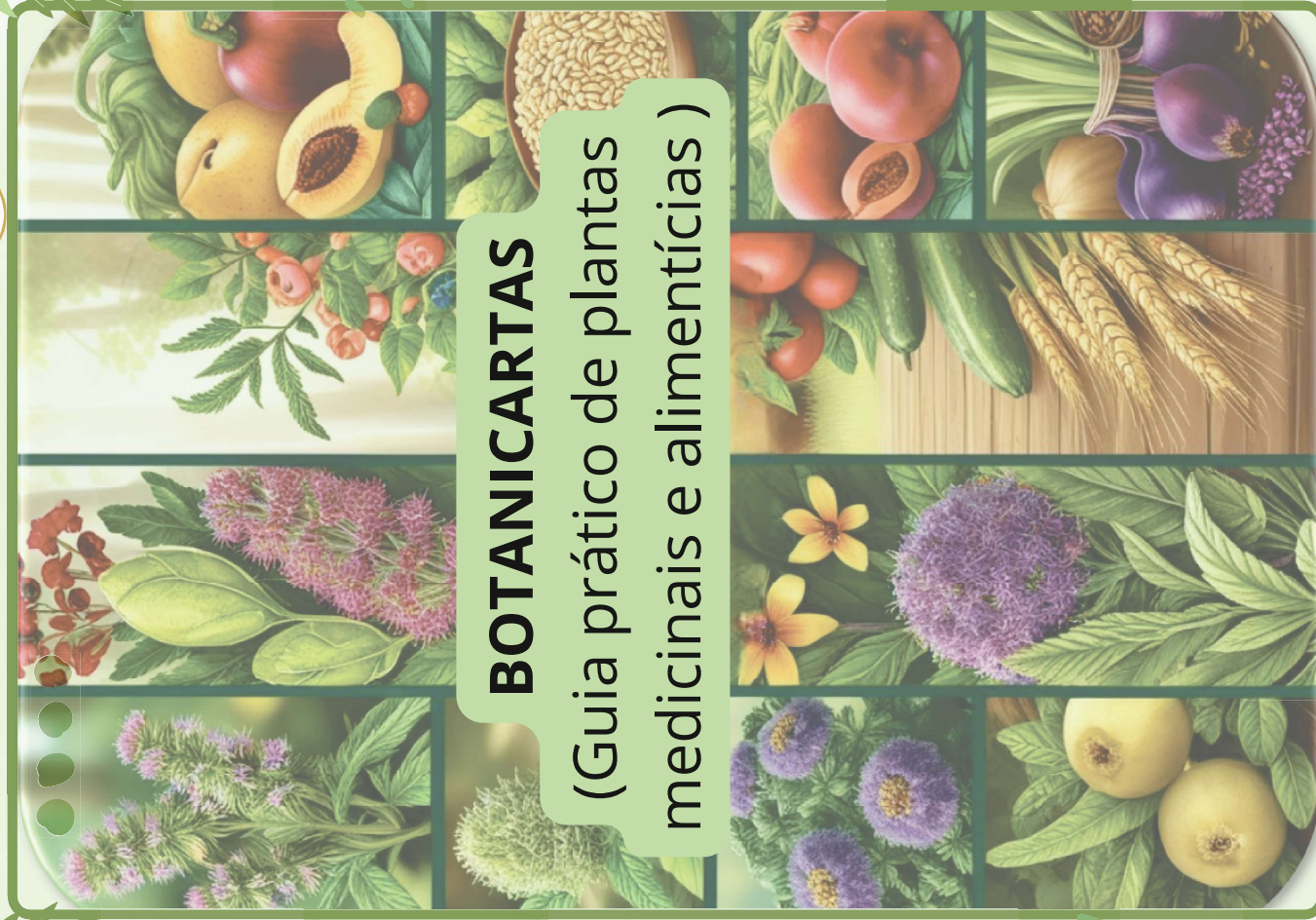




# **BOTANICARTAS**

(Guia prático de plantas  
medicinais e alimentícias )





### NOME POPULAR

Estévia

### NOME CIENTÍFICO

*Stevia rebaudiana* Bertoni

### DESCRIÇÃO

A *Stevia rebaudiana* (Bertoni) Bertoni, popularmente conhecida como estévia ou folha-doce, é uma planta nativa, mas não endêmica do Brasil. Sua principal distribuição geográfica ocorre na região Centro-Oeste, e ela é típica do bioma Cerrado. A planta é utilizada principalmente como tônico para o coração, além de ser indicada no tratamento de obesidade, hipertensão, azia e cólicas.



### NOME POPULAR

Ipê-roxo

### NOME CIENTÍFICO

*Handroanthus impetiginosus*  
( Mart. ex DC. ) Mattos

### DESCRIÇÃO

É uma árvore nativa do Brasil, presente em diversos biomas. Além de seu uso ornamental, é valorizada por suas propriedades medicinais, sendo utilizada como anti-inflamatório, antifúngico, diurético e no tratamento de diversas doenças.



### NOME POPULAR

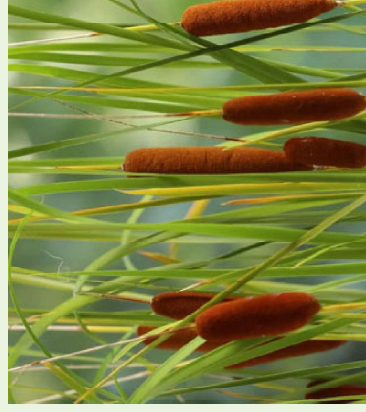
Palma

### NOME CIENTÍFICO

*Opuntia cochenillifera* (L.) Mill.

### DESCRIÇÃO

A palma não é uma planta nativa mas possui distribuição geográfica nas regiões Nordeste, Sudeste e Sul. Para fazer refogado de palma, selecione filocládios (raquetes) jovens, retire os espinhos, raspe a casca e corte fininho. Adicione um pouco de suco de limão ou vinagre para amenizar a mucilagem e, se desejar, uma pitada de bicarbonato de sódio para manter a cor mais verde. Refogue alho, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou azeite, e acrescente a palma picada.  
Mexa e cozinhe em fogo baixo.



### NOME POPULAR

Taboa

### NOME CIENTÍFICO

*Typha domingensis* Pers.

### DESCRIÇÃO

Taboa é uma planta nativa do Brasil, com ampla distribuição nas cinco regiões do país, embora não seja endêmica. É encontrada em áreas alagadas de diversos estados brasileiros. Um de seus usos tradicionais é o consumo do palmito, retirado de plantas jovens com a base submersa em água limpa. O miolo é extraído manualmente, podendo ser branqueado, cortado em rodela e refogado com manteiga ou azeite, sal, alho, orégano e outros temperos. Também pode ser preparado em conserva, como outros palmitos.



#### NOME POPULAR

Umbuzeiro

#### NOME CIENTÍFICO

*Spondias tuberosa* Arruda

#### DESCRIÇÃO

O umbuzeiro é uma planta nativa com distribuição geográfica nas regiões Nordeste e Sudeste.

Para fazer suco verde das folhas de umbu, colete folhas bem jovens do umbuzeiro, lave-as e triture uma boa quantidade delas em um copo de liquidificador com o suco de 2 limões. Coe a mistura e adicione açúcar, mel ou melado a gosto.



#### NOME POPULAR

Beldroega

#### NOME CIENTÍFICO

*Portulaca oleracea* L.

#### DESCRIÇÃO

A beldroega não é uma planta nativa, mas possui distribuição geográfica nas regiões Norte, Centro-Oeste, Sudeste e Sul.

Para fazer refogado de beldroega com linguiça, colha os ramos, lave-os, desfolhe e quebre os talos em pedaços. Doure alho, sal e outros temperos a gosto na manteiga ou azeite, e acrescente a linguiça fatiada. Deixe fritar bem, adicione a beldroega e mexa. Deixe murchar rapidamente em fogo baixo e sirva quente.



#### NOME POPULAR

Pinhão-roxo

#### NOME CIENTÍFICO

*Jatropha gossypifolia* L.

#### DESCRIÇÃO

É uma planta nativa do Brasil, embora não seja exclusiva do país. Sua distribuição abrange as regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul. Tradicionalmente, suas folhas são utilizadas na medicina popular por suas propriedades cicatrizantes, hemostáticas, anti-reumáticas e anti-hipertensivas. No entanto, é importante notar que a planta possui componentes tóxicos, e seu uso deve ser cauteloso e orientado por profissionais de saúde.



#### NOME POPULAR

Copaíba

#### NOME CIENTÍFICO

*Copaifera* L.

#### DESCRIÇÃO

É uma árvore nativa do Brasil, embora não seja exclusiva do país. Sua distribuição abrange as regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul. O óleo extraído de seu tronco é amplamente utilizado na medicina tradicional por suas propriedades anti-inflamatórias, cicatrizantes, diuréticas, expectorantes e antimicrobianas. É empregado no tratamento de diversas condições, como infecções, problemas respiratórios



**NOME POPULAR**

Jatobá

**NOME CIENTÍFICO**

*Hymenaea courbaril* L.

**DESCRIÇÃO**

É uma árvore nativa do Brasil, seu uso medicinal é comum, sendo empregado no tratamento de diarreia, tosse, bronquite e problemas estomacais, especialmente por meio de chás feitos com sua casca.

**NOME POPULAR**

Samambai-do- amazonas

**NOME CIENTÍFICO**

*Phlebodium decumanum* J.Sm.

**DESCRIÇÃO**

É uma planta nativa do Brasil, seu rizoma macerado é utilizado na medicina popular para tratar reumatismo, problemas respiratórios como bronquite e gripe, além de atuar como tônico peitoral e expectorante.

**NOME POPULAR**

espinafre-de-malabar

**NOME CIENTÍFICO**

*Basella alba* L.

**DESCRIÇÃO**

é uma planta nativa com distribuição geográfica nas regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul. Para fazer omelete verde com espinafre-de-malabar, lave e pique bem fininhas as folhas. Bata 2 ou 3 ovos com sal e temperos a gosto. Adicione bastante as folhas para dar cor e sabor. Aqueça e unte uma frigideira com azeite, despeje a mistura e cozinhe. Vire a omelete e deixe dourar do outro lado. Sirva imediatamente, podendo adicionar outras hortaliças, presunto ou queijo, se desejar.

**NOME POPULAR**

Tiririca

**NOME CIENTÍFICO**

*Cyperus esculentus* L.

**DESCRIÇÃO**

A tiririca é uma planta nativa, mas não endêmica do Brasil, com distribuição geográfica em todas a regiões do país. Para fazer leite de tiririca, limpe e lave as batatinhas de tiririca, deixando-as de molho na água se estiverem estocadas e murchas. Se forem frescas, basta lavá-las. Não retire a casquinha marrom que as envolve. Triture no liquidificador com água gelada suficiente para consumo imediato e coe. O leite ou extrato pode ser ingerido puro ou utilizado em receitas doces ou salgadas.





#### NOME POPULAR

Açaí

#### NOME CIENTÍFICO

*Euterpe oleracea* Mart.

#### DESCRIÇÃO

O açaí é uma planta nativa, com distribuição geográfica nas regiões Norte e Nordeste. Para fazer café de açaí, utilize os caroços restantes após a extração do açaí. Após lavá-los e limpá-los, torre-os e moa-os, como se faz com o café. Esse "café" de açaí é tradicionalmente preparado na Amazônia, utilizando o dobro de pó de açaí em relação ao café. O pó de açaí também pode ser usado para fazer bolo, pudim e outras sobremesas, assim como o pó de café.



#### NOME POPULAR

Jambu

#### NOME CIENTÍFICO

*Acmella oleracea* (L.) R.K.Jansen

#### DESCRIÇÃO

O jambu é uma planta nativa com distribuição geográfica nas regiões Norte, Nordeste, Sudeste e Sul. Para preparar tacacá, ferva 2 L de folhas de tucupi por 30 minutos com chicória, sal, alfavaca, pimenta-de-cheiro e alho. Lave os ramos terminais de jambu e ferva por 15 minutos. Ferva 1 L de água e adicione à goma diluída, mexendo até engrossar. Sirva quente em cuias, com tucupi, goma e jambu. Acompanhe com 500g de camarão dessalgado ou outro legume de sua preferência.



#### NOME POPULAR

Alecrim-bravo

#### NOME CIENTÍFICO

*Pectis brevipedunculata* Sch.Bip.

#### DESCRIÇÃO

É uma planta endêmica do Brasil. Tradicionalmente, seu chá é utilizado para aliviar desconfortos estomacais, devido às suas propriedades calmantes. Estudos indicam que o óleo essencial extraído dessa planta possui componentes como nerol e geranial, que apresentam atividades biológicas, incluindo ação leishmanicida



#### NOME POPULAR

Mandacaru

#### NOME CIENTÍFICO

*Cereus jamacaru* DC.

#### DESCRIÇÃO

É um cacto endêmico do Brasil, predominante nos biomas Caatinga e Cerrado, especialmente nos estados do Nordeste. Além de sua importância ecológica, o suco extraído de seus ramos é utilizado na medicina popular para tratar problemas renais, escorbuto e infecções na pele.





#### NOME POPULAR

Jucá

#### NOME CIENTÍFICO

*Libidibia ferrea*  
(Mart. ex Tul.) L.P. Queiroz

#### DESCRIÇÃO

É uma árvore endêmica do Brasil. Suas vagens são utilizadas na medicina tradicional; uma preparação comum envolve a maceração de 100g de vagens em 1 litro de álcool a 70%, resultando em uma tintura aplicada topicamente para tratar contusões, ferimentos e luxações. Além disso, a espécie é reconhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e cicatrizantes.



#### NOME POPULAR

Alecrim-de-cheiro

#### NOME CIENTÍFICO

*Salvia rosmarinus* Spenn.

#### DESCRIÇÃO

Embora não seja nativo do Brasil, o alecrim-de-cheiro é amplamente cultivado nas regiões Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul, especialmente no bioma da Mata Atlântica. Tradicionalmente, o chá de suas folhas é utilizado para aliviar má digestão, gases, dores de cabeça, dismenorreia e fortalecer a memória.



#### NOME POPULAR

Ora-pro-nóbis

#### NOME CIENTÍFICO

*Pereskia* Mill.

#### DESCRIÇÃO

A ora-pro-nóbis é uma planta nativa, com distribuição geográfica nas regiões Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul. Para fazer mousse de ora-pro-nóbis, colha os frutos maduros, lave-os e retire as sementes. Triture 400g dos frutos e misture com 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite ou iogurte natural, e 5g (ou mais) de gelatina sem sabor diluída. Refrigere e sirva gelado.



#### NOME POPULAR

Folha-santa

#### NOME CIENTÍFICO

*Oenocarpus distichus* Mart.

#### DESCRIÇÃO

A bacaba é uma planta nativa, com distribuição geográfica nas regiões Norte e Nordeste. Para fazer geleia de bacaba, extraia a polpa da fruta e adicione metade de açúcar cristal em relação à quantidade de polpa fresca ou congelada de boa qualidade. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até atingir o ponto desejado.





#### NOME POPULAR

Alface do campo

#### NOME CIENTÍFICO

*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

#### DESCRIÇÃO

A alface-selvagem é uma planta nativa, com distribuição geográfica em toda região Sul do país.

Para fazer alface-selvagem refogada, lave e corte bem fininhas as folhas jovens. Doure alho, cebola, sal e outros temperos a gosto em manteiga ou azeite. Acrescente as folhas picadas, mexa e deixe murchar em fogo baixo. Sirva quente, puro ou acompanhando arroz, carnes ou peixes.



#### NOME POPULAR

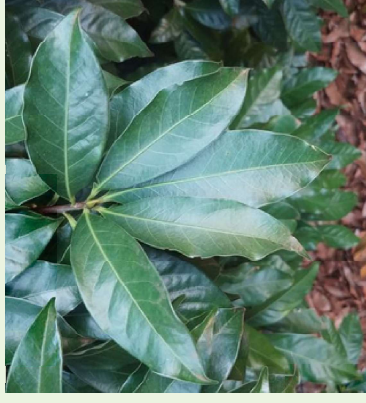
Folha-santa

#### NOME CIENTÍFICO

*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis

#### DESCRIÇÃO

A folha santa é uma planta nativa, com distribuição geográfica nas regiões Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul. Para fazer um delicioso patê verde de folha santa, lave e pique 350g de folhas secas. Refogue 1 colher de chá de sal, alho, orégano, pimenta e outros temperos a gosto em 2 colheres de azeite. Adicione cerca de 400g de ricota, acrescente as folhas picadas e deixe murchar. Se desejar, triture no liquidificador com um pouco de água fervente. Consuma quente ou frio, armazenando na geladeira.



#### NOME POPULAR

Canela cheirosa

#### NOME CIENTÍFICO

*Ocotea odorifera* (Vell.) Rohwer

#### DESCRIÇÃO

Esta árvore nativa e endêmica do Brasil. O óleo extraído de sua madeira é utilizado na preparação de medicamentos com propriedades antirreumáticas, antissifilíticas, diuréticas e também como repelente. No entanto, devido à exploração excessiva, a espécie está ameaçada de extinção.



#### NOME POPULAR

Cupuaçu

#### NOME CIENTÍFICO

*Theobroma grandiflorum* (Willd. ex Spreng.) K.Schum

#### DESCRIÇÃO

Nativo da região amazônica. Além de seu uso culinário, as sementes trituradas são consumidas na medicina tradicional para tratar dores intestinais e aliviar desconfortos gestacionais. A polpa do fruto é rica em vitaminas C e B1, além de minerais como manganês, potássio, zinco e ferro.





#### NOME POPULAR

Embira

#### NOME CIENTÍFICO

*Guazuma ulmifolia* Lam.

#### DESCRIÇÃO

É uma árvore nativa da América Tropical, incluindo o Brasil, mas não endêmica do país. Tradicionalmente, o chá da casca da embira é utilizado para tratar doenças como diarreia, tosse, bronquite, asma, pneumonia e problemas hepáticos.



#### NOME POPULAR

Pitanga

#### NOME CIENTÍFICO

*Eugenia uniflora* L.

#### DESCRIÇÃO

Eugenia uniflora, Sua distribuição geográfica inclui as regiões Nordeste Centro-Oeste, Sudeste e Sul . O uso da pitanga é feito através de chá preparado com folhas maceradas (1 colher de sopa para meio copo de água), indicado no tratamento de diarreias infantis, verminoses, febres, hipertensão e ansiedade em adultos.



#### NOME POPULAR

Dente-de-leão

#### NOME CIENTÍFICO

*Taraxacum officinale* F.H.Wigg.

#### DESCRIÇÃO

O dente de leão é uma planta nativa, com distribuição geográfica nas regiões Norte e Nordeste.

Para fazer salada de dente de leão, escolha folhas jovens, lave-as e disponha em uma saladeira. Aqueça azeite com sal, alho e temperos a gosto, e despeje sobre as folhas, servindo imediatamente. O azeite quente ajuda a murchar as folhas e diminuir seu sabor amargo, mas também pode ser servido com molho frio.



#### NOME POPULAR

Capim-limão

#### NOME CIENTÍFICO

*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

#### DESCRIÇÃO

O capim-limão não é uma planta nativa, e sua distribuição geográfica abrange as regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul.

Para fazer frisanete de capim-limão, ferva 10 litros de água com 1 kg de açúcar cristal e 500g de folhas frescas (2 ou 3 maços). Deixe esfriar e acrescente 300ml de suco de limão, mexendo bem. Coe a mistura e envase em garrafas PET limpas e secas, sirva gelado.





#### NOME POPULAR

Baru

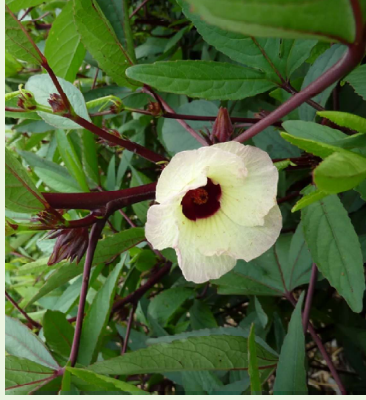
#### NOME CIENTÍFICO

*Dipteryx alata* Vogel

#### DESCRIÇÃO

O Baru é uma planta nativa, com distribuição geográfica nas regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste e Sudeste.

Para fazer bolo de Baru, moa o Baru para obter uma farinha. Misture 2 xícaras de farinha de trigo, 2 xícaras de farinha de baru, 2 xícaras de açúcar, 1-2 xícaras de leite ou água, 4 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento. Bata a massa, unte e enfarinhe uma forma de bolo, despeje a mistura e asse.



#### NOME POPULAR

Vinagreira

#### NOME CIENTÍFICO

*Hibiscus sabdariffa* L.

#### DESCRIÇÃO

A vinagreira é uma planta nativa com distribuição geográfica nas regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul. Para fazer pão de vinagreira, misture 1 kg de farinha de trigo, 3 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de sopa de sal, 1 colher de sopa de fermento, 2-3 xícaras de água, 1/4 de xícara de óleo e 1/4 de xícara (ou mais) de cálices frescos de hibisco picados. Acrescente os ingredientes líquidos aos secos, deixe a massa crescer até dobrar de tamanho, leve ao forno pré-aquecido.



#### NOME POPULAR

Abuta

#### NOME CIENTÍFICO

*Cissampelos pareira* L

#### DESCRIÇÃO

É uma planta nativa da América Tropical, incluindo o Brasil, mas não endêmica do país. O chá das folhas, raízes e cascas moídas de abuta é utilizado para tratar problemas menstruais e dores pré e pós-natais.



#### NOME POPULAR

Capim-da-nossa-senhora

#### NOME CIENTÍFICO

*Coix Lacryma-Jobi* L

#### DESCRIÇÃO

É uma planta não nativa do Brasil, originária da Ásia Tropical. Tradicionalmente, seus frutos (grãos) são utilizados para tratar inflamações, dores, espasmos, febre e infecções causadas por bactérias e micoses.





#### NOME POPULAR

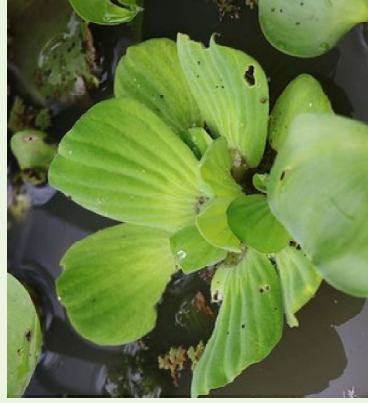
Caiapiá-açu

#### NOME CIENTÍFICO

*Dorstenia brasiliensis* Lam.

#### DESCRIÇÃO

A *Dorstenia brasiliensis*, popularmente chamada caiapiá-açu, é uma planta nativa e endêmica do Brasil. Suas folhas, caule, casca, tubérculo e raízes são usados em infusão para fins curativos, incluindo propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, digestivas e diuréticas.



#### NOME POPULAR

Alface-d'água

#### NOME CIENTÍFICO

*Pistia stratiotes* L.

#### DESCRIÇÃO

A *Pistia stratiotes*, conhecida como alface-d'água, é uma planta nativa da América do Sul, incluindo o Brasil, mas não endêmica do país. O chá de suas folhas possui efeitos diuréticos contra hematúria (sangue na urina), anti-hemorroidal e antidiabético.



#### NOME POPULAR

Buriti

#### NOME CIENTÍFICO

*Mauritia flexuosa* L.f.

#### DESCRIÇÃO

O Buriti é uma planta nativa do Brasil, encontrada nas regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste e Sudeste. Seus frutos são colhidos quando caem, podendo ser deixados em ambiente protegido até se soltarem dos cachos. Após serem lavados e deixados de molho por 24 horas, retira-se a casca. A polpa pode ser consumida in natura ou transformada em "buritizada", cozinhando-a com doce de leite até atingir o ponto desejado.



#### NOME POPULAR

Pequi

#### NOME CIENTÍFICO

*Caryocar brasiliense* A.St.-Hil.

#### DESCRIÇÃO

O Pequi é uma planta nativa encontrada nas regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul. usado bastante na culinária brasileira de algumas regiões um desse pratos pode ser um incrível risoto com Pequi, refogue cebola, adicione arroz arbóreo e caldo de legumes. Misture polpa de Pequi cozido, beldroega, queijo, pimenta e sal, cozinhe e sirva imediatamente.