

# CONDIMENTOS

ERVAS E TEMPEROS



**Inclusive variedades para uso medicinal,  
culinário e**

**variedades com  
valor ornamental**



  
**URSULA**

## Condimentos

Ao longo do tempo, na linguagem popular, o uso do termo “erva” para plantas tinha diversos sentidos. Hoje em dia este termo se aplica a todas as plantas utilizadas para condimentação, fins medicinais, como repelente contra pragas, aromatizantes ou desodorantes de ambientes, na perfumaria e nos cosméticos, para o tingimento de roupas ou fibras e fins ornamentais.

O uso mais indicado de condimentos e ervas é dentro de floreiras, jardineiras, vasos de todos os tamanhos, baskets e vasos suspensos, geralmente mais próximo a sacadas ou lugares de estar no jardim ou debaixo de janelas. Elas não são indicadas para o cultivo dentro de casa.

### CULTIVO EM GERAL:

Todas as especiarias, aromáticas e medicinais, contém partes ativas, óleos e essências das mais diversas formas e combinações. A quantidade que cada planta contém depende de vários fatores que são pré determinados pela genética de cada espécie e pode variar conforme variedade, tipo de solo e adubação, altitude, luminosidade e manejo.

Em linhas gerais, podemos dizer que o conteúdo de óleos, aromas e essências é mais alto nas plantas que foram cultivadas sob condições mais rígidas do que nas plantas que tem todos os fatores de crescimento em abundância. Se a planta é destinada ao consumo humano, deve se evitar o uso de defensivos ou restringir o uso de produtos naturais que não apresentem efeitos colaterais.

Observa-se principalmente que a maioria das plantas precisa de sol para o seu bom desenvolvimento ornamental e a produção das essências. Plantas com folhas finas e plantas com folhagens prateadas são geralmente indicadas para lugares mais secos, com mais sol.



### COMBINAÇÕES:

Plantas com folhas variegadas geralmente sofrem um pouco mais com o sol excessivo, no alto verão devem ser usadas mais a meia sombra. O efeito ornamental é muito grande e recomenda-se em uma combinação não usar mais do que uma planta que tenha folhas variegadas. A planta com folhas variegadas traz um efeito de “alegria” para qualquer conjunto de plantas e combina com qualquer cor. Este tipo de planta geralmente deve ser usado mais na parte da frente, na lateral e menos no fundo, salvo que o fundo do arranjo seja escuro.

Plantas com folhas prateadas são indicadas para lugares mais claros, bem ventilados e com menos umidade. As combinações são as mesmas que as das plantas de folhas variegadas. O branco é a cor nobre dentro do jardim e valoriza qualquer conjunto.

As plantas aromáticas e medicinais, de efeito ornamental, podem também ser usadas com outras plantas ornamentais de porte e crescimento similar. Na hora de escolher as plantas recomenda-se observar, além da cor das flores, a textura da folhagem e a cor das folhas nas diversas estações do ano.

Para a combinação podemos seguir duas linhas gerais: a primeira seria de escolher plantas que dão um bom contraste entre si; a segunda seria a escolha de plantas de cores similares. Com isto ganhamos o efeito “tom sobre tom”.

# Condimentos

## CLUTIVO EM VASOS, FLOREIRAS EM GERAL:

Ao escolher o vaso ou a floreira, não observar somente o aspecto do custo do recipiente, o gosto pessoal em relação a cor e o formato, mas também os aspetos práticos em relação ao:



- Volume de substrato (terra) que cabe dentro do recipiente, quanto maior o volume, maior a chance de sucesso, frequência menor de irrigações.
- Peso do vaso (cheio de substrato e plantas), lembrando que às vezes é necessário transportá-lo, quando não é plantado em lugar definitivo. Para floreiras fixadas debaixo das janelas, deve-se levar em conta o peso final.

- Cor do vaso. Floreiras de cor clara esquentam menos (as plantas não gostam de superaquecimento do sistema radicular). Por tal motivo usa-se cores mais claras ou caixas de madeira maior onde a floreira possa ser encaixada dentro (tipo cachepo).

## DRENAGEM E SUBSTRATO:

O fator decisivo sobre sucesso ou fracasso está relacionado ao dreno e ao substrato. Floreiras sem furo, sem uma camada de material que permita a passagem da água (brita fina, areia, isopor, etc.) e um bom substrato que tenha a porosidade necessária, são fatores importantes para que todos os esforços não sejam em vão.

A irrigação dos vasos e das floreiras é vital, especialmente no alto verão e em situações onde estes recipientes não podem pegar chuva. Mesmo em dias nublados ou com pouca chuva, é preciso verificar a umidade e se necessário regar. No alto verão pode acontecer que a irrigação tenha que ser feita duas ou três vezes ao dia, conforme o tipo de substrato, tamanho da floreira, estado de desenvolvimento e necessidade da variedade escolhida, além das condições climáticas. Infelizmente não existe uma regra fixa. O melhor método é pôr os dedos no substrato e sentir o nível de umidade.



## CONSERVAÇÃO DA COLHEITA:

A maioria das ervas para cozinha podem ser guardadas em casa de uma ou outra maneira, para serem usadas durante todo o ano. Existem basicamente três métodos de conservação: secagem, congelamento e conservação em óleo ou produção de vinagre a base de ervas.

**Secagem:** Secar suas próprias ervas é fácil de fazer. O resultado da colheita armazenado em recipientes hermeticamente fechados, pode ser facilmente utilizado para acondicionar todos os tipos de temperos para usar no preparo de receitas. Pequenos feixes de ervas secas são muito decorativos para a cozinha e podem ser usados facilmente como presentes originais e acessíveis.



**Congelamento:** Há ervas que perdem o seu aroma típico quando secadas em casa e por isso algumas delas são comercializadas secadas à frio. Para o uso doméstico o simples congelamento é a melhor alternativa.

**Conservação:** Certas ervas não servem para secagem caseira porque o aroma desaparece. Como alternativa tem-se o congelamento e a conservação em óleo. Ervas conservadas em óleo podem ser guardadas num freezer por um ano ou mais.



## Alcachofra

*Cynara scolymus*

Planta de folhas espinhosas. Para fins medicinais, são utilizadas as folhas com as quais são preparados medicamentos para ativar a vesícula, proteger o fígado, baixar o colesterol e o açúcar do sangue, melhorar o funcionamento dos rins, facilitar a digestão e eliminar as pedras da vesícula.



## Alecrim ereto

*Rosmarinus officinalis*  
'Ken Taylor'

Sabor fresco e doce, recomendado no preparo de carnes, dá sabor especial a batatas e manteigas. Pode ser usado como decoração em pratos prontos. É usado para aromatizar vinagres e óleos. Não perde seu sabor no cozimento, como outras folhas. Por ter um sabor muito forte, deve ser usado



## Alecrim pendente

*Rosmarinus officinalis*  
'Irene'

Mesmas características do Alecrim ereto, usado dentro de vasos suspensos e atrás de muros, pelo fato desta variedade ser pendente.



## Alho chinês

*Allium tuberosum*

Muito usado na culinária, possui um sabor próximo do alho, apesar de ser mais suave. Tanto as folhas como o caule são usados como tempero. As flores também podem ser usadas como especiaria. As folhas podem ser usadas de semelhante modo como a Cebolinha.



## Anis

*Pimpinella anisum*

Erva aromática anual. Os frutos, quando maduros e secos na forma de infusão, servem como estimulante de funções digestivas, aliviar dor de cabeça, estimular a lactação. O uso do chá é empregado contra o resfriado, tosse e bronquite, febre e cólicas, inflamação na boca e na garganta, má digestão e perda de apetite.



## Arruda fêmea

*Ruta graveolens*

Muito cultivada nos jardins por causa das folhas fortemente aromáticas. É bom calmante dos nervos. Externamente aplicado mata piolhos e tem efeito curativo em feridas. Tratando-se de uma planta muito ativa, deve ser administrada com muita prudência, quando usada internamente.



## Arruda macho

*Ruta graveolens*

Possui as mesmas características da Arruda fêmea, porém suas folhas são maiores.



## Bálamo Alemão

*Kalanchoe tubiflorum*

Herbácea de caule suculento, muito conhecida e cultivada nos jardins. Bom descongestionante das vias respiratórias ou externamente para o tratamento de nevralgias (dores nos nervos).



## Bálamo brasileiro

*Cotyledon orbiculata L.*

Planta de casca grossa e inerme usada para fins medicinais, de folhas ovais e lisas e flores brancas. Tem efeito digestivo, cicatrizante, emoliente, usado em inflamações gastrointestinais e de pele.



## Bardana

*Arctium minus*

Planta semiarbustiva que pode se tornar uma erva daninha. Na medicina caseira, todas as suas partes são utilizadas, sendo consideradas depurativas, diuréticas, diaforéticas, anti-sépticas e estomáquicas.



## Batata doce ornamental amarela

*Ipomea magerita*

Planta aromática, de crescimento rápido e fácil, traz meses de cor para o jardim. Pode ser usada como forração ou como planta pendente. Prefere temperaturas mais altas. Folhagem amarela, muito vigorosa, contrasta bem com flores e folhagens de cores escuras.



## Batata doce ornamental roxa

*Ipomea black*

Planta aromática, de crescimento rápido e fácil, traz meses de cor para o jardim. Folhagem roxa escura, quase preta. Prefere lugares ao pleno sol onde pode servir como planta de estrutura. Combina bem com plantas de cor clara dando um bom contraste.



## Boldo

*Coleus barbatus*

Arbusto perene de clima tropical a subtropical. Desenvolve-se bem em solos drenados, baixa exigência quanto a irrigação. Seu chá é útil para doenças do fígado, prisão de ventre e má digestão.



## Caatinga de mulata

*Tanacetum vulgare*

Planta herbácea de folhas aromáticas e flores amarelo dourado. Seu aroma é ideal para fazer loções protetoras contra maus fluidos. É vermífida, contra hemorróidas, reumatismo, síndrome mi-granosa, transtornos mens-truais em geral, assim como sua regulação, taquicardia e epilepsia. Causa aborto espontâneo se usado excessivamente.



## Camomila

*Chamomilla recutita*

Planta muito conhecida por seu uso medicinal, cosmético e alimentar. É muito comum nos jardins públicos. Além de ornamental, produz um chá calmante e digestivo, suaviza a pele e embeleza os cabelos. Trata-se de uma das ervas mais antigas. O intenso aroma desperta um doce perfume. Também usado para enxaquecas e náuseas.



## Canela

*Cinnamomum burmanni*

Sua casca é aproveitada em muitos países como condimento semelhante a "canela-da-índia", sendo contudo fortemente aromática, porém com leve adstringência e amargor. A árvore, de pequeno porte, apresenta características para arborização urbana.



## Canela doce

*Cinnamomum zeylanicum*

Suas flores possuem um odor distinto. Especiaria obtida da parte interna do tronco, empregada como óleos destilados, também conhecida por 'curar' resfriados. Ótimo contra gripes, resfriados, febres, antiespasmódicos. É utilizada como condimento e aromatizante e na preparação de chocolate e licores, em doces e saladas de frutas.



## Cânfora

*Cinamomum camphora*

Árvore ornamental, ideal no plantio em grandes jardins e parques, e arborização de ruas. Excelente árvore de sombra e muito resistente a secas. Suas folhas tem ação sobre dores reumáticas, musculares, como antisséptico e internamente ajuda a combater a tosse e a bronquite.



## Capim cidró

*Cymbopogon citratus*  
Gramínea decorativa de essência aromática com cheiro de limão. Além de ornamental ela é plantada como repelente contra mosquitos. Seu chá é analgésico, calmante, anti-térmico, gases, baixa pressão.



## Cebolinha

*Allium schenoprasum*  
Variedade de valor ornamental, pelas suas folhas estreitas e as flores roxas no verão. Em pratos cozidos deve se usar somente antes de servir. Condimenta molhos para saladas, sopas, molhos de cremes azedos e outros.



## Chá da Mulher

*Melissa officinalis*  
Veja Melissa.



## Cidró

*Aloysia triphylla*  
Arbusto grande de flores brancas, cultivada em jardins e hortas para fins medicinais. Suas folhas retém bem seu aroma de citral, empregadas internamente contra resfriados febris, é digestiva, estimulante, tônica, antiespasmódica, carminativa, eupéptica e calmante. Em aromaterapia é empregada para problemas nervosos e acnes.



## Citronela

*Cymbopogon winterianus*  
Planta aromática conhecida por fornecer óleo essencial para fabricação de repelentes contra mosquitos e borrachudos. Seu uso como chá é calmante e espasmolítica suave. Empregado para o alívio de pequenas crises de cólicas uterinas e intestinais, bem como tratamento do nervosismo e estados de intranquilidade.



## Coentro

*Coriandrum sativum*  
É digestivo, anti-séptico, calmante e afrodisíaco. Tem três vezes mais cálcio do que a salsa. Tem proteínas, sais minerais, vitamina B e niacina. As folhas são ricas em ferro e vitamina C. Tanto o coentro como a salsa ajudam a neutralizar o hálito do alho.



## Cravo da Índia

*Syzygium aromaticum*

Os botões florais constituem, quando secos, o "cravo" utilizado em confeitaria e culinária, em doces, compotas e quentão. Também usado como antisséptico bucal para prevenir o mau hálito.



## Dente de Leão

*Taraxacum officinale*

Rico em vitaminas A, B, C, D e PP. Têm propriedades diuréticas e atua como digestivo. Muito usado para diabetes, é cardiotônico. Também usado para hemorróidas, gota e artrite, e para quem tem muitas cáries. Em uso externo alivia irritações, escamações e vermelhidões na pele.



## Endro

*Anethum graveolens*

Ótima para horta doméstica. O chá tem sabor suave e adocicado, usado contra enjôos, aumentar a lactação, cólica em bebês, dismenorréia, dispepsia, dor de dente, espasmos gastrointestinais, flatulências, azia, insônia, inflamação dos olhos, desinfecção de feridas. Na culinária, é utilizado como conservante natural em conservas.



## Erva Doce

*Pimpinella anisum*

Erva aromática de flores brancas. Frutos de sabor adocicado têm emprego como infusão, como estimulante de funções digestivas, aliviar dor de cabeça e estimular a lactação. O chá é usado contra resfriado, tosse e bronquite, febre e cólicas, inflamação na boca e na garganta, má digestão e perda de apetite.



## Erva São João

*Hypericum perforatum*

Pequeno arbusto de flores numerosas e amarelas. Usada em remédios fitoterápicos e como chá. Para tratamento de artrismo, dores no ovário, stress, angústia, depressão.



## Espinheira santa

*Maytenus ilicifolia*

Em jardins externos alcança o porte de árvore. É prescrita pela medicina popular no combate aos problemas de acidez estomacal. É utilizada também em banhos como cicatrizante das inflamações da pele. É analgésico, tonificante, cicatrizante, para tratamento de úlcera gástrica e duodenal.





## Folha-da-Fortuna

*Bryophyllum pinnatum*

Usada para a cura de furúnculos. As suas folhas apertadas e aplicadas como cataplasma servem para curar feridas. Cura qualquer espécie de doenças da pele assim como úlceras.



## Funcho

*Foeniculum vulgare mill*

Utilizado em perfumaria e aromatizante na fabricação de plantas medicinais. O fruto é uma semente seca, fortemente aromática. Seu chá é utilizado para gases, é digestivo e relaxante, calmante, aumenta o leite materno.



## Gerânio Fragrans

*Pelargonium hybrid*

Planta aromática e arbustiva, com folhagem cinzopateada, muito florífera com crescimento médio, e folhas perfumadas com cheiro de maçã e noz-moscada. As miúdas flores cor de rosa formam-se em cachos pendentes. Usada em canteiros, floreiras e vasos suspensos.



## Gerânio Lady Plymouth

*Pelargonium hybrid*

Planta aromática, de folhas verdes de margens brancas, muito decorativas com flores na cor lilás. Seu hábito é muito harmônico. Combina bem com outros gerânios especialmente com variedades de cor forte. A fragrância é similar a eucaliptos com menta e rosa.



## Gerânio Orange Fizz

*Pelargonium hybrid*

Planta aromática, com hábito muito decorativo, compacto e folhagem verde escura. O cheiro dela é de limão. As flores bicolors são da cor rosa com roxo relativamente grande para um gerânio cheiroso. Seu formato compacto permite o uso em vasos e floreiras além do uso no jardim.



## Ginseng

*Pfaffia paniculata*

Subarbusto de flores esbranquiçadas e pequenas. Suas raízes curam uma ampla variedade de males, também é rejuvenescedor, tônico regenerativo, para tratar a síndrome da fadiga crônica, hipoglicemia, impotência, artrites, anemia, diabetes, mononucleose, hipertensão, menopausa, disfunções hormonais e estresse.



## Guaco

*Mikania glomerata*

Trepadeira nativa do sul do Brasil, mas pela popularidade de seu uso medicinal, vem sendo cultivada em vários outros estados. Suas folhas têm ação tônica, depurativa, febrífuga e peitoral, estimulante do apetite e antigripal. Usado como gargarejo e bochecho nos casos de inflamações na boca e na garganta.



## Guiné

*Petiveria alliacea* L.

Planta de flores pequenas, que exala um cheiro muito forte e nauseante. Utilizada no combate de fungos, bactérias e vírus. Também é considerada antiinflamatória e analgésica, e para o tratamento de reumatismo, hipotermia. Utilizado em banho de cheiro aromático.



## Hortelã levante

*Mentha x piperita*

Erva aromática, cultivada como planta medicinal em canteiros de jardins e quintais. Útil nos casos de resfriado comum, tosse, bronquite, febre, calafrios, inflamações na boca e na faringe, dores e tendência a infecções.



## Hortelã menta

*Mentha spicata*

É cultivada para produção de mentol e óleo essencial, usado para dar sabor e odor a remédios e balas. Em cosméticos serve para dar sensação refrescante a loções, cremes e pastas de dentes. Na medicina tem propriedades antidispéptica, antivo-mitativa, descongestionante nasal, casos de dor de cabeça e coceira na pele.



## Hortelã variegata

*Mentha suaveolens*

Uma das variedades mais atrativas de hortelã. Muito decorativa que pode ser usada para chás pelo cheiro doce e gosto refrescante. Suas folhas, com aroma que faz lembrar o abacaxi, podem ser usadas verdes ou adicioná-las no final da fervura, caso contrário perdem muito seu aroma.



## Insulina

*Cissus verticillata*

Herbácea ou trepadeira de flores pequenas, cultivada em jardins e hortas com fins ornamentais. Indicada para tratamento de problemas cardíacos e pressão alta, para anemia, tremores e ativador da circulação sanguínea. Também é auxiliador do metabolismo, ajudando no emagrecimento.



## Jasmim do Imperador

*Osmanthus fragrans*

Planta aromática, suas folhas são denteadas e ornamentais. As inúmeras flores de cor creme são pequenas e muito perfumadas, formadas na primavera e verão sendo usadas para aromatizar o chá da Índia. De crescimento lento, adequado para cultivo isolado ou em jardins.



## Louro

*Laurus nobilis*

Utilizada na culinária e na medicina, considerada um estimulante de apetite e digestão. Empregado contra reumatismo e distúrbios digestivos. Como condimento, tempera carne de porco, peixes, lentilha, feijoadas e sopas. Ele dá aquele gosto refinado. Antes de servir, a folha deve ser retirada.



## Jasmim dos poetas

*Jasminum polyanthum*

Trepadeira de propriedades afrodisíacas, com perfume doce e envolvente. O óleo extraído de suas flores é considerado o rei dos óleos. As flores são colhidas a noite quando a fragrância é mais forte. O óleo essencial é um excelente antidepressivo, indicado para ansiedade, exaustão, impotência, frigidez, pele seca ou sensível, dermatite. Facilita o trabalho de parto.



## Malva

*Malva sylvestris*

Da malva utiliza-se as folhas, flores e raízes. Rica em mucilagens, protege a pele inflamada e irritada. Em mucosas facilita a cicatrização de lesões. Possui efeito laxativo e, em casos de tosse e gripe, elimina o catarro. Também utilizada na cosmética, pois hidrata e retarda o surgimento de rugas.



## Losna

*Artemisia absinthium*

Herbácea essencialmente amarga, rica em ferro, atenua anemias causadas pela deficiência deste elemento. O consumo deve ser evitado por gestantes e lactantes. Utilizada para distúrbios digestivos, mau hálito, cólicas menstruais, menstruação difícil, é vermífuga.



## Manjericão

*Ocimum basilicum*

Em jardins, repele insetos. O chá alivia dores de cabeça, renova energias, auxilia o trabalho do sistema digestivo. Gargarejos ajudam a acabar com aftas. Atua contra tosse, gripes, resfriados e crises de bronquite. Não é aconselhável ingerir antes de dormir. Usado como tempero para carnes, em massas e leguminosas, tem sabor picante. Adicionado no final do prato para não perder o sabor.



## Manjeriçao italiano

*Ocimum basilicum*

Mais popular, muito aromático, de floração branca. É usado em massas, molhos e saladas, especialmente com tomates. Combina muito bem com alho. Quanto menor for a folha, maior será seu aroma. Não cozinhar a folha pois perde do seu aroma. Também condimenta ovos, cogumelos e saladas. As folhas podem ser colocadas em azeite ou vinagre para conservar.



## Manjeriçao roxo

*Ocimum basilicum*

Largamente usado na culinária e na medicina popular. Prefere solos leves, bem drenados e úmidos ao pleno sol. As folhas são de cor roxa intensa. Não é apropriado para condimentar, pois lhe falta o típico sabor apimentado. Seu aroma é mais adocicado.



## Manjerona

*Origanum majorana*

Forração ornamental, usado em composições com outras hortaliças e condimentos. Prefere solos de fertilidade moderada e alcalinos. Uso culinário: para todos os tipos de carnes, pizzas, omeletes e saladas.



## Manjerona aurea

*Origanum majorana*

As folhas são muito populares na cozinha grega e italiana. São usadas no preparo de pratos como carne, sopas, molho de tomate, pizzas, e para dar sabor em óleos e vinagres. Ótimo no preparo de condimentos para suflês, omeletes, batatas e pratos com queijo.



## Melissa

*Melissa officinalis*

Chá de gosto refinado e usado para xaropes. Alivia dores de cabeça, contribui com o sono e ajuda no funcionamento do fígado e estômago. Também utilizado para nevralgias faciais e dentárias, melancolia, histeria, enjôos, espasmos.



## Mentruz

*Coronopus didymus*

Possui forte aroma de agrião, é considerado depurador do sangue. Tem propriedades diuréticas, expectorantes e antiescorbúticas. Utilizado contra tosses, bronquites, escrofulose, afecções gástricas e da via urinária.



## Mil em rama

*Achillea millefolium*

É indicado para gases intestinais, tratamento de hemorróidas, reumatismo, pressão alta e dores no fígado. É diurético, tônico, cicatrizante, analgésico e diminui febres.



## Orégano

*Origanum vulgare*

Utilizado desde a Grécia Antiga, tem aroma e sabor marcantes que fazem dele uma especiaria muito usada na culinária. Seu infuso pode ser utilizado contra enjôos, cólicas e espasmos, além do poder anti-séptico e ação antiinflamatória. É muito utilizado para temperar pizzas e massas.



## Orégano variegata

*Origanum vulgare*

De hábito compacto e miúdas folhas verdes amarelo-creme. Planta muito baixa que pode ser usada como forração, bordadura, dentro de vasos e floreiras. Contrasta bem com flores de cor forte. Abelhas e borboletas são atraídas pelas flores. Uso culinário: Para todos os tipos de carnes, pizzas, omeletes e saladas.



## Pimenta da Jamaica

*Pimenta dioica*

Seu sabor lembra a combinação de canela, noz-moscada e cravo-da-índia. As sementes são utilizadas em conservas. A pimenta moída serve para aromatizar bolos, biscoitos, pudins, carnes, sopas e molhos.



## Pimenta ornamental

*Capsicum annuum*

Utilizado seco ou moído, é uma variedade menos picante, utilizado na preparação de molhos. É considerado pimentão para vasos com finalidade ornamental, muito compacto e uniforme em seu desenvolvimento. Seus frutos coloridos contrastam muito bem com a folhagem verde escura.



## Pimentinha

*Capsicum medusa*

Planta compacta, produz pimentas de várias cores que variam do branco (fase inicial) para vermelho escuro (amadurecido final). Indicado para meia-sombra, sua época de floração é na primavera. Muito utilizada na culinária, seja fresca ou seca. Seca e moída é conhecida como calabresa.



## Poejo

*Mentha pulegium*

Erva excelente para o aparelho digestivo. O chá, preparado a partir das folhas e flores secas ou frescas, alivia cólicas intestinais e ajuda na eliminação de gases. Atua em casos de tosse, pois possui propriedades expectorantes.



## Salsa cressa

*Petroselinum crispum*

Pode ser usada como componente de um conjunto com outras ervas ou flores. Dá um efeito especial se usado como bordadura num canteiro de flores. Gosta de solos de boa fertilidade, boa umidade, mas bem drenados ao pleno sol ou a meia sombra. Uso culinário: tempero para omeletes, sopas, massas, legumes e farofas.



## Quebra-demanda

*Justicia Gendarusa*

Gosta de clima quente e úmido. Cresce até 1,5 metro de altura e tem flores minúsculas cor de rosa clara. Apenas espetar um pedaço do seu galho para em pouco tempo ter uma touceira abundante. Indicada para proteção de ambientes, em jardins, vasos ou floreiras, suas folhas podem ser usadas em banhos, benzimentos e bate-folhas.



## Salsão

*Apium graveolens*

Os talos e folhas são consumidos cozidos e crus. O óleo das sementes tem uso na culinária e medicina. Suas raízes são usadas em sopas, molhos e caldos. Planta aromática, amarga e tônica, reduz a pressão sanguínea, alivia a indigestão, estimula a atividade uterina, tem efeito diurético e antiinflamatório.



## Salsa lisa

*Petroselinum crispum*

É a mais universal de todas as ervas condimentares usadas na culinária em todo o mundo. Das sementes é extraído um óleo essencial usado para aromatizar alimentos e perfumaria. Usado em omeletes, sopas, massas, legumes e farofas. Se desidratada é uma ótima fonte de vitamina A e C.



## Salvia condimento

*Salvia officinalis*

Utilizada em infusões de folhas e flores, auxilia a digestão e reduz cólicas estomacais, intestinais e menstruais. Quando misturado com mel e limão, atua contra gripes e inflamações na garganta. Possui propriedades antisépticas. Não é recomendada para gestantes e lactantes.



## Salvia cond. 'Aurea'

*Salvia officinalis*

Folhagem verde-amarela, muito decorativa. Apresenta floração violeta. Pode ser plantada para fins medicinais ou como tempero decorativo. Seu sabor é suave. Pode ser usada fresca ou seca para carnes, espetinhos, presuntos, queijos, peixes gordurosos e sopas, cozida junto ou fresca.



## Segurelha-das-montanhas

*Satureja montana*

Planta aromática, utilizada na culinária e na fitoterapia. Usa-se a erva em floração em sopas, pratos de cogumelos, feijão, saladas, petiscos e salgados e em carnes. Usada para digestão, flatulência e cólicas, infecções pulmonares, bronquites e seu óleo é antibacteriano. Não deve ser ingerida na gravidez.



## Salvia condimento roxa

*Salvia officinalis*

Planta muito decorativa que pode ser plantada para fins medicinais ou como tempero decorativo. Seu sabor é suave. Pode ser usada fresca ou seca em carnes, espetinhos, presuntos, queijos, peixes gordurosos e sopas. Ativa o metabolismo.



## Sene

*Cassia angustifolia*

De propriedades fitoterápicas e terapêutica, tem cheiro fraco característico. Utilizado para prisão de ventre e gases. Age como laxante, regulando o intestino e ajudando na redução de peso. O chá é forte e não pode ser usado por muitos dias.



## Salvia condimento 'Tricolor'

*Salvia officinalis*

De folhagem tricolor, muito decorativa. Pode ser plantada para fins medicinais ou como tempero decorativo. Seu sabor é suave. Pode ser usada fresca ou seca para carnes, espetinhos, presuntos, queijos, peixes gordurosos e sopas, cozida junto ou fresca.



## Stevia

*Stevia rebaudiana*

Herbácea de flores esbranquiçadas, as folhas são utilizadas como adoçante, principalmente para adoçar chá mate. Age como tônico do sistema nervoso e vascular, contra obesidade, ideal para hipertensão, para fazer baixar os níveis de ácido úrico. É desintoxicante.



## Tansagem

*Plantago major*

Age como um antiinflamatório, utilizado em casos de amigdalite, faringite, traqueíte, estomatite e gengivite, é desintoxicante das vias aéreas dos fumantes.



## Tomilho

*Thymus vulgaris*

Suas folhas e flores possuem propriedades medicinais. É utilizado no preparo de xaropes e chás contra tosse. Em uso externo, alivia dores causadas por batidas. Clareia manchas causadas por acne. No couro cabeludo, a ação do chá diminui a queda de cabelos. Na culinária, é usado para temperar carnes e pratos, como massas, peixes e verduras.



## Tomilho limão

*Thymus x citriodorus*

Planta pouco exigente, sobrevive em qualquer tipo de solo, sem muitos cuidados. É usado seco ou fresco para peixes, molhos com creme de leite, junto a ovos, etc. Cozido junto ou espalhado por cima da comida dá um sabor que lembra limão. Estimula a tenia física e psíquica, tem ação vermífuga e antipasmódica.



## Tomilho variegata

*Thymus vulgaris 'Variegata'*

Pode ser usado como bordadura ou em conjuntos com outros condimentos ou ornamentais. Sua floração é lilás. Pode ser usado verde ou seco para preparo de peixes, molhos com creme de leite, em ovos, etc. Cozido junto ou espalhado cru por cima da comida. Gosto mais ameno do que o tomilho normal.



## Yacon

*Polymnia sonchifolia*

Planta utilizada na medicina tradicional, muito indicada para pessoas com diabetes, pois suas folhas tem efeito adoçante e reduz os níveis de açúcar no sangue rapidamente. Indicado também para pessoas com alto colesterol. Sua raiz é um regulador intestinal, se consumido "in natura".



# Índice

## Nome científico - nome popular

*Achillea millefolium* - Mil em rama  
*Allium schenoprasum* - Cebolinha  
*Allium tuberosum* - Alho chinês  
*Aloysia triphylla* - Cidrô  
*Anethum graveolens* - Endro  
*Apium graveolens* - Salsão  
*Arctium minus* - Bardana  
*Artemisia absinthium* - Losna  
*Bryophyllum pinnatum* - Folha-da-Fortuna  
*Capsicum annuum* - Pimenta ornamental  
*Capsicum medusa* - Pimentinha  
*Cassia angustifolia* - Sene  
*Chamomilla recutita* - Camomila  
*Chenopodium ambrosioides* - Erva Santa Maria  
*Cinamomum camphora* - Cânfora  
*Cinnamomum burmanni* - Canela  
*Cinnamomum zeylanicum* - Canela doce  
*Cissus verticillata* - Insulina  
*Coleus barbatus* - Boldo  
*Coriandrum sativum* - Coentro  
*Coronopus didymus* - Mentruz  
*Cotyledon orbiculata* L. - Bálamo brasileiro  
*Cymbopogon citratus* - Capim cidró, Erva Cidreira  
*Cymbopogon winterianus* - Citronela  
*Cynara scolymus* - Alcachofra  
*Foeniculum vulgare* mill - Funcho  
*Hypericum perforatum* - Erva São João  
*Ipomea* - Batata doce ornamental  
*Jasminum polyanthum* - Jasmim dos Poetas  
*Justicia Gendarusa* - Quebra-demanda  
*Kalanchoe tubiflorum* - Bálamo Alemão  
*Laurus nobilis* - Louro  
*Malva sylvestris* - Malva  
*Maytenus ilicifolia* - Espinheira santa  
*Melissa officinalis* - Chá da mulher, Melissa  
*Mentha pulegium* - Poejo  
*Mentha spicata* - Hortelã menta  
*Mentha suaveolens* - Hortelã variegata  
*Mentha x piperita* - Hortelã levante  
*Mikania glomerata* - Guaco  
*Ocimum basilicum* - Manjeriçã  
*Origanum majorana* - Manjerona  
*Origanum vulgare* - Orégano  
*Osmanthus fragrans* - Jasmim do Imperador  
*Pelargonium hibrido* - Gerânio cheiroso  
*Petiveria alliacea* L. - Guiné  
*Petroselinum crispum* - Salsa  
*Pfaffia paniculata* - Ginseng  
*Pimenta dioica* - Pimenta da Jamaica  
*Pimpinella anisum* - Anis, Erva Doce  
*Plantago major* - Tansagem  
*Polymnia sonchifolia* - Yacon  
*Rosmarinus officinalis* - Alecrim  
*Ruta graveolens* - Arruda  
*Salvia officinalis* - Salvia condimento  
*Sambucus nigra* - Sabugueiro  
*Satureja montana* - Segurelha-das-montanhas  
*Stevia rebaudiana* - Stevia  
*Syzygium aromaticum* - Cravo da Índia  
*Tanacetum vulgare* - Caatinga de mulata  
*Taraxacum officinale* - Dente de Leão  
*Thymus vulgaris* - Tomilho

## Nome popular - Nome científico

Alcachofra - *Cynara scolymus*  
Alecrim - *Rosmarinus officinalis*  
Alho chinês - *Allium tuberosum*  
Anis, Erva Doce - *Pimpinella anisum*  
Arruda - *Ruta graveolens*  
Bálamo Alemão - *Kalanchoe tubiflorum*  
Bálamo brasileiro - *Cotyledon orbiculata* L.  
Bardana - *Arctium minus*  
Batata doce ornamental - *Ipomea*  
Boldo - *Coleus barbatus*  
Caatinga de mulata - *Tanacetum vulgare*  
Camomila - *Chamomilla recutita*  
Cânfora - *Cinamomum camphora*  
Canela - *Cinnamomum burmanni*  
Canela doce - *Cinnamomum zeylanicum*  
Capim cidró, Erva Cidreira - *Cymbopogon citratus*  
Cebolinha - *Allium schenoprasum*  
Chá da mulher, Melissa - *Melissa officinalis*  
Cidrô - *Aloysia triphylla*  
Citronela - *Cymbopogon winterianus*  
Coentro - *Coriandrum sativum*  
Cravo da Índia - *Syzygium aromaticum*  
Dente de Leão - *Taraxacum officinale*  
Endro - *Anethum graveolens*  
Ervã Santa Maria - *Chenopodium ambrosioides*  
Ervã São João - *Hypericum perforatum*  
Espinheira santa - *Maytenus ilicifolia*  
Folha-da-Fortuna - *Bryophyllum pinnatum*  
Funcho - *Foeniculum vulgare* mill  
Gerânio cheiroso - *Pelargonium hibrido*  
Ginseng - *Pfaffia paniculata*  
Guaco - *Mikania glomerata*  
Guiné - *Petiveria alliacea* L.  
Hortelã levante - *Mentha x piperita*  
Hortelã menta - *Mentha spicata*  
Hortelã variegata - *Mentha suaveolens*  
Insulina - *Cissus verticillata*  
Jasmim do Imperador - *Osmanthus fragrans*  
Jasmim dos Poetas - *Jasminum polyanthum*  
Losna - *Artemisia absinthium*  
Louro - *Laurus nobilis*  
Malva - *Malva sylvestris*  
Manjeriçã - *Ocimum basilicum*  
Manjerona - *Origanum majorana*  
Mentruz - *Coronopus didymus*  
Mil em rama - *Achillea millefolium*  
Orégano - *Origanum vulgare*  
Pimenta da Jamaica - *Pimenta dioica*  
Pimenta ornamental - *Capsicum annuum*  
Pimentinha - *Capsicum medusa*  
Poejo - *Mentha pulegium*  
Quebra-demanda - *Justicia Gendarusa*  
Sabugueiro - *Sambucus nigra*  
Salsa - *Petroselinum crispum*  
Salsão - *Apium graveolens*  
Salvia condimento - *Salvia officinalis*  
Segurelha-das-montanhas - *Satureja montana*  
Sene - *Cassia angustifolia*  
Stevia - *Stevia rebaudiana*  
Tansagem - *Plantago major*  
Tomilho - *Thymus vulgaris*  
Yacon - *Polymnia sonchifolia*

# Canteiro espiral de ervas



As espirais de plantas medicinais podem se adequar perfeitamente às nossas necessidades. Elas podem ser exclusivamente de plantas medicinais, assim como de plantas aromáticas e condimentares. As espirais também podem ser de flores ou uma mistura de suas plantas preferidas, sejam elas medicinais, aromáticas, comestíveis ou flores delicadas e coloridas.

O formato espiralado é um padrão freqüente na natureza, encontrado desde as pequenas conchas e até mesmo nas constelações. As espirais respeitam as curvas naturais, são muito decorativas e inserem-se harmoniosamente nos jardins, integrando as pessoas com o meio-ambiente.

Elas propiciam a criação de diversos microclimas em um pequeno espaço, para o cultivo de plantas com necessidades diversas. No alto da espiral geralmente temos um ambiente mais seco e ensolarado, próprio para alecrim, lavanda, babosa, entre outras plantas adaptadas a essas condições. No percurso curvo até a base, podemos ter cantinhos sombreados e mais úmidos, para plantas mais exigentes como tomate, moranguinho, malva, cebolinha, salsa, etc. Na base, que pode terminar ao nível do solo ou até mesmo em um laguinho, podemos plantar espécies apreciadoras de umidade, como manjeriço, tomilho.

## Como fazer

Com pedras, tijolos ou telhas marque uma base circular de 1,6 metro de diâmetro

Antes de o círculo se completar, comece a formar uma espiral para dentro, empilhando as pedras e subindo à medida que chega ao centro

Para ganhar altura coloque mais pedras na parede da espiral enquanto seu interior é enchido com solo

À medida que a espiral sobe, os espaços produtivos e as bordas aumentam, criando diferentes microclimas úteis

## Cultivo

**1** Plante as ervas considerando as necessidades de cada uma e a variação de solo. O topo da espiral tende a ser mais seco e a base mais úmida. Enquanto houver bastante sombra em um dos lados, haverá sol no outro

**2** É importante conhecer as ervas antes de plantá-las, assim será possível colocá-las no local ideal, o que chamamos de microclima ideal (Veja tabela)

**3** Se o cultivo for por sementes, utilize o composto. Um adubo fácil pode ser feito com composto e areia média na proporção de uma parte de composto para uma parte de areia

**4** O composto também pode ser colocado ao redor de mudas para melhorar a saúde do solo e dar um estímulo inicial para os organismos do solo ao redor da área plantada



## SOL PLENO

- Alecrim
- Alho
- Arruda
- Artemísia
- Babosa
- Boldo do Chile
- Capim santo
- Cebolinha
- Confrei
- Funcho
- Guaco
- Manjeriço
- Manjerona
- Melissa
- Pimenta
- Salsa
- Sálvia

## MEIA-SOMBRA E SOLO SECO

- Estragão
- Losna

## MEIA-SOMBRA E SOLO ÚMIDO

- Alfavaca
- Arnica de jardim
- Beladona
- Carqueja
- Cavalinha
- Coentro
- Gengibre
- Hortelã
- Mil-folhas
- Novalgina
- Poejo