

Gerência de Práticas Integrativas em Saúde  
Núcleo de Farmácia Viva do Riacho Fundo I

Projeto Plante essa ideia

# MANJERICÃO



Foto: Núcleo de Farmácia Viva da SES-DF

## Ficha da planta:

**Nomes populares:** manjeriçãõ, alfavaca, alfavaca-cheirosa, basílico, manjeriçãõ-doce.

**Nome científico:** Ocimum basilicum

**Família:** Lamiaceae

**Parte usadas:** Folhas

## Como cultivar o manjeriçãõ em vaso:

O manjeriçãõ é uma planta anual, ou seja, ela germina, cresce, floresce e morre no período de apenas um ano. Pode chegar a até 60 centímetros de altura. Por esse motivo, escolha um vaso de tamanho médio a grande e com boa profundidade. Coloque uma pequena quantidade de pedras no fundo, em quantidade suficiente para cobri-lo. Prepare a terra juntando 1 parte de terra fina ou adubada e 1 parte de esterco de gado ou galinha bem curtido. Deposite a terra no vaso. Retire cuidadosamente da embalagem a muda fornecida pelo **Núcleo de Farmácia Viva** e enterre no vaso. Lembre-se de irrigar pelo menos uma vez por dia, ou sempre que a terra estiver seca. E posicione o vaso em um local que receba de 4 a 6 horas de sol por dia. Sua propagação pode ser realizada por meio de estaquia de ramos jovens ou através das sementes.

### Observação importante!

Não se esqueça que está cultivando uma planta para benefício à sua saúde, portanto, mantenha o vaso longe de locais poluídos, como esgotos, fossas, depósitos de lixo e estacionamentos de veículos.

## Para que serve o manjeriçãõ?

O manjeriçãõ é uma planta aromática e condimentar utilizada como tempero culinário ou diretamente em saladas, massa, drinques entre outros. Na indústria farmacêutica e de cosméticos através da extração dos seus óleos essenciais. Na medicina popular é utilizado no tratamento de dores de cabeça, tosses, diarreia e constipação.

Tendo em vista os nutrientes presentes na planta, o manjeriçãõ pode ser classificado como alimento funcional.

## Como usar o manjeriçãõ

A seguir listamos algumas sugestões de uso do manjeriçãõ.

## Molho Pesto

### Ingredientes

2 xícaras de folhas de manjericão fresco  
1 e ½ xícara das de chá de azeite de oliva  
1 xícara das de chá de queijo parmesão  
½ xícara das de chá de castanha  
1-2 dentes de alho  
Sal a gosto

### Modo de preparo

No processador de alimentos ou liquidificador, bata primeiro o azeite com as nozes, os dentes de alho e o queijo parmesão até triturar. Junte as folhas de manjericão e termine de bater. Acrescente sal a gosto. Sugestões: sirva com massas. Prepare o molho sem a castanha e o queijo parmesão para utilizar em saladas.

## Sorbet de morango e manjericão

### Ingredientes

1 xícara de banana nanica maduras congelada  
1 xícara de morangos  
folhas de manjericão a gosto

### Modo de preparo

Em um processador ou mixer, bata a banana, o morango até obter uma massa parecida com um sorvete, bem consistente.  
Abra o processador e adicione as folhas de manjericão. Processe apenas um pouco para triturar as folhas. Sirva com morangos.

## Salada Caprese

### Ingredientes

Muçarela de búfala ou de vaca  
tomates maduros  
ramos de manjericão  
azeite a gosto  
sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo

Lave, seque bem as folhas de manjericão e os tomates. Corte a muçarela e os tomates.  
Disponha os ingredientes em uma travessa, tempere com o sal e a pimenta, a gosto, e regue com o azeite. Sirva a seguir.

## Referências

- Manjeriço: cultivo e utilização / Rita de Cassia Alves Pereira, Ana Luzia Martins Moreira. – Fortaleza : Embrapa Agroindústria Tropical, 2011. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/900892/1/DOC11004.pdf>
- Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas / Harri Lorenzi, Francisco José de Abreu Matos; computação gráfica Osmar Gomes. – Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002.
- Campos, Carlos Alberto Camargo, et al. Plantas medicinais. Emater-DF, 2015.
- FERNANDES, Antonio Resende. Crescimento de cultivares de manjeriço (*Ocimum basilicum* L.) cultivadas em vasos. 2014.
- <https://www.laylita.com/receitas/molho-de-manjericao/>
- PIMENTEL, Fernanda Abduche Galvão. Caracterização morfológica e análise de óleo essencial de acessos de manjeriço (*Ocimum basilicum* L.). 2021.



Secretaria  
de Saúde

