

Propriedades terapêuticas

Erva descongestionante, a sua infusão é indicada no tratamento de gripe. Evita situações de azia e má digestão. Auxilia no alívio de dores abdominais e dores musculares.

Usos culinários

Tempero de pratos SALGADOS, aromatizar bebidas (chás, sucos), usada no fabrico de rebuçados, temperar carnes (especialmente carneiro), sopas, saladas e ervilhas.

Louro

O loureiro é uma árvore de tronco liso, que pode chegar até aos 10 metros de altura. Possui folhas aromáticas, verde-escuras, com a página inferior verde-azeitona e sabor amargo. A sua ação é mais eficaz quando as folhas estão secas do que frescas.



Propriedades terapêuticas

É diurético, digestivo e evita a formação de gases. Auxilia no tratamento de hemorroidas e reumatismo.

Usos culinários

Peixe, carne (porco), feijão, sopas, ovos e batatas cozidas.

Manjeriço

O manjeriço é uma planta anual de aproximadamente 45 cm de altura, possui um caule finamente estriado, quadrado, ramoso, verde-claro a avermelhado na base. Quanto mais jovens forem os rebentos, mais condimentadas são as suas folhas que possuem óleos essenciais, vitaminas C e A. As suas folhas são grandes, ovadas e verde-claras, com cheiro fresco, forte e ardente. Deve ser adicionado aos pratos já previamente preparados.



Propriedades terapêuticas

Combate vômitos, cólicas intestinais e diarreias. Atua sobre o aparelho urinário, ativando os rins e aliviando o ardor à micção. Alivia situações de tosse, bronquite, rouquidão, dores de garganta, ajuda a cicatrizar aftas.

Usos culinários

Carnes, peixes, sopas, massas, cozinhados com tomate, vinagres aromatizados.

Orégãos

A altura do orégão pode variar de 25 a 40 cm. A planta é herbácea, com caules subterrâneos (rizomas), muito ramificada, produz folhas pequenas, ovais e pecioladas, medindo de 1 a 5 cm. As flores são pequenas, tendo cores como a púrpura, rosa, branco ou uma mistura delas, surgindo do início do verão até meados do outono. Os orégãos apresentam um sabor forte e aromático e fornecem óleos essenciais e vitamina C.



Propriedades terapêuticas

Estimula as funções gástricas e biliares. Auxilia no tratamento de dispepsia, arrotos, enjoos, flatulências e estomatites. É diurético, expetorante e ameniza dores menstruais.

Usos culinários

Saladas de tomate fresco, molhos à base de tomate, pratos com queijo, carnes, peixe, massas, guisados/estufados.



Telefone: 296 203 000/68/67

Poejo

Propriedades terapêuticas

Tratamento de gripe, tosse, insónias, dores reumáticas, calmarie, bronquite, asma.

Usos culinários

Carne, peixe, sopas.

Salsa

Existem muitas variedades de salsa, com altura de 50 a 80 cm. Tem folhas tipicamente divididas e aromáticas. Contém vitaminas (A, e C), minerais (cálcio, ferro, magnésio, enxofre e potássio) e bioflavonoides. Deve ser consumida crua.



Propriedades terapêuticas

É diurética, combate a formação de gases, alivia os sintomas de bronquite, asma, cólicas menstruais, auxilia no tratamento de cálculos renais.

Usos culinários

Sopas, saladas, peixe, carnes.

Sálvia

A sálvia apresenta as folhas aveludadas e um aroma de cânfora.

Propriedades terapêuticas

Reduz flatulência, anti-inflamatória e anticarcinogénica.

Usos culinários

Recheio e preparação de carnes, marinadas, sopas, feijão, molhos de tomate, queijos, batatas e biscoitos.



Segurelha

Propriedades terapêuticas

Propriedades anti-sépticas, fungicidas, anti-diarreicas e antivirais. É muito utilizada para combater inflamações das vias respiratórias, gases e cólicas, inflamações cutâneas (otites, estomatites, vaginites, queimaduras).

Usos culinários

Temperar saladas, carnes, sopas, leguminosas, batata e cenoura.



Tomilho

O tomilho é um pequeno arbusto (altura de 20 a 30 cm), com poucos ramos, cujas folhas são inteiras, pequenas, de forma oval, tendo juntamente com os caules, odor parecido ao da hortelã. Da sua composição nutricional destacam-se as vitaminas do complexo B, vitamina C e o magnésio.



Propriedades terapêuticas

Digestivo, anti-inflamatório, expetorante (ajuda a limpar as vias respiratórias).

Usos culinários

Receitas de aves e caça, preparação de molhos, sopas, saladas, guisados/estufados, pratos com tomate e queijo. Bom substituto do SAL.

Nota: Adaptado do documento oficial da Direção Geral da Saúde de 2013 "Ervas Aromáticas & Similares".

Distribuído na: Unidade de Diálise
Composição: Serviço de Comunicação
Março 2021

Mod. 2808



**PROTEJA O SEU RIM
SUBSTITUA O SAL POR
ERVAS AROMÁTICAS E
SIMILARES**



INFORMAÇÃO PARA O UTENTE

ERVAS AROMÁTICAS & SIMILARES

As ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro são plantas, geralmente de pequenas dimensões, que apresentam diversas utilizações e propriedades. Devido à sua composição nutricional e funções que desempenham na saúde, as ervas aromáticas são um excelente substituto do SAL, conferindo sabores, aromas e cor às refeições.

Aipo

O aipo cresce até uma altura de 40 cm, é composto por caules de folhas, dispostos numa forma cônica sob uma base comum, com um sabor ligeiramente salgado. Um único caule é o suficiente para condimentar os alimentos, porque o seu óleo possui um aroma muito forte, que se mistura aos alimentos durante a confeção. Em termos nutricionais é uma excelente fonte de vitaminas (A, B1, B2, B5, C, E), magnésio, potássio e ferro.

Propriedades terapêuticas

Auxilia na digestão, indicado para situações de flatulência (gases), artrites, hipertensão arterial, colesterol, diabetes, funciona como diurético e possui propriedades anti-inflamatórias.

Usos Culinários

Sopas, saladas, carne (estufada, guisada ou cozida).

Alecrim

O alecrim apresenta um sabor doce e fresco.

Propriedades terapêuticas

Estimula o funcionamento do fígado, facilita a digestão, indicado para combater o cansaço físico e mental e a depressão. Apresenta propriedades antioxidantes e ajuda na circulação sanguínea. Não deve ser utilizado em situações de diarreia. Em grandes concentrações, pode provocar irritações gastrointestinais e nefrite.

Usos culinários

Apreciado na preparação de marinadas de carne (carne de porco e borrego), aromatizar a água da cozedura de massas, batatas, arroz, molhos de tomate, saladas, manteigas aromatizadas.

Alho

O alho devido ao facto de conter essências aromáticas é muito utilizado na cozinha, tornando as refeições com um sabor muito acentuado. O dente de alho pode ser utilizado esmagado, picado, fatiado. Em termos nutricionais, fornece vitaminas (B1, B2, C, provitamina A e E) e minerais (selénio, cálcio, iodo, sódio e ferro).

Propriedades terapêuticas

Prevenção de doenças cardiovasculares: redução das concentrações séricas de LDL, triglicérides, redução da pressão arterial, inibição da agregação plaquetária. Deve ser evitado nos casos de úlcera gástrica, dispepsia, cistite, problemas de visão e epiderme (erupções cutâneas, eczema).

Usos culinários

Temperar refogados no geral, utilizado no tempero de carne, peixe, hortícolas cozidos e na preparação de arroz, feijão, pizzas e sopas.

Cebola

A cebola pode ser utilizada de várias formas, como o único ingrediente ou como tempero, podendo ser ingerida crua, em saladas, frita ou assada.

Propriedades terapêuticas

Ajuda na eliminação do colesterol LDL, é eficaz nas situações de asma, diabetes, osteoporose, hipertensão arterial e arritmias cardíacas. Evita a formação e ajuda a dissolver coágulos sanguíneos, dissolve cálculos renais. Quando consumida crua é eficaz nas situações de tosse, bronquite, catarro, dor de garganta, melhora a voz, combate a rouquidão e ajuda em situações de obstipação. Não deve ser consumida por indivíduos que tenham acidez estomacal ou gases.

Usos culinários

Utilizada em variadíssimos pratos, sendo um excelente substituto do sal.

Cebolinho

O cebolinho é uma planta bolbosa cujas folhas verdes têm um sabor picante e devem ser adicionadas aos pratos no momento de servir, sem serem previamente cozinhadas, uma vez que o seu aroma perde-se rapidamente. É rico em vitaminas A e C.

Propriedades terapêuticas

Propriedades antioxidantes, ajuda na digestão e melhora a circulação sanguínea.

Usos culinários

Aromatizar omeletes, pratos de queijo, sopas, vinagretes, molhos de iogurte e alguns pratos de carne e peixe.

Coentros

O coentro tem um aroma especial e um sabor marcante que combina muito bem com pescado. Podem ser utilizadas as suas sementes, folhas, caules e até a sua própria raiz (cozida como se fosse um legume). As folhas frescas são ricas em ferro e vitamina C. Possui quatro vezes mais caroteno do que a salsa e três vezes mais cálcio do que esta.

Propriedades terapêuticas

Melhora a motilidade e as secreções gástricas, propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas. A tisana das folhas combate ainda a fadiga e alguns tipos de enxaquecas.

Usos culinários

Saladas, caldos de peixe, frutos do mar, sopas, arroz, molhos, massas, ervilhas e favas.

Endro

Podem ser usadas as suas folhas frescas ou as suas sementes que conferem um sabor forte, picante e apetitoso aos alimentos. Apresenta quantidades de ácidos gordos importantes para o bom funcionamento das funções cognitivas e cardíacas e compostos fenólicos.

Propriedades terapêuticas

Facilita a digestão, indicado para situações de insónia, soluços, diarreia, distúrbios menstruais, distúrbios respiratórios, cancro e também para um bom estado de saúde oral.

Usos culinários

Usado na preparação de arroz, sopas, saladas, peixes.



Erva-cidreira

A erva-cidreira consiste num arbusto com folhas esverdeadas que emana um aroma a limão. Possui propriedades antissépticas e é mais saborosa quando colhida fresca do que quando utilizada seca.

Propriedades terapêuticas

Atua como calmante, indicada para problemas gástricos, dor de cabeça e depressão.

Usos culinários

Chá, refrescos, sobremesas.

Estragão

O estragão apresenta um sabor acentuado.

Propriedades terapêuticas

Auxilia no bom funcionamento do aparelho digestivo, ajuda a prevenir o aparecimento de doenças do coração, ação diurética.

Usos culinários

Preparação de vinagretes, saladas, peixes, omeletes, molhos.

Funcho

O funcho pode atingir dois metros de altura, possui uma raiz carnuda grossa e ligeiramente canelada e produz flores de cor amarelo-vivo.

Propriedades terapêuticas

Atua no aparelho digestivo, aumenta o peristaltismo e reduz a produção de gases. Favorece a secreção brônquica removendo o excesso de muco do aparelho respiratório. Os seus teores em sais de potássio conferem-lhe propriedades diuréticas.

Usos culinários

Tempero de saladas, preparação de pratos doces, gratinados ou refogados, saladas, molhos, chá.

Gengibre

O gengibre é um rizoma que apresenta um sabor picante, podendo ser usado em pratos salgados como em pratos doces e em diversas formas (fresco, seco, em pó, em pickles, cristalizado, calda e ainda em pasta congelada). Possui uma ação bactericida.

Propriedades terapêuticas

Tratamento de gripe, tosse, alívio dos sintomas de gota, artrite, dores de cabeça, diminui a congestão nasal, cólicas menstruais, prevenção do cancro do intestino e do ovário.

Usos culinários

Preparação de carnes e peixes, bebidas, sopas, frutos do mar, saladas, manteiga aromatizada, aromatizar sumos naturais.

Hortelã

Planta herbácea de 25 cm a 100 cm de altura, vivaz e rústica. Essa espécie é reconhecida pelas cores verde-escuras das folhas e avermelhadas das flores, caules e pecíolos, e ainda pela sua maior robustez e riqueza em óleo essencial. A hortelã também é conhecida como menta, é uma planta aromática de cheiro puro, refrescante e de sabor intenso. As suas folhas fornecem vitaminas A, B, C e minerais (cálcio, fósforo, ferro e potássio).

