

## *Roda de Conversa sobre Plantas Medicinais*

A serralha é uma planta europeia, muito comum no Brasil. Cresce espontaneamente durante o inverno e a primavera em solos agrícolas de quase todo o país.

É considerada planta daninha, devido a sua fácil propagação por sementes pelo vento. É uma herbácea anual, de pequeno porte (aproximadamente 1 metro de altura), ereta, leitosa e pouco ramificada, com raiz que se aprofunda no solo. As folhas são alternadas, de coloração verde-clara, abraçam o caule, que é oco e liso. As flores brilham e ostentam uma coloração amarela, o fruto é uma semente miúda e negra que apresenta pelos aveludados. Possui um “leite” de cor branca que escorre quando se parte um ramo ou se esmaga uma folha.

As folhas de serralha são consumidas como salada, em substituição à alface, tendo um sabor semelhante ao espinafre. A serralha também pode ser refogada, usada para bolinhos, cozida com massa ou angu, suflê, omeletes e sucos verdes. Os talos podem ser usados para conservas. As flores são comestíveis e decorativas em diversas preparações culinárias.

Na medicina popular é utilizada toda a planta no preparo de remédios caseiros, especialmente pelo valor nutricional, rica em vitaminas A, D e E; potássio e ferro.



### **SERRALHA**

## *Sonchus oleraceus L.*

**FAMÍLIA:** Asteraceae (Compositae).

**NOMES POPULARES:** Cerraia, chicória-brava, ciúmo, serralha-lisa, serralheira, serralha-verdadeira.

**PARTE USADA:** Toda a planta (folhas, talos e flores).

**PRINCIPAIS COMPONENTES QUÍMICOS:** óleos essenciais, esteroides, resinas, glicídios, fitosterina, taninos, derivados terpênicos, pigmentos flavonoides e sais minerais.

**PRINCIPAIS COMPONENTES NUTRICIONAIS:** por 100g de folhas cruas: 90% de umidade; 30 Kcal de energia; 3g de proteínas; 1g de lipídios; 5g de carboidratos; 3,5g fibra dietética; 126 mg de cálcio, 30mg de magnésio; 0,2mg manganês; 48 mg de fósforo; 1,3mg de ferro; 19 mg de sódio; 265 mg de potássio; 0,2 mg de cobre; 1,3 mg de zinco; 68 µg/g betacaroteno; 87µg/g de luteína e 53 µg/g de violaxantina. Vitaminas A, D e E.

## USOS POPULARES

A serralha é utilizada na medicina popular como digestiva e diurética, em casos de edemas, contra anemia carencial, astenia e como auxiliar no tratamento de afecções das vias urinárias, problemas hepáticos e biliares, diarreia. Também é utilizada externamente contra dores de origem reumática, como cicatrizante, pruridos, eczemas e úlcera varicosa, feridas e terçol.

## MODO DE USAR

### Uso interno - Para problemas estomacais, intestinais e hepáticos

**Infusão:** Colocar 1 colher de sobremesa da planta fresca picada em uma xícara, adicionar 150 ml de água fervente e tampar. Após 10 minutos, coar. Tomar 30 minutos antes das principais refeições.

### Uso interno - Para edemas, afecções urinárias e diurético:

**Infusão:** Colocar 2 colheres de sopa da planta fresca picada, adicionar 500 ml de água fervente e tampar. Após 10 minutos, coar. Tomar 3 vezes ao dia, até as 17h.

### Uso externo - Para feridas, pruridos, eczemas, úlcera varicosa e escaras:

**Cataplasma:** Amassar com pilão 3 colheres de sopa da planta fresca picada, adicionar 1 colher de sopa de glicerina e misturar bem até formar uma pasta. Colocar a pasta formada em gaze e aplicar 2 ou 3 vezes ao dia sobre a área afetada.

## USOS CULINÁRIOS

### Salada de serralha com folhas inteiras:

Escolha folhas jovens e lave-as. Coloque as folhas inteiras em uma vasilha. Aqueça rapidamente em fogo baixo, um pouco de azeite com sal, alho e temperos naturais. Coloque o azeite temperado sobre as folhas e sirva imediatamente. O azeite quente dá uma murchada instantâneo nas folhas e minimiza seu sabor levemente amargo.



### Serralha refogada com polenta:

Escolha folhas jovens e lave-as. Corte as folhas bem fininhas. Prepare a polenta de forma tradicional, diluindo o fubá antes na água fria para não empelotar. Doure no azeite alho, cebola, sal e outros temperos a gosto. Quando a polenta estiver engrossada, acrescente as folhas e manteiga a gosto e os temperos refogados, misturando – os completamente. Sirva quente.

### Serralha cozida no arroz:

Escolha folhas e os talos jovens e lave-as. Corte bem fininhos. Prepare o arroz de forma tradicional. Quando estiver começando a secar a água acrescente as folhas e os talos picados. Misture e deixe terminar de cozinhar e secar em fogo baixo. Sirva quente.

## PRECAUÇÕES

A serralha é uma planta segura. Evitar o uso excessivo na gestação e amamentação.

## CONCEITOS IMPORTANTES

**Anemia:** Condição em que o sangue não tem uma quantidade suficiente de glóbulos vermelhos saudáveis

**Astenia:** Diminuição da força muscular, fraqueza.

**Pruridos:** coceira ou comichão.

**Eczemas:** inflamação da pele.

**Terçol:** é uma inflamação que ocorre na borda das pálpebras que ficam entupidadas ou infectadas por uma bactéria.

**Úlcera varicosa:** é uma ferida profunda na pele que ocorre quando o sangue não circula de volta ao coração (insuficiência venosa), geralmente afetando as pernas e pés.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LORENZI, H.; MATOS, F.J. A. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. Instituto Plantarum. Nova Odessa, 2002.

BALBACH. A.; A flora nacional na medicina doméstica – Vol. II. 17ª ed. São Paulo, SP: A edificação do lar.

CORRÊA, M. P. Dicionário das plantas úteis do Brasil e das exóticas cultivadas. Volume VI. Rio de Janeiro, RJ: Imprensa Nacional, 1926-1952.

PANIZZA, S.T.; VEIGA, R. S.; ALMEIDA, M.C.; Uso tradicional de plantas medicinais e fitoterápicos. 1ª ed. São Luís, MA: CONBRAFITO, 2012.

CRUZ, G. L.; Dicionário das plantas úteis do Brasil. 1ª ed. Rio de Janeiro, RJ: Bertrand Brasil, 1979.

Imagens: internet.