

Modalidade do trabalho: Relato de Experiência (de 02 a 05 páginas)**Eixo Temático:** Educação Ambiental

CULTIVO DE ERVAS AROMÁTICAS EM HORTA VERTICAL PORTÁTIL¹

**Ana Carmela Franco Valente², Suelen Maria Kreme De Paula³, Laiane Taíssa De Sá
Moreira⁴, Milena Fernanda De Moura Ricco⁵, Josiane Kaniski Marques⁶, Katarine Patatt⁷.**

¹ TRABALHO DESENVOLVIDO NO COMPONENTE CURRICULAR DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

² Aluna do 8º ano da escola Girassol. Catuípe/RS.

³ Aluna do 8º ano da escola Girassol. Catuípe/RS.

⁴ Aluna do 8º ano da escola Girassol. Catuípe/RS.

⁵ Aluna do 8º ano da escola Girassol. Catuípe/RS.

⁶ Aluna do 8º ano da escola Girassol. Catuípe/RS.

⁷ Professora Orientadora.

TRABALHO DESENVOLVIDO NO COMPONENTE CURRICULAR DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

INTRODUÇÃO

A questão ambiental é um tema que vem sendo abordado frequentemente em nosso dia a dia, seja nos meios de comunicação, nas escolas, nas empresas, ou até mesmo em conversas entre amigos. A escola Girassol contempla um espaço pequeno pois localiza-se no centro da cidade de Catuípe/RS, possuindo um pequeno pátio onde ficam somente os brinquedos e uma área de recreação. Sendo assim, foi elaborado um projeto na disciplina de Educação Ambiental que contempla o cultivo de ervas aromáticas em uma horta vertical portátil, sendo que essas ervas são utilizadas para consumo de quem frequenta a escola, colaborando para uma alimentação mais saudável e natural, já que estas contêm inúmeras propriedades e diversas utilizações, trazendo benefícios para a saúde.

Estas ervas são plantas, geralmente pequenas, 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, destacando sabores, aromas e cor às refeições. A utilização destas plantas na redução da ingestão de sal na dieta poderá influenciar dupla e positivamente a saúde, tanto pela redução da quantidade de sal nos alimentos, quanto pelas propriedades benéficas que as mesmas apresentam para a saúde. No entanto, para manterem as suas propriedades, as ervas só devem ser adicionadas aos alimentos no fim da sua preparação, uma vez que a maioria das suas propriedades é perdida pela ação do calor.

As ervas aromáticas são utilizadas desde a antiguidade, acompanharam as migrações e a evolução dos povos que as utilizavam, inclusive protegendo a saúde, devido às suas propriedades antimicrobianas que, não só evitam algumas infecções, como a própria deterioração dos alimentos frescos. Além disso, muitas destas plantas têm propriedades medicinais, principalmente na facilitação dos processos digestivos.

São fornecedoras de proteínas, vitaminas (A, C e complexo B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), fibras, componentes voláteis (óleos essenciais) e substâncias fitoquímicas (substâncias bioativas presentes nas plantas em pequenas quantidades, que atuam como antioxidantes, bactericidas, antivírus, fitoesteróis e indutores ou inibidores de enzimas). As espécies

Modalidade do trabalho: Relato de Experiência (de 02 a 05 páginas)

Eixo Temático: Educação Ambiental

utilizadas na horta foram salsa, manjeriço, hortelã, menta, cebolinha, boldo, cidreira, poejo, manjerona e tomilho.

A Salsa contém vitaminas (A e E) e minerais. É tradicionalmente usada na cozinha como condimento. Ornamenta pratos, principalmente de peixes. É diurética, estimulante e depurativa, combate a formação de gases, a fermentação intestinal, estimula a secreção gástrica (facilitando a digestão), fortalece o sangue e é eficaz no tratamento do reumatismo. Uma curiosidade é que a salsa serve como estimulante do apetite, recomenda-se mastigar umas folhinhas de salsa crua antes das refeições.

O Manjeriço contém vitaminas (C e A), tanto ele quanto a salsa podem ser utilizados em pratos com carne, peixes, sopas, massa, cozinhados de tomate entre outros. Adicionar no último instante a pratos cozidos, o seu aroma intenso e penetrante completa o do alho. Usa-se no molho em muitos pratos mediterrâneos, aromatiza vinagres com vários sabores. Como planta medicinal, o manjeriço combate vômitos, cólicas intestinais e diarreias; ativa os órgãos sexuais, a menstruação e combate a esterilidade. Age sobre o aparelho urinário, ativando os rins e aliviando o ardor à micção. Atua nos estados gripais, aliviando tosses, bronquite e rouquidão. Usa-se o chá de folhas de manjeriço em gargarejo aliviando dores de garganta; em bochechos, ajuda a cicatrizar aftas; o chá é diurético, tônico e antisséptico.

A Hortelã e a Menta têm propriedades muito semelhantes, fornecem vitaminas A, B e C, além de minerais. Aromáticas e perfumadas, são básicas na cozinha árabe, tanto no preparo de pratos típicos quanto na decoração. Também são usadas no preparo de chás, assados e grelhados em geral, enriquecem sobremesas e podem ser usadas em molhos, carnes, legumes, saladas, sopas e refrescos. O chá de hortelã é indicado no tratamento de gripes e má digestão. O gargarejo alivia dores de garganta e picadas de insetos. É estimulante, antiespasmódica, diurética e antitérmica. Combate tosses rebeldes, asma e cólicas de origem nervosa.

A cebolinha possui vitaminas A e C, essa erva deve ser utilizada aos pratos no momento de servir, pois podem perder seu aroma rapidamente. É considerada como um dos melhores antibióticos naturais. Rica em flavonoides, possui ação anti-inflamatória, cura a acne e a artrite reumatoide. Ela também, combate ao câncer de próstata e do estômago, regula a pressão arterial, combate ao estresse e possui propriedades antibacterianas.

O boldo é utilizado como auxiliar no emagrecimento, embora exista pouca ou nenhuma evidência para sustentar tal uso. É também utilizado tradicionalmente para dispepsia, distúrbios digestivos, constipação, cálculos biliares, distúrbios do fígado, cistite e reumatismo. Uma pesquisa recente demonstrou que a boldina é um potente antioxidante. Tem ação tônica e em doses menos espaçadas possui efeito hipnótico, devido, sobretudo, a boldoglucina.

A cidreira é uma erva que pode ser utilizada para bebidas que podem ser consumidas quentes ou geladas. Muito usada adicionada ao chimarrão. É digestiva, calmante, sudorífera, febrífuga, sendo usada também contra dores musculares e gases intestinais. É sabido que abaixa a pressão sanguínea, pelo que se recomenda cautela aos que tem pressão baixa. Durante a secagem se perde em grande parte o aroma.

O poejo é uma erva expectorante, broncodilatador, antitussígeno, carminativo (contra gases), estimulante do apetite, colagogo (promove a contração da vesícula biliar), emenagogo (promove a contração do útero), antiespasmódico e antisséptico. Sua essência aromática pode ser utilizada como

Modalidade do trabalho: Relato de Experiência (de 02 a 05 páginas)

Eixo Temático: Educação Ambiental

repelente de insetos, para o tratamento de parasitas de pelos de animais, como aromatizante de ambientes, além de perfumes, sabonetes e desodorantes.

A manjerona possui um óleo essencial que é extraído das plantas floridas, é utilizado como aromatizante pelas indústrias de bebidas e alimentos. Deve-se cortar as folhas finamente e usar nas saladas e no molho de manteiga nos pratos de carne. Querendo dar à comida o aroma suave da manjerona, coloque alguns pedaços de caule nas brasas dos churrascos. As folhas frescas (de sabor mais suave) ou secas (de sabor mais picante), são usadas em temperos ou em chás, como tempero, a manjerona dá o toque especial aos molhos, patês, sopas, saladas, maioneses, aos pratos de leguminosas e de cereais. É ideal para peixes e especial no molho de macarronada. Também é utilizada nos recheios com frango. As folhas frescas devem ser acrescentadas ao fim do cozimento e as secas, de 5 a 10 minutos antes de servir. É estimulante do aparelho digestivo, combate as cólicas, gases e gastrite, combate a úlcera estomacal e alivia as cólicas menstruais. Em compressas e cataplasmas, acalma as dores reumáticas, age como anti-inflamatório nas pancadas e torcicolos. A inalação com manjerona ajuda a eliminar o muco das gripes, prevenindo a sinusite.

O tomilho aromatiza carnes e guisados, tempera alimentos cozidos no vinho, patês, molhos e pães. Acentua os sabores em peixes e frangos, quando usado moderadamente. Salienta o sabor de manteigas e tempera bem queijos. Excelente tempero de carnes, principalmente as mais gordurosas, pois ajuda a fazer a digestão. Uso terapêutico digestivo, antisséptico, cicatrizante, vermífugo e estimulante. O chá de tomilho é indicado no tratamento de tosse, resfriados e gripes. Também ajuda na digestão e dor de cabeça. É bom companheiro nos períodos de ressaca.

Muitas vezes se confundem ervas aromáticas com plantas medicinais, e sem esse conhecimento as pessoas acabam ingerindo ervas que não pode ser ingeridas. A citronela é uma erva que se usa de maneira correta, é um repelente poderoso de insetos e fungicida de carrapatos e pulgas, como também o chá que pode ser usado para o tratamento da caspa. Porém, deve-se sempre tomar cuidado quanto os princípios ativos, pois caso ingerido de forma incorreta pode causar problemas de saúde.

METODOLOGIA

A horta vertical portátil de ervas aromáticas caracteriza-se por três partes de cano PVC formando a base, acima disso outras duas partes de cano PVC e acima mais uma parte formando uma pirâmide e tem como principal objetivo beneficiar a comunidade escolar com uma alimentação mais saudável, saborosa e com a intenção de diminuir o consumo de sal, além disso as ervas cultivadas são totalmente orgânicas e livres de agrotóxicos. Abaixo a imagem representativa da mesma concluída:

Modalidade do trabalho: Relato de Experiência (de 02 a 05 páginas)

Eixo Temático: Educação Ambiental



Horta vertical portátil com ervas aromáticas

Atualmente usa-se muito sal durante os preparos de alimentos podendo ser prejudicial à saúde, portanto a ideia de beneficiar a escola com ervas aromáticas frescas para incrementar o cardápio escolar reduzindo o uso do sal de cozinha foi um dos principais pontos a serem observados nesse trabalho, incluindo o uso da horta portátil que já se encontrava na escola e não estava sendo utilizada.

Para o início do cultivo, o primeiro passo a ser feito foi a limpeza da horta vertical portátil que não estava sendo utilizada. O solo que continha na mesma estava sem nutrientes precisando ser removido pois o que tinha não serviria para realizar o cultivo das plantas. Foi realizada a coleta de solo fértil, rico em nutrientes retirado do interior da mata por alunos da turma o qual foi acomodado na horta portátil previamente limpa. As mudas utilizadas para o cultivo foram doadas pelos alunos que as trouxeram de suas residências. As regas são feitas diariamente no intervalo das aulas.

RESULTADOS

Com este trabalho foi possível validar na prática os conceitos estudados em sala de aula, além disso observou-se ainda que muitos dos fatores que até então não tinham sido percebidos como, por exemplo, a terra que deveria ser fértil e que precisou-se colher no meio da mata, são muito importantes para o desenvolvimento saudável e correto do que se está plantando.

Diante disso as preparações das refeições que se utilizam destas plantas se tornaram mais saudáveis e agradáveis, diminuindo a quantidade de sal que era utilizado nas preparações. Podemos observar diferentes formas de utilização das ervas em preparações culinárias, onde houve adaptação no cardápio da escola. As ervas escolhidas se adaptaram bem à horta portátil, pois conseguimos direcionar ela aos ambientes de luminosidade conforme as exigências das plantas.

Modalidade do trabalho: Relato de Experiência (de 02 a 05 páginas)**Eixo Temático:** Educação Ambiental

CONCLUSÃO

Contudo foi possível validar a necessidade da utilização de uma horta vertical para plantar algumas espécies de ervas aromáticas, pois num espaço tão pequeno como o da escola se torna quase que impossível fazê-lo no meio tradicional.

É objetivado que até o final do ano o projeto tenha beneficiado cerca de 340 alunos, os quais fazem refeições na escola, onde para o preparo será utilizado os benefícios da horta.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Maria das Graças et al; Plantas Aromáticas e Condimentares. Disponível em: <<http://livraria.editora.ufla.br/upload/boletim/tecnico/boletim-tecnico-62.pdf>>. Acessado em 23 ago. 2017.

Fitoterapia. Disponível em: <http://www.londrina.pr.gov.br/dados/images/stories/Storage/sec_saude/fitoterapia/publicacoes/poje2.pdf>. Acessado em: 25 ago. 2017.

CLEMENTE P. J.; STEFFEN, S. J. Plantas Medicinais Usos Populares Tradicionais. Instituto Anchietano de Pesquisas, UNISINOS. Rio Grande do Sul, 2010.

Literatura do Boldo do Chile. Disponível em: <http://naturell.com.br/wp-content/uploads/2015/02/Literatura_Boldo_do_Chile.pdf>. Acessado em 25 ago. 2017.

DELATORE, Lucinéia Souza Silva; ROYER, Márcia Regina. Estudo das Plantas Aromáticas e Medicinais como Alternativa para Uso e Aprendizagem. 2010. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pdebusca/producoes_pde/2010/2010_fafipa_cien_artigo_lucineia_souza_silva_delatore.pdf>. Acessado em: 22 ago. 2017.

Ervas Aromáticas & Similares. Disponível em: <https://replanta.files.wordpress.com/2013/08/dgs_utilizac3a7c3a3o-ervas-aromaticas.pdf>. Acessado em: 20 ago. 2017.

MERIEVERTON, Robson. Remédio Caseiro. Conheça os Benefícios das Principais Ervas Aromáticas. 15/07/2016. Disponível em: <<https://www.remedio-caseiro.com/conheca-os-beneficios-das-principais-ervas-aromaticas/>>. Acessado em 22 ago. 2017.

P. CLEMENTE J. STEFFEN, S.J. Plantas Medicinais Usos Populares Tradicionais. 2010. Disponível em: <<http://www.anchietano.unisinos.br/publicacoes/botanica/avulsas/clemente.pdf>>. Acessado em 25 ago. 2107.