



Horto
monástico são João tarouca

GUIA
Plantas
Aromáticas,
Medicinais e
Condimentares

Guia – Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares

Enquadramento Horto Monástico

O projecto “Horto Monástico” visa a recriação do espaço agrícola em séculos cultivado pelos monges do I Mosteiro da Ordem de Cister em Portugal. As espécies instaladas foram escolhidas tendo em conta a sua existência no séc. XII. Um dos princípios mais fundamentais neste projecto é a certificação em modo de produção biológico que permite uma grande diversidade de espécies vegetais e animais.

Desde oliveiras centenárias até aos recém-plantados sabugueiros, são cerca de 35 espécies diferentes que existem no Horto Monástico sendo que grande parte são plantas aromáticas medicinais e condimentares.

As diversas PAMC (plantas aromáticas medicinais e condimentares) são colhidas, desidratadas e utilizadas na sua maioria para produção de infusões, sendo que outras são unicamente utilizadas em produção de óleos essenciais.

Definição de Planta Aromática

É aquela que possui aroma e/ou perfume, capaz de sensibilizar o nosso olfacto de modo agradável. A percepção dos aromas depende da sensibilidade de cada pessoa: umas são mais sensíveis, podendo até desenvolver alergias e, outras menos sensíveis, desfrutam simplesmente do prazer em sentir o aroma das plantas.

Definição de Planta Medicinal

É aquela cujo princípio activo é capaz de aliviar ou curar enfermidades.

Definição de Planta Condimentar

É aquela usada nos temperos para realçar o sabor e os aspectos dos alimentos. Muitas vezes os condimentos podem ser usados como conservantes.

É importante perceber, que muitas plantas apresentam as três propriedades, ou seja, são simultaneamente aromáticas, condimentares e medicinais.

Guia – Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares

Esquema Área de PLANTAS AROMÁTICAS, MEDICINAIS E CONDIMENTARES



1 – Agastache anisado

2 – Perpétua Roxa

3 – Erva-cidreira

4 – Hortelã-pimenta

5 – Nêveda dos gatos

6 – Tomilho limão

7 – Tomilho bela-luz

8 – Hortelã-comum

9 – Tomilho poejo e tomilho
bela-luz

10 – Maravilhas

Guia – Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares

11 – Poejo	29 – Equinácea	45 – Tomilho poejo	61 – Tomilho provençal
12 – Orégãos	30 – Phisallys e Lúcia Lima	46 – Perpétua Roxa	62 – Hipericão-do-Gerês
13 – Segurelha	31 – Lúcia Lima	47 – Erva do caril	63 – Agastache anisado
14 – Equinácea	32 – Hortelã comum	48 – Salva esclareia	64 – Poejo
15 – Erva-peixeira	33 – Malvas	49 – Tomilho provençal	65 – Orégãos
16 – Manjerona	34 – Tomilho provençal	50 – Agastache anisado	66 – Agrimónia
17 – Salva	35 – Hortelã comum	51 – Tomilho limão	67 – Malvas
18 – Cidreira	36 – Equinácea	52 – Perpétua roxa	68 – Tomilho poejo
19 – Hortelã-comum	37 – Erva do caril	53 – Equinácea	69 – Tomilho limão
20 – Cebolinho	38 – Manjerona	54 – Nêveda dos gatos	70 – Erva príncipe
21 – Poejo	39 – Cidreira	55 – Oregão dourado	71 – Equinácea
22 – Tomilho bela-luz	40 – Hipericão-do-Gerês	56 – Salva	72 – Hortelã-pimenta
24 – Segurelha	41 – Hortelã aquática	57 – Perpétua Morango e Perpétua Rosa	
25 – Segurelha	42 – Agrimónia	58 – Hortelã-pimenta	
26 – Segurelha	43 – Alcachofra	59 – Urze	
27 – Salva	44 – Tomilho bela-luz/tomilho poejo	60 – Erva do caril	
28 – Orégãos			

ESPÉCIES HORTO MONÁSTICO – UTILIZAÇÕES E CURIOSIDADES

Agastache anisado



Tipo: Planta Aromática, Medicinal e Condimentar

Utilizações: As folhas são excelentes para tratamentos cardíacos e diaforéticos (provoca a transpiração). As infusões são úteis para tratamento de resfriados, febres, coração fraco e dores no peito. Pode aplicar-se sobre a pele uma cataplasma de folhas e caules para tratar queimaduras. Utilizam-se as folhas e as flores.

Curiosidades: Pode utilizá-la para adicionar à massa das panquecas ou das omeletes ou ainda consumi-la salteada com pão ralado fresco e alho. Antes de florir, a planta tende a ser mais aromática. A floração em forma de espigas constitui uma planta essencial para construir jardins de borboletas.

Agrimónia



Tipo: Planta Medicinal

Utilizações: Tem propriedades adstringentes, anti-inflamatórias, cicatrizantes, diuréticas e vulneráveis. Tradicionalmente é utilizada no tratamento de anginas, inflamações das mucosas, rouquidão, afonia, feridas, gretas, entorses, contra obesidades e cálculos renais.

Alcachofra



Tipo: Planta Medicinal

Utilizações: Tem propriedades hépato-protectoras (protecção do fígado) e digestivas. Tradicionalmente é utilizada para proteger o fígado, estimular a vesícula, bem como baixar os níveis de colesterol e açúcar no sangue. As flores da alcachofra são saborosas e, como as folhas, têm uma acção tonificante sobre o fígado e a digestão, estimulando o apetite e a desintoxicação. Contudo, só as folhas são usadas em medicina, havendo provas substanciais de que reduzem o colesterol.

A fruta é ainda é afrodisíaca, reduz o colesterol e a regula a glicemia, devido à substância cinaropicrina, que é encontrada nas suas folhas.

Cebolinho



Tipo: Planta Medicinal, Aromática e Condimentar

Utilizações: Vitamina A, que atua como antioxidante, fortalece o sistema imunológico, melhora a visão e contribui para o crescimento dos cabelos. Vitamina C, que ajuda na prevenção de doenças e retarda o envelhecimento das células. Possui sais minerais, cálcio e fósforo, que são responsáveis pela formação dos ossos e dentes. Na culinária é usado para pratos de batatas, leguminosas, sopas, carnes, assados, peixes, pratos com ovos, molhos, sanduíches. É um excelente aromatizante em saladas, tortas e queijo fresco. As suas flores são comestíveis.

NOTA: Sugiro a prova na planta durante uma visita guiada!

Guia – Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares

Cidreira



Tipo: Planta Medicinal e Aromática

Utilizações: calmante, antiviral, antibacteriano, antidepressivo, antiemético (evita o vômito), antiespasmódico, carminativo (combate a flatulência), diaforético, digestivo, emenagogo (provoca a menstruação), febrífugo, sedativo, tônico, hipertireoidismo, insônia e dores de cabeça. Externamente, é usada para tratar herpes, picadas de insectos, gota e dores. As folhas são utilizadas para aromatizar saladas e licores (exemplos: Chartreuse e Benedictine).

Quando esfregado na pele repele insectos. Atrai polinizadores e repela insectos (moscas e formigas).

Equinácea



Tipo: Planta Medicinal

Utilizações: Considerada uma das melhores plantas desintoxicante para o sistema circulatório, linfático e respiratório. Estimulante. Trata as dores, ferimentos e queimaduras, possui uma actividade idêntica à da cortisona e tem propriedades antibacterianas. A infusão é utilizada para o tratamento de mordidas de cobra. A raiz tem propriedades anti-séptica, afrodisíaca, depurativa, diaforética, digestiva, sialagogo (provoca a secreção da saliva). Recomenda-se para uso interno para o tratamento de gripes, afecções crónicas do aparelho respiratório e urinário e externamente como cicatrizante de feridas e em úlceras crónicas.

Curiosidades: Atrai polinizadores. O termo “equinácea” vem do grego “echinos” e significa ouriço-do-mar devido à forma pontiaguda das brácteas.

Erva do caril



Tipo: Planta Medicinal, Aromática e Condimentar

Utilizações: Utilizam-se as folhas e flores. Devem ser obtidas frescas, uma vez que perdem a sua delicada fragrância quando secas. O seu óleo essencial é utilizado no tratamento de cicatrizes e de lesões musculares e encontra-se na composição de diversos produtos de tratamento utilizados por atletas de alta competição, bem como de diversos cosméticos. Tem propriedades anti-microbianas, anti-inflamatórias e

Guia – Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares

antioxidantes. As suas folhas são utilizadas em culinária, para adicionar a saladas e pratos de arroz, dando um leve e agradável sabor a caril.

NOTA: Também tem utilização ornamental sendo essa a função desempenhada no “Horto Monástico”. Actualmente não existe produção de óleos essenciais associado ao projecto.

Erva peixeira



Tipo: Planta Medicinal, Aromática e Condimentar

Utilizações: calmante, antiviral, antibacteriano, antidepressivo, antiemético (evita o vômito), antiespasmódico, carminativo (combate a flatulência), diaforético, digestivo, emenagogo, febrífugo, sedativo, tónico, hipertiroidismo, insónia e dores de cabeça. Externamente, é usada para tratar herpes, picadas de insectos, gota e dores.

Erva príncipe



Tipo: Planta Aromática e Medicinal

Utilizações: calmante, sedativa, antiespasmódica, anti-séptica, antifúngica, trata problemas digestivos e é carminativa. O óleo essencial diluído com óleo de cedro é um bom repelente de insectos. É um dos melhores digestivos do planeta. Na culinária dos países asiáticos e das Caraíbas, utiliza-se principalmente a parte inferior do seu talo, que se apresenta bolbosa e carnuda. Depois de cortada em rodela, é utilizada para condimentar vários tipos de pratos. Combina muito bem com marisco e peixe, gengibre e coco.

Hipericão



Tipo: Planta Medicinal

Utilizações: O Hipericão é uma das plantas mais procuradas na fitoterapia para modulação do humor.

O *Hypericum perforatum* ou simplesmente Hipericão é uma planta de flores amarelas com efeitos antidepressivos. Os compostos activos são extraídos das folhas e flores. A hipericina e hiperforina são os nomes dos compostos existentes no Hipericão que agem como mensageiros químicos no sistema nervoso central, conseguindo modular o humor. Esta planta aumenta, por exemplo, os níveis de serotonina.

Guia – Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares

Nota: O hipericão surge como infestante no Horto Monástico no entanto é aproveitado devido às suas propriedades. Devido a isso não existe uma parcela atribuída a ele aparecendo no meio de outras espécies.

Hipericão-do-Gerês



ornamental.

Tipo: Planta Medicinal

Utilizações: Muito usado em doenças do fígado, cólicas e cistites. É um excelente diurético. Também pode ser utilizado externamente em queimaduras e contusões. A infusão pode ser tomada 2 a 3 vezes por dia. O Hipericão-do-Gerês talvez seja a única planta portuguesa com o nome de uma região. Apresenta excelentes características como

Hortelã-aquática



Tipo: Planta Medicinal e Aromática

Utilizações: Analgésico, anti-séptico, antiespasmódico, adstringente, carminativo, colagogo, diaforético, emético, refrescante, estimulante, tónico e vasodilatador. A infusão é, tradicionalmente, utilizada no tratamento da febre, dores de cabeça e problemas digestivos. Quando gargarejada alivia o mau hálito, as dores de garganta e trata as úlceras. As folhas são consumidas cruas ou cozinhadas -aromatizar saladas e refeições. Excelente para aromatizar banhos com folhas da planta.

Hortelã-comum



Tipo: Planta Aromática, Medicinal e Condimentar

Utilizações: A infusão trata a febre, dores de cabeça, problemas digestivos, antiemético (evita os vômitos), antiespasmódico, anti-séptico, carminativo, diurético, reconstituente e estimulante. Os romanos acreditavam o seu consumo aumentava a inteligência. Excelente para aromatizar saladas e refeições, o óleo essencial aromatiza doces, gelados, bebidas etc.

Guia – Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares

Hortelã-pimenta



Tipo: Planta Medicinal, Aromática e Condimentar

Utilizações: tratamento de febre, das dores de cabeça e dos problemas digestivos, carminativo, colagogo, antiespasmódico, diaforético, refrescante, tônico e vasodilatador. A infusão é utilizada no tratamento da síndrome de intestino sensível/irritável entre outros problemas digestivos. Liga bem a sobremesas de chocolate e sopas. Possui mentol, substância da classe dos terpenos originalmente extraída do óleo essencial desta espécie.

NOTA: Aconselho a fazerem as pessoas provarem uma folha de hortelã-pimenta e aí podem sentir o sabor do menthol (substância utilizada no fabrico dos dentífricos).

Lúcia-lima



Tipo: Planta Aromática e Medicinal

Utilizações: Relaxante, sedativa, antidepressiva, digestiva, alívio de dores e desconfortos abdominais, carminativo e combate a acidez gástrica. As folhas e as flores têm propriedades antiespasmódicas e antipiréticas. A planta é utilizada para combater a letargia (estado patológico de sono profundo causado por infecções graves que afectam os centros nervosos) e constipações. As folhas são, normalmente, cozinhadas como as de espinafres mas mais comuns em aromatizar as saladas, saladas de frutas e sobremesas como o leite creme por exemplo.

Guia – Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares

Malvas



Tipo: Planta Medicinal

Utilizações: Tem propriedades anti-inflamatórias e desinfectantes. Utiliza-se contra gastroenterites, diarreias, úlceras do estômago, catarro e obstrução das vias respiratórias com secreções. Na Itália renascentista, a malva era considerada um remédio para todos os males. Suas flores entravam no preparo de um chá

usado nos conventos como anafrodisíaco, ou seja, como "amansador" do desejo sexual. Na antiguidade, acreditava-se que uma poção à base de sumo de malva evitava as indisposições durante todo o dia.

Manjerona



Tipo: Planta Aromática, Medicinal e Condimentar

Utilizações: Aroma ligeiramente mais suave do que os orégãos assemelha-se a uma mistura de tomilho, alecrim e salva. Apresenta propriedades medicinais tais como antidepressiva, calmante, anti-séptica, antiespasmódica, carminativa, diaforética, desinfectante, emenagogo (portanto as grávidas

devem consumir em pequenas quantidades na culinária), expectorante, diurética, estimulante, tônica e trata vários transtornos do aparelho respiratório e digestivo. Acredita-se que seja anafrodisíaca (oposto de afrodisíaco). Excelente 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, pizzas e saladas. Combine com manjerão, alecrim, tomilhos e salva.

Maravilhas/Calêndulas



Tipo: Planta Medicinal

Utilizações: tratamento de acne, aftas, gastrite, dermatite, úlceras, psoríase, varizes, candidíase, verruga, vômito, alergias, assaduras, queimaduras de sol, feridas, cólica menstrual, clarear manchas e inflamações. As propriedades da calêndula incluem sua ação adstringente, analgésica, antiabortiva, anti-inflamatória, antifúngica, calmante,

Guia – Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares

cicatrizante, antialérgica, antifúngica, antiviral, reguladora da menstruação, tonificante da pele e bactericida. Conhecida também pelo “açafraão dos pobres”, as suas pétalas eram moídas e utilizadas na culinária devido à sua semelhança com o açafraão.

Nêveda dos gatos



Tipo: Planta Medicinal

Utilizações: as flores combatem a ansiedade, são antiespasmódico, antitússico, adstringente, carminativo, diaforético, emenagogo, sedativo, estimulante e tónico. A espécie é utilizada no tratamento de transtornos do sistema digestivo, é diaforética e antipirética, quando conjugada com a flor do sabugueiro revela-se mais eficaz. A infusão é recomendada para tratar as gripes, os resfriados, inquietação e nervosismo, é aplicada externamente em contusões. Os gatos, especialmente os domésticos, são muito atraídos pelo odor desta planta. O componente activo

Neptalactone afecta quase todos os felinos, incluindo jaguares, leões e pumas, excitando-os.

Orégão



Tipo: Planta medicinal, aromática e condimentar

Utilização: Anti-reumático, anti-séptico, antiespasmódica, aromática, carminativo, colagogo, diaforético, emenagogo, expectorante, odontálgico, parasiticida, estimulante, sedativo (o consumo em quantidades elevadas deve ser evitado) tónico e beneficia o sistema digestivo e o respiratório. A espécie é utilizada, internamente, para tratar gripes e resfriados, indigestão e menstruação dolorosa; externamente é recomendado para tratar bronquite, asma, dores musculares e artrites. Assim como as folhas e as flores, o óleo essencial serve para aromatizar refeições, saladas, vegetais, legumes e frequentemente a acompanhar pratos picantes, com alho ou cebola. Sabor

quente, ligeiramente acentuado a cânfora e algo amargo, os orégãos apresentam notas pungentes e a limão. São o ingrediente essencial nas massas, nas pizzas ou nas saladas. Combine bem com manjeriço, louro, malaguetas, alecrim, salva e tomilho-limão. A espécie é conhecida como o símbolo da felicidade, tranquilidade, protecção, boa sorte e saúde.

Guia – Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares

Orégão dourado



Tipo Planta Medicinal, aromática e condimentar

Utilizações: As mesmas do orégão



Perpétua roxa, rosa e morango

Tipo: Planta Medicinal

Utilização: Infusão de cor muito bonita e sabor agradável.

Tradicionalmente utilizada como béquico

para suavizar a voz e combater tosses, rouquidões, gripes e laringites.

Phisalys



Tipo: Fruto Comestível

Utilizações: A Physalis é um fruto bastante saboroso e pode ser comido sem qualquer preparação. É normalmente usado na cozinha como decorativo de pratos e sobremesas devido ao aspecto fora do vulgar. Pode ser usado em compotas e doces ou em licores. Existe alguma literatura relativa à utilização medicinal da planta como depurativo, diurético e antioxidante. Rico em vitamina C recomendado para uso contra os diabetes.

Poejo



Tipo: Planta Aromática, Medicinal e Aromática

Utilizações: Utiliza-se em saladas, caracóis, peixe, aves de caça, molhos à base de tomate e pratos tipicamente portugueses. A infusão é uma bebida refrescante e ligeiramente picante. É tradicionalmente usada para tratar problemas gástricos e constipações.

Salva



Tipo: Planta Aromática Medicinal e Condimentar

Utilizações: As folhas frescas podem ser utilizadas para limpar os dentes, simplesmente esfregando a página superior, mais rugosa, para conseguir o efeito. Passadas por polme de farinha e ovo e levemente fritas em azeite, podem ser comidas como peixinhos da horta vegetarianos. As flores de todas as variedades são comestíveis. As folhas possuem um aroma forte e pungente, sendo muito populares na cozinha. São utilizadas com frequência em comidas mais pesadas, como carnes gordas, pratos de forno, etc, pelas suas propriedades digestivas. A infusão das folhas secas ou frescas actua sobre o aparelho digestivo, além de ser utilizada como tónico e estimulante hepático ou para melhorar a circulação. As suas propriedades anti-sépticas tornam-na efectiva em gargarejos. A planta é também utilizada em casos de lactação excessiva, suores nocturnos, salivação excessiva, transpiração excessiva, ansiedade, depressão, esterilidade feminina e problemas relacionados com a menopausa.

Salva esclareia



Tipo: Planta Aromática, Medicinal e Condimentar

Utilizações: O seu aroma é particularmente intenso nas flores, que são muito utilizadas em perfumes, como fixadora, para dar firmeza aos aromas. Era utilizada como substituta da cevada no fabrico da cerveja, sendo famosa pelas propriedades embriagantes. As folhas da salva esclareia podem ser utilizadas para aromatizar vinhos dando-lhe um gosto moscatel. Na culinária as folhas podem ser utilizadas para aromatizar. As flores são boas para decorar saladas. Tem as mesmas propriedades medicinais que a salva comum, mas

Guia – Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares

mais atenuadas, não tendo as suas contra-indicações.

Segurelha



Tipo: Planta Aromática, Medicinal e Condimentar

Utilizações: Flatulência, expectorante e digestivo. Previne cólicas e sobretudo a flatulência, inerente ao consumo de todos os grãos. Propriedades anti-sépticas, fungicidas, antidiarreicas e antivirais. É muito utilizada para combater inflamações das vias respiratórias, indisposições digestivas, como enfartamento, gases e cólicas e gastroenterites agudas. Externamente, é usada em inflamações cutâneas e de mucosas diversas, como otites, estomatites, vaginites, em queimaduras ligeiras e micoses. Goza de reputação de planta afrodisíaca,

já que se pensa que o nome Satureja se deve a Plínio e terá origem em Satiro, que na mitologia grega era um animal metade homem, metade bode, que pastaria em campos ricos em segurelha, sendo invadido com um abundante apetite sexual.

Tomilho bela-luz



Tipo: Planta Aromática Medicinal e Condimentar

Utilizações: Digestivo e expectorante, tem propriedades anti-sépticas e anti-inflamatórias. Muito utilizado em aromaterapia como relaxante, desinfectante, promotor do sono, a inalação dos vapores após infusão das folhas ajuda a descongestionar as vias nasais. A infusão bebida tem resultados óptimos nas constipações e gripes. As folhas são usadas em culinária para adicionar a pratos de carne, mas também a enchidos, queijos, arroz, etc. O seu óleo essencial é utilizado na indústria alimentar para

aromatizar sopas e preparados de carne. Substitui eficazmente o sal na alimentação. Utilizados tradicionalmente nas fogueiras dos Santos Populares pelo seu aroma intenso.

Tomilho limão



Tipo: Planta Aromática, Medicinal e Condimentar

Utilizações: Tomilho de aroma e sabor a limão, utiliza-se como tempero em saladas, frango, peixe, hortaliças, saladas de frutas e doces. A infusão é muito agradável, quente ou fria, tradicionalmente é utilizada para combater tosses e problemas respiratórios. Usa-se em pot-pourri e em saquinhos de cheiro. Nota: A Associação Inovterra produz

Guia – Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares

umas bolachas de tomilho limão onde é bem evidente as características aromáticas da espécie.

Tomilho poejo



Tipo: Planta Aromática, Medicinal e Condimentar

Utilizações: Tradicionalmente usa-se em Infusão nas afecções respiratórias como tosse e bronquite, estados gripais, digestões difíceis, flatulência e gastrites. Como condimento, é excelente em comida cozinhada lentamente em vinho, molhos de tomate, marinadas, grelhados, saladas

e sopas.

Tomilho provençal



Tipo: Planta Aromática, Medicinal e Condimentar

Utilizações: utilizada desde a antiguidade por suas propriedades místicas, anti-sépticas, condimentar e aromáticas. O nome científico da planta – “Thymus” – significa coragem em grego. Os antigos gregos e romanos acreditavam que a planta os encorajava e motivava, e ramos de tomilho eram

utilizados nos banhos e vestimentas dos guerreiros antes das batalhas. Suas folhas pequenas podem ser utilizadas frescas ou desidratadas no tempero de carnes em geral, sopas, pizzas e molhos a base de tomate ou queijo. Também é utilizada por entusiastas da arte do Bonsai, adquirindo o aspecto de minúscula árvore rapidamente.

Urze



Tipo: Planta Medicinal e Melífera

Utilizações: A urze contém flavonóides, como a quercetina ou o kaempferol, com acção anti-inflamatória, calmante e antialérgica, com acção antioxidante e anticéptica, com especificidade para as vias urinárias. Contém taninos que tem uma acção adstringente e regeneradora dos tecidos. Oferece também proantocianidinas oligoméricas, com acção

antioxidante. Esta planta contém vários triterpenos com acção antioxidante, anti-inflamatória, regeneradora e protectora da pele e cabelo.