

Coentro

Nome Científico:
Coriandrum sativum L.
Origem: Mediterrâneo.

Nomes Populares: cilantro, coriandro, erva-percevejo.



História: No Egito antigo acreditavam que suas sementes guardavam o segredo da imortalidade.

Partes consumidas: folhas, talos e frutos.

Culinária: No Brasil é muito famoso no nordeste, sendo utilizado em quase todos os pratos com peixes.

Sálvia



Nome Científico: *Salvia officinalis* L

Origem: Mediterrâneo

Nomes populares: salva, salva-dos-jardins.

Histórico: Povos antigos acreditavam que um homem não precisaria pensar na morte se tivesse no jardim de casa um pé de sálvia.

Partes consumidas: Folhas e flores

Culinária: É conhecida como tempero para omeletes, carnes brancas, queijos e no peru de natal.

Orégano

Nome Científico: *Origanum vulgare* L

Origem: Mediterrâneo.

Nomes Populares: manjerona-brava, orégão.

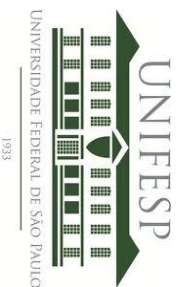


Histórico: Na Grécia antiga os noivos se corcavam com orégano para manter uma vida feliz.

Partes consumidas: Folhas.

Culinária: O orégano combina perfeitamente em molhos de tomate, vegetais refogados, carne; e é claro na pizzai

REALIZAÇÃO/APOIO



CONTATOS

CEE - Centro de Estudos Etnobotânicos e

Etnofarmacológicos

Sites: www.68eliانا.wixsite.com/etnofarmacologia

PET— Programa de Educação Tutorial

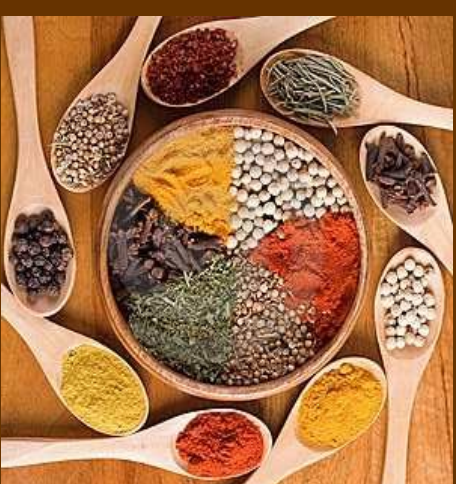
Facebook: PET Biologia Unifesp

Instagram: @petbiounifesp

Plantas Consciência

Facebook: Plantas Consciência

PLANTAS CONDIMENTARES



PLANTAS CONDIMENTARES

As plantas condimentares, também conhecidas por temperos e especiarias, fazem parte da culinária de diversas culturas, desde as antigas civilizações. Gregos e romanos valiam-se de alecrim, hortelã, manjerição, entre outras para ressaltar o sabor e o aroma de seus pratos. Até hoje as culturas são identificadas pelos principais ingredientes condimentares que utilizam. Muitas dessas plantas podem ser mediterrâneas ou aromáticas também.

Vamos conhecer melhor essas plantas e dar ainda mais sabor aos nossos pratos?



Cebolinha

Nome científico: *Allium ssp*

Origem: China.

Nomes populares: cebolinha-verde, cebolinha francesa, cebolinho.



História: É usada como tempero há mais de 5 mil anos; no Brasil a planta foi introduzida pelos portugueses.

Partes consumidas: bulbos e folhas.

Culinária: Podem ser consumidas cruas em saladas ou cozidas em batatas, molhos, carnes, sopas e queijos.

Alfavaca

Nome científico: *Ocimum gratissimum* L.

Origem: Ásia e África

Nomes populares:

alfavaca-doce, alfavacão, manjerição-doce, alfavaca-cravo.

História: Folhas são usadas historicamente por propriedades antifúngicas e antibacterianas.



Partes consumidas: folhas e flores.

Culinária: As folhas e flores secas ou amassadas são excelentes para temperar carnes e em preparo de chás.

Salsinha

Nome científico: *Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss

Origem: Europa

Nomes populares: salsa, salsa comum.



História: Na Grécia era usada para coroar os vencedores de jogos olímpicos.

Partes consumidas: folhas e caules.

Culinária: As folhas são as mais utilizadas principalmente em temperos, mas os caules também proporcionam um ótimo sabor a caldos e sopas.

Hortelã

Nome científico: *Mentha ssp*

Origem: Índia

Nomes populares: alfavaca, basilicão, basilico e erva-real.



História: Para os franceses é uma erva real, na Itália seu ramo simboliza amor.

Partes consumidas: folhas

Culinária: Pode ser utilizada fresca ou seca, temperando vários tipos de alimentos e apreciada pelo seu aroma. Em muitas receitas que utilizam tomates o manjerição é uma ótima combinação.

Manjerição

Nome científico: *Ocimum basilicum* L.

Origem: Índia

Nomes populares: alfavaca, basilicão, basilico e erva-real.

Alecrim

Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L

Origem: Mediterrâneo

Nomes populares: alecrim-da-horta, alecrim-de-cheiro, alecrim-de-jardim, erva-da-graça.

História: Foi bastante utilizado na Idade Média. Além do uso na culinária também é utilizado na medicina e em cosméticos.

Partes consumidas: Folhas

Culinária: Pode ser usada com sucesso em todas as receitas de carnes brancas, como peru, carneiros e frangos, peixes e também em batatas, omeletes e molhos.



Hortelã

Nome científico: *Mentha ssp*

Origem: Ásia e Europa

Nomes populares: hortelã - pimenta, hortelã-rasteiro.



História: Na Idade Média já era utilizada como chá calmante. Para os árabes é considerada uma erva sagrada.

Partes consumidas: Folhas e talos

Culinária: Tem uso diverso, principalmente no preparo de carnes, saladas, doces, chás e bebidas.