

PLANTAS MEDICINAIS E COMESTÍVEIS ESPONTÂNEAS

O Projeto Plantas Medicinais da Unisinos, iniciado no ano de 1992 pelo Prof. Pe. Clemente José Steffen SJ, tinha, entre outros objetivos, resgatar e divulgar a utilização das plantas espontâneas medicinais e comestíveis. Tal objetivo decorreu da percepção de que diante da crescente industrialização e comercialização de alimentos processados na segunda metade do século XX, a utilização de alimentos in natura de espécies cultivadas e espontâneas decresceu. Algumas espécies que cresciam junto a plantas cultivadas foram denominadas “daninhas” ou “invasoras” e, por isso, precisavam, no entendimento de alguns, ser erradicadas com a utilização de agrotóxicos.

Os movimentos iniciados da década de 1970 por ecologistas, entre eles Pe. Clemente, tinham, entre outras pautas, a discussão sobre as monoculturas, a utilização arbitrária de agrotóxicos, a preservação de espécies vegetais e animais afetadas indiscriminadamente pelo uso de agrotóxicos nas lavouras e a saúde humana. A crescente conscientização de parte da população e de acadêmicos gerou movimentos e pesquisas no sentido de minimizar as perdas ambientais já tão acentuadas na época e as doenças decorrentes.

Nas décadas de 1980 e 1990 era perceptível que o conhecimento sobre a utilização tradicional das espécies medicinais e comestíveis decaía. Neste sentido, Pe. Clemente escreveu vários textos que resgatam o conhecimento popular tradicional e estimulam o consumo de espécies espontâneas, alimentos que agregam nutrientes importantes na dieta alimentar e com grande disponibilidade.

Hoje é crescente a busca pela alimentação equilibrada, com menor consumo de alimentos processados, de menor custo e melhor qualidade, com menor desperdício na cadeia produtiva, proveniente de práticas agroecológicas e acessível a todos.

Resgatando o acervo do trabalho desenvolvido pelo Pe. Clemente, encontramos a coletânea de textos e fotos sobre “PLANTAS MEDICINAIS E COMESTÍVEIS ESPONTÂNEAS” onde informações valiosas resgatam os saberes populares e a importância das plantas espontâneas. Textos muito pertinentes às discussões atuais.

Os textos e fotos que seguem foram digitalizados por Gabriel Azevedo de Oliveira.

Texto: Denise Schnorr

**PLANTAS MEDICINAIS E COMESTÍVEIS
ESPONTÂNEAS**

Prof Clemente José Steffen



BELDROEGA

Clemente José Steffen
Prof. de Botânica e Ecologia

A beldroega é planta ao mesmo tempo alimentícia, medicinal e ornamental. É conhecida e usada desde a antiguidade até nossos dias. Existe espontânea ou cultivada em todos os continentes.

Atualmente caiu em desuso em muitos lugares, mas, por suas propriedades, merece ser mais conhecida e usada. Além de beldroega, tem outros nomes populares, como caruru-de-porco, bredo-de-porco, ora-pro-nobis, salada-de-negro, caaponga, porcelana, verdolaga, beldroega-pequena, beldroega-vermelha, beldroega-das-hortas; em espanhol verdolaga.

Seu nome científico é *Portulaca oleracea*, da família Portulacaceae.

Em livros de plantas ornamentais se encontra uma beldroega com flores grandes, amarelas ou vermelhas, que a tornam própria para recobrir canteiros.

Como alimento a beldroega foi usada desde tempos antigos na Índia e Extremo Oriente, sendo introduzida na Europa na Idade Média, e continua sendo coletada no estado silvestre em muitas regiões, inclusive no Brasil. A beldroega é rica em proteínas, vitaminas A, B e C, cálcio, fósforo e ferro. Ao longo dos séculos foi empregada na cura do escorbuto. Um livro bem atual diz: "Las hojas se cocinan como verdura, se embutem en vinagre, se añaden a salsas y ensaladas."

"Como planta medicinal é recomendada em muitos livros. Exemplo: "É mucilaginosa, diurética, laxativa, vermífuga e antiescorbútica. Em outros tempos foi muito empregada no combate às doenças do fígado, hemoptises e cólicas nefríticas. É também vulnerária."

Num livro argentino vem esta indicação: "Es planta diurética, refrescante, purgante y vermífuga. La infusion de las sumidades se usa para combatir ciertas enfermedades de las vias urinarias y hepaticas. Además, se puede utilizar como ensalada."

A informação mais atual e talvez a mais importante vem num livro de 1996: "Investigaciones recientes han demostrado que *P. oleracea* es una fuente rica de acidos grasos omega-3, que se consideran importantes para prevenir ataques cardíacos y fortalecer el sistema inmunológico."

Se estas investigações se confirmarem, vai ser necessário cultivar beldroega em grande quantidade.

LAPUSIENIA



Nome comum: **Beldroega**
Nome científico: *Portulaca oleracea*
Família: Portulacaceae



CAPUCHINHA

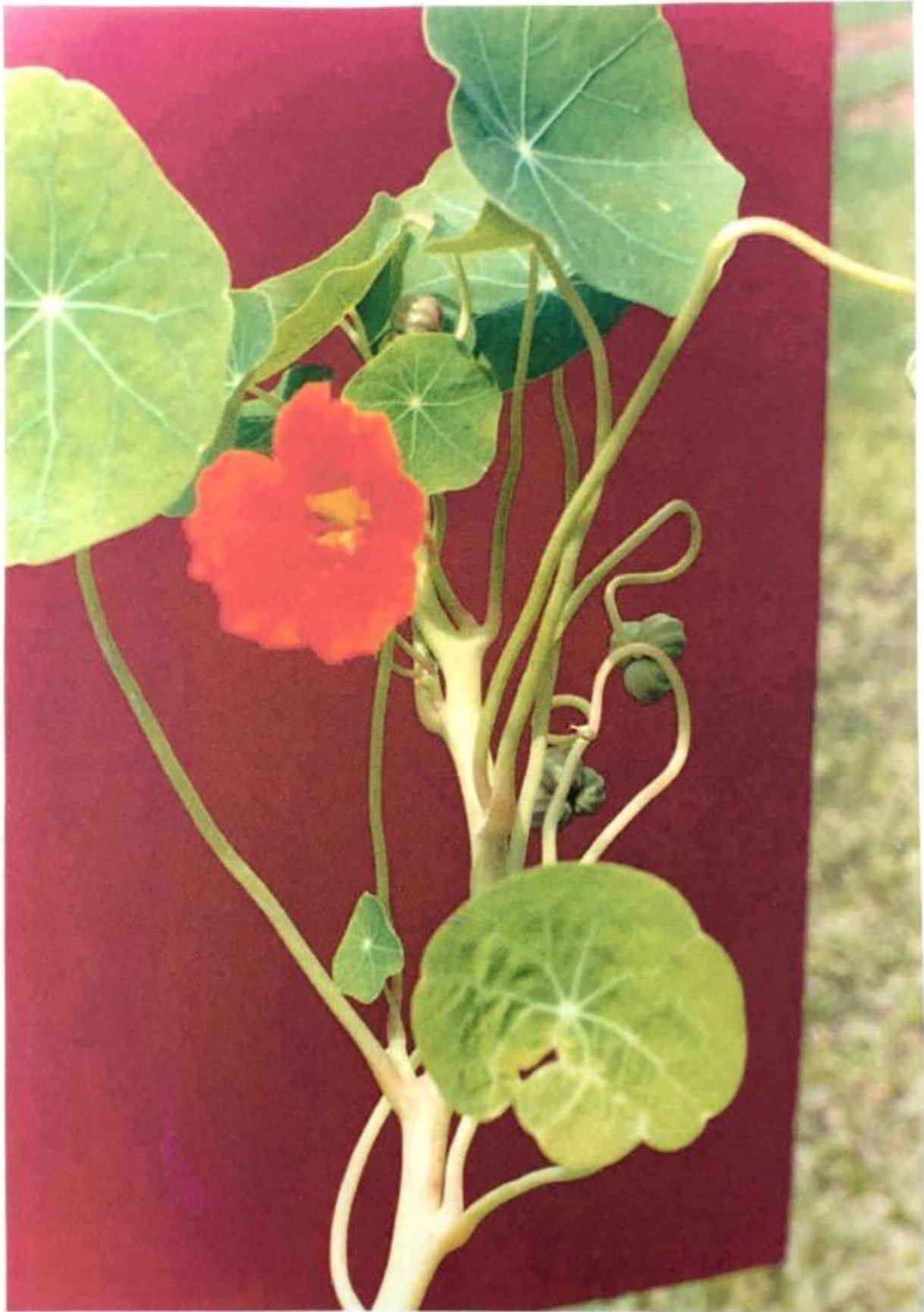
Clemente José Steffen
Prof. de Botânica e Ecologia

A capuchinha, também chamada popularmente chagas, é uma planta que merecia mais atenção e aproveitamento. É ao mesmo tempo medicinal, comestível e ornamental. Sua origem é sul-americana, tendo sido levada do Peru para a Europa. Seu nome científico é *Tropaeolum majus*, da família Tropaeolaceae. Tem características bem marcantes. Seus caules rastejantes com suas folhas e flores de pecíolos longos cobrem barrancos, muros e depósitos de restos de construção, pelos quais parecem ter predileção. As flores tem cores variadas, predominando o amarelo e o vermelho. Sobre as folhas orbiculares, colocadas horizontalmente, costuma acumular-se água da chuva, sem elas se molharem.

Por causa das folhas e flores é uma planta ornamental muito chamativa. É anual, mas não precisa ser replantada, porque as sementes, três em cada fruto, caindo ao solo, renascem espontaneamente todos os anos.

Como alimento servem as folhas, flores e frutos. As folhas são ótima salada, de sabor picante e muita vitamina C. Mais saborosas ainda são as próprias flores. Os botões florais e também os frutos novos são preparados em conserva de sal e vinagre, sendo conhecidos como alcaparra dos pobres, usados como aperitivo.

Desde sua descoberta no Peru e sua transferência para a Europa, começou também a ser usada como planta medicinal. Rica em vitamina C, é eficiente no tratamento do escorbuto. Os marinheiros cultivavam-na em caixas nos navios para consumi-lá durante as viagens. Segundo pesquisas recentes, toda planta tem ação anti-bacteriana e anti-micótica. É empregada em infecções do sistema genito-urinário e do sistema respiratório. Especialmente as sementes são ricas em princípios ativos, sendo um antibiótico vegetal, ativo contra os microorganismos dos gêneros Estafilococo, Proteus, Estreptococo e Salmonela. Além disso a capuchinha tem ainda uma propriedade muito solicitada também em nossos dias, como diz um autor do começo do século: "... toda la planta, es decir, tallos, hojas y sus rabillos y flores, machacada en un mortero y formando emplasto, estimula la actividad del bulbo piloso, previene la caída del cabello y favorece su salida. Para ello, empléese siempre la planta recién cogida, córtese el pelo previamente y aféitese la cabeza antes de aplicar el emplasto".



Nome comum: **Capuchinha**
Nome científico: *Tropaeolum majus*
Família: Tropaeolaceae



CARURU

Clemente José Steffen
Prof. de Botânica e Ecologia

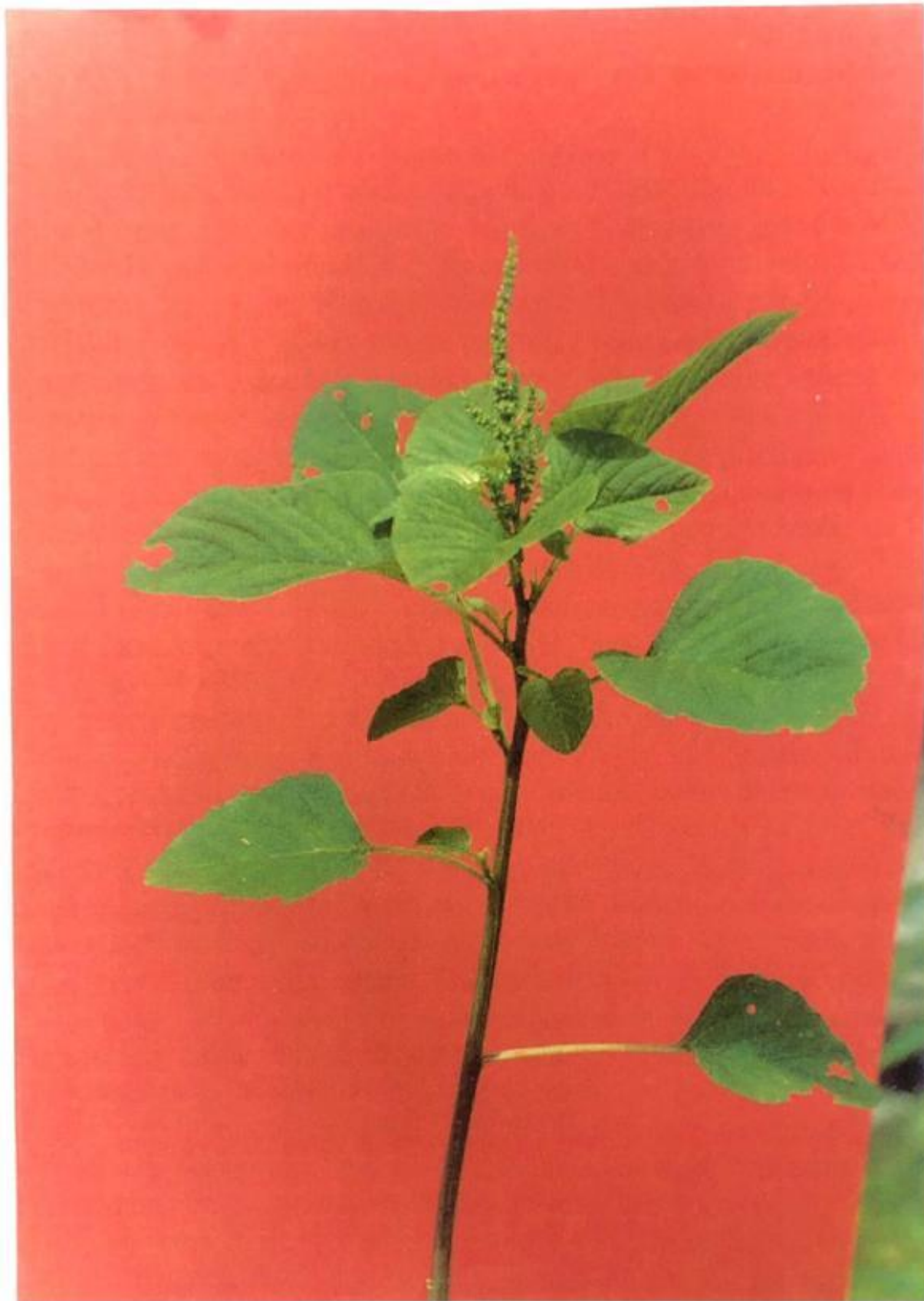
Existem várias espécies de carurus, conhecidas principalmente pelos agricultores, porque são consideradas ervas invasoras. Mas, como outras invasoras, os carurus tem também outras propriedades, pois podem ser ornamentais, comestíveis e medicinais. Entre os vários carurus, um dos mais úteis e comuns é o que tem o nome científico *Amaranthus deflexus*, da família Amaranthaceae.

Um representante ornamental do grupo dos carurus é o rabo-de-gato, *Amaranthus caudatus*, que tem inflorescências vistosas, longas, delgadas, recurvadas, vermelhas, com inúmeras flores diminutas, formadas durante a primavera e verão.

Uma espécie de caruru muito cultivada pelos antigos habitantes da América Central, principalmente do México, é *Amaranthus hypochondriacus*. Ele fornece em quantidade pequenas sementes, usadas principalmente como farinha, com a qual se preparam variados pratos. Usadas também como pipoca. No Brasil várias espécies de carurus têm uso culinário. São utilizados em refogados, molhos, pastéis e panquecas. As folhas e os talos devem ser cozidos e depois escorridos, para eliminar o excesso de ácido nítrico, que prejudica o sabor. Os carurus são ricos em ferro, potássio e cálcio.

Suas propriedades medicinais são reconhecidas desde a antiguidade quando era considerado símbolo da imortalidade, porque suas flores não murcham, mesmo quando a planta morre, e, como as flores de umas espécies tem cor vermelha viva, era usado para estancar hemorragias. Algumas indicações de usos medicinais: a decocção das folhas se toma em casos de problemas de fígado, tais como dores e digestões difíceis e na retenção de urina. A salada e o suco são diuréticos.

O pigmento vermelho de algumas espécies serve como corante de alimentos e remédios.



Nome comum: **Caruru**

Nome científico: *Amaranthus deflexus*

Família: Amaranthaceae



Scanned with
CamScanner

DENTE-DE-LEÃO

Clemente José Steffen
Prof. de Botânica e Ecologia

Poucos imaginariam que uma planta tão comum como o dente-de-leão tivesse tantas propriedades e fosse tão útil. No entanto, é exatamente isto que acontece. No livro "Enciclopédia da Medicina Natural", publicado na Inglaterra em 1990 e já disponível no Brasil em tradução, os autores dizem textualmente: "Enquanto muitos indivíduos consideram que o dente-de-leão comum é uma erva daninha indesejada, os herboristas em todo o mundo reverenciaram essa erva valiosa durante muitos séculos". Neste livro o dente-de-leão é a primeira planta que os autores recomendam para o tratamento de problemas do fígado. Segundo eles "o dente-de-leão é considerado como um dos melhores remédios hepáticos, tanto como alimento quanto como remédio". Isto é, as folhas do dente-de-leão dão uma excelente salada e as folhas e as raízes se usam como chá, tudo com efeitos benéficos sobre o fígado. Claro que tem também outras propriedades, como diz o livrinho do Irmão Cirilo, "Plantas Medicinais": "...depurativo, bom para fígado e pele, melhora o sangue fraco, falta de apetite, prisão de ventre, seu suco tomado em água é um vantajoso fortificante dos nervos". E não param aí as suas vantagens. Num livro espanhol sobre plantas comestíveis se diz: "As raízes desta planta, torradas e moídas, se utilizam para fazer café de dente-de-leão, do qual se diz que não pode distinguir-se do café verdadeiro, possui também propriedades tônicas e estimulantes mas carece de cafeína, a substância que possivelmente seja prejudicial".

Afinal que planta extraordinária é esta e onde encontrá-la? Seu nome científico é *Taraxacum officinale*, da família Compositae. Na realidade ela é conhecida mais como "erva daninha indesejada", encontrada muito em hortas, jardins, terrenos baldios, beira de estradas e lavouras. É muito infestante: das flores amarelas se forma uma bola branca de sementes, que o vento espalha. Além disso tem uma raiz reta e profunda, que, cortada superficialmente, brota de novo. As folhas formam uma roseta ao nível do solo e são profundamente recortadas, donde o nome dente-de-leão. Originário da Eurásia se espalhou pelo mundo todo. Na Europa é tão comum que recebeu uns 500 nomes populares diferentes. Por tudo isto se reconhece que o simples e comum dente-de-leão não deve ser considerado uma planta invasora indesejada, mas um bom pasto para os animais e para os homens uma comida saudável e um remédio eficiente.



Nome comum: **Dente-de-leão**
Nome científico: *Taraxacum officinale*
Família: Compositae



SERRALHA

Clemente José Steffen
Prof. de Botânica e Ecologia

A serralha é uma planta muito conhecida no meio rural. É muito freqüente como invasora nas culturas e por isso considerada erva daninha. Mas também é muito usada para pasto dos animais. "Como o caule é lactescente, diz um autor, imaginou-se no passado que a planta poderia estimular a lactação, em mulheres e fêmeas de animais. Cabras e bovinos apreciam as folhas e ainda hoje diz-se que sua ingestão aumenta a produção de leite".

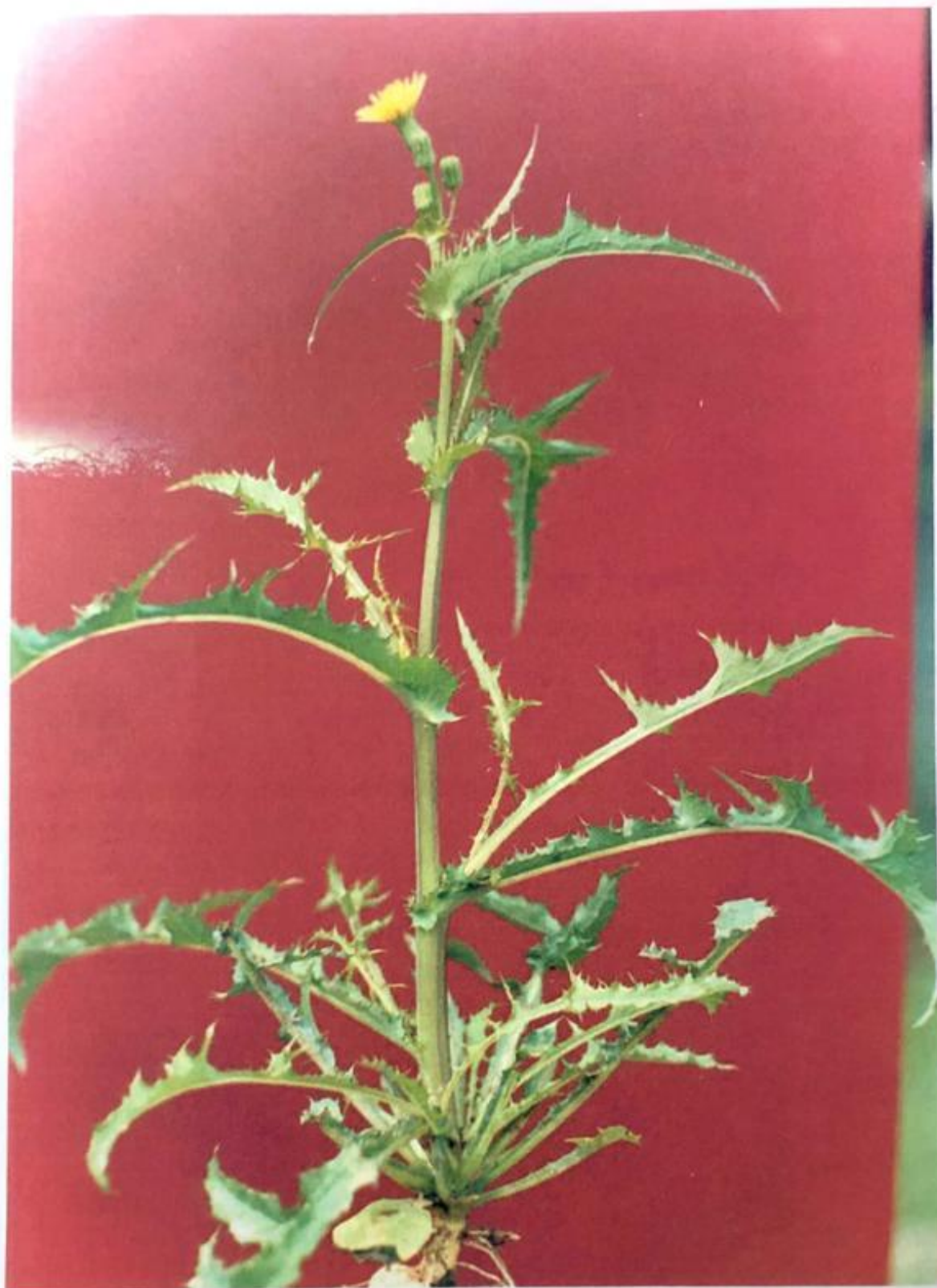
A serralha de que aqui se trata, chamada também serralha-lisa, é a mais comum e tem o nome científico *Sonchus oleraceus*, da família Compositae. Distingue-se de outra que é chamada serralha-áspera ou serralha-espinhenta, de folhas realmente espinhentas. A serralha-lisa chega a cerca de 1m de altura. Tem o caule oco e bastante mole, as folhas são recortadas. Tem flores amarelas, as sementes formam uma bola branca e são carregadas pelo vento.

A serralha-lisa é um saudável alimento também para os homens. É consumida geralmente como salada, apesar do seu gosto amarguento. As folhas contém alto teor de vitamina C e de sais minerais. Já os romanos usavam a planta como salada e era recomendada por suas propriedades nutritivas e curativas. Estas propriedades curativas são várias, indicadas por vários e de várias maneiras. É utilizada no tratamento de hepatites crônicas e como depurativo. O líquido que sai de suas folhas, conhecido como látex, é ótimo remédio contra o terçol.

Já em 1910 um médico gaúcho escrevia, na ortografia de então: "O succo da herva póde ser empregado como emoliente, aperitivo e lithotríptico. Toda a planta é galactagoga das cabras e das vaccas que a comem. Deveria ser experimentada em Gynecologia".

Na Argentina é chamada cerraja. De lá vem esta receita: "De acuerdo con la indicación de una "medica", para preparar-se una poción contra la tos, se pone a hervir un litro de água y cuando rompe el hervor, se añaden una planta entera de cerraja y una cucharada de miel de abeja, dejando-se hervir unos cinco minutos, hasta que adquiere consistencia de jarabe. Puede tomarse caliente o frio".

TANCHAGEM



Nome comum: **Serralha**
Nome científico: *Sonchus oleraceus*
Família: Compositae



Scanned with
CamScanner

TANCHAGEM

Clemente José Steffen
Prof. de Botânica e Ecologia

A tanchagem, também chamada tansagem, transagem ou plantagem, é uma planta invasora muito mal vista em hortas e jardins. Ao longo de uma haste, que sai de uma roseta de folhas, se formam uma quantidade muito grande de sementes muito pequenas, e estas garantem sua dispersão eficiente e conseqüente infestação. Encontram-se espécies diferentes de tanchagem entre nós.

A mais comum tem o nome científico *Plantago tomentosa*. É a que se encontra nos gramados, beira de caminhos, lavouras abandonadas. Uma outra, *Plantago lanceolata*, tem as folhas estreitas e compridas, e as sementes se formam só num tufo na ponta da haste. Uma terceira é a *Plantago major*, que, como seu nome diz, é a maior de todas. Tem as folhas estreitas na base e muito alongadas e arredondadas para a ponta, e as sementes se agrupam mais para a ponta. Estas três são as mais conhecidas e usadas. Podem ser usadas primeiro como salada. Não são grande coisa quanto ao gosto, mas, quando novas, servem muito bem para misturar com outras saladas. Seu uso principal é medicinal, e neste caso suas propriedades são extraordinárias. Provavelmente o uso mais comum é como antiinflamatório. Externamente seu cozimento, seu suco ou a própria folha amolecida na fervura, são usados para todo tipo de lesões, feridas. Internamente o chá ou a tintura são realmente eficientes contra todos os tipos de inflamações. Muito usada nos problemas do aparelho respiratório. Para as crianças se recomenda contra a tosse um xarope de tanchagem: o suco espessado adoçado com mel ou açúcar. As sementes são levemente laxantes.

Por fim uma boa notícia para eles e para nós, isto é, para os fumantes e os não fumantes.

Segundo vários autores, na expressão de um deles, "o uso da tisana (= chá) de tanchagem origina repugnância ao desejo de fumar, como diz a experiência dos antigos".



Nome comum: **Tanchagem**
Nome científico: *Plantago major*
Família: Plantaginaceae

