



Património florístico duriense plantas bravias comestíveis ou condimentares e fruteiras silvestres

José Alves Ribeiro

Não é pequena a lista de plantas bravias que podem ser utilizadas na alimentação humana, tanto directamente, como utilizadas como condimento. O muitas dessas plantas não tem sido reconhecido o seu verdadeiro mérito e utilidade. Os seus habitats são muito diversos, desde bosques, prados, ou matagais até beiradas de linhas de água e bordaduras de caminhos (habitats ruderais).

Algumas delas são mesmo ervas daninhas de culturas, mas que também possuem o seu lado positivo. Nesta resenha vamos indicar algumas plantas bravias directamente comestíveis ou seja usadas como legumes, existentes na nossa Região NE e no País em geral, também as fruteiras silvestres ou sejam as espécies bravias de frutos comestíveis e ainda abordaremos algumas das muitas plantas silvestres usadas como condimentares.

Está longe de ser uma lista exaustiva. Algumas outras existem, mas pelo menos esperamos que fique como um primeiro inventário útil para o comum das pessoas e para as mais dedicadas à etnobotânica em particular.

A – PLANTAS BRAVIAS COMESTÍVEIS usadas como legumes

– **Brêdo** ou bêldro manso *Amaranthus lividus*.L. da família botânica das Amarantáceas, que surge espontânea em hortas e campos (por vezes também cultivado) e que pode ter utilização culinária. As suas folhas fazem uma sopa muito gostosa. Aliás espécies do género *Amaranthus* são cultivadas em certos países do

Oriente, Índia, África, América do Sul e América Central, onde desde há milénios foram usadas pelos Aztecas até ao séc. XVI.

Existem outras espécies do género *Amaranthus* não comestíveis e infestantes de culturas agrícolas.

– **Beldroega**, *Portulaca oleracea* L. da família botânica das Portulacáceas Pequena erva infestante semi-carnuda, vulgar em hortas, campos cultivados e regadios. Surge na Primavera-Verão sendo de ciclo anual.

As suas folhinhas são boas, quer em salada, quer em sopa. Há variedades cultivadas.

– Agrião, *Roripa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek da família botânica das Crucíferas ou Brassicáceas Vulgar em regatos, poços e outros locais aquosos.

Apesar de também cultivado, é uma planta bravia e até infestante aquática. Rica em vitaminas e sais minerais (ferro). Bom para sopa e salada.

– **Espargo-bravo**, *Asparagus acutifolius* L. da família das Liliáceas, sub-família das Asparagóideas Espontâneo nas regiões mediterrâneas, é relativamente abundante no Alto Douro e Terra Quente Transmontana (Vale da Vilariça, Vale do Sabor, Vale do Tua, Vale do Douro fronteiriço etc.).

Na nossa região é frequente no sub-coberto de olivais, bosques, taludes, mortórios (vinhas abandonadas no tempo da filoxera e recolonizadas pelos matagais) onde esta espécie apresenta tendência de trepadeira. Surge também na Beira Baixa e Alentejo. Existem em Portugal outras espécies de espargos bravos – *A. aphyllus* L. nas dunas litorais e *A. albus*, L. porém não têm tanto valor culinário. A espécie cultivada é o *Asparagus officinalis*.L.

Este espargo bravo é de grande valor culinário pelos seus turiões (rebentos novos provenientes de rizoma subterrâneo), surgindo em Março--Abril. Correspondendo ao espargo cultivado tipo "Verde" mas de sabor menos adocicado, é delicioso e de grande valor nutritivo. Pode ser cozinhado, como os espargos cultivados, em sopa, em omelete, em açorda e por muitas outras receitas.

– **Norça-branca** ou erva-cobra – *Bryonia cretica* L.ssp. *dioica* (Jacq.) Tutin – é uma espécie trepadeira herbácea, da família botânica das Cucurbitáceas, também espontânea nos nossos bosques, que dá como frutos umas baguinhas pretas venenosas. No entanto, as partes dos rebentos primaveris dos seus raminhos trepadores são comestíveis. São geralmente aproveitados em cozinhados tipo "esparregado" (Trás-os-Montes, Minho e Beiras).



– **Azedas** ou vinagreiras. *Rumex induratus* Boiss.et Reuter (Poligonácea) – erva vulgar nos muros e locais frescos. Tem folhas verde-claro de forma alabardina, de sabor acidulado, usadas em certas regiões para saladas ou sopas. Não se deve ingerir em excesso e certas pessoas não devem mesmo utilizá-la.

Também de valor para herbanária medicinal. Região Mirandesa, Beiras.

– **Leituga – branca** – *Chondrilla juncea* L. (Composta ou Asterácea) Planta vivaz, vulgar em margens dos caminhos, nos campos e vinhas. Comestíveis os rebentos da parte basal (topo da raiz e base do caule) quando novos e tenros, em salada, ou cozinhados. (Beira Alta).

– **Morugem – de – água**, *Callitriche stagnalis* Scop. (Calitricácea) Plantinha higrófila existente em linhas de água de montanha em zonas menos turbulentas, com raízes nos leitos ou nas margens como o agrião e parecida com a merugem dos campos mas com folhas mais rijinhas e cujas folhinhas fazem uma salada muito fresca e agradável. (Usada em todo o Norte).

– **Reinol**, freijocas ou castanhas da terra. *Conopodium majus* (Gouan) Loret (Umbelífera ou Apiácea) De flores miúdas e brancas e folhas muito finas e recortadas. Vulgar em sítios secos e pedregosos, possuindo na parte subterrânea uma espécie de pequeno bolbo que depois de descascado, fica branco e é comestível cru. (Vulgar em Trás-os-Montes).

– **Labrêsto** de flores amarelas. *Brassica oxyrrhina* Coss. ou *B.barrelieri* (L.) Janka ssp. *oxyrrhina* (Crucífera ou Brassicácea) É uma espécie anual e infestante existente em certos locais, vinhas, pomares, hortas etc. de solos ácidos e de textura ligeira principalmente na Beira Alta, Minho e Trás-os-Montes e cujas folhas são comestíveis. Notar que é da mesma Família botânica e até do mesmo género – Brassica – das couves e nabiças.

– **Acelga-brava**. *Beta vulgaris* L.ssp. *maritima* (L.) Arcangeli (Quenopodiácea) É uma beterraba bravia que surge nos solos arenosos do litoral mas podendo surgir esporadicamente nalguns locais ruderalizados do interior, e que se pode aproveitar no aspecto culinário como a beterraba cultivada ou como a acelga.

No entanto em certos habitats litorais integra-se num conjunto de flora protectora que convém defender.

– **Cercefi-bastardo.** *Tragopogon hybridus* L. (Composta ou Asterácea) Existente em solos húmidos, prados e bermas dos caminhos. De folhas comprimidas e estreitas abraçando o caule na base e de flores amarelas. Também usada em herbanária. O gosto das suas folhas em salada assemelha-se ao da endívia ou da chicória.

– **Chicória-brava** ou almeirão. *Cichorium intybus* L. (Composta ou Asterácea) Muito semelhante à chicória cultivada.

Erva de folhagem verde escura e flores azuladas, vulgar no Centro e Sul em pousios, inclutos, etc. Mais rara no Norte pois preferes solos pouco ácidos. Boa para salada, sopa e cozinhados.

Também as suas raízes semi-carnudas são comestíveis.

– **Urtigas.** *Urtica dioica* L. (Urticácea) Os rebentos novos, ainda esbranquiçados, das urtigas podem ser comestíveis em sopa, depois de lavados e escaldados. De bom valor nutritivo em vitaminas e sais minerais.

– **Tengarrinhas,** tigaras ou cardos brancos. *Scolymus maculatus* L. e *S. hispanicus* L. (Composta ou Asterácea) Um dos vários tipos de cardos espontâneos frequentes nos campos e beira dos caminhos. No seu aspecto geral, a planta assemelha-se à vulgar leituga.

Quando ainda tenros são comestíveis. Mais vulgar no Sul. (Usual o seu aproveitamento no Alentejo).

– **Buxigas.** ou pútegas *Cytinus hypocistis* L. (Raflesiácea) É uma erva parasita de raízes de certos arbustos (principalmente sargaços e estêvas), sem clorofila (sem cor verde) com as folhas reduzidas a escamas de tons rosados ou amarelados flores amarelas e papilosas. Os seus frutos são bagas com várias sementinhas. São plantas curtas, carnudas, surgindo rés-terra debaixo desses arbustos e cheias de substância gelatinosa comestível.

– **Fiólho.** ou funcho *Foeniculum vulgare* Miller (Umbelífera ou Apiácea) Planta vivaz, vulgar à beira de hortas e caminhos. Tem um aroma forte semelhante ao anis e é usado tradicionalmente pelos ciganos na sua alimentação.

Há uma variedade cultivada – funcho hortense. Comestível a base das folhas. Boa para a sopa e para condimento. Também usada em herbanária medicinal.



– **Juncinhas** – *Cyperus esculentus*.L. da família botânica das Cyperáceas, família com certas afinidades com as Gramíneas. As junças são ervas daninhas das mais prejudiciais. Existem várias espécies, geralmente em solos húmidos. No entanto a espécie *Cyperus esculentus* L. tem também um lado positivo: os seus tubérculos subterrâneos são comestíveis podendo ainda ser deles extraído um suco leitoso com que se faz uma bebida refrescante denominada orchata, chegando a ser cultivada na região de Valencia, em Espanha. Esta bebida é muito apreciada neste país ("orchata de chufa").

As juncinhas têm origem ancestral na América tropical onde sempre os indígenas a utilizaram na alimentação.

– **Espadanás**, tábuas ou foguetes. *Thypha latifolia*,L. *Thypha dominguensis* L.e *T. angustifolia* L.(Tifáceas). Plantas aquáticas cujas espigas cilíndricas acastanhadas se usam como ornamentais e cujos rizomas são comestíveis, embora no nosso País e de modo geral na Europa, não se aproveitem. Mas usadas na alimentação em alguns países da América Latina.

– **Aliária** ou erva-alheira. *Alliaria petiolata* (Bieb.) Cavara. (Crucífera ou Brassicácea). Planta de flores brancas, de cheiro a alho, cujas flores ou folhas podem ser utilizadas para temperar saladas. Também se usam as folhas, com manteiga, para barrar sandes.

Pode-se considerar-se mais propriamente uma planta condimentar como muitas outras bravias e cultivadas e que serão objecto de uma outra resenha. Usada também em herbanária medicinal.

– **Bardana**. *Actium minus*. Bernh. (Composta ou Asterácea). Aparece nos quintais e desenvolve uns capítulos arredondados espinhosos que se pegam à roupa.

São comestíveis as raízes novas, dois ou três meses depois da transplantação da planta.

O caule acompanhado de molho verde ou molho branco. Usada também em herbanária medicinal, precisamente pelas suas raízes.

– **Boragem**. *Borago officinalis* L. (Boraginácea) Erva anual, vulgar e de vistosas flores azuis. Boa para omelete e salada. Folhas ricas de uma mucilagem que favorecem certos aspectos da saúde. As suas flores ricas em néctares são muito melíferas.

Por isso também esta espécie é utilizada na herbanária medicinal.

– **Cardo-de-St^a Maria.** *Sylibum marianum*. (L.) Gaertner (Composta ou Asterácea). Vulgar nos quintais e sítios ruderalizados entulhos, beiras de caminhos etc.). As folhas novas deste cardo são comestíveis em salada. O pecíolo e as nervuras principais das folhas comem-se cozidas. Igualmente utilizada em herbanária medicinal. e como erva- coalheira ou seja coagulante de leite para o fabrico de queijos, embora se utilize muito mais para essa finalidade um outro cardo que é o cardo do coalho-*Cynara cardunculus* L. que é uma espécie de alcachofra silvestre.

– **Primaveras** ou primulas. *Primula vulgaris* Hudson (Primulácea). Planta rasteira, de roseta de folhas basal e belas flores amarelas, dignas de jardim.

Existe em locais húmidos, em regiões montanhosas do Norte (é uma espécie alpina). De grande valor botânico e ecológico, não deverá ser devastada. Porém não se poderá deixar de assinalar que as suas folhas, quando jovens são comestíveis com açúcar e usam-se ainda para aromatizar cerveja ou saladas. A primavera dos jardins é uma espécie semelhante – *Primula elatior*.L:

– **Valerianela**, erva-santa ou alface-de-codeiro. *Valerianella olitoria* (L.) Pollich- (Valerianáceas). Planta esverdeada ou amarela, de raiz grossa e folhas alongadas.

Surge em terrenos incultos, no começo do inverno, é usada também em herbanária e pode fornecer folhas para uma salada rica em vitaminas e de fácil digestão, ou simples ou com beterraba e alho. Também usada em herbanária medicinal.

– **Ruibarbo** ou raiz-bárbara. *Rheum rabarbarum* L.- (Poligonácea).

Rara em Portugal mas vulgar no Centro da Europa, em locais húmidos. De folhas grandes e grossos pecíolos. Estes, sendo carnudos e um pouco adstringentes, poderão ser usados em doces ou compotas de geuíno paladar e com boas propriedades digestivas. Também cultivado.

Também comestíveis são as folhas das conhecidas chagas – *Tropaeolum majus* L. herbácea de origem exótica, usada como ornamental e por vezes disseminada por taludes e bordaduras.

– **Rabaças** ou aipos silvestres---*Apium graveolens* L. espécie higrófila da família botânica das Umbelíferas ou Apiáceas, vulgar em regatos e poças de água, onde surgem a par de agriões com os quais se pode aliás confundir, apesar da sua folhagem um pouco mais larga que a do agrião. Comestível em saladas, de sabor um pouco acre mas algo sui-generis. Do mesmo género botânico que o aipo hortense ou celeri muito usado por toda a Europa.



B – FRUTEIRAS SILVESTRES – plantas bravias de frutos comestíveis

– **Sabugueiro** (candelheiro ou sabugo) *Sambucus nigra* L (Caprifoliácea).
DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Nano ou microfanerófito multicaule, caducifólio, até 10 m. Caules com medula ampla. Folhas imparipinuladas e caducas. Inflorescência corimbose de cor branca. Fruto pseudonuculânio, carnudo, globoso e de cor negra. Como é muito semelhante ao fruto carnudo denominado baga, é esse o nome porque é conhecido: baga de sabugueiro. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Flores e frutos : flavenóides até 3%, ácidos fenólicos, triterpenos, esteróides, óleo volátil até 0.2%, mucilagem e taninos. Folhas: glucósidos cianogénicos, flavenóides, antocianinas e vitaminas A e C. PROPRIEDADES MEDICINAIS: As flores secas utilizam-se para fazer infusões e têm um efeito diurético, laxante, anti-inflamatório e antiséptico. Promove a sudoração. Indicado para inflamação das gengivas e da garganta (em gargarejos), sobretudo a infusão feita com as flores secas. Também indicada para a artirite e para as manchas da cara das mulheres grávidas. Remédio excelente para a febre-dos-fenos na primavera. Também se preparam cataplasmas de folhas para curar feridas. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: Frutos comestíveis, mas só fervidos e sem pedúnculo. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: Pastelaria, sopas, molhos e elaboração de vinhos. Convém informar que nos principais países vitícolas, como o nosso, é proibida a junção de baga de sabugueiro aos vinhos, por uma razão de defesa da genuinidade e qualidade dos vinhos. Na região do denominado Douro-Sul (Lamego, Tarouca) cultiva-se bastante o sabugueiro nas bordaduras de outros cultivos e a Cooperativa do Vale do Varosa exporta anualmente dezenas de toneladas de baga seca para a Alemanha, destinada a usos diversos. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Linhas de água, matas húmidas e sebes. Por todo o continente europeu, excepto o extremo norte.

– **Aveleira-brava** *Corylus avellana* (Corilácea) L. DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Nano ou microfanerófito multicaule, caducifólio, de folhas geralmente ovadas e serradas. Copa pouco densa. As inflorescências masculinas são amentilhos cediamente caducos, as flores femininas, em pequenos grupos, apresentam estigmas vermelhos. O fruto é uma glande envolvida por uma bráctea folhosa, fruto esse conhecido por avelã. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Componentes do fruto: 60% lípidos, 14-20% proteínas, 8-14% glúcidos, sais mineerais (K, P, Mg, Ca, Fe e Cu), vit B, C, E e provitamina A. PROPRIEDADES MEDICINAIS: Utilizam-se os amentilhos, as cascas dos ramos jovens, as folhas e os sarmentos.

As suas infusões são um bom remédio para a tosse e para as cólicas renais. É adstringente, anti-hemorragico, anti-sudorífico, vasoconstrictor, depurativo e febrífugo. Os óleos são nutritivos e podem ser usados para tratar oxiúros das crianças. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: O fruto é comestível, nutritivo, estimulante e é menos indigesto que as nozes. Utilizado em doçaria, em saladas, “soufflés” e assados. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: Em artesanato: a madeira é boa para cesteria. E também é uma espécie importante em apicultura devido a que sua floração é muito temporã. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Bosques e galerias das linhas de água, geralmente no sub-bosque de carvalhais das zonas húmidas. Distribuição fitogeográfica: Europa mediterrânea

– **Medronheiro** (êrvodo, ou êrvedo) *Arbutus unedo* L. (Ericácea). DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Geralmente nanofanerófito perenifólio. Folhas pentâmeras oblongo-lanceoladas e serradas. As panículas aparecem no outono ou inverno. Corola branca, rosa ou verde. O fruto é uma baga que passa de verde a amarelo ou a escarlate. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Componentes do fruto: pectina 10-12%, arbutina 2.7%, ácido málico 0.66%, taninos e metilarbutina e outras hidroquinonas. PROPRIEDADES MEDICINAIS: Utilizam-se as raízes, as folhas, as cascas e os frutos. As folhas e as cascas são antisépticas (recomendadas para o aparelho urinário) e adstringentes. Se fervidas são um remédio para disenteria, diarreia, infecções renais, arteriosclerose e doenças do fígado. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: O fruto é comestível e tem propriedades diuréticas. Fazem-se preparações caseiras de bebidas (aguardentes), doces e compotas. Mas não se deve comer mais de três ou quatro frutos, pois em excesso produzem tonturas devido a um alcalóide presente na sua constituição. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: As abelhas retiram das suas flores um excelente néctar. A madeira é fácil de trabalhar no fabrico de objectos torneados para embutidos em marcenaria. Produz um bom carvão de lenha. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Matos xerofílicos, margens de bosques e em encostas soalheiras. Situação fitogeográfica: mediterrânea, subatlântica e macaronésica.

– **Mirtilo** (arando ou uva-do-monte) *Vaccinium myrtillus* L. (Ericácea). DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Caméfito lenhoso (sub-arbusto) caducifólio. Folhas ovado-agudas serrilhadas de cor verde vivo. Flores em cachos axilares. Pseudo-baga globosa, negro-azulada, raramente branca. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Contém pigmentos antocianicos, sais minerais (K, Ca, Fe, P), taninos, vitamina B e C, provitamina A e ácido cítrico e málico. PROPRIEDA-



DES MEDICINAIS: As partes utilizadas são as folhas frescas e secas e as bagas maduras. O fruto maduro é adstringente e tem acção antibacteriana. As folhas são boas para estados pre-diabéticos. Uma decoção do fruto é um bom elixir bucal e anti-inflamatório. Também é benéfico para a fragilidade capilar, varizes, hemorróides e para melhorar a visão (por este facto é usual o seu consumo por pilotos e outros profissionais a quem se exige uma boa visão). **UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL:** O fruto é comestível e em doçaria usa-se para a confecção de excelentes compotas. **UTILIZAÇÕES DIVERSAS:** Com a fermentação do fruto faz-se um bom vinho e com a destilação do arando um licor com muito sabor chamado "Heidelbeerwaser". **HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA:** Urzais e matas caducifólias de altitude acima de 900 m. Também no sub-coberto de carvalhais preferentemente em solos ácidos e turfeiras. Forma com o carvalho-roble uma associação fitossociológica importante: o *Vaccinio myrtilli-Quercetum roboris*, presente no Alto-Minho e Alto Trás-os-Montes no Portugal de bioclima euro-siberiano, em altitudes montanas e altimontanas. Distribuição fitogeográfica: por toda a Europa, mas no sul do continente europeu vai sendo mais altimontana. Na Península Ibérica surge no norte e nos sistemas montanhosos galaico-duriense e centro-ibérico.

Nota: É cultivada uma espécie afim de origem norte-americana denominada *Vaccinium corymbosum*.

– **Groselheira-espim** *Ribes uva-crispa* L. (Grossulariácea). **DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA:** Nanofanerófito de 1 a 1,5 m de altura, muito ramoso, com nós espinhosos em grupos de três. Folhas com 2 a 2,5 cm de largura, profundamente lobadas, glabras ou pubescentes. Flores em fascículos axilares, de duas ou três. Pétalas de cor branca. Fruto uma baga de 10 mm de diâmetro, verde-amarelado e hispida. **COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES:** Tem sais minerais, vitamina B e C, ácidos, glúcidos, lípidos, celulose e provitamina A. **PROPRIEDADES MEDICINAIS:** Utilizam-se as folhas, raízes e frutos. O fruto tem propriedades adstringentes, depurativas, diuréticas, aperitivas, laxativas e remineralizantes. **UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL:** A ingestão de bagas não maduras é pouco aconselhável, pois podem provocar graves perturbações. Utilização em doçaria. **UTILIZAÇÕES DIVERSAS:** Usada como planta ornamental em jardinaria. **HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA:** Sebes e bordaduras de bosques. Nativa da Europa, é cultivada pelos seus frutos, assim como as espécies afins *Ribes nigrum* L. e *R. rubrum* L. Por isso surge naturalizada em certos locais, junto de povoados, por dispersão pelas aves das suas sementes.

– **Nespereira-das-rochas**) *Amelanchier ovalis* Medicus (Rosácea). DESCRICÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Nanofanerófito até 3m. É um arbusto de ramos flexíveis e resistentes, de folhas caducas, ovadas e serradas. Florece (flores brancas) ao mesmo tempo que despontam as folhas, a partir de Março até Maio. Os frutos (pomo pequeno, preto azulado) estão maduros de Julho em diante. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Em todos os órgãos da planta existem ácido cianídrico (0.115%), óxido cálcico (77%) e glucósidos. PROPRIEDADES MEDICINAIS: O lenho fervido é hipotensor e utiliza-se também para afecções da bexiga. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: O fruto é comestível, suculento e doce. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: A madeira é utilizada com fins industriais. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Lugares rochosos e encostas pedregosas das montanhas calcáreas, nos Pirineus, Cantábria e outras montanhas ibéricas. Em Portugal apenas nas zonas mais elevadas da Serra do Gerês, sendo uma espécie algo rara, e, curiosamente, em substratos não calcários.

– **Pilriteiro** (escambrulheiro, esbronceiro ou espinheiro-alvar) *Crataegus monogyna* Jacq. (Rosácea) DESCRICÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Nano ou microfanerófito muito ramoso, até 10m, de copa arredondada. Folhas obovadas a romboidais com lobos oblongos agudos ou sub-obtusos. Flores brancas, numerosas, em cimeiras corimbiformes. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Contém no fruto e nas flores bioflavenóides (rutina e quercitina), triterpenóides, glucósidos cianogénicos, aminas (trimetilamina presente nas flores), polifenóis, cumarinas e taninos. PROPRIEDADES MEDICINAIS: Em geral é cardiotónico, vasodilatador, restabelecedor da tensão arterial, relaxante, antioxidante, antiespasmódico e sedativo. Também está indicado para a arteriosclerose, a angina de peito, as ameaças ou sequelas dos infartes e problemas associados e para a menopausa. É recomendável para as perturbações nervosas. Os frutos, pirenários, ou seja uma espécie de pomos mais miúdos e mais rijos denominados pilritos, são ligeiramente adstringentes e bons contra as dores de garganta. Combinado com o Ginkgo é utilizado para estimulação da memória. Utilizam-se as flores em botão, os frutos colhidos em fins de Setembro e a casca dos ramos jovens. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: Os frutos maduros ou sobre-maduros podem ser usados em licores ou compotas. Antigamente fermentava-se uma bebida a partir deles. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: Muito bom para edificação de sebes densas (devido a ser uma espécie espinhosa) e duradouras onde vão nidificar diversas espécies de aves HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Sebes, bosquetes e linhas de água. Distribuição fitogeográfica: Europa temperada ou mediterrânea.



– **Marmeleiro-bravo** *Cydonia oblonga* L. (Rosácea). DESCRICÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Nano ou micro-fanerófito multicaule, caducifólio, até 4m com ramos tomentoso-amarelados ou acinzentados. Folhas inteiras, agudas ou obtusas. Flores de rosa pálido a brancas. Pomo inicialmente tomentoso- glabrescente de cor amarelo-limão. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Contém amigdalina, pectina, tanino, proteína, mucilagem, vitamina C, vitaminas do complexo B e sais minerais (P, Ca e Fe). PROPRIEDADES MEDICINAIS: É adstringente, anti-séptico, anti-diarreico, anti-espasmódico, calmante e nutriente. Usam-se tanto as folhas como os frutos e as sementes. As folhas trituradas em cataplasmas são boas para edemas traumáticos, neuralgias faciais, fissuras na pele e queimaduras. Em chá, as folhas são anti-diarreicas, usam-se para as cólicas e tratamento dos convalescentes. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: O marmelo cozido (perde vitamina C com o cozimento) é muito utilizado para fazer marmeladas, geleias, xaropes, licores e pratos salgados. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: Pode usar-se como porta-enxerto de pereiras cultivadas. As suas pectinas e mucilagens têm uso em cosmética e perfumaria. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Sebes, bordaduras de caminhos, linhas de água e arrosios. Como espontânea é mais comum no Alto Alentejo, Beira Alta, Estremadura e Trás-os-Montes. Cultivada por todo o país.

– **Morangueiro-silvestre** *Fragaria vesca* L. (Rosácea). DESCRICÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Hemisporófito de 5 a 30 cm com estolhos epigeos alongados e radicantes nos nós. Folhas numa roseta basilar com folíolos serrado-dentados de cor verde vivo. Flores brancas, solitárias ou em cimeiras. Fruto múltiplo de aquênios inseridos num receptáculo carnudo. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Contém vitamina C, sais minerais (ferro), glúcidos, proteínas e taninos. PROPRIEDADES MEDICINAIS: Utilizam-se as folhas e os frutos. As folhas e estolhos frescos são adstringentes e diuréticos. Os seus frutos frescos (morangos silvestres) são um remédio para queimaduras e escoriações ligeiras, estimula a digestão e regula a tensão arterial. As folhas e raízes fervidas são adstringentes e anti-inflamatórias. São receitados para gota, artrite e reumatismo. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: Para doçaria e pastelaria. E também para a confecção de licores. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: Em cosmética médica. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Bordaduras e clareiras de matas caducifólias, sobretudo nas regiões montanhosas e frescas (Alto-Minho, Trás-os-Montes, Beira-Alta, Açores, Serra de Sintra e Monchique).

– **Cerejeira-brava** (Cerdeira-brava) *Prunus avium* L. (Rosácea). DESCRICÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Mesofanerófito caducifólio, até 20-30m, com raminhos cas-

tanho-avermelhados, glabros. Folhas ovobado-oblongas, acuminadas. Flores brancas. Fruto uma drupa, globosa, vermelho-escura (também amarelada), vermelho vivo ou negra. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: O fruto contém glúcidos (10-15%), pectina (10%), ácidos málico e cítrico (2%), vitaminas A, B e C, ácidos orgânicos (fólico, nicotínico e salicílico), e sais minerais (cálcio, magnésio, ferro e potássio) PROPRIEDADES MEDICINAIS: Utilizam-se os frutos e os pedúnculos dos frutos, secos à sombra (colhidos em Junho ou Julho) Os pedúnculos são diuréticos e astringentes, bons para o tratamento de urease e cistite. O fruto é bom para as artrites e ligeiramente laxativo, estimula a formação de ossos e dentes, melhora na actividade dos rins e do fígado, acelera a circulação e alivia as dores reumáticas. O seu sumo tem propriedades febrífugas. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: Com o fruto fazem-se sidras, licores (kirch) e aguardentes. Também é muito usado em doçaria e pastelaria para fazer doces e compotas. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: Madeira muito boa para mobiliário, instrumentos e outras finalidades, sendo uma espécie em expansão como essência florestal, aliás estando a ser muito plantada na região transmontana. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Bosques mistos e carvalhais caducifólios da Europa temperada e sub-mediterrânea.

– **Ginjeira-brava**) *Prunus cerasus* L. (Rosácea). DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Microfanerófito caducifólio de tronco ramoso na base e muitos rebentões. Folhas numerosas. Fruto uma drupa vermelho-vivo, globoso-deprimida e ácida. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: É muito semelhante ao *Prunus avium*, a composição dos seus frutos, tendo mais ácidos gordos. PROPRIEDADES MEDICINAIS: São muito semelhantes às da cerejeira-brava (*Prunus avium*).. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: Utiliza-se o fruto para fazer licor (ginjinha) e também na doçaria e pastelaria. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: É uma espécie sub-espontânea ocorrendo nas sebes e nos bosques

– **Abrunheiro-bravo** *Prunus mahaleb* L. (Rosácea). DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Microfanerófito caducifólio até 10 m., de ritidoma liso e pálido. Raminhos cinzento-amarelados. Folhas largamente ovadas, crenado-serradas com dentes glandulosos. Flores aromáticas e brancas. Drupa de 8-10 mm., ovóide e negra. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: É muito semelhante também ao *Prunus avium*. PROPRIEDADES MEDICINAIS: É estimulante das funções digestivas. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: É um porta-enxerto conhecido como Santa-Lúcia, e muito utilizado para diversos *Prunus* cultivados (cerejeira, ameixo-



ra.etc.) HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Em encostas secas, bosquetes e matas abertas. Bacias do Alto Douro e Douro Superior.

– **Abrunheiro-bravo** *Prunus spinosa* L. (Rosácea) DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Nano ou microfanerófito, caducifólio, rizomatoso, com ramos divaricados e espinoscentes. Folhas ovado-lanceoladas e crenulado-serilhadas. Flores muito numerosas e glabras. Drupa globosa ou ovóide, negro-azulada. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Semelhante na sua composição à espécie anterior. PROPRIEDADES MEDICINAIS: Semelhantes à espécie anterior. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: Faz-se um licor a partir dos frutos conhecido por “pacharán”, muito apreciado em Espanha, sendo a região de Navarra a principal fornecedora. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Sebes e matos, geralmente a partir de 1000 m. em regiões de bioclima sub-mediterrâneo.

– **Pereira-brava**). *Pyrus bourgeana* Decne (Rosácea).DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Microfanerófito caducifólio de copa aberta. Folhas ovadas ou ovado-cordiformes, crenuladas. Fruto um pomo, globoso-turbinado, baço, de coloração amarelo-acastanhada. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: A composição do fruto é a seguinte: glúcidos (5-13%), pectina (1%), celulose (3%) e ácidos orgânicos (0.2%).UTILIZAÇÕES DO FRUTO: O fruto desta espécie não é comestível. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: Utilização como porta-enxerto de variedades de pereiras cultivadas. Também tem boas propriedades genéticas possíveis de utilizar para hibridações. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Frequentemente junto a linhas de águas torrenciais ou em encostas soalheiras. Inserção fitogeográfica Ibérico-mediterrânica e sub-mediterrânica. Forma com a azinheira uma Associação muito importante no meso e termo-mediterrâneo ibérico:*Pyro bourgeanae-Quercetum rotundifoliae*, desde a Beira-Baixa até ao Alentejo e Extremadura espanhola.

– **Pereira-brava** (escalheiro ou catapereiro) *Pyrus cordata* Desv. Rosácea DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Microfanerófito (até 8 m.), caducifólio, com ramos patentes, renovos purpurascetes e raminhos arruivados. Folhas ovado-lanceoladas, miudamente serrilhado-crenuladas, acuminadas e cuspidadas. Fruto um pomo globoso ou obovóide, vermelho brilhante, densamente revestido de lentículas. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Semelhantes aos da espécie anterior. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: O fruto é comestível. Utiliza-se para fazer compotas, em doçaria ou em bebida. Em Almeria no sul de Espanha cul-

tiva-se esta espécie pelos seus frutos “pereteros”. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: À semelhança da *P. bourgeana*, também esta pereira-brava se pode usar como porta-enxerto e como material de hibridação para a obtenção de novas variedades de pereiras cultivadas ou melhoramento genético de outras. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Bosques mistos, carvalhais caducifólios e matagais de feição sub-atlântica no Norte e Centro de Portugal e Norte de Espanha.

– **Framboeseira** *Rubus idaeus* L. (Rosácea). DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Nanofanerófito escandente e anguloso. Folhas glabrescentes na página superior e branco-tomentosas na inferior. Flores brancas e amora vermelha ou eburnea. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Açúcares (7%), glúcidos (13%), celulose, diversos ácidos orgânicos (cítrico, málico, fórmico e salicílico), pectina, vitaminas (C, B₁ e B₂) e provitamina A. As folhas contêm taninos, sacáridos, flavonóides e também vitamina C. PROPRIEDADES MEDICINAIS: Como medicinal esta espécie tem propriedades laxantes, antidispépticas, antirreumáticas, diuréticas e carminativas. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: Fruto comestível. Aproveita-se para fazer geleias, compotas e xaropes. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: Como planta ornamental e em sebes. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Eurásia.

– **Silva** ou sarça *Rubus ulmifolius* Scott (Rosácea). DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Nanofanerófito escandente ou trepador de turhões robustos angulosos, pruinosos de glabros a tomentosos. Folíolos muito pequenos. Flores brancas ou rosadas. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Semelhante na sua composição à framboesa. PROPRIEDADES MEDICINAIS: As propriedades medicinais da silva concentram-se sobretudo nas folhas, privilegiando os rebentos jovens e inteiros, ainda pouco lenhificados. Muito ricas em tanino, as folhas da silva são dotadas de propriedades adstringentes. A sua decocção a 2 ou 3 % é um remédio útil contra a disenteria, a diarreia e a gastrite e ainda para a metrorragia. O xarope obtido a partir da cozedura do suco fresco das amoras no dobro do seu peso em açúcar é óptimo para a disenteria das crianças. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: As amoras são excelentes frutos para consumo em fresco e para doçarias e compotas. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: Da casca da silva, retirada dos ramos na primavera, fazem-se belos artefactos de artesanato, em conjunto com palha de centeio (cestos, açafates, escrinhos etc.) ainda em uso em diversas regiões do nosso país, como a região beirã e a região mirandesa HABITAT: muito vulgar em sebes, bordaduras e clareiras, sendo mesmo invasora e infestante em culturas agrícolas e em campos abandonados..



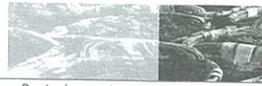
– **Mostajeiro-branco** *Sorbus aria* (L.) Crantz (Rosácea). DESCRICÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Mesofanerófito caducifólio, de ritidoma acizentado e liso. Folhas simples, obovadas, ovado-lanceoladas ou suborbicular, de recorte dentado. Flores glabras e brancas. Fruto em pomo, subgloboso ou piriforme, vermelho, com lentice-las. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Vitamina C e provitamina A, glúcidos, pectina, taninos e sais minerais. PROPRIEDADES MEDICINAIS: UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: O fruto é comestível mais não tem sabor e são farinosos. Antigamente empregavam-se os seus frutos (mostajos) secos e moídos como aditivo na fabricação do pão e pastéis. Podem-se fazer também geleias e compotas com os frutos. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: Muito usada como árvore ornamental em arruamentos, parques e avenidas por toda a Europa, dado ser uma árvore muito bonita com as sua folhagem de tonalidades prateadas. Também a sua madeira dura e densa é boa para fazer asas ou colheres. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA: Bosques e carvalhais caducifólios, bosquetes de cerquinhos e de azinheiras, ou mesmo pinhais. Muitas vezes em clareiras e nas linhas de água. Beira -alta, Beira -litoral, Minho e Trás-os-Montes.

– **Tramazeira** (lamagueira, cornogodinho ou sorveira-dos-caçadores) *Sorbus aucuparia* L. (Rosácea). DESCRICÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Mesofanerófito (até 15 m.), caducifólio, com pernadas erecto-patentes e ritidoma esbranguçado e liso. Folhas com 5 pares de folíolos, oblongas-serradas. Fruto um pomo de cor escarlate. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: O fruto contém sorbina, ácidos orgânicos (parassórbico, málico, cítrico e tartárico), açúcar, pectina, vitamina C e provitamina A, taninos e flavenóides. E a semente contém glicósidos cianogénicos. PROPRIEDADES MEDICINAIS: As partes utilizadas são folhas secas e frutos cozidos ou secos. Em compota ou infusão é bom contra diarreias e hemorróides. Como gargarejo para inflamações de garganta e loções de lavagem para hemorróides e corrimento vaginal excessivo. Também é adstringente, anti-escorbútico, anti-hemorrágico, diurético, emenagogo e laxativo. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: O fruto é comestível, mais não em cru porque são ácidos. Utilização como engodo nas armadilhas. Para fazer compotas, geleias, decocções quando secos, vinagres, aguardentes ou licores. Também se usam os frutos secos para preparar tisanas com propriedades diuréticas e laxantes. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: Como árvore ornamental. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO FITOGEOGRÁFICA: Locais expostos, frequentemente rochosos e alcantilados, acima de 1000 m. Serras do Gerês, Cabreira, Larouco, Montesinho, Reborêdo e Estrela.

– **Sorveira** *Sorbus domestica* L. (Rosácea). DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Mesofanerófito caducifólio de ritidoma dividido em tiras, folhas compostas imparifolioladas, de folíolos oblongos e de recorte serrado. Flores brancas ou rosadas em cimeiras corimbosas. Fruto um pomo, esverdeado ou acastanhado. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: Semelhantes às outras espécies do género *Sorbus*. PROPRIEDADES MEDICINAIS: Semelhantes às outras espécies do género *Sorbus*. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: O fruto só é comestível sobre-maduro. Aliás usa-se o termo “sorvado” como referência a frutos, em geral, sobre-maduros. Também se podem usar para confecção de licores. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: Utiliza-se como árvore ornamental. HABITAT: É algo rara, mas esporadicamente cultivada no nosso país, assim como na Europa Central como fruta.

– **Mostajeiro** *Sorbus torminalis* (L.) Crantz (Rosácea). DESCRIÇÃO BOTÂNICA SUMÁRIA: Mesofanerófito (até 25 m.) caducifólio, com pernadas patentes, ritidoma cinzento e liso. Folhas ovadas com lobos triangular-ovados ou lanceolados, de margens serradas. Fruto um pomo obovóide ou raramente subgloboso, castanho e com numerosas lentículas. COMPONENTES BIOQUÍMICOS MAIS IMPORTANTES: É semelhante a *S. aucuparia*, contém vitamina C, provitamina A, glúcidos, ácidos orgânicos, pectina e taninos. PROPRIEDADES MEDICINAIS: Antigamente usavam-se os frutos secos como remédio caseiro. UTILIZAÇÕES COMO FRUTO COMESTÍVEL: O fruto é comestível se bem maduro com um sabor a lembrar as tâmaras, e ótimo para a preparação de licores e geleias. UTILIZAÇÕES DIVERSAS: A madeira é de boa qualidade. É também uma bela árvore ornamental. HABITAT E DISTRIBUIÇÃO FITO-GEOGRÁFICA: Matas caducifólias de altitude. Serras do Gerês, Nogueira, Gardunha, Morro de São Bartolomeu (Bragança).

Nota final: Existem no nosso país mais espécies deste tipo, como a **camarinha**, espontânea em toda a costa dunal do nosso país e que é a um arbusto de folha semelhante á urze, de baguinhas brancas comestíveis, cuja espécie tem o nome científico de *Corema album* L. da família das Empetráceas e a **alcaparra**, arbusto mediterrâneo espinhoso – *Caparis spinosa* L. (Caparidáceas) de bagas também comestíveis e usadas como condimento até em conservas de peixe e marisco). Sub-espontânea – e também cultivada – no Algarve.



C – PLANTAS CONDIMENTARES

São muitíssimas as espécies vegetais usadas como condimento e esses usos estão correlacionados com culturas ancestrais e com a instintiva tradição de acentuar a palatabilidade dos alimentos, a sua riqueza em sais e vitaminas, o seu poder de conservação e ainda como elementos tonificantes e até mesmo como afrodisíacos.

A pimenta, por exemplo (e outras especiarias) fora muito usada na Idade Média e na Renascença como conservante de alimentos. Juntamente com a salga, a seca, o fumeiro, a conserva em vinagre e outras técnicas ancestrais de conservação dos alimentos. Esses condimentos provenientes do Oriente são conhecidos por especiarias e foram uma das motivações económicas grandes navegações. Mas não é destas espécies que vamos falar, mas sim das espécies da nossa flora (ou de origem exótica mas integradas na nossa flora como naturalizadas) ou que já se cultivam no nosso País há décadas ou mesmo há séculos.

Esses condimentos podem ser provenientes de folhas, de flores, de frutos, de sementes, de raízes, de bolbos, de tubérculos, de rizomas ou de outros propágulos vegetativos, ou mesmo de cascas como o caso da canela, que é casca de um arbusto de Ceilão.

Quanto à nossa flora, como mediterrânea que é, podemos afirmar que é bastante rica em plantas condimentares e surgem espontâneas ou sub-espontâneas nos mais diversos habitats:

- a) Bosques e carvalhais de feição sub-atlântica (Entre Douro e Minho e Beira Litoral) e macaronésica (Madeira e Açores) onde surgem os **loureiros** (*Laurus nobilis* L. e *Laurus azorica* (Seub.) Franco) das quais se utilizam as folhas ou no caso das ilhas, os paus de louro para as famosas espetadas.
- b) Matagais, carrascais e zimbreiras em situações mediterrâneas (Terra Quente duriense, Beiras, Alentejo e Algarve) onde a biodiversidade é enorme e as plantas aromáticas são abundantes. É o caso do próprio **zimbros** (*Juniperus oxycedrus* L.) cujas bagas podem aromatizar marinadas de carnes ou os conhecidos molhos de vinho-e-alho, também ditos de vinha-de-alhos.

Também é nestes bosques e matagais mediterrâneos que se encontram os tomilhos, os rosmaninhos e os alecrins. Quando em solos menos ácidos e mais calcários, maior é a biodiversidade e a abundância do **tomilho** vulgar (*Thymus zygis* L.), da **salva** (*Salvia officinalis* L.) e do **alecrim** (*Rosmarinus officinalis* L.). Em solos medianamente ácidos de xisto surge também com abundância a bela-luz (outro tomilho que é a espécie *Thymus mastichina* L.) e o **rosmaninho** (*Lavandula stoechas* L.). Chama-se a atenção para o facto de na região bragançana se denominar arçã ou arçanha ao rosmani-

nho, sal puro à bela luz e sal purinho ao tomilho vulgar. Também nestes bosques e matos mediterrâneos se encontram os **oregãos** de que temos duas espécies: *Origanum virens* Hoff.et Link e *O. vulgare* L., ambos ótimos como condimentos e também como plantas medicinais.

Em lameiros da Terra Fria, terras altas do Alto Minho, Alto Trás-os-Montes e Beira Alta, temos outro tomilho denominado **serpão** – *Thymus pulegioides* L. mais herbáceo e mais rasteirinho que os outros dois tomilhos já referidos.

- d) Nas linhas de água há a assinalar três espécies condimentares muito importantes: o **põejo** – *Mentha pulegium* L: de que as populações do Sul tiram maior partido na condimentação de comidas, a **hortelã de água** – *Mentha aquatica* L. também cultivada e de aroma semelhante à hortelã vulgar, (*Mentha x rotundifolia* L.) que é apenas cultivada pois é um híbrido entre outras duas espécies do género *Mentha*, o mesmo se passando com a **hortelã pimenta**. (*Mentha x piperita* L.) que também é um híbrido. Há uma terceira espécie do grupo das mentas que é também das beiradas dos rios, ribeiras e regatos, que é a *Preslia cervina* (L.) Opiz conhecida por erva-peixeira e muito utilizada, na zona do Douro Superior e da bacia do Sabor como condimento dos deliciosos peixinhos do rio. Aliás esta plantinha começa a condimentá-los logo a partir do cabaz do pescador.
- e) Finalmente vamos considerar espécies ruderais plantas das beiras dos caminhos, orla de bosques e matos. É o caso da erva-das azeitonas, mais frequente em regiões mediterrânicas e também conhecida por **nêveda** – *Calamintha baetica* Boiss. et Reuter ou *C. sylvatica* L.. Note-se que a verdadeira nêveda é outra espécie da mesma família botânica das Labiadas que é a *Nepeta cataria* L: usada como medicinal.

Outra espécie muito frequente nestes habitats é o conhecido **funcho** ou **fiólho** – *Foeniculum vulgare* Miller que à semelhança de outras aromáticas têm também propriedades medicinais, havendo uma variedade cultivada, o funcho hortense.

No Algarve surge a **alcaparra**¹ *Capparis spinosa* L. planta muito mediterrânea e cacícola, pouco conhecida e pouco usada no Centro e Norte mas cujas bagas são usadas como condimento de conservas.

¹ Não confundir com azeitonas alcaparradas, por vezes como simplificação de linguagem ditas alcaparras, mas sem levar as verdadeiras alcaparras na sua preparação. São apenas azeitonas verdes, descaçoadas e em conserva, ficando com aspecto semelhante às alcaparras. São típicas da Terra Quente e semelhantes às azeitonas de conserva catalãs chamadas “arbesquinas”, só que estas são de uma variedade de fruto mais pequenino, semelhante às azeitonas das oliveiras bravas (zambujeiros).



Outras espécies são usadas na nossa culinária tradicional, como os alhos bravos e cultivados, as segurelhas – também ótimas para condimentar azeitonas de conserva, à semelhança da calamintha e do tomilho, do **estragão** (*Artemisia dracuncululus* L.) de origem da Europa de Leste – (Rússia e Mongólia) e usado na aromatização de vinagres. Com origem no Indostão e cultivada e utilizada na Europa central temos o **mangericão** ou **basílico** – *Ocimum basilicum* L.. A **salsa** (*Petroselinum crispus* Miller), umbelífera muito vulgar na nossa culinária e o **coentro** (*Coriandrum sativum* L.), também umbelífera e mais usada no Sul, sendo actualmente espécies de amplo cultivo a nível mundial, têm origem respectivamente na Europa de Leste e no Médio Oriente

Notas finais

Ainda existem evidentemente na nossa área euro-mediterrânica muitas outras espécies vegetais não cultivadas de interesse e de utilidade em vários aspectos: medicinal, cosmético, ornamental, condimentar etc.

E a lista aumentaria imenso considerando a Flora de outros Continentes. E isto se atendermos apenas à utilidade directa das plantas, tanto cultivadas como bravias ou espontâneas.

Porque no interesse ecológico, podemos dizer que quase todas são úteis. Embora algumas sejam daninhas ou até venenosas. Todavia, mesmo algumas das plantas daninhas e infestantes das culturas têm o seu lado positivo e útil. E de algumas plantas venenosas também se extraem produtos químicos e farmacêuticos.

Destes aspectos existem publicações algo especializadas.

Apesar de tudo, como sobre plantas condimentares e sobre plantas venenosas não há muitas publicações comparativamente às que existem sobre herbanária medicinal por exemplo, propomo-nos fazer duas novas resenhas deste tipo, sobre aqueles dois aspectos importantes das plantas bravias. No entanto aqui ficam estas notas que, de certo modo poderão fornecer alguma útil informação ao público em geral.

Tenhamos presente que o uso das plantas bravias na medicina caseira e na alimentação ou no artesanato é um património cultural de cada região e de cada comunidade inserida num equilíbrio ecológico e conhecedora da Natureza que o rodeia.

Também teria interesse uma resenha sobre plantas cultivadas para a alimentação nos "velhos tempos" e que estão caindo em relativo desuso, como o caso do **trigo sarraceno** (*Fagopyrum esculentum* L: Polygonácea), da **lentilha** (*Lens culina-*

ria L. leguminosa), da **garrôba** ou ervilhaca parda (*Vicia articulata* Hornem., leguminosa), do **milho – painço** (*Setaria italica* (L.) Beauv., gramínea), do **milho – alho** ou milho miúdo (*Panicum miliaceum* L. gramínea), do **gergelim** ou **sésamo** (*Sesamum indicum* L., oleaginosa da família botânica das Pedaliáceas), do **tupinambo** (*Helianthus tuberosus* L.), dos **xíxaros** (*Lathyrus sativus* L.) que é outra espécie diferente das denominadas feijões –xíxaros ou feijões – fradinhos (*Vigna sinensis* L.) e que ainda se cultiva e se consome principalmente na região do Ribatejo-Oeste, etc. Talvez para um próximo artigo.

Bibliografia

- Bourdalon, H. et Ridayre, B – A Saúde pelas Plantas Ed. Notícias – Lisboa – 1980
- Dagmar Lânská e Pavel Zilák, --Plantas silvestres comestíveis...ED. Susaeta –Madrid,1994
- Grau, Junk e Munker, Plantas Medicinales,bayas,verduras silvestres.Ed Blume,Barcelona 1985
- Lesley Bremness Plantas úteis Edição VERBO – 1980
- Pio Font Quer – Plantas Medicinales El Dioscórides renovado Editorial Labor, S.A. – 1990
- Rvaverley Root et al Guia prático ilustrado Hierbas y Especies Editorial Blume – 1983
- José Ribeiro, António Monteiro e Lurdes Silva – Etnobotânica – plantas..bravias comestíveis, condimentares e medicinais–João.Azevedo. Editores, Mirandela, 2000
- Pamela Forey e Cecília Fitzsimons Plantas comestíveis Ed. Plátano,1991
- Vários – The Encyclopedia of Herbs and Herbalism Edited by Malcolm Stuart – 1994
- Vários Segredos e Virtudes das Plantas Mediciniais Ed. Selecções do Readers' Digest – 1982



Plantas bravias comestíveis ou condimentares e fruteiras silvestres

I – Espécies de habitats de feição atlântica (bosques caducifólios,-carvalhais,vidoais e castinçais- matos de tojo, urze e carqueja, lameiros e prados de montanha)



Foto 1 | Bosque de feição atlântica – carvalhal



Foto 2 | Bosque de feição atlântica – vidoal

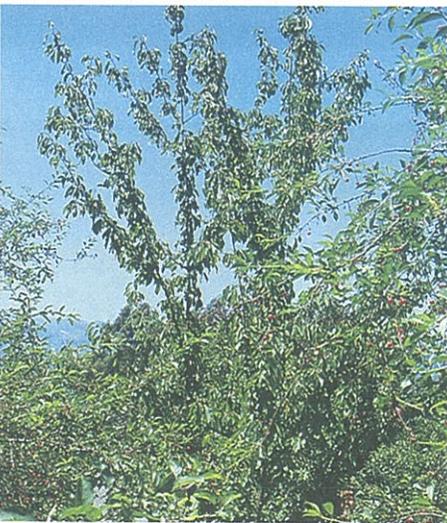


Foto 3 | Cerejeira brava

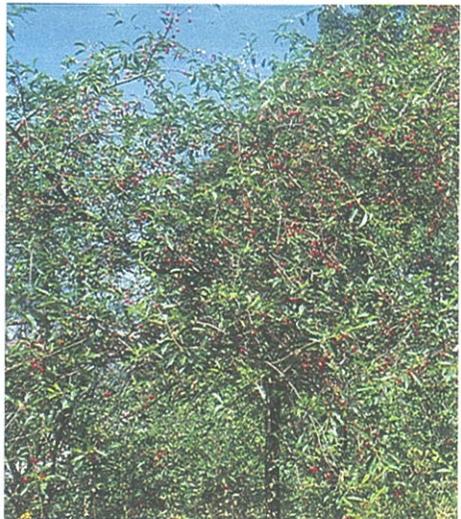


Foto 4 | Ginjeira brava



Foto 5 | Loureiro

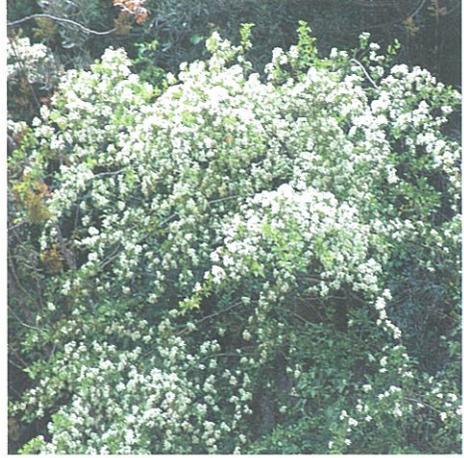


Foto 6 | Pilriteiro, espinheiro
- alvar ou catapereiro



Foto 7 | Pilritos



Foto 8 | Flor do pilriteiro ou escalheiro



Foto 9 | Tramazeira



Foto 10 | Mostajeiro



Foto 11 | Sorveira



Plantas bravias comestíveis ou condimentares – espécies dos bosques caducifólios



Foto 12 | Pereira brava



Foto 13 | Nespereira das rochas



Foto 14 | Morangueiro silvestre



Foto 15 | Arando, mirtilo ou uva-do-monte



Foto 16 | Amoras de silva



Foto 17 | Groselheira-espim



Foto 18 | Framboeseira

Plantas bravias comestíveis ou condimentares

– espécie condimentar existente em matos de feição atlântica

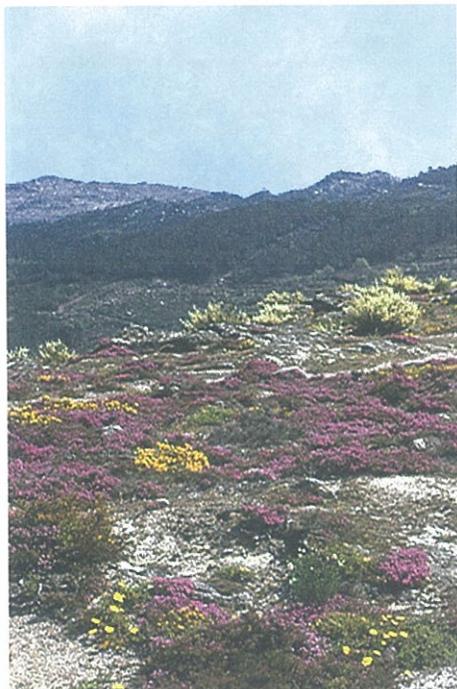


Foto 19 | Mato de feição atlântica

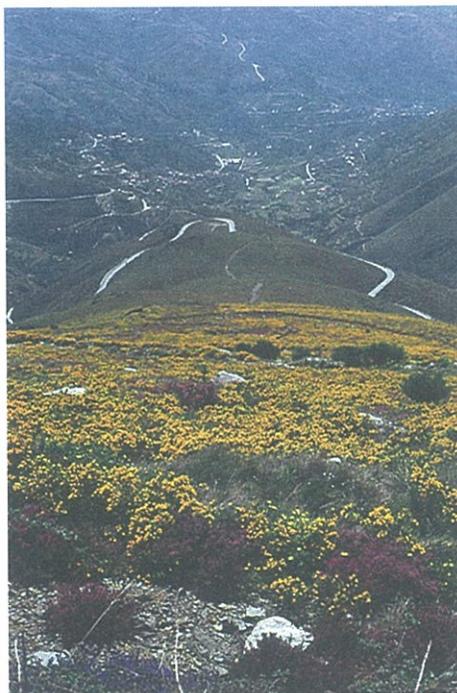


Foto 20 | Carquejal na Serra do Marão

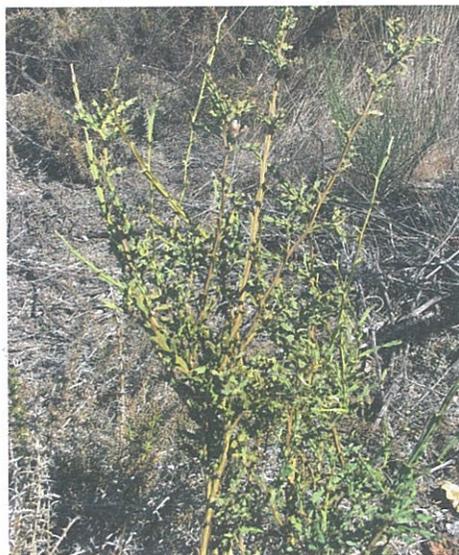


Foto 21 | Ramo de Carqueja



Plantas bravias comestíveis ou condimentares

– espécies dos lameiros ou prados de montanha



Foto 22 | Lameiro



Foto 23 | Prado de Lima



Foto 24 | Prímulas



Foto 25 | Leitugas dente de leão



Foto 26 | Serpão

Plantas bravias comestíveis ou condimentares – espécies de habitats ribeirinhos



Foto 27 | Habitat ribeirinho



Foto 28 | Lúpulo silvestre



Foto 29 | Lúpulo (trepad. herb.)



Foto 30 | Aveleira brava



Foto 31 | Baga de Sabugueiro



Foto 32 | Flor de Sabugueiro



Foto 33 | Merugem de água



Foto 34 | Poejo

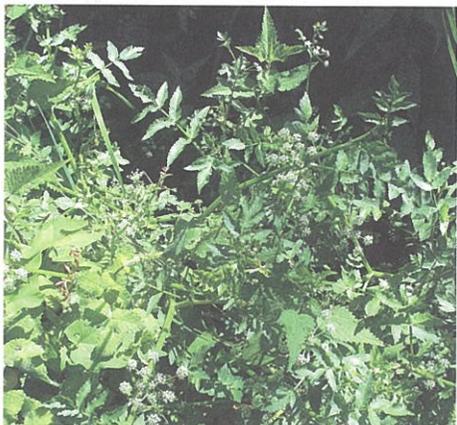


Foto 35 | Rabaças (aipo silv.)



Foto 36 | Agrião

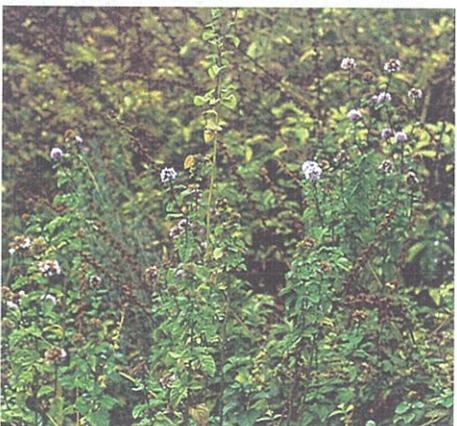


Foto 37 | Hortelã de água

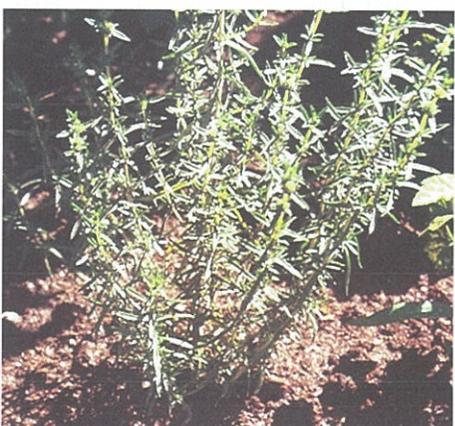


Foto 38 | Erva-peixeira

Plantas bravias comestíveis ou condimentares

- espécies de habitats de feição mediterrânea
- bosques perenifólios (azinçais, sobreirais e carrascais), matos de estêvas, piôrnos ou rosmaninhos e tomilhares



Foto 39 | Mato de feição mediterrânea

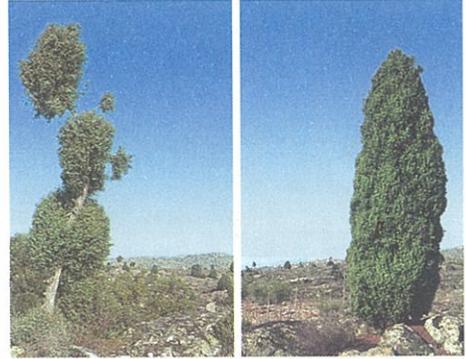


Foto 40 | Zimbros



Foto 41 | Bagas de zimbro



Foto 42 | Medronheiro



Foto 43 | Abrunheiro



Foto 44 | Oregãos



Foto 45 | Espargo bravo



Foto 46 | Alecrim



Foto 47 | Tomilho ou sal-purinho



Foto 48 | Orégão



Foto 49 | Salsaparrilha



Foto 50 | Buxigas

Plantas bravias comestíveis ou condimentares – espécies de habitats rupícolas

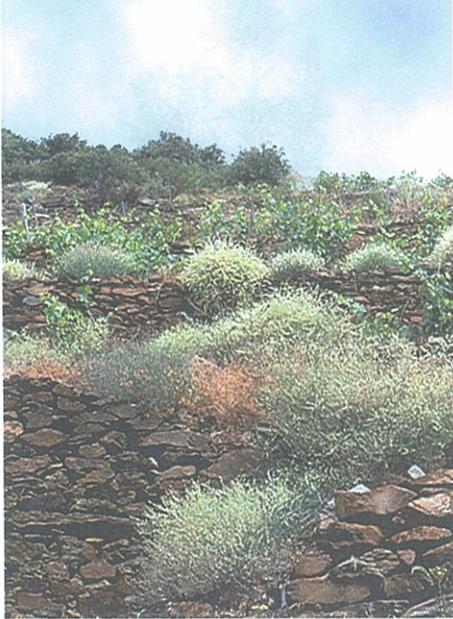


Foto 51 | Azedas das paredes – inflorescências

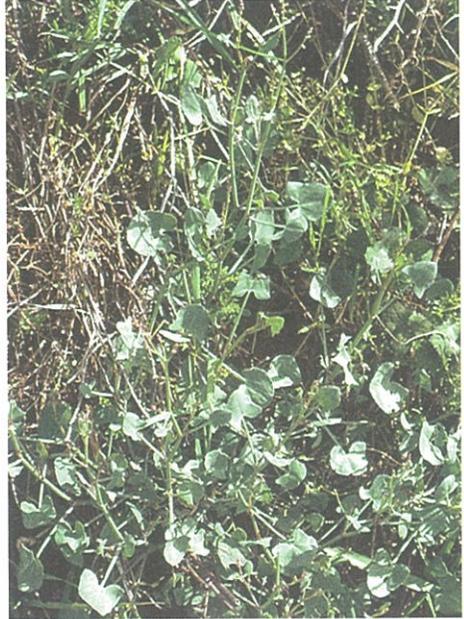


Foto 52 | Azedas das paredes – folhas comestíveis



Foto 53 | Reinolas



Plantas bravias comestíveis ou condimentares

– espécies de habitats ruderais (bordaduras de caminhos, de localidades ou de campos agrícolas)



Foto 54 | Funcho ou fiôlho



Foto 55 | Alho bravo



Foto 56 | Erva das azeitonas ou «nêveda»



Foto 57 | Cardo de S. Maria



Foto 58 | Cardo do coalho



Foto 59 | Bardana

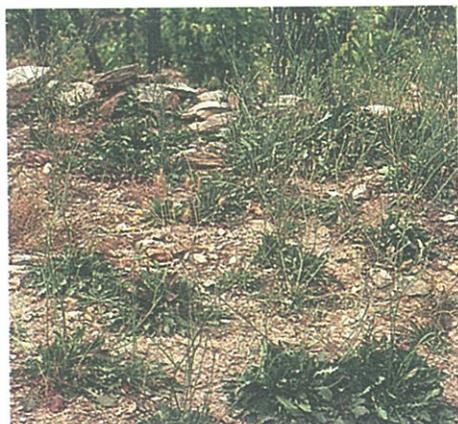


Foto 60 | Leituga vulgar



Foto 61 | Leituga branca

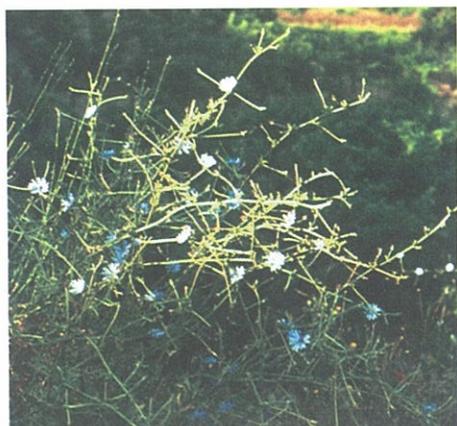


Foto 62 | Chicória brava



Foto 63 | Borragem

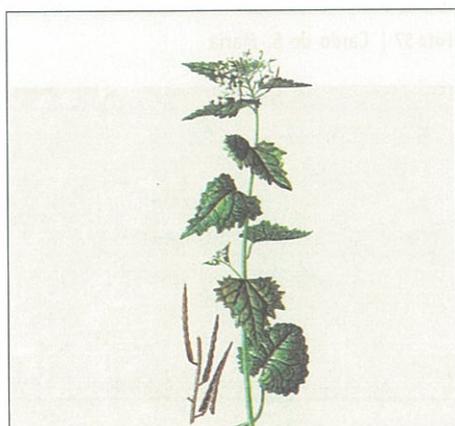


Foto 64 | Aliária

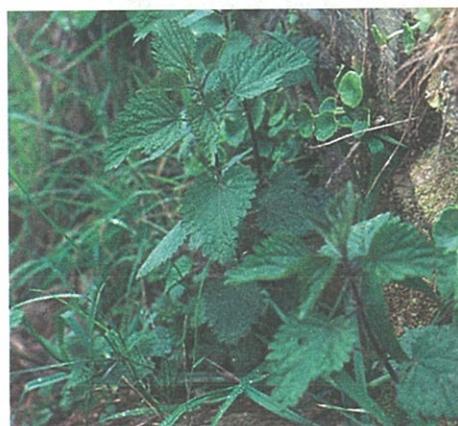


Foto 65 | Urtigão

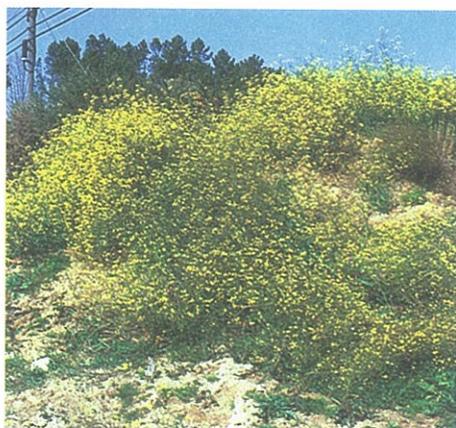


Foto 66 | Labrêstos-inflorescências



Foto 67 | Labrêstos – folhas comestíveis



Foto 68 | Mostarda branca - inflorescências



Foto 69 | Mostarda-frutos (silíquias)

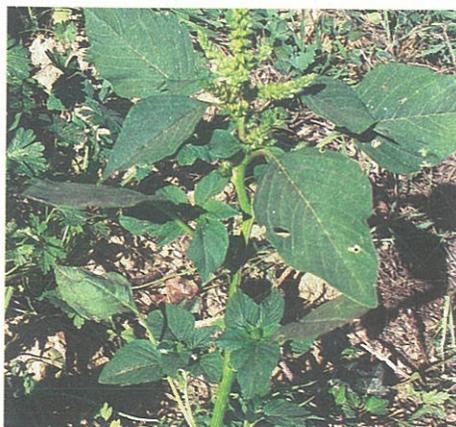


Foto 70 | Beldro ou beldro

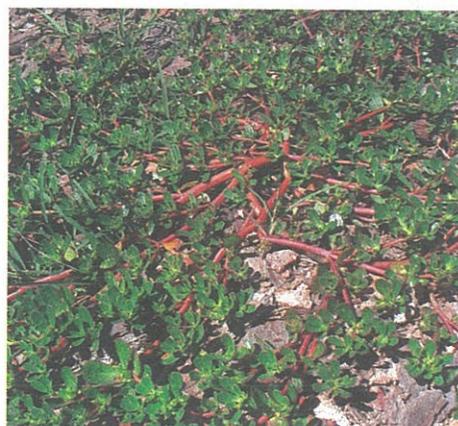


Foto 71 | Beldroega



Foto 72 | Acelga brava

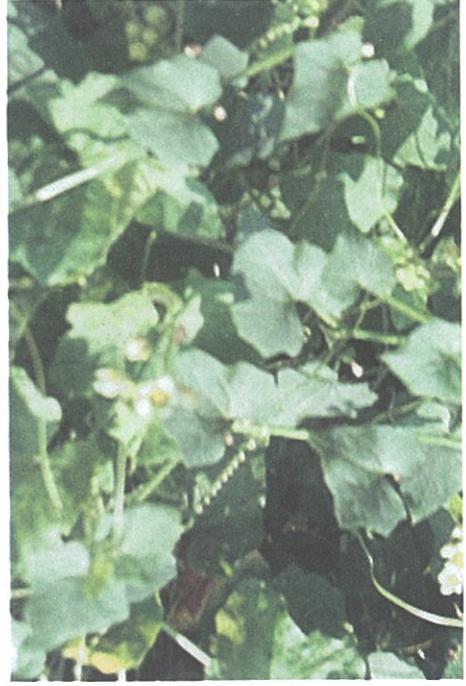


Foto 73 | Norça branca

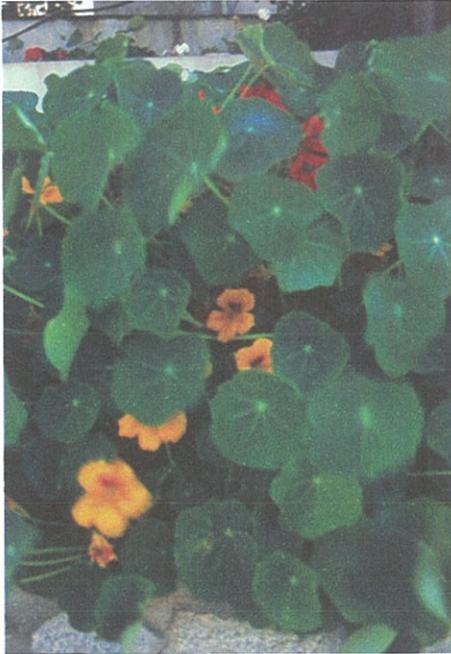


Foto 74 | Chagas

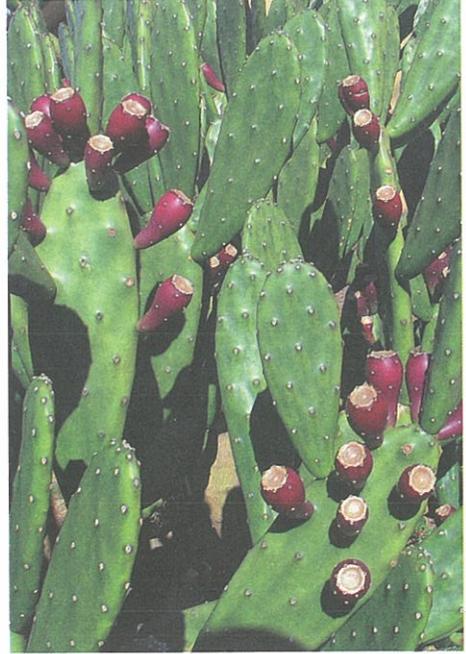


Foto 75 | Figs de cacto



Plantas bravias comestíveis ou condimentares

– espécies de habitats dunares



Foto 76 | Tomilho das areias



Foto 77 | Camarinhas

Plantas bravias comestíveis ou condimentares e fruteiras silvestres

– conclusão

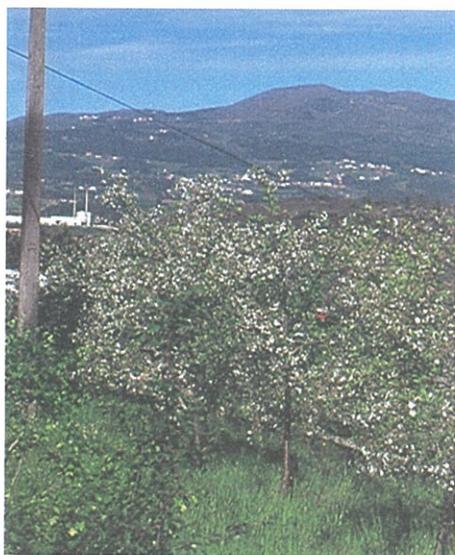


Foto 78 | Coleção de fruteiras Silvestres



Foto 79 | Coleção de Aromáticas, condimentadas e medicinais

