

**Laboratório
da Paisagem**

Plantas Aromáticas e Medicinais



ÍNDICE

O QUE SÃO PAM - PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS?	1
MÉTODOS DE PROPAGAÇÃO	3
SEMENTEIRA	3
ESTACAS CAULINARES E LENHOSAS	3
SUBSTRATO DE ESTACARIA/SEMENTEIRA	4
ALECRIM (<i>Rosmarinus officinalis</i>).....	5
ALFAZEMA (<i>Lavandula angustifolia</i>).....	6
SEGURELHA (<i>Satureja montana</i>).....	7
TOMILHO-VULGAR (<i>Thymus vulgaris</i>).....	8
TOMILHO-BELA-LUZ (<i>Thymus mastichina</i>).....	9
TOMILHO-LIMÃO (<i>Thymus x citriodorus</i>).....	10
OREGÃOS (<i>Origanum vulgare</i>).....	11
SALVA (<i>Salvia officinalis</i>).....	12
MANJERICÃO (<i>Ocubasilicum</i>).....	13
ERVA-CIDREIRA (<i>Melissa officinalis</i>).....	14
HORTELÃ-PIMENTA (<i>Mentha x piperita</i>).....	15
POÊJO (<i>Mentha pulegium</i>).....	16
COENTROS (<i>Coriandrum sativum</i>).....	17
SALSA (<i>Petroselinum crispum</i>).....	18
CEBOLINHO (<i>Allium schoenoprasum</i>).....	19
LÚCIA-LIMA (<i>Aloysia triphylla</i>).....	20
ERVA-PRÍNCIPE (<i>Cymbopogon citratos</i>).....	21
LOURO (<i>Laurus nobilis</i>).....	22
ABSINTO (<i>Artemisea absinthium</i>).....	23
PERPÉTUA DAS AREIAS (<i>Helichrysum italicum</i>).....	24

O QUE SÃO PAM - PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS?

As PAM – Plantas aromáticas e medicinais - são todas aquelas que pelo menos uma das suas partes, raízes, caules, folhas, flores, frutos, são utilizadas pelas suas propriedades aromáticas ou medicinais.

As PAM têm diversas utilidades quer na medicina devido às suas propriedades medicinais quer, pelas suas extraordinárias qualidades, na aplicação de temperos, especiarias, aromatizantes, cosmética, saboaria, limpeza e higiene pessoal – desodorizantes, perfumes, cremes - na jardinagem e espaços verdes, assim como noutras atividades como biocida, tinturaria, entre outros.

Em todas as civilizações há referências ao poder das “Ervas” seja ele mágico, curativo, aromático ou alimentar. Estas plantas podem ser cultivadas em hortas ou jardins, diretamente no solo ou em vasos.

MÉTODOS DE PROPAGAÇÃO

Regra geral as **plantas herbáceas anuais e vivazes** deverão ser obtidas a partir de **sementes**, sendo as primeiras semeadas na Primavera diretamente onde se pretende que cresçam, enquanto as segundas deverão ser semeadas no final do Verão em vasos, guardados numa estufa durante o Inverno, sendo posteriormente plantadas ao ar livre na Primavera seguinte.

As plantas vivazes são plantas que duram vários anos mas que produzem constituintes lenhosos, contrariamente aos arbustos e às árvores. As vivazes são herbáceas, este grupo inclui uma incrível diversidade de espécies, as quais vivem durante vários anos e que se renovam, anualmente, sob a terra. As partes aéreas da planta morrem no inverno.

As **plantas arbustivas** poderão ser multiplicadas por **estacaria** dos seus ramos lenhosos, preparando-se as estacas durante o seu período de repouso vegetativo, desde os finais do Outono até ao início da rebentação na Primavera.

Algumas plantas podem também ser propagadas por divisão. A divisão, ou divisão de rizomas, é uma das técnicas mais utilizadas na jardinagem para propagação vegetativa de plantas

ornamentais, sendo também utilizada em outras plantas. A técnica consiste no corte dos rizomas subterrâneos, gerando novas plantas.

SEMENTEIRA

A sementeira é o único método de propagar plantas anuais. As plantas anuais são plantas que normalmente germinam, florescem e morrem no período de um ano. Estas plantas podem ainda viver mais de um ano, no caso de não encontrarem as condições apropriadas para se reproduzirem. Exemplos de plantas anuais são o milho, a alface, o alho-porro, a couve-flor, o melão, a ervilha. As sementes necessitam de condições favoráveis à sua germinação: temperatura, humidade, oxigénio.

ESTACAS CAULINARES E LENHOSAS

- Caules herbáceos – corte na Primavera
- Caules lenhosos – corte no Outono

A estacaria é uma forma eficaz de propagar ervas aromáticas em especial aquelas cujas sementes são estéreis, ou cujo desenvolvimento em sementeira é lento, por exemplo o tomilho.

Os ramos para as estacas devem ser novos, de preferência formados na Primavera anterior.

Cortam-se com um comprimento entre 15 e 20 cm, podendo ser plantados de seguida na mesma posição que tinham na planta-mãe, a 2/3 do seu comprimento, para que possam enraizar. Para se efetuarem as plantações e sementeiras o terreno deve estar bem trabalhado e drenado. Caso não se verifique esta última condição, acrescentar-se-á terra vegetal à base de folhas ou composto.

SUBSTRATO DE ESTACARIA/SEMENTEIRA

- **Rico em húmus**, para reter a humidade e garantir uma alimentação gradual da nova planta sem lhe queimar as jovens raízes.
- **Granulometria fina**, em especial no caso das sementeiras, para que a semente fique bem “aconchegada” e tenha a humidade necessária para germinar.
- **Bem drenado e bem arejado**, para um aquecimento melhor e para não provocar asfixia radicular.

ALECRIM

(*Rosmarinus officinalis*)



Cultivo: Solos bem drenados, expostos ao sol. Não gosta de excesso de humidade, podendo esta levar à sua morte. Tem algum efeito alelopático.

Propagação: Estacaria.

Exposição: Sol.

Floração: Pode surgir durante todo o ano. Flor azul, branca, rosa ou roxa.

Ciclo: Perene.

Propriedades: Comestível, atrai insectos úteis.

Propriedades medicinais: É cicatrizante, anti-bacteriano e anti-fúngico, anti-séptico, estimulante e desinfectante. É utilizado para os distúrbios do fígado, digestão, problemas respiratórios, gripes, tensão pré-menstrual, artrite, tratamentos de depressões e enxaquecas, circulação e tensão arterial elevada, insónias, fadiga crónica, músculos doridos e cansados.

Partes utilizadas: Folhas, flores.

Outras aplicações: Muito utilizado em cozinha. Também trata ressecas e restaura a memória. O óleo essencial é um ótimo repelente de insectos. Muito usado em champôs, no fortalecimento e estimulação do couro cabeludo.

ALFAZEMA

(*Lavandula angustifolia*)



Cultivo: Solos bem drenados, expostos ao sol. Não gosta de excesso de humidade, podendo esta levar à sua morte. É uma planta com forte efeito alelopático.

Propagação: Estacaria.

Exposição: Sol.

Floração: Junho-Setembro. Flor azul, roxa ou branca.

Ciclo: Perene.

Propriedades: Comestível, atrai insectos úteis.

Propriedades medicinais: Toma-se em infusão contra o cansaço, dores de cabeça, para as cólicas e indigestão.

Partes utilizadas: Folhas, sumidades floridas, flores.

Outras aplicações: O óleo é utilizado em banhos e massagens, como relaxante e também é queimado pela casa para desinfectar. As flores secas são colocadas junto às roupas guardadas, pelo seu agradável aroma.

SEGURELHA

(*Satureja montana*)



Cultivo: Solos bem drenados, neutros a alcalinos, bem expostos ao sol.

Propagação: Estacaria.

Exposição: Sol.

Floração: Junho-Setembro.

Ciclo: Perene.

Propriedades: Comestível, atrai insectos úteis.

Propriedades medicinais: Anti-séptico, antiespasmódico, carminativo, estimulante, estomáquico, expectorante.

Partes utilizadas: Folhas, sumidades floridas.

Outras aplicações: As folhas frescas são adicionadas aos mais diversos cozinhados. Possuem propriedades medicinais semelhantes às dos tomilhos.

TOMILHO-VULGAR

(*Thymus vulgaris*)



Thymus vulgaris L.
Image processed by Thomas Schoepke
www.plant-pictures.de

Cultivo: Solos bem drenados, expostos ao sol. Não gosta de excesso de humidade, podendo esta levar à sua morte.

Propagação: Estacaria.

Exposição: Sol.

Floração: Maio-Outubro.
Flores brancas ou rosa-pálido.

Ciclo: Perene.

Propriedades:
Comestível, repelente de pragas, atrai insectos úteis.

Propriedades medicinais: Tem propriedades anti-sépticas e em infusões constituem um remédio eficaz contra dores de garganta, inflamações da boca e gengivas e resacas. O óleo essencial (timol) é anti-séptico, anti-fúngico, anti-bacteriano e broncodilatador, sendo muito utilizado no combate às infecções pulmonares como bronquites, pleuritis, asma, febre-dos-fenos e tosse convulsa. É vermífugo, desinfectante, expectorante, e antirreumático, é adicionado a desinfetantes, dentífricos, perfumes, produtos de higiene pessoal e elixires.

Partes utilizadas: Toda a planta.

Outras aplicações: Usado no fabrico de pasta dos dentes e preparados antirreumáticos. O óleo é usado em aromaterapia, para combater depressões, cansaço, infecções respiratórias. Planta muito usada em culinária. Nos cozinhados ajudam a decompor as gorduras e auxiliam a digestão. Usado em estufados, sopas, pratos de carne e peixe e ovos. Utiliza-se para aromatizar azeites e vinagres.

TOMILHO-BELA-LUZ

(Thymus mastichina)

Cultivo: Solos bem drenados, expostos ao sol. Não gosta de excesso de humidade, podendo esta levar à sua morte.

Propagação: Estacaria.

Exposição: Sol.

Floração: Maio-Setembro. Flores brancas.

Ciclo: Perene.

Propriedades: Comestível, repelente de pragas, atrai insectos úteis.

Propriedades medicinais: Antisséptico; Anti-inflamatório.

Partes utilizadas: Planta inteira.

Outras aplicações: As folhas são usadas em culinária para adicionar a pratos de carne. O seu óleo é usado na indústria alimentar para aromatizar sopas e preparados de carne.

Observações: Substitui eficazmente o sal na alimentação. Espontâneo apenas na Península Ibérica.

TOMILHO-LIMÃO

(Thymus x citriodorus)

Cultivo: Solos bem drenados, expostos ao sol. Não gosta de excesso de humidade, podendo esta levar à sua morte.

Propagação: Estacaria.

Exposição: Sol.

Floração: Maio-Setembro. Flores brancas ou rosa-pálido.

Ciclo: Perene.

Propriedades: Comestível, repelente de pragas, atrai insectos úteis.

Propriedades medicinais: Combate a asma e outras dificuldades respiratórias.

Partes utilizadas: Folhas, sumidades floridas.

Outras aplicações: Usado em culinária, para temperar pratos de peixe e Saladas

ORÉGÃOS

(*Origanum vulgare*)



Cultivo: Solos bem drenados, expostos ao sol. Não gosta de excesso de humidade, podendo esta levar à sua morte.

Propagação: Sementeira.

Exposição: Meio- sol

Floração: Maio-Setembro

Ciclo: Vivaz.

Propriedades: Comestível, repelente de pragas, atrai insectos úteis.

Propriedades medicinais: É um bom antisséptico devido ao seu elevado teor de timol; utiliza-se no tratamento de problemas respiratórios, como a asma, bronquite e tosse pois tem ação expectorante. Tónica, digestiva e calmante é usada na indigestão e problemas gástricos. As folhas são antissépticas – mastigadas aliviam dores de dentes.

Partes utilizadas: Folhas, sumidades floridas.

Outras aplicações: Aromatizante culinário para pratos de carne vermelha e frango, pizzas, saladas, legumes, queijos, ovos. Das folhas fazem-se infusões. Servem também para perfumaria e cosmética

SALVA

(*Salvia officinalis*)



Cultivo: Solos bem drenados, expostos ao sol. Não gosta de excesso de humidade, podendo esta levar à sua morte.

Planta fortemente alelopática.

Propagação: Estacaria.

Exposição: Sol.

Floração: Maio-Julho. Flor roxa.

Ciclo: Perene.

Propriedades: Comestível, repelente de pragas, atrai insectos úteis.

Propriedades medicinais: É utilizada como tónico e estimulante hepático ou para melhorar a função digestiva e a circulação. Tem propriedades antissépticas, adstringentes, carminativas, anti-espasmódicas e de antibiótico sistémico. Usa-se no tratamento de dores de garganta, problemas hormonais e para estimular o cérebro.

Partes utilizadas: Folhas, sumidades floridas.

Outras aplicações: O seu óleo é usado para o fabrico de pasta dos dentes, fixador de perfumes e fabrico de cosméticos. Condimento forte para carne e peixe.

MANJERICÃO

(*Ocimum basilicum*)



Cultivo: Solos bem drenados, expostos ao sol.

Propagação: Sementeira.

Exposição: Meio-sol.

Floração: Maio-Outubro. Flores brancas

Ciclo: Anual.

Propriedades: Comestível, repelente de pragas.

Propriedades medicinais: Eficaz para combater bronquites, constipações, febres e stress. Emprega-se também no combate a alguns tipos de diabetes. Auxilia a digestão e alivia as dores de cabeça.

Partes utilizadas: Toda a planta.

Outras aplicações: O suco das folhas é utilizado no tratamento de problemas de pele e o óleo essencial usa-se para tratar problemas dos ouvidos e esfregado na pele, para afastar os insectos.

ERVA-CIDREIRA

(*Melissa officinalis*)



Cultivo: Solos húmidos, exposta ao sol ou meia sombra.

Propagação: Divisão, estacaria.
Exposição: Meio-sol.

Floração: Junho-Setembro. Flor branca.

Ciclo: Vivaz.

Propriedades: Comestível, repelente de pragas, atrai insectos úteis.

Propriedades medicinais: Eficaz no tratamento de herpes labial, tem propriedades anti-depressivas, relaxantes e sedativas, melhora a digestão, alivia cólicas, combate flatulência, regula palpitações cardíacas e baixa a febre. Poderosa contra vírus e bactérias. Trata constipações, tensão nervosa, ansiedades e insónias, dores de cabeça de origem nervosa, dores menstruais e dores de dentes. Esfregada na pele repele os insectos e reduz a irritação cutânea causada por picadas.

Partes utilizadas: Planta inteira.

Outras aplicações: O óleo essencial é um óptimo repelente de insectos. Também utilizado para massagens, banhos e como cicatrizante. Utiliza-se fresca em saladas de legumes e frutas. Aromatiza infusões, ponches, bebidas de fruta, sopas, leite, leite-creme, molhos e licores.

HORTELÃ-PIMENTA

(*Mentha x piperita*)



Cultivo: Solos ricos em matéria orgânica, húmidos, expostos ao sol ou meia sombra. Gosta de ser bem irrigada de Verão.

Propagação: Divisão.

Exposição: Meio-sol. **Floração:** Julho-Setembro
Ciclo: Vivaz.

Propriedades: Comestível, repelente de pragas.

Propriedades medicinais: É eficaz no tratamento de constipações e catarro, é o ingrediente básico de remédios contra a indigestão pois inibe espasmos gastrointestinais e estimula a produção de bílis, relaxa os músculos do estômago e do esfíncter do esófago, o que pode causar a sensação de azia. É útil no combate a vários tipos de vírus e bactérias, incluindo o herpes. É ainda muito eficaz como descongestionante nasal e expectorante, em compressas ou quando friccionado alivia dores musculares e reumáticas. Combate bronquite, náuseas, cólicas, diarreia, aftas. É também diurética, estimula a sudação sendo útil para baixar a febre.

Partes utilizadas: Planta inteira

Outras aplicações: Usada no fabrico de pasta dos dentes, medicamentos que combatem constipações e gripes e produtos de cosmética; como aromatizante em alguns medicamentos, perfumes. Usada, ainda, no fabrico de tabaco, gelados e licores. O óleo é anti-séptico, usa-se para aliviar a comichão e como insecticida Aromatiza caldos de carne ou canjas, tempera legumes. Entra em enchidos e sobremesas, saladas de fruta, licores e chocolates.

POÊJO

(*Mentha pulegium*)



Cultivo: Solos ricos em matéria orgânica, húmidos, expostos ao sol ou meia sombra. Gosta de ser bem irrigada de Verão.

Propagação: Divisão.

Exposição: Meio-sol.

Floração: Julho- Setembro

Ciclo: Vivaz.

Propriedades: Comestível, repelente de pragas, atrai insectos úteis.

Propriedades medicinais: Analgésico, tónico, estimulante, digestivo, antiespasmódico, antisséptico. Eficaz no tratamento de tosse, dores de estômago e cólicas intestinais.

Partes utilizadas: Planta inteira.

Outras aplicações: Muito utilizada em culinária. Elemento essencial na preparação de algumas sopas, e como aromatizante de pratos de carne e peixe. O óleo é usado para afastar ratos e insectos e também em sabões e detergentes.

COENTROS

(*Coriandrum sativum*)



Cultivo: Solos bem drenados, ácidos, ricos em material orgânica, expostos ao sol ou, de preferência, média luz.

Propagação: Sementeira.

Exposição: Sol.

Ciclo: Anual.

Propriedades: Comestível, repelente de pragas.

Propriedades medicinais: Tem propriedades digestivas, antissépticas, estimulantes e excitantes, estimulam o apetite e servem para aumentar as glândulas mamárias. Tem quatro vezes mais caroteno do que a salsa e três vezes mais cálcio do que esta. As folhas são muito ricas em ferro e vitamina C.

Partes utilizadas: Folhas, sumidades floridas.

Outras aplicações: Típica a acompanhar pratos de gastronomia Mediterrânica. Usa-se em carne assada, legumes, molhos e sopas. Combinadas com outras aromáticas emprega-se no fabrico de charcutaria e licores.

SALSA

(*Petroselinum crispum*)



Cultivo: Solos ricos em matéria orgânica, húmidos, em meia sombra. Gosta de ser bem irrigada de Verão.

Propagação: Sementeira.

Exposição: Sol.

Floração: Maio-Setembro

Ciclo: Bianual.

Propriedades: Comestível.

Propriedades medicinais: Propriedades digestivas, diuréticas, vasodilatadoras, estimulantes e depurativas. É um tónico geral, aliviando a depressão e o cansaço na menopausa e um tónico digestivo, aliviando a flatulência e cólicas. É um refrescante de hálito muito útil depois de ingerir alho.

Partes utilizadas: Folhas frescas, raízes, sementes.

Outras aplicações: O seu óleo é usado no fabrico de perfumes para homem. Aromatiza uma série de produtos alimentares e faz parte da tradicional cozinha portuguesa. Usa-se para acompanhar e decorar diversos pratos como saladas, sopas, molhos, pratos de peixe e carne.

CEBOLINHO

(*Allium schoenoprasum*)



Cultivo: Solos ricos em matéria orgânica, húmidos, expostos ao sol. Gosta de ser bem irrigada de Verão.

Propagação: Sementeira, Divisão.

Exposição: Meio-sol.

Floração: Maio-Setembro. Flor lilaz.

Ciclo: Vivaz.

Propriedades: Comestível, repelente de pragas.

Propriedades medicinais: Tónico, antibiótico, digestivo, diurético, anti-inflamatório, expectorante.

Partes utilizadas: Folhas, flores.

Outras aplicações: Muito utilizada em culinária, em saladas, sopas, queijos e molhos. É bom companheiro das cenouras, melhorando o seu crescimento e sabor. Plantado em pomares de macieiras protege-as da sarna e junto com os pepinos ou groselhas protege-as do míldio.

LÚCIA-LIMA

(*Aloysia triphylla*)



Cultivo: Solos leves, bem drenados, ao sol.

Propagação: Estacaria.
Exposição: Sol.

Floração: Junho-Setembro. Flores brancas.

Ciclo: Perene.

Propriedades: Comestível.

Propriedades medicinais: Em infusão auxilia a digestão, além de ter propriedades calmantes e sedativas. Usada em aromaterapia para combater problemas digestivos, nervosos e acne.

Partes utilizadas: Folhas, sumidades floridas.

Outras aplicações: As folhas secas são utilizadas em infusões, frescas em saladas e sobremesas de fruta. Excelente a aromatizar geleias, azeites e vinagres.

ERVA-PRÍNCIPE

(Cymbopogon citratus)

Cultivo: Solos ricos em matéria orgânica, bem drenados, abrigados e expostos ao sol. Tolerar pouco o excesso de humidade no Inverno. Gosta de ser bem irrigada de Verão. Muito sensível à geada, levando esta à morte da planta.

Propagação: Divisão.

Exposição: Sol.

Floração: Não surge quando cultivada no nosso clima.

Ciclo: Vivaz.

Propriedades: Comestível, repelente de pragas.

Propriedades medicinais: É usada internamente para problemas digestivos e enfermidades febris secundárias, bem como tosse e asma, externamente para combater piolhos, problemas de pele, pé de atleta e sarna.

Partes utilizadas: Folhas. Estas podem ser cortadas perto da sua inserção na base e usadas frescas ou secas.

Outras aplicações: É repelente de insectos. É usada em infusões e bebidas refrescantes e na aromaterapia e indústria de perfumaria.

LOURO

(*Laurus nobilis*)



Cultivo: É indiferente ao pH, necessitando de solos húmidos, soltos e férteis.

Necessita de rega nos meses de verão. Resiste ao frio, mas mais dificilmente a ventos fortes frios. É uma árvore altamente resistente a pragas e doenças.

Propagação: Estacaria, sementeira.

Exposição: Semi-sombra.

Floração: Fevereiro – Abril.

Ciclo: Perene.

Propriedades: Não comestível.

Propriedades medicinais: Anti-séptica. Tónico estomacal, carminativo, regulador do ciclo menstrual, reumatismo.

Partes utilizadas: Folhas.

Outras aplicações: As folhas, muito usadas em culinária, podem ser utilizadas secas ou verdes, auxiliam a digestão, sobretudo da carne e estimulam o apetite. A utilização das folhas não deve passar mais de um ano depois de colhidas, pois perdem o seu aroma. Ajuda a proteger as plantas circundantes de insetos.

Absinto

(*Artemisia absinthium*)



Cultivo: Facilmente cultivada a partir da semente. As plantas crescem até aos 2 metros de altura.

Propagação: Estacaria, sementeira.

Exposição: Semi-sombra ou sombra parcial.

Floração: Verão-Primavera.

Ciclo: Perene.

Propriedades: A sua for é comestível.

Propriedades medicinais: Melhora a circulação sanguínea, funciona como estimulante cardíaco, alivia dores de parto nas mulheres, e atua como agente contra tumores e cancros. Os remédios populares usam a planta do absinto contra constipações, reumatismo, febres, icterícia, diabetes, e artrite. Para além disso, é um tónico para os nervos, funcionando sobretudo, para a epilepsia e a flatulência. É um bom remédio digestivo e contra a fraqueza.

Partes utilizadas: Folhas.

Outras aplicações: A planta é um estimulante psíquico. O seu efeito é narcótico, ligeiramente anestésico, dando uma sensação de paz e relaxamento. Tem um efeito positivo nos períodos pós-gripe ou pós-infecciosos, próprio para preparar um chá. Aumenta o apetite.

Perpétua das areias

(*Helichrysum italicum*)



Cultivo: Resistente ao frio e à exposição solar direta. Desenvolve-se em solos com pH ácido, neutro, alcalino, mas bem drenados. Tolerância qualquer tipo de solo desde que seja moderadamente fértil e bem drenado.

Propagação: Sementeira

Exposição: Boa exposição solar.

Floração: Abril-setembro

Ciclo: Perene.

Propriedades: Não é comestível.

Propriedades medicinais: propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas, antifúngica e antioxidante. É usada no tratamento de problemas respiratórios como, alergias, gripes, bronquite e sinusite.

Partes utilizadas: Flores

Outras aplicações: É utilizada, depois de seca, em arranjos florais. É uma ótima planta para a construção de um jardim de borboletas. Por causa do seu aroma a caril são igualmente utilizadas na culinária.