



**Ervas aromáticas e hortaliças** são essenciais para uma **alimentação equilibrada**, pois fornecem nutrientes fundamentais para a saúde, realçando o sabor dos alimentos de forma natural.

Além de serem **ricas em vitaminas, minerais e antioxidantes**, ajudam na digestão, **fortalecem o sistema imunológico** e trazem benefícios medicinais.

Na culinária, ervas como manjeriço, alecrim e coentro transformam pratos simples em experiências sensoriais únicas, valorizando receitas com frescor e aroma irresistíveis.

As **hortaliças e ervas** são **pilares da culinária brasileira** e aliadas da nossa saúde.

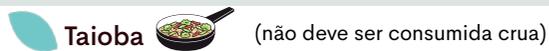
### Os alimentos podem ser consumidos



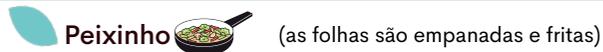
## Conheça mais sobre algumas PANCs! (Plantas Alimentícias Não Convencionais)



**Ora-pro-nóbis**  
Conhecida como "carne de pobre" pela sua alta concentração de proteínas e fibras. Combate a anemia, melhora o trânsito intestinal e fortalece os ossos. Fonte de minerais como ferro e cálcio.



**Taioba** (não deve ser consumida crua)  
Ajuda a prevenir anemia, fortalece os ossos e melhora o humor. Fonte de ferro, cálcio, vitamina C, B6 e betacaroteno.



**Peixinho** (as folhas são empanadas e fritas)  
Fonte de fibras e proteínas. Possui textura macia e sabor suave, sendo uma alternativa interessante para vegetarianos. Fonte de vitamina A e C, além de minerais como cálcio e ferro.



**Capuchinha**  
Possui propriedades antimicrobianas e expectorantes. Fonte de vitamina C e antioxidantes.

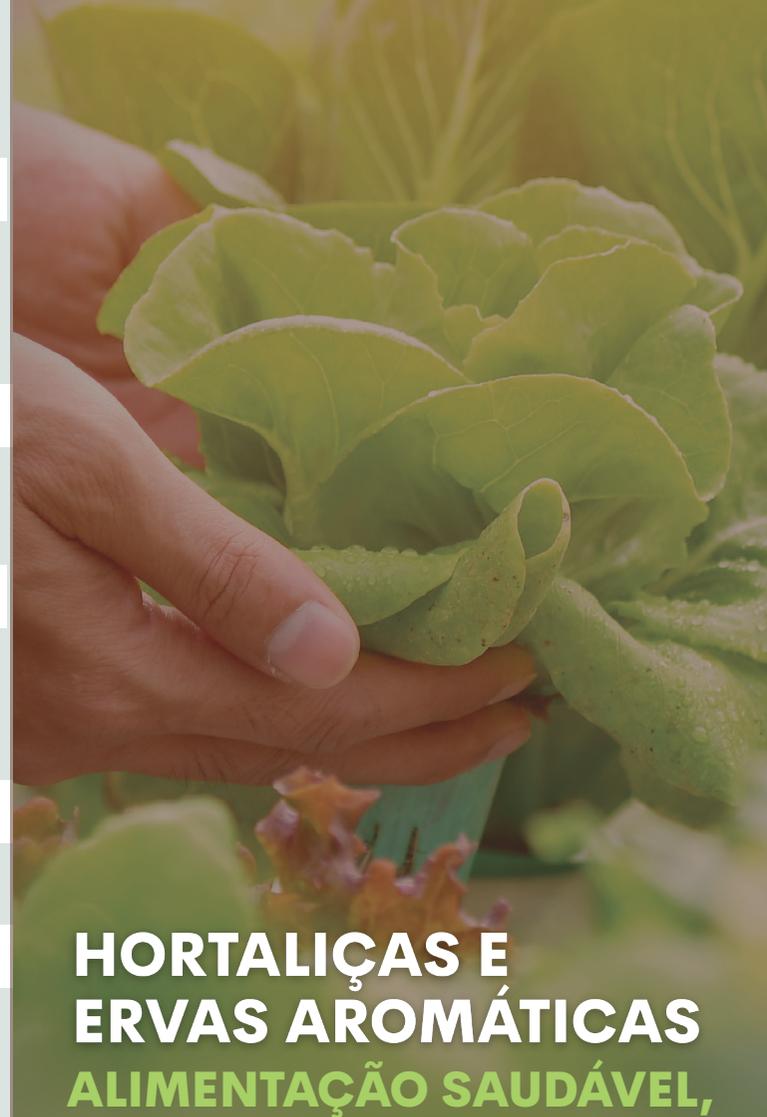


**Vinagreira**  
Possui propriedades anti-inflamatórias, diuréticas e pode auxiliar no controle da pressão arterial. Fonte de vitamina C, antioxidantes e minerais, como ferro.

Mais informações: [www.semasa.sp.gov.br](http://www.semasa.sp.gov.br)



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



**HORTALIÇAS E  
ERVAS AROMÁTICAS**  
**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL,**

**ACESSÍVEL E  
CHEIA DE SABOR**



## Conheça algumas das hortaliças e ervas mais consumidas, seus principais benefícios e o modo ideal de consumo.

### Alface



Rica em água e fibras, ajuda na hidratação, saciedade e funcionamento intestinal. Contém vitamina K (saúde óssea) e antioxidantes.

### Couve



Fortalece o sistema imunológico e a saúde óssea. Fonte de vitaminas C, K, A e minerais como cálcio e ferro.

### Espinafre



Contribui para a saúde dos olhos, previne anemia e fortalece os ossos. Fonte de vitaminas K, A e C, além de antioxidantes.

### Rúcula



Auxilia na digestão, saúde óssea e tem propriedades anticancerígenas. Fonte de vitaminas A, C e K, além de antioxidantes e fibras.

### Agrião



Propriedades expectorantes e anti-inflamatórias, bom para a saúde respiratória e óssea. Fonte de vitaminas C, K, A e antioxidantes.

### Escarola



Ajuda a controlar a pressão arterial, facilita a perda de peso e mantém a saúde intestinal. Fonte de vitaminas A, C e K, potássio e fibras.

### Catalônia



Contribui para a saúde dos olhos, imunidade e saúde óssea. Possui um sabor ligeiramente amargo, que estimula a digestão. Fonte de vitaminas A e C, cálcio e antioxidantes.

### Almeirão



Auxilia na digestão, saúde dos olhos e possui propriedades diuréticas. Rico em vitaminas A e C, fibras e antioxidantes.

### Salsinha



Boa para a saúde óssea, renal e digestiva. Fonte de vitaminas K, C e A e antioxidantes.

### Cebolinha



Possui ação antioxidante e anti-inflamatória, contribui para a saúde do coração. Fonte de vitaminas K, A e C.

### Coentro



Ajuda a reduzir o colesterol, melhora a digestão e pode ter propriedades antimicrobianas. Rico em antioxidantes, vitaminas C, K e betacaroteno.

### Tomilho



Propriedades antissépticas, expectorantes e antioxidantes. Alivia tosse, resfriados e problemas digestivos. Possui vitaminas A, K, antioxidantes, além de fibras, ferro, manganês, magnésio e cálcio.

### Manjeriço



Propriedades anti-inflamatórias e antimicrobianas. Ajuda na digestão, saúde respiratória e pode reduzir o estresse. Rico em antioxidantes.

### Alecrim



Propriedades anti-inflamatórias, digestivas e estimulantes da memória. Rico em antioxidantes.

### Orégano



Ajuda na digestão, combate inflamações e pode fortalecer o sistema imunológico. Rico em antioxidantes.

### Alho-poró



Auxilia na digestão, saúde dos olhos e pode prevenir doenças cardiovasculares, considera-se as folhas verdes claras junto a parte branca comestível. Fonte de vitaminas K, A e C, fibras e antioxidantes.

### Erva-doce



Propriedades digestivas e expectorantes. Alivia cólicas, inchaço e pode ter efeito calmante. Rica em vitaminas C, A, vitaminas do complexo B, ácido fólico, potássio, ferro, manganês e cálcio.

### Hortelã



Possui propriedades digestivas, anti-inflamatórias e relaxantes. Ajuda a aliviar dores de cabeça e sintomas respiratórios. Fonte de vitaminas A, B6, C, E e K, além de ácido fólico e riboflavina.

### Melissa



Propriedades calmantes, ansiolíticas e digestivas. Ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a melhorar o sono. Fonte de vitaminas A, B e C, além de cálcio, ferro, potássio, fósforo e magnésio.

### Capim-santo



Propriedades calmantes, analgésicas e digestivas. Ajuda a aliviar o estresse, a ansiedade e problemas gastrointestinais. Fonte de vitaminas A, B1, B3, B6, B12, C e E, além de cálcio, fósforo, potássio, sódio, cobre, magnésio e zinco.

### Salsão



Possui propriedades diuréticas e anti-inflamatórias, auxiliando na digestão e na saúde cardiovascular. Rico em vitaminas K e C, potássio e fibras.

