



hortas pedagógicas

Escolas do 1º ciclo do ensino básico do concelho de Peniche

plantas
aromáticas
e **medicinais**



“hortas com aroma de sabedoria”

ficha técnica

edição e propriedade
Município de Peniche

coordenação
Pelouro da Educação

conteúdo
Gabinete de Arquitectura Paisagista

design gráfico
Gabinete de Comunicação e Imagem

publicação
21 de Março de 2007 – Dia da Árvore

tiragem
2000 exemplares

documento disponível em www.cm-peniche.pt



hortas pedagógicas **objectivos**

A proposta de construção de Hortas Pedagógicas nos pátios das Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico do concelho de Peniche pretende estimular o sentido de responsabilidade das crianças pela natureza, através da transmissão dos conhecimentos básicos sobre os ciclos de vida de determinadas plantas, suas necessidades e exigências de crescimento, bem como os possíveis usos.

Dada a envolvente rural da maioria das escolas e o contacto directo que muitos dos seus alunos têm com a actividade agrícola, em particular com produtos hortícolas e frutícolas, julgou-se apropriado explorar e desenvolver o conhecimento sobre outro tipo de plantas, pertencentes ao grupo das aromáticas e medicinais – para culinária e chás.

Pretende-se que o processo educativo promovido seja dinâmico e explore a utilização dos meios de pesquisa disponíveis para os alunos na busca de informações sobre as plantas propostas e de outras que podem e devem ser introduzidas, nomeadamente a pesquisa bibliográfica e recurso à Internet, não se restringindo à escola, mas ser transportado para casa e promovido através da troca de ensinamentos entre pais e alunos, do consumo/utilização directa das plantas produzidas, e sua secagem para usos futuros.

características genéricas **plantas aromáticas e medicinais**

Existem plantas aromáticas e medicinais das mais variadas espécies apresentando consistência herbácea, semi-herbácea ou lenhosa, e com possibilidade de aproveitamento de uma parte da planta ou da sua totalidade. Estas plantas possuem na sua composição, para além das substâncias presentes em todas as outras (como água, sais minerais, ácidos orgânicos, hidratos de carbono ou substâncias proteicas), compostos que as diferenciam e conferem propriedades especiais, tais como alcalóides, glicosídeos, óleos essenciais, taninos, entre outros, permitindo a sua utilização em medicina, na alimentação, como conservante, aromatizante ou no fabrico de cosméticos e perfumes.

Pertencentes a este grupo de plantas apresentam-se, de seguida, as espécies propostas para sementeira e plantação nas hortas pedagógicas escolares, salientando-se que representam apenas parte de um conjunto bastante diversificado, podendo e devendo ser progressivamente substituídas por outras, dinamizando o conceito agora proposto. No entanto, chama-se a atenção para a necessidade de utilização de plantas cuja identidade botânica, segurança e modo de usar não ofereçam qualquer dúvida.



alecrim *Rosmarinus officinalis*

- | | |
|---------------------------|--|
| características genéricas | arbusto de folha perene, de 0,50m a 1,50m de altura.
floração azulada e esbranquiçada todo o ano.
cheiro a incenso e cânfora e sabor aromático. |
| partes utilizadas | ramos floridos e folhas. |
| usos medicinais | utilizado para fazer óleos emulsionados a quente para a artrite,
facilita a digestão, eficaz no tratamento do enjoo e pequenas cólicas intestinais,
tem propriedades estimulantes, desinfectantes e anti-oxidantes. |
| usos culinários | excelente para condimentar carne de borrego, porco, coelho, frango e salsichas,
temperar peixe, sopas e guisados, aromatizar azeites e vinagres.
confere um gosto forte a bolachas, geleias, saladas de fruta e queijos. |



Coriandrum sativum **coentro**

herbácea anual até 0.60m de altura. **características genéricas**
floração branca - Verão.

folhas frescas, sementes secas e moídas. **partes utilizadas**
reduz a flatulência, **usos medicinais**

tem propriedades anti-sépticas, estimulantes e excitantes. **usos culinários**
usa-se em carnes assadas, legumes, molhos e sopas.

as folhas são excelentes para tempero de saladas.
combinado com outras espécies aromáticas emprega-se
no fabrico de charcutaria e licores.



erva cidreira *Melissa officinalis*

- características genéricas** herbácea vivaz, de 0.20 a 0.80m de altura.
floração amarelada, tornando-se branca ou rosada – Julho a Setembro.
cheiro agradável, limonado e sabor ligeiramente amargo.
- partes utilizadas** caule florido e folhas (devem ser colhidas antes da floração).
- usos medicinais** facilita as digestões e contraria as fermentações intestinais,
tem propriedades reconstituintes, relaxantes, anti-depressivas e sedativas.
- usos culinários** utilizam-se as folhas inteiras em ponches, bebidas de frutas e chás.
condimenta pratos como substituto da casca de limão,
aromatizando sopas, saladas, carnes e verduras.



Cymbopogon citratus **erva príncipe**

herbácea vivaz até 1.60m de altura. **características genéricas**
folhas frescas. **partes utilizadas**
eficaz no tratamento do trato digestivo, **usos medicinais**
cólicas intestinais, nevralgias e como estimulante.
chás e bebidas refrescantes. **usos culinários**
utilizada na aromaterapia e na indústria da perfumaria. **outros usos**



funcho *Foeniculum vulgare*

- características genéricas** herbácea vivaz, de 0.80 a 2.00m de altura.
floração amarela – Junho-Agosto.
sabor aromático, anisado, picante e amargo.
- partes utilizadas** folhas frescas | raiz – fim do 1º ano | caule e frutos – Setembro-Outubro.
- usos medicinais** as sementes são úteis para o tratamento de problemas digestivos.
em infusão excelente contra a tosse, flatulência e dores abdominais.
propriedades expectorantes, anti-espasmódicas e anti-inflamatórias.
- usos culinários** as folhas plumosas são uma boa guarnição para legumes, pratos de peixe e sopas.
as sementes aromatizam pastéis de maçã, enchidos e vinagres.



Mentha viridis hortelã

herbácea vivaz, com floração rosa – Verão.
cheiro suave e muito penetrante.

características genéricas

folhas e sumidades floridas* – Julho-Outubro

partes utilizadas

(*parte superior da planta onde se encontram as flores com, por vezes, algumas folhas).
secagem em ramos.

propriedades analgésicas, anti-sépticas, digestivas, estimulantes e tónicas.

usos medicinais

excelente em assados ou estufados de borrego,
picada fica bem em sopas de creme e almôndegas,
ótima em saladas de fruta.

usos culinários



hortelã-pimenta *Mentha piperita*

- características genéricas** herbácea vivaz, de 0.30 a 0.90m de altura.
floração azulada – final do Verão.
cheiro intenso e sabor picante.
- partes utilizadas** folhas e sumidades floridas – Julho-Outubro,
secagem em ramos.
- usos medicinais** muito digestiva e tônica, propriedades desinfectantes, anti-sépticas e balsâmicas.
utiliza-se como calmante nervoso.
- usos culinários** chás, saladas, pratos de borrego e para aromatizar bebidas refrescantes.
das folhas extrai-se uma essência utilizada em licores, pastéis e chocolates.
- outros usos** indústria da perfumaria.



Lippia citriodora **lúcia lima**

arbusto até 2.00m de altura. **características genéricas**
floração branco-azulada – Verão.
folhas com forte aroma a limão.

folhas. **partes utilizadas**
eficaz no combate à insónia e doenças nervosas. **usos medicinais**
propriedades estomacais, expectorantes, digestivas e calmantes.

chás, **usos culinários**
utilizada no fabrico de licores.
indústria da perfumaria. **outros usos**



oregão *Origanum vulgare*

- características genéricas** herbácea vivaz, de 0.30 a 0.80m de altura.
floração rosa-púrpura – Julho-Setembro.
cheiro aromático, sabor amargo.
- partes utilizadas** folhas e sumidades floridas.
- usos medicinais** em infusão ajuda no trato de alterações digestivas, bronquites, tosse e asma.
ação expectorante, calmante e reguladora.
- usos culinários** excelente para condimentar carne vermelha, frango,
saladas, legumes, queijo, ovos e molhos.
muito conhecida pela sua utilização na cozinha italiana,
grega, mexicana e portuguesa.



Mentha pulegium **poejo**

- herbácea vivaz de 0.15 a 0.40m. **características genéricas**
- floração azul-violácea – Março-Agosto.
- cheiro agradável.
- folhas e sumidades floridas – Julho-Outubro, **partes utilizadas**
- secagem em ramos.
- eficaz no tratamento de tosse, dores estomacais e cólicas intestinais. **usos medicinais**
- digestivo, estimulante e sudorífero.
- elemento básico na preparação de algumas sopas **usos culinários**
- e como aromatizante de pratos de carne e peixe.



salsa *Petroselinum hortense*

- características genéricas** herbácea bianual de 0.20 a 0.80m.
florescendo no Verão no 2º ano de cultivo – floração branca.
existem duas variedades, com folhas lisas e com folhas frisadas,
sendo a 1ª mais decorativa e de sabor mais forte.
- partes utilizadas** folhas frescas.
- usos medicinais** propriedades digestivas, diuréticas, vasodilatadoras, estimulantes e depurativas.
- usos culinários** usa-se para acompanhar e decorar diversos pratos como saladas,
sopas, molhos, pratos de peixe e carne.
pode ser reduzida a puré com um pouco de manteiga.



Thymus vulgaris **tomilho**

subarbusto perene, de 0.15 a 0.40m de altura. **características genéricas**
floração rosada ou branca – Maio-Outubro.
aroma forte e intenso.

caule florido e folhas. **partes utilizadas**
usos medicinais

um dos melhores anti-sépticos de herbário,
útil para o tratamento de infecções dos pulmões,
cicatrizante, desinfectante, expectorante,
broncodilatador, digestivo e antirreumático.

estufados, guisados, sopas, pratos de carne e peixe, porco, frango e ovos. **usos culinários**
utiliza-se para aromatizar azeites e vinagres.

fornecimento, épocas de plantação e sementeira

As diversas plantas podem ser obtidas por semente ou multiplicadas por estaca. No entanto, se o seu crescimento for lento ou se apresentarem difícil propagação, poderá recorrer-se à compra das plantas já germinadas para posterior plantação, em viveiro da especialidade.

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

As plantas arbustivas poderão ser multiplicadas por estacaria dos seus ramos lenhosos, preparando-se as estacas durante o seu período de repouso vegetativo, desde os finais do Outono até ao início da rebentação na Primavera. Os ramos para as estacas devem ser novos, de preferência formados na Primavera anterior, e estarem bem secos. Cortam-se com um comprimento igual e entre 0.15 a 0.20m, podendo ser plantados de seguida na mesma posição que tinham na planta-mãe, a 2/3 do seu comprimento, para que possam enraizar.

Para se efectuarem as plantações e sementeiras o terreno deve estar bem trabalhado e drenado. Caso não se verifique esta última condição, acrescentar-se-á musgo de turfa, terra vegetal à base de folhas ou adubo composto.

épocas de colheita

No decorrer do desenvolvimento de cada planta há um período que se considera o mais propício para a colheita, no qual cada uma das partes contém o teor máximo de princípios activos perfeitamente desenvolvidos.

De um modo geral os caules colhem-se no Outono, os botões na Primavera, a colheita das folhas faz-se no período que antecede a época de floração, as flores e as sumidades floridas devem ser colhidas no início do seu desabrochar (antes que as pétalas murchem), e os frutos carnudos e secos colhem-se na maturação. Quando a planta está seca colhem-se as sementes. As raízes desenterram-se fora do período de plena vegetação da planta, isto é, no Outono ou na Primavera.

Para evitar o apodrecimento é necessário escolher um dia de bom tempo e uma hora em que o orvalho esteja praticamente dissipado e as flores abertas, por exemplo cerca das 9.00 ou 10.00 horas da manhã, ou no fim da tarde.

secagem

À colheita sucede-se a secagem, que possibilita a eliminação de uma certa quantidade de água retida pela planta. É uma operação importante que deve ser realizada de imediato. Assim, antes ainda de dar início a uma colheita, é necessário procurar um local apropriado e preparar os meios para a secagem.

No decorrer desta operação, as plantas não devem ser misturadas. É possível que um molho de plantas necessite de uma lavagem devido ao pó ou à lama na folhagem; nesse caso deverá proceder-se imediatamente a uma secagem com ar quente, pelo menos até à fase do primeiro emurchecimento.

Para acelerar a primeira etapa da dessecação, o emurchecimento, as plantas devem ser colocadas ao sol. Realizado rapidamente, este emurchecimento diminuirá os perigos de fermentação se for seguido de uma boa ventilação à sombra.

Os molhos de plantas devem ser pendurados com a parte inferior para cima, em cordas ou arames pendurados numa divisão à altura de um homem. As folhas e as flores devem ser separadas do caule, e as raízes, cortadas em fragmentos, devem ser colocadas em caixotes cujo fundo foi previamente forrado com juta ou serapilheira, deixando circular o ar fresco vindo de baixo.

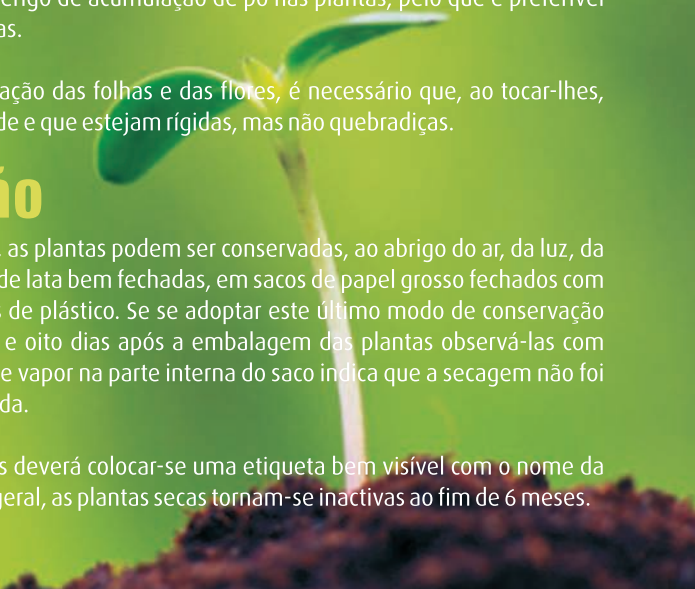
A secagem permite eliminar cerca de 50% a 90% do peso inicial da planta, por perda de água. O tempo de secagem deve depender da quantidade de água a eliminar e da resistência da planta à evaporação. Nas melhores condições a secagem faz-se em 6 dias, e mais frequentemente entre 10 a 12 dias. Se o arejamento for suave, o único inconveniente de prolongar a secagem é o perigo de acumulação de pó nas plantas, pelo que é preferível não ultrapassar as três semanas.

Para avaliar o grau de dessecação das folhas e das flores, é necessário que, ao tocar-lhes, não se sinta qualquer humidade e que estejam rígidas, mas não quebradiças.

conservação

Quando estiverem bem secas, as plantas podem ser conservadas, ao abrigo do ar, da luz, da humidade e do pó, em caixas de lata bem fechadas, em sacos de papel grosso fechados com uma fita adesiva ou em sacos de plástico. Se se adoptar este último modo de conservação deverá ter-se muito cuidado, e oito dias após a embalagem das plantas observá-las com atenção. O mínimo depósito de vapor na parte interna do saco indica que a secagem não foi suficiente e terá de ser concluída.

Em cada uma das embalagens deverá colocar-se uma etiqueta bem visível com o nome da planta e data de colheita. Em geral, as plantas secas tornam-se inactivas ao fim de 6 meses.





receita **bolachas** de alecrim

ingredientes 180 g (chávena e meia) de **farinha**
50 g (8 colheres de sopa rasas) de **manteiga**
25 g (4 colheres de sopa rasas) de **açúcar**
2 colheres de sopa de **alecrim** picado

preparação Bata a manteiga com o açúcar até obter um creme leve e macio e em seguida junte a farinha e o alecrim. Amasse bem até formar uma bola, estique-a, com o rolo da massa, numa tábua polvilhada com farinha e corte uns círculos. Coloque-os num tabuleiro untado. Decore com pezinhos de alecrim e leve ao forno a 230°C durante doze minutos ou até as bolachas estarem firmes e douradas.



chá gelado

de erva cidreira e hortelã *receita*

1l de água **ingredientes**

1 chávena de chá de hortelã

2 chávenas de chá de erva-cidreira picada

açúcar ou mel q.b.

limão às rodelas

Coloque a água e as folhas numa panela e leve ao lume alto para ferver. Quando ferver, desligue e coe o chá. Deixe arrefecer e adoce a gosto, guardando no frigorífico até à hora de servir. Sirva com rodelas de limão e folhas de hortelã para decorar. **preparação**

município de
Peniche

www.cm-peniche.pt