



Plantas Bioativas

Curiosidades e Utilização



🌿 Aromáticas 🍷 Condimentares 🩹 Medicinais

Alecrim



Curiosidades + Saúde

Rico em minerais como o potássio, cálcio, sódio, magnésio e fósforo. Seu chá é digestivo e sudorífero, o que faz aliviar os sintomas da má digestão.

Onde usar

O alecrim é um excelente ingrediente para carnes vermelhas, frango assado, porco e peixes. Além disso, é possível utilizá-lo em pães, receitas com queijo, temperar legumes assados e para aromatizar azeite de oliva ou manteiga.

Arruda



Curiosidades + Saúde

É uma planta bastante mística, afasta os maus pensamentos, age contra a inveja e energias negativas e pessimismo, pode ser usada como amuleto de proteção.

Onde usar

Na culinária a folha amarga pode ser adicionada aos ovos, queijo, peixe ou misturada com ameixas e vinho para produzir um molho de carne.

Cebolinha



Curiosidades + Saúde

Possui vitamina A que atua como anti oxidante, fortalece o sistema imunológico, melhora a visão e ajuda no crescimento do cabelo.

Outra vitamina presente é a C, que ajuda na prevenção de muitas doenças e retarda o envelhecimento. Ainda é possível encontrar na cebolinha minerais como cálcio e fósforo e também a niacina que estimula o apetite e deixa a pele mais bonita.

Onde usar

Vai bem com saladas, legumes frios e quentes, sopas, grãos, queijos e molhos frescos para todos os tipos de carnes, especialmente as brancas e os pescados. Lembre-se: a cebolinha fresca sempre deve ser adicionada no final do preparo, pois não pode queimar ou cozinhar demais.

Cidró



Curiosidades + Saúde

É um tipo de erva-cidreira utilizado para aromatizar ambientes. Nativa da América do Sul é a mais aromática de todas as ervas cidreiras. O chá de cidró é indicado para auxiliar no tratamento de cólicas intestinais e uterinas, entre outros benefícios.

Onde usar

O cidró atua como um suave calmante, por isso experimente um delicioso chá morno antes de dormir. Ele pode ajudar em casos de ansiedade e insônia leves.

Curry



Curiosidades + Saúde

O Curry auxilia no combate ao envelhecimento da pele, dando um ar mais saudável. Este tempero de origem asiática ainda previne o progresso da cirrose, melhora a digestão e alivia os sintomas da asma.

Onde usar

Utilizado para temperar carnes, peixes, aves, molhos, sopas de peixes, moluscos, assados e cozidos em geral. Traz um toque extra a queijos de sabor forte e picante. Para amenizar o seu sabor intenso, use creme de leite na proporção que você achar necessário.



Erva Baleeira



Curiosidades + Saúde

Sua ação anti-inflamatória é muito poderosa, além de ser antisséptica, analgésica e cicatrizante natural. Pode ser usada para auxiliar o tratamento de contusões, dores musculares ou na coluna, reumatismo, gota, artrite e inflamações em geral.

Onde usar

Além do uso medicinal, através de chás e pomadas, é muito usada como tempero na culinária, o cheiro lembra um pouco o curry e muita gente associa ela ao sabor e potência dos caldos e tabletes industrializados. No feijão e em carnes vai muito bem.



Hortelã



Curiosidades + Saúde

Auxilia no tratamento de gripes e resfriados, pois contém ácido ascórbico, mentol e tinol em sua composição, tendo uma ação expectorante e descongestionante. Alivia gases intestinais, auxilia na digestão, diminui a ansiedade, entre outros benefícios.

Onde usar

Embora a hortelã sempre tenha sido bastante consumida através de chás (quente e gelado), hoje em dia, ela tem aparecido bastante em drinks e águas aromatizadas. Outra utilização é em saladas frescas feitas com alface, rúcula e tomate-cereja, por exemplo.



Lavanda



Curiosidades + Saúde

Além do perfume, a lavanda pode ser utilizada também como fonte medicinal analgésica, sedativa, anti-inflamatória, antisséptica, relaxante e calmante. Age também como repelente de traças, pulgas, ácaros, moscas e mosquitos.

Onde usar

Para evitar ácaros e outros insetos indesejados: pegue um ramalhete de folhas de lavanda, amarre-as com um fio ou coloque-as em um saco de pano que, por sua vez, deve ser colocado nos espaços que você preferir (ármarios, gavetas e outros locais fechados).



Manjeriço Alfavaca



Curiosidades + Saúde

Rico em Vitaminas A, B, C, E e K. Ótima fonte de minerais, como cálcio, zinco, manganês, ferro e etc. Por isso, além da culinária, ele é utilizado na medicina alternativa para ajudar no tratamento de inúmeras doenças.

Onde usar

Combina bem com saladas, carnes, sopas, massas, molhos, comida vegana e vegetariana. Experimente misturar manjeriço com azeite ou alho para temperar os alimentos. É possível também fazer drinks, chás e sucos.



Manjeriço Roxo



Curiosidades + Saúde

O manjeriço roxo, de folhas mais escuras mas igualmente perfumadas é uma erva da família das lamiáceas, que também encontra emprego na medicina popular, por suas propriedades antiespasmódicas e sedativas.

Onde usar

Na cozinha gourmet, o manjeriço roxo é excelente para aromatizar pratos de peixes e legumes. As folhas do manjeriço roxo são, normalmente, utilizadas frescas, porém também podem ser consumidas secas.



Manjerona



Curiosidades + Saúde

Possui minerais, como cálcio e fósforo, protetores dos ossos e dentes, além de bastante potássio, que ajuda a regular a pressão arterial e a evitar câimbras. Contém vitamina C, que é antioxidante e ajuda a manter o sistema imunológico em dia.

Onde usar

Seu uso pode ser desde aromatizar saladas simples, como temperar carnes, peixes, frangos, guizados, tubérculos, molhos e até em pizzas, a manjerona tem um perfume agradável e vai ajudar a remover aquele cheiro forte de certas carnes e cortes de frango.



Melissa



Curiosidades + Saúde

É uma planta herbácea da mesma família da hortelã, da menta e do boldo. Amplamente utilizada na medicina popular, seus benefícios se devem a uma série de compostos ativos presentes, tais como o ácido rosmarínico, taninos, eugenol, flavonóides, compostos polifenólicos, cobre, zinco e diversas vitaminas.

Onde usar

O chá de melissa trata de disfunções do sono, desintoxica o corpo, fortalece o sistema imunológico, diminui a ansiedade e alivia dores de cabeça e sintomas da menstruação.





Mentha



Curiosidades + Saúde

Ótima para fortalecer a imunidade, pois ela é rica em diversas vitaminas como B, C, D e E e também é fonte de minerais como cálcio e fósforo. Essas vitaminas e minerais ajudam a proteger o corpo de infecções e inflamações.

Onde usar

Quando você fizer seu chá, experimente adicionar limão ou gengibre e se precisar adoçar, utilize mel ao invés de açúcar.



Orégano



Curiosidades + Saúde

Essa planta possui propriedades antibactericidas, anti-inflamatórias e diuréticas. Seu chá ajuda na digestão e também pode auxiliar no tratamento de resfriados e alergias respiratórias.

Onde usar

O orégano combina perfeitamente com tomate, alho, manjerão, azeite e queijos. Se cozido, ele perde seu sabor, sendo assim, deve ser adicionado aos pratos sempre no final do preparo.



Poejo



Curiosidades + Saúde

O poejo é uma planta medicinal com propriedades digestiva, expectorante e antisséptica, sendo principalmente utilizada para auxiliar no tratamento de gripes e resfriados e melhorar a digestão.

Onde usar

Por ser considerada um sedativo e relaxante natural ao corpo e a mente, ela pode proporcionar uma noite de sono mais tranquila e de qualidade. Que tal um chá morninho antes de dormir?



Salsa



Curiosidades + Saúde

A salsa, além de muito saborosa é bastante benéfica para saúde. Ela é rica em vitaminas A, C, E, do complexo B, antioxidantes, ferro, ácido fólico e possui propriedades anti-inflamatórias.

Onde usar

A erva pode ser utilizada em saladas, molhos para todos os tipos de carnes, massas, sopas, pescados e legumes. Ela dá ainda um toque de frescor aos sucos de fruta.



Sálvia



Curiosidades + Saúde

Além de dar um toque diferenciado às refeições, a sálvia contribui com alguns nutrientes. Ela contém pitadas de vitaminas A, C e E e minerais, como magnésio, ferro e cálcio. Além de possuir efeitos antioxidantes, analgésicos e anti-inflamatórios.

Onde usar

Acompanha bem carnes, como porco, pato, peru e frango, grãos e ovos, além de queijos e legumes. Pode ser consumida através de chá também.



Tomilho



Curiosidades + Saúde

É popularmente consumido na forma de tempero para pratos principais ou na forma de chá. Devido à sua composição química e propriedades farmacológicas suas folhas são usadas para vários propósitos - como antiespasmódico, expectorante, antitussígeno e anti-inflamatório.

Onde usar

Pode ser utilizado para temperar quase todo o tipo de alimentos: carnes, frutos do mar, embutidos, feijão, sopas, saladas e legumes. Porém deve se tomar o cuidado de não exagerar, pois tem um sabor muito acentuado.

ATENÇÃO: Não substitua medicamento prescrito por planta medicinal sem orientação médica.



Grama para gatos



Linha PET

Petisco saudável, natural e divertido para cães e gatos, que aumenta o bem-estar do seu pet. Por ser rica em fibras, a graminha ajuda no trânsito intestinal dos bichinhos, auxiliando os felinos na eliminação das famosas bolas de pelo.



Condimentar



Medicinal



Aromática



Linha Pet

Cultivando em casa



Como cuidar das suas plantas bioativas

No verão, mantenha o vaso em local com luz indireta (sem a presença direta dos raios solares) e, se possível, longe de correntes de ar. Já no inverno, o sol pela manhã e à tardinha, será benéfico para a planta. A forma de dar água para as plantas é o principal segredo para mantê-las saudáveis.

Primeiramente, devemos levar em conta a época do ano, pois inverno e verão demandam quantidade e frequência de água diferentes. Por outro lado, cada variedade necessita de quantidades diferentes de irrigação.

Dicas de irrigação

- Antes de regar, verifique se o substrato está seco, só coloque água quando necessitar.
- Não regar as plantas por cima, colocar sempre a água no substrato.
- Manter o substrato da planta úmido, mas não encharcado. A rega em excesso é um dos principais motivos de morte das raízes das plantas.
- Cuidado para manter a umidade do substrato uniforme, não deixando chegar aos extremos.

Como colher

As condimentares e medicinais devem ser cortadas sempre que necessitar, pois voltarão a emitir novas brotações, desde que deixemos algumas folhas.

Na sua grande maioria, devemos cortar a parte superior da planta, exceto a cebolinha, que deve ser cortada dois dedos acima do vaso. Recomenda-se que a colheita seja realizada com tesouras ou facas limpas.

Como realizar um transplante para um vaso maior

A umidade do vaso original deve estar ideal no momento do transplante, pois muito úmido ou seco demais o substrato vai se desmanchar.

Retire a planta do vaso antigo, virando-a para baixo e segurando ela entre os dedos, realizando pequenas pressões com a mão na lateral do vaso.

Colocar a planta (sem o vaso), em um vaso maior, já com substrato ao fundo. Caso necessite retirar ou colocar mais substrato, isso deverá ser feito, para que a quantidade contida no vaso antigo não fique fora da borda ou enterrada demais no vaso novo.

Preencha as laterais do vaso com substrato, realizando pequenas pressões para que esta planta se sustente e não tombe. Após é só molhar o substrato.

Por que consumir nossas plantas bioativas

As ervas condimentares, aromáticas e medicinais do Sítio Eco Flores são cultivadas de forma consciente, utilizando-se somente de produtos biológicos na produção. Isso porque nosso objetivo é produzir plantas saudáveis e de qualidade que não agredam o meio ambiente. Dessa forma estamos contribuindo para o bem-estar e a saúde dos nossos consumidores.



Sítio
EcoFlores
CULTIVANDO SENTIMENTOS

☎ 51 3711 8783 📍 51 99995 3823

📍 Avenida Prefeito Orlando Oscar Baumhardt, 2958
96820-430 - Linha Santa Cruz - Santa Cruz do Sul - RS

✉ contato@sitioecoflores.com.br 📱 Sítio Eco Flores 📷 @sitioecoflores

www.sitioecoflores.com.br