



Nome vulgar	A: Aromática M: Medicinal C: Condimentar	Comestível	Repelente de pragas	Atrai insectos úteis	Ciclo	Exposição ao Sol	Vaso (cm)	Preço
Alecrim	A/M/C	X		X	Perene	Sol	14	1,67
Alfazema	A/M/C	X		X	Perene	Sol	14	1,67
Arméria	---	X			Perene	Sol	9x9x9,5	1,50
Arruda	A/M			X	Perene	Sol	14	1,67
Artemisa-branca	A		X		Perene	Sol	14	1,67
Azevinho	M				Perene	Meio-sol	14	4,44
Calêndula	M	X	X		Anual	Sol	14	1,67
Camélias					Perene	Meio-sol	14	5,54
Cardo-marítimo	M				Vivaz	Sol	14	1,67
Carvalhinha	M				Perene	Meio-sol	14	1,67
Cravinas	M	X			Perene	Sol	14	1,67
Cravo-túnica	M		X		Anual	Sol	14	1,67
Equinácea	M				Vivaz	Sol	14	1,67
Erva-cidreira	A/M/C	X	X	X	Vivaz	Meio-sol	9x9x9,5	1,50
Erva-do-caril	A/M/C	X			Perene	Sol	14	1,67
Erva-príncipe	A/M/C	X			Perene	Sol	9x9x9,5	1,50
Espargos	M/C	X			Vivaz	Meio-sol	14	1,67
Estêva	A			X	Perene	Sol	14	1,67
Estragão	A/M/C	X			Vivaz	Sol	9x9x9,5	1,50
Gingko					Perene	Meio-sol	19	5,54
Hipericão-do-Gerês	M				Perene	Meio-sol	14	1,67
Hortelã-pimenta	A/M/C	X	X		Vivaz	Meio-sol	9x9x9,5	1,50
Jasmim	A/M	X			Perene	Sol	14	1,67
Limonete	A/M	X			Perene	Sol	9x9x9,5	1,50
Loureiro	A/M/C	X			Perene	Meio-sol	19	4,44
Macela-camomila	A/M				Perene	Meio-sol	9x9x9,5	1,50
Manjeriçomel	A/M/C				Anual	Sol	14	1,67
Manjerona	A/M/C	X			Perene	Sol	14	1,67
Murta	A/M/C	X			Perene	Meio-sol	14	1,67
Nêveda-dos-gatos	A/M			X	Vivaz	Meio-sol	14	1,67
Orégão-dourado	A,M,C	X			Vivaz	Meia-sol	14	1,67
Orégão-vulgar	A,M,C	X			Vivaz	Meia-sol	14	1,67
Pelargónio-limão	A	X	X		Perene	Sol	14	1,67
Pêra-meloa					Perene	Sol	10	1,50
Perpétua-roxa	M				Anual	Sol	14	1,67
Pimpinela					Vivaz	Meia-sol	14	1,67
Poêjo	A,M,C	X	X	X	Vivaz	Meia-sol	14	1,67
Rosmaninho-maior	A,M,C	X		X	Perene	Sol	14	1,67



Nome vulgar	A: Aromática M: Medicinal C: Condimentar	Comestível	Repelente de pragas	Atrai insectos úteis	Ciclo	Exposição ao Sol	Vaso (cm)	Preço
Rúcula	C	X			Anual	Meia-sol	14	1,67
Saganho-mouro	A				Perene	Sol	14	1,67
Salva	A,M,C	X	X	X	Perene	Sol	14	1,67
Santolina	A,M		X		Perene	Sol	9x9x9,5	1,50
Segurelha	A,M,C	X		X	Perene	Sol	9x9x9,5	1,50
Tomilho	A,M,C	X	X	X	Perene	Sol	14	1,67
Ulmária	A,M X				Vivaz	Meia-sol	14	1,67

Plantas AMC (Aromáticas, Medicinais e Condimentares)

Autor: Eng. Inês Fonseca

Introdução

Há milhões de anos que se cultivam plantas, não só na busca de remédios naturais, mas também por incluir nas dietas suplementares nutritivas provenientes de plantas silvestres.

A colheita indiscriminada de plantas silvestres tem os seus perigos, muitos autores alertam e recordam que a “experiência mostra quantos erros fatais foram cometidos por aqueles que tomaram uma planta por outra, cujos terríveis efeitos foram muitas vezes a morte súbita e a causa de acidentes mortais...”.

A melhor maneira de evitar “acidentes mortais” é cultivar as plantas para as saladas no jardim, onde a sua identificação é conhecida.

As “ervas”, cobiçadas pelo Homem desde os primórdios da civilização são responsáveis por trazer o sabor, o aroma e a possibilidade de conservação de alguns alimentos. É impossível imaginar uma cozinha, por mais pequena que seja, sem algumas ervas ou raízes in natura ou desidratadas.

Elas fazem parte daquele tempero especial do qual cozinheiros de todos os padrões se orgulham. Alguns alimentos têm o seu gosto e aroma directamente associados a uma “erva”, como no caso da cozinha italiana, a pizza que sem orégão ou manjeriço perde a personalidade. É também difícil imaginar pratos de origem árabe sem hortelã. Com essas especiarias à mão, adicionadas à criatividade de alguns chefes, nascem maravilhas de gastronomia nas cozinhas do mundo ocidental e oriental.

Plantas aromáticas, medicinais e condimentares

A expressão “plantas aromáticas, medicinais e condimentares”, é utilizada indistintamente, como forma de designar um grupo de plantas que se distinguem pelos seus fins e características.



Contudo, existem plantas com características exclusivamente medicinais, apesar de haver outras espécies que integram os três grupos.

Plantas medicinais

São espécies vegetais que elaboram num ou em vários órgãos metabólicos secundários, princípios activos capazes de alterar funções fisiológicas do organismo humano ou animal; são aquelas que têm as suas propriedades farmacológicas reconhecidas na farmacopeia.

Plantas aromáticas

Todas aquelas espécies de plantas medicinais cujos princípios activos são constituídos, total ou maioritariamente, por essências (óleos essenciais de natureza volátil).

Plantas condimentares ou especiarias

São plantas ricas em essências, sendo um subproduto das plantas aromáticas, e que, devido às suas características organolépticas e propriedades conservantes o Homem utiliza na alimentação.

Características gerais das PAMC

Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)

O alecrim é obrigatório num jardim aromático pela sua beleza e perfume, o solo pode ser pobre pois não é uma planta exigente em matéria orgânica.

Fortemente aromático, quente e apimentado. Tradicionalmente utilizado em problemas de anorexia, falta de memória, digestões lentas, flatulência e também como activador da circulação e anti-inflamatório. Esta aromática folha resinosa ajuda a fazer a digestão das gorduras e, tradicionalmente, salpica-se o borrego e o porco assado com ela, também se adiciona às costeletas, pombo, enchidos de carne, patés, recheios e peixe. Esmigalhar as folhas secas e cortar as frescas, e retirá-las antes de servir, pois podem ser rijas.

Quando queimado pela casa, elimina os cheiros dos cozinhados.

É uma planta perene que necessita de sol e é utilizada como Aromática, Medicinal e Condimentar.



Imagem 1: Alecrim

Alho (*Allium sativum*)

Um aroma forte para todos os pratos condimentados, frios ou quentes. Esfregar um dente de alho em volta das saladeiras, para aromatizar subtilmente as saladas; juntar um ou dois dentes aos molhos e marinadas ou fazer vinagre e azeite de alho. Amassar com manteiga e cozer dentro do pão ou barrar a carne ou o peixe grelhados. As suas folhas têm um sabor mais brando.



Imagem 2: Alho

Cebolinho (*Allium schoenoprasum*)

O cebolinho cresce durante a Primavera-Verão, produzindo flores atraentes e em grande número.

Quando cortada, rebenta facilmente formando novos caules. Necessita de um solo rico em matéria orgânica e exposição solar. É uma planta vivaz, utilizada como aromática, medicinal e condimentar.

O cebolinho fresco, cortado, dá à comida um sabor divino. Salpicar com ele sopas, saladas, frango, batatas, legumes cozinhados e pratos com ovos. Misturar cebolinho cortado com manteiga, para guarnecer a carne e o peixe grelhados. Para dar um gosto menos acentuado aos hambúrgueres, substituir a cebola crua por cebolinho.

O cebolinho congela facilmente, mas não seca bem.



Imagem 3: Cebolinho

Coentros (*Coriander sativum*)

Planta delicada anual, como tal deve-se semear ao longo das estações para a termos sempre disponível. Tem necessidade de exposição ao sol e é utilizada como aromática, medicinal e condimentar.

As folhas e as sementes têm dois gostos diferentes. As sementes, ardentes e aromáticas, são indispensáveis no chutney de tomate e no caril. Dão também um gosto excelente aos legumes, sopas, molhos e biscoitos. As folhas, com o seu aroma intenso e penetrante, ficam deliciosas nas saladas, com legumes e com aves.



Imagem 4: Coentros

Equinácea (*Echinacea purpurea*)

A equinácea é excelente como ornamental, pois é uma planta de alto porte e de floração prolongada. Como flor de corte é excepcional e dura bastante tempo.

È uma planta que se dá ao sol é vivaz e é utilizada apenas como medicinal.

A raiz tem um aroma específico e mastigá-lo provoca a dormência na boca. Usam-se a raiz e o rizoma, e ocasionalmente as partes aéreas, que contêm um óleo volátil, glicósidos, polissacáridos e uma resina.

De sabor muito agradável, tradicionalmente utilizada como estimulante do sistema imunitário, aumentando a resistência do organismo às infecções, como constipações, gripes e o vírus do herpes, favorecendo a cicatrização de feridas.



Imagem 5: Equinácea

Erva Cidreira (*Melissa officinalis*)

A erva cidreira prefere solos ricos em matéria orgânica, locais húmidos e sombrios. É uma planta vivaz utilizada como aromática, medicinal e condimentar.

Com um agradável aroma a limão, esta planta é tradicionalmente utilizada como sedativa, digestiva e contra a flatulência.

As folhas podem ser misturadas frescas nas saladas ou usadas para fazer um agradável chá de “ervas” e para dar um sabor de limão ao chá indiano. Adicionar generosamente ao molho branco do peixe e espalhar por cima do frango, antes de o pôr a assar. As folhas finamente cortadas dão um doce gosto a limão à maionese, molhos, recheios, saladas de fruta e leite-creme. Congelar em cubos de gelo, para pôr nas bebidas.



Imagem 6: Erva Cidreira6

Estragão Francês (*Artemisia dracunculus*)

É uma planta que prefere sol/meia sombra, é vivaz e utilizada como aromática, medicinal e condimentar.

Uma erva com bonitas folhas finas, com um sabor forte mas subtil e um leve aroma a anis. Se a cultivar, assegure-se de que se trata da variante francesa, pois a russa cresce prolificamente mas não tem o mesmo sabor. O estragão é famoso pela sua aplicação em frangos, manteigas, ovos e peixe, mas também pode ser usado na carne e peças de caça e em tempero de saladas, e para aromatizar vinagres de vinho, maioneses e molhos como o béarnaise e o holandês. Juntamente com a salsa e o cerefólio, o estragão é um ingrediente essencial na mistura clássica francesa de ervas.



Imagem 7: Estragão

Hortelã Pimenta (Menta x piperita)

Planta que prefere solos ricos em matéria orgânica, exposição com sol/ meia sombra, vivaz.

Utilizada como aromática, medicinal e condimentar.

Liberta um maravilhoso perfume fresco e fortemente mentolado. Tradicionalmente utilizada em problemas digestivos, como anti-séptica e tranquilizante suave, estimulante da secreção biliar e dos sucos digestivos. Na cozinha liga bem com sopas, legumes e sobremesas de chocolate.

Com os seus aromas puros e intensos, as hortelãs ajudam a fazer a digestão e podem usar-se individualmente ou misturadas. São excelentes no molho de hortelã, xaropes, vinagre e chãs.

Ficam deliciosas em saladas de fruta e ponches. Misturar nos bolos de chocolate e nos doces, e cozer nas massas com uvas passas e groselhas. Cristalizar a folha para decorações doces.



Imagem 8: Hortelã-pimenta

Limonete ou Lúcia-lima (*Aloysia tryphylla*)

Planta pouco tolerante ao frio e que deve ser podada algumas vezes no ano para que mantenha sempre novos crescimentos e um aspecto equilibrado e saudável. É uma planta de sol, perene e utilizada como aromática, medicinal e condimentar.

Com um fresco e doce aroma a limão, é tradicionalmente usado como digestivo, calmante suave e na ausência de apetite.

As folhas secas são utilizadas em infusões ou em pout-pourris, frescas em saladas e sobremesas de fruta. Excelente a aromatizar geleias, azeites e vinagres. Os seus rebentos verdes são ótimas alternativas para embelezar e perfumar ramos de flores.



Imagem 9: Limonete ou Lúcia-lima

Louro (*Laurus nobilis*)

De aroma doce e balsâmico, muito utilizado em culinária, pois auxilia a digestão. Liga bem com carne de vaca, frango, peixe, caça e molhos. Não deve ser utilizado durante a gravidez.

O louro é melhor seco do que fresco. Misturar com salsa e tomilho para fazer um raminho de cheiros. Pôr uma ou duas folhas nas marinadas, caldos, patés, recheios e caril. Mergulhar uma folha de louro na água de cozer o peixe. Colocar uma folha na caixa onde se guarda o arroz, para lhe dar aroma. O louro também se utiliza para aromatizar os pudins de leite. Adicionar ao princípio da cozedura e retirar antes de servir.



Imagem 10: Louro

Manjeriço (*Ocimum basilicum*)

É uma das ervas mais versáteis que se pode cultivar em casa, gosta de sol é anual e é utilizada como aromática, medicinal e condimentar. As folhas verdes têm um aroma tentador e estonteante e um sabor pungente. Se cozinhar com ela adicione-a no final, para que conserve o sabor. O manjeriço é muito usado nas cozinhas italiana e francesa, para dar sabor ao tomate, com o qual tem uma extraordinária afinidade, e é também misturado em saladas e em diversos molhos, sendo mais popular o pesto italiano. Só para fazer o pesto é que as folhas de manjeriço devem ser cortadas, porque perdem a cor; nos outros casos, rasgue-as com os dedos, em pequenos pedaços.

As suas folhas frescas mantêm o aroma, se forem conservadas em azeite ou vinagre.



Imagem 11: Manjeriço

Pêra – melão (*Solanum muricatum*)

Planta vivaz que não tolera as geadas e gosta de sol, dá frutos comestíveis e é utilizada como medicinal. No Peru o sumo dos frutos é usado para matar piolhos e limpar e fortalecer os cabelos. A fervura das folhas é usada para curar mordidas de aranhas. Os frutos também são diuréticos e depurativos do sangue.



Imagem 12: Pêra-melão

Orégãos (*Origanum vulgare*) e manjerona (*Origanum majorana*)

Os orégãos são plantas de sol, vivazes e utilizadas como aromáticas, medicinais e condimentares.

As partes utilizadas são: flores e folhas.

A manjerona é uma planta também de sol, mas perene. Também é utilizada como aromática, medicinal e condimentar.

A majerona tem um aroma característico de especiarias, e o dos orégãos é ligeiramente mais intenso. Ambas as “ervas” secam bem. A manjerona é adequada para sopas grossas de legumes, esparguete, peixe, caça, carne de vaca, frango e empada de carne. O seu aroma activa o sabor dos tomates, courgettes, batatas e pimentas.

A manjerona também se usa em omeletas e pratos com queijo, e com as suas folhas faz-se um chá aromático. Os orégãos são excelentes nas pizzas; podem usar-se como a manjerona, mas mais moderadamente.



Imagem 13: Orégãos



Imagem 14: Manjerona

Salsa (*Petroselinum crispum*)

A salsa é das plantas mais utilizadas na culinária, toda a planta é rica em vitamina C. Adapta-se a zonas húmidas e sombrias, perto de muros e paredes. É uma planta perene e é utilizada como aromática, medicinal e condimentar.

O aroma moderado e as folhas verde-vivas da salsa fazem dela a mais útil e popular das “ervas” culinárias. Misturá-la num raminho de cheiros, com louro e tomilho. Quando cozinhada, realça o gosto da comida e das outras “ervas”. Para lhe aumentar a intensidade, usar em quantidades generosas, incluindo os caules, que têm um aroma mais forte. Pôr a salsa nos pratos mais brandos, e adicionar quase no fim da cozedura. Usar nas saladas, sanduíches, sopas, molhos, maionese e pratos com ovos. Fritar ligeiramente raminhos inteiros, para servir com peixe.



Imagem 15: Salsa

Salva (*Salvia officinalis*)

A salva é ideal para constituir maciços em solos pobres. É uma planta que gosta de sol, perene e utilizada como aromática, medicinal e condimentar.



Colocar folhas de salva nos armários para proteger a roupa.

A salva é uma “erva” intensamente aromática e penetrante, que complementa a comida muito condimentada e ajuda a fazer a digestão das gorduras. Usar as folhas na sopa de cebola e com tomates estufados, omeletas, bolinhos de “ervas” e pão. Utiliza-se para aromatizar o vinagre. Para secar, usar salva da melhor qualidade, pois, de contrário, adquire um desagradável gosto a mofo.



Imagem 16: Salva

Segurelha (*Satureja montana*)

É uma planta muito rústica e resistente ao frio. Prefere locais com bastante sol, perene e é utilizada como aromática, medicinal e condimentar.

Esta “erva” tem um aroma semelhante ao do tomilho, mas a segurelha é mais branda. Cozinhar com feijões secos ou frescos e lentilhas, ou misturar num molho branco para pratos de feijão.

Misturar com salsa e cebolinho e pôr no pato assado, antes de terminada a cozedura.

Salpicar folhas picadas por cima das sopas e dos molhos. Usar para aromatizar o vinagre.



Imagem 17: Segurelha

Tomilho Vulgar (*Thymus vulgaris*)

Os tomilhos são excelentes plantas ornamentais, com aroma intenso e floração abundante.

Devemos ter tomilho sempre por perto. Deve ser podado todos os anos para produzir novos caules e assim se manterem vigorosos durante mais tempo. Plantas de sol, perenes e utilizadas como aromáticas, medicinais e condimentar.



O tomilho vulgar cresce para cima e é um dos mais usados na cozinha. Outros têm folhas matizadas, flores que podem ser cor-de-rosa, púrpuras ou brancas ou mesmo hábitos de rastejar e de se espalhar.

O tomilho vulgar usa-se nos raminhos de cheiros, juntamente com a salsa e o louro. Estimula o apetite e ajuda a fazer a digestão das gorduras; é muito bom com carne, mariscos, aves e caça.

Fresco deve-se usar com moderação, pois tem um aroma muito intenso e penetrante.

Os tomilhos com aroma a limão são de experimentar com pratos de peixe e de aves.

O tomilho pode ser cultivado de semente mas é igualmente fácil de propagar por estacas. O ideal é cortar bastante o tomilho depois de florir para evitar que se torne muito rebelde.

As folhas do tomilho são melhores frescas e aguentam alguns dias no frigorífico se forem guardadas em sacos de plástico fechados.

Os ramos inteiros de folhas também são conservados em garrafas ou frascos com azeite e vinagre aromatizados.



Imagem 18: Tomilho vulgar

Tomilho bela-luz (*Thymus mastichina*)

Planta de sol, perene e utilizada como aromática, medicinal e condimentar. Com um forte e agradável aroma, tradicionalmente utilizado como digestivo e expectorante, também em casos de bronquites, gripes, febres e constipações, pelas suas propriedades anti-sépticas e antiinflamatórias. Na cozinha é utilizado como substituto do sal em todo o tipo de pratos.



Imagem 19: Tomilho bela-luz



Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Uma planta vivaz, que cresce até à altura de 1 m prefere sol/meia sombra e é utilizada apenas como medicinal. Os rizomas, raízes e estolhos são colhidos durante o Outono e cuidadosamente secos a temperaturas abaixo dos 40°C.

Os inúmeros estudos sobre as acções da valeriana estabeleceram os seus efeitos ligeiramente sedativos, antiespasmódicos e analgésicos. Tomada uma hora antes de dormir, a valeriana encurta o tempo que se demora a adormecer e melhora a qualidade do sono em geral. Também é relaxante para o aparelho digestivo quando este é afectado por tensão nervosa.



Imagem 20: Valeriana

Floreiras de aromáticas

Hoje em dia, poucas pessoas podem se dar ao luxo de ir até o quintal e colher verduras, legumes e ervas na hora do preparo das refeições. Nas grandes cidades, o jeito é recorrer aos produtos de supermercados e feiras.

Então, que tal ter em casa uma hortinha de temperos? É mais simples do que se imagina, e não é preciso reservar espaços muito grandes. Qualquer cantinho, desde que arejado e com alguma incidência de sol, funciona bem: pode ser varanda, terraço, quintal, ou até uma simples floreira. É só comprar os equipamentos e as mudas de ervas e colocar mãos à obra.



Imagem 21: Floreira de aromáticas



Material necessário para preparar uma floreira:

- Floreira com furo
- Brita, leca ou cacos de um vaso partido
- Perlite
- Substrato
- Vasos de “ervas” a gosto

Sementeira

Uma das vantagens das plantas aromáticas é a sua facilidade de propagação. No caso das “ervas” anuais como o coentro, manjeriço, temos que ter o cuidado de colher na melhor altura as suas sementes. Escolher um bom substrato no mercado, que seja fino ou então crivar as partes mais finas visto que as sementes precisam de ter caminho livre para germinar. O que se usa normalmente em horticultura de forma a melhorar a drenagem do substrato é a perlite que se parece com esferovite, mas é uma rocha de origem vulcânica. A proporção é de uma medida de perlite para quatro medidas de substrato. Devemos obter uma mistura mais ou menos homogénea para depois preencher o tabuleiro alveolado.



Imagem 22: Tabuleiro alveolado

Estes tabuleiros são muito utilizados em horticultura, têm a vantagem de serem rijos e por isso duram vários anos. São óptimos porque conseguimos produzir individualmente cada uma das plantas em cada um dos alvéolos.

Quando vamos fazer a transplantação a planta sai com um torrão inteiro e quando colocamos no local definitivo a planta não sente a crise de transplantação.

Ao semear, devemos ter o cuidado de enterrar ligeiramente as sementes, proporcionalmente ao seu tamanho.

Para as sementes germinarem há a necessidade de regar o substrato com um regador de ralo, para que não debite água em excesso e esta não levante terra e sementes.

Para finalizar o processo, devemos colocar o tabuleiro num local abrigado do sol directo. As sementes germinarão de 5 a 7 dias após a sementeira.

Quando as plantas apresentarem 4 a 5 folhas é a altura de a transplantar para um vaso ou para o local definitivo.



Plantas que se propagam por semente:

- Alecrim
- Alfazema
- Alfazema folha dentada
- Arruda
- Cebolinho
- Equinácea
- Erva cidreira
- Hiperição do gerês
- Hissopo
- Manjerição
- Orégãos
- Rosmaninho maior
- Salsa
- Salva
- Tomilho vulgar
- Valeriana

Multiplicação por estaca

Nalgumas plantas é vantajoso propagar por estacaria fazendo multiplicação vegetativa. Plantas como a alfazema, Lúcia-lima, podem propagar-se por estacaria. Isto porque algumas plantas não produzem sementes no nosso clima, daí necessitamos recorrer a esta técnica.

É muito simples fazer multiplicação de aromáticas por estacaria, há no entanto que respeitar algumas regras básicas. Como por exemplo escolher, material mais jovem, pois material muito lenhificado não tem o mesmo sucesso.

A tesoura da poda é fundamental para a propagação por estaca, deve estar sempre limpa e desinfectada. Deve-se cortar na proximidade de um gomo, pois é nesse sítio onde vão aparecer as novas raízes. O tamanho da estaca deve-se situar entre 5 e 10 cm. Remover todo o material verde (folhas) da base, que deve ser cortado e não esgaçado para não danificar os caules.

Remover também o excesso de verdes na parte superior da estaca. As folhas que ficam, servem para consumir energia à planta, perdem água por transpiração, por evaporação, eliminando a superfície foliar, evitamos que a planta desidrate.

Deve-se cortar o gomo terminal para que o enraizamento se faça de forma mais simples.



Preencher os alveolos com substrato e perlite, podemos recorrer a um pau para abrir um orifício no substrato, onde se coloca a estaca e deve-se carregar para preencher na totalidade. É desejável que o caule da estaca esteja totalmente em contacto com o substrato e que não existam bolsas de ar para evitar que se desenvolvam fungos que matam a estaca.

Um caule de uma planta pode dar origem a várias estacas. As estacas são feitas durante a Primavera-Verão e em geral demoram de 4 a 6 semanas a desenvolver raízes.

Plantas que se propagam por estaca:

- Absinto
- Alecrim
- Alfazema dentada
- Alfazema vulgar
- Arruda
- Erva caril
- Erva peixeira
- Estragão francês
- Hiperício do gerês
- Hortelã pimenta
- Hortelã vulgar
- Lúcia lima
- Macela camomila
- Majerona
- Pelargónio limão
- Poêjo
- Salva
- Salva ananás
- Santolina
- Segurelha
- Tomilho bela-luz
- Tomilho limão
- Tomilho vulgar



Secagem

O objectivo da secagem é eliminar uma alta percentagem de água retida nas células vegetais, evitando a deterioração da erva e promovendo, assim, um aumento de vida útil do material, que poderá ser armazenado e utilizado até a próxima colheita.

Depois da colheita, as ervas medicinais e condimentares devem ser levadas imediatamente para o local destinado à secagem.

Antes de o produto ser colocado nos tabuleiros a secar, deve-se previamente fazer a separação definitiva das impurezas existentes. Terra, folhas imperfeitas, ervas daninhas, insectos, areia, poeira – tudo deve ser separado e descartado.

Apesar de a secagem apresentar várias vantagens, algumas plantas perdem boa parte das suas propriedades medicinais durante o processo e devem ser consumidas preferencialmente frescas.

A secagem pode ser feita de maneira natural, contando apenas com a evaporação do ar, ou em secadores artificiais, que agilizam o processo, secando as plantas em menor tempo.

O correcto é secar uma espécie de cada vez, tanto num secador artificial quanto nos locais para secagem natural, que devem ser bem arejados, protegidos do sol e sem humidade.

Atar e pendurar pequenos ramos de caules com folhas de alecrim, salva, segurelha e tomilho. Não apertar muito os caules, pois o ar precisa de circular por entre o ramo e à sua volta – o máximo são de dez caules de cada vez.

Pendurar os ramos com os caules voltados para cima e, se estiverem numa divisão que tenha muito pó, prender sacos de papel grandes por cima das extremidades floridas, deixando aberto o fundo dos sacos.



Imagem 23: Secagem de calêndula

Se a quantidade de “ervas” a secar for pequena, pousar as folhas espalhadas em musselina ou papel castanho cheio de furinhos e estender por cima de uma armação ou rede de arame, para que o ar possa circular livremente. No fim do processo, as folhas devem ser frágeis e estar secas como papel, mas não tanto que se desfaçam em pó ao mais leve contacto. Evitar secar folhas muito aromáticas, como as do levístico, perto de outras, pois o seu aroma pode sobrepor-se aos demais.



Como se guardam as folhas secas

Quando secas, tirar as folhas dos caules, mantê-las inteiras, para que conservem o aroma o máximo de tempo possível, parti-las apenas se tiver que ser, para caberem nos frascos, e esmagá-las mesmo antes de usar. As folhas devem ser guardadas em frascos herméticos de vidro escuro, ao abrigo da luz do sol, da humidade e do pó. Os recipientes de plástico e de metal não são próprios para as plantas secas, pois podem afectar a composição química da “erva”.

Pôr etiquetas nos frascos, com o nome e a data. Se houver alguma condensação no frasco, é porque as folhas foram guardadas sem estarem bem secas. Retirá-las imediatamente e secá-las mais.

Congelar “ervas”

A congelação conserva a cor, o aroma e maior parte do valor nutritivo das folhas frescas e novas.

Hoje em dia é a maneira mais vulgar de se conservarem as “ervas” culinárias, porque é um processo prático e rápido. Além disso, é um método muito mais satisfatório para a conservação das folhas das “ervas” culinárias mais delicadas, como as do funcho, cerefólio, salsa, manjeriço, estragão e cebolinho. Antes de congelar, lavar, se necessário e agitar até secar.

Em alternativa, colocar folhas picadinhas nos cubos de gelo e tapar com água. Em média cada cubo de gelo leva uma colher de sopa de “erva” picada e uma colher de sopa de água, o que é uma quantidade boa para cozinhar.

Sal condimentado

O sal é importante na alimentação, mas em excesso é um impulsor de graves doenças, como tal é importante reduzir o seu consumo. Para isso é necessário substituir o sal por “ervas” aromáticas que fazem o mesmo efeito de intensificar o sabor dos alimentos sem prejudicar a nossa saúde. Fazer o nosso próprio sal condimentado permite escolhermos as “ervas” que nos agradam mais, é simples e muito prático. Ao adicionarmos condimentos, vamos reduzir a quantidade de sal utilizada quase a metade.

Sal condimentado para carne:

Vaca – manjeriço, louro, cerefólio, semente de levístico, manjerona, hortelã, orégãos, salsa, hortelã-pimenta, alecrim, salva, segurelha, estragão, tomilho.

Cordeiro – manjeriço, cerefólio, cominhos, aneto, erva-cidreira, semente de levístico, manjerona, hortelã, salsa, alecrim, segurelha, tomilho.

Porco – cerefólio, coentros, funcho, sementes de levístico, manjerona, alecrim, salva, segurelha, tomilho.

Fígado – manjeriço, aneto, manjerona, salva, estragão.

Sal condimentado para caça e aves:

Veado – louro, semente de levístico, alecrim, salva, segurelha, manjerona.



Coelho – manjeriçã, louro, semente de levístico, manjerona, alecrim, salva.

Pombo – alecrim, tomilho.

Galinha – cerefólio, cebolinho, funcho, erva-cidreira, manjerona, hortelã, salsa, segurelha, estragão, tomilho.

Pato – louro, alecrim, salva, manjerona, estragão.

Peru – salsa, salva, manjerona, estragão, tomilho.

Sal condimentado para peixe:

De um modo geral - Salsa, manjeriçã, louro, cerefólio, cebolinho, aneto, funcho, erva-cidreira, tomilho limão, levístico, manjerona, hortelã.

Peixe assado ou grelhado – todas as anteriores, segurelha, estragão, tomilho.

Peixe oleoso – funcho, aneto.

Salmão – manjeriçã, louro, cerefólio, cebolinho, aneto, manjerona, alecrim, estragão, tomilho.17 / 18

Azeite aromatizado

O Azeite aromático é uma forma diferente de usar “ervas” e especiarias. Muitos chefes utilizam esse tipo de recurso para obter resultados especiais nas suas receitas.

Existem no mercado já uma grande variedade de azeites aromatizados, entre eles: baunilha fresca, com sabor exótico para saladas, massas, ovos, arroz, peixe e verduras; Quatro pimentas para peixes, mariscos, crustáceos, verduras e arroz; Pau de canela para carnes, aves, frutas frescas; Azeitonas pretas para saladas, queijos, verduras e peixes, entre outros sabores exóticos, e das mais diversas “ervas”, podendo ser feitos azeites aromatizados com uma só espécie ou com mais, dependendo do paladar que se quer implementar e os pratos a que se destinam, podendo ser considerados doces ou não doces.

Não doces:

Manjeriçã, Alho, Funcho, Manjerona, Hortelã, Alecrim, Estragão, Tomilho, Segurelha.

Doces:

Alfazema, Lúcia-lima, Pétalas de rosa.



Figura 24 - Garrafas de Vinagre e azeite aromatizados e Frascos de Sal condimentado



Vinagre aromatizado

Do vinho que todos apreciamos, um outro produto é também obtido: o Vinagre. Mas afinal o que é o vinagre? As primeiras aplicações que se lhe conhecem foram como bebida, raramente só e, de preferência misturada com água, devido sem dúvida às propriedades refrescantes que todos os líquidos relativamente ácidos têm. Sempre foi utilizado como condimento e, pelas suas propriedades anti-sépticas, já na antiguidade era utilizado na conservação dos alimentos.

“Ervas” para vinagres:

Manjeriço, Louro, Cerefólio, Aneto, Funcho, Alho, Cidreira, Manjerona, Hortelã, Alecrim, Segurelha, Estragão, Tomilho, Laranja e Limão.



Imagem 25 - Garrafas de Azeite e uma de Vinagre aromatizados (centro) e Sal condimentado

Bibliografia

- Adelaide Santos, Idalina Leite, Curso de Plantas Medicinais, Aromáticas e condimentares, Associação de Agricultores do Concelho de Arouca (2006);
- Alan Buckingham, Cultivar Legumes – Hortas, Quintas, Terraços e Pátios, Editora Civilização (2007);
- Lesley Bremness, Guia Prático Plantas Aromáticas, Editora Civilização (1990);
- Luís Alves, Cursos de Jardinagem 1 - Plantas Aromáticas, Medicinais e Condimentares.