

# Plantas aromáticas e medicinais: espontâneas ou cultivadas?

**As plantas aromáticas e medicinais são parte integrante do nosso dia a dia, sendo utilizadas em culinária, como condimento, e também em infusões e licores, em aromaterapia, em fitoterapia, em perfumaria e em cosmética. Sendo Portugal muito rico neste tipo de espécies, é importante salvaguardar esse património.**

Maria Elvira Ferreira . INIAV, I.P.



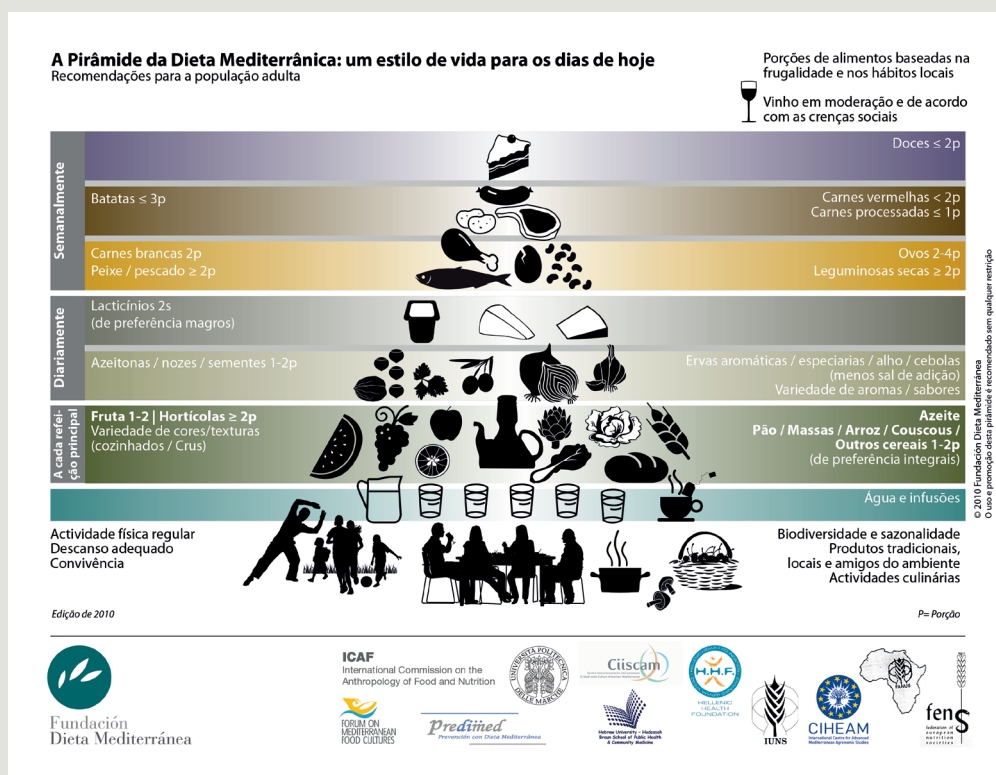
A Península Ibérica é um dos maiores centros de diversidade de plantas aromáticas e medicinais (PAM) do Mundo, devido à influência continental, mediterrânica e atlântica. Das 3800 espécies identificadas na flora do Continente, Açores e Madeira, cerca de 500 são aromáticas e medicinais (Figueiredo et al., 2007).

Desde sempre o Homem utilizou as plantas que encontrava, primeiro como alimento, complementando a caça e a pesca e, depois, porque foi conhecendo melhor as suas características e propriedades, passou a usá-las também para fins curativos e aromáticos. Na Idade Média, todos os conventos tinham um horto em que as plantas medicinais estavam localizadas junto à enfermaria e as aromáticas junto à cozinha (Mesquita, 2004). A utilização de PAM teve o seu apogeu no século XVII, quando começaram a integrar as plantas dos jardins e a riqueza destes era avaliada pelo número de espécies de PAM que possuíam (Ferreira e Saraiva, 2006).

Com o passar dos tempos, tem vindo a verificar-se um interesse por dietas mais saudáveis, com alimentos naturais e ligação às antigas tradições alimentares. As plantas aromáticas e medicinais, pelas suas propriedades organoléticas e medicinais são cada vez mais procuradas para fazerem parte dessas dietas, pois ajudam a diminuir a utilização do sal e introduzem aromas e sabores diferentes aos alimentos. Na Pirâmide da Dieta Mediterrânica, as ervas aromáticas, com os alhos e as especiarias, integram o grupo de alimentos que devem ser consumidos diariamente. Sendo a Península Ibérica, como já referido, um dos maiores centros de PAM, é possível recolher no seu habitat natural essas plantas com grande facilidade, desde que bem identificadas. Uma mesma planta pode ser designada por nomes diferentes e o mesmo nome pode corresponder a mais do que uma planta, consoante a região do país em que se encontram. Pode também confundir-se uma planta tóxica ou venenosa para o Homem, com outras inofensivas (Saraiva et al., 2010). Há que ter também atenção pois uma colhei-



**Figura 1** – Portugal tem cerca de 500 espécies de plantas aromáticas e medicinais



**Figura 2** – Pirâmide da Dieta Mediterrânea





**Figura 3** – Aquando da colheita de plantas espontâneas deverão ser seguidas Boas Práticas que limitem a sua colheita indiscriminada

ta indiscriminada pode conduzir à degradação dos ecossistemas, à delapidação de habitats e ainda à extinção de algumas espécies que se encontram em reduzidas quantidades. Os coletores de plantas espontâneas deverão conhecer as características botânicas das espécies que pretendem colher e os respetivos nomes científicos. Em caso de dúvida, consultar Floras, Farmacopeias e livros de referência, ou solicitar ajuda nos Serviços Regionais de Agricultura, Universidades, Institutos Politécnicos e Herbários. Registar os locais de colheita, de preferência com coordenadas GPS, para se poder voltar ao local em caso de dúvida ou necessidade. Aquando da colheita de plantas espontâneas, a sustentabilidade ambiental deve ser salvaguardada pelos coletores, de forma a garantir a continuidade das espécies, pelo que deverão ser seguidas Boas Práticas que limitem a colheita indiscriminada dos recursos naturais. Deve ter-se ainda em atenção a propriedade dos locais onde se pretende colher e pedir autorização prévia ao proprietário (no caso de propriedades privadas), à entidade gestora (no caso de propriedades públicas, como baldios, matas nacionais, etc.) ou ao Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas (no caso de áreas protegidas) (Ferreira e Costa, 2015). A organização Fair Wild definiu um código de ética para a colheita sustentável de plantas aromáticas e medicinais espontâneas que foi adaptado em Portugal, do qual se destacam alguns procedimentos que visam a sustentabilidade destes recursos naturais (<https://habitatsconservation.files.wordpress.com/2011/11/cocc8idigo-de-ecc8itica-na-colheita-de-plantas-aromacc8iticas2.pdf>):



**Figura 4** – Manjerição (*Ocimum basilicum* L.) e manjerição-roxo (*Ocimum basilicum* L. var. *purpurascens* Benth.)



**Figura 5** – Orégão (*Origanum vulgare* L.)

- Deixar as plantas, de onde se colheram partes, com possibilidade de sobreviverem e de se reproduzirem;
- Não colher espécies: (i) raras na região; (ii) protegidas por lei; (iii) que não se reproduzam facilmente; (iv) de crescimento lento; (v) doentes ou danificadas;
- Colher só plantas adultas ou parte delas;
- Colher só o material estritamente necessário;
- Não repetir o local de colheita em cada época/ano;
- Não colher demasiado material que impli-

que um decréscimo significativo da população, devendo respeitar-se as seguintes percentagens máximas de colheita, de modo a garantir a regeneração das plantas: raízes/bolbos (20% da população); folhas (30%); flores (70% de cada planta); sementes/frutos (70% a 80%);

- Não danificar espécies vizinhas da área de colheita;
- Colher apenas em áreas não poluídas.

Uma solução para evitar a colheita indiscriminada de plantas espontâneas será trazê-las para cultura, ou seja, domesticá-las, cultivá-las. No entanto, há casos em que o cultivo de determinadas plantas não é lucrativo pois: (i) há espécies de difícil domesticação; (ii) a qualidade de algumas plantas espontâneas é considerada superior à das cultivadas; (iii) não há custos de produção e os de colheita são relativamente baixos; (iv) há plantas que são utilizadas em pequeníssimas quantidades, pelo que o seu cultivo não se justifica (Valagão, 2010).

Para produzir plantas de qualidade, será indispensável optar por um modo de produção ‘amigo’ do ambiente e do consumidor, tais como a Produção Integrada e a Produção Biológica. Seja qual for a opção, devem ser seguidas as ‘Boas Práticas de Produção e de Colheita’, que contemplam um conjunto de procedimentos a seguir para uma produção sustentável do ponto de vista técnico, social e económico, para a obtenção de matéria-prima de qualidade e com o menor impacto ambiental. Só deste modo será possível garantir a qualidade e a segurança alimentar dos produtos finais.

A maioria das plantas aromáticas e medicinais é de fácil cultivo, havendo em Portugal um número crescente de explorações agrícolas dedicadas só a este tipo de culturas, sendo o modo de produção biológico o mais utilizado. Por outro lado, a boa adaptabilidade destas plantas a uma pequena horta (Passarinho e Ferreira, 2010), jardim, ou até mesmo em floreiras e vasos na varanda, propiciam a criação de um pequeno ‘jardim’ com os temperos favoritos sempre à mão.

Na Tabela 1 estão compilados alguns dados culturais de dez espécies de PAM (Ferreira, 2015), que podem ajudar a decidir sobre qual planta produzir.

Na produção em larga escala, a escolha das espécies deve atender não só às condições edafoclimáticas e disponibilidade de água no local, mas também ao valor económico das mesmas em função do destino da produção, consoante seja para consumo em fresco, para secagem ou para extração de óleos essenciais (Ferreira et al., 2012).



TABELA 1 – ALGUNS DADOS CULTURAIS DE DEZ ESPÉCIES DE PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS

Espécie	Tipo de solo	Multiplicação	Necessidade de água	Colheita
Alecrim ( <i>Rosmarinus officinalis</i> L.)	Todos, preferindo os calcários bem drenados, com boa exposição solar	Estaca enraizada ou semente	Baixa	Durante todo o ano
Coentro ( <i>Coriandrum sativum</i> L.)	Todos, preferindo os calcários bem drenados	Semente	Regar em tempo seco	40 a 60 dias após semear
Funcho ( <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)	Todos pH > 7	Semente	Regar em tempo seco	Folhas e caules de maio a julho
Hortelã-comum ( <i>Mentha spicata</i> L.)	Ligeiros, areno-argilosos, francos ou de aluvião, húmidos e bem drenados, com boa exposição solar moderada pH – 5,5-7,5	Estaca caular ou divisão de pés	Regar durante todo o ciclo	Até ao início da floração
Hortelã-da-ribeira ( <i>Mentha cervina</i> L.)	Ligeiros, areno-argilosos, francos ou de aluvião, não muito secos pH – 5,5-7,5	Estaca caular ou divisão de pés	Quando o solo estiver muito seco	Até ao início da floração
Manjerição ( <i>Ocimum basilicum</i> L.)	Ligeiros, ricos em matéria orgânica, húmidos e bem drenados pH ≈ 7	Semente	Regar para manter o solo sempre húmido	De maio a setembro
Orégão ( <i>Origanum vulgare</i> L.)	Pouco exigente, vegeta bem em solos pobres, mas bem drenados e com boa exposição solar	Semente, estaca caular ou divisão de pés	Regar moderadamente	Início da floração
Poejo ( <i>Mentha pulegium</i> L.)	Ligeiros, areno-argilosos, francos ou de aluvião pH – 5,5-7,5	Estaca caular, estolho ou semente	Regar durante todo o ciclo	Folhas – início da floração; Sumidades floridas – quando as flores estão abertas há 15 dias
Rosmaninho ( <i>Lavandula stoechas</i> L.)	Ácidos, arenosos e bem drenados	Semente, estaca caular ou divisão de pés	Regar moderadamente, para manter o solo ligeiramente húmido	Folhas – antes da floração; Flores – desde o fim da primavera e durante o verão
Tomilho-limão ( <i>Thymus x citriodorus</i> (Pers.) Schreb.)	Textura média a grosseira, bem drenados e com boa exposição solar pH ≈ 7	Divisão de pés ou estaca	Baixa	Folhas – antes da floração; Sumidades floridas – início da floração

Escolhida a espécie e o local de produção, é importante avaliar o estado nutricional do terreno, bastando para tal efetuar análises de terra antes da implantação da cultura para, se necessário, proceder às fertilizações de implantação e de manutenção. Um plano de fertilização equilibrado induz o aumento da produção de plantas de qualidade (Veloso, 2015). Embora as PAM sejam plantas rústicas

## TOME NOTA

- Os Herbários do INIAV, I.P. prestam consultas de identificação de plantas.
- A colheita de amostras de terra, de água de rega e de plantas para análise nos laboratórios do INIAV, I.P. devem seguir normas (<http://www.inia.pt/menu-de-topo/servicos-produtos/analises-laboratoriais/normas-de-colheita-de-amostras>).
- As análises de terra efetuadas no INIAV, I.P. são acompanhadas de uma recomendação de fertilização.
- No Laboratório de Sanidade Vegetal do INIAV, I.P. faz-se a identificação de pragas e doenças com base em amostras vegetais (<http://www.inia.pt/menu-de-topo/servicos-produtos/analises-laboratoriais/requisicoes-de-analises/sanidade-vegetal>).
- A identificação dos principais constituintes dos óleos essenciais de plantas secas, também pode ser efetuada no INIAV;
- Todos os assuntos relacionados com consultas e/ou análises devem ser dirigidos a:
  - > Serviço de Apoio ao Cliente do INIAV, I.P. – [infocliente@inia.pt](mailto:infocliente@inia.pt)



Figura 6 – Alfazema (*Lavandula angustifolia* Miller)

quando no seu estado espontâneo, quando cultivadas podem ser infestadas ou infetadas por pragas e doenças. A fertilização e a rega tornam as plantas mais sensíveis a esses ataques, devendo atuar-se preventivamente para evitar danos nas culturas.

Em situações em que seja necessário decidir sobre a recolha das espécies espontâneas ou o seu cultivo, há que ponderar muito bem e optar por um equilíbrio, tendo em conta a sustentabilidade do sistema. 🌱

## Bibliografia

- Ferreira, A.; Coelho, I.S.; Saraiva, I.; Dargent, L.; Serrano, M.C.; Ferreira, M.E.; Duarte, F.; Valente, S.; Candeias, D.; Franco, P. (2012). *Plantas Aromáticas e Medicinais. Produção e Valor Económico*. Edição CEVRM, 64 pp.
- Ferreira, M.E. (2015). As plantas aromáticas e medicinais (PAM) na Dieta mediterrânica: porquê, quando e como?. In: Romano, A. (Ed.), *A Dieta Mediterrânica em Portugal: cultura, alimentação e saúde*. Universidade do Algarve,

2.ª edição: pp 203-214.

Ferreira, M.E.; Costa, M. (2015). Colheita de PAM. *Guia para a Produção de Plantas Aromáticas e Medicinais em Portugal*. 4 pp. (<http://epam.pt/guia/>).

Ferreira, M.E.; Saraiva, I. (2006). Plantas da flora local com valor alimentar e aromático. In: Valagão, M.M. (org.), *Tradição e Inovação Alimentar. Dos recursos silvestres aos itinerários turísticos*, pp. 21-43. Ed. Colibri e INIAP, Lisboa.

Figueiredo, A.C.; Barroso, J.G.; Pedro, L.G. (2007). Plantas aromáticas e medicinais. Fatores que afetam a produção. In: Figueiredo, A.C.; Barroso, J.G.; Pedro, L.G. (eds.), *Potencialidades e aplicações das plantas aromáticas e medicinais. Curso Teórico-Prático*, pp. 1-18, 3.ª edição, Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa – Centro de Biotecnologia Vegetal, Lisboa.

Mesquita, S. (2004). *Breve história dos Hortos de aromáticas e medicinais em Portugal*. Apenas Livros Lda., Lisboa.

Passarinho, J.A.; Ferreira, M.E. (2010). Um horto de plantas alimentares e ervas aromáticas condimentares. In: Valagão, M.M. (org.), *Natureza, gastronomia & lazer. Plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares*, pp. 103-127. Ed. Colibri, Lisboa.

Saraiva, I.; Ferreira, M.E.; Passarinho, J.A.; Valagão, M.M.; Silva, J.G. (2010). Conhecer melhor as nossas plantas. In: Valagão, M.M. (org.), *Natureza, gastronomia & lazer. Plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares*, pp. 129-225. Ed. Colibri, Lisboa.

Valagão, M.M. (2010). Prática e inovação das tradições gastronómicas. In: Valagão, M.M. (org.), *Natureza, gastronomia & lazer. Plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares*, pp. 227-297. Ed. Colibri, Lisboa.

Veloso, A. (2015). Algumas notas sobre nutrição e fertilização de culturas aromáticas, medicinais e condimentares. *Vida Rural*, 1812:38-40.