



Deliciosas Ervas Infalíveis

Acima, coentro, tempero ideal para peixes. Embaixo, à esquerda, lavanda, para perfumes e sachês. À direita, sálvia, ótima para o cansaço e depressão.



À esquerda, um exemplo de jardim de ervas. Acima, aneto, para facilitar a digestão, e, a seu lado, a calêndula, excelente cicatrizante.



Erva-cidreira, poejo, alecrim... um jardim de ervas é fácil de ser feito e mantido. POR ISABEL DUPRAT.

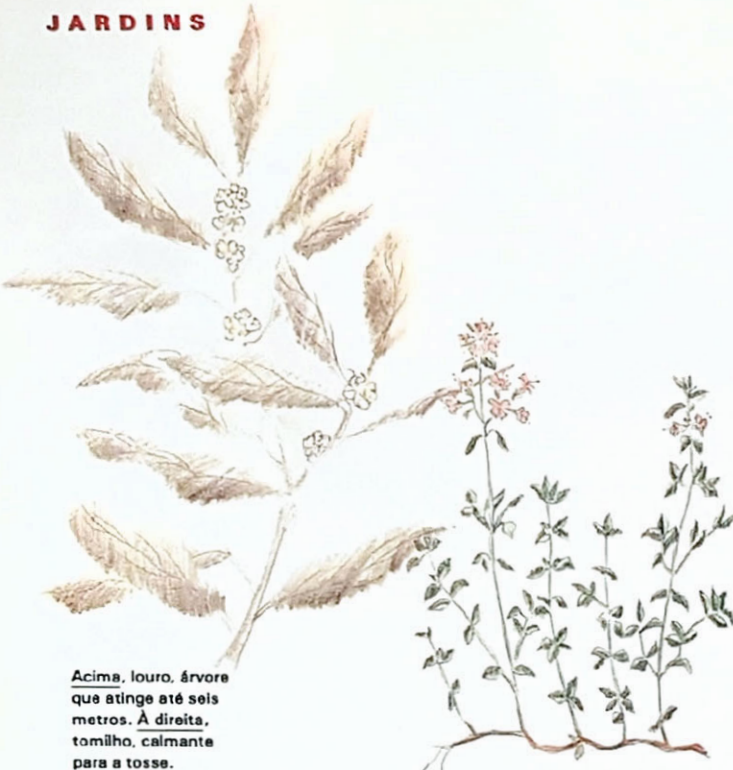
Num misto de crença, magia e realidade, o uso das ervas acompanha a história do homem. Na Grécia antiga as guirlandas de aneto coroavam os heróis de guerra e o chá de suas sementes curava soluço. Os estudantes gregos enrolavam alecrim nos cabelos para estimular a memória e a hortelã era usada para curar ferimentos. Cleópatra já havia descoberto os poderes da babosa para conservar a pele e os cabelos e os vitorianos acertavam seus relógios pela hora em que a calêndula abria e fechava suas pétalas amarelas.

Um jardim de ervas pode ser organizado de acordo com o espaço disponível. Pode ocupar pequenos canteiros como a rasteira hortelã ou transformarem-se em árvores como o louro e são ideais e decorativas em vasos, jardineiras, terraços ou pátios ensolarados. Num vaso de aproximadamente 80 cm. de diâmetro abem diversas espécies, desde que respeitadas suas alturas. No centro, melissa, estragão, sálvia; ao redor, manjerona e orégano; e, na borda, tomilho, cebolinha e salsa.

As ervas rasteiras são adequadas a jardineiras junto a janelas, com boa insolação. O solo deve ser rico em matéria orgânica, esterco de gado ou húmus de minhoca, e deve-se ficar atento à regra. Em geral, elas enraizam bastante e, em vasos sob o sol o ressecamento do solo é rápido. Atenção para os pulgões e cochonilhas! Eles podem ser eliminados com limpeza manual, pulverização com água e sabão de coco ou ainda chá de fumo.

Melissa Officinalis - Erva-Cidreira. Planta perene, solo úmido e fresco. Partes utilizadas: folhas e talos. Propagação por estaca e divisão de raízes. Chá calmante e sedativo. Excelente para se misturar em sucos gelados. Altura: 60 cm.

Artemisia Redowskyi - Estragão-da-Rússia. Planta perene, solo bem drenado. Usam-se as folhas frescas ou secas. Os ápices floridos, de agradável aroma, são empregados como condimento. Tônifica e facilita a digestão. Altura: 70 cm.



Acima, louro, árvore que atinge até seis metros. À direita, tomilho, calmante para a tosse.

O uso das ervas acompanha a história do homem.

coentro é um dos ingredientes mais importantes do *curry* e muito utilizado no Nordeste brasileiro, especialmente como tempero de peixes. Altura: de 20 a 30 cm.

Laurus Nobilis - Louro. Árvore que atinge até seis metros de altura, de folhas perenes e crescimento lento, mas muito resistente e duradoura. Utilizam-se suas folhas e as bagas dos frutos secos. O banho com louro é repousante, distensivo e perfumado e seu chá auxilia na digestão e bronquites.

Calêndula Officinalis - Calêndula. Anual ou bianual, de fácil cultivo, pouco exigente quanto ao solo, floresce o ano todo em amarelo e laranja, a pleno sol. Partes utilizadas: flores, folhas e ramos. Em infusão é usada para gripes, para aliviar cólica e dor de estômago. É excelente cicatrizante. Altura: 30 cm.

Rosmarinus Officinalis - Alecrim. Planta perene, multiplica-se por estaca e semente, adapta-se à meia sombra e é pouco exigente quanto ao solo. Suas folhas pontiagudas, verdes e prateadas na parte superior, lembram um pinheiro. Alecrim em água fervendo colocado em recipiente de cerâmica, elimina o cheiro da cozinha. Seu óleo é usado para perfumar velas e o chá de alecrim é recomendado para o cabelo, como estimulante, desinfetante e tônico. Altura: 1 m.

CULINÁRIA. Estragão-da-Rússia - Artemisia Redowskyi: molhos, carnes, saladas, queijo fresco.

Tomilho - Thymus Vulgaris: é uma das "ervas da Provença", junto com a sálvia, segurelha e alecrim; molhos, vinha d'alhos, sopas, peixes e patês.

Aneto - Anethum Graveolens: folhagem fresca e semente para perfumar peixes.

Salvia - Salvia Officinalis: salsichas e derivados, carnes brancas, queijos, omeletes e como conservante de carnes, peixes e frangos.

Manjerição - Ocimum Basilicum: molhos, saladas de queijo e tomate, *carpaccio*, peixes e frutos do mar.

Manjerona - Origanum Majorana: molhos, *carpaccio*, frango e omeletes.

Orégano - Origanum Vulgare: pizzas, saladas, queijo fresco.

Alecrim/Rosmarinus Officinalis: carnes brancas, peixes, patês e molhos.

O QUE LER. As Ervas do Sítio, Rosy L. Bornhausen, Editora M.A.S.

ONDE ENCONTRAR. Mud. São Paulo: Chácara Mello Alves, Rua Dr. Melo Alves, 694, tel.: (011) 280-1826, 883-1964; Exótica Agro Comercial Ltda., Rua Juscelino Kubitschek, 1545, tel.: (011) 820-3030; Chácara Santa Cecília, Rua Ferreira Araújo, 601, tel.: (011) 813-8543; Promoverde, Avenida Elyseu de Almeida, 1527, tel.: (011) 814-2522. Belo Horizonte: Mercado Central, Avenida Augusto de Lima, 744, lojas 122 a 128, tel.: (031) 224-9756. Ervas Frescas. São Paulo: Mercado de Pinheiros, Rua Pedro Criste, 89, tel.: (011) 210-3551; Tutto Naturale, Rua Dr. Melo Alves, 651, tel.: (011) 852-1421; Casa Santa Luzia Importadora, Alameda Lorena, 1471, tel.: (011) 883-5844. Belo Horizonte: Mercado Central, Avenida Augusto de Lima, 744, lojas 122 a 128, tel.: (031) 224-9756. Rio de Janeiro: Casa dos Sabores, Rua Prof. Manuel Ferreira, 89, Gávea, tel.: (021) 274-3595; Herbes de Provence, Rua da Candelária, 9/713, tel.: (021) 253-3813; Prof. Felipe Guarani, curso de horta e venda de temperos, Avenida Brasil, 9727, tel.: (021) 260-2633.

Ao lado, artemísia ou estragão-da-rússia, tonifica e facilita a digestão. Também usado como condimento.

Anethum Graveolens - Aneto. Planta anual, assemelha-se à ervadoce, com pequenas flores amarelas e perfumadas dispostas em umbela terminal. Reprodução por sementes no início da primavera. As sementes são indicadas para inflamações e estomatite na boca e para a cólica dos bebês. Facilita a digestão. Altura: 70 cm.

Thymus Vulgaris - Tomilho. Planta perene, pouco exigente quanto ao solo. Parte utilizada: folhas. Em infusão é antisséptico, vermífugo e acalma a tosse. Altura: 25 cm.

Salvia Officinalis - Sálvia. Planta perene, cresce a pleno sol e meia sombra. Sálvia significa saúde. Possui múltiplas virtudes terapêuticas: é digestiva, diurética, estimulante, tônica, adstringente, anti-reumática. Ótimo remédio contra cansaço e depressão. É ornamental, com suas folhas prateadas e aveludadas. Suas flores azuladas são especiais para atrair abelhas. Altura: 50 cm.

Lavandula Vera - Lavanda. Arbusto perene, adequado a clima frio. Gosta de sol e solo bem drenado. Suas flores perfumadas, roxas-azuladas, dispostas em espigas, são especialmente atraentes. Suas folhas e flores são usadas na cosmética em perfumes, sachês e óleos de lavanda. São indicadas também para o reumatismo e auxílio na regeneração da pele queimada. Altura: de 60 cm. a 1 m.

Mentha Pulegium - Poejo. Planta anual, propagação por sementes no outono e na primavera. É especial para repelir insetos friccionando-se suas folhas na pele. Do poejo seco fazem-se sachês bastante perfumados. Altura: 20 cm.

Coriandum Sativum - Coentro. Planta anual, folhas semelhantes às da salsa, com flores brancas ou rosadas muito bonitas. Parte utilizada: frutos secos. Em infusão são recomendados para o estômago e fígado, mas seu uso mais difundido é na culinária. O

