra. Daniela Dib Gonçalves

Projeto Gráfico

Daiane Berton

Ficha Catalográfica

967 Da culinária ao preparo de chás: conhecendo as plantas
medicinais mais utilizadas na culinária e seus benefícios
como chás medicinais / Daiane Berton. – Umuarama :
Universidade Paranaense – UNIPAR, 2022.
E-book.

ISBN 978-65-87557-99-1

1. Plantas medicinais. 2. Chás. I. Berton, Daiane. II.
Universidade Paranaense – UNIPAR. III. Título.

(21 ed) CDD: 615.321

Bibliotecária Responsável Inês Gemelli CRB 9/966

DE QUAIS PLANTAS FALAREMOS?

Alho

Alecrim

Açafrão

Canela em Pó

Coentro

Gengibre

Hortelã

Louro

Mangericão

Oregano

Pimenta Caiena

Salsa

Salvia

Tomilho



ALHO

BENEFÍCIOS:

Ajuda no controle da pressão arterial;
Fortalece o sistema imunológico;
Auxilia no controle do colesterol;
Previne o envelhecimento precoce;
Possui propriedades antiinflamatórias
Ajuda a emagrecer.



Chamada cientificamente de *Allium sativum*, essa planta pode ser usada tanto como tempero quanto para fins medicinais.

COMO FAZER O CHÁ ?

O chá de alho pode ser feito puro ou com ingredientes como mel, limão e gengibre para ajudar a reduzir o sabor forte da bebida e potencializar seus efeitos terapêuticos.

Siga o passo a passo abaixo para preparar o chá de alho puro:

1. Ferva cerca de 250 mL de água;
2. Descasque 2 ou 3 dentes de alho;
3. Amasse o alho e o coloque em uma xícara;
4. Adicione água fervente e abafe com um pano;
5. Deixe descansar por cerca de 10 minutos e beba morno, sem adoçar.

ALECRIM



BENEFÍCIOS:

Melhora da digestão;
Alívio da dor de cabeça;
Favorece o crescimento do cabelo;
Antisséptico;
Depurativo;
Antiespasmódico;
Antibiótico;
Diurético.

Essa planta, cujo nome científico é *Rosmarinus officinalis*, é rica em compostos flavonoides, terpenos e ácidos fenólicos que lhe proporcionam propriedades antioxidantes.



COMO FAZER O CHÁ

- 5 g de folhas frescas de alecrim;
- 250 ml de água em ponto de fervura.

Preparo

Adicionar o alecrim na água fervente e deixar repousar por 5 a 10 minutos, devidamente tapado. Coar, deixar amornar e tomar, sem adoçar, de 3 a 4 vezes por dia.

AÇAFRÃO

BENEFÍCIOS

O açafrão-da-terra, ou cúrcuma, ficou famosa por suas propriedades antioxidantes, por ser uma ótima aliada do sistema gastrointestinal e também ter efeito termogênico.

- A cúrcuma em pó é uma raiz que possui uma substância chamada curcumina, que é importantíssima para a prevenção de várias doenças crônicas e degenerativas, como o câncer do intestino.

A *Curcuma Longa Linn* é uma planta pertencente a espécie Zingiberaceae, cujo nome científico é *Curcuma longa L.* É popularmente conhecida como açafrão



COMO FAZER O CHÁ

- Uma colher de chá de açafrão ralado ou picado
- 300ml de água já fervida

Após ferver a água adicione o açafrão e deixe o recipiente tampado por cerca de 20 minutos. Coe e está pronto para beber ! Você também pode adicionar uma colher de limão e mel.

CANELA

BENEFÍCIOS

O chá de canela pode ter também várias funções, desde as mais cotidianas, como aquecer o corpo e aliviar dores, até para fins mais específicos, como o tratamento de algumas doenças.

- Auxílio do controle do açúcar no sangue.
- Termogênico
- Perda de peso
- Antioxidantes
- Prevenir tumores e doenças degenerativas como o Alzheimer.
- Anticoagulante natural, que diminui os riscos de problemas circulatórios. Dessa forma, é muito bom para quem sofre com inchaços no corpo, por exemplo.



Cinnamomum cassia é uma espécie de pequenas árvores de folha perene da família das Lauraceae, conhecida pelos nomes comuns de canela-aromática, canela-chinesa, cássia-chinesa ou simplesmente cássia.

COMO FAZER O CHÁ

- 1 colher de sopa (20g) de canela em pó;
- 1 xícara (240mL) de água.

Coloque 1 colher de sopa (20g) de canela em pó em uma xícara (240mL) e complete com água fervente;

Tampe a xícara e deixe em infusão por 10 minutos;

Mexa bem com uma colher e beba morno.

COENTRO

BENEFÍCIOS

- Controle dos níveis de colesterol e glicose no sangue;
- Altas quantidades de potássio, o que ajuda a eliminar o excesso de sódio pela urina, controlando a pressão alta.
- Boa concentração de vitamina C e vitamina A, o coentro também favorece o combate aos radicais livres, fortalecendo o sistema imunológico, prevenindo o envelhecimento precoce e mantendo a hidratação e a firmeza da pele.

Originário da região leste do mediterrâneo e oeste da Ásia, o coentro, *Coriandrum sativum* L. Contém Taninos, pectinas, cumarinas, fenilpropanóides, coriandrinondiol e óleo essencial contendo linalol como principal constituinte.



COMO FAZER O CHÁ

1 colher de sopa das folhas de coentro em 250 ml de água fervente, deixando em repouso por 5 a 10 minutos, coar e beber morno ou gelado.

GENGIBRE

BENEFÍCIOS

- Ajudar na perda de peso, acelerando o metabolismo;
- Relaxar o sistema gastrointestinal, prevenindo náuseas e vômitos.
- No entanto, o gengibre também atua como antioxidante e anti-inflamatório, ajudando na prevenção de doenças como câncer cólon-retal e úlceras no estômago.

Nome científico: *Zingiber officinale* Roscoe.

Família: Zingiberaceae. Nomes populares: Mangarataia, mangaratiá, gengivre. Origem: Ásia Tropical



COMO FAZER O CHÁ

2 cm de gengibre fresco em 200 mL de água ou 1 colher de sopa de gengibre em pó para cada 1 litro de água.

Colocar os ingredientes numa panela e deixar ferver por cerca de 8 a 10 minutos. Desligar o fogo, tampar a panela e quando estiver morno, coar e beber em seguida.

HORTELÃ

BENEFÍCIOS

- Má digestão, náusea ou vômito;
- Colesterol alto;
- Dor de cabeça;
- Cólica menstrual;
- Congestão nasal ou pulmonar, principalmente em casos de gripe ou resfriado com tosse;
- Dores abdominais, por ter ação anti-espasmódica;
- Insônia;
- Diarreia com sangue;
- Tricomoníase genital.

Nome científico *Mentha spp.*

Família: *Labiatae*

A hortelã é erva aromática, rasteira, formando touceiras ramificadas.



COMO FAZER O CHÁ

Para fazer o chá de hortelã, basta colocar 3 colheres de folhas secas de hortelão em 250 ml de água fervente e tampar durante 5 minutos, coar e beber o chá entre 2 a 4 vezes ao longo do dia.

Em alternativa as folhas frescas retiradas da planta também podem ser utilizadas.

LOURO

BENEFÍCIOS

Rica em potássio, magnésio e vitaminas B6, B9 e C e possui ação diurética, antifúngica, anti-reumática, anti-inflamatória, digestiva, estimulante, antioxidante e expectorante.

- Inflamações no fígado;
- Cólicas menstruais;
- Infecções na pele;
- Dor de cabeça;
- Gases;
- Reumatismo;
- Estresse e ansiedade.

O louro é uma planta aromática, conhecida desde os tempos antigos e da Ásia. Os antigos romanos apreciavam não só a propriedade, mas também a beleza de usar os ramos de louro para criar enfeites e ornamentos.

Louro – *Laurus nobilis*

Partes usadas: Folhas e frutos

Família: Lauráceas



COMO FAZER O CHÁ

Para preparar o chá, basta colocar as folhas de louro na água fervente e deixar por cerca de 10 minutos. Em seguida, beber o chá 3 a 4 vezes por dia. Caso sinta necessidade, pode adoçar antes de beber.

MANJERICÃO

BENEFÍCIOS

Muito utilizada para fazer remédios caseiros para aftas, tosse e dor de garganta.

- Ajudar no tratamento de tosse, catarro;
- Feridas;
- Problemas de estômago;
- Falta de apetite;
- Gases;
- Aftas;
- Dor de garganta;
- Rouquidão;
- Amigdalite;
- Náusea;
- Prisão de ventre;
- Cólica.

Ocimum basilicum L.

Família: Lamiaceae (Labiatae).

Nomes populares: Alfavaca, manjericão doce, remédio de vaqueiro; erva-real;

Origem: Provavelmente chegou à Europa, vinda da Índia, passando pelo Oriente Médio. É subespontâneo em todo o Brasil.



COMO FAZER O CHÁ

Adicionar 10 folhas de manjericão em 1 xícara de água fervente. Deixar repousar por 5 minutos, esperar amornar, coar e beber a seguir.

ORÉGANO

BENEFÍCIOS

- Auxílio no tratamento de asma;
- Redução do risco de câncer colorretal;
- Combate do envelhecimento precoce;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Redução de cólicas menstruais;
- Regulação da menstruação;
- Redução de inchaço;
- Estímulo da digestão;
- Redução do colesterol e do risco de doenças cardiovasculares;
- Combate de inflamações;
- Ação contra fungos e bactérias;



Família: LAMIACEAE

Nome científico: *Origanum vulgare* L.

Conhecida pelo aroma inconfundível e usada há séculos na preparação de alimentos devido ao seu sabor característico, provenientes de seu óleo essencial. Além de seu uso na culinária, possui também aplicação ornamental e medicinal

COMO FAZER O CHÁ

1 colher de sopa de folhas de orégano secas;
1 xícara de chá de água.

1. Aqueça a água até ferver, desligue;
2. Em uma xícara com as folhas de orégano, acrescente a água, tampe e deixe abafar por 5 minutos;
3. Quando estiver morno, coe e beba.

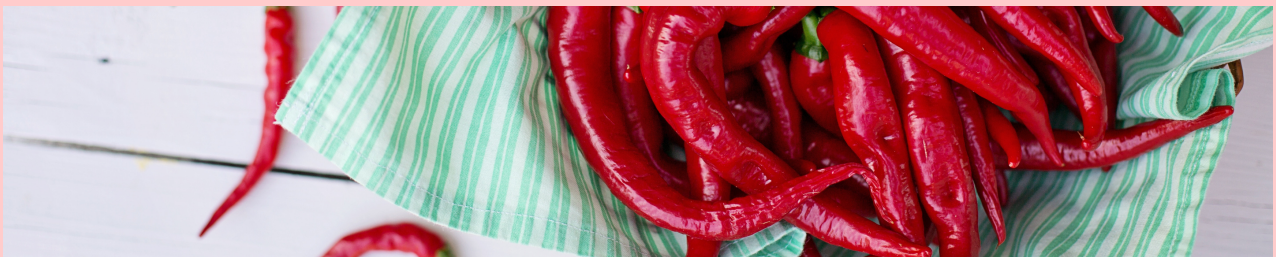
PIMENTA CAIENA

BENEFÍCIOS

Essa variedade de pimenta tem propriedades curativas e é conhecida por aumentar a imunidade, combater resfriados, acalmar úlceras e ajudar na desintoxicação do corpo. Além disso, é utilizada para eliminar toxinas e promover o emagrecimento.

Espécie: *Capsicum frutescens*, uma planta herbácea de frutos picantes e largamente utilizados na culinária. Esta variedade tem origem na cidade Cayenne, capital da Guiana Francesa.

As pimentas de Cayenne ou também chamadas de Caiena são cultivadas principalmente com fins alimentares, medicinais, condimentares e ornamentais



COMO FAZER O CHÁ

Acrescente uma colher de chá de pimenta caina e em seguida adicione 300 ml de água fervente em uma caneca, tampe por alguns minutos e deixe esfriar. Pode ser consumido quente ou gelado.

SALSA

BENEFÍCIOS

Também conhecida como Salsinha, Salsa-comum, Salsa-de-comer ou Salsa-hortense, é uma planta medicinal muito utilizada no tratamento de:

- Doenças renais, como infecção urinária e pedras nos rins;
- Tratamento de problemas como gases intestinais, prisão de ventre e retenção de líquido

Nome científico: *Petroselinum sativum* L.

Família: Umbellifera

Planta bienal ou perene, herbácea, com 0,60 a 1,00 m de altura, de caule oco, cilíndrico, pouco ramificado, de coloração verde-clara e rico em canais oleíferos que lhe dão aroma e sabor peculiar.



COMO FAZER O CHÁ

Para preparar o chá, deve-se colocar 1 colher de chá de salsa desidratada ou 3 colheres de sopa de salsa fresca em 250 ml de água fervente e deixar descansar por 10 minutos. Coar e beber até 3 xícaras por dia. É importante lembrar que o chá de salsa é contraindicado para mulheres grávidas.

SALVIA

BENEFÍCIOS

A salvia tem indicações comprovadas nas seguintes situações:

- Transtornos funcionais do trato gastrointestinal, como dificuldades na digestão, excesso de gases intestinais ou diarreia, devido à sua ação estimulante do sistema gastrointestinal;
- Transpiração excessiva, devido às propriedades inibidoras do suor;
- Inflamações na mucosa da boca e da faringe e em lesões da pele, devido às suas propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias e cicatrizantes;
- Falta de apetite, devido às suas propriedades estimulantes do apetite.

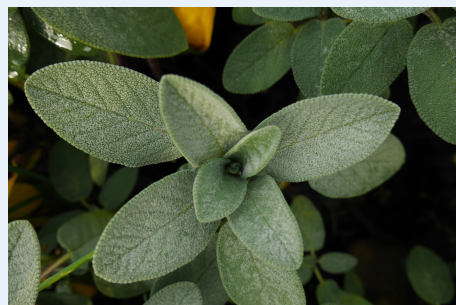
Nome científico: *Salvia officinalis* L.

Família: Lamiaceae

Propriedade terapêutica: Antiespasmódica, antioxidante, anti-inflamatória, antisséptica, antidispéptica.

COMO FAZER O CHÁ

- 1 colher de sopa de folhas de sálvia;
- 1 xícara de água fervente.



Verter uma xícara de água fervente sobre as folhas e deixar em infusão por cerca de 5 a 10 minutos e coar. O chá pode ser utilizado para fazer gargarejos ou bochechos várias vezes ao dia, tratar lesões na boca ou na garganta, ou pode-se tomar 1 xícara do chá, 3 vezes ao dia, para tratar a diarreia, melhorar a função digestiva ou reduzir o suor noturno.

TOMILHO

BENEFÍCIOS

O tomilho, também conhecido como poejo ou timo, é uma erva aromática que possui propriedades medicinais anti-inflamatórias, antioxidantes, expectorantes e neuroprotetoras, sendo por isso, utilizado na medicina tradicional para tratar problemas de saúde como;

- Bronquite,
- Tosse
- Até mesmo auxiliar no tratamento do Alzheimer.

Nome científico: *Thymus vulgaris L.*

Família: Lamiaceae

Propriedade terapêutica:

Tônico, estimulante de apetite, antiespasmódico, antisséptico, antifúngico, expectorante.

COMO FAZER O CHÁ

Adicionar 2 colheres (de chá) de folhas picadas de tomilho seco em uma xícara de água fervente. Tampar e deixar descansar por 10 minutos, coar e beber até 3 vezes por dia. Se desejar, pode ser adoçado com mel, que também ajuda a hidratar a garganta, aliviando a tosse.



CAÇA PALAVRAS

Encontre as plantas medicinais mais utilizadas no preparo de chás

CAÇA PALAVRAS PLANTAS MEDICINAIS

C	A	R	Q	U	E	J	A	W	R	T	Y	G	K	H
A	D	F	G	H	J	L	Ç	P	O	I	U	U	J	O
M	R	E	R	V	A	X	D	O	C	E	K	A	D	R
O	S	T	V	C	X	Z	G	N	M	B	Ç	C	S	T
M	R	E	W	Q	A	S	D	F	G	H	J	O	A	E
I	A	L	C	A	Ç	U	Z	I	O	Ç	J	G	D	L
L	T	Y	U	P	O	E	J	O	P	L	H	F	S	Ã
A	G	R	I	Ã	O	W	A	L	E	C	R	I	M	P
V	C	G	E	N	G	I	B	R	E	I	O	I	P	Ç
G	U	A	R	A	N	Á	Y	O	J	M	B	C	E	L
Z	J	K	L	R	M	Q	T	O	M	I	L	H	O	K
C	A	N	E	L	A	W	U	Y	T	E	W	Q	P	J
X	G	N	M	D	L	E	I	H	I	J	L	V	X	H
C	V	B	H	Y	V	A	R	N	I	C	A	H	J	G
M	A	C	E	L	A	R	P	Y	U	G	H	B	Ç	F

ALÇAÇUZ	GENGIBRE	CAMOMILA	CARQUEJA
HORTELÃ	AGRIÃO	GUARANÁ	POEJO
CANELA	ERVA-DOCE	TOMILHO	GUACO
ALECRIM	ARNICA	MACELA	MALVA

RESPOSTAS

CAÇA PALAVRAS PLANTAS MEDICINAIS

C	A	R	Q	U	E	J	A	W	R	T	Y	G	K	H
A	D	F	G	H	J	L	Ç	P	O	I	U	U	J	O
M	R	E	R	V	A	X	D	O	C	E	K	A	D	R
O	S	T	V	C	X	Z	G	N	M	B	Ç	C	S	T
M	R	E	W	Q	A	S	D	F	G	H	J	O	A	E
I	A	L	C	A	Ç	U	Z	I	O	Ç	J	G	D	L
L	T	Y	U	P	O	E	J	O	P	L	H	F	S	Ã
A	G	R	I	Ã	O	W	A	L	E	C	R	I	M	P
V	C	G	E	N	G	I	B	R	E	I	O	I	P	Ç
G	U	A	R	A	N	Ã	Y	O	J	M	B	C	E	L
Z	J	K	L	R	M	Q	T	O	M	I	L	H	O	K
C	A	N	E	L	A	W	U	Y	T	E	W	Q	P	J
X	G	N	M	D	L	E	I	H	I	J	L	V	X	H
C	V	B	H	Y	V	A	R	N	I	C	A	H	J	G
M	A	C	E	L	A	R	P	Y	U	G	H	B	Ç	F

REFERÊNCIAS

- ALCANTARA, F. D. O. *et al.* Teor e fitoquímica de óleo essencial de manjeriço em diferentes horários de colheita. **Journal of Neotropical Agriculture**, v. 5, n. 4, p. 1-6, 2018.
- AMATO, M. *et al.* Nutritional quality of seeds and leaf metabolites of Chia (*Salvia hispanica* L.) from Southern Italy. **European Food Research and Technology**, v. 241, p. 615-625, 2015.
- BENÍTEZ, G. *et al.* Pharmaceutical ethnobotany in the western part of Granada province (Southern Spain): Ethnopharmacological synthesis. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 129, n. 1, p. 87- 105, 2010.
- CARDOSO, A. M. S. **Saúde e Remédios Caseiros Dissertação (Gestão da Qualidade e Marketing Agroalimentar)**. Évora: Universidade do Algarve, 2016.
- MORETES, D. N. Os benefícios medicinais da *Curcuma longa* L. (AÇAFRÃO DA TERRA) **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 10, n. 1, p. 108-116, 2019.
- SANTOS, D. D. M.; COELHO, A. F. S. Estudo da atividade antimicrobiana do extrato de folhas de louro (*Laurus nobilis* L) em bactérias causadoras de toxinfecção alimentar. **Seminário de Iniciação Científica UFT**, p. 1-5, 2012.
- SILVA, D. L.; SILVA, Z. G.; BRITO, L. K. F. L. Uso de plantas medicinais por usuários da atenção básica de saúde no município de Tavares-PB. **Revista Principia**, v. 29, n; 38, 2015.
- SOARES, A. P. C. **Efeito da ingestão aguda dos chás de gengibre (*Zingiber officinale* Roscoe) e canela (*Cinnamomum* sp.) sobre o metabolismo energético, sensação de saciedade e ingestão alimentar de indivíduos saudáveis. [Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Ciência de Alimentos)]** - Belo Horizonte - Universidade Federal de Minas Gerais, 2020. 104.
- VIUDA, M. M. *et al.* In vitro antioxidant and antibacterial activities of essentials oils obtained from Egyptian aromatic plants. **Food Control**, v. 22, n. 11, p. 1715-1722, 2011.



unipar.br

Cartilha elaborada utilizando o software Canva
<https://www.canva.com/>