

# PLANTAS AROMÁTICAS

## SALSA

### INTRODUÇÃO

A salsa é uma planta herbácea bienal, condimentar e medicinal, utilizada desde a antiguidade e difundida em todas as áreas de clima temperado e subtropical. Pertence à família das apiaceae, do género *Petroselinum* e da espécie *P. crispum*. É originária da região mediterrânica central e, hoje em dia, cultivada em todo o mundo. As variedades de folhas podem apresentar folhas lisas e folhas crespas que contêm grande quantidade de ácido oxálico e assim não devem ser consumidas em grande quantidade

A salsa deve ser cultivada sob sol pleno em solo fértil, drenável, enriquecido com matéria orgânica e irrigado regularmente



### BENEFÍCIOS

Para além de funcionar como tempero, a salsa é uma erva medicinal muito benéfica. É rica em vitaminas e antioxidantes, combate gases intestinais e a febre, facilita a expectoração, melhora a digestão e tem ações anti-inflamatórias.

As variedades de folhas podem apresentar folhas lisas e folhas crespas.

As folhas da salsa contêm grande quantidade de ácido oxálico e assim não devem ser consumidas em grande quantidade

Sitografia

[https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Salsa\\_\(planta\)](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Salsa_(planta))

<https://agriculturabiologica.pmv.s.pt/blog/2014/09/19/plantas-aromaticas-salsa/amp/>

<https://www.cantinhodasaromaticas.pt/produto/salsa/>

### PROPRIEDADES DA SALSA

Tem ação:

- Hepatoprotetor
- Carminativo
- Antioxidante
- Emenagoga
- Analgésico
- Vasodilatador
- Purificante
- Antianémico
- Digestivo
- Antibacteriano

### PROPRIEDADES FÍSICO-QUÍMICAS

Possui uma capacidade de retenção de água elevada e com uma alta densidade

