

**UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS – UNISINOS**

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**

**PROGRAMA PLANTAS MEDICINAIS**

**DEPARTAMENTO DE BOTÂNICA DA UNISINOS**

**LABORATÓRIO DE PLANTAS MEDICINAIS**

**ERVAS COMESTÍVEIS: USOS NA MEDICINA E CULINÁRIA**

**ARQUIVO DE 17/09/2002 DO LABORATÓRIO DE PLANTAS MEDICINAIS**

## ERVAS COMESTÍVEIS: USOS NA MEDICINA E CULINÁRIA

Nome popular: BELDROEGA

Nome científico: *Portulaca oleracea* L.

Família: Portulacaceae

Usos na medicina: na cura do escorbuto, tem propriedades emolientes, é depurativa, diurética e vermífuga.

Usos na culinária: tem sabor adocicado, pode ser ingerida crua em salada, refogada, para engrossar caldos e sopas, ou ainda, as sementes moídas podem ser usadas para o preparo de pães, bolos e doces.

Nome popular: CAAPEBA

Nome científico: *Pothomorphe umbellata* (L.) Miq.

Família: Piperaceae

Usos na medicina: usada como diurético e desopilante do fígado.

Usos na culinária: Pode ser servida as folhas recheadas.

Nome popular: CARURU

Nome científico: *Amaranthus* sp.

Família: Amaranthaceae

Usos na medicina: rico em ferro, potássio e cálcio.

Usos na culinária: utilizados em refogados, molhos, tortas, pastéis e panquecas.

Nome popular: CHAGUINHA ou CAPUCHINHA

Nome científico: *Tropaeolum majus* L.

Família: Tropaeolaceae

Usos na medicina: combate o escorbuto, abre o apetite, facilita a digestão, são calmantes atuando contra a insônia, facilita a expectoração, combate a queda e estimula o crescimento dos cabelos e no tratamento de infecções urinárias.

Usos na culinária: tem sabor picante; folhas, flores e frutos podem ser servidos em saladas; os frutos preparados na forma de pickles e folhas e flores empanados.

Nome popular: DENTE DE LEÃO

Nome científico: *Taraxacum officinale* Weber

Família: Compositae

Usos na medicina: tem propriedades tônicas, depurativas, antidiarreicas, anti-hemorrágicas e diurética.

Usos na culinária: utilizado em saladas, refogados e em geleias.

Nome popular: FALSO GENGIBRE

Nome científico: *Hedychium coronarium* Koehne

Família: Zingiberaceae

Usos na medicina: a fécula é usada no combate à tosse.

Usos na culinária: a fécula é utilizada na fabricação de biscoitos.

Nome popular: LÍNGUA DE VACA

Nome científico: *Rumex acetosella* L.

Família: Polygonaceae

Usos na medicina: o suco é desobstruente e antissifilítico, a raiz é tônica, febrífuga, diurética e antitérmica, em caldo de ervas atua como depurativa e digestiva.

**Não consumir:** nos casos de artrite, gota, litíase, reumatismo e hiperacidez gástrica.

Usos na culinária: utilizada cozida no leite ou em suflês, em sopas, em omeletes, em salada e em refrescos.

Nome popular: MAJOR-GOMES

Nome científico: *Talinum* sp.

Família: Portulacaceae

Usos na medicina: utilizadas como emplasto para acelerar a cicatrização de feridas e cortes.

Usos na culinária: utilizada em refogados, pizzas e pastéis.

Nome popular: MASTRUÇO

Nome científico: *Lepidium pseudodidymum* Thell.

Família: Cruciferae

Usos na medicina: utilizado em infusões para febre; o suco das folhas como vermífugo e para o estômago; para uso externo no tratamento de hemorroidas e na forma de cataplasmas para dores musculares.

Usos na culinária: pode ser usado em omeletes, saladas, refogados e na cachaça.

Nome popular: SERRALHA

Nome científico: *Sonchus oleraceus* (L.) L.

Família: Compositae

Usos na medicina: utilizada como laxativa e para abrir o apetite.

Usos na culinária: usada em salada, refogados e “angus”.

Nome popular: SERRALHINHA

Nome científico: *Emilia sonchifolia* (L.) DC. ex DC.

Família: Compositae

Usos na medicina: febrífugas, antiasmáticas e em problemas oftálmicos.

Usos na culinária: usada em refogados com guisado e tortas.

Nome popular: TANCHAGEM

Nome científico: *Plantago* sp.

Família: Plantaginaceae

Usos na medicina: como antissépticas, sob a forma de gargarejo e nas infecções da garganta.

Usos na culinária: em bolinhos, em refogados como couve, omeletes, pastéis e rocamboles.

Nome popular: TRAPOERABA

Nome científico: *Tradescantia* sp.

Família: Comelinaceae

Usos na medicina: externamente, o suco da planta atua no tratamento da sarna acalmando coceiras e pruridos. O chá é laxativo, combate dores reumáticas e a retenção da urina.

Usos na culinária: em saladas cruas ou refogados.

Nome popular: URTIGA

Nome científico: *Urtica urens* L.

Família: Urticaceae

Usos na medicina: como diurética e urticante, no tratamento de paralisias musculares.

Usos na culinária: em sopas, a substância urticante desaparece após o cozimento.

**OBS.: Colher com luvas.**