

# Manjeriço

*Ocimum basilicum*



É uma planta herbácea, de folhas rugosas, finamente dentadas, ovaladas e muito perfumadas.

Na parte superior apresenta flores brancas ou roxas (ainda que menos comuns).

Pode medir até 50 cm.

Mais informação em:

[http://www.amu.bio/\\_manjericao](http://www.amu.bio/_manjericao)

## Cultivo

É uma planta que se desenvolve melhor em temperaturas acima dos 18°C, não suporta baixas temperaturas.

Em regiões de clima frio é aconselhável que o seu cultivo se faça em estufas.

Necessita de elevada exposição solar, devendo receber luz solar direta algumas horas por dia.

O solo deve ser bem drenado, leve, fértil, e rico em matéria orgânica.

Quanto ao pH do solo, o manjeriço é bastante tolerante, apenas solos muito ácidos são inadequados para esta planta. É importante que o solo seja mantido levemente húmido, pois tanto a falta quanto o excesso de água são prejudiciais.

Possível de propagar por sementeira plantando as sementes diretamente num local definitivo numa horta, especialmente em regiões de clima quente. Também podem ser plantadas em sementeiras, pequenos vasos ou copinhos feitos de papel jornal com

aproximadamente 10 cm de altura por 5 cm de diâmetro. Neste caso, as mudas de manjeriço devem ser transplantadas quando têm 6 folhas definitivas e cerca de 10 a 15 cm de altura.

O manjeriço também pode ser propagado através de estacaria, ou seja, por ramos cortados de plantas adultas saudáveis. Corte ramos com aproximadamente 15 cm de comprimento e remova as folhas deixando apenas as mais próximas da extremidade do ramo (deixe 3 ou 4 pares de folhas). Mergulhe a metade inferior do ramo num recipiente com água até que surjam raízes (demora até duas semanas) e então plante no local definitivo.

Pode ser cultivado facilmente em jardineiras e vasos de tamanho médio ou grande, embora geralmente cresça menos.

Pode optar por cortar as flores para favorecer o crescimento das folhas.

### **História**

É originário da Índia, ainda hoje é considerado pelos indianos uma planta sagrada e fundamental que desenvolve o crescimento espiritual, promove o relaxamento e o equilíbrio.

### **Utilização**

O manjeriço é especialmente conhecido pelas suas propriedades antissépticas, desintoxicantes, calmantes e expectorantes, o que se deve à sua composição química (flavonoides, tanecos e óleos essenciais). Devido aos seus compostos fenólicos, esta planta possui um elevado potencial antioxidante, atuando no combate e na propagação dos radicais livres (associados ao envelhecimento precoce e a doenças degenerativas como cancro, doenças cardiovasculares, e neurodegenerativas como o Parkinson e o Alzheimer).

Famosa na culinária pelo seu aroma e sabor inconfundíveis, esta erva pode ser utilizada nos mais variados pratos, como massas, molhos, saladas, pães, pânté, sopas, sumos e doces, etc.

Para que a sua frescura, aroma acentuado e os compostos antioxidantes sejam mantidos, o manjeriço deve ser acrescentado somente no último passo das receitas.



Não há restrições quanto a quantidades no seu consumo, e pode ser consumido por qualquer pessoa.