

Receitas

com plantas medicinais

2ª edição





Plantas Mediciniais
UFPR - Palotina

Carina Kozera
Patricia da Costa Zonetti
Roberta Paulert
Suzana Stefanello

Projeto gráfico e editoração: UNIGRAF/PRODEC - Wilson M. Voitena

Receitas com plantas medicinais

2ª edição

R295 Receitas com plantas medicinais / Organizado por: Carina Kozera, Patricia da Costa Zonetti, Roberta Paulert e Suzana Stefanello. – 2.ed. – Palotina: UNIGRAF, 2020. 56p.: il.

ISBN: 978-65-86233-08-7

1. Plantas medicinais. 2. Receitas caseiras. I. Kozera, Carina. II. Zonetti, Patricia da Costa. III. Paulert, Roberta.. IV. Stefanello, Suzana. V. Universidade Federal do Paraná. VI. Título.

CDU: 633.8

Ficha Catalográfica elaborada por Aparecida Pereira dos Santos CRB9/1653

Universidade Federal do Paraná Setor Palotina
Rua Pioneiro, n. 2153 | Bairro Jardim Dallas | Palotina, Paraná
2020

Prefácio

As ações com plantas medicinais no Setor Palotina da Universidade Federal do Paraná têm o objetivo de divulgar informações para o uso correto das plantas no Oeste do Paraná por meio de diferentes atividades, colaborando, desta forma, com a difusão do conhecimento científico.

Sabe-se que popularmente as plantas medicinais são muito mais conhecidas e indicadas para uso oral, na forma de chás, ou uso externo (tópico), no entanto também podem ser utilizadas de outras formas, como na preparação de sucos, de pratos salgados ou doces. Essas formas alternativas de uso motivaram a elaboração deste material, que reúne receitas caseiras.

O livro é resultado das atividades de extensão universitária relacionadas às plantas medicinais, aromáticas, condimentares e alimentícias. Com esta iniciativa, além de ter a oportunidade conhecer as plantas e utilizá-las para a melhoria da saúde, os grupos parceiros também terão oportunidade de degustar as preparações, que além de saborosas são naturais.

Este livro foi elaborado pelas professoras da Universidade Federal do Paraná Setor Palotina:

Carina Kozera - Departamento de Biodiversidade

Patricia da Costa Zonetti - Departamento de Ciências Agrônomicas

Roberta Paulert - Departamento de Ciências Agrônomicas

Suzana Stefanello - Departamento de Biodiversidade

As autoras agradecem em especial à Maria Suzana Vial Pozzan pela elaboração de várias receitas e a Francielli Scalcon pelas fotos.

Índice

1. Suco verdox
2. Suchá de camomila e abacaxi
3. Suco de manga com hortelã
4. Suco de melancia com erva-cidreira
5. Suchá de hibisco
6. Suco de erva-luiza
7. Brigadeiro de capim-limão
8. Dadinhos de tapioca com erva-doce
9. Creme de alho
10. Geleia de hibisco
11. Polenta cremosa com frango e ora-pro-nóbis
12. Camarão ao perfume de capim-limão
13. Empadinha de frango com ora-pro-nóbis
14. Omelete de forno com tomilho
15. Bolo de ora-pro-nóbis
16. Salada de cuscuz marroquino com flor de capuchinha
17. Purê cremoso de batata salsa/baroa com costelinha de porco e alecrim
18. Sanduíche de pepino com queijo e manjericão
19. Pulmonária à milanesa
20. Bolinho de plantas medicinais
21. Massa de panqueca de pulmonária e ora-pro-nóbis



Suco verdox

01

Ingredientes

4 folhas de couve
20 folhas de manjeriçã
Suco de quatro limões
1,5 litros de água
Gelo a gosto

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Coar o suco se preferir. Caso queira adoçar, dar preferência ao açúcar demerara (açúcar granulado de coloração amarela que fica entre o açúcar mascavo e o açúcar refinado e em termos nutricionais é muito parecido com os valores nutricionais do mascavo).

Manjeriçã: melhora a digestão e indicado para problemas nas vias respiratórias (tosse, gripe e resfriados).



Suchá de camomila e abacaxi

(Combinação perfeita de ervas e frutas)

02

Ingredientes

30 gramas de inflorescências secas de camomila

1 abacaxi cortado em fatias

4 limões com casca (bem lavada)

20 folhas de manjerição

1,5 litros de água

4 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo

Preparar o chá de camomila por infusão

Adicionar 1,5 litros de água

Adoçar

Acrescentar as fatias de abacaxi, as folhas de manjerição e limão cortado em quatro partes no sentido do comprimento.

Servir gelado.

Camomila: tem função digestiva, calmante leve e anti-inflamatória. Facilita a eliminação de gases e combate cólicas.

Manjerição: melhora a digestão e indicado para problemas nas vias respiratórias (tosse, gripe e resfriados).



Suco de manga com hortelã

03

Ingredientes

4 mangas
10 folhas de hortelã
Gelo e açúcar a gosto
1,5 litros de água

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, adicionar gelo e açúcar a gosto. Servir sem coar.

Hortelã: tem função digestiva, facilita a eliminação de gases e combate cólicas. Contra dores de cabeça.



Suco de melancia com erva-cidreira

04

Ingredientes

500 gramas de melancia
10 folhas de erva-cidreira
suco de 1 limão
1,5 litros de água
Gelo a gosto

Modo de preparo

Bater a melancia e o suco de limão no liquidificador e coar em seguida, adicionar a erva-cidreira e bater. Coar novamente se preferir. Adicionar gelo e servir.

Erva-cidreira: indicada contra ansiedade (como sedativa e calmante leve), cólicas suaves e como expectorante.

Suchá de hibisco

Ingredientes

20 gramas de hibisco desidratado
4 xícaras de frutas diversas picadas com casca e em cubos pequenos
1,5 litros de água
4 colheres de açúcar demerara (ou adoçar como preferir)
Gelo a gosto

Modo de preparo

Preparar o chá de hibisco por infusão ou por fervura e coar
Misturar a infusão em 1,5 litros de água
Adoçar como preferir
Adicionar frutas (como morango, maçã, pera, abacaxi) picadas em cubinhos pequenos e gelo a gosto.

Hibisco: possui ação diurética.





Suco de erva-luiza

06

Ingredientes

1 litro de água filtrada

20 a 30 folhas de erva-luiza

10 folhas de hortelã

Suco de 1 a 2 limões

Açúcar ou adoçante (a gosto)

Modo de preparo

Lavar as folhas. Colocar a água no liquidificador e os demais ingredientes. Bater bem e em seguida coar em peneira fina. Adicionar gelo a gosto.

Dica: para remover as partículas das folhas após bater no liquidificador, coar uma segunda vez em coador de tecido ou utilizar um guardanapo de tecido sobre a peneira.

Opções para diversificar: adicionar rodela de abacaxi e/ou uma fatia fina de gengibre fresco.

Erva-luiza: indicada como digestiva e calmante.

Hortelã: tem função digestiva, facilita a eliminação de gases e combate cólicas. Contra dores de cabeça.

Brigadeiro de capim-limão

Ingredientes

6 folhas de capim-limão com cerca de 30 cm cada

1 lata de leite condensado

2 colheres de margarina

10 amêndoas torradas e cortadas em lascas para decoração

Modo de preparo

Bater as folhas de capim-limão com 50 ml. de água no liquidificador e coar bem. Colocar o suco de capim-limão em uma panela com 1 lata de leite condensado e 2 colheres de margarina, mexer bem em fogo médio até desgrudar do fundo da panela. Dividir em pequenas porções e esperar esfriar. Depois decorar com lascas de amêndoas e folhas de capim-limão.

Capim-limão: também conhecido popularmente como capim-cidreira. É indicado como digestivo e calmante suave (combatendo quadros leves de ansiedade e insônia), além de aliviar pequenas crises de cólicas.





Dadinhos de Tapioca com erva-doce

08

Ingredientes

250 gramas de farinha de tapioca granulada
500 ml de leite integral
250 gramas de queijo coalho/colonial ralado
Duas colheres de chá de sementes de erva doce
Uma colher de chá de sal

Modo de preparo

Adicionar o leite bem quente ao queijo ralado e a farinha de tapioca, mexer bem. Adicionar a semente de erva-doce e o sal, mexer bem. Em seguida, colocar em um refratário untado com margarina e levar a geladeira por pelo menos duas horas. Retirar da geladeira, cortar em cubos e fritar em óleo bem quente até dourar. Sugestão: servir sobre geléia de physalis, de hibisco ou creme de alho.

Erva-doce: indicação contra problemas digestivos, para eliminar gases e combater cólicas.



Creme de alho

09

Ingredientes

200 ml de leite integral

5 dentes de alho

Suco de dois limões

1 colher de chá de sal

Óleo até dar ponto de maionese (cerca de 250 ml.)

Modo de preparo

Bater o leite no liquidificador, aos poucos adicionar o alho e o óleo. Em seguida, adicionar o limão, o sal e o restante do óleo até dar ponto de maionese. Guardar na geladeira até o momento de servir. Excelente acompanhamento para churrasco e para os dadinhos de tapioca com erva-doce.

Alho: utilizado como coadjuvante no tratamento de hiperlipidemia (indicado para reduzir o colesterol), hipertensão arterial leve, antibacteriano, alívio dos sintomas de gripes e resfriados.



Geleia de hibisco

10

Ingredientes

50 flores frescas de hibisco

1,5 xícaras de açúcar

2 xícaras de água

Modo de preparo

Retirar as sépalas vermelhas das flores e lavar em água corrente. Colocá-las em uma panela e adicionar o açúcar e a água. Deixar ferver em fogo baixo até o ponto de geleia. Coar com uma peneira e guardar em frasco de vidro de preferência previamente fervido em banho-maria.

Hibisco: possui ação diurética.



Ingredientes ora-pro-nóbis

50 folhas de ora-pro-nóbis
2 colheres de sopa de óleo
4 dentes de alho

Modo de preparo

As folhas devem ser lavadas, cortadas em três partes e refogadas rapidamente óleo quente contendo alho picado.

Polenta cremosa com frango e ora-pro-nóbis ¹¹

Ingredientes Polenta

250 gramas de fubá
1,5 litros de água
1 colher de sopa de sal
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
1 colher (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de requeijão ou nata

Modo de preparo

Dissolva o fubá em meio litro de água. Reservar. Na panela de pressão, coloque o restante da água e deixe ferver. Junte o sal e acrescente o fubá dissolvido. Adicionar o queijo e a manteiga. Mexa bem e quando começar a borbulhar, tampar a panela. Cozinhar durante 5 minutos no fogo brando, após o início da pressão. Desligar o fogo, retirar a pressão, abrir a panela e transferir a polenta para um refratário.

Ora-pro-nóbis: também conhecida popularmente como carne-de-pobre e é indicada para desnutrição e anemia.

Ingredientes Frango

1 frango cortado em pedaços
1 maço de cheiro verde
5 dentes de alho
1 cebola média picada bem fino
2 colheres de colorau
Sal e pimenta do reino, branca ou calabresa a gosto.
4 colheres de sopa de óleo
1 colher sopa de açúcar
2 xícaras de água fervente
1 pimenta dedo de moça sem semente picada bem fino

Modo de preparo

Aquecer o óleo, acrescentar o frango picado temperado com o sal à pimenta e os dentes de alho moídos. Quando o frango começar a dourar, acrescentar uma colher de açúcar mascavo ou demerara para que esse fique com aspecto dourado. Quando o frango terminar de dourar, acrescentar a água fervente e o colorau, cozinhar até ficar macio, caso necessite pode ser adicionada mais água. Adicionar a cebolinha e servir.



Camarão ao perfume de capim-limão

12

Ingredientes

500 gramas de camarão rosa
2 dentes de alho picados
10 folhas de capim-limão
2 colheres de sobremesa de curry
200 ml de leite de coco
100 ml de água fervente
3 pimentas dedo-de-moça
2 colheres de manteiga
Sal a gosto
Pimenta do reino
Suco de 1 limão

Modo de preparo

Refogar o camarão (temperado com sal e limão) no alho e na manteiga. Adicionar as folhas de capim-limão e a água fervente. Em seguida, adicionar o curry dissolvido no leite de coco e a pimenta dedo-de-moça picada. Deixar cozinhar bem até o molho se tornar espesso. Retirar as folhas de capim-limão antes de servir. Servir acompanhado de arroz.

Capim-limão: também conhecido popularmente como capim-cidreira. É indicado como digestivo e calmante suave (combatendo quadros leves de ansiedade e insônia), além de aliviar pequenas crises de cólicas.



Empadinha de frango com ora-pro-nóbis 13

Ingredientes Massa

200 gramas de manteiga a temperatura ambiente

Farinha até dar ponto

100 ml de água gelada

1 colher de sobremesa de sal

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e sovar bem até que a massa esteja macia e lisa. Envolver em um plástico filme e levar para gelar por cerca de uma hora. Montar as forminhas com parte da massa.

Ora-pro-nóbis: também conhecida popularmente como carne-de-pobre. É indicada para desnutrição e anemia.

Ingredientes Recheio

300 gramas de frango bem cozido e desfiado (peito ou sobrecoxa)

4 colheres de sopa de manteiga

2 tomates sem pele picados

2 cebolas picadas

1 copo de requeijão cremoso

4 colheres de sopa de nata

1 colher de maisena

Sal a gosto

50 folhas de ora-pro-nóbis picadas e refogadas na manteiga com uma pitada de sal

Modo de preparo

Refogar a cebola e o tomate na manteiga, acrescentar o frango desfiado, requeijão, nata, maisena (já dissolvida em 30 ml de água) e as folhas de ora-pro-nóbis. Mexer bem e desligar logo que apresentar consistência cremosa. Recheiar e cobrir as forminhas com o restante da massa. Assar em forno pré-aquecido a 190°C por cerca de 40 minutos



Omelete de forno com tomilho

14

Ingredientes

6 ovos inteiros
1 colher de sopa de fermento em pó
200 gramas de queijo cottage ou queijo ralado (ementhal, parmesão)
Folhas de oito ramos de tomilho
Sal a gosto
1 pitada de pimenta do reino
2 colheres de azeite

Modo de preparo

Bater os ovos, misturar com os demais ingredientes e colocar em formas de empadinhas ou de cupcake untadas com margarina. Assar em forno pré-aquecido 180°C por cerca de 20 minutos.

Tomilho: melhora a digestão, controla a tosse (tem função expectorante). Possui propriedade antifúngica.



Bolo de ora-pro-nóbis

15

Ingredientes

3 ovos
meia xícara de óleo
1,5 xícaras de açúcar
20 folhas de ora-pro-nóbis
1 xícara de suco de laranja
1 colher de sopa de vinagre ou de vinho branco
1,5 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de aveia em flocos
1 colher de sopa bem cheia de fermento em pó

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador exceto a aveia, a farinha e o fermento que devem ser adicionados à parte. Colocar em uma forma de bolo untada e assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

Ora-pro-nóbis: também conhecida popularmente como carne-de-pobre. É indicada para desnutrição e anemia.

Salada de cuscuz marroquino com flor de capuchinha 16

Ingredientes

2 copos de cuscuz marroquino
3 copos de água fervendo
Sal a gosto
2 cenouras raladas
1 xícara de uva passa branca e preta hidratadas
Suco de 1 limão
2 colheres de azeite
30 flores de capuchinhas

Modo de preparo

Hidratar o cuscuz marroquino com a água fervente, adicionar o sal, suco de limão, azeite, cenoura e as uvas passas. Misturar tudo. Recheiar as flores de capuchinha. Algumas flores podem ser utilizadas para enfeitar o prato.

Capuchinha: a flor possui sabor picante como o do agrião e com alto valor nutritivo, sendo rica em vitamina C, enxofre e em luteína (carotenoide que pode ser relacionado com a prevenção de doenças).





Purê cremoso de batata salsa/baroa com costelinha de porco e alecrim

17

Ingredientes Purê

8 batatas-salsa
Água fervendo
Sal a gosto
200 ml de leite fervendo
4 colheres de nata
12 ramos de alecrim

Modo de preparo

Cozinhar os ramos de alecrim com a batata salsa descascada até ficar macia. Retirar os ramos de alecrim. Adicionar o leite fervendo e a nata e amassar até ficar completamente homogêneo.

Ingredientes Costelinha

1 kg de costelinha de porco
2 limões espremidos
Sal
Alho espremido
Óleo fervendo

Modo de preparo

Temperar as costelinhas de porco com sal, limão, pimenta do reino e alho. Fritar bem. Em uma travessa colocar o purê, as costelinhas e decorar com folhas de alecrim fresco.

Alecrim: para problemas digestivos (como má-digestão e gases), dores de cabeça, memória fraca, além de funcionar como diurético.



Sanduíche de pepino com queijo e manjericão ¹⁸

Ingredientes

100 gramas de queijo (preferencialmente o gorgonzola)
40 folhas de manjericão picadas
150 gramas de nata
2 pepinos japoneses cortados em rodela finas
10 fatias de pão sem casca em formato retangular

Modo de preparo

Amassar o queijo, a nata e o manjericão. Passar sobre o pão sem casca, adicionar rodela de pepino, decorar e servir gelado.

Manjericão: melhora a digestão e indicado para problemas nas vias respiratórias (tosse, gripe e resfriados).



Pulmonária à milanesa

19

Ingredientes

20 folhas de pulmonária (lavar e secar entre folhas de guardanapo)

2 ovos inteiros bem misturados com salsa, cebolinha e orégano fresco

Farinha de trigo

Modo de preparo

Passar as folhas no ovo e depois na farinha de trigo. Fritar em óleo bem quente.

Depositar sobre folhas de guardanapo para escorrer o excesso de óleo.

Pode ser servida como aperitivo ou de entrada acompanhada de sumo de limão.

Pulmonária: também é conhecida como orelha-de-lebre, orelha-de-gato, peixinho ou lambari. As folhas são utilizadas como curativo para feridas e problemas respiratórios. Possui propriedade antibacteriana e anti-inflamatória.

Orégano: estimulante da digestão. É utilizado também contra gases e cólicas.



Bolinho de plantas medicinais

20

Ingredientes

100 g de folhas plantas medicinais frescas (tomilho, orégano, manjeriçã, ora-pro-nóbis, funcho)

75 g de queijo ricota ralado

100 g de queijo muçarela ralado

2 tomates grandes cortados em rodela

2 xícaras de farinha de trigo

2 colheres de sopa de fermento em pó

2 ovos

60 ml de azeite de oliva

1 xícara de chá de leite

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Pré-aquecer o forno a 180°C e untar as forminhas com manteiga. Cortar os tomates em fatias. Em uma tigela misturar a farinha, o sal, o fermento em pó, o queijo muçarela ralado e as folhas de plantas medicinais. Em outra tigela misture os ovos, o azeite e o leite. Juntar os ingredientes secos e os líquidos, misturar tudo muito bem e adicionar o queijo ricota. Dividir a massa nas forminhas, colocar as fatias de tomates por cima da massa. Levar ao forno de 25 a 30 minutos ou até que você perceba que as bordas estão douradas. Retirar do forno e deixar esfriar por alguns minutos. Servir em seguida.



Massa de panqueca de pulmonária e ora-pro-nóbis 21

Ingredientes

3 ovos
5 folhas de pulmonária
5 folhas de ora-pro-nóbis
½ xícara de cheiro verde
1 xícara de leite
¾ xícara de farinha de trigo
sal a gosto

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Untar uma frigideira com um fio de óleo e levar ao fogo para aquecer. Pegar uma porção da massa e colocar na frigideira, girando para espalhar bem. Abaixar o fogo e deixar dourar dos dois lados. Usar o recheio de sua preferência.

Ora-pro-nóbis: também conhecida popularmente como carne-de-pobre e é indicada para desnutrição e anemia.

Pulmonária: também é conhecida como orelha-de-lebre, orelha-de-gato, peixinho ou lambari. As folhas são utilizadas como curativo para feridas e problemas respiratórios. Possui propriedade antibacteriana e antiinflamatória.

Plantas Medicinais



Alecrim

Foi utilizada na receita:
Purê cremoso de batata salsa/
baroa com costelinha de porco e
alecrim



Camomila

Foi utilizada na receita:
Suchá de camomila e abacaxi



Alho

Foi utilizada na receita:
Creme de alho
Polenta cremosa com frango e
ora-pro-nóbis
Purê cremoso de batata salsa/
baroa com costelinha de porco e
alecrim



Capim-limão

Foi utilizada na receita:
Brigadeiro de capim-limão
Camarão ao perfume de
capim-limão



Capuchinha

Foi utilizada na receita:
Salada de cuscuz marroquino
com flor de capuchinha



Erva-cidreira

Foi utilizada na receita:
Suco de melancia com erva-
cidreira



Colorau

Foi utilizada na receita:
Polenta cremosa com frango e
ora-pro-nóbis



Erva-doce

Foi utilizada na receita:
Dadinhos de tapioca com erva-
doce



Hibisco

Foi utilizada nas receitas:
Suchá de hibisco

Geleia de hibisco



Manjericão

Foi utilizada na receita:
Sanduíche de pepino com queijo
e manjericão



Tomilho

Foi utilizada na receita:
Omelete de forno com tomilho



Erva-luiza

Foi utilizada na receita:
Suco de erva-luiza



Orégano

Foi utilizada na receita:
Bolinho de plantas medicinais



Hortelã

Foi utilizada na receita:
Suco de erva-luiza



Pulmonária

Foi utilizada nas receitas:
Pulmonária à milanesa

Massa de panqueca
de pulmonária e
ora-pro-nóbis

Este livro é uma versão revisada e ampliada da edição impressa em 2016. Apresenta receitas de sucos e outras preparações como resultado das atividades de extensão universitária com plantas medicinais da Universidade Federal do Paraná Setor Palotina. As receitas são detalhadas e apresentam fotos com o objetivo de incentivar o uso das plantas medicinais, condimentares, aromáticas e alimentícias. Ajuda a promover uma alimentação saudável e de qualidade.

Foi confeccionado com o apoio da UNIGRAF da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC) da UFPR e com os recursos obtidos pelo Edital PROEC n. 02/2019 (Articulação de ações estratégicas de extensão).



Plantas Medicinais

UFPR - Palotina

