TIPOS E ESPÉCIES DE PAM

Orlanda Póvoa
ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE PORTALEGRE

Fernanda Delgado
ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO

NOME CIENTÍFICO	NOME(S) VULGAR(ES)	FAMILIA	PÁG.
Gomphrena globosa	PERPÉTUA ROXA	*Amaranthaceae*	2
Anthriscus cerefolium	CEREFÓLIO	*Apiaceae*	3
Coriandrum sativum	COENTRO	*Apiaceae*	4
Foeniculum vulgare	FUNCHO	*Apiaceae*	5
Petroselinum crispum	SALSA	*Apiaceae*	6
Achillea millefolium	MILFÓLIO	*Asteraceae*	7
Artemisia dracunculus	ESTRAGÃO	*Asteraceae*	8
Echinacea purpurea	EQUINÁCIA	*Asteraceae*	9
Matricaria chamomilla	CAMOMILA ALEMÃ	*Asteraceae*	10
Stevia rebaudiana	ESTÉVIA	*Asteraceae*	11
Hypericum androsaemum	HIPERICÃO DO GERÊS	*Hypericaceae*	12
Hypericum perforatum	HIPERICÃO	*Hypericaceae*	13
Lavandula angustifolia	ALFAZEMA	*Lamiaceae*	14
Lavandula stoechas subsp. luisieri	ROSMANINHO	*Lamiaceae*	15
Melissa officinalis	ERVA-CIDREIRA	*Lamiaceae*	16
Mentha cervina	ERVA-PEIXEIRA	*Lamiaceae*	17
Mentha x piperita	HORTELÃ-PIMENTA	*Lamiaceae*	18
Mentha pulegium	POEJO	*Lamiaceae*	19
Mentha spicata	HORTELÃ-COMUM	*Lamiaceae*	20
Ocimum basilicum	MANJERICÃO	*Lamiaceae*	21
Origanum majorana	MANJERONA	*Lamiaceae*	22
Origanum vulgare L. subsp. virens	ORÉGÃO-COMUM	*Lamiaceae*	23
Origanum vulgare L. subsp. vulgaris	ORÉGÃO-GREGO	*Lamiaceae*	24
Rosmarinus officinalis	ALECRIM	*Lamiaceae*	25
Salvia officinalis	SALVA	*Lamiaceae*	26
Satureja hortensis	SEGURELHA DE VERÃO	*Lamiaceae*	27
Satureja montana	SEGURELHA	*Lamiaceae*	28
Thymus mastichina	TOMILHO BELA-LUZ	*Lamiaceae*	29
Thymus vulgaris	TOMILHO VULGAR	*Lamiaceae*	30
Thymus x citriodorus	TOMILHO-LIMÃO	*Lamiaceae*	31
Laurus nobilis	LOURO	*Lauraceae*	32
Allium schoenoprasum	CEBOLINHO	*Liliaceae*	33
Cymbopogon citratus	ERVA-PRÍNCIPE	*Poaceae*	34
Aloysia triphylla	LÚCIA-LIMA	*Verbenaceae*	35

NOME CIENTÍFICO	*Gomphrena globosa*
NOME(S) VULGAR(ES)	**PERPÉTUA-ROXA**
FAMÍLIA	*Amaranthaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea annual, alóctone
DESCRIÇÃO	Planta anual com crescimento ereto e crescimento rápido. As folhas são ovais e cobertas de pelos. As verdadeiras flores são insignificantes, minúsculas, brancas com trombetas amarelas. As brácteas formam uma inflorescência globosa podendo ser, consoante a cultivar, de cor rosa, laranja, amarelo, branca ou roxa. Ele prefere pleno sol e precisa de água durante o crescimento. Floreste de junho até às primeiras geadas.É amplamente utilizado em canteiros e maciço, como corte ou flores secas. Até 60 cm de altura e 20 cm de espaçamento.
CULTIVO	Facilmente cultivada em solos médios, bem drenados em pleno sol. Embora as plantas maduras apresentem boa resistência à seca, as plantas crescem melhor com rega gota-a-gota. Exibem boa tolerância ao calor. Devem semear-se diretamente após a última data de geada.
PROPAGAÇÃO	Por semente. Taxas de germinação bastante reduzidas (25%).
PARTES UTILIZADAS	Flores em fresco ou em seco.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	A infusão das flores é consumida para evitar o stress e provocar um efeito relaxante, diminuir a fadiga. Efeito benéfico sobre a digestão, regulador do equilíbrio ácido-base do sistema digestivo, protegendo contra o envelhecimento celular da pele. As perpétuas roxas atuam como anti-inflamatório e expetorante para dores de garganta, rouquidão, laringites, bronquites, afonia e inflamação das cordas vocais.



NOME CIENTÍFICO	*Anthriscus cerefolium*
NOME(S) VULGAR(ES)	**CEREFÓLIO**
FAMÍLIA	*Apiaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea anual, alóctone
DESCRIÇÃO	A planta cresce até aos 40–70 cm de altura, com folhas tripinadas semelhantes às da salsa. As pequenas flores brancas formam pequenas umbelas com 2,5–5 cm de diâmetro. O fruto, com cerca de 1 cm de comprimento, é oblongo e quando maduro adquire uma cor negra.
CULTIVO	Prefere solos ricos, ligeiros, com boa retenção de humidade e sombra parcial. É sensível tanto a baixas como a altas temperaturas. A colheita é efetuada com o início da floração.
PROPAGAÇÃO	Sementeira, Divisão e Mergulhia.
PARTES UTILIZADAS	Planta completa, Folhas e Flores.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Tem propriedades tonificantes, particularmente para o fígado e rins. As folhas de sabor amargo e anisado, são utilizadas como tempero em pratos de batatas, ovos e peixe, particularmente na cozinha francesa. O aroma perde-se com a secagem, pelo que é utilizada exclusivamente fresca.





NOME CIENTÍFICO	*Coriandrum sativum*
NOME(S) VULGAR(ES)	**COENTRO**
FAMÍLIA	*Apiaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea anual, alóctone
DESCRIÇÃO	Planta de caules eretos, ramificados na parte superior, com altura de 30 a 60 cm. As folhas são compostas, tendo as folhas inferiores folíolos arredondados de bordos dentados; folhas superiores são finamente divididas em folíolos finos e alongados. As inflorescências são umbelas compostas terminais, com 7-10 flores brancas a levemente rosadas. O fruto aromático é globoso de cor amarelo-acastanhada quando maduro. A floração inicia-se em maio e os frutos amadurecem entre junho e julho.
CULTIVO	Solos bem drenados e férteis; com boa exposição solar ou sombra parcial. Resistente a geadas. Tem tendência a espigar precocemente em dias longos. A plantação pode seguir o compasso de 25X30cm entre plantas.
PROPAGAÇÃO	Por sementeira durante todo o ano. As sementeiras no outono e no inicio da primavera são mais usuais pois permitem obter maior biomassa de folhas.
PARTES UTILIZADAS	Folhas, flores e frutos. Óleo essencial.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Folhas frescas. Utilização como condimento alimentar (açordas, pratos de peixe, carnes, saladas, etc.); preparações medicinais. Frutos maduros: inteiros ou em pó como condimento alimentar (molhos, carnes, sobremesas, condimentos para conservação: pickles, etc.); preparações medicinais UTILIZAÇÕES MEDICINAIS (sementes em pó, extratos líquidos; óleo essencial): problemas digestivos, estimulante do apetite; expetorante, o óleo essencial é fungicida e bactericida e é utilizado industrialmente em licores, perfumaria, entre outras.
OBSERVAÇÕES	Distinção da salsa: aroma característico; folíolos com recorte menos profundo, ápice arredondado.





NOME CIENTÍFICO	*Foeniculum vulgare*
NOME(S) VULGAR(ES)	**FUNCHO, ERVA DOCE**
FAMÍLIA	*Apiaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz, autóctone
DESCRIÇÃO	Planta de caule ereto, finamente canelado, apresentando folhas alternas recortadas em segmentos filiformes. No cimo do caule ramificado aparecem umbelas compostas, formadas de diminutas flores amarelas. Os frutos são diaquênios com saliências longitudinais. A planta liberta um perfume aromático doce e anisado característico.
CULTIVO	Prefere solos bem drenados e com boa exposição solar. A variedade dulce necessita de solos ligeiros, ricos e bastante humidade. Não deve ser plantado na proximidade do Anethum graveolens uma vez que a hibridização produz rebentos de sabor indeterminado.
PROPAGAÇÃO	Por sementeira durante todo o ano. As sementeiras no outono e no inicio da primavera são mais usuais pois permitem obter maior biomassa de folhas.
PARTES UTILIZADAS	Planta completa, Folhas, Caules, Sementes e Raízes.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	É utilizada contra a indigestão, cólicas e perturbações do sistema urinário. As folhas frescas são utilizadas em saladas e como condimento em pratos de peixe e caracóis. Os caules secos são utilizados em grelhados de peixe. As sementes e flores temperam enchidos, biscoitos e pão. O óleo essencial é utilizado na industria alimentar, nomeadamente em licores e adicionado a pastas de dentes, sabonetes, ambientadores e perfumes.





NOME CIENTÍFICO	*Petroselinum crispum*
NOME(S) VULGAR(ES)	**SALSA**
FAMÍLIA	*Apiaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea bienual, alóctone
DESCRIÇÃO	Planta de caules eretos, glabros e estriados, ramificados na parte superior, com altura de 30 a 70 cm. Raiz principal branca, nalgumas variedades a raiz é tuberosa. As folhas são verde brilhantes, penatisectas, de 10 a 25 cm de comprimento, divididas em folíolos dentados ovalados com 3 cm de comprimento; a profundidade do recorte é variável. As folhas superiores são esparsas, mais pequenas, com folíolos inteiros lanceolado-lineares. As inflorescências são umbelas compostas terminais, longamente pedunculadas, cerca de 4cm de diâmetro e com 8-20 umbelulas; cada umbelula com 5-10 flores verde-amareladas. Floresce de Junho a Setembro. O fruto é ovoide aromático, de cor amarelo-acastanhada com 2-3mm de comprimento.
CULTIVO	Solos férteis e bem drenados, neutros a alcalinos; com exposição solar ou sombra parcial. Espaçamento: 10 cm (cultivo para folhas) 20 cm (cultivo para raiz). Resistente à geada. As plantas podem ser danificados por vírus e larvas de mosca da cenoura (Psila rosae).
PROPAGAÇÃO	Sementeira (Primavera e Outono). Germinação em 3 -6 semanas; o pré-tratamento da semente de embebição em água morna (24 h) acelera a germinação.
PARTES UTILIZADAS	Planta completa (sobretudo as folhas); As raízes (variedade alemã) Óleo essencial (folhas; sementes)
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	MEDICINAL: Internamente para queixas menstruais, edema, cistite, prostatite, pedras nos rins, indigestão, cólicas, anorexia, anemia, artrite e reumatismo (raízes, sementes); após o parto, para a promoção do aleitamento e contração do útero (raízes, sementes). CULINÁRIA: Folhas frescas, congeladas ou secas para fins culinários - em molhos, saladas, recheios e guarnição de pratos salgados. ECONÓMICAS: Raízes (colhidas no 2.º ano) secas para decocções e extratos. Sementes maduras e secas para infusões e extratos. O óleo é usado para condimentar alimentos e em perfumaria. O suco é um ingrediente de misturas de sucos de vegetais.
PRECAUÇÕES	O consumo nas quantidades habituais das receitas é inócuo. O consumo excessivo pode provocar aborto e danos no fígado e rins, e hemorragias gastrointestinais. Contraindicado na gravidez e doença renal (sementes). O óleo essencial em excesso é tóxico.
OBSERVAÇÕES	Distinção do coentro: aroma característico; folíolos com recorte mais profundo e ápice agudo.



NOME CIENTÍFICO	*Achillea millefolium*
NOME(S) VULGAR(ES)	**MILFÓLIO**
FAMÍLIA	*Asteraceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz, autóctone
DESCRIÇÃO	Planta de caules com 8 a 40 cm, excecionalmente até 100 cm de altura, eretos ou ascendentes, geralmente simples e mais ou menos lanuginosos e estriados. As folhas são recompostas penatissectas; as caulinares são pecioladas, lineares a lanceoladas, e com mais de 15 pares de segmentos primários; as folhas médias são sésseis, com 30 a 50 cm de comprimento por 5 a 12 cm de largura, são oblongo-lanceoladas, pilosas em ambas as páginas. As inflorescências são corimbos com 4 a 15 cm de diâmetro, com numerosos capítulos com cerca de 6 mm de diâmetro, com pedúnculo de 1 a 5 mm de comprimento. As 4 a 6 flores marginais são liguladas e femininas, a lígula é frequentemente branca, por vezes rosa a avermelhada ou amarelada, com 2,5 mm de comprimento; as flores tubulosas do disco são hermafroditas, brancas ou rosadas ou amareladas, com 4 mm de comprimento. Os frutos são cipselas obovadas sem papilho. A plena floração ocorre de Maio a Setembro.
CULTIVO	Solo bem drenado, com boa exposição solar. Resistente à seca, ao calor e às geadas. Propensão ao oídio em condições quentes e secas. Tende a ser invasiva se não confinada. As flores atraem insetos benéficos (joaninhas e vespas parasitas) que atacam as pragas do jardim (por exemplo afídios).
PROPAGAÇÃO	Por divisão (Primavera e outono); por semente (Primavera). As variedades não se mantêm por propagação vegetativa. As sementes germinam melhor à luz e com pré-tratamentos (pré-refrigeração ou escarificação do tegumento)
PARTES UTILIZADAS	Sumidades floridas para infusões, extratos líquidos, loções e tinturas.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	MEDICINAIS: anti-inflamatória, bactericida e inseticida. Internamente para doenças febris (especialmente resfriados, gripe e sarampo), catarro, diarreia, dispepsia, reumatismo, artrite, 'queixas menstruais e da menopausa, hipertensão e para proteger contra a trombose após derrame ou ataque cardíaco. Externamente para feridas, sangramentos, úlceras, olhos inflamados, e hemorroidas. CULINÁRIAS: folhas (folíolos) usadas em sopas e salada de batata. ECONÓMICAS: Existem variedades ornamentais com floração de cores diversas
PRECAUÇÕES	O uso prolongado de pode causar erupções cutâneas alérgicas e tornar a pele mais sensível ao sol. É considerada tóxica para animais em pastagem.





NOME CIENTÍFICO	*Artemisia dracunculus*
NOME(S) VULGAR(ES)	**ESTRAGÃO**
FAMÍLIA	*Asteraceae*
TIPO DE PLANTA	Arbusto perene, alóctone
DESCRIÇÃO	Arbusto aromático com porte ereto e folhas lineares, sem pelos, de 3-6 cm de comprimento. Muito ramificado com aroma de alcaçuz. As flores são pequenas em panículas densas de cor amarela. Nativa do SE Rússia, o estragão russo subsp. dracunculoides apresenta folhas mais estreitas e de cor verde mais pálido e é mais resistente e mais vigoroso do que as outras espécies.
CULTIVO	Espécie de muita rusticidade. Planta-se ao ar livre no final da primavera, em linhas com um compasso de 20X50 cm. Aumenta a produção com fertilização, necessita de solos bem drenados. A parte aérea da planta é colhida no início da floração.
PROPAGAÇÃO	Por divisão de toiça, pois as sementes são estéreis, ou não há produção das mesmas.
PARTES UTILIZADAS	Folhas e caules. Óleo essencial.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Pelos princípios amargos que possui esta erva estimula a digestão a libertação de gases, é diurética, fermífuga e anti-helmintica. Em fresco usa-se na culinária para aromatizar omeletes, sopas, carnes grelhadas, peixe maionese e mostarda. Utilizada para destilar. Os extratos são usados em molhos, conservas, pickles e aromatização de vinagres. Ingrediente de licores de ervas é utilizado para dar o aroma a especiaria nos perfumes orientais e em detergentes.



NOME CIENTÍFICO	*Echinacea purpurea*
NOME(S) VULGAR(ES)	**EQUINÁCEA**
FAMÍLIA	*Asteraceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea annual, alóctone
DESCRIÇÃO	Plantas que podem atingir de 80-120 cm de altura e 30-45 cm de largura. Possui diversos rizomas subterrâneos de reserva, para além de produzir inúmeras flores púrpuras por pé e apresentar floração prolongada, sendo extremamente atraente para borboletas. As flores rosa-purpuras possuem um centro de flores femininas em forma de cone. As folhas são ovado-lanceoladas.
CULTIVO	Semear em viveiro ou diretamente no solo no início da primavera. A germinação ocorre entre 2 a 3 semanas. Para melhorar a taxa de germinação, as sementes devem ser estratificadas pelo frio 2 semanas antes da sementeira. A equinácea normalmente não floresce no primeiro ano (quando cultivadas a partir de sementes) e precisa de dois a três anos de crescimento antes de as raízes estarem prontas para a colheita. Após a floração, deve cortar-se a parte aérea, para que as plantas fiquem bem estabelecidas de forma a suportarem o Inverno e para induzir a floração seguinte. As plantas também podem ser divididos na primavera ou início do outono com um pedaço da rizoma. A sua cultura deve ser realizada em pleno sol. Prefere solos ricos em matéria orgânica e bem drenados. O excesso de água pode provocar o apodrecimento dos rizomas. Pode também ser cultivada em vasos grandes, no entanto a terra destes deve ser mudada pelo menos de 2 em 2 anos. Os caracóis podem ser uma praga a controlar.
PROPAGAÇÃO	Por semente ou por divisão com rizoma.
PARTES UTILIZADAS	Raízes, rizomas e flores frescas e secas.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Planta medicinal onde se usam as raízes e flores para manter o sistema imunológico ativo e saudável. A equinacea contém um composto conhecido como equinaceina que protege as células saudáveis de vírus e bactérias e é particularmente benéfica em constipações, gripe, dor de garganta, sinusite,febre do feno, bronquite, aftas, hiperplasia dos gânglios linfáticos, infeções de ouvido, gengivite, aumento da próstata, infeções do trato urinário e infeções fúngicas. A equinacea é também um purificador do sangue e tem propriedades anti-inflamatórias. Usa-se também como um desinfetante tópica e analgésico, Usada como uma pomada para ajudar a curar reduzir a dor e inchaço associado com psoríase, eczema, irritações da pele, furúnculos, arranhões, feridas, picadas de insetos, picadas de abelha, queimaduras e hemorroidas. Como um suplemento pode ser tomado como uma cápsula, comprimido, extrato, tintura ou em infusão.



NOME CIENTÍFICO	*Matricaria chamomilla*
NOME(S) VULGAR(ES)	**CAMOMILA ALEMÃ**
FAMÍLIA	*Asteracea*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz , autóctone
DESCRIÇÃO	Planta com caule prostrado ou ereto, com uma altura se 10-30cm, folhas verdes acinzentados e divididas em lóbulos curtos e estreitos
CULTIVO	É uma espécie ruderal que prefere solos calcáreos, ricos e secos. Não é exigente em termos climáticos sendo bastante resistente. Colhe-se no inicio da abertura das inflorescências , entre maio e junho de forma escalonada.
PROPAGAÇÃO	Por semente
PARTES UTILIZADAS	Capítulos florais, dos quais se extrai o óleo essencial de cor azul.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Com utilização fundamentalmente medicinal para tratamento de infeções internas, febres e problemas gastrointestinais. Calmantes do sistema nervoso e digestivo. Tratam problemas inflamatórios da pele e dos olhos, como as conjuntivites.
PRECAUÇÕES	Facilmente se confunde a identificação das diversas camomilas e plantas espontâneas semelhantes.



NOME CIENTÍFICO	*Stevia rebaudiana*
NOME(S) VULGAR(ES)	**ESTÉVIA**
FAMÍLIA	*Asteracea*
TIPO DE PLANTA	Arbusto
DESCRIÇÃO	A Stevia é uma planta que apresenta um sistema radical desenvolvido, com caules frágeis, que produzem pequenas folhas elípticas. A raiz é fibrosa, apenas se ramifica e não aprofunda, desenvolvendo-se perto da superfície do solo. O caule é erecto, mais ou menos piloso, com tendência a inclinar-se e mais ou menos ramificado. As suas folhas são opostas, incompletas, simples, de forma lanceolada a oblanceolada e serreada. Forma pequenas flores esbranquiçadas, tendo pequenos cachos de 2 a 6 flores que estão dispostas em panículas soltas. Atinge entre 30 e 90 cm de altura.
CULTIVO	Prefere solos arenosos, ácidos, húmidos e com boa exposição solar. O solo deve estar sempre suficientemente húmido, mas não demasiado pois isso pode causar o apodrecimento da planta. Muitas vezes a semente não é fértil.
PROPAGAÇÃO	Sementeira e Estacaria.
PARTES UTILIZADAS	Planta completa e Folhas.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	É utilizada principalmente como substituto do açúcar, na indústria alimentar e em bebidas. Medicinalmente é utilizada para baixar o níveis de açúcar no sangue e tem propriedades hipotensoras, diuréticas, cardiotónicas.



NOME CIENTÍFICO	*Hypericum androsaemum*
NOME(S) VULGAR(ES)	**HIPERICÃO-DO-GERÊS**
FAMÍLIA	*Hypericaceae*
TIPO DE PLANTA	Arbusto vivaz , autóctone
DESCRIÇÃO	Arbusto de folha caduca, com caules eretos e folhas simples, produzindo uma toiça com rebentos folhosos, de crescimento abundante. Pode atingir 1 metro de altura e de 60-80 cm de diâmetro. Floresce entre junho e setembro e apresenta flores hermafroditas de cor amarela, que são polinizadas por insetos ou por autopolinização. Os frutos podem apresentar diversas cores ao longo do processo de maturação. As sementes estão prontas para colher em setembro.
CULTIVO	Adaptado a solos de arenosos a argilosos, prefere solos bem drenados, ácidos e húmidos, ricos em matéria orgânica, apesar de ser tolerante a condições de seca. Prefere zonas sombrias ou de meia sombra, embora se adapte a uma boa exposição solar. Planta que tolera ventos fortes, mas nunca exposição marítima. As plantas apresentam uma excelente cobertura do terreno por se propagarem por autossementeira de ano para ano, pelo que, para produção se devem espaçar até 90 cm. É muito suscetível a doenças como a ferrugem e a pragas como os afídeos. A colheita faz-se cortando a planta próximo do solo, podendo efetuar-se 2/3 cortes por ano.
PROPAGAÇÃO	Por semente na primavera ou por estacaria durante a primavera/verão. A capacidade germinativa das sementes recolhidas anualmente é bastante heterogénea.
PARTES UTILIZADAS	Toda a parte aérea
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Planta com comprovada utilização medicinal, com benefícios para as doenças do fígado, cólicas e cistites. É também um excelente diurético. Utilizada também para queimaduras e contusões. A infusão pode ser tomada 2 a 3 vezes por dia. Não apresenta contraindicações nem efeitos secundários .





NOME CIENTÍFICO	*Hypericum perforatum*
NOME(S) VULGAR(ES)	**HIPERICÃO; ERVA-DE-SÃO-JOÃO; MILFURADA; PIRICÃO**
FAMÍLIA	*Hypericaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz, autóctone
DESCRIÇÃO	De porte ereto em que os caules principais, lenhosos, exibem ramos estéreis com folhas oblongo lineares com cerca de 3cm de comprimento, podendo atingir 1m de altura. Folhas e flores exibindo pequenas pontuações glandulares. Flores amarelas com 5 pétalas. A floração ocorre de Abril a Outubro. O fruto é uma cápsula de cor avermelhada.
CULTIVO	Em solos bem drenados e em pleno sol ou sombra parcial. A parte aérea é cortada no início da floração.
PROPAGAÇÃO	Por sementeira no outono. Por divisão no outono e primavera. Facilmente com auto reprodução sexuada.
PARTES UTILIZADAS	Toda a planta.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Usada em fresco ou seco em cremes, infusões, extratos líquidos, óleos e tinturas. Possue propriedades sedativas e digestivas, cicatrização de feridas, por possuir adiperforina, efetivo em depressões ligeiras por possuir hipericina e hiperforina e proantocianidinas que ajudam na circulação. A erva-de-são-joão também é um potente anti-viral e tem potencial para o desenvolvimento de medicamentos para o tratamento de vírus humano da imunodeficiência adquirida, hepatite viral, e síndrome da fadiga crônica.
PRECAUÇÕES	Nocivo quando ingerido provocando fotossensibilidade.



NOME CIENTÍFICO	*Lavandula angustifolia*
NOME(S) VULGAR(ES)	**ALFAZEMA**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Arbusto perene, alóctone
DESCRIÇÃO	Arbusto lenhoso, aromático, com folhas lineares de cor verde sem pilosidade (20 a 50 mm de comprimento, por 1 a 3 mm de largura), as flores estão agrupados em espigas com pedúnculo floral de 10 a 30 cm de comprimento, o cálix das flores é tubuloso, com cinco dentes curtos exceto o superior que se prolonga na forma de um capuz. A corola é de cor azul intenso, tipicamente bilabiada.
CULTIVO	Podem-se plantar no princípio da primavera ou no outono, com plantas de raiz protegida ou raiz nua (outono). Em zonas de invernos rigorosos aconselha-se a plantação na primavera para que as plantas possam suportar melhor o frio. As densidades de plantação mais usuais variam entre 7.500 e as 12000plantas /há em função do solo e da existência ou não de uma pluviometria igual ou superior a 600mm anuais. Se houver possibilidade de rega a densidade pode ser a máxima, sendo a distância entre plantas de 50 a 80 cm. As lavandas hibridam com facilidade. A duração da cultura pode ir de 8 a 10 anos. A colheita faz-se na floração quando 50% das flores estiverem abertas.
PROPAGAÇÃO	Normalmente as sementes têm baixa germinação (20-30%), pelo que se recomenda fazer pré tratamentos germinativos como sejam a congelação, a germinação e a imersão em ácido giberélico. A sementeira faz-se e em viveiro nos inícios de março, germinando em 15-20 dias. A propagação por estacas pode fazer-se em madeira semi lenhosa (verão) ou lenhosa (princípio do inverno). São espécies de baixo enraizamento pelo que se recomenda o uso de reguladores de enraizamento comerciais.
PARTES UTILIZADAS	Hastes floridas, flores frescas e secas. Óleo essencial.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Antiséptica, usada externamente em massagens contra as dores de cabeça e utilizada internamente contra a ansiedade e a exaustão nervosa. Usada em culinária, fundamentalmente em doces, biscoitos, vinagres. Em cosmética é usada a infusão para enxaguar na lavagem do cabelo, aromatizar o banho,e incorporação do óleo essencial em perfumes e potpourri.
OBSERVAÇÕES	Pode confundir-se com *L. latifolia*, que exibe a folhagem lanceolada, grisácea e com pilosidade com folhas de (30 a 60 mm de comprimento, por 5 a 8mm de largura) e se adapta melhor a altitudes mais baixas. L. angustifolia tem brácteas florais facilmente visíveis, ovadas acuminadas; L. latifolia tem brácteas florais muito pequenas, lanceoladas.

L. angustifolia



L. latifolia LL. nalavan



NOME CIENTÍFICO	*Lavandula stoechas subs . luisieri*
NOME(S) VULGAR(ES)	**ROSMANINHO-MENOR**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Arbusto perene, autóctone
DESCRIÇÃO	Arbustos semi-lenhosos a lenhosos, pois os crescimentos do ano rapidamente se tornam lenhosos, possuem um porte esférico/globuloso. A ocorrência de crescimento anual dá-se quando as plantas se encontram em floracao. Os caules na base apresentam com frequência ritidoma fendido. As plantas apresentam um tamanho medio (<50cm), uma cor de acinzentada a verde-acinzentada; folhas de limbo inteiro, linear, de margens revolutas e tomentosas; inflorescências em forma de espiga de cor violeta com pedúnculos que variam entre 37 e 45mm. As espigas têm a forma cónico-truncadas a cilíndricas com um tamanho 63-68 mm de comprimento e 12-17 mm de largura. As espigas são encimadas por 4 -6 brácteas estéreis, espatuladas a elípticas que variam entre 26-32 mm, com uma cor que vai do ao palido-liliacinea ao violácea.
CULTIVO	Os factores do clima, sobretudo a luz e a temperatura, possuem grande influência sobre o conteúdo de princípios activos, além da sua ação sobre o desenvolvimento das plantas. A L. luisieri adapta-se a climas mediterrâneos assim como a altitudes de 0 a 1000m.No que diz respeito ao tipo de solo adapta-se a solos pobres, rochosos mas prefere solos graníticos e ácidos e raramente em calcários. As Lavandulas não toleram solos encharcados. São favorecidas por rega gota-a-gota e não são exigentes em fertilização, podendo utilizar-se o compasso de 50X70 cm.
PROPAGAÇÃO	A propagação pode ser efectuada por via seminal ou vegetativa. Na propagação por via vegetativa, é necessário um tratamento com reguladores de crescimento para a indução radicular.A propagação vegetativa pode ser efectuada com estacas lenhosas no Outono ou estacas herbáceas na Primavera. As estacas semi – lenhosas deverão ser retiradas no final de Agosto – Setembro de hastes não floridas.
PARTES UTILIZADAS	Flores e folhas. Óleos essenciais.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Utilizações culinárias em pratos de caça e carnes vermelhas. Ate ao momento, *L. luisieri* e a única espécie vegetal, fonte de derivados de necrodano no seu óleo essencial, podendo vir a valorizar este óleo industrialmente, estando já estudado o seu efeito como biopesticida. O óleo essencial favorece, no geral, o relaxamento muscular, com efeito sedativo, antidepressivo, antifungicida, antibacteriano, com efeito positivo no tratamento de queimaduras, picadas de insetos e dores de cabeça, sendo porem, diferentes os efeitos, consoante a espécie estudada.
PRECAUÇÕES	Podem ocorrer efeitos secundários sempre que estes óleos sejam utilizados em elevadas concentrações.





Lavandula stoechas subsp. Luisieri



NOME CIENTÍFICO	*Melissa officinalis*
NOME(S) VULGAR(ES)	**ERVA-CIDREIRA**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz, autóctone
DESCRIÇÃO	Planta de caules eretoscom 20 a 100 cm de altura, ligeiramente lenhificados na base; folhas simples, opostas, curto-pecioladas, largamente ovadas a oblongas, geralmente cordiformes na base e agudas no ápice; as folhas florais são menores que as caulinares. As inflorescências axilares, de 4 a 12 flores brancas ou rosadas. O fruto é uma clusa com 4 sementes lisas castanhas e brilhantes. Floresce de Junho a Setembro.
CULTIVO	É indiferente ao solo, mas prefere solos de textura média, profundos, frescos, bem drenados e férteis; em solos secos, as folhas amarelecem, tornam-se menos aromáticas e o rendimento diminui. Prefere locais com boa exposição solar ou sombra parcial. A colheita é feita no inicio da floração. Resistente a geadas.
PROPAGAÇÃO	Por semente (outono e primavera); por divisão ou estacas caulinares sub-herbaceas no outono ou primavera
PARTES UTILIZADAS	Folhas, flores. Óleo essencial.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	A erva-cidreira é usada tradicionalmente como panaceia e em diversas preparações farmacêuticas; é considerada anti-espasmódica, anti-irritante da pele, antibacteriana, anti-emética, anti-inflamatória intestinal, antimicrobiana, antinevrálgica, anti-oxidativa, antiviral, aromática, béquica, carminativa, etc. Ensaios clínicos indicam ser efetiva em aplicação tópica no tratamento de herpes simplex (na fase inicial). As folhas e flores são utilizadas para facilitar a digestão, acalmar as dores abdominais de origem digestiva e diminuir o nervosismo de adultos e de crianças, nomeadamente em casos de problemas menores de sono.O óleos essencial tem actividade antibacteriana, antivírica e acção sedativa. As folhas têm utilização culinária e aromática (pot-pouris) e na indústria de licores.





NOME CIENTÍFICO	*Mentha cervina*
NOME(S) VULGAR(ES)	**ERVA-PEIXEIRA, HORTELÃ DA RIBEIRA**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz, autóctone
DESCRIÇÃO	Planta de 10 a 40 cm, com aroma intenso, de caules prostrados e radicantes inferiormente e erectos na parte superior. Possui folhas com 10-25x1-4 mm, linear-oblanceoladas, atenuadas na base, sésseis, glabras, inteiras ou sinuado-dentadas. Inflorescência: aglomerados de flores agrupadas nas axilas das folhas superiores do caule (verticilastros). As brácteas florais são mais largas do que as folhas. Flores labiadas sesseis; o cálice tem 2-3 mm. A corola tem 5-6 mm, sendo de cor branca ou lilacínea (raramente). As sementes são castanho claro, ovóide-oblongas e lisas.
CULTIVO	Solos férteis e frescos; com exposição solar ou sombra parcial. Resistente a geada (sob a forma de rizoma). Tendem a espalhar-se se cultivadas em espaços não confinados. Tal como outras mentas, a espécie subsiste durante o final do Outono e Inverno debaixo do solo sob a forma de rizomas. Começa a desenvolver-se vigorosamente com o aumento das temperaturas a partir de Março/Abril; floresce em Julho/Agosto.
PROPAGAÇÃO	A espécie não produz semente em quantidade e qualidade para viabilizar a propagação. Divisão de plantas (Primavera ou Outono). Estacas terminais herbáceas (Primavera). Estacas basais sub-herbáceas (Outono).
PARTES UTILIZADAS	Folhas (colheita na fase vegetativa), sumidades floridas (inicio ou plena floração) para culinária, infusões e extratos. Óleo essencial.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	UTILIZAÇÕES MEDICINAIS: Internamente para problemas respiratórios (constipações, gripes, garganta inflamada); problemas digestivos (indigestão, cólicas). CULINÁRIAS: condimento alimentar (açordas, pratos de peixe, feijoadas, piso, etc.), licores. ECONÓMICAS: potencialmente idênticas ao poejo.
PRECAUÇÕES	Não aconselhável a grávidas em doses elevadas devido à presença de pulegona. Em doses citadas em receitas culinárias é inócua.
OBSERVAÇÕES	Distinção de outras *Mentha spp.*: aroma característico. Tem folhas lineares, as outras mentas têm folhas ovado-lanceoladas.







NOME CIENTÍFICO	*Mentha x piperita*
NOME(S) VULGAR(ES)	**HORTELÃ-PIMENTA**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz
DESCRIÇÃO	Caules angulares; folhas de margem dentada. Flores lilases- rosadas em espigas terminais alongadas. Tem diversas variedades cultivadas, com aromas e cores de folhas diferentes.
CULTIVO	Prefere solos francos e frescos. Exposição solar ou sombra parcial. Resistente a geadas (subsiste sob a forma de rizomas subterrâneos)
PROPAGAÇÃO	Por divisão ou estacas caulinares sub-herbáceas no outono ou na primavera
PARTES UTILIZADAS	Folhas, flores. Óleo essencial.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	MEDICINAIS: Internamente para náuseas, enjoos matinais, indigestão, ulceras gástricas, gastroenterites, cólicas e resfriados. Externamente para problemas respiratórios, sinusites, catarros, asma, queimaduras, problemas de pele; repelente de insetos. CULINÁRIA: folhas usadas em infusões, bebidas frescas e saladas. USOS INDUSTRIAIS: perfumaria, licores, gelados, saboaria d pastas dentífricas, etc. folhas usadas em pot-pouris.
PRECAUÇÕES	O uso excessivo de óleo essencial causa irritação de membranas mucosas, pode provocar reações alérgicas. Não deve ser usada em crianças pequenas (menores que 3/4 anos)
OBSERVAÇÕES	Distinção da M. aquática: folhas mais pequenas; nervuras das folhas menos salientes. Caules frequentemente de cor mais purpúra.





NOME CIENTÍFICO	*Mentha pulegium*
NOME(S) VULGAR(ES)	**POEJO**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz, autóctone
DESCRIÇÃO	Planta de 10 a 60 cm, com caule prostrado a ascendentes, sub-glabro a tomentoso, fortemente aromático. Possui folhas com 8-30x4-12 mm, elíptico-oblongas, curtamente pecioladas, inteiras ou com até 6 pares de dentes; pilosas pelo menos na face abaxial. Flores em aglomerados nas axilas de folhas (verticilastros). Flores labiadas pediceladas; cálice de 2,5-3 mm, de dentes ciliados; os dentes superiores são menores e mais largos. A corola de 4,5-6 mm, é lilacínea, raramente branca. Sementes castanhas com 0,75 mm. É uma planta variável quanto ao porte, indumento e forma das folhas.
CULTIVO	Solos férteis, frescos, neutros a ligeiramente ácidos; com exposição solar ou sombra parcial. Resistente a geada (sob a forma de rizomas). Tendem a espalhar-se se cultivadas em espaços não confinados. As folhas podem ser atacadas por míldios e ferrugem. Tal como outras mentas, a espécie subsiste durante o final do Outono e Inverno debaixo do solo sob a forma de rizomas. Começa a desenvolver-se vigorosamente com o aumento das temperaturas a partir de Março/Abril; floresce em Maio/Junho a Outubro.
PROPAGAÇÃO	Semente (Primavera ou Outono) a 15-25ºC com luz (sem cobertura), germinação em 3 - 10 dias. Divisão de plantas (Primavera ou Outono). Estacas terminais herbáceas (Primavera). Estacas basais sub-herbáceas (Outono).
PARTES UTILIZADAS	Folhas (colheita na fase vegetativa), sumidades floridas (inicio ou plena floração) para culinária, infusões e extratos. Óleo essencial.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	UTILIZAÇÕES MEDICINAIS: Internamente para problemas respiratórios (constipações, gripes, garganta inflamada); problemas digestivos (indigestão, cólicas), problemas menstruais; vermífugo. Externamente para irritações da pele. CULINÁRIAS: condimento alimentar (açordas, pratos de peixe, feijoadas, piso, etc.), licores. ECONÓMICAS: condimento na indústria alimentar. Óleo essencial: perfumaria, indústria de detergentes e saboaria. Repelente de ratos e de insetos. Potpourris.
PRECAUÇÕES	Não aconselhável a grávidas em doses elevadas devido à presença de pulegona. Em doses citadas em receitas culinárias é inócua.
OBSERVAÇÕES	Distinção de outras *Mentha spp.*: aroma característico.





NOME CIENTÍFICO	*Mentha spicata*
NOME(S) VULGAR(ES)	**HORTELÃ-COMUM**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz, autóctone
DESCRIÇÃO	Planta prostrado-ereta, aromática, de 50 cm a 1m de altura. Caules glabros e ramificados. Folhas verde-claro, subsésseis, ovado-lanceoladas, de limbo enrugado, serradas na margem, glabarescentes, com 5-9cm de comprimento. Inflorescência: espigas cilíndricas terminais; flores labiadas de corola lilás, rosa ou branca. Tal como outras mentas, tem elevada variabilidade fenotípica.
CULTIVO	Solos férteis, frescos, neutros a ligeiramente básicos; com exposição solar ou sombra parcial. Resistente a geada (sob a forma de rizomas). Tendem a espalhar-se se cultivadas em espaços não confinados. As folhas podem ser atacadas por míldios e ferrugem. Tal como outras mentas, a espécie subsiste durante o final do Outono e Inverno debaixo do solo sob a forma de rizomas. Começa a desenvolver-se vigorosamente com o aumento das temperaturas na Primavera; floresce de Julho a Outubro.
PROPAGAÇÃO	Divisão de plantas (Primavera ou Outono). Estacas terminais herbáceas (Primavera). Estacas basais sub-herbáceas (Outono).
PARTES UTILIZADAS	Folhas (colheita na fase vegetativa), sumidades floridas (inicio ou plena floração) para culinária, infusões e extratos. Óleo essencial.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	MEDICINAIS: Problemas digestivos (indigestão, cólicas) e inflamação do trato respiratório superior, o óleo por inalações e fricções em bronquites. CULINÁRIAS: as folhas são amplamente utilizadas como condimento alimentar, em sopas (canja, etc.), saladas, carne estufada, molhos, queijos, etc. Em bebidas e licores aperitivos. ECONÓMICAS: O óleo é usado como aromatizante de alimentos comerciais (ex.: gomas, bombons e pastilhas), preparações para higiene bucal, cremes de barbear, e as misturas de ervas para infusões.
PRECAUÇÕES	Não usar o óleo essencial em crianças menores de 6 anos.



NOME CIENTÍFICO	*Ocimum basilicum*
NOME(S) VULGAR(ES)	**MANJERICÃO; BASILICO.**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea anual, alóctone
DESCRIÇÃO	Planta com desenvolvimento ereto, muito ramificada, lenhosa na base, podendo atingir 50 cm, com folhas ovadas a elípticas, inteiras ou dentadas, folhas verdes brilhantes com cerca de 5 cm de comprimento. As flores tubulares são pequenas, brancas, e formam inflorescências que florescem de Junho a Setembro.
CULTIVO	Adapta-se com facilidade a qualquer tipo de solo exigindo luz direta, muito sensível a temperaturas baixas e geadas, sendo preferível fazer a sua produção em ambiente protegido. Semear na Primavera após as temperaturas serem mais favoráveis, e quando a planta atingir os 15 cm efetuar uma poda terminal para estimular o desenvolvimento axilar e promover o crescimento arbustivo. Espécie que necessita de água durante todo o seu ciclo.
PROPAGAÇÃO	Por semente
PARTES UTILIZADAS	Toda a planta, folhas, sementes e óleo essencial.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Erva aromática com propriedades medicinais sendo usada em infusões internamente, para relaxar os espasmos, melhorar a digestão, reduzir a febre. É eficaz contra infeções bacterianas e parasitas intestinais possuindo uma ação sedativa leve. Usada externamente para a acne, perda do olfato, picadas de insetos, mordedura de cobras e infeções de pele. Na culinária as folhas são adicionadas a saladas, e usado em pratos à base de tomate e fazem parte do Pesto Italiano e da Soupe pistou da Provença Francesa. As sementes embebidas em água fazem uma bebida refrescante. O seu óleo essencial rico em 4 compostos fundamentais, o linalol, o cinamato de metilo, o timol e o 4-alil anisol) é usado em perfumaria e aromaterapia. É também utilizado como aromatizante alimentar comercial e é usado em produtos odontológicos tendo ação como repelente de insetos.
PRECAUÇÕES	Ingerido em doses elevadas provoca ambliopia (falta de visão de uma vista). A sua digestão não é fácil. Provoca espirros quando aspirada fortemente.





NOME CIENTÍFICO	*Origanum majorana*
NOME(S) VULGAR(ES)	**MANJERONA**
FAMÍLIA	*Lamiacea*
TIPO DE PLANTA	Arbusto perene, autóctone
DESCRIÇÃO	Planta arbustiva com 60 cm de altura e diâmetro de 0,5 m. Folhas opostas, ovais com 1-2 cm de comprimento, macias, de cor verde acinzentado. Pequenas flores brancas ou roxas, reunidas em cachos apertados nas axilas das folhas com duas brácteas em forma de colher.
CULTIVO	Cultura sensível à salinidade, às geadas e ao encharcamento, mas resistente à seca. Prefere solos calcários, francos e bem drenados. Corta-se quando a planta inicia a floração o que ocorre no início do verão. As sementes devem ser colhidas quando maduras para uma boa germinação e isso ocorre entre agosto e setembro. A colheita deve ser feita quando a planta inicia a floração.
PROPAGAÇÃO	Por semente e por estacas terminais.
PARTES UTILIZADAS	Parte aérea. Óleo essencial.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Apresenta propriedades medicinais tais como antidepressiva, calmante, antisséptica, antiespasmódica, carminativa, diaforética, desinfetante, emenagogo, expetorante, diurética, estimulante, tónica e trata vários transtornos dos aparelhos respiratório e digestivo. Utilizada no tratamento de problemas bronquiais, dores de cabeça, insónias, problemas digestivos e menstruações dolorosas. Externamente, é recomendado para tratar dores musculares, problemas brônquicos, artrite, entorses e das articulações. O óleo essencial é utilizado, externamente, para tratar os entorses, hematomas e para relaxar os músculos. Como erva condimentar dá para aromatizar saladas, vegetais, legumes, doces, bebidas e óleos. Infusão com a planta seca ou fresca. O óleo essencial pode ser usado na perfumaria, para aromatizar os sabões e produtos para o cabelo. Semelhante aos orégãos, a manjerona é ainda mais aromática. Ao sabor quente e canforado, a manjerona acrescenta um travo adocicado. É usado em massas, lasanhas, pizas e saladas. Combine com manjericão, alecrim, tomilhos e salva. Outros: o óleo essencial é utilizado na aromaterapia. A planta é frequentemente utilizada para desinfetar colmeias.
PRECAUÇÕES	O óleo essencial apresenta propriedades emenagogas (induz ou favorece a menstruação) e pode provocar alergias, como tal deve ser evitado durante a gravidez, a lactação, em crianças menores de seis anos ou em doentes com problemas gástricos.



NOME CIENTÍFICO	*Origanum vulgare L. subsp. virens*
NOME(S) VULGAR(ES)	**ORÉGÃO-COMUM**
FAMÍLIA	*Lamiacea*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz, autóctone
DESCRIÇÃO	Planta arbustiva com 60 cm de altura e diâmetro de 0,5 m. Folhas opostas, ovais com 1-2 cm de comprimento, macias, de cor verde acinzentado. Pequenas flores brancas ou roxas, reunidas em cachos apertados nas axilas das folhas com duas brácteas em forma de colher.
CULTIVO	Prefere solos secos e bem drenados, neutros ou alcalinos e com boa exposição solar.
PROPAGAÇÃO	Sementeira, Divisão, Mergulhia e Estacaria.
PARTES UTILIZADAS	Planta completa, Folhas e Flores.
OBERVAÇÕES	O oregão comum tem flores brancas; o oregão grego tem brácteas florais e flores rosadas.



NOME CIENTÍFICO	*Origanum vulgare L. subsp. vulgaris*
NOME(S) VULGAR(ES)	**ORÉGÃO-GREGO**
FAMÍLIA	*Lamiacea*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz, autóctone
DESCRIÇÃO	O Orégão é uma planta de tipo herbáceo, com um ciclo perene e que pode chegar a atingir até 80 centímetros de altura. O seu caule é ereto e de formato quadrangular, pubescente e ramificado na parte superior. As folhas são inteiras, pecioladas, opostas, de formato oval, pontiagudas, de cor verde escura e levemente pubescentes. As suas flores possuem colorações variadas, que podem ir desde o rosa até o branco, e estão agrupadas em inflorescências do tipo panícula, bem densas.
CULTIVO	Prefere solos secos e bem drenados, neutros ou alcalinos e com boa exposição solar.
PROPAGAÇÃO	Sementeira, Divisão, Mergulhia e Estacaria.
PARTES UTILIZADAS	Planta completa, Folhas e Flores.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	O Orégão é um tempero fundamental da cozinha mediterrânica, utilizado em saladas, pizzas, tomate e acompanhado com alho e azeite. Tem alta atividade antioxidante pela presença de ácido fenólico e flavonoides e propriedades antimicrobianas, o que faz com que ajude a preservar alimentos.
OBERVAÇÕES	O oregão comum tem flores brancas; o oregão grego tem brácteas florais e flores rosadas.





NOME CIENTÍFICO	*Rosmarinus officinalis*
NOME(S) VULGAR(ES)	**ALECRIM**
FAMÍLIA	*Lamiacea*
TIPO DE PLANTA	Arbusto grande, autóctone
DESCRIÇÃO	Arbusto com caule lenhoso e muito ramificado que pode atingir os 2 metros de altura. Folhas pequenas e finas, opostas, lanceoladas e desprovidas de pedúnculo. São verdes brilhante no lado superior e acinzentadas na parte inferior. As flores reúnem-se em espiguilhas terminais e são de cor azul ou esbranquiçada.
CULTIVO	Prefere solos bem drenados, neutros ou alcalinos, com máxima exposição solar. O Alecrim é sensível ao excesso de água e a períodos de frio muito prolongados.
PROPAGAÇÃO	Sementeira, Divisão, Mergulhia e Estacaria.
PARTES UTILIZADAS	Planta completa, Folhas e Flores.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	O Alecrim é utlizado para o tratamento da depressão, apatia, exaustão nervosa, dores de cabeça e problemas de circulação. Na culinária é utilizado para aromatizar carnes, enchidos, guisados, azeite e vinagre. É adicionado em pó a biscoitos e compotas. As flores são utilizadas em saladas.



NOME CIENTÍFICO	*Salvia officinalis*
NOME(S) VULGAR(ES)	**SALVA**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Arbusto perene, alóctone
DESCRIÇÃO	Planta com folhas ovais lanceoladas, aveludadas e enrugadas com coloração verde acinzentada e flores violeta, de porte globoso pode atingir os 80 cm, lenhosa na base com rebentos herbáceos de crescimento anual.
CULTIVO	Prefere solos bem drenados e com boa exposição solar. As plantas têm tendência a tornar-se bastante lenhosas, pelo que devem ser substituídas com 4 a 7 anos de idade. O pH do solo deverá ser neutro ou alcalino. Resistente a baixas temperaturas, mas não suporta diversos dias com gelo.
PROPAGAÇÃO	Sementeira na primavera; Estacaria na primavera /verão; Divisão.
PARTES UTILIZADAS	Folhas, flores e raízes
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Têm inúmeras utilizações medicinais, nomeadamente, indigestão, ansiedade, depressão, infeções cutâneas e alterações hormonais femininas. As folhas frescas ou secas são utilizadas na culinária, para infusões e como aromatizante. O óleo essencial é utilizado como fixador para perfumes e adicionado a pastas de dentes e cosméticos, sendo o seu composto principal a tuiona.





NOME CIENTÍFICO	*Satureja hortensis*
NOME(S) VULGAR(ES)	**SEGURELHA DE VERÃO**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea anual, alóctone.
DESCRIÇÃO	Planta anual com 10 a 40 cm de altura , caules ascendentes pubescentes, de cor acinzentada ou avermelhada. Raiz delgada. Folhas esparsas, linear-lanceoladas, verde pubescente, mais curtas que os entrenós. Flores brancas ou rosadas, pequenas em glomérulos paucifloros unilaterais nas axilas das folhas. Cálice pubescente, com dentes mais longos que o tubo. Corola de tubo curto, ultrapassando ligeiramente os dentes do cálice. Sementes castanho-escuras.
CULTIVO	Solos leves (arenosos) e médios (franco-argilosos); o pH do solo pode ser ácido a muito alcalino. Prefere solos bem drenados, sendo tolerante á seca. Exige boa exposição solar. Não resiste bem a transplantação. Resistente a geadas. Atrai insetos benéficos e repelente de insetos prejudiciais. Floresce de Julho a Outubro.
PROPAGAÇÃO	Semente (Primavera, outono em locais com inverno suave), germinação em 10 dias.
PARTES UTILIZADAS	Folhas (pré-floração) para fins culinários e infusões. Sumidades floridas. Óleo essencial
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	MEDICINAIS: problemas digestivos (indigestão, cólicas,flatulência, náuseas, diarreia), problemas respiratórios (dor de garganta, expectorante brônquico), estimulante uterina (problemas menstruais). Externamente para inflamações de garganta e mordeduras de insetos. CULINÁRIAS: Folhas frescas cruas ou cozidas; ou secas como condimento de pratos de carne e feijão; molhos. ECONÓMICAS: Ingrediente da mistura 'herbs de Provence'. Óleo essencial como condimento alimentar e em loções capilares (prevenção de queda de cabelo). Em perfumaria. Usada no fabrico de Licores.
PRECAUÇÕES	Não aconselhável a grávidas.





NOME CIENTÍFICO	*Satureja montana*
NOME(S) VULGAR(ES)	**SEGURELHA**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Arbusto perene, autóctone
DESCRIÇÃO	Pequeno subarbusto de 15 a 40 cm de altura. Caules ascendentes ramificados cobertos de folhas. Folhas verdes brilhantes, coriáceas, sesseis, lineares-lanceoladas, glabras nas faces, celheadas na margem, com 3 cm de comprimento, maiores do que os entrenós. Flores em corimbos pedunculados nas axilas das folhas superiores do caule. Cálice tubuloso de dentes desiguais, de tamanho idêntico ao tubo. Corola saliente de cor branca, rosa ou malva de tubo longo (6-7mm). Sementes lisas, castanho-escuras. Apresenta variabilidade fenotípica.
CULTIVO	Solos leves (arenosos) e médios (franco-argilosos); o pH do solo pode ser neutro a alcalino. Prefere solos bem drenados, sendo tolerante à seca. Não é exigente em solos férteis. Exige boa exposição solar. Resistente a geadas. Atrai insetos benéficos. Poda: de ramos envelhecidos no Outono. O corte de rebentos na Primavera favorece o desenvolvimento vegetativo. Floresce de Junho a Setembro.
PROPAGAÇÃO	Semente (Primavera, outono – em estufa para transplantação na primavera). Estacas semi-herbáceas (Primavera); Divisão (Primavera)
PARTES UTILIZADAS	Folhas, sumidades floridas. Óleo essencial.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	MEDICINAIS: problemas digestivos (indigestão, cólicas, gastro-enterites, flatulência, náuseas, diarreia), problemas respiratórios (dor de garganta, expectorante brônquico), desordens menstruais. Externamente para mordeduras de insetos. CULINÁRIAS: condimento de pratos de carne, pão, saladas. ECONÓMICAS: óleo (carvacrol, timol) para a indústria farmacêutica
PRECAUÇÕES	Não aconselhável a grávidas.



NOME CIENTÍFICO	*Thymus mastichina*
NOME(S) VULGAR(ES)	**TOMILHO BELA-LUZ, BELA-LUZ, SAL-PURO**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Arbusto perene, autóctone
DESCRIÇÃO	Arbusto semi-lenhoso e nativo da Península Ibérica que pode atingir os 60 cm de altura e 40 a 50 cm de largura. Muito aromático, com aroma fresco, forte e canforado. Ramos finos e acastanhados, com tufos auxiliares de folhas pequenas, estreitamente ovadas a lanceolado-elípticas. Na altura da floração produz abundantemente cabeças esféricas carregadas de pequenas flores brancas.
CULTIVO	Adapta-se bem em solos bem drenados, rochosos e com boa exposição solar, preferindo ph neutro ou alcalino. O tomilho não tolera o excesso de humidade.
PROPAGAÇÃO	Sementeira, Estacaria, Divisão
PARTES UTILIZADAS	Planta completa e Folhas
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Utilizado na indústria alimentar como aromatizante, especialmente em sopas e molhos de carne.





NOME CIENTÍFICO	*Thymus vulgaris*
NOME(S) VULGAR(ES)	**TOMILHO VULGAR**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Arbusto perene, alóctone
DESCRIÇÃO	Arbusto de pequeno porte. Planta de folhas pequenas, finas, lineares ou elípticas, de cor cinzenta esverdeada. A flor é branca ou palidamente arroxeada. Encontra-se na natureza em toda a região mediterrânica ocidental.
CULTIVO	Adapta-se bem em solos pobres e bem drenados, com boa exposição solar, preferindo pH neutro ou alcalino. O tomilho não tolera o excesso de humidade. Deve cortar-se regularmente, após a floração. Colher ao longo de todo o ano, mas o aroma concentra-se no verão.
PROPAGAÇÃO	Sementeira na primavera; Estacaria na primavera /verão.
PARTES UTILIZADAS	Planta completa, Folhas, Flores
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	O tomilho é conhecido pelas suas propriedades como antissético, antifúngico, expetorante, tónico, digestivo e carminativo. As folhas frescas, secas e as flores são utilizadas na culinária. É um ingrediente fundamental das *herbes de Provence*. O timol, proveniente do óleo essencial, é um ingrediente importante em dentífricos, produtos dermatológicos e medicamentos para o reumatismo. A planta ou os seus extratos são também usados em licores, cosmética e medicamentos.





NOME CIENTÍFICO	*Thymus x citriodorus*
NOME(S) VULGAR(ES)	**TOMILHO-LIMÃO**
FAMÍLIA	*Lamiaceae*
TIPO DE PLANTA	Arbusto perene, alóctone
DESCRIÇÃO	As folhas são pequenas, ovais e variegadas. Tem folhas verdes e ramalhetes terminais com pequenas flores rosadas que surgem no Verão. Vivaz e rústica, atinge 25 cm de altura e 45 cm de amplitude.
CULTIVO	Adapta-se bem em solos bem drenados, rochosos e com boa exposição solar, preferindo ph neutro ou alcalino. O tomilho não tolera o excesso de humidade.
PROPAGAÇÃO	Estacaria e Divisão.
PARTES UTILIZADAS	Planta completa e Folhas
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	O óleo é considerado menos irritante do que outras espécies de tomilho e é utilizado em aromaterapia para asma e outros problemas respiratórios. As folhas são utilizadas em pratos de peixe, frango, vegetais e em tisanas.



NOME CIENTÍFICO	*Laurus nobilis*
NOME(S) VULGAR(ES)	**LOURO**
FAMÍLIA	*Lauraceae*
TIPO DE PLANTA	Arbusto grande/árvore,autóctone
DESCRIÇÃO	Folhas simples lanceoladas, brilhantes, aromáticas. Flores amarelas agrupadas. Os frutos são drupas pretas na maturação.
CULTIVO	Prefere solos bem drenados; locais com boa exposição solar ou sombra parcial. Podar no final na Primavera; devem remover-se os rebentos-ladrões sempre que necessário. Resistente a geadas.
PROPAGAÇÃO	Por semente (com cobertura) no outono; por estacas sub-lenhosas no verão. Por rebentos de toiça (divisão) e mergulhia no outono.
PARTES UTILIZADAS	Folhas, óleo essencial
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	MEDICINAL: Internamente para a indigestão, falta de apetite, cólicas, flatulência. Externamente para o reumatismo, entorses, caspa, ulceras. CULINÁRIA: folhas usadas como condimento de molhos, sopas, guisados, etc. O óleo essencial é usado em condimentos alimentares, licores, etc.





NOME CIENTÍFICO	*Allium schoenoprasum*
NOME(S) VULGAR(ES)	**CEBOLINHO**
FAMÍLIA	*Liliaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz, alóctone
DESCRIÇÃO	Planta bolbosa, com bolbos pequenos com cerca de 1cm de diâmetro, agrupados num rizoma. Possui folhas ocas cilíndricas, podendo atingir cerca de 35 cm de comprimento, formando uma toiça. Flores de cor que vai do roxo ao rosa pálido, raramente brancas, flores em forma de sino formam umbelas no verão com cerca de 2,5 cm de diâmetro.
CULTIVO	Adapta-se facilmente a diversos tipos de solo, requerendo adição de matéria orgânica se se pretender uma propagação vegetativa mais intensa (formação de bolbos), Necessita de rega na estação mais seca.
PROPAGAÇÃO	Por semente a germinação é muito lenta, por isso propagar por divisão de planta e plantação dos bolbos.
PARTES UTILIZADAS	Folhas, bolbos, flores.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Com o aroma particular derivado dos compostos sulfurosos, que possuem efeitos benéficos no sistema circulatório, digestivo e respiratório. Raramente é utilizado como planta medicinal. Allium schoenoprasum é cortado em verde, sempre que necessário, ao longo do seu ciclo vegetativo. Pode ser picado, usado em fresco ou congelado. Nunca em seco. Não deve ser cozinhado. Essencial para as ervas finas e usado especialmente em culinária.



NOME CIENTÍFICO	*Cymbopogon citratus*
NOME(S) VULGAR(ES)	**ERVA-PRÍNCIPE; CHÁ-PRÍNCIPE; ERVA-LIMEIRA; CAPIM-LIMÃO**
FAMÍLIA	*Poaceae*
TIPO DE PLANTA	Herbácea vivaz, alóctone
DESCRIÇÃO	Planta de folhas longas e lineares, estruturadas em caules com forma de cana, que formam densos tufos. Nativa do sul da Índia e Sri Lanka.
CULTIVO	Solos bem drenados, com boa exposição solar e humidade moderada. É sensível ao frio e não tolera a geada. Sensível ao míldio.
PROPAGAÇÃO	Divisão.
PARTES UTILIZADAS	Folhas e caules.
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Utilizada contra a febre, problemas digestivos, micoses, artrite e piolhos. Os caules picados são muito utilizados na cozinha asiática. As folhas secas são utilizadas em infusões. O óleo essencial é utilizado em perfumaria e cosmética, como aromatizante na indústria alimentar e é também um ingrediente importante na indústria farmacêutica para produção de vitamina A, sendo rico em citral.
OBSERVAÇÕES	Excelente repelente de pragas.



NOME CIENTÍFICO	*Aloysia triphylla*
NOME(S) VULGAR(ES)	**LÚCIA-LIMA, LIMONETE**
FAMÍLIA	*Verbenaceae*
TIPO DE PLANTA	Arbusto perene, alóctone
DESCRIÇÃO	Arbusto que pode atingir os 3 metros, com folha caduca. Tem folhas pontiagudas, lanceoladas, que podem atingir 10 cm e têm um intenso aroma a limão. As flores são pequenas, entre o branco e o lilás, e surgem em panículas terminais ou auxiliares, no verão.
CULTIVO	Prefere solos leves, férteis, húmidos e bem drenados, com boa exposição solar. A produtividade é substancialmente afectada em função da humidade disponível, devendo usar-se rega localizada. Pode necessitar de proteção contra o frio e geada, principalmente abaixo dos 4º C. Colheita durante todo o ano, mas de preferência antes da floração, sensível aos afídeos.
PROPAGAÇÃO	Estacaria
PARTES UTILIZADAS	Folhas frescas ou secas
UTILIZAÇÕES MEDICINAIS, CULINÁRIAS, ECONÓMICAS	Tem propriedades sedativas, alivia espasmos, acidez, indigestão e flatulência no sistema digestivo, e reduz a febre e é estimulante para a letargia e depressão. As folhas frescas são utilizadas em saladas, sobremesas e bebidas. As folhas secas são utilizadas em infusões e potpourris. O óleo essencial é um ingrediente básico em perfumaria.





TÍTULOS DISPONÍVEIS 1. Tipos e Espécies de PAM (F. Delgado, O. Póvoa) | 2. Propagação de PAM (F. Delgado, O. Póvoa) | 3. Instalação das Culturas de PAM (J. Morgado) 4. Protecção das Culturas de PAM (M. C. Godinho) | 5. Colheita de PAM (M. E. Ferreira e M. Costa) | 6. Secagem e Acondicionamento de PAM (A. Ferreira) 7. Processamento de PAM Secas (L. Alves) | 8. Extractos de PAM (A. C. Figueiredo, J. G. Barroso e L. G. Pedro) | 9. Mercados e Organizações no Sector das PAM (A. Barata e V. Lopes) DISPONÍVEIS EM EPAM.PT/GUIA

GUIA PARA A PRODUÇÃO DE PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS: UMA RECOLHA DE INFORMAÇÃO E BOAS PRÁTICAS PARA A PRODUÇÃO DE PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS EM PORTUGAL | dezembro 2014

Esta ficha resulta de um trabalho colectivo realizado no âmbito do projecto Formar para a Produção de Plantas Aromáticas e Medicinais em Portugal promovido pela ADCMoura, coordenado por Joaquim Cunha, e foi realizado por Ana Barata, Ana Cristina Figueiredo, Armando Ferreira, Fernanda Delgado, Isabel Mourão, Joaquim Cunha, Joaquim Morgado, José G. Barroso, Luís Alves, Luis G. Pedro, Margarida Costa, Maria do Céu Godinho, Maria Elvira Ferreira, Noémia Farinha e Orlanda Póvoa

financiamento

epam ADC Moura PRRN Programa para a Rede Rural Nacional GOVERNO DE PORTUGAL MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, DO MAR, DO AMBIENTE E DO ORDENAMENTO DO TERRITÓRIO UNIÃO EUROPEIA Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural A Europa investe nas zonas rurais