

XVII SEMANA DE FITOTERAPIA

Prof. Walter Radamés Accorsi



Plantas medicinais

Cultive virtudes, colha saúde

De 15 a 18 de abril de 2019

Local: Av. Brasil, 2.340
Jd. Chapadão - Campinas (SP)

XVII Semana de Fitoterapia
“Prof. Walter Radamés Accorsi”

Colaboradores na elaboração da
“Cartilha de Orientações Básicas de Fitoterapia”

Beatriz Cantusio Pazinato – Divisão de Extensão Rural (Dextru)/
Coordenadoria de Desenvolvimento Rural Sustentável (CDRS)/Secretaria
de Agricultura e Abastecimento (SAA)

Eloísa Cavassani Pimentel – Centro de Referência em Reabilitação/
Secretaria Municipal de Saúde de Campinas

Lissandra Rocha Porto (*In memoriam*) – Serviço de Atendimento
Domiciliar/Distrito Sul da Secretaria Municipal de Saúde de Campinas

Maria Cláudia S. G. Blanco – Divisão de Extensão Rural (Dextru)/
Coordenadoria de Desenvolvimento Rural Sustentável (CDRS)/Secretaria
de Agricultura e Abastecimento (SAA)

Nair Sizuka Nobuyasu Guimarães – Rede de Municípios Potencialmente
Saudáveis

Sirley Maiorano – Associação de Agricultura Natural de Campinas e
Região (ANC)

Vera Scholze Borges – Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
(Embrapa) – Transferência de Tecnologia – Campinas

ÍNDICE

Introdução.....	1
Homenagem ao Prof. Walter Radamés Accorsi	3
Definição de fitoterapia.....	5
Cuidados na administração.....	5
Cuidados na utilização das plantas medicinais.....	6
Principais formas de preparo caseiro.....	6
Outras formas de utilização.....	7
Utilização no tratamento de ferimentos.....	7
Cultivo da farmácia viva	9
Dicas de saúde.....	11
Receitas da comunidade	12
Hildegarda de Bingen e a fitoterapia	17
Receitas de Hildegarda de Bingen.....	18
Bibliografia.....	20
Comissão organizadora.....	21

INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais faz parte do conhecimento tradicional da humanidade, as quais, desde os tempos mais remotos, vêm sendo utilizadas na prevenção e no tratamento de seus males. O resgate desses valores culturais aliado aos conhecimentos científicos é recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

A Semana de Fitoterapia de Campinas foi instituída pela lei municipal n.º 11.385, de 2002, de autoria da vereadora Delegada Teresinha e, desde essa data, vem sendo realizada anualmente. Sua organização é feita por várias instituições e possui parceria com projetos de Santa Bárbara d'Oeste, tais como o Horto Medicinal do Viveiro Municipal, Horto Medicinal da Emefei Maria Augusta e Jardim Medicinal do Núcleo de Educação Ambiental do Bairro Caiubi, da Secretaria Municipal da Educação.

O Programa de Fitoterapia de Campinas, implantado em 1990 e oficializado pela Portaria 13/01, de novembro de 2001, foi um dos pioneiros no Brasil e colaborou para a construção da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, criada pelo decreto da presidência da República de n.º 5.813, em 23 de junho de 2006. O objetivo dessa política é “garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, promovendo o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional”.

Para garantir maior qualidade e continuidade no fornecimento dos medicamentos fitoterápicos na rede pública, foi criada, em 2004, a farmácia de manipulação Botica da Família.

O cultivo orgânico de algumas espécies de plantas utilizadas no Programa era realizado pela oficina agrícola do Serviço de Saúde Mental Dr. Cândido Ferreira, cujos usuários que participaram do projeto receberam bolsa-trabalho, o que promoveu um retorno social a esses indivíduos.

Com o passar do tempo, foi criado um evento para a troca de saberes com a população, em que é possível resgatar o conhecimento popular sobre o assunto, chamado de Ciranda das Ervas. Nesse evento, os participantes levam as plantas, relatam suas experiências e são orientados sobre a forma correta de cultivo e utilização, além de tocar, cheirar e ver as plantas de perto, para que não sejam confundidas com outras que possam ser prejudiciais à saúde.

Para ampliar esse conhecimento, também foram instaladas hortas didáticas com plantas medicinais, em algumas unidades de Saúde, abertas à visitação, como o Jardim dos Afetos, no Centro de Referência em Saúde do Trabalhador, e a Ciranda das Virtudes, no Centro de Referência em Reabilita o Física (Distrito de Sousas).

Além do trabalho terapêutico no cuidado com os canteiros, são utilizadas algumas plantas em terapias externas, confec o de artesanato e outras atividades.

Nosso lema   “Saberes   Luz do Sol: compartilhando o valor das plantas medicinais”, por isso contamos com você para compartilhar o que aprendeu aqui com sua família, no trabalho e com os amigos.

Comissão Organizadora

HOMENAGEM AO PROFESSOR ACCORSI (1913-2006)



O Professor Walter Radamés Accorsi, da Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz” (Esalq/USP), foi um dos maiores conhecedores de fitoterapia no Brasil, com mais de 70 anos de experiência no estudo de plantas medicinais. Ele prestigiou a iniciativa da implantação da Semana de Fitoterapia de Campinas, desde a 1.^a edição do evento.

Era um homem muito modesto. Não apreciava exibições, mas nunca se recusava a dar palestras para transmitir o que sabia, se isso fosse contribuir para o aumento de conhecimento daqueles que vinham para ouvi-lo, principalmente quando discorria sobre as suas queridas plantas medicinais.

Suas contribuições à ciência extravasaram as fronteiras, chegaram inclusive ao Japão. Recebia correspondências do mundo inteiro para relato de suas descobertas e indagações sobre o resultado de suas experiências, as quais ele queria dividir com todos, preocupado apenas em servir. Tinha acentuado espírito público.

Filho de imigrantes italianos, nasceu em 9 de outubro de 1912, em Taquaritinga (SP); com 15 anos de idade, mudou-se para Piracicaba (SP). Em 1930, Accorsi ingressou na Escola Agrícola Prática de Piracicaba, onde se formou em 1933.

Sua trajetória acadêmica teve início em 1934, como assistente da 3.^a Cadeira de Botânica Geral e Descritiva na Esalq/USP. Em 1942, tornou-se professor catedrático, lecionando até 1982, por todo o tempo que a lei permitiu.

Como pesquisador, sempre defendeu a fitoterapia, por reconhecer que as plantas usadas pelo povo realmente possuem funções terapêuticas. “A natureza é o laboratório natural mais perfeito que existe no planeta”, afirmava.

De Walter Radamés Accorsi ficam, exclusivamente, lições de grandeza aos que souberam aprender com ele. Poucos, no entanto, serão capazes de repetir seus feitos e reproduzir suas obras; menos ainda oferecerão a seus semelhantes exemplos de amor e dedicação iguais. Esperamos que disso se alimentem todos que o conheceram ou, por alguma razão, dele se aproximaram: da eficácia de seus exemplos na busca da perfeição e da sabedoria.

Terminamos esta homenagem com frases que ele gostava de repetir:

“Deus fala ao homem através das leis que regem os fenômenos do universo. E fala ao coração do homem através do Evangelho, que é a lei divina e universal que levará o homem à perfeição”.

“O Brasil é detentor da flora medicinal mais rica e diversificada do planeta, e isso não é dito por nós.”

“A planta sustenta a vida biológica no planeta. Se ela tem os alimentos, por que não teria os medicamentos?”

Fontes: Editorial do Jornal de Piracicaba *on-line*; *site* da Esalq (USP); Jornal Cidade de Rio Claro, artigo de autoria do jornalista José Antonio Chagas.



DEFINIÇÃO DE FITOTERAPIA

“É uma terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas sem a utilização de substâncias isoladas, ainda que de origem vegetal. Quando um paciente toma uma droga ativa (cópia sintética), talvez esteja se privando dos benefícios terapêuticos adicionais que obteria se tivesse ingerindo a planta curativa original.” (Portaria 971 – Ministério da Saúde).

O medicamento fitoterápico age no indivíduo como um todo. São vários princípios ativos agindo em várias partes do organismo humano.

CUIDADOS NA ADMINISTRAÇÃO*

- “SE NÃO FIZER BEM, MAL NÃO FAZ” – Não é bem assim. As plantas medicinais podem apresentar, algumas vezes, efeitos indesejados se não forem utilizadas da forma e na quantidade orientada.
- Os chás devem ser feitos e consumidos no mesmo dia. Não devem ser guardados de um dia para o outro.
- Não substituir remédios químicos por remédios de plantas sem recomendação médica.
- Nunca utilize misturas de plantas sem orientação de um profissional de saúde que tenha conhecimento de plantas medicinais.
- Em caso de piora de sintomas ou efeitos colaterais, procurar pelo serviço de saúde mais próximo.
- Não utilize plantas cultivadas em locais inadequados como próximo a fossas, depósitos de lixo ou regadas com água poluída.

* Consulte sempre um profissional de saúde

CUIDADOS NA UTILIZAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

- É importante conhecer a procedência da planta e observar sua aparência.
- Nunca utilize plantas mofadas.
- Colher as plantas com o tempo seco e de preferência na parte da manhã.
- As plantas devem estar limpas, livres de insetos e secas à sombra e em local ventilado.
- Na secagem, evite misturar plantas diferentes.
- Depois de secas, as plantas devem ser armazenadas em frasco de vidro limpo ou saco plástico bem fechado, identificando com o nome da planta e a data da colheita.
- O prazo máximo de validade para plantas medicinais secas pode ser de até três anos.

PRINCIPAIS FORMAS DE PREPARO CASEIRO

Chá – Pode ser preparado de três maneiras.

1. **INFUSÃO** – Adicionar água potável fervendo sobre a erva dentro da xícara, abafar por 5 a 10 minutos em repouso, coando em seguida.

Indicado pra chás à base de flores, folhas e frutos.

2. **DECOCCÃO OU COZIMENTO** – Colocar a planta em recipiente, adicionar água fria e ferver por 10 minutos com o recipiente tampado. Indicado para chás à base de sementes, caules e raízes.

3. **MACERAÇÃO** – Colocar a planta amassada ou picada de molho em água fria por cerca de 10 a 24 horas. Coar e guardar em recipiente seco e esterilizado.

Tempo de maceração (indicado) para chás à base de:

- folhas, sementes e partes tenras – 10 a 12 horas;
- talos, cascas e raízes – 22 a 24 horas.

OUTRAS FORMAS DE UTILIZAÇÃO

GARGAREJO – Preparar o chá por infusão ou decocção (depende da parte da planta que será utilizada). Tampar e deixar em repouso por 10 minutos. Coar e fazer gargarejo ou bochecho.

CATAPLASMA – Preparar o chá por infusão ou decocção, ainda quente, e acrescentar farinha até ficar uma papa. Colocar sobre um pano limpo, observar se não está muito quente e aplicar no local afetado.

COMPRESSA – Embeber em um pano limpo, gaze ou pedaço de algodão o chá feito por decocção ou infusão e aplicar sobre o local afetado. Pode ser usada quente ou fria, de acordo com a indicação terapêutica.

BANHO – Preparar o chá por infusão ou decocção, coar e colocar em recipiente adequado e fazer banho da parte afetada, de acordo com indicação terapêutica.

CUIDANDO DE FERIDAS

Diversas plantas são usadas no tratamento de feridas, desde que tomemos alguns cuidados.

- Utilizar preferencialmente plantas conhecidas e indicadas por um profissional de saúde que tenha conhecimento de plantas medicinais e outros cuidados descritos nesta cartilha.
- Se utilizar fitoterápicos manipulados em farmácia, verificar o prazo de validade, guardá-los em local seco e longe da luz e calor. Retire a quantidade que vai usar somente com espátulas de plástico ou madeira.
- Limpe a ferida cuidadosamente, sem esfregar demais, com soro fisiológico, água filtrada ou fervida.
- Coloque o fitoterápico na gaze e cubra com ela a ferida. Depois, proteja com mais gaze e fixe no local com esparadrapo, fita hipoalergênica ou atadura.
- Troque sempre que o curativo estiver sujo ou muito molhado.
- Não misture o fitoterápico com outros cremes ou antibióticos.

- Não utilize tinturas (solução alcoólica) nas feridas abertas.
- Feridas extensas (muito grandes) ou que não cicatrizam devem ser avaliadas no Centro de Saúde.
- Não fique mudando o tratamento sem conversar com o profissional de saúde. Toda ferida, dependendo de tamanho, idade, doença, alimentação, higiene etc., precisa de tempo para fechar.
- As plantas recomendadas pela Secretaria Municipal de Saúde de Campinas foram bastante estudadas e, por isso, são consideradas seguras:

Babosa – para queimaduras, feridas de diabéticos, seborreia, entre outras;

Calêndula – para feridas infectadas ou não, tais como úlceras de pressão (escaras), erisipelas, assaduras de fralda, entre outras;

Hamamelis – para hemorroidas, varizes, úlceras varicosas, entre outras;

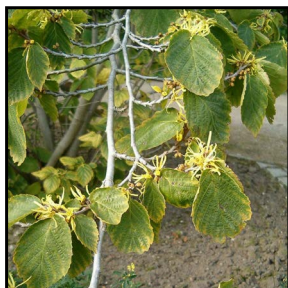
Papaína – é debridante (remove tecido necrosado) em escaras e queimaduras.



Babosa



Calêndula



Hamamelis



Papaína, derivada do mamão papaia



CULTIVO DA FARMÁCIA VIVA

O cultivo caseiro de plantas medicinais pode ser feito em canteiros ou em recipientes como vasos, garrafas PET, caixotes, entre outros.

Devemos nos preocupar primeiramente em conhecer um pouco de cada planta selecionada:

- sua identificação botânica;
- seu hábito de crescimento – herbácea, arbustiva ou trepadeira;
- sua necessidade de luz – pleno sol, meia-sombra ou sombra;
- sua necessidade de água – regas abundantes, regas moderadas e frequentes ou pouca água.

Com essas informações, escolhemos o tipo e tamanho do recipiente (quanto maior o porte da planta, maior o recipiente); o local adequado de incidência solar e o modo e frequência das regas, para que elas tenham um bom e saudável desenvolvimento. Após isso, devemos preparar o solo para receber as sementes ou mudas que devem ser sadias e de boa procedência.

Quando o cultivo for direto na terra, fazemos canteiros com cerca de 30cm de altura para proporcionar a drenagem, utilizando cerca de 3 a 5kg/m² de húmus para adubar e proporcionar uma boa textura do solo.

Quando usarmos recipientes, utilizamos uma mistura de terra e adubo orgânico como húmus ou torta de mamona nas seguintes proporções:

terra : húmus = 1 : 1

terra : torta de mamona = 3 : 1

quando a terra é muito argilosa usamos

terra : areia : húmus = 1 : 1 : 1

Ao montar os vasos, colocar no fundo pedriscos, cacos ou argila expandida para drenar o excesso de água. Pode-se por também um pedaço de feltro ou manta para jardim, o que evita que o excesso de água saia com terra.

Após inserir a mistura de terra, faz-se a sementeira, que deve ser realizada na profundidade exigida; quanto menor a semente, mais superficial é a sementeira. No caso de mudas, retire-as do saco plástico e as coloque em buracos na terra, apertando levemente com as mãos ao seu redor.

As mudas podem ser adquiridas no mercado ou produzidas em copinhos ou sacos plásticos em local sombreado (viveiro) por meio de estacas de galhos ou de raízes ou a partir de outras estruturas propagativas como os rizomas e os rebentos.

Para completar, regue bem sem encharcar e cubra o solo do canteiro ou do vaso com capim seco, casca de arroz ou outra cobertura, evitando erosão e respingos de terra nas plantas quando forem irrigadas.

Adube com composto ou torta de mamona a cada dois meses para o bom desenvolvimento das plantas.

Evite o contato de animais domésticos com sua farmácia viva, seja ela cultivada em canteiros ou vasos.

Colha sempre usando instrumentos limpos e afiados, na época certa e do modo adequado:

- **folhas e plantas inteiras** – na pré-floração;
- **flores** – quando recém-abertas;
- **frutos** – quando maduros.



DICAS DE SAÚDE

Cada vez mais as pessoas sentem necessidade de se aproximar da natureza, buscando uma vida mais saudável e tranquila.

Na busca por uma vida com qualidade e equilíbrio, as pessoas precisam aprender a conciliar as mudanças no estilo de vida com as imposições da vida atual, uma tarefa muitas vezes difícil. Mas os resultados sempre poderão ser satisfatórios, quando nos preocupamos com a nossa saúde e também com a do meio ambiente.

A natureza sempre nos deu e nos dará as respostas de que precisamos, pois somos aquilo que tocamos, cheiramos, ouvimos, vemos e comemos. Também somos aquilo que nos emociona e o que pensamos. O ar, a água, o sol e os produtos da terra devem ser utilizados com sabedoria.

Uma alimentação equilibrada é função essencial para uma boa saúde e ingerindo alimentos que foram produzidos em um sistema orgânico livre de contaminantes é sem dúvida um bem maior para o equilíbrio e o bom funcionamento de nosso organismo e para o meio em que vivemos.

Aprendendo a nos alimentarmos bem, poderemos mudar nossas vidas. O maior contato com a natureza e o consumo de alimentos saudáveis e ricos em substância viva podem nos tornar mais fortes e saudáveis e nos levar a viver plenamente (mente, corpo e espírito), em harmonia com nossos semelhantes e o meio ambiente.



RECEITAS DA COMUNIDADE

GELEIA DE VINAGREIRA (*Hibiscus sabdariffa*)

Receita de Marilene Soares Pimenta

Ingredientes

- 1 copo tipo americano grande (cerca de 200mL) do fruto (brácteas e sépalas) bem picado ou levemente batido no liquidificador
- 1 copo tipo americano grande de açúcar

Preparo: misturar o fruto e o açúcar; levar ao fogo baixo por 20 minutos, resfriar e conservar na geladeira.

Uso: as brácteas e sépalas da vinagreira têm sabor ácido. São usadas para baixar febre e a pressão arterial e com ação levemente laxante na forma de chá (infusão) ou suco. A geleia é remineralizante (rica em minerais como o ferro) e ótima para passar em pão, torrada ou bolo.

GENGIBRE CRISTALIZADO (*Zingiber officinale*)

Receita de Nair Sizuka Nobuyasu Guimarães

Ingredientes

- 1 copo tipo americano grande (cerca de 200mL) de gengibre novo cortado em cubinhos ou em fatias finas
- 1/2 copo tipo americano grande de açúcar
- 1 colher de sopa de água

Preparo: misturar bem o açúcar com a água. Colocar o gengibre e mexer bem. Levar ao fogo baixo por 15 minutos sem mexer. Retirar do fogo e mexer rapidamente até açucarar.

Uso: nos casos de inflamação da garganta, rouquidão, dissolver os quadradinhos na boca. O gengibre, além de ser anti-inflamatório e antisséptico, reduz náuseas e vômitos e auxilia na digestão. Também pode ser consumido como chá (infusão).

TORTA DE ORA-PRO-NOBIS

Receita da Cozinha Medicinal de Santa Bárbara d'Oeste (SP)

Ingredientes para a massa

- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícara de leite
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara e meia de fubá peneirado
- 1 e 1/4 xícara de farinha de trigo peneirada
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Ingredientes do recheio

- Alho, cebola e um prato (sobremesa) de folhas bem picadas de ora-pro-nobis. Em uma panela, refogar levemente em uma colher de sopa de óleo, alho e as folhas.

Preparo: misturar os ingredientes da massa no liquidificador, batendo em primeiro lugar os líquidos. Acrescentar aos poucos o fubá e a farinha. Em uma fôrma pequena (30x20cm), previamente untada com óleo e farinha, colocar uma fina camada de massa, o recheio e, por fim, cobrir com uma leve camada de massa. Assar em forno médio pré-aquecido (200°C), por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Outro modo é misturar o recheio e a massa numa vasilha e colocar na assadeira untada sem formar camadas.

Opcionais: colocar milho no recheio e parmesão ralado sobre a torta antes de assar.

Ora-pro-nóbis – *Pereskia aculeata* – Planta perene, cujas folhas, frutos e flores podem ser consumidos como alimento. As folhas são ricas em proteínas, aminoácidos e minerais como fósforo, potássio, cálcio, magnésio, cobre, zinco e outros. Os frutos são ricos em carotenoides e vitamina C. Conhecida como bife vegetal.

REFRESCO DE CAPIM-SANTO COM LIMÃO

(*Cymbopogon citratus*)

Receita de Rosivaldo Pereira dos Santos

Ingredientes

- 4 folhas de capim-santo
- suco de 4 limões
- 1 litro de água
- açúcar a gosto

Preparo: picar as folhas e bater no liquidificador. Colocar o suco de 4 limões. Coar em peneira bem fina. Colocar o açúcar e gelo e bater no liquidificador. Servir bem gelado.

Uso: o capim-santo, como refresco ou na forma de chá, é usado para diminuir a ansiedade e auxiliar no tratamento de pressão alta.

BOLO DE MORINGA

Receita da Cozinha Medicinal de Santa Bárbara d'Oeste (SP)

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 copo tipo americano grande (200mL) de folhas de moringa
- 1 copo tipo americano grande de leite
- 1 copo tipo americano grande de açúcar
- 1/2 tipo americano grande (100mL) copo de óleo
- 1 copo tipo americano grande de farinha de trigo
- 1 copo tipo americano grande de fubá
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Preparo: no liquidificador, triturar as folhas de moringa com o leite. Acrescentar os ovos e bater. Em seguida, adicionar o açúcar, óleo e bater mais um pouco. Colocar a farinha, o fubá e bater até ficar uma mistura homogênea e, por último, acrescentar o fermento, misturando sem bater. Levar ao forno médio (180°C a 210°C) em fôrma previamente untada e enfarinhada por aproximadamente 30 minutos.

Moringa – *Moringa oleifera* L. Árvore de pequeno porte, cujas folhas, frutos bem jovens (vagens) e flores podem ser consumidos como alimento. As folhas são ricas em cálcio, ferro, fósforo, potássio, manganês, cromo, zinco, selênio e magnésio, vitaminas A, B1, B2, B3, B4, B7 e B12, C e proteínas (19 aminoácidos essenciais).

PÃO DE QUEIJO DE FOLHAS DE MORINGA

Receita de Maria Aparecida Pantaroto,
da Cozinha Medicinal de Santa Bárbara d'Oeste (SP)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de folhas frescas ou 3/4 de xícara (chá) de folhas secas trituradas de moringa
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 3 ovos
- 3/4 de xícara (chá) de óleo de soja
- 1 colher (chá) de sal
- 1/4 xícara (chá) de queijo parmesão
- 1/4 xícara (chá) de muçarela

Preparo: triturar as folhas com leite no liquidificador. Em seguida, colocar o polvilho, óleo, sal e os ovos e bater. Mexer com uma colher, se necessário. Adicionar os queijos e misture sem bater. Colocar em forminhas untadas com óleo e assar em forno a 200°C, até dourar.

BOLO DE BERTALHA

Receita da Cozinha Medicinal de Santa Bárbara d'Oeste (SP)

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 copo tipo americano grande (200mL) de folhas frescas de bertalha picadas
- 1 copo tipo americano grande de leite
- 1 copo e meio tipo americano grande de açúcar-cristal (se preferir menos doce, usar apenas 1 copo de açúcar)
- 1/2 copo tipo americano grande de óleo comum ou óleo de coco
- 1 copo tipo americano grande de farinha de trigo
- 1 copo tipo americano grande de fubá
- 1 colher de sopa cheia de fermento químico em pó

Preparo: bater no liquidificador os ovos, o leite e as folhas. Em seguida, colocar açúcar e óleo. Acrescentar a farinha, o fubá e bater até obter uma mistura homogênea e, por último, misturar o fermento, com auxílio de uma colher, sem bater. Levar ao forno médio (180°C a 210°C) em fôrma previamente untada e enfarinhada, por aproximadamente 30 minutos.

Bertalha – *Basella alba* L. – Planta trepadeira nativa da Índia, que pode crescer até 10 metros de comprimento. Conhecida também como espinafre-indiano, suas folhas e as pontas dos ramos podem ser consumidas cruas, refogadas ou cozidas. As folhas podem ser ingredientes de pães, bolos, tortas, pão de queijo, omeletes e sucos. Rica em minerais, com destaque para o ferro e o zinco, além de cálcio e fósforo, contém vitaminas A e C, proteínas e fibras. Os frutos são ricos em betalaína. É indicada para anemia, osteoporose e prevenção de doenças.

ANGU COM BERTALHA

Ingredientes

- 1 maço pequeno de bertalha
- 1 cebola picada
- 1 a 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa cheia de manteiga
- 1 xícara de leite
- polentina ou milhoarina o quanto baste para engrossar – cerca de 1 colher (sopa)
- cheiro-verde
- sal

Preparo: higienizar as folhas de bertalha e picar. Fritar a cebola e o alho na manteiga, acrescentar as folhas de bertalha, refogar acrescentando sal a gosto. Dissolver a polentina no leite frio e acrescentar ao refogado de bertalha ainda no fogo, mexendo até engrossar. Verificar o sal e acrescentar o cheiro-verde picadinho a gosto.



HILDEGARDA DE BINGEN E A FITOTERAPIA

Hildegarda de Bingen (1098-1165) – Beneditina, nascida na Alemanha. Foi compositora, artista e curadora. Escreveu vários livros sobre saúde, com orientações sobre alimentação e plantas medicinais. Segundo ela, boa parte das doenças dos seres humanos é consequência da perda da harmonia com a natureza, bem como da integração entre Criador e criatura. Segundo seus pilares de cura, em primeiro lugar deve-se nutrir a alma, em segundo nutrir o corpo, fazer uma desintoxicação regular e estabelecer um equilíbrio entre repouso e trabalho. Percebia a sabedoria existente na natureza: cada rio, montanha, árvore, cada criatura tem sua vida interior. Considera que toda a Criação é como uma rede, constituindo um todo; e que o ser humano está aqui para ajudar a Criação, corresponsável para cuidar desse “grande jardim”, que é a vida na Terra!

Santa Hildegarda de Bingen é “Doutora da Igreja”.

Para saber mais, acesse o *blog*:
<http://jardinsdehildegarda.blogspot.com.br>

Campinas tem um grupo de estudos, com o objetivo de estudar e divulgar suas ideias, o qual está aberto à participação de interessados.
E-mail: grupoviriditas@gmail.com



RECEITAS DE HILDEGARDA DE BINGEN

BISCOITOS DA ALEGRIA

(para a memória, fornece energia e vitalidade)

Ingredientes

- 400g de farinha de trigo espelta (“épeautre”), podendo ser substituída pela farinha de trigo integral.
- 250g de manteiga;
- 150g de açúcar mascavo (diabéticos devem preparar sem açúcar)
- 200g de amêndoas (moídas ou trituradas)
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (café) de noz-moscada ralada
- 1 colher (café) de cravo (moído ou triturado)
- 2 ovos
- 1/4 de colher (café) de sal
- água (de acordo com o que for preciso)

Preparo: colocar a farinha sobre a mesa de trabalho, mármore ou bacia larga. Acrescentar a manteiga derretida ou cortada em pequenos pedaços, depois o açúcar, as amêndoas, os ovos e as especiarias. Misturar tudo muito bem, depois amassar rapidamente e deixar em lugar fresco (ou na geladeira) por cerca de 30 minutos. Depois desse tempo, abrir a massa com 2 a 3mm de espessura e cortar em pequenas bolachas ou no formato desejado. Levar ao forno em uma assadeira, forrada com papel-manteiga, por cerca de 20 a 25 minutos, a 180-200°C.

VINHO DE SÁLVA (*Salvia officinalis*)

(para cansaço, é tônico e digestivo.

Contraindicado na gestação e amamentação)



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de folhas de sálvia
- 1/4 de litro (250mL) de vinho de boa qualidade

Preparo: misturar os ingredientes, levar para ferver, em fogo baixo, por aproximadamente cinco minutos. Retirar a espuma e peneirar. Engarrafar ainda quente.

Modo de usar: tomar 1/2 xícara de café duas vezes ao dia, desse vinho morno, em pequenos goles.

VINHO DE SALSA (*Petroselinum crispum*)

(para prevenção de doenças cardíacas)



Ingredientes

- 8 folhas frescas de salsa com os talos
- 1 garrafa de vinho de boa qualidade
- 150g de mel

Preparo: misture os ingredientes e cozinhe por, aproximadamente, cinco minutos em fogo baixo, tire a espuma e peneire. Engarrafar ainda quente.

Modo de usar: tomar 1/2 xícara de café, de duas a cinco vezes ao dia.

BIBLIOGRAFIA

ALONSO, Dr. Jorge R. Alonso Tratado de Fitomedicina. Base Clínica e Farmacológica. Argentina.

BLANCO, M. C. S. G. Cultivo comunitário de plantas medicinais. Campinas: CATI, 2 ed., 2004. (Instrução Prática 267)

BLANCO, M. C. S. G. e outros. Hortas. 6. ed. Campinas, CATI, 2018 (Instrução Prática 230).

COSTA, Maria Ap (et al), Plantas & Saúde: guia introdutório a fitoterapia. Governo do Distrito Federal, Brasília-DF, 1992, 88p.

EMBRAPA. Moringa oleífera – uma planta de múltiplo uso. Circular técnica, 1999

KINUPP, V. F. e LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais no Brasil, São Paulo, Ed. Plantarum, 2014.

MATOS, F. J. Abreu. Farmácia Viva. EUFC, FORTALEZA, 1994.

MATOS, Francisco José de Abreu. Plantas Mediciniais; guia de seleção e emprego de plantas usadas em fitoterapia e no nordeste do Brasil, Fortaleza, ÍCONE, 1988. VOL II.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA. Manual de Fitoterapia, Secretaria Municipal de Saúde, Curitiba-PR, 4992 (apostila).

SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE-GOIÂNIA Como Utilizar Plantas Mediciniais. SUS-GO, Hospital de Medicina Alternativa, 1992.

XVII SEMANA DE FITOTERAPIA
“Prof. Walter Radamés Accorsi”
Campinas - SP

COMISSÃO ORGANIZADORA

Angélica Prela Pantano

Beatriz Cantusio Pazinato

Cleide Cristina dos Santos Lobato

Concília Garcia

Denise Baldan

Eloísa Cavassani Pimentel de Magalhães

Érica Mayumi Tanaka

Geraldo Magela Ferreira

Ílio Montanari Jr.

Juliana Rolim Salomé Teramoto

Maria Claudia Silva Garcia Blanco

Michelle Pedroza Jorge

Nair Nobuyasu Guimarães

Renata Cavalcante Carnevale

Sirley Maiorano

Parceiros:



Realização:



Prefeitura de Campinas

Instituto Agrônomo (IAC)

Agência Paulista de
Tecnologia dos Agronegócios

Coordenadoria de
Desenvolvimento Rural Sustentável


SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

| Secretaria de Agricultura e Abastecimento