

GUIA DE PLANTAS

GUIA DE ESPÉCIES UTILITÁRIAS PARA O SEU JARDIM



Desenvolvido por AJ Manata Jardins em colaboração com Fernanda Botelho, especialista em plantas medicinais



GUIA DE PLANTAS
GUIA DE ESPÉCIES UTILITÁRIAS PARA O SEU JARDIM
REDAÇÃO E EXECUÇÃO GRÁFICA:

A.J. Manata, Lda.

Andreia Martins, Arq.^a Paisagista

REVISÃO E FOTOGRAFIA:

Fernanda Botelho

Especialista em plantas medicinais

As fotos apresentadas são da autoria de Fernanda Botelho

Excetuando-se as fotos das páginas:


15, 16, 17*, 19, 20*, 29, 30, 32, 33, 40 e 60 – A.J. Manata, Lda. (*também na capa)

Agosto 2019 – 2ª Edição

Distribuição digital gratuita

Reservados todos os direitos

A reprodução total ou parcial desta obra carece de autorização prévia por parte dos autores
geral@ajmanatajardins.com, fernandatojeira@gmail.com



Este guia visa divulgar, de uma forma resumida, o potencial utilitário de um conjunto de plantas aplicáveis aos espaços verdes, do ponto de vista dos seus autores.

Ressalva-se que embora em termos medicinais as plantas sejam menos propensas a desencadear efeitos secundários do que os medicamentos químicos, o seu uso deve ser acautelado em determinadas idades e situações. ***A informação prestada neste guia não substitui os cuidados de saúde indicados pelo médico.***

Chama-se ainda a atenção para o facto de que ***no caso das plantas comestíveis, o leitor deve sempre obtê-las de fontes seguras***, que conheça bem, e que saiba não serem alvo da aplicação de herbicidas ou outros tratamentos nefastos que possam pôr em risco a saúde humana. No caso das plantas que tenham sido alvo dessas aplicações, ***deve ser acautelado o devido período temporal de segurança, para a eliminação das substâncias nefastas eventualmente presentes***, antes da sua utilização. Igualmente importante, é atentar na correta identificação da planta que se pretende utilizar.

O uso da informação aqui contida é da exclusiva responsabilidade do leitor.



Símbolos Utilizados



Espontânea/subespontânea - Planta que se desenvolve/propaga naturalmente em Portugal continental



Apta a consociações favoráveis - Planta capaz de beneficiar e/ou de ser beneficiada por outras plantas



Amiga de abelhas - Planta importante para as abelhas, as melhores amigas do jardim e da horta



Repelente - Planta que afasta insetos e outros animais indesejados ou que protege de doenças e pragas



Comestível - Planta parcialmente ou totalmente comestível, com aplicação culinária



Usada em infusões - Planta usada em infusões



Medicinal - Planta com aplicações medicinais conhecidas



Cosmética - Planta utilizada no fabrico de produtos cosméticos



Aromaterapia - Planta usada em aromaterapia

Índice

● SOBRE ESTE GUIA | Página 11

Alecrim – *Rosmarinus officinalis*
Página 14



Alfazema – *Lavandula angustifolia*,
L. dentata, *L. spica*
Página 15



Alho-social – *Tulbaghia violacea*
Página 16



Amor-perfeito – *Viola tricolor*
Página 17



Borragem – *Borago officinalis*
Página 18



Brinco-de-princesa
– *Fuchsia hybrida*
Página 19



Calêndula – *Calendula officinalis*

Página 20



Capuchinha – *Tropaeolum majus*

Página 21



Castanheiro – *Castanea sativa*

Página 22



Cavalinha – *Equisetum arvense*

Página 23



Cebolinho – *Allium schoenoprasum*

Página 24



Coentros – *Coriandrum sativum*

Página 25



Cravina – *Dianthus sinensis*

Página 26



Cravo-túnico – *Tagetes erecta*

Página 27



Erva-príncipe – *Cymbopogon citratus*

Página 28



Hortelã – *Mentha spicata*

Página 29



Ílca – *Yucca spp.*

Página 30



Loureiro – *Laurus nobilis*

Página 31



Madressilva – *Lonicera spp.*

Página 32



Manjeriço – *Ocimum basilicum*

Página 33



Morangueiro – *Fragaria vesca*

Página 34



Murta – *Myrtus communis*

Página 35



Oliveira – *Olea europaea*

Página 36



Orégão – *Origanum vulgare*

Página 37



Pelargónio – *Pelargonium spp.*

Página 38



Pilriteiro – *Crataegus monogyna*

Página 39



Pimenta-Malagueta

– *Capsicum frutescens*

Página 40



Rapazinhos – *Salvia microphylla*

Página 41



Romãzeira – *Punica granatum*

Página 42



Roseira – *Rosa spp.*

Página 43



Rosmaninho – *Lavandula stoechas*,

L.luisieri, *L. pedunculata*, *L.viridis*

Página 44



Tomilho – *Thymus vulgaris*

Página 45



Urtiga – *Urtica spp.*

Página 46



Urze – *Erica spp.*

Página 47



Vinca – *Vinca major, bV. difformis*

Página 48



Violeta – *Viola odorata*

Página 49



● **PLANTAS QUE SUBSTITUEM O AÇUCAR E O SAL** | Página 50

● **GLOSSÁRIO** | Página 51

● **BIBLIOGRAFIA** | Página 58

● **SOBRE OS AUTORES: AJ MANATA JARDINS** | Página 60

● **SOBRE OS AUTORES: FERNANDA BOTELHO** | Página 61

Sobre este Guia

● COMO SURTIU?

A ideia deste Guia de Plantas surgiu aquando da realização da 1ª edição do Portugal Agro, de 20 a 23 de Novembro de 2014, na Feira Internacional de Lisboa, no qual a AJ Manata Jardins e Fernanda Botelho participaram a convite da Associação Empresarial e da Câmara Municipal de Sintra.

● QUAL O SEU PROPÓSITO?

Aliar conhecimentos de jardinagem e espaços verdes às componentes utilitárias das plantas. Pretende, de forma resumida, dar a conhecer 36 espécies de plantas e as suas aplicações dentro e fora do jardim e da horta.

● COMO FORAM ESCOLHIDAS AS PLANTAS QUE INTEGRAM O GUIA?

Foram seleccionadas espécies de diferentes extratos de vegetação (árvores, arbustos, suculentas, herbáceas...), com interesse ornamental e/ou prático nos espaços verdes e com potencial utilitário dentro e fora do jardim e da horta. Outro critério foi a disponibilidade física da planta, em viveiro ou em estado selvagem, na altura em que se realizou o Portugal Agro, para efeitos de apresentação ao público.

● QUE APLICAÇÕES UTILITÁRIAS DAS PLANTAS SÃO ABORDADAS?



São abordadas diversas aplicações. Certas plantas são capazes de beneficiar e/ou de ser beneficiadas por outras plantas, em termos de crescimento, de proteção contra pragas e doenças, de melhoria dos frutos, etc. Estas relações benéficas entre plantas no jardim e na horta são chamadas de **consociações favoráveis** e constituem uma das aplicações apresentadas neste guia. Outras plantas têm ainda o potencial de **atrair abelhas**, que são fundamentais para jardins e hortas saudáveis e bonitos. Porquê? Porque as abelhas são as principais responsáveis

pela polinização, transportando pólen de umas flores para as outras. São indispensáveis à diversidade florística e à produção de frutos e de tudo o que comemos. Outra característica útil das plantas também aqui abordada, e muitas vezes pouco explorada, refere-se ao seu potencial **repelente**. Certas plantas têm a propriedade de afastar insetos, aracnídeos, répteis e até pequenos mamíferos, por vezes inconvenientes e/ou danosos para o nosso jardim ou horta.

Este guia assinala ainda espécies **espontâneas e subespontâneas** em Portugal continental, ou seja, plantas que aqui crescem sem intervenção humana. E porquê que são importantes? Porque estas plantas, desenvolvendo-se sem o nosso auxílio na Natureza, estão mais aptas a vingar nos nossos jardins e hortas sem cuidados excessivos. São em princípio mais resistentes e estão menos suscetíveis a pragas e doenças. As autóctones e naturalizadas que são típicas da nossa flora, são também importantes fontes de habitat para a nossa fauna local, como pássaros, borboletas, etc. Mas como não é só no jardim e na horta que as plantas têm muito a oferecer, focamos também aplicações úteis das plantas no nosso dia-a-dia. Certas espécies são **comestíveis** e podem ser incorporadas na confeção e decoração de pratos, sobremesas e outras delícias culinárias. Neste caso, importa sempre conhecer muito bem as plantas que queremos usar e obtê-las de fontes seguras, ou seja, plantas que não sejam alvo de aplicação de herbicidas ou outros tratamentos nefastos. Dentro das comestíveis, encontramos ainda plantas que podem ser **usadas em infusões**. Finalmente, são também abordadas as diversas **aplicações medicinais** das plantas e o seu uso na indústria **cosmética** e na **aromaterapia**. Tudo isto para mostrar que as plantas são detentoras de muito mais do que a sua beleza e fragância. Afinal, podemos ter jardins e hortas simultaneamente bonitos e úteis.

Alecrim

Rosmarinus officinalis



Características - Espécie autóctone. Arbusto de folha perene e ramos lenhosos. Muito aromático. Pode atingir 2 m de altura. **No Jardim e na Horta** - Prefere ser cultivado ao sol. Pode ser usado isolado, em maciços ou para formar sebes. A variedade '*prostratus*' faz uma boa cobertura de solo. **Propagação** - Por estaca.

Consociações - Couve, capuchinhas, salsa, sálvia, tomateiro e nabo. **Repelente** -

Ajuda a combater pestes de flores e hortícolas. **Partes Comestíveis** - Folhas e flores. **Culinária** - Indicado no tempero de carnes, pratos de vegetais e massas. **Infusão** - Folhas e flores. *Contraindicada a grávidas, lactantes e crianças menores de 12 anos.* **Medicinal** - Estimulante do sistema nervoso e do cérebro. Melhora a concentração e a memória. Alivia dores de cabeça. Ajuda à digestão e melhora o apetite. Alivia a congestão nasal, as dores de garganta, a tensão pré-menstrual e as dores musculares. Reduz o mau hálito. O óleo essencial atua em problemas respiratórios. **Cosmética** - Usado em champôs e produtos de perfumaria.

Alfazema

Lavandula angustifolia, L. dentata, L. spica



Características - Arbusto perene de cor cinza e floração arroxeada. Ronda os 30 a 60 cm de altura. **No Jardim e na Horta** - Aprecia locais quentes e solarengos. Deve ser cultivada ao sol. Prefere solos calcários e bem drenados. Indicada para a criação de maciços ou de pequenas sebes. Pode também ser usada em vasos e floreiras. Deve ser podada quase no final da floração, em agosto, e no início da Primavera para se manter bonita e saudável. Muito melífera. **Propagação** - Por

semente e estaca. **Repelente** - Afasta moscas, mosquitos, pulgas e ratos. **Partes Comestíveis** - Folhas, flores. **Culinária** - As flores podem ser usadas no fabrico de biscoitos, saladas, sopas e molhos. **Infusão** - Flores. **Medicinal** - Relaxante do sistema nervoso. Estanca o sangue e ajuda à cicatrização. Em compressas atua no alívio das dores de cabeça, enxaquecas e nevralgias reumáticas. A infusão ajuda à digestão, melhora a respiração e regula os períodos menstruais. O óleo essencial tem um efeito relaxante. **Cosmética** - Usado no fabrico de sabonetes, champôs, cremes, óleos de banho e perfumes.

Alho-social

Tulbaghia violacea



Características - Herbácea bulbosa de folhas longas perenes e inflorescências lilases, rosas ou brancas com aroma a alho. Ronda os 40 cm de altura. **No Jardim**

e na Horta - Deve ser cultivada ao sol para um bom desenvolvimento. Aprecia regas regulares e solos ricos em matéria orgânica e com boa drenagem. Não tolera encharcamentos. Forma bonitos maciços e bordaduras. Apresenta crescimento moderado. Tolerar o frio e pequenos períodos de seca. É resistente e

muito utilizada na formação de bordaduras em canteiros no espaço público no país. **Propagação** - Por semente e divisão dos rizomas. **Repelente** - Ajuda a afastar insetos, como mosquitos e moscas, e também cobras e toupeiras. **Partes Comestíveis** - Folhas, flores e caule. **Culinária** - Pode ser usado como tempero para o mesmo efeito que o cebolinho ou o alho-comum.

Amor-perfeito

Viola tricolor



Características - Herbácea anual ou bianual rasteira. Flores de cores diversificadas (amarelas, roxas, brancas, etc.). Ronda os 15 cm de altura. **No**

Jardim e na Horta - Pode ser usado em para formar pequenos maciços e bordaduras e também em vasos e floreiras. Prefere ser cultivado ao sol ou meia sombra, embora tolere bem locais mais ensombrados. Gosta de solos húmidos e ricos em matéria orgânica. Deve ser regado quase diariamente, mas sem

excessos. Aprecia o frio. Floresce no Outono/Inverno. **Propagação** - Por semente. **Consociações** - Salsa, coentros e erva-cidreira. **Partes Comestíveis** - Folhas e flores. **Culinária** - As flores podem ser usadas em saladas.

Infusão - Folhas e flores. *Contraindicada a crianças e em caso de enxaquecas.* **Medicinal** - É anti-inflamatório, antirreumático, cicatrizante, diurético e depurativo. Usado no tratamento de infecções urinárias e de problemas de pele (eczema, acne, psoríase). É expetorante e alivia a tosse, bronquite e asma. Em compressas atua no tratamento de estrias e rugas. **Cosmética** – Usado em produtos de limpeza de pele, hidratantes e antirrugas.

Borragem

Borago officinalis



Características - Espécie autóctone. Herbácea anual, coberta de pelos, de pequenas flores azuis. Ronda normalmente os 20 cm de altura, mas pode atingir os 60 cm. **No Jardim e na Horta** - Deve ser cultivada ao sol. Aprecia solos pobres. Atrai muitas abelhas. **Propagação** - Por semente. **Consociações** - Árvores de fruto e morangueiros. **Partes Comestíveis** - Flores e folhas. As sementes são usadas para a extração de um óleo. **Culinária** - As flores podem ser usadas na

decoração de vários pratos. As folhas, sem pelos, podem cobertas com farinha, ovo e leite e fritas. **Infusão** - Folhas e flores. **Medicinal** - É diurética, sudorífica, depurativa e anti-inflamatória. Rica em potássio e cálcio. Alivia problemas respiratórios, bronquites, tosse, gripes e constipações. O sumo feito a partir das flores e folhas frescas é desintoxicante. As sementes são úteis no tratamento de problemas hormonais, ajudam a prevenir problemas coronários e combatem o mau colesterol. O óleo trata estrias, hidrata a pele e atrasa o envelhecimento. **Cosmética** - Usada em hidratantes, cremes e sabonetes.

Brinco-de-princesa

Fuchsia hybrida



Características - Herbácea perene de ramos pendentes. As flores são normalmente cor-de-rosa, vermelhas ou brancas. Ronda os 50 cm de altura. Atrai abelhas e beija-flores. **No Jardim e na Horta** - Desenvolve-se bem à meia-sombra. Não aprecia o sol direto e prefere locais frescos. Dá-se bem em vasos, floreiras e canteiros. Floresce durante a Primavera/Verão. Pode ser podada ligeiramente no Inverno para estimular a floração na Primavera. Pode também

ser usada como planta de interior. **Propagação** - Por estaca. **Partes Comestíveis** - Flores. **Culinária** - As flores podem ser incorporadas em saladas e usadas para decorar pratos e sobremesas diversas.

Calêndula

Calendula officinalis



Características - Herbácea anual de flor amarela ou cor-de-laranja. Ronda os 30 cm de altura. **No Jardim e na Horta** - Prefere ser cultivada ao sol. Deve ser regada com regularidade. Tolerante ao frio. Pode ser usada para formar maciços e bordaduras e para compor bonitos prados floridos. Atrai insetos úteis. Existem duas espécies de calêndula espontâneas em Portugal: *C. arvensis* e *C. suffruticosa*. **Propagação** - Por semente. **Consociações** - Batateira, morangueiro, roseira e várias bolbosas.

Repelente - Afasta vermes. **Partes Comestíveis** - Folhas e flores. **Culinária** - As pétalas podem ser usadas na decoração de saladas, arroz, scones, etc. **Infusão** - Flores. *Contraindicada a grávidas*. **Medicinal** - É anti-inflamatória, bactericida e antisséptica. Acalma, tonifica e trata problemas de pele (picadas de insetos, eczemas, assaduras, pele gretada). As flores contêm beta-carotenoides e têm propriedades antivirais. Em infusão são usadas no tratamento de quistos nos ovários e na cicatrização de úlceras gastrointestinais. **Cosmética** - Usada em vários produtos cosméticos.

Capuchinha

Tropaeolum majus



Características - Espécie naturalizada. Herbácea anual de flor amarela, laranja ou carmim. Pode ser trepadeira ou rasteira. **No Jardim e na Horta** - Desenvolve-se bem ao sol ou meia sombra. Dá-se bem em solos pobres. **Propagação** - Por semente. **Consociações** - Abóbora, brócolos, pereira, tomateiro, damasqueiro, videira e nabo. Fortalece as hortícolas e as árvores de fruto no geral. **Repelente** - Protege as abóboras dos escaravelhos, os brócolos e pereiras dos pulgões e o

tomate da mosca branca. **Partes Comestíveis** - Flores, folhas e sementes. **Culinária** - As flores, de sabor apimentado, podem ser incorporadas em saladas. As sementes maceradas em vinagre constituem um bom picle. **Infusão** - Folhas. *Contraindicada a grávidas e lactantes e em caso de gastrite, hipotireoidismo e insuficiência cardíaca ou renal.* **Medicinal** - Muito rica em vitamina C. A infusão é útil na eliminação da tosse e do catarro e no tratamento de bronquites. Desobstrói as vias nasais. **Cosmética** - Usada no fabrico de champôs anticaspa.

Castanheiro

Castanea sativa



Características - Árvore de folha caduca. Pode atingir 20 a 30 m de altura. Inicialmente é de crescimento lento. Atinge um porte considerável por volta dos 50 anos. Embora seja comum nas regiões norte e centro de Portugal, a espécie não é considerada, por muitos, espontânea no país, assumindo-se que os castanheiros existentes são cultivados ou assilvestrados. **No Jardim e na Horta** - Não se desenvolve bem em solos calcários. A floração dá-se em Maio/Junho e a

frutificação em Outubro/Novembro. **Propagação** - Por semente. **Partes Comestíveis** - Semente (castanha).

Culinária - A castanha, muito nutritiva, pode ser consumida simples ou incorporada em sopas, saladas e recheios. **Infusão** - Folhas. *Contraindicada a grávidas, lactantes e crianças menores de 10 anos.* **Medicinal** - Tem propriedades antianémicas, tónicas e anti-hemorrágicas. Trata náuseas, vómitos e diarreias. As folhas de castanheiro jovens cozidas na Primavera podem ser utilizadas para acalmar ataques de tosse.

Cavalinha

Equisetum arvense



Características - Espécie autóctone. Herbácea perene de caules verdes e ocos.

Atinge 30 cm de altura. Última espécie vegetal descendente das árvores do período carbonífero (600 milhões de anos atrás). Cresce em solos húmidos e arenosos.

No Jardim e na Horta - Gosta de terrenos húmidos e ricos em matéria orgânica, próximos de rios e riachos. Tolerância ao frio. Pode ser combinada com outras plantas junto a lagos ou usada para formar maciços. **Repelente** - As folhas

maceradas dão um excelente antifúngico. **Partes Comestíveis** - Toda a planta. **Infusão** - Toda a planta.

Contraindicada a grávidas e em caso de insuficiência cardíaca ou renal. **Medicinal** - Alto teor em sílica, que ajuda o corpo a absorver o cálcio e a combater a gordura nas artérias. A infusão é remineralizante e útil em casos de osteoporose, hemorragias e infeções urinárias. Fortalece os cabelos e as unhas. Atua no tratamento de úlceras do estômago.

Combate anemias, casos de reumatismo e arterite. Em compressas trata cortes, arranhões, queimaduras e eczemas e melhora a elasticidade da pele. **Cosmética** - Usada em cremes anti-estrias.

Cebolinho

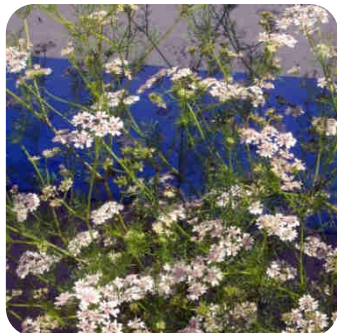
Allium schoenoprasum



Características - Herbácea anual de folhas longas cilíndricas e ocas e flores cor-de-rosa ou lilás. Atinge cerca de 30 cm de altura. Da mesma família que o alho e a cebola. **No Jardim e na Horta** - De fácil cultivo. Deve ser regado periodicamente. **Propagação** - Por semente e por divisão das raízes. **Repelente** - Excelente repelente de insetos. **Consociações** - Tomateiro, roseira, macieira, alface, cenoura, aipo, pepino e groselha. Melhora o crescimento e sabor das cenouras. **Repelente** - Protege as macieiras da sarna e os pepinos e as groselhas do míldio. **Partes Comestíveis** - Folhas, flores e raiz. **Culinária** - Sabor semelhante à cebola, mas muito mais leve. Pode ser adicionado a molhos, queijos, sopas quentes ou frias, saladas, omeletes, scones, etc. Combina com abacate e curgete. Pode ser usado para decorar pratos. Combina bem com várias outras aromáticas.

Coentros

Coriandrum sativum



Características - Herbácea anual aromática de folhas recortadas e pequenas flores brancas ou rosa. Pode atingir 50 cm de altura. **No Jardim e na Horta** - Pode ser prejudicial a algumas plantas de jardim pelo que não devem ser cultivadas juntas. **Propagação** - Por semente. **Consociações** - Ajuda a germinar as sementes da erva-doce. **Repelente** - Afasta os pulgões. **Partes Comestíveis** - Folhas, flores e sementes. **Culinária** - Potenciam o sabor da beterraba,

cogumelos, alcachofras, saladas, etc. As sementes são usadas para aromatizar o *gin*, vinagre e conservas e no fabrico de licores digestivos. **Infusão** - Sementes. *Contraindicada a grávidas e lactantes.* **Medicinal** - Antissético. A tisana das folhas combate a fadiga e alguns tipos de enxaquecas. Útil em caso de digestão pesada, gastrite e flatulência. Alivia as dores de estômago e estimula o apetite. Rico em ferro e vitaminas A, B1, B2 e C. Mais rico em cálcio do que a salsa. As sementes reduzem o nível de colesterol. O uso de coentros com leguminosas nos cozinhados favorece a reabsorção dos gases intestinais.

Cravina

Dianthus sinensis



Características - Herbácea bianual de flores recortadas de coloração rosa, vermelha ou branca, simples ou mescladas. Pode atingir 30cm de altura. **No**

Jardim e na Horta - Deve ser cultivada ao sol. Aprecia solos ricos em matéria orgânica, com boa drenagem. Dá-se no frio. Pode ser usada em bordaduras ou para a criação de pequenos maciços. Toler a exposição marítima. **Propagação** -

Por semente. **Repelente** - Afasta vermes. **Partes Comestíveis** - Flores. **Culinária**

- As flores podem ser incorporadas em saladas e usadas na decoração de diversos pratos e sobremesas.

Medicinal - Usada para aliviar infecções urinárias. Trata diarreias e disenteria, infecções da boca e da garganta.

Limpa o sangue.

Cravo-túnico

Tagetes erecta



Características - Herbácea anual de flores amarelas ou laranja de fragrância intensa. Pode atingir ao 40 cm de altura. **No Jardim e na Horta** - Pode ser usado em bordaduras ou para a criação de pequenos maciços. Produz uma grande quantidade de sementes que se espalham facilmente por todo o jardim de ano para ano. Deve ser cultivada ao sol e regado com regularidade. **Propagação** - Por semente. **Consociações** - Macieira, tomateiro, manjerição, roseira, couve e alho.

Protege a macieira de várias doenças. Potencia o crescimento das roseiras. **Repelente** - Protege da mosca branca, formigas, traças, pulgões, ácaros e toupeiras. **Partes Comestíveis** - Folhas e flores. **Culinária** - As suas flores podem ser incorporadas em saladas e usadas na decoração de pratos. **Medicinal** - Atua no tratamento de situações de eczemas e reumatismos.

Erva-príncipe

Cymbopogon citratus



Características - Herbácea perene de folhas estreitas em forma de lâmina. Cresce em grandes tufo. Pode atingir 2 m de altura. **No Jardim e na Horta** - De fácil cultivo. Aprecia solos moderadamente húmidos e bem drenados. Dá-se bem ao sol ou a meia sombra. Não tolera temperaturas muito frias nem geadas.

Propagação - Por divisão do caule e raiz. **Repelente** - Afasta insetos. É aliás das suas folhas que se extrai o óleo essencial de citronela, que é largamente

comercializado como repelente. **Partes Comestíveis** - Folhas. **Culinária** - Pode ser usada em pratos de marisco e peixe, sopas e estufados e para temperar de saladas e compotas. **Infusão** - Folhas. **Medicinal** - Analgésica, calmante, antidepressiva, antibacteriana, antioxidante, diurética e desinfetante. Combate a transpiração, o pé de atleta e outras infeções da pele. Acalma o sistema digestivo. Usada para tratar febres. Alivia dores musculares e reumáticas. **Cosmética** - Usada no fabrico de perfumes, cremes, óleos de massagem e repelentes de insetos.

Hortelã

Mentha spicata



Características - Herbácea vivaz aromática. Ronda os 30 cm de altura. **No Jardim**

e na Horta - Aprecia lugares frescos e à sombra e regas regulares. Tolerante ao frio.

Propagação - Por semente e divisão dos rizomas. **Consociações** - Couve, couve-flor, nogueira, urtigas e tomateiro. Melhora o sabor das couves e do tomate.

Repelente - Afasta as formigas e protege da lagarta e da borboleta branca da couve. **Partes Comestíveis** - Folhas e flores. **Culinária** - Usada em molhos, pratos

de carne, peixe e legumes, sobremesas, sopas e geleias. Ideal em refrescos e infusões. **Infusão** - Folhas e flores.

Contraindicada a grávidas, crianças menores de 6 anos e em caso de dispepsias hipersecretoras e doenças intestinais graves.

Medicinal - Analgésica e tonificante, antisséptica e diurética. Facilita a digestão e alivia sensações de náusea. Indicada em casos de cólicas e diarreia. Descongestionante nasal e expetorante. Trata aftas e bronquites, constipações e gripes. Baixa a febre. Alivia picadas de insetos. Alivia dores de cabeça e enxaquecas. **Cosmética**

- Usada no fabrico de champôs e cremes para a pele.

Iúca

Yucca spp.



Características - Planta bolbosa de folhas resistentes perenes e flores brancas.

Existem cerca de 40 espécies de iúca, que atingem alturas variadas. **No Jardim e**

na Horta - Deve ser cultivada a pleno sol. Necessita de solos com uma boa drenagem, preferencialmente arenosos ou rochosos. Pode ser usada como elemento de destaque no jardim e para criar maciços. Pode ser cultivada em vaso.

É uma boa escolha para jardins de baixa manutenção. É de crescimento lento,

mas muito resistente. Tolerar a seca e o calor intenso, mas também o frio e as geadas. Não resiste a encharcamentos prolongados. **Propagação** - Por semente e divisão da raiz. **Partes Comestíveis** - Flores.

Culinária - As flores podem ser usadas na decoração de pratos e saladas, simples ou cristalizadas.

Loureiro

Laurus nobilis



Características - Espécie autóctone. Árvore de folhas perenes muito aromáticas e pequenas flores amareladas. Os frutos são bagas negras. Ronda normalmente os 5 m de altura, mas pode crescer mais. **No Jardim e na Horta** - Resiste moderadamente ao frio. Não tolera ventos fortes nem a exposição marítima. Aprecia solos húmidos, mas bem drenados. É indiferente quanto ao PH do solo.

Propagação - Por semente e estaca. **Repelente** - Afasta as toupeiras. As folhas colocadas junto de cereais armazenados evitam o desenvolvimento do gorgulho. **Partes Comestíveis** - Folhas e frutos. As sementes são usadas para fazer um óleo. **Culinária** - Muito usado como condimento. Ajuda a decompor alimentos pesados, de difícil digestão. **Infusão** - Folhas. *Contraindicada a grávidas e lactantes.* **Medicinal** - O óleo essencial é antifúngico e antisséptico. As folhas em infusão ajudam a combater a falta de apetite e problemas de digestão e acalmam o estômago. A aplicação em compressas alivia a dor causada pelas picadas de abelha. **Cosmética** - Usado em pomadas, cremes e sabonetes.

Madressilva

Lonicera spp.



Características - *L. periclymenum*, *L. etrusca* e *L. implexa* são autóctones. A *L. japonica*, muito comum em viveiros, é uma espécie cultivada. Trepadeira ou arbusto de folha perene de flores brancas, amarelas ou rosa de fragância intensa. Pode crescer até 10 m. **No Jardim e na Horta** - Pode ser usada em pérgolas, em vasos e floreiras e como cobertura de solo. Deve ser cultivada ao sol. Necessita regas regulares. Resistente ao frio e às geadas. **Propagação** - Por estaca. **Partes**

Comestíveis - Folhas e flores. **Culinária** - As flores podem ser adicionadas na massa de scones e crepes. **Infusão** - Flores e folhas. **Medicinal** - É antisséptica, diurética, adstringente, sudorífica e calmante do sistema nervoso. Combate a expetoração, a tosse, a asma e a bronquite. Melhora a circulação sanguínea. Alivia dores de cabeça, estados febris, arterites e dores reumáticas. Útil no tratamento de problemas respiratórios e infeções gastrointestinais. Ajuda à digestão. Laxativo suave. As folhas, em gargarejos, combatem inflamações da boca e da garganta. **Cosmética** - Usada em produtos de cuidado da pele.

Manjerição

Ocimum basilicum



Características - Herbácea aromática anual de flor branca. As suas folhas são ovaladas. Ronda os 50 cm de altura. Floresce de Setembro a Outubro. **No Jardim e na Horta** - Deve ser cultivado ao sol. Aprecia solos ricos em matéria orgânica. Gosta de regas regulares. Deve ser aparado de 2 em 2 semanas para promover o desenvolvimento de novas folhas. **Propagação** - Por semente. **Consociações** - Tomateiro. Protege o tomateiro de pragas e melhora o sabor do tomate. Não se

d  com a arruda. **Repelente** - Afasta moscas, mosquitos e ácaros no geral. **Partes Comestíveis** - Folhas, flores e sementes. **Culinária** - Pode ser adicionado a saladas de tomate, massas, molhos e frango. **Infusão** - Folhas e flores. **Medicinal** - T nico geral do organismo. Desinfetante, digestivo, diurético e refrescante. Trata inflamações dos brônquios e doenças virais. Controla a febre. Ajuda em casos de depressão, ins nias, vertigens e de perda de memória. Alivia espasmos gástricos e gases intestinais. Estabiliza os níveis de glicémia. Regula o ciclo menstrual.

Morangueiro

Fragaria vesca



Características - Espécie autóctone no Norte do país. Herbácea perene rasteira de folhas recortadas. Flores simples, normalmente brancas. O morango é na verdade um receptáculo floral e não um fruto. Os verdadeiros frutos são os pontinhos pretos dos morangos. **No Jardim e na Horta** - Deve ser cultivado ao sol. Prefere solos ricos em matéria orgânica e bem drenados. Aprecia regas regulares. **Propagação** - Por semente e por divisão da raiz. **Consociações** -

Alface, tomilho, borragem, alho, alho-francês, cebola e rabanete. **Partes Comestíveis** - Folhas, flores e receptáculo floral (morango). **Culinária** - O morango pode ser consumido sozinho ou usado em tartes, compotas, geleias e batidos. **Infusão** - Folhas e raiz. **Medicinal** - O morango é laxativo, depurativo e tonificante. Fonte de vitamina C, potássio e ácido fólico. Atua no tratamento da gota. As folhas são anti-inflamatórias e tratam situações de diarreia e disenteria. Também combatem a febre e inflamações da boca e garganta e tratam feridas, picadas e escoriações. **Cosmética** - Usado em cremes, sabonetes, perfumes, etc.

Murta

Myrtus communis



Características - Espécie autóctone. Arbusto de pequenas folhas perenes e flores brancas e aromáticas. Os frutos são bagas azuis-escuras. Pode atingir 3 m de altura ou mais. Floresce na Primavera/Verão. **No Jardim e na Horta** - Muito resistente. Deve ser cultivada em lugar seco e abrigado. Prefere exposição solar direta e solos secos. Muito usada para formar sebes. Toler a poda e a topiária.

Pode ser usada também isolada, em maciços, em vasos e floreiras. Toler a

exposição marítima. **Propagação** - Por semente, estaca e mergulhia. **Partes Comestíveis** - Folhas, flores e frutos. As sementes e os rebentos são usados para fazer um óleo. **Culinária** - As flores podem ser usadas em saladas. As folhas podem ser usadas com tomilho ou segurelha para temperar carne e com funcho para temperar peixe. **Infusão** - Folhas e flores. **Medicinal** - As folhas atuam no tratamento de rinites, sinusites, faringites, bronquites e outros problemas do sistema respiratório. Aliviam infeções urinárias e diarreias. Indicadas também no tratamento da acne. **Cosmética** - O óleo essencial é muito usado em sabonetes.

Oliveira

Olea europaea



Características - Espécie autóctone. Árvore de copa larga e arredondada. Pode atingir 15 m de altura. **No Jardim e na Horta** - Resiste ao calor e à seca. Só produz fruto após 5 anos. O seu desenvolvimento completo dá-se por volta dos 20.

Propagação - Por estaca. **Partes Comestíveis** - Folhas, fruto e rebentos. O fruto é usado para fazer um óleo (azeite). **Culinária** - Azeitona e azeite. O azeite é largamente usado para temperar e cozinhar. **Infusão** - Folhas. **Medicinal** - O

azeite promove o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso do bebé durante a gestação e o desenvolvimento do esqueleto nas crianças. Previne ainda a osteoporose nos adultos. Regula a insuficiência hepática. Elimina o colesterol e evita o acumular de gorduras no organismo. Diminui a tensão arterial e previne trombozes. É indicado em perturbações do estômago e intestino. Baixa o nível de açúcar no sangue. As folhas são antissépticas e diuréticas. Em infusão baixam a febre e a tensão arterial (hipotensoras) e regulam os batimentos cardíacos. **Cosmética** - O azeite é usado em sabonetes e óleos de massagem.

Orégão

Origanum vulgare



Características - Espécie autóctone. Pequeno arbusto perene muito ramificado, de forma oval e folhas aromáticas. Ronda normalmente os 30 cm de altura. Flores brancas ou rosadas/roxas. **No Jardim e na Horta** - Deve ser cultivado sob sol pleno. Prefere solos bem drenados e ricos em matéria orgânica. Resiste a curtos períodos de seca. Pode ser usado em canteiros, como bordadura e em vasos e floreiras suspensas. **Propagação** - Por semente e divisão da raiz. **Consociações** -

Brócolos. **Partes Comestíveis** - Folhas e flores. **Culinária** - Combina com o tomate, azeite, alho, manjerição e o queijo. Bom condimento para pizzas, massas e legumes. **Infusão** - Folhas e flores. **Medicinal** - É antioxidante, expetorante, digestivo e calmante. A infusão atua no tratamento de infeções urinárias e problemas dos rins e do intestino. Ajuda à digestão e reduz a flatulência. Alivia também a tosse e a bronquite e outros problemas respiratórios como a asma. Faz baixar a febre. A inalação é útil no tratamento da sinusite e rinite alérgica. O óleo essencial, em massagem, alivia dores reumáticas e de cabeça.

Pelargônio

Pelargonium spp.



Características - Herbácea perene de hastes suspensas e flores grandes e perfumadas. Ronda normalmente os 40 cm de altura. Existem cerca de 200 espécies. Floresce na Primavera/Verão. **No Jardim e na Horta** - De cultivo fácil. Desenvolve-se melhor ao sol. Pode ser usado em floreiras, vasos e bordaduras. Aprecia solos ricos em matéria orgânica e bem drenados. Tolerar o frio e a exposição marítima. **Propagação** - Por estaca e semente. **Consociações** - Roseira.

Repelente - Todos os pelargônios perfumados são repelentes de pragas. **Partes Comestíveis** - Folhas e flores.

Culinária - As folhas podem ser usadas para condimentar sopas, pratos de peixe e sobremesas. As flores podem ser usadas em saladas e na decoração de bolos. **Infusão** - Folhas e flores. **Medicinal** - Relaxante do sistema nervoso e digestivo. **Cosmética** - O óleo essencial é usado em sabonetes, perfumes, óleos de massagem e repelentes de mosquitos.

Pilriteiro

Crataegus monogyna



Características - Espécie autóctone. Arbusto ou pequena árvore de copa arredondada, folha caduca e ramos espinhosos. Pode atingir até 10 m de altura, mas normalmente não ultrapassa os 4. **No Jardim e na Horta** - Indicado para a criação de sebes de proteção contra o vento. Pode ser usado isolado ou em maciços. Muito ornamental dada a profusão de frutos e flores. Deve ser cultivado ao sol ou meia sombra. Aprecia o calor. Suporta geadas. Adapta-se a vários tipos

de solo. Resistente à poluição atmosférica, à exposição marítima e ao vento. **Propagação** - Por semente e estaca.

Partes Comestíveis - Folhas, flores e frutos. **Culinária** - Os frutos (pilritos) podem ser usados para fazer um doce para barrar. Devem ser apanhados em Novembro/Dezembro. **Infusão** - Folhas e flores. *Contraindicada a grávidas.*

Medicinal - Indicado no tratamento de problemas cardíacos e de circulação sanguínea. Ajuda a regular a tensão arterial. A infusão das folhas protege o coração, melhora a circulação, estabiliza os níveis de colagénio e combate a arteriosclerose. Em gargarejos alivia dores de garganta.

Pimenta-Malagueta

Capsicum frutescens



Características - Pequeno arbusto perene de folhas ovais e frutos compridos picantes. **No Jardim e na Horta** - Fácil de cultivar em vasos, varandas ou pequenos espaços. Necessita de calor e sol. Aprecia regas frequentes. Não tolera o frio nem solos encharcados. Os frutos coloridos fazem com que seja muito ornamental. A sua colheita pode ser feita 3-4 meses depois da sementeira ou plantação. **Propagação** - Por semente e estaca. **Consociações** - Beringela e

milho. **Repelente** - Protege as beringelas das pragas. Aplicado em pó protege o tomateiro das lagartas. **Partes Comestíveis** - Fruto (malagueta). **Culinária** - A malagueta dá um sabor picante aos mais variados pratos. **Medicinal** - A malagueta é muito rica em vitamina C. Tem ainda vitamina A e vitamina E, ácido fólico, magnésio, ferro e aminoácidos. É anti-inflamatória, analgésica e antioxidante. Apresenta substâncias anticancerígenas. Protege as artérias e a próstata e ajuda a controlar o colesterol. Estimula a circulação sanguínea e acelera o metabolismo.

Rapazinhos

Salvia microphylla



Características - Arbusto bianual perene de estrutura densa. Apresenta flores vermelhas de agradável fragância. Pode atingir 1m de altura. Floresce de Maio a Julho. **No Jardim e na Horta** - Preferem ser cultivados a pleno sol, em solos arenosos e bem drenados. Podem ser usados em bordaduras ou em maciços. Não se dão muito bem em vasos. Resistem à geada. Toleram a seca, mas não o encharcamento. Muito importante para atrair abelhas. **Propagação** - Por

semente e estaca. **Partes Comestíveis** - Folhas e flores. **Culinária** - As folhas, tal como as de outras sálvias, especialmente *Salvia officinalis*, podem ser usadas em panados. Depois de passadas por farinha e ovo basta fritá-las levemente em azeite ou outra gordura vegetal. As flores podem ser adicionadas a sobremesas, saladas e outros pratos. **Infusão** - Folhas e flores. **Medicinal** - Baixam a febre.

Romãzeira

Punica granatum



Características - Pequena árvore de folha caduca. Pode atingir os 4 m de altura.

As flores são vermelho-alaranjadas. **No Jardim e na Horta** - Prefere solos bem drenados e zonas semiáridas. Deve ser cultivada ao sol. É resistente. Tolerar o frio.

Necessita de regas regulares. Não tolera solos encharcados. A variedade anã pode ser cultivada em vasos. **Propagação** - Por semente e estaca. **Partes Comestíveis**

- Folhas, flores e fruto (romã). **Culinária** - A romã pode ser usada na confeção de

borrego, para temperar saladas e em sobremesas e sumos. **Infusão** - Folhas e flores. *Contraindicada a grávidas.*

Medicinal - A romã é rica em vitaminas A, B, C e E. Tem ação anti-inflamatória sobre o intestino. Ajuda a combater alguns tipos de cancro (próstata, cólon, mama). As flores fechadas em infusão podem ser usadas em caso de diarreia, leucorreia ou inflamações de garganta. O sumo da fruta combate a flatulência e é muito rico em antioxidantes.

Cosmética - Usada em loções, óleos de massagem e outros produtos.

Roseira

Rosa spp.



Características - Arbusto espinhoso, normalmente de folha caduca. Flores de várias cores que aparecem na Primavera, prolongando-se por vezes até ao fim do Outono. **No Jardim e na Horta** - Deve ser plantada ao sol. Deve ser regada semanalmente. Pode ser usada em canteiros e em bordaduras, para a criação de sebes, ou como trepadeira. A poda é importante para a floração. **Consociações** - Cebolinho, alho, cebola, salsa, tremçoço, calêndula, pelargónio, vinha, cravo-túnico.

Propagação - Por semente e enxertia. **Culinária** - As pétalas de rosa podem ser usadas em saladas e para decorar bolos. Podem também ser cristalizadas. **Partes Comestíveis** - Flores. **Infusão** - Flores. **Medicinal** - Os frutos e a flor da espécie *Rosa canina* são usados no tratamento de gripes e infeções respiratórias e problemas gastrointestinais. Fortalecem o sistema imunitário. O óleo de rosas é revitalizante e antirrugas. A água hidrata e desinflama a pele e a vista e é útil em problemas de acne. **Cosmética** - Existem vários produtos à base de rosas, como a água de rosas e perfumes.

Rosmaninho

Lavandula stoechas, L. luisieri, L. pedunculata, L. viridis



Características - Espécie autóctone. Arbusto lenhoso aromático de folha perene.

Flores de cor violeta. Floresce de Março a Setembro. Normalmente ronda os 40 cm de altura mas pode chegar a atingir 1 m. **No Jardim e na Horta** - Aprecia locais secos e rochosos. Tolerância à secura. Resiste à geada. Pode ser usado para formar maciços, bordaduras e pequenas sebes. Deve ser podado no Outono para evitar o envelhecimento.

Propagação - Por estaca ou semente. **Repelente** - Afasta

insetos. **Partes Comestíveis** - Flores e folhas. **Culinária** - As flores podem ser usadas em saladas e sobremesas, incorporadas em biscoitos, etc. **Infusão** - Flores e folhas. **Medicinal** - É antiespasmódico, anti-inflamatório e antioxidante. Usado em infusão no tratamento da gripe, febre, enxaquecas, reumatismo e dores reumáticas. Também ajuda à digestão. É possível fazer um xarope de rosmaninho, muito eficaz para tratar a tosse.

Cosmética - Usado no fabrico de sabonetes e champôs anticaspas. Produtos à base de rosmaninho são recomendados para pessoas com pele sensível.

Tomilho

Thymus vulgaris



Características - Arbusto perene aromático de caule lenhoso de pequenas flores cor-de-rosa. Pode atingir 40 cm de altura. Existem variedades rasteiras. **No**

Jardim e na Horta - Pode ser usado em maciços ou para formar sebes. Acentua o aroma das outras plantas. Muito melífero. **Propagação** - Por estaca e separação das raízes. **Consociações** - Tomateiro, couve, ervilha, feijão, malagueta, pimento e salsa. **Repelente** - Protege da lagarta da couve. **Partes Comestíveis** - Folhas e

flores. **Culinária** - Pode ser usado no tempero de carne, peixe, saladas, omeletes e sandes. **Infusão** - Folhas e flores. *Contraindicada a grávidas e lactantes e crianças menores de 6 anos.* **Medicinal** - Antifúngico, antibacteriano e expetorante. Bom para as vias respiratórias. Ajuda à digestão e a expelir vermes intestinais. Atenua problemas de cistite. A infusão atua sobre as dores de garganta e inflamações da boca e gengivas. Trata gripes e constipações. **Cosmética** - Usado em champôs, sabonetes, dentífricos e desinfetantes.

Urtiga

Urtica spp.



Características - Espécie autóctone. Herbácea perene com pelos urticantes. **No**

Jardim e na Horta - Pode ser usada como adubo e como antifúngico para tratar outras plantas. **Propagação** - Por semente. **Consociações** - Alface, espinafre,

hortelã, tomateiro, manjerona e salva. **Repelente** - Muito eficaz contra ácaros e pulgões. **Partes Comestíveis** - Folhas, flores, sementes e raízes. **Culinária** - Pode ser usada no fabrico de pão, sopas, panquecas, omeletes e sumos. **Infusão** -

Folhas. **Medicinais** - Nutritiva, remineralizante e diurética. As folhas são ricas em vitaminas A, B1, B5, C e K, ácido fólico, ferro, cálcio, etc. Aumenta a quantidade de serotonina e leite materno. Trata problemas de pele, urticária, queimaduras, picadas, hemorroidas e arterite. Alivia problemas respiratórios como a asma e a febre dos fenos. As raízes são úteis no tratamento de problemas da próstata. As sementes melhoram o funcionamento da próstata e da tiroide. **Cosmética** - Usada como tónico capilar.

Urze

Erica spp.



Características - Espécie autóctone. Arbusto muito ramificado, de folha perene. Existem muitos tipos. As suas flores são rosas ou brancas. Pode atingir 40 cm de altura. Floresce no Outono/Inverno. Cresce espontaneamente em terrenos incultos. **No Jardim e na Horta** - Deve ser cultivada a pleno sol. Necessita de solos ligeiramente húmidos, ácidos e com boa drenagem. Prefere locais abrigados do vento. Atrai muitos insetos polinizadores, sobretudo abelhas. Pode

ser usada para a criação de maciços e bordaduras no jardim ou cultivada em vasos ou floreiras em espaços reduzidos. **Propagação** - Por semente e estaca. **Partes comestíveis** - Flores. **Culinária** - O néctar das flores dá origem ao mel de urze, de carácter escuro e denso. **Infusão** - Flores. **Medicinal** - Diurética. Eficaz no tratamento de infeções urinárias e infeções da próstata. Útil também em situações de diarreia.

Vinca

Vinca major, V. difformis



Características - Espécie autóctone. Herbácea perene de pequenas flores azuis-violáceas. Cresce junto ao solo. Pode ser cultivada como trepadeira. Existem outras espécies de vinca muito usadas mas que não são espontâneas, nomeadamente a *V. minor* e a *V. rosea*. **No Jardim e na Horta** - Aprecia terrenos sombrios, calcários ou argilosos, ricos em matéria orgânica. Deve ser cultivada à meia sombra. Desenvolve-se muito e rapidamente, pelo que se deve acautelar o

espaço necessário para a sua expansão. Não necessita de muitos cuidados de manutenção. Pode ser usada em bordaduras. **Propagação** - Por estaca, semente e divisão de raiz. **Partes Comestíveis** - Folhas e flores. **Culinária** - As flores podem ser incorporadas em saladas e usadas na decoração de sobremesas e bolos. **Infusão** - Folhas e flores. **Medicinal** - Tem ação antiespasmódica, hipotensora, vasodilatadora cerebral e coronária. É usada em caso de perturbações circulatórias cerebrais. Útil em caso de anemia, vertigens, enxaquecas e perdas de memória. Funciona como fortalecedor capilar.

Violeta

Viola odorata



Características - Herbácea vivaz de caules longos rastejantes. Flores pequenas e de cor roxa ou branca. A floração dá-se a partir de Dezembro até ao início do Verão. Da mesma família que o amor-perfeito. **No Jardim e na Horta** - Prefere solos calcários. Aprecia locais frios e de sombra. A exposição à geada torna-a mais resistente. **Propagação** - Por semente ou divisão de rizomas. **Partes**

Comestíveis - Folhas e flores. **Culinária** - As flores podem ser consumidas em

saladas ou incorporadas em geleias. Podem também ser cristalizadas ou usadas em cubos de gelo. **Medicinal** - Muito rica em vitamina A e C, entre outros nutrientes. Expetorante e anti-inflamatória. Usada no tratamento de problemas respiratórios. Muito eficaz em xaropes e tisanas para combater a tosse, bronquites e asma. Alivia enxaquecas e cefaleias. Trata problemas de pele como psoríase e eczema, bem como conjuntivites e blefarites. Útil no tratamento de problemas reumáticos, inflamações dos intestinos e infeções urinárias. Diurética e laxativa. **Cosmética** - Usada em perfumes, sabonetes e cremes.

Plantas que substituem o açúcar e o sal

Existem vários condimentos e truques que podem ser usados na cozinha para reduzir o consumo do açúcar e do sal na alimentação. Mas já alguma vez ouviu falar nas plantas Stevia e na Salicórnia?



Stevia: um adoçante 100% natural

Pequeno arbusto perene de folhas compridas e ovais e pequenas flores brancas. Originária da América do Sul, pode atingir 90 cm de altura. As suas folhas são um adoçante natural, não calórico, que não altera o nível de açúcar no sangue. Podem ser usadas para adoçar chás, sobremesas, sumos e diversos cozinhados.



Salicórnia: dos sapais para o prato

Planta suculenta, espontânea no nosso país, que cresce nos sapais. Ronda os 30 cm de altura. Tem um sabor naturalmente salgado, por assimilar sal no seu habitat natural, e constitui uma opção mais saudável do que o sal, podendo ser usada na cozinha em alternativa a este. É aliás, considerada produto *gourmet* em vários países europeus.

Glossário

Anual - Diz-se da planta que completa o seu ciclo de vida - germina, floresce e morre - no período de um ano.

Aromaterapia - Tratamento feito pelos aromas que consiste na inalação de óleos essenciais, através da difusão atmosférica, fricção sobre a pele, diluição na água do banho ou tinturas.

Autóctone - Diz-se da planta originária do território onde ocorre, de forma espontânea, característica de um determinado ecossistema. Planta nativa. Indígena.

Bianual - Diz-se da planta que completa o seu ciclo de vida - germina, floresce e morre - no período de dois anos. Bienal.

Caduca - Diz-se da planta cujas folhas caem no Outono/Inverno, renovando-se na estação seguinte. Caducifólia. Decídua.

Cataplasma - Preparação que consiste na aplicação de plantas frescas ou secas, envoltas em gazes, sobre a pele.

Decocção - Uma das formas de preparação de tisanas. Indicada para extrair os princípios ativos das partes duras e lenhosas das plantas como raízes, rizomas, cascas e sementes. Consiste em colocar a planta, desfeita em pedaços e coberta com água, num tacho, e deixar cozinhar durante 10 a 15 minutos.

Difusão atmosférica - Um dos métodos da aromaterapia. Consiste na utilização de difusores em cerâmica ou elétricos para a vaporização do óleo essencial no ambiente.

52

Divisão de rizomas - Modo de multiplicação ou propagação vegetativa, que consiste no corte dos rizomas subterrâneos da planta e a sua posterior plantação em nova localização, conduzindo ao desenvolvimento de novas plantas. Divisão de touceiras.

Ecossistema - Conjunto de todos os organismos que habitam determinado território.

Espontânea - Referente ao modo de ocorrência das plantas autóctones de determinado território. Desenvolvimento e propagação naturais, sem intervenção humana.

Estaca - Modo de multiplicação ou propagação vegetativa que consiste no corte e plantação de um ramo ou folha de uma planta, conduzindo ao enraizamento e desenvolvimento de uma nova planta. Estaquia.

53

Exótica - Diz-se da planta que existe em determinado território mas que não é originária deste. Não autóctone. Não nativa. Não indígena.

Infusão - Uma das formas de preparação de tisanas. Indicada para extrair os princípios ativos das partes delicadas das plantas como folhas, flores e caules tenros. Verte-se água a ferver sobre as partes da planta, e deixa-se repousar durante 10 a 15 minutos, num recipiente tapado.

Invasora - Diz-se da planta exótica naturalizada, de desenvolvimento e/ou propagação rápidas no território onde foi introduzida, que foge ao controlo humano e que compete com as espécies aí existentes, com consequências ambientais e económicas nefastas. São espécies invasoras em Portugal as listadas no Decreto-Lei 565/99 de 21 de Dezembro.

Maceração - Processo de preparação dos óleos macerados, que consiste na imersão, em água fria, óleos vegetais, álcool ou outras soluções, de plantas finamente picadas. Indicada para plantas ricas em taninos ou cujos princípios ativos se percam facilmente com o calor.

54

Matéria orgânica - Matéria composta por restos vegetais (folhas, galhos, etc.), e animais, que integra o solo, promovendo a retenção da água e nutrientes e ajudando a que estes sejam absorvidos pelas plantas.

Melífera - Diz-se da planta que produz néctar, substância aquosa açucarada que constitui fonte de água e sacarose para vários animais, incluindo as abelhas, e a partir do qual estas produzem o mel.

Mergulhia - Modo de multiplicação ou propagação vegetativa que consiste em dobrar um ramo da planta, enterra-lo no solo e prendê-lo nessa posição até que ganhe raízes, podendo então ser cortado, formando uma nova planta.

Míldio - Conjunto de doenças que se manifestam pelo aparecimento de manchas descoloradas nas folhas e outras partes das plantas, tornando-as secas e quebradiças. São causadas por organismos parasitas da família *Peronosporaceae*.

55

Naturalizada - Diz-se da planta exótica que, não sendo originária do território onde se encontra, ocorre neste de forma subespontânea. Algumas destas plantas adaptam-se aos ecossistemas existentes, mas outras tornam-se invasoras, influenciando negativamente sobre os mesmos.

Óleo essencial - Mistura complexa resultante de processos de destilação, compressão ou dissolução, indicada para uso externo. É a base da aromaterapia. Pode também ser aplicado em compressas sobre a pele e usado em gargarejos.

Óleo macerado - Mistura resultante do processo de maceração de plantas, indicado para uso externo, que pode ser usado diretamente na pele.

Perene - Diz-se das espécies de plantas cujas folhas são mantidas durante todo o ano. Persistente. Perenifólia. Diz-se também das plantas vivazes.

56

Princípio ativo - Substância existente nas plantas que exerce efeito farmacológico sobre o organismo.

Propagação vegetativa - Processo de reprodução assexuada das plantas, a partir do qual se originam plantas geneticamente semelhantes à planta-mãe. Multiplicação vegetativa.

Rizoma - Tipo de caule de desenvolvimento horizontal subterrâneo, e por vezes aéreo, característico de determinadas plantas. Touceira.

Sarna - Doença que se manifesta pelo aparecimento de manchas de cor verde-oliva a preta nas folhas, ramos e, sobretudo, nos frutos da planta. É causada pelo fungo *Cladosporium carpophilum*.

Subespontânea - Referente ao modo de ocorrência das plantas naturalizadas de determinado território. Desenvolvimento e propagação naturais, sem intervenção humana.

Taninos - Substâncias existentes nas plantas, com propriedades adstringentes, antissépticas e antioxidantes, que defendem de ataques de herbívoros, ao tornar seu sabor desagradável.

57

Tintura - Extrato concentrado de plantas em álcool ou glicerol, para uso interno e externo. Alcoolatura.

Tisana - Descrição geral dos processos que utilizam a água para a extração dos princípios ativos das plantas - decocção, infusão e maceração.

Vivaz - Diz-se da planta cujo ciclo de vida - germinação, floração e morte - é longo, vivendo mais de dois anos.

Bibliografia

- Bingre, P. et al., *Guia de Campo: Árvores e Arbustos de Portugal Continental*, Jornal Público, Fundação Luso-Americana para o Desenvolvimento e Liga para a Proteção da Natureza, 2007
- Botelho, Fernanda, *Árvores, Arbustos e outras Plantas Medicinais – Agenda 2011*, Lisboa, Ariana, 2010
- Botelho, Fernanda, *Hortas Aromáticas*, Lisboa, Dinalivro, 2013
- Botelho, Fernanda, *Hortas e Jardins Medicinais – Agenda 2015*, Lisboa, Dinalivro, 2014
- Botelho, Fernanda, *Plantas Medicinais - A Importância das Abelhas – Agenda 2012*, Lisboa, Mahatma, 2011
- Botelho, Fernanda, *Plantas Medicinais - Agenda 2013*, Lisboa, Mahatma, 2012
- Botelho, Fernanda, *Plantas Medicinais, Ervas Silvestres e Flores Comestíveis - Agenda 2014*, Lisboa, Dinalivro, 2013
- Botelho, Fernanda, *Salada de Flores*, Lisboa, Dinalivro, 2011
- Botelho, Fernanda, *Sementes à Solta*, Lisboa, Dinalivro, 2011

- Chambel, Teresa, *Um Jardim para Cuidar – Guia Prático para Tratar do seu Jardim, Terraço e Varanda*, Lisboa, A Esfera dos Livros, 2012
- Chaves, António J. Leal, *Viva Melhor com as Plantas Medicinais*, Lisboa, Edições Une, 10ª Edição, 2008
- *Cantinho das Aromáticas* - www.cantinhodasaromaticas.blogspot.pt
- *Flora-On* - www.flora-on.pt
- *Horta Biológica* - www.hortabiologica.com
- *Jardineiro.Net* - www.jardineiro.net
- *Portal do Jardim* - www.portaldojardim.com
- *Sapo Lifestyle* - www.lifestyle.sapo.pt
- *Um Jardim para Cuidar* - www.umjardimparacuidar.blogspot.pt
- *Foto Allium schoenoprasum* - <https://www.flickr.com/photos/simonjoan/10430151854/> (autor: Joan Simon; adaptada de acordo com a licença de utilização <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>).

Sobre os autores: AJ Manata Jardins



Empresa de construção e manutenção de espaços verdes fundada em Março de 1982, tendo funcionado em Galamares até inícios de 2019. Atualmente tem sede em Colares, Sintra. A AJ Manata Jardins é uma empresa focada no futuro, que se preocupa com a criação de espaços verdes ecologicamente sustentáveis. Realiza trabalhos em todo o país.

60



● www.ajmanatajardins.com ● geral@ajmanatajardins.com ● Tel. 219 232 955, 932 658 140

● Av. dos Bombeiros Voluntários N° 46, 2705-180 Colares, Sintra

Sobre os autores: Fernanda Botelho



Fernanda Botelho é especialista em plantas medicinais e escritora. Estudou Plantas Medicinais, Pedagogia Waldorf e Montessorri e Yoga e viveu 15 anos em Londres. É membro, desde 1995, da Herb Society do Reino Unido. Tem várias agendas e livros publicados, incluindo livros para crianças. São exemplos '*Saladas de Flores*' e '*Sementes à Solta*'.

61



● www.malvasilvestre.blogspot.com ● fernandatojeira@gmail.com ● Tel. 219 611 767 / 912 183 904

Um guia que alia conhecimentos de jardinagem e espaços verdes às componentes utilitárias das plantas. Ao todo são exploradas 36 espécies de plantas, com diversas aplicações dentro e fora do jardim e da horta.

Porque afinal, podemos ter jardins e hortas simultaneamente bonitos e úteis!



www.ajmanatajardins.com
geral@ajmanatajardins.com
Tel. 219 232 955 / 932 658 140

www.malvasilvestre.blogspot.com
fernandatojeira@gmail.com
Tel. 219 611 767 / 912 183 904