

OFICINA PARA MULHERES

Do Laboratório à Cozinha: Ciência e Sabor com Plantas Medicinais
Professoras: Dra. Daniele Maria Alves Teixeira Sá e Dra. Francisca Joyce Elmiro
Timbó

	<p style="text-align: center;">GENGIBRE <i>Nome científico: Zingiber officinale R.</i></p> <p>Indicações usuais: Indicado para combater enjoos, gases, indigestão, náuseas causadas pelo tratamento do câncer, antivômito, proteção do fígado, antisséptico local, estimulante do apetite, desinfetante intestinal, combate à rouquidão, à tosse, à inflamação da garganta, antitrombose, cardiotônico e antialérgico.</p> <p>Contraindicações: Diabéticos, hipertensos, grávidas e pessoas que sofrem com problemas na coagulação do sangue.</p>
--	--

BISCOITOS DE GENGIBRE

Ingredientes:

	Medidas caseiras	Quantidade (g)
Farinha de trigo	2 xícaras de chá	285
Açúcar mascavo	1/3 de xícara de chá	100
Manteiga em temperatura ambiente	1/2 xícara de chá	100
Ovo	1	80
Mel de abelha	4 colheres	50
Gengibre em pó	1 colher de sopa	4
Bicarbonato de sódio	½ colher de chá	2
Sal de cozinha	¼ de colher de chá	1

Modo de preparo:

1. Misture a farinha de trigo, o açúcar mascavo, o gengibre em pó, o bicarbonato de sódio e o sal em uma tigela.
2. Adicione a manteiga e misture até formar uma textura arenosa.
3. Acrescente o ovo e o mel, mexendo até obter uma massa homogênea.
4. Abra a massa e coloque na geladeira para descansar por cerca de 15 minutos.
5. Modele a massa no formato desejado (como biscoitos, por exemplo).
6. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 13 minutos ou até os biscoitos dourarem.

	ALECRIM
	<p style="text-align: center;"><i>Nome científico: Rosmarinus officinalis</i></p> <p>Indicações usuais: O alecrim é usado para melhorar a memória, digestão e circulação, além de ter ação anti-inflamatória e diurética. Na culinária, tempera carnes e molhos. Em cosméticos e aromaterapia, fortalece os cabelos e alivia o estresse.</p> <p>Contraindicações: Para gestantes, hipertensos, epiléticos, pessoas com problemas gástricos e alérgicos. O uso excessivo pode causar irritações. Sempre consulte um profissional de saúde antes de usar regularmente.</p>

PÃO DE ALECRIM

Ingredientes:

	Medidas caseiras	Quantidade
Farinha de trigo	5 xícaras de chá	500 g
Leite	2 ½ xícaras de chá	250 ml
Ovos	2	98 g
Óleo ou manteiga derretida		60 ml
Fermento	1 colher de sopa	5 g
Açúcar	4 colheres de sopa	66
Raminhos de alecrim	2 ramos	12
Sal	1 colher de chá	3

Modo de prepare:

Aromatizar o leite:

- Leve o leite ao fogo até começar a ferver.
- Adicione apenas as folhas de alecrim e deixe ferver em fogo baixo por cerca de 5 minutos.
- Transfira o leite para um recipiente, tampe e deixe amornar até atingir a temperatura ideal para ativar o fermento.

Preparar a massa:

- Misture todos os ingredientes secos em uma tigela.
- Adicione os ingredientes líquidos (incluindo o leite aromatizado) e, por último, vá acrescentando a água aos poucos até formar uma massa homogênea.
- Sove bem a massa até atingir o ponto de glúten (quando ela estiver lisa e elástica).
- Modele a massa em forma de bola, cubra com um saco plástico e deixe descansar por 15 minutos.

Modelar e assar:

- Após o descanso, modele a massa no formato desejado.
- Coloque em uma forma untada com óleo.
- Leve ao forno preaquecido a 180 °C e asse até dourar.