



CATÁLOGO

DE ESPÉCIES CULTIVADAS
NA HORTA DO CENTRO DE
REFERÊNCIA EM SEGURANÇA
ALIMENTAR E NUTRICIONAL
(CRESAN) BUTANTÃ




PREFEITURA DE
SÃO PAULO



**Autoria:**

Laís Araújo Braga, Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo FSP/USP – Autora
Mariana Oliveira Iamamoto, nutricionista e coordenadora da Secretaria Executiva de Segurança Alimentar e Nutricional e de Abastecimento (SESANA)

Instituição:

Secretaria Executiva de Segurança Alimentar e Nutricional e de Abastecimento (SESANA)
Coordenadoria de Segurança Alimentar e Nutricional (COSAN)
Centro de Referência em Segurança Alimentar e Nutricional (CRESAN) Butantã

Apoio institucional:

Vitor Arruda – Secretário Executivo de Segurança Alimentar e Nutricional e de Abastecimento

SUMÁRIO

Abacaxi GELEIA DE MAÇÃ E ABACAXI	9 9	Bananeira CAPONATA COM CORÇÃO DE BANANEIRA	18 19
Açafrão-da-terra ARROZ COM CÚRCUMA	10 10	Batata doce SPÄTZLE DE FOLHAS DE BATATA-DOCE	20 21
Algodão	11	Berinjela BERINJELA ASSADA COM MANTEIGA, CEBOLA-ROXA E LARANJA	22 23
Alho Nirá OVO COM NIRÁ	12 12	Boldo-pequeno RECEITA DE SUCO DE BOLDO	24 24
Alho poró OMELETE DE FORNO COM MANDIOQUINHA E ALHO PORÓ	13 13	Brilhantina MOLHO DE BRILHANTINA: IDEAL PARA SERVIR COM CARNES OU MASSAS	25 25
Amoreira GELÉIA DE AMORA	14 15	Camapum ou Physalis GELÉIA DE PHYSALIS DA TECA	26 26
Arruda CHÁ DE ARRUDA	16 16		
Babosa	17		

Caieba DELÍCIA VEGETARIANA: CHARUTO DE CAIEBA	27 27	Couve PICLES RÁPIDO DE TALO DE COUVE	35 35
Capuchinha PESTO DE CAPUCHINHA	28 28	Dente-de-leão SALADA DE FOLHAS DE DENTE-DE-LEÃO	36 36
Cavalinha RECEITA DE CHÁ DE CAVALINHA COM GENGIBRE	29 29	Erva-doce ERVA-DOCE ASSADA COM PARMESÃO	37 37
Cebolinha CREME DE REQUEIJÃO COM CEBOLINHA DA VÓ CLAUDIA	30 30	Espinafre-de-okinawa ESPINAFRE JAPONÊS COM MOLHO DE GERGELIM	38 38
Cenoura CREME DE IOGURTE COM FOLHAS DE CENOURA	31 31	Feijão mangalô DELICIOSO MANGALÔ	39 39
Citronela	32	Folha da Fortuna CHÁ DE SAIÃO	40 40
Coentro RAITA DE PEPINO COM COENTRO E HORTELÃ	33 33	Gengibre MUFFINS DE ABÓBORA COM GENGIBRE	42 43
Coentrão ou chicória GUACAMOLE COM COENTRO SELVAGEM (ERYNGIUM FOETIDUM)	34 34	Ginseng PURÊ DE BRÓCOLIS E GINSENG: APRENDA A RECEITA COM A PLANTA MEDICINAL	44 44

Hortelã FRANGO COM HORTELÃ E LARANJA	44 45	Peixinho PEIXINHO DA HORTA ASSADO	58 59
Menta BRIGADEIRO DE MENTA	46 46	Pepino SALADA DE PEPINO AGRIDOCE	60 60
Levante CHÁ DE LEVANTE	47 47	Pimenta Biquinho PATÊ DE PIMENTA BIQUINHO	61 61
Hortelã grosso PESTO DE HORTELÃ-DO-NORTE	50 50	Poejo AÇORDA COM POEJO	62 63
Manjericão MOLHO CREMOSO COM IOGURTE GREGO LIGHT, ALHO E MANJERICÃO	51 51	Quiabo COMO DEIXAR O QUIABO SEQUINHO	64 64
Melissa SUCO DE LIMÃO E MELISSA	52 52	Rúcula SALADA DE PERNIL DESFIADO COM RÚCULA E MANGA	65 65
Mirra	53	Salsa japonesa ou mitsubá ARROZ COM SALSINHA	66 66
Ora-pro-nóbis ESPAGUETE COM ORA-PRO-NÓBIS E TOMATE CEREJA	54 55	Salsão = aipo SALSÃO ASSADO COM QUEIJO BRANCO	67 67
Orégano CHUCHU REFOGADO COM ORÉGANO	56 57		

Serralha

REFOGADO DE SERRALHA

68

68

Shissô

SALADA DE REPOLHO REFOGADO,
SHISÔ E KANI KAMA

69

69

Taioba

FUNDO DE LEGUMES COM TALOS
DE TAIOBA

70

71

CALDO VERDE DE TAIOBA

71

Tansagem

CHIPS DE FOLHA DE TANSAGEM

72

72

Tomate miúdo (minitomate)

ESPAGUETE COM
TOMATE-CEREJA E MANJERICÃO

73

73

Tomilho

AZEITE PERFUMADO COM
TOMILHO E LIMÃO

74

74

Vinagreira

ARROZ DE VINAGREIRA

75

75



APRESENTAÇÃO

Este catálogo reúne informações de 54 espécies de plantas cultivadas na horta pedagógica do Centro de Referência em Segurança Alimentar e Nutricional (CRESAN) Butantã, mapeada dentro do programa Sampa+Rural.

Dentre as espécies catalogadas, estão temperos e hortaliças convencionais e Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs). Além de algumas espécies que não são comestíveis, mas que fazem parte do espaço do CRESAN Butantã.

Sobre todas as espécies serão apresentadas as informações:

Nomes populares

Nome científico

Partes comestíveis

Modo de cultivo

Benefícios do consumo

1 receita protagonizada pela espécie

Cabe ressaltar que os benefícios do consumo abordados neste material são extraídos de artigos científicos de

relevância. Mas, os casos em que não foram achadas evidências científicas não significam que os alimentos não tragam benefícios quando inseridos na alimentação, apenas ainda não foram explorados e divulgados pela ciência tradicional.

O catálogo foi produzido por Laís Araújo Braga, como parte de seu Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição, pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP - USP).

Foi orientado por Mariana Yamamoto e sua viabilização contou com a parceria da Secretaria Executiva de Segurança Alimentar e Nutricional e de Abastecimento da Prefeitura de São Paulo.

Como agradecimento especial, honra-se a colaboradora Zenilda, trabalhadora do Programa Operação Trabalho (POT) Agricultura, quem sempre cuidou com muito esmero da horta do CRESAN Butantã.

Esperamos que aproveitem a leitura.



Abacaxi

NOMES POPULARES:

abacaxi, ananás.

NOME CIENTÍFICO:

Ananas comosus (L.) Merril.

SINONÍMIAS:

Bromelia comosa L., *Bromelia ananas* L.

PARTES COMESTÍVEIS:

fruto (polpa e casca).



MODO DE CULTIVO:

- Gosta de solos leves e com pH entre 5,5 e 6,0;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 40 cm entre as mudas;
- Sua faixa de temperatura ideal é entre 29 e 31°C, mas suporta mínima de até 5°C e máxima de 43°C;
- Cultive o abacaxi à meia sombra ou em locais que recebam luz solar direta;
- Regue com frequência para sempre manter o solo úmido, mas não encharcado;
- Proteja os frutos contra o sol, cobrindo-os com papel (jornal ou sacos de papel sem fundo), ou com material vegetal seco.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

A bromelaína (mistura de enzimas) presente no abacaxi ajuda em: digestão de proteínas; redução de inflamação e dor; cicatrização de feridas; fortalecimento do sistema imunológico.

REFERÊNCIAS:

- SETIC-UFSC. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/abacaxi/>>.
- AGUIAR, Adriano Tosoni da Eira et al. Instruções agrícolas para as principais culturas econômicas. Campinas: 2014. 452 p. n.º 200 - 7.ª ed.
- ALVES NOBRE, Taline et al. Bromelain as a natural anti-inflammatory drug: a systematic review. *Natural product research*, v. 39, n. 5, p. 1258-1271, 2024.
- LEELAKANOK, Nattawut et al. Efficacy and safety of bromelain: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition and health*, v. 29, n. 3, p. 479-503, 2023.
- KANSAKAR, Urna et al. Exploring the therapeutic potential of bromelain: Applications, benefits, and mechanisms. *Nutrients*, v. 16, n. 13, p. 2060, 2024.

RECEITA

GELEIA DE MAÇÃ E ABACAXI

Ingredientes

3 maçãs
1 abacaxi pequeno
2 colheres de sopa cheias de açúcar
1 pau de canela

Modo de Preparo

Pique a maçã e o abacaxi, leve ao microondas por 3-4 minutos para aquecê-los bem.

Em seguida leve ao fogo, acrescente o açúcar e a canela, e deixe cozinhar por uns 15-20 minutos até secar bem.
Opcional: Liquidificar a geleia ou deixá-la com pedaços.

Dica: Sirva gelada com pães e bolos de sua preferência.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 3 porções

RECEITA Perfeita - Geleia de maçã e abacaxi. 7 nov. 2017. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2017/11/07/receita-perfeita-geleia-de-maca-e-abacaxi>. Acesso em: 22 out. 2025.

Açafrão-da-terra

NOMES POPULARES:

cúrcuma, açafrão-da-índia, açafrão-da-terra, açafrão, turmeric, gengibre-dourada, mangarataia.

NOME CIENTÍFICO:

Curcuma longa L.

SINONÍMIAS:

Curcuma domestica Valetton, *Amomum curcuma* Jacq., *Stissera curcuma* Raeusch.

PARTES COMESTÍVEIS:

raízes.



COMO CULTIVAR:

- O solo deve ser argiloso, fértil, bem drenado e com bom conteúdo de matéria orgânica.
- Cultive em canteiros, vasos ou jardineiras com, no mínimo, 50 centímetros de profundidade, para que a planta tenha espaço suficiente para se desenvolver.
- Plante apenas uma muda por cova ou vaso;
- Cultive o açafrão-da-terra em locais bem iluminados para que a planta receba luz solar direta, todos os dias;
- Regue com frequência para sempre manter o solo úmido, mas não encharcado;
- Colha as raízes do açafrão quando, após a floração, a parte aérea da planta (folhas e caule) começarem a ficar marrons e secos.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

A cúrcuma possui potencial de auxiliar na melhora do perfil glicêmico (nível de açúcar no sangue) e do perfil lipídico (colesterol) e de ajudar na redução de peso. Além disso, possui ação antioxidante e ação anti-inflamatória (e, por isso, pode ajudar na redução de dores). Também pode aliviar sintomas da colite ulcerosa e apoiar a saúde cerebral e mental.

REFERÊNCIAS

- SETIC-UFSC. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/acafrão-da-índia/>>. Acesso em: 22 out. 2025.
- ECYCLE, Equipe. Como plantar açafrão: dicas e passo a passo. -eCycle, , 25 Mar. 2025. Disponível em: <<https://www.ecycle.com.br/como-plantar-acafrão/>>. Acesso em: 22 out. 2025
- JAFARI, Ali et al. Curcumin on human health: A comprehensive systematic review and meta-analysis of 103 randomized controlled trials. *Phytotherapy research: PTR*, v. 38, n. 12, p. 6048-6061, 2024.
- ZHANG, Xiaofeng et al. Zingiberaceae plants/curcumin consumption and multiple health outcomes: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of randomized controlled trials in humans. *Phytotherapy research: PTR*, v. 36, n. 8, p. 3080-3101, 2022.

RECEITA

ARROZ COM CÚRCUMA

Ingredientes

2 xícaras de arroz branco
½ cebola picada
2 dentes de alho
1 colher (chá) de cúrcuma

Preparo

Em uma caçarola, coloque o azeite, o alho amassado e a cebola. Refogue até a cebola ficar transparente. Acrescente a cúrcuma. Adicione o arroz e, em seguida, a água. Tampe a panela parcialmente. Deixe cozinhar em fogo alto. Desligue quando o arroz estiver quase seco.

REDAÇÃO PALADAR. Arroz com cúrcuma. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/paladar/receita/arroz-com-curcuma/?srsltid=AfmBOoqvAZGuIrrNwguD-J5hbArPKd7AR5VDeQHUAk3DbiGK1azNgbMi>. Acesso em: 22 out. 2025.

Algodão

NOME POPULAR:

algodão.

NOME CIENTÍFICO:

Gossypium hirsutum L.

PARTES COMESTÍVEIS:

não é comestível.



MODO DE CULTIVO:

- Gosta de solos profundos, com baixa acidez e bem drenados;
- A temperatura média ideal varia de 20 a 30°C, durante o dia, e 20°C à noite;
- Cultive o algodão em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Colha o algodão seco e o mais limpo possível.



REFERÊNCIAS:

AGUIAR, Adriano Tosoni da Eira et al. Instruções agrícolas para as principais culturas econômicas. Campinas; 2014. 452 p. n.º 200 - 7.ª ed.

Alho Nirá

NOMES POPULARES:

alho nirá; cebolinha chinesa ou alho chinês.

NOME CIENTÍFICO:

Allium tuberosum

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas.



MODO DE CULTIVO:

- O Nirá é pouco exigente em relação ao solo;
- Cultive o nirá em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Colha as folhas quando atingirem 30 centímetros de altura, em torno de 60-80 dias após o plantio das mudas.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

NETO, Benedito Pereira Lima. **ARRANJOS DE CULTIVO EM CONSÓRCIO ENTRE RÚCULA E NIRÁ (*Allium tuberosum* Rottler ex Spreng)**. 2017. Curso de Agronomia da Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017. GUIMARÃES, Marcelo de A. et al. Respostas fisiológicas da rúcula consorciada com nirá sob diferentes arranjos e épocas de cultivo. **Horticultura brasileira**, v. 40, n. 3, p. 255-260, 2022.

RECEITA

OVO COM NIRÁ

Ingredientes:

300g de nirá ou cebolinha chinesa
4 ovos
1 colher de sopa de óleo
Sal a gosto

Modo de preparo

Pique o nirá do tamanho que preferir;
Adicione o óleo em uma frigideira aquecida;
Despeje os ovos na frigideira;
Adicione o sal e mexa bem;
Adicione o nirá picado, misture e desligue o fogo.

CHEF JIANG Pu ensina a fazer Ovo com Nirá - Ibrachina. Disponível em: <https://ibrachina.com.br/chef-jiang-pu-ensina-a-fazer-ovo-com-nira/>. Acesso em: 22 out. 2025.

Alho poró

NOMES POPULARES:

alho poró, alho-porró, alho macho, alho francês.

NOME CIENTÍFICO:

Allium porrum L.

PARTES COMESTÍVEIS:

pseudocaule (talo) e folhas.



MODO DE CULTIVO:

- Alho poró gosta de solo fértil, de textura média e com o pH entre 6,0 e 6,8;
- Ao plantar, recomenda-se a utilização dos espaçamentos: 0,50 x 0,10 m e 0,30 x 0,15 m entre as plantas;
- Cultive o alho poró em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- A colheita pode ser feita cerca de 120 dias após o plantio, quando a planta atinge sua altura máxima.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

Omelete de forno com mandioquinha e alho-poró.

Disponível em: <<https://panelinha.com.br/receita/omelete-de-forno-com-mandioquinha-alho-poro>>.

Acesso em: 22 oct. 2025.

<https://panelinha.com.br/receita/quiche-de-alho-poro-com-alecrim>

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2020/05/15/receita-pate-de-alho-poro-com-salsao/>

REFERÊNCIAS:

COUTINHO, Pablo Wenderson Ribeiro et al. Desempenho agrônômico do alho-porró em diferentes densidades populacionais. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e13310212258, 2021.

RECEITA

OMELETE DE FORNO COM MANDIOQUINHA E ALHO PORÓ

Ingredientes

7 ovos
2 mandioquinhas (batatas-baroas) (cerca de 2 xícaras (chá) ralada)
1 alho-poró grande
1½ colher (chá) de sal
azeite para untar o refratário

Modo de preparo

Aqueça o forno a 200 °C.

Unte um refratário redondo (22 cm). Rale as mandioquinhas. Fatie o alho-poró e lave bem. Bata os ovos rapidamente, misture mandioquinha, alho-poró e sal. Coloque no refratário e asse por cerca de 30 min, até dourar e firmar. Sirva quente ou em temperatura ambiente.

Sirva na hora ou em temperatura ambiente.

Dica de aproveitamento:

Folhas do alho-poró servem para caldos e sopas. As raízes podem ser fritas para decorar omeletes, saladas, risotos e sopas.

Amoreira

NOMES POPULARES:

amora, amoreira, amoreira preta, amoreira negra, sarça mora, amora miúra.

NOME CIENTÍFICO:

Morus nigra L.

PARTES COMESTÍVEIS:

frutos



MODO DE CULTIVO:

- A amoreira gosta de solo rico em matéria orgânica, com boa drenagem, e com pH em torno de 5,7;
- A planta prefere clima temperado e temperaturas amenas;
- Para tutorar seu crescimento **utilize estacas**, que favorecem o desenvolvimento de plantas mais altas e ampliam a área produtiva;
- Cultive a amoreira em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- A colheita poderá ser feita no próprio ano do plantio, ou no período entre o fim da primavera e o início do verão do ano seguinte.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Componentes da folha da amoreira ajudam a reduzir sintomas de menopausa. Além disso, tanto o fruto quanto a folha são ricos em antioxidantes, favorecendo o bom envelhecimento e a renovação de células.

REFERÊNCIAS:

- COMO plantar amora-preta, fruta produtiva e boa para processamento. Disponível em: <https://globorural.globo.com/vida-na-fazenda/como-plantar/noticia/2024/03/como-plantar-amora-preta-fruta-produtiva-e-boa-para-processamento.ghtml>. Acesso em: 22 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde e Anvisa. **MONOGRAFIA DA ESPÉCIE *Morus nigra* L. (AMOREIRA)**. Brasília, DF, 2015.
- COSTA, Joyce P. L. et al. Randomized double-blind placebo-controlled trial of the effect of *Morus nigra* L. (black mulberry) leaf powder on symptoms and quality of life among climacteric women. **International journal of gynaecology and obstetrics: the official organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics**, v. 148, n. 2, p. 243-252, 2020.
- ZENI, Ana Lúcia B. et al. Evaluation of phenolic compounds and lipid-lowering effect of *Morus nigra* leaves extract. **Anais da Academia Brasileira de Ciências**, v. 89, n. 4, p. 2805-2815, 2017.
- SARGARA, Payal et al. Hydromethanolic extracts of *Morus alba* L. (Mulberry) young and ripe fruit induces apoptosis in lung carcinoma cells (A549). **Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences**, v. 61, n. e24112, 2025.



RECEITAS

GELÉIA DE AMORA

Ingredientes

400 g de amoras frescas ou congeladas (você pode aumentar a quantidade mantendo a proporção)
1 xícara (chá) cheia de açúcar (200 g) ou a mesma quantidade de adoçante granulado culinário
Suco de 1/2 limão

Modo de Preparo

Lave bem as amoras frescas (retire os cabinhos) e deixe de molho em água por 10 minutos.

Retire as amoras da água (se houver sujeirinhas, elas ficarão no fundo) e coloque para escorrer.

Misture as frutas (se quiser sem pedaços da fruta e sementes, bata no liquidificador com um pouco de água e coe) com os demais ingredientes em uma panela, preferencialmente de inox ou antiaderente.

Leve ao fogo médio e misture com uma colher de pau até o açúcar dissolver e começar a formar calda (daí pode parar de mexer).

Espere ferver, reduza o fogo e deixe cozinhar, mexendo às vezes e retirando a espuma que se forma na superfície, por uns 20 minutos ou até engrossar.

Comece a mexer sem parar até quando der para ver o fundo da panela ao passar a colher (veja observação abaixo).

Despeje ainda quente em pote de vidro com tampa (ambos fervidos em água por 10 minutos para esterilizar e secos) e feche bem.

Vire o pote com a tampa para baixo para formar vácuo e deixe esfriar.

Armazene por até 1 semana em local escuro e, depois de abrir, mantenha na geladeira e consuma em até 5 dias (veja abaixo como fazer para durar mais).

Geleia de amora. Disponível em: <<https://receitas.globo.com/ana-maria-braga/doces/geleia-de-amora.shtml>>. Acesso em: 22 oct. 2025.

<https://receitas.globo.com/tipos-de-prato/doces-e-sobremesas/musse-de-amora-4ee7d4ec7829e572cd000647.shtml>



Arruda

NOMES POPULARES:

Arruda, arruda-fedorenta, ruta-de-cheiro-forte, arruda-aromática, arruda-do-povo, ruda, ruta-fedorenta, arruda-macho, arruda-fêmea, erva-arruda, arruda-doméstica e arruda-dos-jardins.

NOME CIENTÍFICO:

Ruta graveolens L. (RUTACEAE)

SINONÍMIA:

Ruta hortensis Mill.

PARTES COMESTÍVEIS:

raízes, caules, folhas, flores e frutos.



MODO DE CULTIVO:

- A arruda gosta de solos permeáveis e ricos em matéria orgânica;
- A planta de atingir até 1,5 m de altura;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 50 x 60 cm entre plantas;
- Cultive a arruda em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Colha as folhas antes da floração, podando cerca de 2/3 da planta para que possa rebrotar.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

A arruda é rica em compostos antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células.

CONTRAIINDICAÇÕES:

A arruda é contraindicada para gestantes e pessoas em período de amamentação.

REFERÊNCIAS:

ARRUDA. - portal embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/812119/arruda>. Acesso em: 22 out. 2025.
BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde; Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Informações Sistematizadas da Relação Nacional de PLANTAS MEDICINAIS DE INTERESSE AO SUS RUTA GRAVEOLENS L., RUTACEAE - ARRUDA.** Brasília, DF, 2021.

RECEITA

CHÁ DE ARRUDA

Ingredientes

150 ml de água
1 colher de café de folhas secas

Modo de preparo

Coloque as folhas para cozinhar com a água. Ao levantar fervera, desligue o fogo, tampe o recipiente e deixe agir por 10 a 15 minutos. Coe e beba de 2 a 3 vezes por dia.

ARRUDA: benefícios e como usar | Receitas Nestlé. Disponível em: <https://www.receitasnestle.com.br/artigos/arruda-beneficios-e-como-usar>. Acesso em: 22 out. 2025.

Babosa

NOMES POPULARES:

Aloé, babosa, babosa-grande, babosa-medicinal, erva-babosa, aloé-do-cabo, caraguatá-de-jardim

NOME CIENTÍFICO:

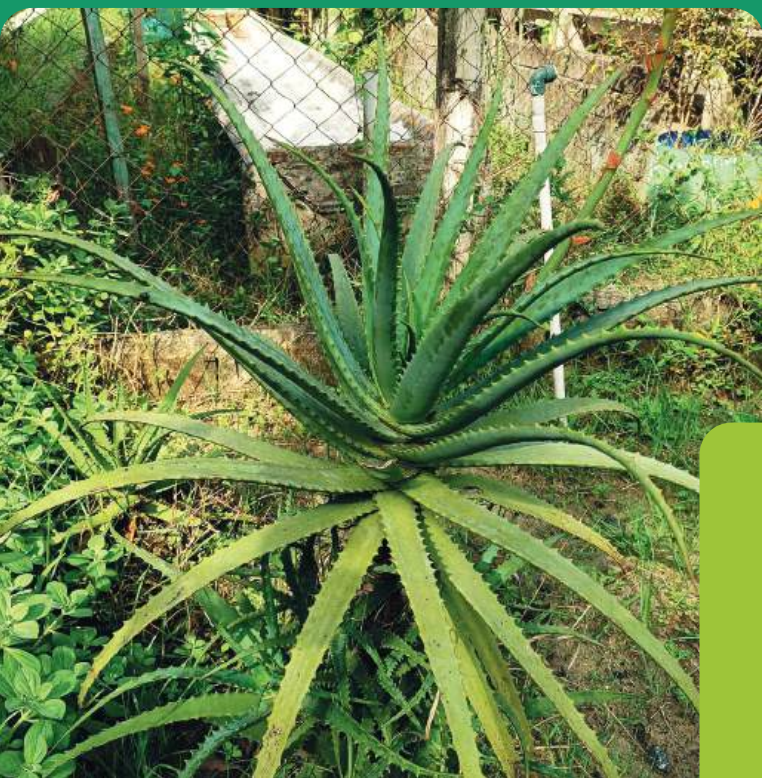
Aloe vera (L.) Burm F.

SINONÍMIAS:

Aloe barbadensis Mill., *Aloe chinensis* (Haw.) Baker, *Aloe perfoliata* var. *vera* L.

PARTES COMESTÍVEIS:

NÃO é comestível.



MODO DE CULTIVO:

- Babosa gosta de solo adubado, rico em composto orgânico e responde bem à aplicação de fósforo e potássio;
- Plante a babosa utilizando espaçamento de aproximadamente 50 cm (ou dois palmos da mão) entre outras plantas;
- A planta prefere ambiente seco e clima quente;
- Cultive a planta em local bem iluminado, para que receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com moderação para manter o **solo levemente úmido**. A babosa não gosta de solos encharcados;
- Colha apenas as folhas adultas, antes da floração.



FONTES:

BABOSA. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/812831/babosa>. Acesso em: 22 out. 2025.

HORTO Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/babosa/>. Acesso em: 22 out. 2025.

ALOE vera (Babosa): tecnologias de plantio em escala comercial para o semiárido e utilização. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1120076/aloe-vera-babosa-tecnologias-de-plantio-em-escala-comercial-para-o-semiarido-e-utilizacao>. Acesso em: 22 out. 2025.

Bananeira

NOMES POPULARES:

banana, bananeira.

NOME CIENTÍFICO:

Musa paradisiaca L.

SINONÍMIAS:

Musa sapientum L., *Musa* × *paradisiaca* L.

PARTES COMESTÍVEIS:

fruto, flores, seiva do pseudo-caule.



MODO DE CULTIVO:

- Possui faixa de temperatura ideal entre 20 e 30°C. E não gostam de temperaturas acima de 35°C, nem abaixo de 12°C, pois nessas condições podem haver paralisação no desenvolvimento e danos aos frutos;
- Plante a muda da bananeira em covas ou sulcos de 30 cm de profundidade. Ao plantar, utilize espaçamento de 2,0 x 3,0 m entre as plantas;
- Mantenha o solo do bananal sempre coberto com vegetação espontânea ou com folhas secas e velhas;
- Cultive a bananeira em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- Realize adubações periódicas. Quando observar produção decrescente e falta de resposta às adubações, realize replantio do bananal;
- Realize a poda das folhas velhas e retire as novas brotações, deixando apenas uma família por cova;
- No momento da colheita dos frutos, corte o pseudocaule o mais alto possível.

REFERÊNCIAS:

HORTO Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/bananeira/>. Acesso em: 22 out. 2025.

AGUIAR, Adriano Tosoni da Eira et al. **Instruções agrícolas para as principais culturas econômicas**. Campinas; 2014. 452 p. n.º 200 - 7.ª ed.

GUNASEKARAN, Dhandapany et al. Effect of green banana (*Musa paradisiaca*) on recovery in children with acute watery diarrhea with no dehydration : A randomized controlled trial. **Indian pediatrics**, v. 57, n. 12, p. 1114-1118, 2020.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

A inclusão do fruto da banana, da flor e da seiva do pseudo-caule na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de macronutrientes (como carboidratos), fibras, vitaminas, minerais e sabor.

Benefícios específicos sobre o consumo do fruto maduro, da flor e da seiva não foram encontrados. Mas evidências científicas mostram que o consumo de banana verde cozida diminui a duração e complicações de diarreia, devido seus componentes como o amido resistente.

RECEITA

CAPONATA COM CORAÇÃO DE BANANEIRA

Ingredientes:

3 xícaras de coração de bananeira (aproximadamente 1 coração inteiro grande) já picado, aferventado e lavado
1 xícara de cebola
2 dentes de alho
½ xícara de pimentão vermelho
½ xícara de pimentão amarelo
½ xícara de tomate
1/3 xícara de uva-passa
1 colher de sopa de orégano fresco
1/3 xícara de manjeriço fresco
½ xícara de azeite
3 colheres de chá de sal
pimenta-do-reino à gosto

Como fazer:

A partir do coração de bananeira já preparado, pique a cebola, o alho, os pimentões e o tomate. Reserve.

Em uma panela, coloque 3 colheres de

sopa de azeite, acrescente a cebola e 1 colher de chá de sal. Refogue.

Quando ela estiver dourada, acrescente os pimentões e refogue também.

Coloque mais uma colher de sopa de azeite e o alho. Mexa sempre. Quando o alho estiver dourado, acrescente o tomate.

Com o tomate já refogado, acrescente o coração de bananeira, o restante do azeite e do sal e a pimenta-do-reino. Junte o manjeriço e o orégano.

Você pode desligar o fogo, acrescentar as uvas-passas e tampar a panela por 3 minutos. Passado esse tempo, retire da panela e sirva quente ou leve à geladeira e consuma gelado!

A caponata vai bem em pasteis, quiches e tortas, mas também como entrada junto com uma torradinha.

RECEITA: Caponata com coração de bananeira - Sustentarea. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2022/05/13/receita-caponata-com-coracao-de-bananeira/>. Acesso em: 22 out. 2025.



Batata doce

NOMES POPULARES:

batata-doce, batata-da-terra, batata-da-ilha, jetica, jatica, ye'tika (tupi), etc.

NOME CIENTÍFICO:

Ipomoea batatas (L.) Lam.

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas e raízes.



MODO DE CULTIVO:

- Gosta de solo com boa drenagem, textura arenosa ou areno-argilosa, e que seja aerado e levemente ácido ou neutro.
- Ao plantar, utilize espaçamento de 0,80 m entre linhas e de 0,4 m entre plantas;
- Cultive a batata doce em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Faça a colheita das folhas conforme a planta cresce;
- Faça a colheita das raízes cerca de 105 a 180 dias após o plantio.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa sobre seus benefícios (folhas e tubérculos). Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de macronutrientes, fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

AGUIAR, Adriano Tosoni da Eira et al. **Instruções agrícolas para as principais culturas econômicas**. Campinas; 2014. 452 p. n.º 200 - 7.ª ed.
HORTO Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/batata-doce/>. Acesso em: 22 out. 2025.
Ana Primavesi et al. <<Curadoria de plantas e textos Guilherme Reis Ranieri Edição geral ANA Flávia Borges Badue Guilherme Reis Ranieri>>. Em: *Guia prático de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) para escolas*. Organização Instituto Kairós, -São Paulo (SP): Instituto Kairós (2018).

RECEITA

As folhas devem ser consumidas cozidas. E podem ser usadas em diversos preparos e receitas, como feijão, arroz, carnes, sopas, omeletes e bolinhos.

SPÄTZLE DE FOLHAS DE BATATA-DOCE

Ingredientes

1/2 xícara de folhas de batata-doce cozidas (50g das folhas cozidas)
1 ovo
125 mL de água
120g de farinha de trigo (1 xícara de chá)
Pitada de sal (2g)

Modo de preparo

Cozinhe as folhas de batata-doce na água fervente por cerca de 5 minutos. Escorra bem as folhas retirando toda a água;

Numa xícara de 240mL coloque as folhas de batata-doce cozidas até atingir metade da capacidade. Por cima, coloque um ovo e complete o restante do volume com água; Dica: Você pode usar um copo medidor para ter mais precisão do volume. Bata essa mistura no liquidificador até ficar cremosa;

Coloque em uma tigela, acrescente o sal e mexa bem;

Leve uma panela média com metade do volume preenchido de água ao fogo e deixe ferver;

Enquanto isso, acrescente a farinha na mistura aos poucos, sem parar de mexer

com o auxílio de um fouet ou colher, até que a massa fique firme e elástica numa textura de mingau grosso;

Coloque a massa em uma tábua. Quando a água estiver fervendo, vá jogando pequenas porções (do tamanho de uma colher de sobremesa) da massa diretamente na água;

Quando as massinhas boiarem, retire-as com uma escumadeira e vá ajeitando em uma travessa; Regue com um pouco de azeite para não grudarem na travessa.

Acompanhamentos:

Essa massa pode ser acompanhada pelo molho de sua preferência, como sugo, branco, bolonhesa, 4 queijos, etc. Também pode acompanhar carnes ensopadas. Aqui, refogamos tomate, alho e cebola no azeite para acompanhar.

RECEITA: Spätzle de folhas de batata-doce - Sustentarea. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2020/03/23/spatzle-de-folhas-de-batata-doce/>. Acesso em: 22 out. 2025.



Berinjela

NOMES POPULARES:

berinjela ou beringela

NOME CIENTÍFICO:

Solanum melongena L.

PARTES COMESTÍVEIS:

frutos.



MODO DE CULTIVO:

- Gosta de solo permeável, bem drenado, fértil, com pH entre 6,0 e 6,5;
- Prefere temperaturas entre 18 e 30°C;
- Seu caule pode alcançar de 1,0 a 1,8 m de altura. E suas raízes podem alcançar até 1,0 m de profundidade;
- Ao plantar, utilize espaçamento de aproximadamente 1,5 m entrelinhas e de 1,0 m entre plantas;
- Cultive a berinjela à **meia sombra ou em locais que recebam luz solar direta**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Colha entre 100 e 120 dias após o plantio. Colha de manhã, cortando o pedúnculo bem curto.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa sobre seus benefícios (folhas e tubérculos). Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de macronutrientes, fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

AGUIAR, Adriano Tosoni da Eira et al. **Instruções agrícolas para as principais culturas econômicas**. Campinas; 2014. 452 p. n.º 200 - 7.ª ed.

RECEITA

BERINJELA ASSADA COM MANTEIGA, CEBOLA-ROXA E LARANJA

Ingredientes

2 berinjelas
1 cebola-roxa
raspas de ½ laranja-baía
2 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (chá) de cominho em pó
1 pitada de canela em pó
1 colher (chá) de sal
pimenta-do-reino moída na hora a gosto
folhas de salsinha a gosto para servir

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).

Mantenha o cabinho, lave e seque as berinjelas. Corte as berinjelas ao meio no sentido do comprimento. Com a ponta de uma faca pequena, corte superficialmente a polpa da berinjela formando losangos – assim, os temperos entram melhor na polpa e a berinjela fica mais macia ao assar.

Numa tigela pequena, misture 1 colher (sopa) do azeite com o cominho, a canela, o sal e pimenta a gosto. Espalhe esse azeite temperado sobre a polpa das berinjelas.

Numa assadeira grande antiaderente, coloque as metades de berinjela com a polpa para baixo, uma ao lado da outra. Leve ao forno para assar por 40 minutos – na metade do tempo, vire as berinjelas deixando a polpa para cima. Enquanto isso, prepare a cebola na manteiga.

Descasque e corte a cebola em meias-luas finas. Transfira para uma panela pequena, junte 1 colher (sopa) de azeite, a manteiga e as raspas de laranja. Leve ao fogo médio e deixe fritar por cerca de 2 minutos, contados após a manteiga derreter – assim a cebola fica macia e perde o ardor.

Retire a berinjela do forno e transfira para uma travessa. Com uma colher, cubra as berinjelas com a cebola e a manteiga derretida. Salpique as ervas e sirva a seguir.

PANELINHA. **Berinjela assada com manteiga, cebola-roxa e laranja - Panelinha.** 24 set. 2024. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/berinjela-assada-com-manteiga-cebola-roxa-e-laranja>. Acesso em: 22 out. 2025.



Boldo-pequeno

NOMES POPULARES:

Boldinho, boldo-rasteiro, boldo-pequeno, tapete-de-oxalá, boldo-gambá, boldo ornamental, etc.

NOME CIENTÍFICO:

Plectranthus neochilus
Schlechter

SINONÍMIAS:

Coleus sp.; *Plectranthus ornatus*

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas.



MODO DE CULTIVO:

- O boldo prefere solos ácidos e não tolera solo encharcados;
- Ao plantar as mudas de boldo, certifique-se de que exista, aproximadamente, 50 cm (meio metro) de distância de outras plantas;
- Cultive o boldo à **meia sombra ou em locais que recebam luz solar direta**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Colha as folhas antes da floração. As folhas devem ser cortadas antes da secagem.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

O boldo-pequeno possui compostos antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células.

REFERÊNCIAS:

- HORTO Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/boldo-pequeno/>. Acesso em: 23 out. 2025.
- BOLDO. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/812819/boldo>. Acesso em: 23 out. 2025.
- ROSAL, Louise Ferreira et al. Produção vegetal e de óleo essencial de boldo pequeno em função de fontes de adubos orgânicos. **Revista CERES**, v. 58, n. 5, p. 670-678, 2011.
- LIMA, A. K. B. et al. **PROPAGAÇÃO VEGETATIVA POR ESTAQUIA DE BOLDINHO (*Plectranthus neochilus* Schlechter)**. , [s.d.]. Disponível em: <https://www.sbpnet.org.br/livro/65ra/resumos/resumos/7200.htm>. Acesso em: 23 out. 2025
- BOLDO miúdo. Disponível em: <https://eic.ifsc.usp.br/boldo-miudo/>. Acesso em: 23 out. 2025.
- MENDONÇA, Simony Carvalho et al. Biological screening of herbal extracts and essential oil from *Plectranthus* species: a-amylase and 5-lipoxygenase inhibition and antioxidant and anti-Candida potentials. **Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences**, v. 59, n. e21117, 2023.

RECEITA

RECEITA DE SUCO DE BOLDO

Ingredientes:

1 colher de chá de folhas de boldo picadas
1 copo de água gelada
½ copo de suco de limão

Modo de preparo:

Em um liquidificador, adicione 1 colher de chá de folhas de boldo picadas.

Adicione 1 copo de água gelada e ½ copo de suco de limão.

Bata tudo até obter uma mistura homogênea.

Coe o suco em um recipiente.

Sirva e beba em seguida.

BOLDO: veja 3 maneiras diferentes de usá-lo no dia a dia.

Disponível em: <https://minhasaude.proteste.org.br/boldo-veja-3-maneiras-diferentes-de-usa-lo-no-dia-a-dia/>. Acesso em: 22 out. 2025.

Brilhantina

NOMES POPULARES:

Brilhantina

NOME CIENTÍFICO:

Pilea Microphylla

PARTES COMESTÍVEIS:

partes aéreas.



MODO DE CULTIVO:

- Gosta de solo rico em matéria orgânica;
- Cultive a brilhantina à **meia sombra**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Obs.: o cultivo deve ser preferencialmente orgânico, sem aplicação de agrotóxicos, com adubação orgânica e controle natural de pragas e doenças.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

CARVALHO, Maria Doriane De. **Paisagismo funcional : explorando as plantas alimentícias não convencionais (PANC)**. 2024. Especialização em Arquitetura da Paisagem, Campus Universitário de Capanema, Universidade Federal Rural Da Amazônia, Capanema, 2024.

RECEITA

MOLHO DE BRILHANTINA: IDEAL PARA SERVIR COM CARNES OU MASSAS

Ingredientes

500 g de leite coalhado (sem soro);
folhas e talos jovens de brilhantina a gosto;
1 colher (chá) de mostarda;
sal (o quanto baste);
pimenta-de-macaco ou do reino a gosto;
50 g de queijo parmesão.

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, menos o queijo parmesão.
Depois, leve ao fogo para cozinhar por cerca de 5 minutos.
Apague o fogo e acrescente o queijo.
Mexa bem para combinar todos os sabores. Sirva.

BRILHANTINA: tudo sobre a planta comestível que cresce em calçadas e muros. Disponível em: <https://revistacasaejardim.globo.com/paisagismo/noticia/2025/05/brilhantina-planta.ghtml>. Acesso em: 23 out. 2025.

Camapum ou Physalis

NOMES POPULARES:

physalis, fisalis, juá, joá, joá de capote, camapum e saco de bode, camapú, juá-poca, tomate-de-capote, balãozinho.

NOME CIENTÍFICO:

Physalis sp.

PARTES COMESTÍVEIS:

frutos



MODO DE CULTIVO:

- O physalis gosta de solos de estrutura granulada, com boa drenagem, boa quantidade de matéria orgânica e pH entre 5,5 e 6,8;
- Plante a muda com espaçamento de 2 a 3 m entre plantas e a 50 cm de profundidade;
- Cultive o physalis em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta**;
- Para tutorar seu crescimento **utilize estacas e arames ou fitilhos**, que favorecem o desenvolvimento da planta e facilitam o manejo do cultivo;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Realize das frequentes para retirar brotos ou os ramos ladrões (aqueles que se formam na base do ramo principal da planta), ramos improdutivos, ramos enfermos ou atacados por insetos;
- Colha os frutos quando o cálice (epiderme da fruta) mudar de coloração de verde para amarelo.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

A CULTURA DA PHYSALIS. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/995307/a-cultura-da-physalis>. Acesso em: 23 out. 2025.

HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: fisalis. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071187/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-fisalis>. Acesso em: 23 out. 2025.

RECEITA

GELÉIA DE PHYSALIS DA TECA

Ingredientes

1 embalagem de 100 g de physallis, retiradas as pétalas e fatiadas bem fininho. Meça em um medidor graduado.
O dobro do volume medido, de açúcar

Modo de Preparo

Cozinhe as physalis com o açúcar até formar uma calda encorpada, antes do ponto de fio.

Deixe esfriar totalmente para conferir o ponto; se ficar rala, volte ao fogo por mais 1 minuto.

Se endurecer ou açucarar, adicione 1/2 xícara de água e ferva novamente.

GELÉIA DE PHYSALIS DA TECA. Disponível em: <https://receitas.globo.com/tipos-de-prato/geleias-e-compotas/geleia-de-physalis-da-teca-4e32a5d995b5d036ac005f64.ghtml>. Acesso em: 23 out. 2025.

Capeba

NOMES POPULARES:

Capeba; pariparoba.

NOME CIENTÍFICO:

Piper umbellatum L.

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas.



MODO DE CULTIVO:

- Gosta de solos férteis;
- Cultive a capeba à **meia sombra**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Obs.: o cultivo deve ser preferencialmente orgânico, sem aplicação de agrotóxicos, com adubação orgânica e controle natural de pragas e doenças.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

RECEITA

DELÍCIA VEGETARIANA: CHARUTO DE CAAPEBA

Ingredientes

1/2 kg de cenoura picada
Alho a gosto
Cebola a gosto
Sal a gosto
1 copo de arroz
Folhas de caapeba frescas
Molho de tomate para cobertura
Queijo ralado (opcional para veganos)

Modo de Preparo

Refogue a cenoura com alho, cebola e sal.
Cozinhe o arroz junto até ficar macio.
Monte os charutos colocando a mistura nas folhas de caapeba previamente fervidas e enrole.
Asse em forma com molho de tomate e queijo (opcional), gratinando.
Sirva quente e aproveite o sabor único da caapeba.

CAAPEBA - Mato no Prato. Disponível em: <https://matonoprato.com.br/caapeba/>. Acesso em: 23 out. 2025.

Referências:

Ana Primavesi et al. <<Curadoria de plantas e textos Guilherme Reis Ranieri Edição geral ANA Flávia Borges Badue Guilherme Reis Ranieri>>. Em: *Guia prático de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) para escolas. Organização Instituto Kairós, -São Paulo (SP): Instituto Kairós (2018).*
CAPEBA - Programa Agricultura Urbana e Meio Ambiente. Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/agriculturaurbana/capeba/>. Acesso em: 23 out. 2025.
HERNANDES, Leandro Santoro. **Farmacologia e fitoquímica de extratos e formulações de Jacaranda decurrens Cham., Jacaranda caroba (Vell.) DC. e Piper umbellatum L.** [S.l.]: Universidade de Sao Paulo, Agencia USP de Gestao da Informacao Academica (AGUIA), 2016.

Capuchinha

NOMES POPULARES:

Capuchinho, chaguinha, mastruço-do-peru, flor-de-sangue, agrião-do-méxico, nastúrcio, agrião-da-índia, flor-de-chagas, etc.

NOME CIENTÍFICO:

Tropaeolum majus L.

SINONÍMIAS:

Cardaminum majus (L.) Moench;
Tropaeolum elatum Salisb.;
Trophaeum majus (L.) Kuntze;
Nasturtium indicum Garsault;

PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas, flores e frutos.



MODO DE CULTIVO:

- A planta gosta de solos com bom teor de umidade;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 50cm entre plantas;
- Cultive a capuchinha em **locais parcialmente sombreados**;
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- Obs.: o cultivo deve ser preferencialmente orgânico, sem aplicação de agrotóxicos, com adubação orgânica e controle natural de pragas e doenças.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

A capuchinha é rica em compostos antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células.

REFERÊNCIAS:

- HORTO Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/capuchinha/>. Acesso em: 23 out. 2025.
- CAPUCHINHA. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/812816/capuchinha>. Acesso em: 23 out. 2025.
- PANC: CAPUCHINHA - Sustentarea. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2017/11/06/panc-capuchinha/>. Acesso em: 23 out. 2025.
- SILVA, Ana Merian da; SILVA, Lucélia Magalhães da. Influence of the capuchin hydroethanolic extract (*Tropaeolum majus* L.) on the stability of ketoconazole. **Journal of Basic and Applied Pharmaceutical Sciences**, v. 41, 2020.

RECEITA

PESTO DE CAPUCHINHA

Ingredientes:

1/2 xícaras (chá) de amendoim ou castanha de caju
3 xícaras (chá) de capuchinha (folhas, talos e flores)
1 xícara ou um punhado que se encaixa no círculo formado pelo polegar e indicador (100g) de macarrão da sua preferência
1/3 xícara (100ml) de azeite extravirgem
2/3 de xícara (50g) de queijo parmesão
2 dentes de alho
1 colher de sobremesa de sal
1/2 limão

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes do pesto até virar uma pasta homogênea.
Cozinhe o macarrão em água salgada.
Misture a massa cozida com o pesto.
Finalize com parmesão e flores de capuchinha (opcional).

PESTO de capuchinha - Sustentarea. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2024/11/08/pesto-de-capuchinha/>. Acesso em: 23 out. 2025.
<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2024/11/08/pesto-de-capuchinha/>

Cavalinha

NOMES POPULARES:

Cavalinha, cavalinha-gigante, cauda-de-cavalo, rabo-de-cavalo, erva-canudo, rabo-de-raposa, lixa-vegetal, cana-de-jacaré, etc.

NOME CIENTÍFICO:

Equisetum arvensis L.

SINONÍMIAS:

Equisetum pyramidale Goldm.;
Equisetum martii Milde;
Equisetum ramosissimum Kunth;
Equisetum xylochaetum Mett. ;
Equisetum giganteum L.

PARTES COMESTÍVEIS:

hastes e folhas



MODO DE CULTIVO:

- Prefere solo úmido e com boa retenção de água.
- Mantenha 30 cm entre as plantas.
- Plante em vasos ou canteiros profundos (raízes longas).
- Adapta-se bem; tolera sol pleno ou meia-sombra.
- Regas frequentes para manter o solo úmido.
- Colha a parte aérea antes de formar os cones.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

A cavalinha possui antioxidantes em sua composição, que favorecem o bom envelhecimento das células.

FONTE:

CAVALINHA. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/812811/cavalinha>. Acesso em: 23 out. 2025.
GOLDIM, Mariana, et. al. **GUIA DE ORIENTAÇÕES PARA O USO E CULTIVO DE PLANTAS MEDICINAIS**. 2021. Projeto Mandala Fitoterápica, PROESDE Unibave. CAVALINHA (*Equisetum giganteum*) - Cultivando. Disponível em: <https://www.cultivando.com.br/cavalinha-equisetum-giganteum/>. Acesso em: 23 out. 2025.
HORTO Didático de Plantas Mediciniais do HU/CCS. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/cavalinha/>. Acesso em: 23 out. 2025.
RICCO, R. A. et al. Polifenoles y actividad antioxidante en *Equisetum giganteum* L. (*Equisetaceae*). **Boletín Latinoamericano y del Caribe de plantas Medicinales y Aromaticas**, v. 10, n. 4, p. 325-332, 22 set. 2011.

RECEITA

RECEITA DE CHÁ DE CAVALINHA COM GENGIBRE

Ingredientes

2/3 de xícara (170ml) de água, a 90°C
1 colher de sopa de cavalinha, desidratada
6 fatias finas de gengibre
3 gotas de limão, (opcional)
1 unidade de canela em pau, (opcional)

Modo de Preparo

Esquentar a água até um pouco antes de ferver, quando começar a soltar as bolinhas do fundo.

Numa xícara ou caneca, colocar a água com a cavalinha e o gengibre.

[opcional] Misturar com o pau de canela.

Tampar e deixar em infusão por 5 minutos.

Após aguardar por 5 minutos, coar.

Opcional: Pingar gotas de limão e misturar novamente com o pau de canela. Procure não exagerar nos acompanhamentos (gengibre, limão e canela).

RECEITA de Chá de Cavalinha com Gengibre - Cozinha Japonesa. Disponível em: <https://cozinhajaponesa.com.br/receita-de-cha-de-cavalinha-com-gengibre/5817/>. Acesso em: 23 out. 2025.

Cebolinha

NOMES POPULARES:

Cebolinha, cebolinha comum, cebolete.

NOME CIENTÍFICO:

Allium schoenoprasum L.;
Allium fistulosum, L.

PARTES COMESTÍVEIS: folhas.



MODO DE CULTIVO:

- A cebolinha prefere solos com textura média e bem drenados;
- Utilize espaçamento de aproximadamente 15 cm entre as plantas;
- A planta se desenvolve bem em clima temperado ameno. E pode ser cultivada **em locais que recebam luz solar direta ou à meia sombra**;
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- A colheita da cebolinha inicia-se entre 55 e 60 dias após o plantio.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

não foram encontrados resultados de pesquisa sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

CEBOLINHA. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/786582/cebolinha>. Acesso em: 23 out. 2025.

HEREDIA Z., Néstor A. et al. Produção e renda bruta de cebolinha e de salsa em cultivo solteiro e consorciado. **Horticultura brasileira**, v. 21, n. 3, p. 574-577, 2003.

HIRATA, Andréia C. S.; HIRATA, Edson K.; MONQUERO, Patrícia A. Manejos do solo associados a telas de sombreamento no cultivo da cebolinha no verão. **Horticultura brasileira**, v. 35, n. 2, p. 298-304, 2017.

RECEITA

CREME DE REQUEIJÃO COM CEBOLINHA DA VÓ CLAUDIA

Ingredientes

4 colheres de requeijão;
Cebolinha à gosto.

Modo de preparo

Pique a cebolinha em rodela
pequenas;

Em um recipiente, misture o requeijão e a cebolinha picada.

Consuma no mesmo dia.

Sirva como acompanhamento para torradas e pães.

Autoria da receita: acervo pessoal de Laís Braga

Cenoura

NOMES POPULARES:
cenoura.

NOME CIENTÍFICO:
Daucus carota L.

PARTES COMESTÍVEIS:
folhas e raízes.



MODO DE CULTIVO:

- Prefere solo rico em matéria orgânica.
- Use espaçamento de cerca de 20 cm entre as plantas.
- Cultive em local bem iluminado, com sol direto diário.
- Regue com frequência, mantendo o solo úmido sem encharcar.
- Colha entre 80 e 110 dias, quando as folhas velhas amarelam e secam.
- Preferir cultivo orgânico, sem agrotóxicos e com controle natural de pragas.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

A cenoura é rica em fibras, vitaminas e antioxidantes. Seus carotenoides, precursores da vitamina A, ajudam a reduzir o envelhecimento celular. Também contém rhamnogalacturonano-I, que fortalece o sistema imunológico e pode aliviar sintomas de resfriados.

REFERÊNCIAS:

- \MATOS, Francisco Antonio Cancio De et al. **Cenoura: saiba como cultivar hortaliças para semear bons negócios**, Brasília, DF, Série Agricultura Familiar, Coleção Passo a Passo - Cenoura, 28 p., 2021. Editorial.
- LUTTER, René et al. The dietary intake of carrot-derived rhamnogalacturonan-I accelerates and augments the innate immune and anti-viral interferon response to Rhinovirus infection and reduces duration and severity of symptoms in humans in a randomized trial. **Nutrients**, v. 13, n. 12, p. 4395, 2021.
- MCKAY, Sue et al. Effects of dietary supplementation with carrot-derived rhamnogalacturonan-I (cRG-I) on accelerated protective immune responses and quality of life in healthy volunteers challenged with Rhinovirus in a randomized trial. **Nutrients**, v. 14, n. 20, p. 4258, 2022.
- YI, Xianyanling et al. Carrot and carotene and multiple health outcomes: an umbrella review of the evidence. **Journal of the science of food and agriculture**, v. 103, n. 5, p. 2251-2261, 2023.

RECEITA

CREME DE IOGURTE COM FOLHAS DE CENOURA

Ingredientes

1 copo de iogurte desnatado
1 colher de sopa de requeijão ou creme de queijo
1 colher de sopa de alho em pasta
1 pitada de sal
Ramas de cenoura picadinha a gosto

Modo de Preparo

Coloque o iogurte desnatado em uma tigela, depois o requeijão e a pasta de alho, finalizando com o sal a pimenta do reino.

Pique a rama da cenoura e misture no iogurte.

Coloque na geladeira por 1 hora ou no freezer por 10 minutos. Sirva em seguida.

CREME de Iogurte com Folhas de Cenoura. Disponível em: <https://receitas.globo.com/receitas-da-tv/e-de-casa/creme-de-iogurte-com-folhas-de-cenoura.ghtml>. Acesso em: 23 out. 2025.

Citronela

NOMES POPULARES:

citronela, capim citronela.

NOME CIENTÍFICO:

pode ser encontrada sob as formas de *Cymbopogon nardus* var. *lenabatu* e de *Cymbopogon winterianus* Jowitt.

PARTES COMESTÍVEIS:

não é comestível.



MODO DE CULTIVO:

- A planta gosta de solos férteis e ricos em matéria orgânica;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 0,5 x 0,5 m entre as plantas;
- Cultive a citronela, preferencialmente, em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**.
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);



REFERÊNCIAS:

- MARCO, C. A. et al. Influência de espaçamento, altura e época de corte no rendimento da biomassa e óleo essencial na cultura de capim citronela (*Cymbopogon winterianus* Jowitt.). **Ciência Agrônoma/Revista ciência agrônoma**, v. 37, n. 1, p. 32-36, 1 jan. 2006.
- BORGES, V. et al. Efeito da adubação e da luz na produção de biomassa do capim citronela. **DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)**, 1 nov. 2011.
- BRAGA, K. A. S. et al. Influência das condições de cultivo sobre a produção de óleo essencial do capim citronela (*Cymbopogon nardus*). **Brazilian Journal of Health and Pharmacy**, v. 2, n. 1, 2020.

Coentro

NOMES POPULARES:

Coendro, coentro, coentro-das-hortas, xendro, coriandro, cilantro, culantro.

NOME CIENTÍFICO:

Coriandrum sativum L.

SINONÍMIAS:

Selinum coriandrum Krause; *Bifora loureiroi* Kostel.; *Coriandropsis syriaca* H.Wolff; *Coriandrum diversifolium* Gilib.; *Coriandrum globosum* Salisb.; *Coriandrum majus* Garsault; *Sium coriandrum* Vest;

PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas, frutos e sementes.



MODO DE CULTIVO:

- Prefere solos profundos e ricos em matéria orgânica;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 20 x 5 cm entre linhas e plantas, respectivamente;
- Cultivo o coentro em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue o suficiente para manter o **solo úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Colha o coentro quando aproximadamente metade dos frutos estiverem com coloração amarelo-dourada;
- Renove o plantio uma vez por ano.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

O coentro é rico em compostos funcionais relacionados a: ajudar a abaixar o colesterol e outras gorduras no sangue; reduzir a pressão alta; proteger as artérias, ao evitar o acúmulo de placas de gordura; regular o ritmo cardíaco, ao ajudar a normalizar padrões irregulares de pulso; atuar como um forte antioxidante, ao proteger contra o envelhecimento celular.

REFERÊNCIAS:

HORTO Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/coentro/>. Acesso em: 23 out. 2025.
COENTRO. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/786568/coentro>. Acesso em: 23 out. 2025.
MAHLEYUDDIN, Nisa Najibah et al. Coriandrum sativum L.: A review on ethnopharmacology, phytochemistry, and cardiovascular benefits. *Molecules (Basel, Switzerland)*, v. 27, n. 1, p. 209, 2021.

RECEITA

RAITA DE PEPINO COM COENTRO E HORTELÃ

Ingredientes

2 pepinos japoneses
2/3 de xícara (chá) de iogurte natural (170 g)
1 colher (sopa) de caldo de limão
5 ramos de coentro
5 ramos de hortelã
1/2 colher (chá) de cominho em pó
sal a gosto

Modo de preparo

Com uma escovinha para legumes, lave bem a casca dos pepinos sob água corrente. Passe os pepinos pela parte grossa do ralador, transfira para uma peneira e aperte bem com uma colher para tirar o excesso de água.

Lave, seque e pique fino as folhas de hortelã e de coentro.

Numa tigela, coloque os pepinos ralados, acrescente o iogurte e o caldo de limão. Tempere com o cominho, sal a gosto e misture bem. Por último, misture as ervas picadas. Sirva imediatamente.

Se preferir, mantenha na geladeira por, no máximo, 30 minutos antes de servir.

PANELINHA. Raita de pepino com coentro e hortelã - Panelinha. 23 mar. 2022. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/raita-de-pepino-coentro-hortela>. Acesso em: 23 out. 2025.

Coentrão ou chicória

NOMES POPULARES:

chicória-de-caboclo; coentro-de-caboclo; chicória-do-amazonas; coentro-brasileiro.

NOME CIENTÍFICO:

Eryngium foetidum L.

SINONÍMIA:

Sacha culantro.

PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas, talos e flores.



MODO DE CULTIVO:

- Gosta de solo pouco ácido e férteis;
- Cultive o coentrão à **meia sombra ou em locais que recebam luz solar direta**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Colha as folhas mais velhas quando atingirem de 12 cm a 15 cm de comprimento. As folhas mais novas devem ser preservadas para permitir a renovação da brotação;
- Renove o plantio a cada 1 ou 2 anos.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

SILVA, Vanilda Alves da et al. Levantamento do cultivo do coentrão (*Eryngium foetidum* L.) nas áreas produtoras de Cáceres-MT. **Revista Cultivando o Saber**, Volume 9 - n°1, p.62 -72, 2016.
CHICÓRIA (*Eryngium foetidum* L.). - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1014758/chicoria-eryngium-foetidum-l>. Acesso em: 24 out. 2025.

RECEITA

GUACAMOLE COM COENTRO SELVAGEM (*ERYNGIUM FOETIDUM*)

Ingredientes

1 abacate
½ dente de alho picado
½ cebola picada
½ tomate picado em cubos pequenos
Folhas de coentro selvagem picadas, à gosto
1 pitada de sal
Pimenta do reino à gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, amasse o abacate com um garfo;
Acrescente o alho e misture;
Adicione a cebola e o tomate e misture;
Adicione o coentro selvagem e misture;
Adicione o sal e a pimenta do reino e misture;
Sirva.

RECEITA de Guacamole com Coentro Selvagem (*Eryngium foetidum*). 7 maio 2021. 1 vídeo (3 min 5 s). Publicado pelo canal PANClândia. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=G_9m_dxPCk. Acesso em: 24 out. 2025.

Couve

NOMES POPULARES:

couve, couve-manteiga e couve-de-folhas.

NOME CIENTÍFICO:

Brassica oleracea L. var. *acephala* D.C.

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas e talos.



MODO DE CULTIVO:

- Couve gosta de solo bem drenado, além de fértil, com boa disponibilidade de matéria orgânica e pH entre 6 e 7,5
- Plante a couve utilizando espaçamento de 50 cm de distância em relação a outras plantas. Caso plante a couve em vasos, o ideal é que tenham, no mínimo, 25 cm de diâmetro.
- Cultive couve à **meia sombra**: a planta gosta de luz, mas não gosta de calor. _A couve prefere clima ameno ou frio_.
- Regue com moderação para manter o **solo úmido**, mas não encharcado.
- Colha a couve em horários de clima mais ameno (início do dia ou ao anoitecer), pois as folhas murcham rapidamente. Para colher folhas individualmente, comece pelas externas e deixe alguns brotos.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

FONTE:

COMO plantar couve. Disponível em: <https://globo rural.globo.com/vida-na-fazenda/como-plantar/noticia/2015/05/como-plantar-couve.html>. Acesso em: 24 out. 2025.

COUVE - Programa Agricultura Urbana e Meio Ambiente. Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/agriculturaurbana/couve/>. Acesso em: 24 out. 2025.

TÉCNICOS da prefeitura orientam sobre como cultivar couves 100% orgânicas - Prefeitura Municipal de Macapá. Disponível em: <https://macapa.ap.gov.br/tecnicos-da-prefeitura-orientam-sobre-como-cultivar-couves-100-organicas/>. Acesso em: 24 out. 2025.

RECEITA

PICLES RÁPIDO DE TALO DE COUVE

Ingredientes

14 talos de couve
¼ de xícara (chá) de azeite
2 colheres (sopa) de vinagre
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo:

Corte o talo de couve em fatias de 0,5 cm. Transfira para uma tigela e misture com o azeite, o vinagre, sal e pimenta a gosto. Sirva a seguir ou mantenha na geladeira por até 1 dia.

OBS.: esta receita de reaproveitamento é bem intuitiva. Sobrou uma quantidade menor de talos de couve aí na sua casa? É só diminuir a quantidade de azeite e vinagre.

PANELINHA. Pickles rápido de talo de couve (reaproveitamento) - Panelinha. 29 mar. 2023. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/picles-rapido-talo-couve>. Acesso em: 24 out. 2025.

Dente-de-leão

NOMES POPULARES:

Dente-de-leão, dente-de-leão-dos-jardins, serralha, taraxaco, chicória-silvestre, alface-de-cão, alface-de-coco, soprão, salada-de-toupeira, amargosa, amor-dos-homens, chicória-louca, pára-quedas, radite-bravo.

NOME CIENTÍFICO:

Taraxacum officinale F.H.Wigg.

SINONÍMIAS:

Leontodon taraxacum L., *Leontodon vulgare* Lam., *Taraxacum dens-leonis* Desf., *Taraxacum vulgare* Schrank.

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas, flores e raízes.



MODO DE CULTIVO:

- O dente-de-leão geralmente se propaga através de suas sementes;
- É uma planta resistente que se adapta a diferentes condições climáticas;
- A planta gosta de solos ricos em matéria orgânica;
- Cultive o dente-de-leão, preferencialmente, em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta**. Contudo, a planta também pode se desenvolver **à meia sombra**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- As folhas, flores e raízes podem ser consumidos crus ou refogados.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa robustos sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

- DENTE-DE-LEÃO - Programa Agricultura Urbana e Meio Ambiente. Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/agriculturaurbana/dente-de-leao/>. Acesso em: 24 out. 2025.
- HORTO Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/dente-de-leao/>. Acesso em: 24 out. 2025.
- PANC - Dente de leão - Sustentarea. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2017/08/19/panc-dente-de-leao/>. Acesso em: 24 out. 2025.
- ROJAS, Marcelo Hernán Manzur. Zonificación agroecológica y productiva para el establecimiento de áreas potenciales de cultivos bioenergéticos de diente de león (*Taraxacum*) en Chile. 1 jan. 2014.

RECEITA

SALADA DE FOLHAS DE DENTE-DE-LEÃO

Ingredientes

Folhas de dente-de-leão, à gosto
Azeite, à gosto
Sal, à gosto
Alho, à gosto
Temperos naturais à gosto

Modo de preparo:

Escolha folhas jovens, lave-as e as coloque picadas ou inteiras em uma vasilha. Aqueça rapidamente em fogo baixo, um pouco de azeite com sal, alho e temperos naturais e despeje sobre as folhas e sirva imediatamente.

Sistema Único de Saúde - SUS. **DENTE-DE-LEÃO *Taraxacum officinale* WEBER**. Roda de Conversa sobre Plantas Medicinais, FARMÁCIA VIVA DO CERPIS. Superintendência da Região de Saúde Norte / SES-DF, Diretoria Regional de Atenção Primária à Saúde, Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde, Núcleo de Farmácia de Manipulação em Planaltina. 2019. Disponível em: <<https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/1118391/FOLHETO-DENTE-DE-LE%C3%83O.pdf/eff4c11c-8b04-c92a-4bd9-7e4480d787d6?t=1652136748544>> Acesso em: 24 out. 2025.

Erva-doce

NOMES POPULARES:

Anis, anis-verde, erva-doce, funcho, pimpinela-branca.

NOME CIENTÍFICO:

Pimpinella anisum L.

SINONÍMIAS:

Anisum graveolens (L.) Crantz, *Carum anisum* (L.) Baill., *Selinum anisum* (L.) EHL Krause, *Sison anisum* (L.) Spreng., *Tragium anisum* (L.) Link.

PARTES COMESTÍVEIS:

Sementes, flores, caule e bulbo.



COMO CULTIVAR:

- Prefere solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica (pH 6-7).
- Cultive em canteiros, vasos ou jardineiras com pelo menos 30 cm de profundidade.
- Precisa de local bem iluminado, recebendo sol por algumas horas ao dia.
- Regue com frequência para manter o solo úmido, sem encharcar.
- Para colher folhas: faça antes das inflorescências; corte a 2,5 cm do solo para permitir rebrote.
- Para colher sementes: quando as flores estiverem marrons, chacoalhe o caule; seque e armazene em local fresco e escuro.
- Ao atingir 15 cm, colha as folhas superiores.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

A erva-doce possui, em sua composição, componentes: antioxidante, antibacteriana, antifúngica, anti-inflamatória e analgésica. Além disso, há evidências de que a ingestão do chá de erva-doce ajuda a aumentar o volume de leite materno produzido.

PANELINHA. Erva-doce assada com parmesão - Panelinha. 17 out. 2016. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/erva-doce-assada-com-parmesao>. Acesso em: 24 out. 2025.

FONTE:

COMO plantar erva-doce. Disponível em: <https://globo rural.globo.com/vida-na-fazenda/como-plantar/noticia/2017/04/como-plantar-erva-doce.html>. Acesso em: 24 out. 2025.

ERVA-DOCE: o cultivo de *Foeniculum vulgare* Mill na região Nordeste: aspectos gerais. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/879991/erva-doce-o-cultivo-de-foeniculum-vulgare-mill-na-regiao-nordeste-aspectos-gerais>. Acesso em: 24 out. 2025.

ERVA-DOCE. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/812748/erva-doce>. Acesso em: 24 out. 2025.

KHALILI, Sona et al. The effect of *Pimpinella Anisum* herbal tea on human milk volume and weight gain in the preterm infant: a randomized controlled clinical trial. **BMC complementary medicine and therapies**, v. 23, n. 1, 2023.

RECEITA

ERVA-DOCE ASSADA COM PARMESÃO

Ingredientes

1 bulbo de erva-doce (grande)
¼ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
azeite a gosto
sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200 °C.

Corte o bulbo de erva-doce em 4 fatias grossas no sentido do comprimento, descartando a parte verde. Lave com cuidado para não soltar as camadas e deixe escorrer.

Unte uma assadeira com azeite, disponha as fatias lado a lado, regue com mais azeite, tempere com sal e pimenta e polvilhe parmesão.

Asse por cerca de 25 minutos, até dourar. Sirva em seguida.

Espinafre-de-okinawa

NOMES POPULARES:

Espinafre-de-okinawa, espinafre japonês.

NOME CIENTÍFICO:

Gynura bicolor (Roxb. ex Willd.) DC.

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas.



MODO DE CULTIVO:

- O espinafre japonês gosta ricos em matéria orgânica;
- Cultive o espinafre japonês à **meia sombra ou em locais que recebam luz solar direta**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Colha as folhas antes da floração. As folhas devem ser cortadas antes da secagem.
- Obs.: o cultivo deve ser preferencialmente orgânico, sem aplicação de agrotóxicos, com adubação orgânica e controle natural de pragas e doenças.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

ESPINAFRE japonês com molho de gergelim – <https://mikami.com.br/>. Disponível em: <https://mikami.com.br/espinafre-japones-com-molho-de-gergelim/>. Acesso em: 24 out. 2025.

REFERÊNCIAS:

ESPINAFRE-OKINAWA: a planta que se destaca por suas cores exóticas. Disponível em: <https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Jardim/Paisagismo/Plantas/noticia/2021/09/espinafre-okinawa-planta-que-se-destaca-por-suas-cores-exoticas.html>. Acesso em: 24 out. 2025.
RANIERI, Guilherme Reis; NASCIMENTO, Vinicius; GONÇALVES, Juliana Rodrigues. **Guia Prático de PANC**. 1. ed. São Paulo: Instituto Kairós, 2017.

RECEITA

ESPINAFRE JAPONÊS COM MOLHO DE GERGELIM

Ingredientes

1 maço de espinafre japonês
3 colheres de sopa de gergelim branco
2 colheres de sopa de molho de soja (shoyu)
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de sopa de saquê (opcional)

Modo de preparo

Em uma frigideira em fogo baixo, adicione o gergelim e deixe tostar mexendo a panela constantemente. Quando 2 ou 3 grãos estourarem, desligue e retire da panela.

Coloque o gergelim em um pilão e triture. Adicione o açúcar, o molho de soja e o saquê e misture.

Em uma tigela grande, adicione água fria e alguns cubos de gelo. Em uma panela grande, coloque água para ferver e adicione uma pitada de sal. Na água fervente, adicione as folhas do espinafre inteiras e deixe por 45s. Retire e coloque na tigela com gelo para parar o cozimento. Escorra e aperte bem as folhas para retirar a água.

Junte o espinafre e corte em pedaços de cerca de 4cm.

Em uma tigela, incorpore o molho. Acerte o tempero e sirva em seguida.

Feijão mangalô

NOMES POPULARES:

lablab, orelha-de-turco, orelha de-padre, vagem-orelha-de-padre, feijão-de-pedra, feijão-cabroccusso, ervilha, ervilha-de-pobre, dentre outros.

NOME CIENTÍFICO:

Lablab purpureus (L.) Sweet

PARTES COMESTÍVEIS:

Grãos verdes, secos e vagens, todos cozidos. Folhas cozidas.



MODO DE CULTIVO:

- Prefere solo rico em matéria orgânica e pouco ácido.
- Use espaçamento de 0,5 a 0,7 m entre plantas.
- Planta trepadora de crescimento indeterminado – use estacas.
- Cultive em local com sol direto diário.
- Regue sempre, mantendo o solo úmido sem encharcar.
- Para vagens jovens, colha em 40–50 dias. Para feijão-verde, colha quando as vagens estiverem cheias e arredondadas.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de macronutrientes, fibras, vitaminas, minerais e sabor.

RECEITA

DELICIOSO MANGALÔ

Ingredientes

4 a 5 xícaras (500g) de charque
2 xícaras (250g) de bacon
2 linguiças defumadas
2 kg de mangalô
2 cebolas picadas
2 pimentões picados
1 cabeça de alho picada
Cheiro verde picado (cebolinha, coentro e hortelã), à gosto

Modo de preparo

Lave e fervere o mangalô por 15 minutos. Dessalgue as carnes e reserve. Escorra o feijão. Refogue cebola, alho e pimentão no azeite; acrescente cheiro-verde e as carnes em cubos. Cozinhe as carnes por 20 minutos. Junte-as ao feijão e deixe cozinhar por mais 10–15 minutos. Sirva com arroz, farofa ou pimenta.

Disponível em: <https://receitas.globo.com/regionais/rede-bahia/conexao-bahia/aprenda-a-fazer-um-delicioso-mangalo-g.gh.html>. Acesso em: 24 out. 2025.

REFERÊNCIAS:

FEIJÃO-MANGALO – Programa Agricultura Urbana e Meio Ambiente. Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/agriculturaurbana/fejao-mangalo/>. Acesso em: 24 out. 2025.

SANTOS, Izabel Cristina dos, et al. **Feijão-mangalô**: Orientações técnicas para cultivo. EPAMIG Sul. Disponível em: <<https://www.livrariaepamig.com.br/wp-content/uploads/2023/02/Feijao-mangalo.pdf>>. Acesso em: 24 out. 2025

Folha da Fortuna

NOMES POPULARES:

Folha-gorda, erva-da-costa, sempre-viva, planta-do-amor, coirama, courama, courama-vermelha, folha-da-fortuna, fortuna, folha-grossa, folha-de-pirarucu, diabinho, folha-da-vida, fortuna-milagre-de-são-joaquim, folha-do-ar, saião.

NOME CIENTÍFICO:

Bryophyllum pinnatum (Lam.) Oken.

SINONÍMIAS:

Bryophyllum calycinum Salisb,
Cotyledon pinnata Lam.,
Bryophyllum pinnatum (Lam.)Kurz.,
Kalanchoe pinnata (Lam.)Pers.,
Crassula pinnata L.

PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas.

REFERÊNCIAS:

FERNANDES, Júlia M. et al. *Kalanchoe laciniata* and *Bryophyllum pinnatum*: an updated review about ethnopharmacology, phytochemistry, pharmacology and toxicology. **Revista brasileira de farmacognosia: órgão oficial da Sociedade Brasileira de Farmacognosia**, v. 29, n. 4, p. 529-558, 2019.
HORTO Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/folha-da-fortuna/>. Acesso em: 24 out. 2025.
PINHEIRO, Hiago Sousa et al. Avaliação do desenvolvimento e da produção de flavonoides de *Kalanchoe pinnata* (Lam.) Pers. (Crassulaceae) em diferentes condições de luz e nutrição. **Revista Fitos**, v. 10, n. 4, 2017.
SOBREIRA, Flávia Carvalho. **Avaliação da Atividade Antiúlcera de *Kalanchoe pinnata* (Lam.) Pers (Crassulaceae)**. 2013. Dissertação para o grau de MESTRE - FCF/USP, São Paulo, 2013.

MODO DE CULTIVO:

- A folha da fortuna gosta de solos ricos em matéria orgânica e boa capacidade de retenção de água;
- A planta gosta de clima quente e úmido;
- Cultive a folha da fortuna à **meia sombra ou em locais que recebam luz solar direta**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Colha as folhas quando atingirem de 10 a 20 cm de comprimento.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

A folha da fortuna possui compostos antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células, e antiinflamatórios, que auxiliam na redução de inflamação.

RECEITA

CHÁ DE SAIÃO

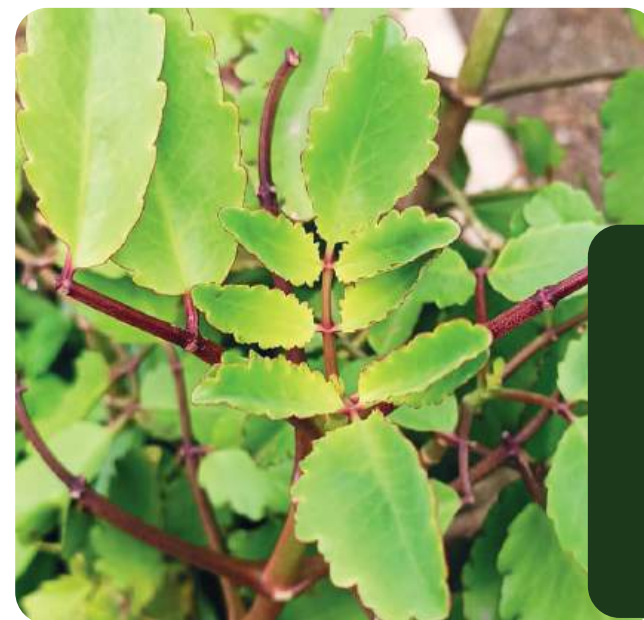
Ingredientes

3 colheres (de sopa) de folhas picadas de saião
1 xícara (240ml) de água

Modo de preparo

Colocar as folhas picadas do saião na água fervente e deixar repousar por cerca de 5 minutos. Em seguida, coar e beber.

SAIÃO: para que serve e como fazer o chá.
Disponível em: <https://www.tuasaude.com/saiao/>.
Acesso em: 24 out. 2025.





Gengibre

NOMES POPULARES:

Gengibre, mangarataia.

NOME CIENTÍFICO:

Zingiber officinale Roscoe.

SINONÍMIAS:

Amomum zingiber L., *Zingiber aromaticum* Noronha, *Zingiber majus* Rumph., *Curcuma longifolia* Wall.

PARTES COMESTÍVEIS:

raízes.



MODO DE CULTIVO:

- O gengibre gosta de solos arenosos, bem drenados e ricos em matéria orgânica;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 20 x 30 cm entre as plantas;
- O gengibre pode atingir mais de 1 metro de altura;
- Cultive o gengibre à **meia sombra ou em locais que recebam luz solar direta**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Faça a primeira colheita das raízes 6 a 10 meses após o plantio, quando a parte aérea começar a secar.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

O gengibre possui diversos benefícios à saúde: ajuda a melhorar o controle do açúcar no sangue, aumenta a sensibilidade à insulina e melhora o perfil lipídico, reduzindo triglicerídeos (TG) e colesterol LDL, e aumentando o colesterol HDL. Além disso, possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. É eficaz no controle de náuseas e vômitos induzidos por quimioterapia (CINV), particularmente na fase aguda do vômito. Também tem potencial de reduzir a pressão arterial sistólica e diastólica e de proteger o cérebro e o sistema nervoso. Além disso, possui efeitos contra tosse (anti-tússico) e colite ulcerativa (UC).



RECEITA

MUFFINS DE ABÓBORA COM GENGIBRE

Ingredientes

3 xícaras (225g) de abóbora/jerimum sem casca, sem semente e cortada em cubos – você pode separar as cascas e as sementes para fazer outras receitas
1 1/2 xícara (200g) de farinha de trigo
2 colheres (chá) de fermento em pó
1/2 xícara (100g) de açúcar
1/4 colher (chá) de sal
1/2 colher (chá) de canela em pó
1/2 colher (chá) de gengibre em pó
1/2 colher (chá) de noz moscada
1/2 colher (chá) de cravo em pó
3/4 xícara (180mL) de leite semidesnatado
1 ovo batido
1 colher (sopa) de manteiga derretida

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 200 °C e prepare a forma.
Cozinhe a abóbora por 20 min, escorra e processe até virar purê.
Misture leite, ovos e óleo; acrescente o purê.
Junte a farinha e as especiarias.
Preencha 3/4 das formas e asse por 20 minutos.

RECEITA: Muffins de abóbora com gengibre - Sustentarea. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2015/05/22/receita-muffins-de-abobora-com-gengibre/>. Acesso em: 24 out. 2025.

REFERÊNCIAS:

GENGIBRE. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/810406/gengibre>. Acesso em: 24 out. 2025.

HORTO Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/gengibre/>. Acesso em: 24 out. 2025.

ALMEIDA, Mariana Rodrigues, et al. **Boas práticas para o plantio do gengibre**. Vitória, ES: Edifes acadêmico, 2024.

DUARTE, Fernando Romariz. **Efeitos da atenuação de luz e da adubação mineral de cobertura sobre a produtividade e a qualidade de duas variedades de gengibre (>i< Rosc.)**. [S.l.]: Universidade de Sao Paulo Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBiUSP, 2019.

MOHAMAD FAWZI MAHOMOODALLY et al. Zingiber officinale Roscoe (Ginger) and its Bioactive Compounds in Diabetes: A Systematic Review of Clinical Studies and Insight of Mechanism of Action. **Current Medicinal Chemistry**, v. 31, n. 7, p. 887-903, 1 fev. 2024.

HU, Wenjing et al. Extraction, purification, structural characteristics, biological activities, and applications of the polysaccharides from Zingiber officinale Roscoe. (ginger): A review. **Molecules (Basel, Switzerland)**, v. 28, n. 9, p. 3855, 2023.

ZHU, Jie et al. Effects of ginger (Zingiber officinale Roscoe) on type 2 diabetes mellitus and components of the metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM**, v. 2018, n. 1, 2018.

EBRAHIMZADEH ATTARI, Vahideh et al. A systematic review of the anti-obesity and weight lowering effect of ginger (Zingiber officinale Roscoe) and its mechanisms of action. **Phytotherapy research: PTR**, v. 32, n. 4, p. 577-585, 2018.

GHOREISHI, Parissa Sadat et al. The effects of ginger (Zingiber officinale Roscoe) on non-alcoholic fatty liver disease in patients with type 2 diabetes mellitus: A randomized double-blinded placebo-controlled clinical trial. **Journal of dietary supplements**, v. 21, n. 3, p. 294-312, 2024.

CHANG, Wen P.; PENG, Yu X. Does the oral administration of ginger reduce chemotherapy-induced nausea and vomiting?: A meta-analysis of 10 randomized controlled trials. **Cancer nursing**, v. 42, n. 6, p. E14-E23, 2019.

VELAYATI, Aynaz et al. Therapeutic effects and mechanisms of action of ginger and its bioactive components on inflammatory response, oxidative stress, the immune system, and organ failure in sepsis: a comprehensive systematic review. **Nutrition reviews**, v. 82, n. 12, p. 1800-1819, 2024.

OLASEHINDE, Tosin A.; OLAOKUN, Oyinlola O. Zingerone as a neuroprotective agent against cognitive disorders: A systematic review of preclinical studies. **International journal of molecular sciences**, v. 26, n. 13, p. 6111, 2025.

Ginseng

NOMES POPULARES:

ginseng brasileiro.

NOME CIENTÍFICO:

Pfaffia glomerata (Spreng.)
Pedersen

PARTES COMESTÍVEIS:

raízes



MODO DE CULTIVO:

- O ginseng gosta de solos úmidos e arenosos;
- Ao plantar, utilize espaçamento de aproximadamente 1 m entre as plantas;
- É uma planta que pode atingir até 3m de altura;
- Gosta de temperaturas entre 20°C e 30°C;
- Cultive o ginseng à **meia sombra ou em locais que recebam luz solar direta**;
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- A colheita pode ser iniciada 1 ano após o plantio.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa robustos sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de macronutrientes, fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

CLAUDIA MASCAGNI PRUDENTE et al. *Pfaffia glomerata* (Spreng.) Pedersen: ginseng brasileiro, potencial da sociobiodiversidade brasileira. *DELOS Desarrollo Local Sostenible*, v. 17, n. 53, p. e1347-e1347, 20 mar. 2024.

RECEITA

PURÊ DE BRÓCOLIS E GINSENG: APRENDA A RECEITA COM A PLANTA MEDICINAL

Ingredientes

1 brócolis pequeno só os buquês (cerca de 3 xícaras de chá)
2 colheres de sopa de creme de ricota light ou requeijão zero
2 colheres de chá de ginseng em pó
1/2 cebola picada
1 dente de alho amassado
Sal e pimenta à gosto

Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho, acrescente os buquês, refogue e coloque um pouco de água, cozinhe até que fique macio. Em um prato, retire os buquês e amasse com o garfo, volte para a panela, acrescente os demais ingredientes, acerte o sal e a pimenta e sirva.

COSTA, Sabrina. **Purê de brócolis e ginseng**: aprenda a receita com a planta medicinal. 10 set. 2014. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/receitas/3291-pure-de-brocolis-e-ginseng>. Acesso em: 23 out. 2025.

Hortelã

NOMES POPULARES:

Hortelã-pimenta, hortelã roxa, menta.

NOME CIENTÍFICO: *Mentha sp.*; *Mentha piperita* L.

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas e inflorescências (partes florais).



MODO DE CULTIVO:

- A Hortelã gosta de solos arenosos, ricos em matéria orgânica, com pH entre 6,0 e 7,0;
- Plante as mudas de hortelã com espaçamento de 20 cm a 30 cm (1 ou 2 palmos) de outras mudas;
- Obs.: **plante a espécie sozinha** em sua jardineira ou vaso. Pois a hortelã tem comportamento invasor, graças às suas raízes e caules subterrâneos que crescem muito rápido e impedem o crescimento das outras espécies. Se não tiver outra opção, uma dica é plantar a muda com um vaso menor dentro do canteiro ou de outro vaso, o que vai ajudar a contê-la;
- A hortelã **prefere locais sombreados**, porém adapta-se bem a locais com boa luminosidade, quando bem irrigadas;
- Regue com frequência para manter o **solo úmido**;
- Colha as folhas adultas no início da floração. As partes florais também poderão ser colhidas e utilizadas;
- Obs2.: para colher, utilize tesoura ou faca afiada para cortar o mais rente possível do par de folhas que vão ficar, ou seja, sem deixar um toco (pedaço de caule sem folhas);
- O pé de hortelã pode ter longevidade de até quatro anos, com dois ou três cortes por ano.
- Obs3.: o cultivo deve ser preferencialmente orgânico, sem aplicação de agrotóxicos, com adubação orgânica e controle natural de pragas e doenças.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

As plantas *mentha* sp. possuem componentes associados a: diminuição de dores gastrointestinais e inchaço abdominal; potencial efeito redutor da pressão arterial, à longo prazo; potencial efeito de prevenção da hiperglicemia (alto nível de açúcar no sangue); propriedades antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células, e propriedades anti-inflamatórias, que auxiliam na redução de inflamação. Além disso, estudos mostram que o consumo de chá de hortelã traz benefícios ao desempenho cognitivo, como melhora da memória e da atenção.

RECEITA

FRANGO COM HORTELÃ E LARANJA

Ingredientes

2 coxas e sobrecoxas de frango
1 dente de alho amassado
sal a gosto
2 colheres (sopa) de hortelã
1 xícara (chá) de suco de laranja
1 laranja em rodela e folhas de hortelã

Modo de preparo

Retire pele e gordura do frango, tempere com alho, sal e hortelã e marine por 2 horas. Coloque em refratário untado, regue com suco de laranja e asse a 180 °C por 35-40 minutos, regando a cada 10 minutos. Sirva decorado com rodela de laranja e hortelã.

Menta

NOMES POPULARES:

hortelã ou menta.

NOME CIENTÍFICO: *Mentha sp.*;
Mentha cf. spicata L.

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas e inflorescências (partes florais).



MODO DE CULTIVO:

- A menta gosta de solos arenosos, ricos em matéria orgânica, com pH entre 6,0 e 7,0;
- Plante as mudas de menta com espaçamento de 20 cm a 30 cm (1 ou 2 palmos) de outras mudas;
- Obs.: **plante a espécie sozinha** em sua jardineira ou vaso. Pois a menta tem comportamento invasor, graças às suas raízes e caules subterrâneos que crescem muito rápido e impedem o crescimento das outras espécies. Se não tiver outra opção, uma dica é plantar a muda com um vaso menor dentro do canteiro ou de outro vaso, o que vai ajudar a contê-la;
- A menta **prefere locais sombreados**, porém adapta-se bem a locais com boa luminosidade, quando bem irrigadas;
- Regue com frequência para manter o **solo úmido**;
- Colha as folhas adultas no início da floração. As partes florais também poderão ser colhidas e utilizadas;
- Obs2.: para colher, utilize tesoura ou faca afiada para cortar o mais rente possível do par de folhas que vão ficar, ou seja, sem deixar um toco (pedaço de caule sem folhas);
- O pé de menta pode ter longevidade de até quatro anos, com dois ou três cortes por ano.
- Obs3.: o cultivo deve ser preferencialmente orgânico, sem aplicação de agrotóxicos, com adubação orgânica e controle natural de pragas e doenças.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

As plantas *mentha* sp. possuem componentes associados a: diminuição de dores gastrointestinais e inchaço abdominal; potencial efeito redutor da pressão arterial, à longo prazo; potencial efeito de prevenção da hiperglicemia (alto nível de açúcar no sangue); propriedades antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células, e propriedades anti-inflamatórias, que auxiliam na redução de inflamação. Além disso, estudos mostram que o consumo de chá de hortelã traz benefícios ao desempenho cognitivo, como melhora da memória e da atenção.

RECEITA

BRIGADEIRO DE MENTA

Ingredientes

meia xícara (chá) de folhas de menta
1 lata de leite condensado tradicional
3 colheres (sopa) de chocolate em pó
1 colher (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de granulado
manteiga para untar

Modo de Preparo

Bata a menta com 1/2 xícara de água e coe. Misture leite condensado, chocolate, manteiga e o suco de menta. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até soltar do fundo. Despeje no prato untado, deixe esfriar, enrolar e passe no granulado.

Levante

NOMES POPULARES:

Levante, hortelã, hortelã-de-leite, hortelã-das-cozinhas, hortelã dos temperos, hortelã-vulgar, hortelã das hortas, hortelã-comum, alevante, elevante.

NOME CIENTÍFICO: *Mentha sp.*

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas e inflorescências (partes florais).



MODO DE CULTIVO:

- O levante gosta de solos arenosos, ricos em matéria orgânica, com pH entre 6,0 e 7,0;
- Plante as mudas de levante com espaçamento de 20 cm a 30 cm (1 ou 2 palmos) de outras mudas;
- Obs.: **plante a espécie sozinha** em sua jardineira ou vaso. Pois o levante tem comportamento invasor, graças às suas raízes e caules subterrâneos que crescem muito rápido e impedem o crescimento das outras espécies. Se não tiver outra opção, uma dica é plantar a muda com um vaso menor dentro do canteiro ou de outro vaso, o que vai ajudar a contê-lo;
- O levante **prefere locais sombreados**, porém adapta-se bem a locais com boa luminosidade, quando bem irrigadas;
- Regue com frequência para manter o solo úmido;
- Colha as folhas adultas no início da floração. As partes florais também poderão ser colhidas e utilizadas;
- Obs2.: para colher, utilize tesoura ou faca afiada para cortar o mais rente possível do par de folhas que vão ficar, ou seja, sem deixar um toco (pedaço de caule sem folhas);
- O pé de levante pode ter longevidade de até quatro anos, com dois ou três cortes por ano.
- Obs3.: o cultivo deve ser preferencialmente orgânico, sem aplicação de agrotóxicos, com adubação orgânica e controle natural de pragas e doenças.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

As plantas *mentha sp.* possuem componentes associados a: diminuição de dores gastrointestinais e inchaço abdominal; potencial efeito redutor da pressão arterial, à longo prazo; potencial efeito de prevenção da hiperglicemia (alto nível de açúcar no sangue); propriedades antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células, e propriedades anti-inflamatórias, que auxiliam na redução de inflamação. Além disso, estudos mostram que o consumo de chá de hortelã traz benefícios ao desempenho cognitivo, como melhora da memória e da atenção.

RECEITA

CHÁ DE LEVANTE

Ingredientes

1 xícara (200ml) de água
1 colher de sopa de folhas de levante picadas

Modo de preparo

Coloque a água para ferver e desligue o fogo assim que começarem a formar as primeiras bolhas;
misture as folhas de levante à água e tampe o recipiente. Deixe descansar por 10 minutos;
Coe o chá e está pronto para ser consumido.

HORTELÃ • MENTA • LEVANTE

REFERÊNCIAS:

Globo Receitas. Frango com hortelã e laranja. **Globo**. Disponível em: <https://receitas.globo.com/tipos-de-prato/aves/frango-com-hortela-e-laranja-4ce40a701c360e2fed00000e.ghtml>. Acesso em: 22 out. 2025.

BRIGADEIRO de menta. Disponível em: <https://receitas.globo.com/tipos-de-prato/doces-e-sobremesas/brigadeiro-de-menta-52d9adcb4d3885218500004b.ghtml>. Acesso em: 27 out. 2025.

CicloVivo. Como plantar hortelã. 2020. Disponível em: <https://ciclovivo.com.br/mao-na-massa/horta/como-plantar-hortela/>. Acesso em: 22 out. 2025.

FAEZEH NEMATOLAHİ et al. Effects of Mentha on blood pressure: a GRADE-assessed systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials . en. Em: BMC Complement. Med. Ther. 24.1 (nov. de 2024), p. 406

Izabela Fecka, Katarzyna Bednarska e Adam Kowalczyk. In vitro antiglycation and methylglyoxal trapping effect of peppermint leaf (*Mentha × piperita* L.) and its polyphenols. en. Em: Molecules 28.6 (mar. de 2023), p. 2865.

Luka Netzler e Brian Lovell. A randomized placebo-controlled clinical trial exploring the short-term cognitive and cerebrovascular effects of consuming peppermint tea: A mediation study. en. Em: Hum. Psychopharmacol. 40.3 (mai. de 2025), e70005.

Mariana Hirata et al. Investigating the Health Potential of Mentha Species Against Gastrointestinal Disorders—A Systematic Review of Clinical Evidence. en. Em: Pharmaceuticals (Basel) 18.5 (mai. de 2025), p. 693.

SETIC-UFSC. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. 2017. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/melissa>>. Acesso em: 22 out. 2025.

UNIRIO. Horto Mentha cf. spicata L. — Herbário. Disponível em: <https://www.unirio.br/ib/ccbs/ibio/herbariohuni/mentha-spicata-l> (acesso em 22/10/2025).





Hortelã grosso

NOMES POPULARES:

hortelã graúdo, hortelã grosso, hortelã da folha grossa, hortelã da folha graúda, malvariço, Hortelã-gorda, hortelã-do-norte.

NOME CIENTÍFICO:

*Coleus amboinicus*Lour.,
*Coleus aromaticus*Benth

PARTES COMESTÍVEIS:

partes aéreas.



MODO DE CULTIVO:

- Gosta de solos de pH neutro;
- Cultive hortelã grosso à **meia sombra**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Obs.: o cultivo deve ser preferencialmente orgânico, sem aplicação de agrotóxicos, com adubação orgânica e controle natural de pragas e doenças.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

O hortelã grosso é rico em compostos antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células, e antiinflamatórios, que auxiliam na redução de inflamação.

REFERÊNCIAS:

- Elizabeth Regina de Castro Borba et al. Nutritional characteristics of soil and leaves in the cultivation of *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng. Em: Res. Soc. Dev. 10.1 (jan. de 2021), e30810111715. doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11715>.
- HORTELÃ-DO-NORTE – Mato no Prato. Disponível em: <https://matonoprato.com.br/hortela-do-norte/>. Acesso em: 27 out. 2025.
- Márcia Santos Filipe et al. *Plectranthus amboinicus*: A systematic review of traditional uses, phytochemical properties, and therapeutic applications. en. Em: Pharmaceuticals (Basel) 18.5 (mai. de 2025), p. 707. doi:10.3390/ph18050707.
- REGINA, E. Caracterização do processo de cultivo e obtenção de óleo essencial de *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng. com atividade antimicrobiana. Ufma.br, 2018.

RECEITA

PESTO DE HORTELÃ-DO-NORTE

Ingredientes

1 xícara de folhas de hortelã-do-norte
1/2 xícara de azeite de oliva extra-virgem
1/4 xícara de nozes picadas
1 dente de alho (opcional)
Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Lave bem as folhas de hortelã-do-norte e seque-as com cuidado.

No liquidificador, adicione as folhas de hortelã-do-norte, azeite de oliva, nozes e alho.

Bata até formar uma pasta homogênea. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Sirva o pesto com massas, vegetais assados ou como spread em pães.

HORTELÃ-DO-NORTE – Mato no Prato. Disponível em: <https://matonoprato.com.br/hortela-do-norte/>. Acesso em: 27 out. 2025.

Manjeriçã

NOMES POPULARES:

Manjeriçã, alfavaca, basilicão, alfavaca-cheirosa, manjeriçã-de-molho, manjeriçã-da-folha-miúda.

NOME CIENTÍFICO:

Ocimum basilicum L.

SINONÍMIAS:

Ocimum americanum L.;
Ocimum brachiatum Blume;
Ocimum canum Sims; *Ocimum dichotomum* Hochst. ex Benth.;
Ocimum dinteri Briq.; *Ocimum fluminense* Vell.; *Ocimum fruticulosum* Burch.; *Ocimum hispidulum* Schumach. & Thonn.;
Ocimum incanescens Mart.;
Ocimum stamineum Sims;
Ocimum thymoides Baker;

PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas, caule, flores e frutos.



MODO DE CULTIVO:

- Manjeriçã gosta de solo leve, fértil, rico em matéria orgânica e bem drenado;
- Cultive o manjeriçã em local bem iluminado, para que receba **luz do sol por algumas horas, todos os dias**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Faça a poda das primeiras florações para aumentar o número de folhas e o ciclo da planta;
- Obs.: o cultivo deve ser preferencialmente orgânico, sem aplicação de agrotóxicos, com adubação orgânica e controle natural de pragas e doenças.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

O manjeriçã é rico em compostos antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células, e antiinflamatórios, que auxiliam na redução de inflamação. Além disso, possui compostos associados a atenuação da insônia, melhora do sono e melhora de sintomas físicos da menopausa.

REFERÊNCIAS:

- DE CASSIA, R. et al. Documentos 136. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/900892/1/DOCT1004.pdf>>.
- eCycle. Manjeriçã: benefícios, tipos e como plantar em casa. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/manjericao/>. Acesso em: 22 de out. 2025.
- Fatemeh Zahra Karimi et al. The effect of oral capsule of *Ocimum basilicum* leaf extract on sleep quality and insomnia severity in menopausal women: A randomized clinical trial. en. Em: *Phytother. Res.* 37.6 (jun. de 2023), pp. 2344-2352.
- Fatemeh Zahra Karimi et al. The effect of oral capsules containing *Ocimum basilicum* leaf extract on menopausal symptoms in women: a triple-blind randomized clinical trial. en. Em: *Eur. J. Med. Res.* 29.1 (jul. de 2024), p. 367.
- SETIC-UFSC. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/manjericao/>>. Acesso em: 22 out. 2025.
- UNIRIO. *Ocimum basilicum* L. – Herbário. Disponível em: <https://www.unirio.br/ccbs/ibio/herbariohuni/ocimum-basilicum-l> .Acesso em: 22 de out. 2025.

RECEITA

MOLHO CREMOSO COM IOGURTE, ALHO E MANJERICÃO

Ingredientes

- 2 potes de iogurte
- 1 dente de alho amassado
- 5 folhas de manjeriçã picadas
- 1 colher (sopa) de mostarda
- meia colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de raspas da casca de limão
- 1 pitada de pimenta-do-reino

Modo de preparo

Em um recipiente misture bem todos os ingredientes. Sirva.

Receitas Nestlé. Molho Cremoso com iogurte Grego Light, Alho e Manjeriçã. Disponível em: <https://www.receitasnestle.com.br/receitas/molho-cremoso-com-iogurte-grego-light-alho-e-manjericao> (acesso em 22/10/2025).

melissa

NOMES POPULARES:

Erva-cidreira, melissa.

NOME CIENTÍFICO:

Melissa officinalis L.

PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas e inflorescências (partes florais).



MODO DE CULTIVO:

- Prefere solo arenoso, rico em matéria orgânica, pH 6-7.
- Plante com 20-30 cm de espaçamento.
- Cultive sozinha, pois é invasora; se necessário, use um vaso menor dentro do canteiro para contê-la.
- Gosta de sombra, mas vai bem em boa luz com irrigação.
- Regue para manter o solo úmido.
- Colha folhas adultas no início da floração; flores também podem ser usadas.
- Corte rente ao par de folhas que ficará.
- Dura até 4 anos, com 2-3 cortes ao ano.
- Preferir cultivo orgânico, sem agrotóxicos.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

A melissa pode ajudar a melhorar o sono, reduzir a insônia e a ansiedade, diminuir triglicerídeos e colesterol, além de favorecer humor, cognição e memória.

REFERÊNCIAS:

- CicloVivo. Como plantar hortelã. 2020. Disponível em: <https://ciclovivo.com.br/mao-na-massa/horta/como-plantar-hortela/>. Acesso em: 22 out. 2025.
- DI PIERRO, F. et al. Effects of *Melissa officinalis* Phytosome on Sleep Quality: Results of a Prospective, Double-Blind, Placebo-Controlled, and Cross-Over Study. *Nutrients*, v. 16, n. 23, p. 4199, 4 dez. 2024.
- GHAZIZADEH, J. et al. The effects of lemon balm (*Melissa officinalis* L.) on depression and anxiety in clinical trials: A systematic review and meta-analysis. *Phytotherapy Research*, v. 35, n. 12, p. 6690-6705, 27 ago. 2021.
- KASRA SHAHSAVARI et al. Effects of *Melissa officinalis* (lemon balm) consumption on serum lipid profile: a meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, v. 24, n. 1, 4 abr. 2024.
- SETIC-UFSC. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. 2017. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/melissa>. Acesso em: 22 out. 2025.
- SHIRAZI, M. et al. The Effectiveness of *Melissa Officinalis* L. versus Citalopram on Quality of Life of Menopausal Women with Sleep Disorder: A Randomized Double-Blind Clinical Trial. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia / RBGO Gynecology and Obstetrics*, v. 43, n. 02, p. 126-130, 19 jan. 2021.

RECEITA

SUCO DE LIMÃO E MELISSA

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de suco de limão
gelo a gosto
3/4 xícara (180ml) de água mineral
4 folhas de melissa

Modo de preparo:

Lave muito bem as folhas de melissa. Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

Para preparar uma “caipirinha”:: soque com um socador o açúcar e as folhas de melissa. Deixe macerar por 15 minutos. Acrescente gelo, vodka ou cachaça. O nome da bebida passa a ser Caipirissa.

Horta em Casa - Receitas. Suco de limão e Melissa. Disponível em: https://www.hortaemcasa.com.br/mostrareceita.asp?v_codrec=40. Acesso em: 23 out. 2025.

mirra

NOMES POPULARES:

mirra, incenso, lavanda, limonete, pluma-de-nevoa ou falsa mirra.

NOME CIENTÍFICO:

Tetradenia riparia

PARTES COMESTÍVEIS:

não é comestível.



MODO DE CULTIVO:

- A mirra prefere solo levemente ácido;
- Plante a mirra em uma distância de pelo menos 30 cm (aproximadamente 2 palmos) de outras mudas para permitir o crescimento adequado das raízes e evitar a competição por nutrientes;
- Ao plantar, cubra toda a raiz com terra. Aperte levemente a terra para firmar as raízes;
- Utilize cobertura morta, como grama cortada e folhas secas, para cobrir o solo e ajudar a manter a umidade, controlar ervas daninhas e regular a temperatura. Evite resíduos de plantas que possam conter doenças ou pragas;
- Cultive mirra em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- Dica: verifique a umidade do solo inserindo o dedo até cerca de 2 cm de profundidade. Se estiver seco, é hora de regar.
- Corte as folhas e flores antigas para permitir que novas cresçam.

REFERÊNCIAS:

Jardim em Foco. Como Plantar Mirra: Guia Completo Para Cultivar Esta Planta Valiosa. Disponível em: <https://jardimemfoco.com.br/como-plantar-mirra/> (acesso em 22/10/2025).
LASTRA, R. C. U.; FRANCISCATO, L. M. S. D. S.; GAZIM, Z. C. PARÂMETROS FÍSICO-QUÍMICOS DO ÓLEO ESSENCIAL DAS FOLHAS SECAS DE *Tetradenia riparia* (Lamiaceae). In: VIII CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO E XXIII ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNIPAR. [s.d.]. Disponível em: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://eic.unipar.br/trabalhos_down.php%3Fid%3D25058&ved=2ahUKEwjowoju3LiQAxWRrZUCHRURG70QFnoECCEQAQ&usg=AOvVaw2p5vfukXhqHOuz2RGeRJzy. Acesso em: 22 out. 2025
Prefeitura de São Paulo. Lista plantas_med e pancs.pdf. Disponível em: https://drive.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/Lista%20plantas_med%20e%20pancs.pdf (acesso em 22/10/2025).

Ora-pro-nóbis

NOMES POPULARES:

Ora-pro-nobis, proteína-vegetal, carne-vegetal, groselha-de-Barbados, groselha-da-América, trepadeira-limão

NOME CIENTÍFICO:

Pereskia aculeata Mill.

SINONÍMIAS:

Cactus pereskia L., *Pereskia rubescens* Houghto, *Pereskia aculeata* fo. *rubescens* (Houghton) Krainz.

PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas, flores e frutos.



MODO DE CULTIVO:

- O ora-pro-nóbis adapta-se a diferentes tipos de solos, desde que bem drenados;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 1,0 m a 2,0 m entre plantas;
- Cultive o ora-pro-nóbis em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Realize adubações de cobertura com matéria orgânica, periodicamente, para prolongar a colheita;
- Na hora da colheita, tenha cuidado com os espinhos da planta: utilize luvas de proteção;
- Colha as folhas a cada 6 ou 10 semanas, quando as folhas atingirem cerca de 10 cm de comprimento. Ou colha as hastes quando atingirem aproximadamente 80 cm de comprimento.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

O ora-pro-nóbis é rico em compostos antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células, e anti-inflamatórios, que auxiliam na redução de inflamação.

REFERÊNCIAS:

- HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: ora-pro-nóbis. Embrapa.br, 25 jul. 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071168/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-ora-pro-nobis> Acesso em: 22 out. 2025.
- MADEIRA, N. R. et al. Cultivo de Ora-pro-nóbis (*Pereskia*) em plantio adensado sob manejo de colheitas sucessivas. Embrapa Hortaliças, 2016. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1066888/cultivo-de-ora-pro-nobis-pereskia-em-plantio-adensado-sob-manejo-de-colheitas-sucessivas> Acesso em: 22 out. 2025.
- OLIVEIRA, H. A. B. DE et al. Nutritional value of non-conventional vegetables prepared by family farmers in rural communities. *Ciência Rural*, v. 49, n. 8, 2019.
- SETIC-UFSC. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/ora-pro-nobis/>. Acesso em: 22 out. 2025.

RECEITA

ESPAGUETE COM ORA-PRO-NÓBIS E TOMATE CEREJA

Ingredientes

5 xícaras (chá) de tomate cereja
1 colher (chá) sal
2 ramos grandes de alecrim
3 dentes de alho picados
2 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparo

Lave os tomates e corte-os;
Coloque-os na assadeira;
Adicione sal e alecrim;
Regue tudo com azeite;
Leve ao forno a 200°C;
Mexa de vez em quando;
Quando os tomates murcharem, tire-os do forno;
Adicione o alho picado;
Misture e guarde em um pote bem fechado.
Rendimento: 1 pote (400g).

Macarrão:

1/4 (125g) do pacote de macarrão tipo espaguete
1,5L de água
4 colheres (sopa) da conserva de tomatinhos
12 folhas de ora-pro-nóbis
3 dentes de alho
½ cebola
1 colher (sopa) de azeite de oliva
Sal e pimenta-preta

Modo de preparo

Ferva 1,5 L de água e cozinhe o espaguete por 10 minutos.
Refogue cebola e alho no azeite, adicione as folhas de ora-pro-nóbis, sal e pimenta.
Junte o espaguete, acrescente a conserva de tomate, misture e sirva.
Rende 2 porções.

RECEITA: Espaguete com ora-pro-nóbis e tomate cereja - Sustentarea. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2021/10/07/receita-espaguete-com-ora-pro-nobis-e-tomate-cereja/>. Acesso em: 24 out. 2025.



Orégano

NOMES POPULARES:

Orégano, manjerona-silvestre.

NOME CIENTÍFICO:

Origanum vulgare L.

SINONÍMIAS:

Micromeria formosana C.
Marquand, *Origanum gracile* C.
Koch, *Origanum creticum* Lour.

PARTES COMESTÍVEIS:

artes aéreas.



MODO DE CULTIVO:

- O orégano gosta de solos férteis e bem drenados;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 20 x 30 cm entre as plantas;
- Cultive o orégano em local bem iluminado, para que receba **luz do sol por algumas horas, todos os dias**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Colha os ramos e folhas antes da floração.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

O orégano é rico em compostos antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células, e antiinflamatórios, que auxiliam na redução de inflamação. Além disso, estudos realizados com pacientes com Doença de Parkinson, evidenciam que o chá de orégano, associado com terapia convencional, foi significativo para melhorar os sintomas não motores, incluindo depressão, ansiedade, sintomas gastrointestinais e urinários, sensação de nervosismo, fadiga e dificuldade para adormecer e se concentrar.

REFERÊNCIAS:

- CHAHRA, C. et al. The effect of Origanum majorana tea on motor and non-motor symptoms in patients with idiopathic Parkinson's disease: A randomized controlled pilot study. *Parkinsonism & Related Disorders*, v. 91, p. 23-27, out. 2021.
- DE OLIVEIRA, V. C. ADUBAÇÃO ORGÂNICA E MINERAL EM PLANTAS DE ORÉGANO CULTIVADAS SOB MALHAS FOTOCONVERSoras EM LATOSSOLO AMARELO. UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA: [s.n.].
- OSÓRIO, L. G. et al. Atividade in vitro do óleo essencial de Origanum vulgare L. em isolados clínicos de Aspergillus spp. *Arquivo Brasileiro de Medicina Veterinária e Zootecnia*, v. 71, n. 1, p. 204-210, fev. 2019.
- SETIC-UFSC. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/oregano/>>. Acesso em: 22 out. 2025.
- VAZ, A. P. A.; JORGE, M. H. A. Orégano. Embrapa Pantanal, 2006. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/790639/oregano>. Acesso em: 22 out. 2025.

RECEITA

CHUCHU REFOGADO COM ORÉGANO

Ingredientes

1 chuchu

½ cebola

1 colher (sopa) de manteiga

1 colher (chá) de orégano

sal e pimenta-do-reino moída na hora
a gosto

Modo de preparo

Descasque, lave e seque o chuchu. Corte em meias-luas finas e pique a cebola.

Derreta a manteiga, refogue a cebola com sal por 4 minutos.

Acrescente o chuchu, orégano e sal. Cozinhe em fogo baixo por 7 minutos, mexendo às vezes, até ficar macio porém firme.

Finalize com pimenta e sirva.

Obs.: não é preciso retirar o miolo; se houver semente, descarte.

Panelinha. Chuchu refogado com orégano - Panelinha. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/chuchu-refogado-com-oregano>. Acesso em: 22 out. 2025.



Peixinho

NOMES POPULARES:

peixinho, lambarizinho, lambari-de-folha, orelha-de-coelho, orelha-de-lebre.

NOME CIENTÍFICO:

Stachys byzantina

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas.



MODO DE CULTIVO:

- Peixinho gosta de solos leves, com bom teor de matéria orgânica e bem drenados;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 20 cm a 25 cm (aproximadamente 1 palmo) entre as mudas de peixinho;
- Utilize cobertura morta, como grama cortada e folhas secas, para cobrir o solo e evitar respingos de chuva + solo (que podem sujar as folhas e causar apodrecimento)
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Cultive peixinho à **sombra** e em locais de **clima fresco e ameno**, pois a planta não tolera calor excessivo;
- Colha as folhas à medida que elas atingirem tamanho superior a 10 cm (aproximadamente 5 dedos) de comprimento.
- Renove o plantio periodicamente;
- Obs.: o cultivo deve ser preferencialmente orgânico, sem aplicação de agrotóxicos, com adubação orgânica e controle natural de pragas e doenças.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa robustos sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

FONTE:

HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: peixinho. Embrapa Hortaliças, 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071184/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-peixinho>. Acesso em: 22 out. 2025.
Sustentarea. PANC - Peixinho. 2017. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2017/10/27/panc-peixinho/>. Acesso em: 22 out. 2025.

RECEITA

PEIXINHO DA HORTA ASSADO

Ingredientes

1 e 1/2 maço de peixinho da horta (cerca de 330 gramas)

Suco de 1 limão

2 colheres de sopa de shoyu

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de sálvia

2 xícaras de chá de polvilho azedo (300 gramas)

1 xícara de chá de água (240 ml)

1 colher de chá de sal (ou a gosto)

3 xícaras de chá de farinha de milho para empanar (360 gramas)

Modo de preparo

Reúna os ingredientes para fazer o peixinho da horta assado;

Para fazer o caldo da marinada, misture o suco de laranja ou limão, o shoyu, o alho picado e a sálvia. Misture bem;

Após lavar, higienizar e secar os peixinhos, salpique as folhas na marinada (não deixe imersas, porque elas vão murchar e não ficarão crocantes) e deixe marinar por aproximadamente 1 a 2 horas;

Em outra tigela, misture o polvilho azedo, a água e o sal. Mexa bastante até ficar homogêneo;

Após marinar o peixinho, separe um prato com farinha de milho. Retire uma folha e passe na tigela com o polvilho dissolvido;

Em seguida, empane o peixinho na farinha de milho e reserve em uma assadeira untada com óleo. Repita esse processo com o restante;

Leve para assar no forno a 220°C por cerca de 15 minutos de cada lado até ficar dourado e crocante;

Sirva o peixinho da horta assado e aproveite esse preparo saudável. Bom apetite!

Reiceteria. 5 receitas de peixinhos da horta para conhecer essa PANC gostosa. 2024. Disponível em: <https://www.reiceteria.com.br/receitas-de-peixinhos-da-horta/>. Acesso em: 22 out. 2025.



Pepino

NOME POPULAR:

pepino

NOME CIENTÍFICO:

Cucumis sativus

PARTES COMESTÍVEIS:

frutos



MODO DE CULTIVO:

- Pepino gosta solos areno-argilosos, férteis, ricos em matéria orgânica, bem drenados e que não apresentem acidez elevada;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 1,5 metro entre as plantas;
- Plante o pepino em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- Utilize estacas para dar apoio ao pepineiro e facilitar os tratos culturais e a colheita, além de diminuir riscos de ataque de doenças, deformação e má coloração;
- A colheita inicia de 50 a 60 dias após o plantio e pode durar por mais de dois meses. Colha o pepino quando o fruto atingir 20 centímetros de comprimento e coloração externa verde-clara.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa robustos sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

CARVALHO, A. D. F. de et al.. A cultura do pepino. Embrapa Hortaliças, 2013. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/956387/a-cultura-do-pepino>. Acesso em: 22 out. 2025.
MATHIAS, João; LOPES, José Flávio. Como plantar pepino. Globo Rural, 2013. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/hortela>. Acesso em: 22 out. 2025.

RECEITA

SALADA DE PEPINO AGRIDOCE

Ingredientes:

1 pepino;
6 colheres de sopa de vinagre;
1 colher de sopa rasa de açúcar;
Sal, à gosto

Modo de preparo

Para preparar, corte o pepino (com casca) em rodela finas, acrescente sal a gosto e deixe descansar por 30 minutos. Em seguida retire o excesso de sal lavando em água corrente.

Leve ao fogo o vinagre e o açúcar para derreter.

Acrescente essa mistura ao pepino, misture bem.

Sirva frio.

Sustentarea. Receita Perfeita - Pepino Agridoce. 2017. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2017/11/20/receita-perfeita-pepino-agridoce/>. Acesso em: 22 out. 2025.

Pimenta Biquinho

NOMES POPULARES:

NOME CIENTÍFICO:

Capsicum chinense

PARTES COMESTÍVEIS:

fruto.



MODO DE CULTIVO:

- A pimenta biquinho prefere solos bem drenados, ricos em matéria orgânica e com pH entre 6,0 e 6,8
- Para o plantio em locais abertos, o ideal é um espaçamento de 0,8 metro a 1 metro entre as linhas, e de 0,5 metro a 0,6 metro entre as plantas.
- Utilize vasos de pelo menos 5 litros, pois quanto maior o vaso, maior será o desenvolvimento e a frutificação da planta.
- Cultive pimenta biquinho em local bem iluminado, para que receba **luz do sol por algumas horas, todos os dias**;
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- As pimenteiras fornecem colheitas múltiplas, mas após cada colheita é importante fazer uma nova adubação com matéria orgânica

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa robustos sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

FONTE:

MATHIAS, João . Pimenta-biquinho: saiba como cuidar da especiaria. Globo Rural, 2014. Disponível em: <https://globo.rural.globo.com/vida-na-fazenda/gr-responde/noticia/2014/03/cuidados-com-pimenta-biquinho.html>. Acesso em: 22 out. 2025.

NÓBREGA, Ana. Pimenta biquinho: benefícios, como plantar e preparar. eCycle. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/pimenta-biquinho>. Acesso em: 22 out. 2025.

Summit Agro. Pimenta biquinho: benefícios e técnicas de cultivo. Agro Estadão, 2022. Disponível em: <https://agro.estadao.com.br/summit-agro/pimenta-biquinho-beneficios-e-tecnicas-de-cultivo>. Acesso em: 22 out. 2025.

RECEITA

PATÊ DE PIMENTA BIQUINHO

Ingredientes

1 xícara de chá de pimenta biquinho (sem os cabinhos)

4 a 6 pimentas dedo de moça (sem sementes) eu usei 4

250 grs. de tomate seco escorrido

1 dente de alho

Sal e temperos a gosto

Azeite suficiente para liquidificar

Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador. se quiser voce pode usar o óleo que vem junto com o tomate seco, eu prefiro com o azeite de oliva.

Menu Aquarela. Patê de pimenta biquinho. 2012. Disponível em: <https://menuaquarela.wordpress.com/2012/02/16/pate-de-pimenta-biquinho/>. Acesso em: 22 out. 2025.

Poejo

NOMES POPULARES:

Poejo, poejinho.

NOME CIENTÍFICO:

Cunila microcephala Bentham.

SINONÍMIAS:

Hedyosmos microcephalus
(Benth.) Kuntze.

PARTES COMESTÍVEIS:

Partes aéreas.



MODO DE CULTIVO:

- Poejo gosta de solo rico em matéria orgânica e alcalino;
- Ao plantar, enterre as raízes no solo em uma profundidade de 2 a 3 centímetros (aproximadamente dois ou três dedos).
- Cultive o poejo à **meia sombra**: a planta gosta de claridade, mas não gosta de receber incidência direta da luz do sol;
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- A colheita pode ser feita 3 ou 4 meses depois da plantação;
- É possível colher até 90% da planta, que irá rebrotar a partir das raízes presentes na plantação;
- Após cada corte ou colheita, realize adubação de cobertura;
- Obs.: o cultivo deve ser preferencialmente orgânico, sem aplicação de agrotóxicos, com adubação orgânica e controle natural de pragas e doenças._

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa robustos sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

- A cientista agrícola. Como plantar poejo: tudo o que deve saber para ter sucesso no cultivo. 2021. Disponível em: <https://acientistaagricola.pt/2021/03/09/como-cultivar-poejo>. Acesso em: 22 out. 2025.
- HOELTGEBAUM, T. L. Como cultivar poejo em vaso autoirrigável. Agromania, 2021. Disponível em: <<https://www.agromania.com.br/como-cultivar-poejo-em-vaso-autoirrigavel>>. Acesso em: 22 out. 2025.
- MATHIAS, João ; BLANCO, Maria Cláudia Silva Garcia. Como plantar poejo. Globo Rural, 2013. Disponível em: <https://globorural.globo.com/vida-na-fazenda/gr-responde/noticia/2014/03/cuidados-com-pimenta-biquinho.html>. Acesso em: 22 out. 2025.
- SETIC-UFSC. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/poejo/>>. Acesso em: 22 out. 2025.

RECEITA

AÇORDA COM POEJO

Ingredientes

Poejo fresco a gosto
1 malagueta
Azeite
Sal à gosto
1 cebola (partida finamente)
3 dentes de alho
3 tomates sem pele e bem maduros
Bacalhau desfiado (quanto bastar)
1 folha de louro
1 tira de pimentão vermelho em pedacinhos
2 ovos (ou 1 por pessoa)
Pão

Modo de preparo

Colocar o azeite no tacho: sal, alho, cebola, malagueta, louro, pimentão e tomate sem pele partido finamente. Deixar apurar.

Retirar então o louro. Cozer o bacalhau em pouca água. Retirar da água.

Despejar a água fervida por cima do pão fatiado e tapar.

Desfiar o bacalhau, escorrer bem a água da cozedura e juntar ao refogado quando este estiver bem apurado e a água do tomate já tiver evaporado. Deixar cozinhar um pouco.

Juntar então o pão, mexer, e juntar a água da cozedura que achar necessária (conforme a textura que mais gostar numa açorda). Incorporar os poejos aos pedacinhos e deixar cozinhar levemente.

Acertar o sal, se necessário.

Juntar os ovos previamente batidos e incorporar na massa batendo-a bem.

Levar à mesa

<https://www.aromaticasvivas.com/pt/receitas-acorda-com-poejo>

Aromáticas Vivas. Ervas Aromáticas | Receitas | Açorda com Poejo. Disponível em: <https://www.aromaticasvivas.com/pt/receitas-acorda-com-poejo>. Acesso em: 22 out. 2025.



Quiabo

NOMES POPULAR:

quiabo.

NOME CIENTÍFICO:

Abelmoschus esculentus (L.) Moench.

PARTES COMESTÍVEIS:

frutos.



MODO DE CULTIVO:

- Prefere solo fértil e bem drenado.
- Sensível ao frio; desenvolve-se melhor entre 21-30 °C.
- Cultive em local com sol direto diário.
- Regue moderadamente, mantendo o solo levemente úmido, sobretudo no crescimento rápido.
- Colha entre 45-60 dias; a colheita dura 3 meses sem poda e 6-10 meses com poda.
- Pode após o período de colheita, cortando a cerca de 50 cm (plantio out.-nov.) ou 30 cm (jan.-fev.).
- Renove o plantio a cada 1-2 anos.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

O quiabo ajuda a controlar a glicemia, aumenta a sensibilidade à insulina e melhora o perfil lipídico, reduzindo TG e LDL e elevando o HDL. Também oferece ação antioxidante e anti-inflamatória, favorecendo o envelhecimento saudável.

REFERÊNCIAS:

- AGUIAR, Adriano Tosoni da Eira et al. Instruções agrícolas para as principais culturas econômicas. Campinas; 2014. 452 p. n.º 200 - 7.ª ed.
- FAN, Y. et al. The Impact of Okra (*Abelmoschus esculentus*) Supplementation on Diabetes and Obesity Biomarkers in Type 2 Diabetes Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Phytotherapy Research*, 27 ago. 2025.
- KABELO MOKGALABONI et al. Effect of *Abelmoschus esculentus* L. (Okra) on Dyslipidemia: Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Studies. *International Journal of Molecular Sciences*, v. 25, n. 20, p. 10922-10922, 10 out. 2024.
- MANDAL, A. et al. Does *Abelmoschus esculentus* act as antidiabetic? A systematic review with updated evidence. *Minerva Endocrinology*, v. 49, n. 4, fev. 2025.
- TAVAKOLIZADEH, M. et al. Clinical efficacy and safety of okra (*Abelmoschus esculentus* (L.) Moench) in type 2 diabetic patients: a randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical trial. *Acta Diabetologica*, 28 jul. 2023.

RECEITA

COMO DEIXAR O QUIABO SEQUINHO

Ingredientes

- 1 xícara de chá (250g) de quiabo
- 1 tomate médio
- 1 limão médio (sumo)

Modo de preparo

Lave e seque os quiabos, depois pique-os e no seu preparo, além dos ingredientes que a receita pedir, adicione o tomate e o limão. A combinação ácida dos dois ingredientes ajudará a reduzir a baba e ele ficará mais sequinho.

Sustentarea. Como deixar o quiabo sequinho? 2021. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2021/05/25/tecnica-culinaria-como-deixar-o-quiabo-sequinho/>. Acesso em: 22 out. 2025.

Rúcula

NOME POPULAR:
rúcula.

NOME CIENTÍFICO:
Eruca sativa

PARTES COMESTÍVEIS:
folhas e talos



MODO DE CULTIVO:

- Rúcula gosta de solo pouco ácido e rico em matéria orgânica.
- Plante rúcula utilizando espaçamento de aproximadamente 15 cm (1 palmo) entre as plantas.
- A planta **precisa receber luz solar** para se desenvolver. Mas **gosta de clima ameno** e temperaturas entre 15°C e 18°C.
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- A colheita acontece em cerca de 30 a 40 dias após o plantio.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa robustos sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

BOTELHO, S. M. et al. Alface e outras folhosas (jambu, coentro, salsa, cebolinha, couve, rúcula, chicorinha). In: BRASIL, E. C.; CRAVO, M. D. S.; VIEGAS, I. D. J. M. (Eds.). Recomendações de calagem e adubação para o estado do Pará. Brasília, DF: Embrapa, 2020., 2020a. p. 297-299.

MATHIAS, João ; PURQUERIO, Luis Felipe Villani. Como plantar rúcula. Globo Rural, 2017. Disponível em: <https://globorural.globo.com/vida-na-fazenda/como-plantar/noticia/2018/04/como-plantar-rucula.html>. Acesso em: 22 out. 2025.

VERDE, F. N. et al. Efeito de diferentes substratos na germinação da rúcula. . In: CONGRESSO VIRTUAL DE AGRONOMIA. [s.d.]. Disponível em: <<http://www.alice.cnptia.embrapa.br/alice/handle/doc/1144884>>. Acesso em: 22 out. 2025

RECEITA

SALADA DE PERNIL DESFIADO COM RÚCULA E MANGA

Ingredientes

1 xícara (chá) de pernil cozido e desfiado
1 manga
1 maço de minirrúcula
¼ de xícara (chá) de castanha-de-caju torrada sem sal
1 colher (sopa) de mostarda
½ colher (sopa) de vinagre
½ colher (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de mel

Modo de preparo

Lave e higienize a rúcula por 15 minutos. Corte a manga em cubos e pique a castanha-de-caju.

Misture mostarda, vinagre, azeite e mel em um pote e chacoalhe.

Enxugue bem a rúcula, coloque na travessa, acrescente o pernil desfiado, a manga e as castanhas.

Regue com o molho e sirva.

Panelinha. Salada de pernil desfiado com rúcula e manga (reaproveitamento) - Panelinha. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/salada-de-pernil-desfiado-com-rucula-e-manga-reaproveitamento>. Acesso em 22 out. 2025.

Salsa japonesa ou mitsubá

NOMES POPULARES:

salsa japonesa, mitsubá.

NOME CIENTÍFICO:

Cryptotaenia japonica Hassk.

PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas e talos.



MODO DE CULTIVO:

- A salsa japonesa gosta de solos ricos em matéria orgânica;
- Plante a salsa japonesa em **em locais que recebam luz solar direta ou à meia sombra**;
- Regue com moderação para manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- Após colher, as folhas podem ser utilizadas, cruas, para substituir a salsinha.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa robustos sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

Ana Primavesi et al. Curadoria de plantas e textos Guilherme Reis Ranieri Edição geral ANA Flávia Borges Badue Guilherme Reis Ranieri. Em: Guia prático de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) para escolas. Organização Instituto Kairós, -São Paulo (SP): Instituto Kairós (2018).

RECEITA

ARROZ COM SALSINHA

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz
2 xícaras (chá) de água
1 colher (sopa) de azeite
½ cebola
1 folha de louro
½ colher (chá) de sal
½ xícara (chá) de salsinha

Modo de preparo

Pique a cebola e a salsinha. Aqueça 2 xícaras de água.

Refogue a cebola no azeite com sal por 2 minutos.

Adicione louro e arroz, mexendo por 1 minuto.

Junte 2 xícaras de água quente, sal e deixe cozinhar sem mexer.

Quando a água estiver no nível do arroz, abaixe o fogo, tampe parcialmente e cozinhe até secar.

Descanse 5 minutos, solte com garfo, misture a salsinha e sirva.

Panelinha. Arroz com salsinha - Panelinha. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/arroz-com-salsinha>. Acesso em: 22 out. 2025.

Salsão = aipo

NOMES POPULARES:

NOME CIENTÍFICO:

Apium graveolens

PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas e talos.



MODO DE CULTIVO:

- O aipo prefere solo argiloso, úmido, profundo, bem drenado, não muito ácidos e rico em nutrientes;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 20 x 20 cm entre as plantas;
- O salsão gosta de clima temperado, temperaturas amenas e deve ser cultivado em locais que recebam **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue o suficiente para manter o **solo úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Colha aproximadamente quatro meses após o plantio, quando as folhas estiverem viçosas e o bulbo compacto.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

O aipo e suas sementes podem ajudar a reduzir a pressão arterial, melhorar triglicérides e colesterol, regular o açúcar no sangue e aliviar ansiedade, depressão e insônia. Nas mulheres, a semente de aipo também pode melhorar a função sexual, incluindo desejo, excitação, lubrificação e dor.

REFERÊNCIAS:

- AGUIAR, Adriano Tosoni da Eira et al. Instruções agrícolas para as principais culturas econômicas. Campinas; 2014. 452 p. n.º 200 - 7.ª ed.
- HESSAMI, K. et al. Treatment of women's sexual dysfunction using *Apium graveolens* L. Fruit (celery seed): A double-blind, randomized, placebo-controlled clinical trial. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 264, p. 113400, jan. 2021.
- LIU, D. et al. Effects of celery (*Apium graveolens*) on blood pressure, glycemic and lipid profile in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Nutrition*, v. 12, 22 jul. 2025.
- MARYAM SHAYANI RAD; MOHSEN MOOHEBATI; SEYED AHMAD MOHAJERI. Beneficial effects of celery seed extract (*Apium graveolens*), as a supplement, on anxiety and depression in hypertensive patients: a randomized clinical trial. *Inflammopharmacology*, v. 31, n. 1, p. 395-410, 5 nov. 2022.
- SEYED AHMAD MOHAJERI. Safety evaluation and biochemical efficacy of celery seed extract (*Apium Graveolens*) capsules in hypertensive patients: a randomized, triple-blind, placebo-controlled, cross-over, clinical trial. v. 30, n. 5, p. 1669-1684, 10 maio 2022.
- SHAYANI RAD, M.; MOOHEBATI, M.; MOHAJERI, S. A. Effect of celery (*Apium graveolens*) seed extract on hypertension: A randomized, triple-blind, placebo-controlled, cross-over, clinical trial. *Phytotherapy Research*, v. 36, n. 7, p. 2889-2907, 27 maio 2022.
- VAZ, A. P. A.; JORGE, M. H. A. Aipo. Corumbá: Embrapa Pantanal, 2007., 2007. p. 1.

RECEITA

SALSÃO ASSADO COM QUEIJO BRANCO

Ingredientes

½ maço de salsão (cerca de 8 talos)
1 xícara (chá) de queijo minas em cubos pequenos (cerca de 150 g)
2 colheres (sopa) de azeite
raspas de 1 limão
sal e pimenta-do-reino moída a gosto

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200 °C.

Lave, seque e corte o salsão em cubos de 2 cm.

Misture-o na assadeira com azeite, sal, pimenta e os cubos de queijo.

Asse por cerca de 25 minutos, até o salsão amaciar e o queijo dourar.

Finalize com raspas de limão e sirva.

Panelinha. Salsão assado com queijo branco. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/salsao-assado-com-queijo-branco>. Acesso em: 22 out. 2025.

Serralha

NOMES POPULARES:

Serralha, serralha-mansa, serralha-verdadeira, ciúmo, chicória-lisa.

NOME CIENTÍFICO:

Sonchus oleraceus L.

SINONÍMIAS:

Sonchus ciliatus Lam., *Sonchus gracilis* Phil., *Sonchus mairei* H. Lév., *Sonchus maritimus* Sessé & Moc.

PARTES COMESTÍVEIS:

Flores, folhas, caule e raízes.



MODO DE CULTIVO:

- A serralha desenvolve-se melhor em clima ameno; temperaturas muito baixas ou dias curtos prejudicam o cultivo. Prefere solos arenos-argilosos, bem drenados e ricos em matéria orgânica (acima de 3%). Pode ser cultivada em canteiros, como a alface, mas é comum surgir espontaneamente em hortas.
- Pode ser semeada direto no solo ou em bandejas, germinando em 10 a 15 dias. O transplante é feito quando as mudas têm 7 a 10 cm, com espaçamento de 30 x 30 cm. Planta-se o ano todo em clima ameno (com irrigação) e, em regiões quentes, de março a junho. A colheita ocorre entre 50 e 60 dias, retirando folhas mais velhas ou cortando a planta antes da floração. Rende de 3 a 5 maços/m².
- Para conservação, selecione e descarte folhas danificadas; forme maços e transporte em caixas, preferencialmente refrigeradas. É rica em proteínas, fibra alimentar, carotenoides e minerais como potássio, fósforo, magnésio, ferro e zinco. Tem sabor levemente amargo e pode ser consumida refogada, em omeletes, massas ou saladas.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa robustos sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de fibras, vitaminas, minerais e sabor.

RECEITA

REFOGADO DE SERRALHA

Ingredientes:

Folhas e galhos tenros de serralha
Sal, alho, cebola batida, cheiro-verde
Óleo, para refogar.

Modo de Preparo:

Lave bem a serralha e deixe escorrer.
Corte as folhas de serralha como couve
Doure a cebola e o alho no óleo,
adicione a serralha e tempere com sal.
Misture bem e junte o cheiro-verde
picadinho.
Sirva com arroz e feijão.

MANUAL de hortaliças não-convencionais. Brasília, DF: MAPA, Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo, 2010. Disponível em: <<http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/857646>>. Acesso em: 22 out. 2025

REFERÊNCIAS:

HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: serralha. Brasília, DF: Embrapa Hortaliças, 2017. Disponível em: <<http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/1071191>>. Acesso em: 22 out. 2025
SETIC-UFSC. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/serralha/>>. Acesso em: 22 out. 2025.

Shissô

NOMES POPULAR:

shissô

NOME CIENTÍFICO:

Perilla frutescens (L.) Britton

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas e sementes.



MODO DE CULTIVO:

- Shissô gosta de solo bem drenado, fértil, rico em matéria orgânica.
- A planta prefere clima moderadamente quente (entre 15°C e 28°C);
- Cultive shissô em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- Corte a extremidade do ramo principal, quando a planta alcançar cerca de 15 cm de altura, para favorecer maior ramificação.
- Retire plantas invasoras que estiverem concorrendo por recursos e nutrientes.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

O shissô possui em sua composição: antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células, e antiinflamatórios, que auxiliam na redução de inflamação. Além disso, o shissô possui componentes associados à potencial prevenção da perda de densidade mineral óssea associada à idade, ao reduzir a taxa de degradação óssea.

REFERÊNCIAS:

- CHEN, J. et al. The Antiviral Potential of *Perilla frutescens*: Advances and Perspectives. *Molecules*, v. 29, n. 14, p. 3328-3328, 15 jul. 2024.
- Como plantar shiso | Hortas.info. Disponível em: <<https://hortas.info/como-plantar-shiso>>. Acesso em: 22 out. 2025.
- MATHIAS, João ; KAWANAMI, Hideo. Como plantar shissô. *Globo Rural*, 2014. Disponível em: <https://globo rural.globo.com/vida-na-fazenda/como-plantar/noticia/2014/10/como-plantar-shiso.html>. Acesso em: 22 out. 2025.
- MATSUZAKI, K. et al. *Perilla* seed oil improves bone health by inhibiting bone resorption in healthy Japanese adults: A 12-month, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Phytotherapy Research*, v. 37, n. 6, p. 2230-2241, 13 jan. 2023.
- PANC: SHISSÔ - Sustentarea. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2019/06/22/panc-shisso/>. Acesso em: 27 out. 2025.

RECEITA

SALADA DE REPOLHO REFOGADO, SHISÔ E KANI KAMA

Ingredientes

Três unidades de kani kama
1/5 porção de um repolho inteiro
Quatro folhas de shissô
Suco de limão (uma colher de sopa)
Azeite (uma colher de sopa)
Molho shoyu (uma colher de chá)
Sal, pimenta e gergelim torrado

Modo de preparo

Corte o shissô e o kani kama e coloque em um bowl. Acrescente azeite, limão, shoyu, sal e pimenta, misturando bem.

Pique o repolho, leve ao micro-ondas por 2 minutos (500 W), deixe esfriar e misture aos demais ingredientes.

CONFIRA receitas utilizando shissô como ingrediente. Disponível em: <https://coisasdojapao.com/2020/04/confira-receitas-utilizando-shiso-como-ingrediente/>. Acesso em: 27 out. 2025.

Taioba

NOMES POPULARES:

taioaba, taiá, mangará.

NOME CIENTÍFICO:

Xanthosoma taioba

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas.



MODO DE CULTIVO:

- A taioba gosta de solos ricos em matéria orgânica;
- Ao plantar, utilize espaçamento de aproximadamente 50 cm entre plantas.
- A taioba gosta de **lugares quentes**. Se dá bem em locais **iluminados ou sombreados**.
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- Colha a taioba quando as folhas apresentarem tamanho de 30 cm a 40 cm de comprimento. As folhas devem ser colhidas sempre novas, pois as mais velhas podem concentrar teores elevados de oxalato de cálcio.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

Não foram encontrados resultados de pesquisa robustos sobre seus benefícios. Mesmo assim, sua inclusão na alimentação pode trazer ganhos à saúde, através do consumo de nutrientes, como fibras, vitaminas, minerais e sabor.

REFERÊNCIAS:

HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: taioba. Brasília, DF: Embrapa Hortaliças, 2017., 2017. Disponível em: <http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/1071385> . Acesso em 22 out. 2025.

RECEITAS

FUNDO DE LEGUMES COM TALOS DE TAIOBA

Ingredientes

Talos de taioba cortados
1 cenoura média (249g)
1/4 de cebola picada em cubos pequenos (93g)
3 dentes de alho cortados em cubos pequenos
1 colher de sopa de azeite
500mL de água

Modo de preparo

Em uma panela, adicione o azeite, a cebola e o alho e deixe dourar;
Adicione os talos da taioba e refogue por em média 5 minutos, tomando cuidado para não queimar;
Adicione os 500mL de água em fogo baixo e deixe cozinhando por volta de 30 minutos;
Desligue, peneire o caldo e reserve a parte líquida separada da parte sólida. Esse processo faz com que o sabor dos ingredientes fique na parte líquida, sendo usado assim para dar sabor a preparações.

CALDO VERDE DE TAIOBA

Ingredientes

5 folhas de taioba – sem os talos, pois estes foram utilizados no fundo de legumes – (119g)
5 batatas médias cortadas em quatro partes (1,2kg)
6 dentes de alho
1/4 de cebola (93g)
1 1/2 colher de chá de sal (8g)
1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo

Cozinhe as batatas higienizadas, com casca, por 15 minutos na panela de pressão. Enquanto isso, pique o alho e a cebola em brunoise e corte as folhas de taioba em chiffonade. Assim que as batatas estiverem cozidas, processe-as no liquidificador, mixer ou espremedor até formar um purê. Em outra panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem, acrescente o purê e vá adicionando o caldo de legumes aos poucos, mexendo até atingir a consistência de caldo. Ajuste o sal e, por fim, coloque a taioba, cozinhando até que ela murche completamente.

SUSTENTAREA. Receita: Caldo verde de taioba - com fundo de legumes - Sustentarea. 2019. Disponível em: <<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2019/09/10/caldo-verde-de-taioba-com-fundo-de-legumes>>. Acesso em: 22 out. 2025.



Tansagem

NOMES POPULARES:

tanchagem, tanchagem-maior, tanchás, tachá, tansagem, tranchagem, transagem, sete-nervos, tançagem, tanchagem-média, plantagem.

NOME CIENTÍFICO:

Plantago major L.

PARTES COMESTÍVEIS:

Folhas e sementes.



MODO DE CULTIVO:

- Prefere solo arenoso e bem drenado.
- Use espaçamento de 30 cm entre plantas.
- Cultive em área bem iluminada, com algumas horas de sol direto por dia.
- Desenvolve-se melhor entre 15 °C e 25 °C.
- Regue diariamente.
- Colha folhas antes da floração (cerca de 3 meses) e sementes quando as espigas estiverem firmes e começando a ficar avermelhadas a marrons.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

A tansagem contém compostos antioxidantes, anti-inflamatórios, analgésicos e imunomoduladores. Auxilia no manejo da colite ulcerativa, ajudando a reduzir sensibilidade abdominal, refluxo, dor gástrica, sangue nas fezes, distensão e dor anal, além de contribuir para cessar diarreia.

REFERÊNCIAS:

- BAGHIZADEH, A. et al. Efficacy of *Plantago major* seed in management of ulcerative colitis symptoms: A randomized, placebo controlled, clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v. 44, p. 101444, ago. 2021.
- DOUSSEAU, S. et al. Germinação de sementes de tanchagem (*Plantago tomentosa* Lam.): influência da temperatura, luz e substrato. *Ciência e Agrotecnologia*, v. 32, n. 2, p. 438-443, abr. 2008.
- SETIC-UFSC. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. 2020. Disponível em: <<https://hortodidatico.ufsc.br/tansagem/>>. Acesso em: 22 out. 2025.

RECEITA

CHIPS DE FOLHA DE TANSAGEM

Ingredientes

30 folhas grandes de qualquer espécie de tansagem
2 colheres (chá) de óleo de gergelim ou azeite
1/4 colher (chá) de sal
1/2 colher (chá) de pimenta calabresa
1 colher (sopa) de sementes de gergelim branco e/ou preto
1 colher (chá) de açúcar

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 150 °C. Lave e seque bem as folhas, depois misture-as com o tempero em uma tigela grande. Espalhe-as em assadeiras (de preferência forradas com papel siliconado) e asse por 10 a 20 minutos, até ficarem crocantes sem queimar. Retire, teste a textura e, se necessário, volte ao forno por mais um minuto. Depois de frias, armazene em recipiente hermético para conservar por semanas. Sirva como aperitivo ou use esfarelada sobre pratos, como arroz.

REDAÇÃO PALADAR. Chips de folha de tansagem. Disponível em: <<https://www.estadao.com.br/paladar/receita/chips-de-folha-de-tansagem>>. Acesso em: 22 out. 2025.

Tomate miúdo (minitomate)

NOMES POPULARES:

tomate miúdo, mini tomate

NOME CIENTÍFICO:

Solanum lycopersicum L.

PARTES COMESTÍVEIS:

frutos



MODO DE CULTIVO:

- Tomates preferem solo fértil, úmido e bem drenado. Mantenha espaçamento de 50 a 60 cm entre as plantas. A temperatura ideal é de 19–24 °C durante o dia e 14–17 °C à noite. Cultive em local com sol direto diário e regue moderadamente, mantendo o solo sempre úmido.
- Quando o tomateiro atingir 30 cm, coloque uma estaca e amarre a planta. Retire folhas velhas e brotos das axilas para direcionar energia aos frutos. Pode o broto apical quando a planta chegar a 1,50–1,70 m. A colheita dos minitomates ocorre entre 60 e 110 dias após o plantio, ou cerca de 50 dias após a floração.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

O tomate é rico em compostos antioxidantes, anti-inflamatórios, anticarcinogênicos e cardioprotetores, ajudando a reduzir inflamações, risco de câncer, AVC e doenças cardiovasculares. Também contribui para a redução do LDL e da pressão arterial sistólica. Além disso, é fonte de vitamina C, potássio e outros nutrientes.

REFERÊNCIAS:

AGUIAR, Adriano Tosoni da Eira et al. Instruções agrícolas para as principais culturas econômicas. Campinas; 2014. 452 p. n.º 200 - 7.ª ed.
CAMPAGNOL, Rafael et al. Cultivo de minitomates em ambiente protegido. . Curitiba: SENAR-PR. 2017. Disponível em: <https://www.sistemafaep.org.br/biblioteca-virtual/>. Acesso em: 22 out. 2025.
LI, N. et al. Tomato and lycopene and multiple health outcomes: Umbrella review. Food Chemistry, v. 343, p. 128396, maio 2021.

RECEITA

ESPAGUETE COM TOMATE-CEREJA E MANJERICÃO

Ingredientes

um punhado que se encaixa no círculo formado pelo polegar e indicador (80g) de macarrão espaguete
½ xícara (chá) de tomate-cereja
1 dente de alho
azeite a gosto
folhas de manjericão a gosto
sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Leve 2 litros de água ao fogo alto e, ao ferver, adicione ½ colher (sopa) de sal e o espaguete, cozinhando até ficar al dente. Enquanto isso, pique o alho, lave o manjericão e corte os tomates ao meio. Aqueça uma frigideira em fogo baixo, coloque 1 colher (sopa) de azeite, refogue o alho por 1 minuto e acrescente os tomates, temperando com sal e pimenta até ficarem macios. Reserve ½ xícara da água do cozimento, escorra o macarrão, misture-o ao molho e adicione a água reservada aos poucos, se quiser um molho mais fluido. Finalize com o manjericão e parmesão ralado.

Panelinha. Espaguete com tomate-cereja e manjericão - Panelinha. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/espaguete-com-tomate-cereja-e-manjericao>. Acesso em: 22 out. 2025.

Tomilho

NOME POPULAR:

tomilho

NOME CIENTÍFICO:

Thymus vulgaris L.

PARTES COMESTÍVEIS:

folhas e flores.



MODO DE CULTIVO:

- O tomilho gosta de solos arenosos e bem drenados;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 45 x 60 cm entre as plantas;
- Gosta de temperaturas amenas;
- Cultive o tomilho **à meia sombra ou em locais que recebam luz solar direta**;
- Regue com moderação para sempre manter o **solo levemente úmido** (nem seco, nem encharcado);
- Colha 4 a 5 meses depois do plantio no local definitivo. Corte os caules a 5 cm do nível do solo.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

O tomilho apresenta propriedades antibacterianas, antioxidantes, anti-inflamatórias, antifúngicas, anticancerígenas e antivirais, ajudando a inibir bactérias, fungos, vírus e a reduzir inflamações.

Obs.: ainda faltam estudos que definam a dosagem segura.

REFERÊNCIAS:

- OLIVEROS MORÁN, I. M.; OSUNA FERNÁNDEZ, H. R. Desarrollo de plantas de tomillo (*Thymus vulgaris* L.) en suelo y cultivo hidropónico para evaluar la producción de metabolitos secundarios. Tesis de licenciatura—Universidad Nacional Autónoma de México: [s.n.].
- PATIL, S. M. et al. A systematic review on ethnopharmacology, phytochemistry and pharmacological aspects of *Thymus vulgaris* Linn. *Heliyon*, v. 7, n. 5, 1 maio 2021.
- RESPOSTA TÉCNICA Título. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/SBRT/pdfs/13040_31255.pdf>. Acesso em: 23 out. 2025.
- SIRCHIA, J. Spice Up Your Life: A Beginners Guide to Growing Thyme - UF/IFAS Extension Pasco County. Disponível em: <<https://blogs.ifas.ufl.edu/pascoco/2024/04/23/spice-up-your-life-a-beginners-guide-to-growing-thyme>>. Acesso em: 23 out. 2025.

RECEITA

AZEITE PERFUMADO COM TOMILHO E LIMÃO

Ingredientes

½ xícara (chá) de azeite
1 colher (sopa) de tomilho debulhado
raspas de 1 limão-siciliano

Modo de preparo

Lave e seque bem o tomilho e a casca do limão antes de debulhar e fazer as raspas, respectivamente. No pilão, macere as folhas de tomilho com as raspas de limão e 1 colher (sopa) do azeite.

Numa panela pequena, aqueça o restante do azeite em fogo baixo. Ele deve ficar apenas morno — se estiver muito quente, as folhas de tomilho perderão o perfume delicado.

Num pote de vidro (esterilizado), coloque o tomilho macerado e regue com o azeite morno. Deixe esfriar completamente antes de tampar ou usar. Se preferir, prepare o azeite no dia anterior.

OBS.: o azeite perfumado pode ser armazenado por até 1 semana na geladeira.

PANELINHA. Azeite perfumado com tomilho e limão. Disponível em: <<https://panelinha.com.br/receita/azeite-perfumado-tomilho-limao>>. Acesso em: 27 de out. 2025.

Vinagreira

NOMES POPULARES:

Rosela, rosélia, azedinha, azeda-da-guiné, caruru-da-guiné, chá-da-jamaica, pampulha, papoula-de-duas-cores.

NOME CIENTÍFICO:

Hibiscus sabdariffa L.

SINONÍMIAS:

Sabdariffa rubra Kostel., *Hibiscus cannabinus* L., *Hibiscus cruentus* Bertol., *Hibiscus fraternus* L., *Hibiscus palmatilobus* Baill.

PARTES COMESTÍVEIS:

Flores, folhas, sementes e raízes.



MODO DE CULTIVO:

- A vinagreira gosta de climas quentes;
- Ao plantar, utilize espaçamento de 1,0 m a 1,5 m entre as plantas;
- Cultive a vinagreira em locais bem iluminados para que a planta receba **luz solar direta, todos os dias**;
- Regue com frequência para sempre manter o **solo úmido**, mas não encharcado;
- Inicie a colheita entre 60 e 90 dias após o plantio.

BENEFÍCIOS DO CONSUMO:

A vinagreira é rica em compostos antioxidantes, que favorecem o bom envelhecimento das células, e antiinflamatórios, que auxiliam na redução de inflamação.

REFERÊNCIAS:

CHAI SUNGNERN, K. et al. Efficacy of Hibiscus sabdariffa L. extract on metabolic parameters in participants with abdominal obesity and mild metabolic syndrome in Bangkok, Thailand: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 91, p. 103185, ago. 2025.

HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: vinagreira. Brasília, DF: Embrapa Hortaliças, 2017., 2017. Horto Didático UFSC. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS. 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/vinagreira/>. Acesso em 22 de out. 2025.

RECEITA

ARROZ DE VINAGREIRA

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz
4 folhas de vinagreira
2 xícaras de água
1 cebola média
Sal, alho, óleo e pimenta a gosto

Modo de preparo

Bata a vinagreira no liquidificador com a água, ou corte as folhas em pequenas tiras.

Corte a cebola e refogue no óleo com o alho. Na sequência, coloque o arroz e refogue mais um pouco.

Acrescente a vinagreira triturada e o sal. Misture, tampe a panela e deixe cozinhar por 25 minutos ou até que o arroz fique macio

HORTALIÇAS não convencionais. Hortaliças tradicionais: vinagreira. - Portal Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1071384/hortalicas-nao-convencionais-hortalicas-tradicionais-vinagreira>. Acesso em: 28 nov. 2025.











**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**