



# Levantamento Etnobotânico na Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António

Projecto: AGRO n.º 800 “Rede Nacional para a Conservação e Utilização  
das Plantas Aromáticas e Medicinais”



## Relatório Final

Autor:  
André Carapeto

Castro Marim, 29 de Junho de 2006

## Índice

	Página
<b>1. Introdução</b>	1
<b>2. Metodologia</b>	2
<b>2.1 Recolha bibliográfica</b>	2
<b>2.2 Recolha de informação</b>	
<b>2.3 Identificação de espécies</b>	
<b>2.4 Base de dados</b>	4
<b>3. Resultados</b>	5
<b>3.1 Inventário de espécies com potencialidades medicinais, aromáticas e alimentares referidas na bibliografia</b>	5
<b>3.2 Dados relativos aos informadores</b>	5
<b>3.3 Dados relativos às plantas</b>	8
3.3.1 - Aplicações medicinais	8
3.3.2 - Aplicações aromáticas e culinárias	10
3.3.3 - Outras utilizações	12
3.3.4 - Provérbios e ditados populares	13
3.3.5 - Secagem e conservação	13
3.3.6 – Partes utilizadas	13
3.3.7 – Época de recolha	14
<b>4. Avaliação da importância das plantas aromáticas e medicinais na economia local e das recolhas espontâneas na conservação das espécies.</b>	15
<b>5. Fichas das espécies</b>	17
<b>6. Considerações finais</b>	70
<b>Bibliografia</b>	71

## NOTA INTRODUTÓRIA

Este relatório descreve o trabalho de levantamento etnobotânico na Reserva Natural do Sopal de Castro Marim e Vila Real de Santo António (RNSCMVRSa), desenvolvido entre Novembro de 2005 e Junho de 2006, no âmbito do Projecto AGRO n.º 800 “Rede Nacional para a Conservação e Utilização das Plantas Aromáticas e Medicinais”.

## AGRADECIMENTOS

- Agradeço aos informadores que tiveram a disponibilidade para partilhar os seus conhecimentos comigo.
- Agradeço ao António João Severo por facultar a fotografia do rebento de espargo, e aos restantes vigilantes da natureza da Reserva Natural do Sopal de Castro Marim e Vila Real de Santo António pela sua disponibilidade e conhecimentos fornecidos sobre a região e usos tradicionais de plantas.
- Agradeço à Ana Xavier, pela ajuda, incentivo e disponibilidade ao longo deste trabalho.
- Agradeço à Anabela Resende, pelo seu apoio.

Um grande obrigado,

## 1. INTRODUÇÃO

Desde os primórdios da humanidade que as plantas se revestem de grande importância, quer na alimentação, quer pela utilização das suas propriedades medicinais e aromáticas (Borges & Almeida, 1996).

O clima de tipo Mediterrânico encontrado em Portugal Continental, especialmente no Centro e Sul, faz com que um grande número de espécies sejam produtoras de óleos essenciais e outros componentes químicos utilizados na farmacologia e na cosmética (Pereira; ).

O saber tradicional sobre estas espécies encontra-se ainda mal conhecido em Portugal (Rodrigues, 2001), e o seu aproveitamento comercial é bastante incipiente, contrariamente ao verificado em alguns países europeus, onde existe investimento desde há muito, na produção de plantas aromáticas e medicinais e na investigação científica das suas propriedades e compostos. Estes conhecimentos podem trazer orientações muito valiosas à investigação fitoquímica e farmacológica, no sentido da procura de novos produtos.

A **Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António** (RNSCMVRS), é uma área classificada integrada na Rede Nacional de Áreas Protegidas, que abrange uma superfície de 2098ha caracterizada pela presença de vegetação halofílica característica dos sapais que cobrem grande parte da Reserva. Na zona sudoeste da Reserva destacam-se formações arbustivas filiáveis na classe *Cisto-Lavanduletea* e um pequeno bosque constituído por *Quercus suber*, *Pinus pinea* e *Pinus pinaster*.

### Objectivos

Com este trabalho pretendeu-se realizar o levantamento etnobotânico na RNSCMVRS, visando a preservação do conhecimento das aplicações locais das plantas que aqui ocorrem. A importância deste trabalho reside na precariedade destes conhecimentos populares face ao desaparecimento gradual das comunidades suas detentoras, os idosos moradores no meio rural. Este trabalho pretendeu também avaliar a importância das colheitas espontâneas efectuadas pela população e em que medida poderão pôr em risco algumas espécies. Nos casos em que se verificaram ameaças, foram propostas medidas de minimização dos impactes. É também objectivo deste relatório resumir e divulgar a informação etnobotânica recolhida, através da apresentação de fichas individuais para cada planta citada nas entrevistas.

## 2. METODOLOGIA

### 2.1 Recolha Bibliográfica

Numa primeira fase de pesquisa bibliográfica, entre Novembro de 2005 e Janeiro de 2006, procedeu-se à averiguação do potencial medicinal e aromático de várias espécies, foram consultadas uma série de obras de referência: Rodrigues (2002), Monjardino (2002), Volák *et. al* (1990), Bremness (1993); Raminhos (1999) e Font Quer (1981).

Posteriormente procedeu-se ao cruzamento desta informação com as espécies de flora assinaladas para a RNSCMVRSa, presente em Lavínias (2004). Na compilação dos nomes vernáculos das espécies, foram consultadas as obras de Fernandes & Carvalho (2003); Coutinho (1939) e Rodrigues (2002).

### 2.2 - Recolha de Informação

O método utilizado para a recolha de informação foi a entrevista etnobotânica. As entrevistas foram conduzidas como conservas informais, ao longo das quais os conhecimentos e saberes dos entrevistados iam sendo recolhidos através do preenchimento de inquéritos, cujo modelo utilizado é apresentado no Anexo I.

Nestes inquéritos, assinalavam-se dados referentes ao entrevistado e dados referentes às plantas. Em relação ao informador foi recolhida a seguinte informação: nome, idade, morada, ocupação, nível de escolaridade, modo como obteve os conhecimentos sobre plantas e ainda outras informações que possam ter interesse complementar. Em relação às plantas, foram compilados os seguintes dados: nome vulgar, partes utilizadas, habitat, época e local de recolha, modo de conservação, tipo de uso, modo de utilização, preparação, receitas e provérbios ou ditados populares, caso existissem.



**Figuras 1 e 2 – Momentos das entrevistas realizadas; à esquerda com o Sr. José Matos e Sr.ª Eugénia Pereira; à direita, Sr.ª Rita Engrácia, trabalhando a palma.**

O processo de realização das entrevistas decorreu entre Fevereiro e Maio de 2006, e numa primeira fase procurou-se entrevistar habitantes locais e/ou utilizadores da Reserva que se soubesse serem possuidores de conhecimentos ao nível da utilização de plantas. Os primeiros contactos foram efectuados pelos vigilantes e pessoal da Reserva e a cada entrevistado foi pedido para indicar outras pessoas que soubessem ter o mesmo tipo de conhecimentos.

Numa segunda fase as entrevistas passaram a ser aleatórias, com abordagem de habitantes locais e/ou utilizadores da Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António (RNSCMVRSa).

### 2.3 Identificação das espécies

A identificação das espécies vegetais foi efectuada no local sempre que possível, com indicação do informador. Nos casos em que tal não foi possível foram recolhidos exemplares no terreno e mostrados posteriormente ao informador, de modo a obter uma correcta correspondência entre os nomes comuns e as espécies.

Foram utilizadas como obras de referência, a Flora Vascular de Andalucia Occidental de Valdés *et al.* (1987) e para fins de consulta, as obras de Franco (1971, 1984) e Franco & Rocha Afonso (1996, 1998, 2002).



**Figuras 3 e 4 – Momentos de identificação das espécies durante as entrevistas realizadas; à esquerda, a Sr.<sup>a</sup> Maria de Fátima Gomes mostrando algumas das plantas medicinais que possui no seu quintal, à direita, caminhada com o Sr. António Firmino para observar plantas na Lezíria Nova.**

## 2.4 Base de Dados

A informação recolhida na pesquisa bibliográfica e nas entrevistas etnobotânicas efectuadas foi armazenada numa base de dados criada na aplicação Microsoft Access e denominada *Plantas Úteis da RNSCMVRSa (Medicinais, Aromáticas, Alimentares e Outras)*, que acompanha o presente relatório em CD.

Toda a informação recolhida está armazenada em campos que correspondem às questões colocadas nos inquéritos. Esta base de dados permite também facilitar a visualização e o processamento dos dados compilados, através de formulários de consulta.

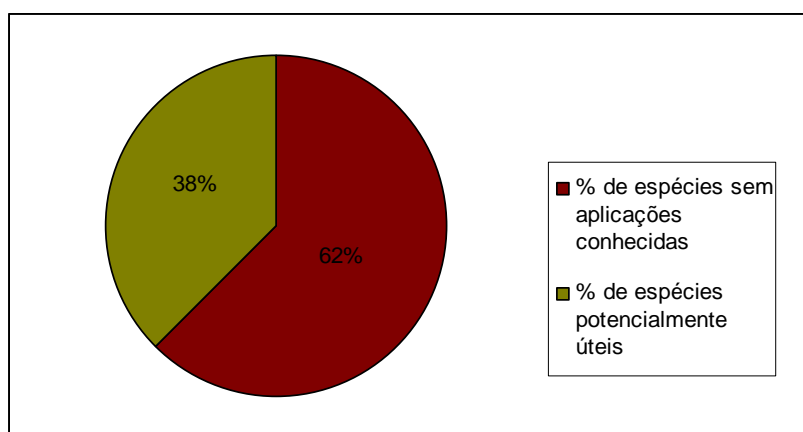
No menu principal é possível optar pela inserção ou pela consulta de dados. No primeiro caso, podem-se inserir os dados referentes aos entrevistadores e referentes às plantas separadamente. Os dados podem ser consultados através do menu principal da base, por selecção do botão “Consultas”. Aqui podem ser acedidos os dados obtidos na fase de pesquisa bibliográfica (*Dados originais*) e os dados obtidos nas entrevistas etnobotânicas entretanto realizadas (*Dados Finais*).

### 3. RESULTADOS

#### 3.1 Inventário de espécies com potencialidades medicinais, aromáticas e alimentares referidas na bibliografia

Das 495 espécies cuja ocorrência foi assinalada na RNSCMVRSA, um total de 186 apresenta potencialidades para ter um qualquer tipo de utilização (medicinal, alimentar, aromática, ornamental, artesanal ou outros), o que representa 37,6% do total de plantas inventariadas.

**Figura 5 - Gráfico com a % de espécies com potencialidades medicinais, aromáticos ou alimentares, presentes no elenco florístico da RNSCMVRSA.**



Destas, 138 são possuidoras de potencialidades medicinais, o que constitui 28% do total. De igual modo, constatou-se que 36 plantas apresentavam potencialidade de utilização como aromáticas e 40 apresentavam potencialidades a nível alimentar, o que perfaz 7,3 e 8,1% do total, respectivamente. As listagens das espécies com potencialidade de aproveitamento medicinal, aromático e alimentar são apresentadas no anexo II deste relatório.

#### 3.2 Dados relativos aos informadores

No total foram abordadas 36 pessoas entre a população local e utentes da Reserva. Deste número, apenas 19 demonstraram disponibilidade e conhecimentos sobre plantas medicinais, sendo este o número de inquéritos realizados. Praticamente metade dos amostrados não quiseram responder e/ou afirmaram não possuir quaisquer conhecimentos sobre plantas.

Os 19 informadores são, por ordem alfabética: Adelino Simão, António Martins, António Firmino, Bárbara Palma, Deolinda Pôla, Eugénia Pereira, Ilda Fernandes, José



Firmino, José Matos, Luísa Marcelino, Manuel Lourenço, Maria Bárbara Gonçalves, Maria da Glória Gonçalves, Maria de Fátima Gomes, Maria Isabel Fernandes, Mário Lourenço, Natália Pedro, Rita Marques e Vítor Bartolomeu.

O número de inquiridos pertencentes ao sexo feminino foi ligeiramente superior ao masculino (11 e 8 pessoas, respectivamente) e as idades dos inquiridos variaram entre um mínimo de 24 anos e um máximo de 89.

Pode-se afirmar que os conhecimentos etnobotânicos na área da RNSCMVRSa estão concentrados numa população envelhecida, pois apenas dois inquiridos se situam numa faixa etária abaixo dos 50 anos de idade e 47,4% dos inquiridos têm mais de 70 anos de idade. A reforçar esta ideia, constata-se que mesmo na faixa etária acima dos 50 anos, um grande número de inquiridos utiliza menos de 2 plantas com regularidade, ou na actualidade nem sequer utiliza quaisquer plantas.

A maioria dos inquiridos reside no concelho de Castro Marim, distribuindo-se pelas localidades de São Bartolomeu, Castro Marim, Monte Francisco, Junqueira e sítio da Lezíria Nova. Apenas 2 dos inquiridos residem no concelho de Vila Real de Santo António, mais concretamente na área do Ferreirinho. A distribuição pode ser verificada na figura 6.



**Figura 6 – Mapa com a distribuição do local de residência dos inquiridos.**

Na população entrevistada estava compreendido um leque de profissões muito variado. Assim foram entrevistados 4 agricultores, 2 salineiros, 1 pastor, 1 artesã, 1 comerciante, 1 embaladora de sal, 1 vigilante da natureza e ainda 6 aposentados e 2

domésticas. Em relação ao nível de ensino, verificou-se que uma grande percentagem dos inquiridos apresenta baixos níveis de escolaridade: 32% dos inquiridos frequentaram a escola, ou abandonaram durante o primeiro ano de escolaridade e 36% terminaram os seus estudos no ensino primário. Apenas 2 entrevistados frequentaram o ensino preparatório e 1 concluiu o ensino secundário.

Em relação à utilização das plantas por parte dos entrevistados, verificou-se que 63% conhecem e utilizam regularmente plantas. Por outro lado, 26% dos entrevistados afirmaram que conhecem mas utilizam plantas muito raramente e 11% afirmou conhecer, mas não utilizar plantas com quaisquer fins.

O número de plantas indicadas por cada entrevistado variou entre um máximo de 15 e um mínimo de uma única planta. Analisando as percentagens, verifica-se que 23% dos entrevistados indicaram 10 ou mais plantas, enquanto que cerca de metade dos inquiridos (47%), indicou 5 ou menos espécies. Os entrevistados que indicaram um maior número de plantas são por ordem decrescente, o Sr. António Martins com 15 plantas indicadas, as Sr<sup>as</sup> Luísa Marcelino e Natália Pedro, com 13 e 11 plantas respectivamente e as Sr<sup>as</sup> Eugénia Pereira e Maria de Fátima Gomes, ambas com 10 plantas indicadas.

A maioria dos inquiridos tomou conhecimento das aplicações das plantas que referiu, através dos seus familiares (62%) e/ou através de outros membros da comunidade (30%) (Figura 10). Os meios de comunicação como livros, televisão ou rádio parecem ter pouca importância, pois apenas 2 pessoas revelaram ter obtido informações deste modo. Os cursos de formação provaram ser outra fonte de conhecimentos, pois uma das inquiridas revelou que foi num curso sobre a salicórnia que adquiriu os conhecimentos sobre as aplicações da dita planta.

### 3. 3 Dados relativos às plantas

No total dos inquéritos realizados foram citadas 52 espécies, que de algum modo são utilizadas pela população local. Destas apenas 46 têm presença assinalada dentro dos limites da reserva, o que representa apenas 24.7%, do total de 186 espécies com algum tipo de utilização potencial ocorrentes na Reserva (assinaladas no Anexo I). Destacam-se 6 espécies cujas potencialidades não haviam sido citadas previamente na bibliografia consultada e que foram indicadas pelos informadores: alfavaca (*Astragalus lusitanicus*), mastagueira (*Atractylis gummifera*), marcela ou erva-marcela (*Cotula coronopifolia*), alpiste (*Phalaris sp.*), lechugas (*Tolpis barbata*) e fofos (*Trifolium cherleri*).

A este total de 52 espécies, correspondem 60 nomes vernáculos, 7 dos quais ainda não haviam sido citados na bibliografia consultada: espargueira (*Asparagus albus*), mastagueira, calafito (*Hypericum tomentosum*), isca (*Phagnalon saxatile*), daro (*Pistacia lentiscus*), tengarrinhas (*Scolymus hispanicus*) e fofos. A listagem de todas as espécies referidas pelos informadores com nomes vernáculos correspondentes e suas aplicações, é apresentada no Anexo III.

A espécie que foi assinalada por um maior número de informadores foi o poejo (*Mentha pulegium*), indicado por 12 dos inquiridos. A mariola (*Phlomis purpurea*) foi indicada por 8 vezes e a acelga-brava (*Beta vulgaris*) por 6 dos inquiridos. Com 5 indicações encontram-se a tengarrinha, o alecrim (*Rosmarinus officinalis*), o funcho (*Foeniculum vulgare*) e a oliveira (*Olea europaea var. europaea*).



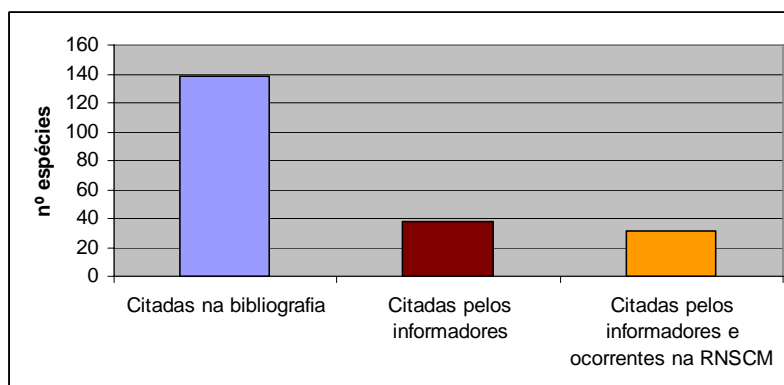
Figuras 7, 8 e 9 – Espécies mais citadas nas entrevistas efectuadas: da esquerda para a direita, poejo (*Mentha pulegium*), mariola (*Phlomis purpurea*) e acelga (*Beta vulgaris*)

#### 3.3.1 - Aplicações medicinais

Foram indicadas pelos inquiridos, 38 espécies possuidoras de propriedades e aplicações medicinais, das quais apenas 31 ocorrem dentro dos limites da

RNSCMVRSa. Este valor é muito inferior ao total de 138 plantas detectado na fase de pesquisa bibliográfica (Figura 10). Este facto permite inferir que muitas potencialidades são desconhecidas da população local.

**Figura 10 – Gráfico indicando as diferenças entre o número de espécies potencialmente medicinais e efectivamente indicadas pelos informadores.**



As doenças ou enfermidades com maior número de espécies indicadas para o seu tratamento são a má disposição com 7 espécies indicadas, a tensão com 6 e as dores em geral e a diabetes, ambas com 5 plantas indicadas pelos entrevistados. Por outro lado as plantas com maior número de citações e aplicações medicinais são o poejo (12), a mariola (10), a erva-cidreira (*Melissa officinalis* - 7) e a oliveira e o alecrim, ambas citadas por 5 vezes.

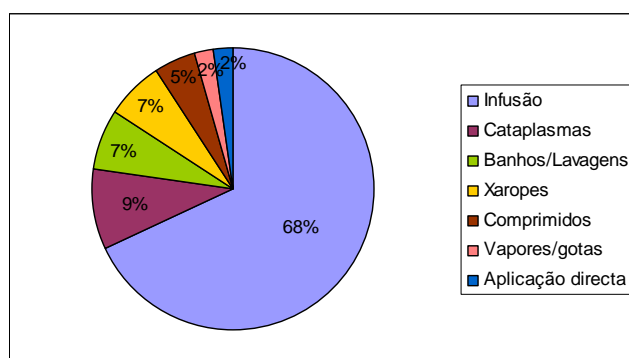
As aplicações medicinais indicadas nas entrevistas efectuadas destinam-se na sua quase totalidade a doenças humanas, com excepção de duas indicações para doenças de animais: o pepino-de-São-Gregório (*Ecballium elaterium*) para a sarna dos cães e o poejo para a indisposição quer dos animais, quer humana.



**Figura 11, 12, 13– Algumas das espécies com propriedades medicinais citadas: pepino-são-gregório (*Ecballium elaterium*), erva-cidreira (*Melissa officinalis*), oliveira (*Olea europaea*).**

Quanto aos modos de utilização das plantas, analisando o gráfico da figura 14, é possível de verificar que a **infusão** (chá) é o método mais comum para a obtenção dos efeitos medicinais desejados com a utilização das plantas referidas pelos inquiridos. Algumas das plantas cuja utilização passa por uma infusão são a mariola, a oliveira, o poejo, a erva-cidreira, a larangeira (*Citrus sinensis*), a salva (*Salvia officinalis*), o tomilho (*Thymbra capitata*), os fofos, a erva-prata (*Paronychia argentea*), só para citar alguns exemplos.

**Figura 14 – Gráfico evidenciando o modo utilização de utilização das espécies com fins medicinais.**



Outros métodos passam pelos **xaropes** de poejo, figo (*Ficus carica*) e alfarroba (*Ceratonia siliqua*) no tratamento da tosse; **cataplasmas** de linhaça (*Linum bienne*) e calafito para tratamento do fito dos bebés e de malva (*Lavatera cretica*) e cana (*Arundo donax*) para tratamento de inchaços; **lavagens** com infusões de mostarda (*Sinapis alba*) para as febres, de alfavaca-da-cobra (*Parietaria judaica*) para as hemorróidas e conservas de pepino-de-São-Gregório, para o tratamento da espondilose. No tratamento da dor de dentes, foi indicada a **aplicação directa** de um raminho de erva-ursa (*Thymus mastichina*) e no tratamento da sinusite foi sugerida a aplicação de algumas **gotas** do fruto do pepino-de-São-Gregório. Os **comprimidos** de salicórnia (*Salicornia ramosissima*) e sarcocórnia (*Sarcocornia fruticosa*) são uma aplicação potencial destas espécies, indicada por uma informadora que frequentou um curso de formação sobre estas espécies e não constituem um saber tradicional na região.

A completa listagem das doenças e plantas para o seu tratamento pode ser consultada no anexo IV.

### 3.3.2 - Aplicações aromáticas e culinárias

No total dos inquéritos realizados foram indicadas 8 espécies utilizadas pelas suas propriedades aromáticas, todas elas com aplicações culinárias, sendo utilizadas



como tempero. Apenas o alecrim é utilizado também com outras funções, nomeadamente nas fogueiras de São João, nas quais esta espécie é queimada para perfumar a festa. Além desta, as outras plantas aromáticas citadas foram: nêveda (*Calamintha sylvatica*), funcho, hortelão-da-ribeira (*Mentha cervina*), poejo, daro (*Pistacia lentiscus*), tomilho e erva-ursa.

Além das espécies utilizadas como tempero, foram citadas outras plantas com aplicação na alimentação: a espargueira, da qual se consomem os rebentos - espargos, as tengarrinhas, o saramago (*Raphanus raphanistrum*), a acelga, a serralha ou serralhão (*Sonchus oleraceus*) e as lechugas, das quais se consomem as folhas em saladas, sopas ou acompanhadas com arroz, massas ou leguminosas. Estas espécies podem ser consumidas em fresco (saladas), em conservas ou depois de cozinhadas.

Foram referidas 4 receitas culinárias tradicionais, que apresentam plantas espontâneas como ingredientes fundamentais na sua confecção: Favas assapatadas, Tengarrinhas com grão, Figos secos e Açorda de Poejo. À excepção desta última, as receitas podem ser consultadas no anexo V.

Também com aplicações alimentares, foi indicado o cardo (*Cynara cardunculus*), cujas flores secas são utilizados na produção de queijo, para coalhar o leite.

Foram também indicadas a salicórnia e a sarcocórnia, que apesar de tradicionalmente não serem plantas utilizadas na alimentação, poderão vir a ser utilizadas regularmente pelas populações num futuro próximo.



**Figuras 15, 16 e 17 – Algumas espécies localmente utilizadas na alimentação: tengarrinhas (*Scolymus hispanicus*), espargos (*Asparagus albus*) e cardo (*Cynara cardunculus*).**

### 3.3.3 - Outras utilizações

No total dos inquéritos realizados foram indicadas várias plantas cujos usos não se enquadram em medicinais ou aromáticos.

A palma ou palmeira (*Chamaerops humilis*) foi indicada por 3 inquiridos como tendo utilização artesanal na elaboração de trabalhos em empreita e/ou tamiça (alcofas, abanos, vassouras, etc.).

Três espécies foram assinaladas como sendo utilizadas com funções ornamentais: a salva, o alecrim e o mantrasto (*Mentha suaveolens*). As duas primeiras espécies formam pequenos arbustos, muito empregues em jardins e quintais das habitações, ao passo que a última espécie foi referida como sendo utilizada para decorar a parte inferior dos mastros das festas dos Santos populares na localidade de Monte Francisco.

A nogueira (*Juglans regia*), foi indicada como possuidora de aplicações cosméticas, pois as folhas podem ser utilizadas para fazer uma infusão para dar brilho ao cabelo castanho. Outras plantas indicadas foram: as iscas, que apresentam inflorescências que quando secas eram utilizadas como acendalhas; a mariola cujas ramagens eram empregues na lavagem de loiça, os rasmonos (*Lavandula luisieri*), cujas folhas secas eram misturadas com tabaco e fumadas e a mastagueira cuja infusão da raiz era utilizada para envenenar animais e em suicídios.



**Figuras 18, 19 e 20 – Algumas plantas com aplicações variadas: artesanais - palma (*Chamaerops humilis*); ornamentais - alecrim (*Rosmarinus officinalis*) e cosméticas - noqueira (*Juglans regia*).**

### 3.3.4 - Provérbios e ditados populares

Apenas a Sr<sup>a</sup>. Rita “Engrácia” Marques, que além de artesã é poetisa popular, citou uma quadra acerca da planta que constitui a matéria-prima das suas obras artesanais, a palma.

“Palmeira é coisa verde  
mas eu tenho-lhe muito amor  
o seu préstimo, só o tem,  
num dia de calor.”

### 3.3.5 - Secagem e conservação

Como o clima na área da RNSCMVRSA é bastante seco, de um modo geral a secagem das plantas é feita de um modo muito simples: colhem-se as ramagens das plantas e faz-se um molho que se ata numa das extremidades. Em seguida pendura-se numa corda e fica a secar durante algum tempo.

Depois de secas as plantas podem ser guardadas em sacos de plástico e fechadas em locais secos e escuros (gavetas) ou então cortadas em pequenos pedaços e colocados em frascos bem tapados, que depois se armazenam em locais escuros.

No caso das plantas utilizadas em fresco, verificou-se que alguns dos entrevistados guardam as partes das plantas a utilizar no frigorífico, em *tupperwares* bem fechados. Segundo as indicações fornecidas, aguentam-se assim durante algum tempo.

### 3.3.6 – Partes utilizadas

A parte da planta utilizada varia consoante a espécie, existindo alguns casos em que partes diferentes da mesma planta podem ser utilizadas. Na maioria das plantas indicadas as partes utilizadas são as folhas. Entre estas incluem-se o saramago, as lechugas, as tengarrinhas e a serralha. Noutras como a mariola, o poejo, e o tomilho, utilizam-se toda a ramagem.

Os frutos do limoeiro (*Citrus limon*), alfarrobeira, figueira, pepino-de-São-Gregório e fofos são utilizados com fins medicinais. Em plantas como o cardo, a laranjeira, os fofos, as iscas e a marcela, são as flores que são utilizadas. Noutras plantas são utilizadas partes menos comuns: as sementes, no alpiste e a mostarda, os rebentos nos espargos e a raiz na mastagueira, na cebola (*Allium cepa*) e no cardasol (*Centaurea ornata*).



### 3.3.7 – Época de recolha

A maioria das plantas indicadas nas entrevistas realizadas é recolhida na Primavera. Porém, algumas espécies como os espargos, as tengarrinhas e a serralha são colhidos principalmente durante os meses de Inverno, enquanto que o cardo, a alfarroba, a alfavaca-da-cobra, o figo, o funcho, a palmeira e o pepino-de-São-Gregório são geralmente recolhidos nos meses de Verão. Existem ainda algumas plantas como o alecrim, a nespereira (*Eriobotrya japonica*), a oliveira e a cana cujas partes utilizadas podem ser recolhidas durante todo o ano.

#### 4. AVALIAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DAS PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS NA ECONOMIA LOCAL E DAS RECOLHAS ESPONTÂNEAS NA CONSERVAÇÃO DAS ESPÉCIES.

A importância das plantas aromáticas e medicinais na economia local parece ser diminuta. A maioria das plantas utilizadas destina-se a uso próprio e os poucos inquiridos que revelaram colher plantas para outros, não o fazem em troca de dinheiro.

Uma das plantas que parece ser recolhida com fins económicos é a espargueira. Segundo alguns informadores, na época dos rebentos existe uma grande procura na área das salinas e noutros locais onde a espécie ocorre. A importância destas apanhas na economia local não pôde ser quantificada, uma vez que grande parte dos apanhadores são espanhóis, sendo a planta muito empregue na gastronomia espanhola, segundo um dos informadores.

Além destes, novos usos como a plantação de salicórnia, poderão vir a ter algum peso na economia local a longo prazo.

Quanto à importância das recolhas espontâneas, verifica-se que actualmente, este tipo de recolhas é muito pouco relevante, uma vez que poucas plantas são efectivamente utilizadas após recolha em populações espontâneas.

De facto, tanto quanto foi possível observar, apenas o poejo e os espargos são recolhidos com alguma frequência, principalmente durante o período das favas (Março a Abril) no primeiro caso, e no período dos rebentos no segundo (Inverno). Apesar da recolha de poejo e dos espargos na área da RNSCMVRSa não parecer ser problemática a curto prazo, sugere-se que durante a época dos espargos haja uma tentativa para avaliar o grau de predação sobre os rebentos, que poderá condicionar o desenvolvimento dos indivíduos.

Outrora a palma foi também alvo de grande recolha no Farelhão e nas áreas limítrofes da Reserva (Zambujeira). Actualmente essa recolha já não se verifica, mas a recuperação das populações desta espécie tem sido lenta.

Outras plantas recolhidas na área da Reserva, de um modo muito ocasional e em pequenas quantidades são: as tengarrinhas, o cardo, a malva, a alfavaca-da-cobra e o pepino-de-são-Gregório. No caso das duas últimas, a sua recolha ocorre principalmente na encosta do Castelo, onde a Câmara Municipal de Castro Marim promove regularmente a limpeza da vegetação através da utilização de herbicidas. Aqui poderá existir algum perigo para a saúde pública se forem recolhidas plantas após a aplicação

dos herbicidas. Sugere-se que a limpeza dos matos passe a ser feita através de corte manual ou com roçadora. Nesse sentido foi enviado um ofício à Câmara Municipal de Castro Marim alertando para este facto.

Neste estudo foi indicada uma grande quantidade de plantas cultivadas: erva-lúisa (*Lippia citriodora*), salva, hortelã-pimenta (*Mentha x piperita*), alfarrobeira, limoeiro, nogueira, cebola, marmeleiro (*Cydonia oblonga*), nespereira, oliveira e figueira. Além destas, são vários os casos de plantas espontâneas na natureza, mas que são amplamente cultivadas em vasos e nos quintais, pelo que as pessoas não têm a necessidade de ir colher as plantas na natureza. Entre estas incluem-se espécies como a erva-cidreira, o alecrim, o hortelão-da-ribeira e em muitos casos, o poejo.

## 5. FICHAS DAS ESPÉCIES

São aqui apresentadas fichas individuais para cada planta citada nas entrevistas elaboradas. Cada ficha apresenta imagens da planta, bem como alguma informação útil sintetizada nos seguintes campos:

**Nome comum** – nomes vernáculos utilizados localmente, de acordo com a informação recolhida nas entrevistas.

**Nome científico** – nome científico válido da planta.

**Aplicações** – usos a que se destina a planta, de acordo com a informação recolhida nas entrevistas.

**Modo de utilização** – assinala os modos como a planta é utilizada.

**Indicada por** – assinala a quantidade de informadores que referiu a planta e os seus nomes.

**Partes utilizadas** – partes da planta utilizadas, de acordo com a informação referida nas entrevistas.

**Modo de preparação** – descrição do modo de preparar e administrar e/ou utilizar a planta, referido nas entrevistas.

**Habitat** – tipo de habitat onde é possível encontrar a planta.

**Distribuição local** – locais de ocorrência da espécie dentro dos limites da Reserva.

Importa salientar que os usos referidos para cada planta não foram comprovados cientificamente, pelo que a sua eficácia e segurança não pode ser garantida pelo autor. De facto, algumas das plantas referidas têm na sua composição venenos ou compostos tóxicos, pelo que a sua utilização não deverá ser feita por pessoas pouco familiarizadas com o seu uso.

**Nome Comum:**

**Acelgas, Acelga-brava**

**Nome Científico:**

***Beta vulgaris***



Figuras 21 e 22– À esquerda, aspecto geral da planta, à direita, pormenor das folhas.

**Aplicações:** Alimentares.

**Modo de utilização:** Consumida após cozinhada.

**Indicada por:** 6 informadores (António Martins, Eugénia Pereira, José Matos, Maria Bárbara Gonçalves, Maria da Glória Gonçalves, Maria de Fátima Gomes).

**Partes utilizadas:** Folha.

**Modo de preparação:** Indicada em pratos de acelgas com leguminosas (grão ou ervilha), ou massa ou arroz. Lavam-se bem as folhas e esfregam-se com o grão ou com as ervilhas para amolecer, coloca-se ao fogo e depois adiciona-se a massa/arroz.

**Habitat:** Hortas, campos de cultivo, bermas de caminhos, cômodos de salinas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea e algo comum na área da Reserva, que ocorre em locais como Venta Moinhos e São Bartolomeu.

Nome Comum:

**Alecrim**

Nome Científico: *Rosmarinus officinalis*



Figuras 23 e 24 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da floração.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para os nervos, tensão baixa e dores de cabeça), aromáticas (utilizada nas fogueiras de S. João), alimentares (utilizada como tempero) e ornamentais (empregue em jardins).

**Modo de utilização:** Infusão (medicinais), tempero (alimentares).

**Indicada por:** 5 informadores (Bárbara Palma, Luísa Marcelino, Maria de Fátima Gomes, Natália Pedro, Vítor Bartolomeu).

**Partes utilizadas:** Folhas e ramagens.

**Modo de preparação:** A infusão é feita através da fervura de algumas folhas em água. Nas fogueiras de S. João queimam-se ramos da planta para aromatizar o ambiente e no tempero, utilizam-se as folhas (foi indicado para temperar pratos de coelho). Em jardins deve ser cultivado a partir de uma estaca de uma planta selvagem.

**Habitat:** Matos, jardins em áreas urbanas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, pouco comum na área da Reserva, que ocorre perto do cruzamento da Retur. Ocorre também cultivada em jardins em povoações como São Bartolomeu.



Nome Comum:

**Alfarroba; Alfarrobeira**

Nome Científico: *Ceratonia siliqua*



Figuras 25 e 26 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor do fruto, alfarroba.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para tosse).

**Modo de utilização:** Xarope.

**Indicada por:** 1 informador (Natália Pedro).

**Partes utilizadas:** Fruto.

**Modo de preparação:** Para preparar o xarope, coloca-se um ramo de poejo, com 2 figos secos pretos e 1-2 alfarrobas partidas, num fervedor com 1 litro de água e ferve-se até ficar grosso. Se ferver pouco, pode ser utilizado como chá. Pode-se guardar no frigorífico.

**Habitat:** Campo de cultivo.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta cultivada, comum na área da Reserva, que ocorre no Farelhão, perto de Venta Moinhos e Lezíria Velha.

**Nome Comum:**

**Alfavaca**

**Nome Científico:**

*Astragalus lusitanicus*



**Figura 27 - Aspecto geral da planta.**

**Aplicações:** Medicinais (foi indicada para a febre).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 1 informadores (Eugénia Pereira).

**Partes utilizadas:** Informação não indicada.

**Modo de preparação:** Informação não indicada.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Esta espécie não está assinalada como ocorrente na área da reserva.



Nome Comum:

**Alfavaca-da-cobra**

Nome Científico: *Parietaria judaica*



Figuras 28 e 29 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da folha.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para as hemorróidas e pedras nos rins).

**Modo de utilização:** Banhos/lavagens e infusão.

**Indicada por:** 1 informador (Vítor Bartolomeu).

**Partes utilizadas:** Folhas e caules.

**Modo de preparação:** Recolhe-se um ramo da planta, lava-se e ferve-se em água. A infusão pode ser consumida oralmente (no caso das pedras nos rins) ou empregue em lavagens (no caso das hemorróidas). Pode ser utilizada em fresco ou após secagem.

**Habitat:** Áreas urbanas

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta pouco comum na área da Reserva, que ocorre perto de áreas urbanas: Castelo de Castro Marim, São Bartolomeu.

**Nome Comum:**

**Alpiste**

**Nome Científico:** *Phalaris sp.*



**Figura 30 - Aspecto geral da planta**

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a tensão).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 1 informador (Maria de Fátima Gomes).

**Partes utilizadas:** Semente.

**Modo de preparação:** Recolhem-se as sementes das planta e colocam-se num pedaço de pano, que é fechado. Ferve-se em água.

**Habitat:** Campos de cultivo, zonas ribeirinhas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta pouco comum na área da Reserva, que ocorre perto na berma de caminhos e perto de zonas ribeirinhas, como Venta Moinhos.

Nome Comum:

**Calafito**

Nome Científico: *Hypericum tomentosum*



Figuras 31 e 32 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Medicinais (foi indicada para o fito dos bebés).

**Modo de utilização:** Cataplasma.

**Indicada por:** 1 informador (Eugénia Pereira).

**Partes utilizadas:** informação não recolhida.

**Modo de preparação:** Faz-se uma pomada com calafito e velas de sebo da Holanda e unta-se a barriga dos bebés. Outro método é untar papel pardo com calafito e azeite. Esta aplicação é acompanhada de benzedura.

**Habitat:** Zonas ribeirinhas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta não ocorrente na área da Reserva. Citada na ribeira do Álamo, Serra de Cacela e Junqueira.



Nome Comum:

**Cana**

Nome Científico:

*Arundo donax*



Figuras 33 e 34 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da folha.

**Aplicações:** Medicinais (foi indicada para os inchaços).

**Modo de utilização:** Cataplasmas.

**Indicada por:** 2 informadores (Eugénia Pereira e José Matos).

**Partes utilizadas:** folha.

**Modo de preparação:** É utilizado em preparação conjunta com as folhas de malva. Lavam-se bem as folhas das duas plantas e faz-se um molho com ambas, que se coloca na água até ferver. De seguida aplica-se sobre os locais inchados até não se aguentar o calor.

**Habitat:** Zonas ribeirinhas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta comum na área da Reserva, que ocorre a margem algumas linhas de água.

Nome Comum:

**Cardasol**

Nome Científico: *Centaurea ornata*



Figuras 35 e 36 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Medicinais (foi indicada para dores).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 1 informador (António Martins).

**Partes utilizadas:** raiz.

**Modo de preparação:** Ferve-se a raiz em água e bebe-se a infusão.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, mas pouco comum na área da Reserva, ocorre no Posto Fiscal da Rocha.

Nome Comum:

**Cardo**

Nome Científico:

*Cynara cardunculus*



Figuras 37 e 38 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Alimentares (indicada para coalhar o queijo).

**Indicada por:** 4 informadores (Eugénia Pereira, José Matos, Manuel Lourenço e António Firmino).

**Partes utilizadas:** Flor.

**Modo de preparação:** Recolhem-se as flores no final da Primavera/início de Verão e colocam-se a secar. Adicionam-se as flores secas ao leite, para este coalhar e fazer queijo.

**Habitat:** Baldios, campos de cultivo, matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea e comum na área da Reserva, ocorre na Lezíria Velha, Fornalha, Venta Moinhos.

Nome Comum:

**Cebola**

Nome Científico:

*Allium cepa*



Figura 39 – Aspecto dos bolbos da cebola.

**Aplicações:** Medicinais (foi indicada para a tosse).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 1 informador (Natália Pedro).

**Partes utilizadas:** casca do bolbo (cebola).

**Modo de preparação:** Lava-se bem a cebola, e tira-se a casca. Coloca-se a casca num recipiente com água e ferve-se até o líquido ficar acastanhado/amarelado. Bebe-se ainda quente, adicionando uma colher de mel.

**Habitat:** Hortas, campos de cultivo.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta não espontânea na área da Reserva, que ocorre cultivada em quintais e hortas perto das localidades (Castro Marim, São Bartolomeu, Fonte).



Nome Comum:

**Daro**

Nome Científico: *Pistacia lentiscus*



Figuras 40 e 41 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da folha.

**Aplicações:** Alimentares (indicada para aromatizar figos secos).

**Indicada por:** 1 informador (António Firmino).

**Partes utilizadas:** Folha.

**Modo de preparação:** Para aromatizar os figos secos, adicionam-se algumas folhas secas de daro e funcho.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, mas pouco comum na área da Reserva, ocorre na Lezíria Nova.



Nome Comum:

**Erva-cidreira; cidreira**

Nome Científico:

*Melissa officinalis*



Figura 42 - Aspecto geral da planta.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para tensão alta, nervos e dor de barriga).

**Indicada por:** 5 informadores (Luísa Marcelino, José Firmino, Maria Bárbara Gonçalves, Maria da Glória Gonçalves, Natália Pedro).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Partes utilizadas:** Ramagens (caule e folhas).

**Modo de preparação:** Lavam-se os ramos e colocam-se a ferver com água. Bebe-se a infusão. A planta pode ser utilizada após secagem, mas deve ser preferencialmente utilizada em fresco. A infusão pode ser preparada em preparação conjunta com outras plantas, casos de hortelã-pimenta, salva e hortelão-da-ribeira.

**Habitat:** Zonas ribeirinhas e cultivada em áreas urbanas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta cuja presença como espontânea não foi assinalada área da Reserva. Ocorre cultivada nos quintais de povoações como São Bartolomeu e Lezíria Nova.

Nome Comum:

**Erva-luísa**

Nome Científico:

*Lippia citriodora*



**Figura 43 - Aspecto das folhas e floração.**

**Aplicações:** Medicinais (indicada para as dores e má disposição).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 3 informadores (Eugénia Pereira, José Firmino, José Matos).

**Partes utilizadas:** Ramagens (caule e folhas).

**Modo de preparação:** Lavam-se os ramos e colocam-se a ferver com água. Bebe-se a infusão. A planta deve ser utilizada após secagem.

**Habitat:** Cultivada em áreas urbanas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta não espontânea, que na Reserva ocorre cultivada nos quintais de povoações como Lezíria Nova e na área da Ferreirinha.

Nome Comum:

**Erva-prata**

Nome Científico:

*Paronychia argentea*



**Figura 44 - Aspecto geral da planta.**

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a má disposição)

**Modo de utilização:** Infusão

**Indicada por:** 2 informadores (Maria Bárbara Gonçalves, Maria da Glória Gonçalves)

**Partes utilizadas:** Ramagens (caule e folhas)

**Modo de preparação:** Lavam-se os ramos e colocam-se a ferver com água. Bebe-se a infusão. A planta deve ser utilizada após secagem. Na infusão podem ser empregues outras plantas para dar sabor: casca de limão, erva-lúisa, erva-cidreira, chá-príncipe.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, comum na área da Reserva. Ocorre na Fonte, Posto Fiscal da Rocha, Castro Marim.

Nome Comum:

**Erva-ursa**

Nome Científico:

*Thymus mastichina*



Figuras 45 e 46 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Medicinais (foi indicada para dor de dentes e má disposição) e alimentares.

**Modo de utilização:** Aplicação directa ou por infusão (medicinal). Tempero (alimentar).

**Indicada por:** 3 informadores (António Martins, António Firmino, Luísa Marcelino).

**Partes utilizadas:** Ramagens (caule e folhas).

**Modo de preparação:** Para a dor de dentes, aplica-se um raminho fresco na boca e deixa-se actuar. Para a má disposição, lavam-se os ramos, colocam-se a ferver com água e bebe-se a infusão. Na infusão pode-se adicionar também alecrim. No tempero, utilizam-se as folhas da planta.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, mas pouco comum na área da reserva, que ocorre na Lezíria Nova e Venta Moinhos.



Nome Comum:

**Espargueira**

Nome Científico: *Asparagus albus*



**Figuras 47 e 48 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor do rebento (foto cedida por António João Severo).**

**Aplicações:** Alimentares.

**Modo de utilização:** Consumida em fresco ou cozinhada.

**Indicada por:** 2 informadores (António Martins e Manuel Lourenço).

**Partes utilizadas:** rebentos do caule.

**Modo de preparação:** Consumidos após confecção.

**Habitat:** Matos e zonas de salina.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta algo comum na área da reserva, que ocorre em zonas de matos (Lezíria Nova, São Bartolomeu) e nos cômoros das salinas (Venta Moinhos, Castro Marim).

Nome Comum:

**Figo; Figueira**

Nome Científico:

*Ficus carica*



**Figuras 49 e 50 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor do fruto.**

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a tosse).

**Modo de utilização:** Xarope.

**Indicada por:** 1 informador (Natália Pedro).

**Partes utilizadas:** Fruto.

**Modo de preparação:** Para preparar o xarope, coloca-se um ramo de poejo, com 2 figos secos pretos e 1-2 alfarrobas partidas num fervedor com 1 litro de água e ferve-se até ficar grosso. Se ferver pouco, pode ser utilizado como chá. Pode-se guardar no frigorífico.

**Habitat:** Campo de cultivo.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta cultivada, comum na área da Reserva, que ocorre no Farelhão, perto de Venta Moinhos, Lezíria Velha.

Nome Comum:

**Fofos**

Nome Científico: *Trifolium cherleri*



Figuras 51 e 52 - À esquerda, aspecto das inflorescências; à direita, aspecto das frutificações.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para as dores).

**Modo de utilização:** Infusão

**Indicada por:** 1 informador (António Martins).

**Partes utilizadas:** Inflorescência.

**Modo de preparação:** Apanham-se as “cabecinhas” (inflorescências), fervem-se em água e bebe-se a infusão.

**Habitat:** Campo de cultivo, matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta muito comum na área da Reserva, que ocorre no Farelhão, perto de Venta Moinhos, São Bartolomeu e Castro Marim.



Nome Comum:

**Funcho**

Nome Científico: *Foeniculum vulgare subsp. piperitum*



Figuras 53 e 54 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para o fígado) e alimentares.

**Modo de utilização:** Infusão. Tempero.

**Indicada por:** 5 informadores (António Firmino, Bárbara Palma, Luísa Marcelino, Maria Bárbara Gonçalves, Maria da Glória Gonçalves).

**Partes utilizadas:** Ramagens (caule e folhas).

**Modo de preparação:** A infusão para o fígado é preparada fervendo uma porção de folha de funcho em água. A principal função do funcho é temperar os figos secos. Utiliza-se a ramagem seca. Os figos são preparados do seguinte modo: Coloca-se água a ferver com um pouco de azeite e adicionam-se os figos. Depois, colocam-se os figos num recipiente, calcando os figos e colocando pedaços de funcho entre os figos. Pode também se adicionar um pouco de folha de daro.

**Habitat:** Campo de cultivo, matos, incultos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, muito comum na área da Reserva, que ocorre perto de Castro Marim, Lezíria Velha, São Bartolomeu.



Nome Comum:

**Hortelão-da-ribeira**

Nome Científico:

*Mentha cervina*

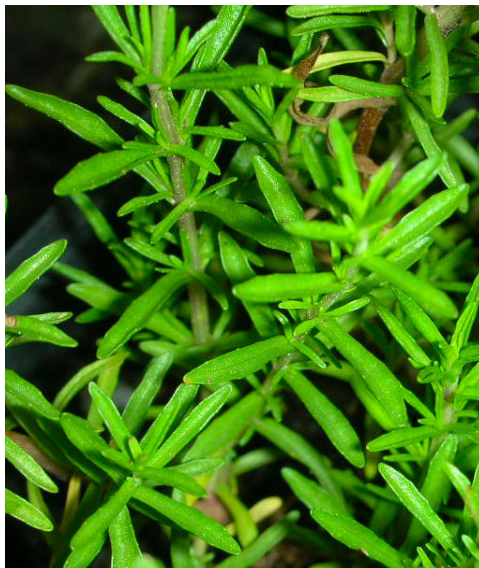


Figura 55- Aspecto da folhagem da planta. Retirado de [www.minzen.com](http://www.minzen.com)

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a dor de estômago) e alimentares.

**Modo de utilização:** Infusão. Tempero.

**Indicada por:** 1 informador (Natália Pedro).

**Partes utilizadas:** Folha.

**Modo de preparação:** Para a dor de estômago, colhem-se algumas folhas, lavam-se, colocam-se a ferver com água e bebe-se a infusão. Foi também indicada como tempero em guisados de borrego.

**Habitat:** Zonas ribeirinhas, cultivada.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta que não ocorre na área da Reserva. Ocorre nas margens de ribeiras na Serra algarvia, embora seja muito rara. A informadora que indicou a planta, cultiva-a no seu quintal.

Nome Comum:

**Hortelã-pimenta**

Nome Científico:

*Mentha x piperita*



**Figura 56 - Aspecto da folhagem da planta.**

**Aplicações:** Medicinais (indicada como calmante).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 1 informador (Natália Pedro).

**Partes utilizadas:** Ramagem.

**Modo de preparação:** Para preparar a infusão colhem-se alguns raminhos, lavam-se, colocam-se a ferver com água e bebe-se a infusão. Deve ser utilizada em fresco e pode ser preparada conjuntamente com erva-cidreira.

**Habitat:** Cultivada em áreas urbanas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta não espontânea, que na área da Reserva ocorre apenas cultivada em quintais e jardins em São Bartolomeu.

Nome Comum:

**Isca**

Nome Científico: *Phagnalon saxatile*



Figuras 57 e 58 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Utilizada como acendalha.

**Indicada por:** 1 informador (António Martins).

**Partes utilizadas:** Inflorescência.

**Modo de preparação:** Apanham-se as “cabecinhas” (inflorescências) da planta e colocam-se a secar. Depois de secas, para acender um fogo, bate-se com um ferro numa pedra e a faísca resultante faz arder as iscas.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, bastante comum na área da Reserva. Ocorre em Venta Moinhos, Posto Fiscal da Rocha, Castro Marim, Fonte.

Nome Comum:

**Laranjeira**

Nome Científico:

*Citrus sinensis*



Figuras 59 e 60 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da floração.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para o coração).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 1 informador (Natália Pedro).

**Partes utilizadas:** Flor.

**Modo de preparação:** Primeiramente colhem-se as flores e secam-se. Para preparar a infusão, colocam-se as flores secas a ferver com água e bebe-se a infusão.

**Habitat:** Campos de cultivo, áreas urbanas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta não espontânea, que na área da Reserva ocorre apenas cultivada em quintais e pomares em São Bartolomeu, Castro Marim.



Nome Comum:

**Lechugas**

Nome Científico: *Tolpis barbata*



Figuras 61 e 62 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor das folhas.

**Aplicações:** Alimentares.

**Indicada por:** 1 informador (António Martins).

**Partes utilizadas:** Folha.

**Modo de preparação:** Primeiramente colhem-se e limpam-se as folhas, que são consumidas em fresco. Para consumir, enrolam-se as folhas e tempera-se com azeite e vinagre.

**Habitat:** Matos e campos de cultivo.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea e bastante comum na área da Reserva. Ocorre em Venta Moinhos, Farelhão, Castro Marim e Fonte.

Nome Comum:

**Limão, Limoeiro**

Nome Científico:

*Citrus limon*



**Figuras 63 e 64 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor do fruto.**

**Aplicações:** Medicinais (indicada para as dores).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 2 informadores (Eugénia Pereira e José Matos).

**Partes utilizadas:** Fruto.

**Modo de preparação:** Primeiramente lava-se o limão e retira-se um pedaço de casca. Para preparar a infusão, deita-se a casca em água a ferver, e aguarda-se até a infusão ganhar cor (“ficar loirinha”).

**Habitat:** Campos de cultivo, áreas urbanas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta não espontânea, que na área da Reserva ocorre apenas cultivada em quintais e pomares em São Bartolomeu, Castro Marim.



Nome Comum:

**Linhaça**

Nome Científico:

*Linum bienne*



**Figura 65 – Aspecto geral da planta.**

**Aplicações:** Medicinais (indicada para o fito dos bebés).

**Modo de utilização:** Cataplasma.

**Indicada por:** 1 informador (Maria de Fátima Gomes).

**Partes utilizadas:** Caule e folhas (informação não confirmada).

**Modo de preparação:** Primeiramente coloca-se a planta em água a ferver para amolecer. De seguida, preparava-se umas papas que são empregues sobre a barriga dos bebés. É utilizado conjuntamente com batatas cruas às rodela.

**Habitat:** Matos e áreas florestais.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, pouco comum na área da Reserva. Ocorre no posto Fiscal da Rocha, em São Bartolomeu, Castro Marim e Fonte.

Notas: O nome linhaça é também utilizado para designar o *Linum usitatissimum*, uma espécie outrora muito cultivada para o fabrico de fibra (linho), e que também possui as mesmas propriedades medicinais. O facto de a informadora referir a espontaneidade da espécie, leva a crer que se esteja a referir a *Linum bienne*.

Nome Comum:

**Malva**

Nome Científico:

*Lavatera cretica*



Figuras 66 e 67 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da floração.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para inchaços, úlceras intestinais, infecções urinárias e genitais femininas).

**Modo de utilização:** Cataplasma (para os inchaços) e infusão (restantes aplicações).

**Indicada por:** 4 informadores (Eugénia Pereira, José Matos, Luísa Marcelino, Maria Isabel Fernandes).

**Partes utilizadas:** Ramagens e principalmente folhas.

**Modo de preparação:** Para preparar as cataplasmas, primeiramente lavam-se as folhas de malva e atam-se num molho único com folhas de cana. Coloca-se este molho na água e ferve-se. Depois de quente, aplica-se o molho sobre os locais inchados até não se aguentar o calor. Para preparar a infusão colocam-se as folhas frescas a ferver em água. A infusão deverá ser tomada 3 vezes ao dia: uma chávena de manhã, em jejum, uma chávena ao meio da tarde e uma chávena ao deitar.

**Habitat:** Em áreas urbanas e campos de cultivo.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, muito comum na área da Reserva. Ocorre em São Bartolomeu, Castro Marim, Fonte, Sobral, Lezíria Nova.

Nome Comum:

**Mantrasto, Mantrastos**

Nome Científico: *Mentha suaveolens*



Figuras 68 e 69 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a diabetes) e ornamentais.

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 2 informadores (Maria Bárbara Gonçalves) e Natália Pedro.

**Partes utilizadas:** Ramagens e principalmente folhas.

**Modo de preparação:** Para preparar a infusão colocam-se as folhas frescas a ferver em água e bebe-se. No São João, utilizavam-se as ramagens para enfeitar a parte inferior dos mastros em Monte Francisco.

**Habitat:** Zonas ribeirinhas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, pouco comum na área da Reserva. Ocorre nalgumas linhas de água perto de São Bartolomeu e Venta Moinhos.

Nome Comum:

**Marcela, Margaça**

Nome Científico:

*Helichrysum stoechas*



Figuras 70 e 71 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a bexiga inchada).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 2 informadores (Maria Isabel Fernandes e António João Martins).

**Partes utilizadas:** Flor.

**Modo de preparação:** Primeiramente colhem-se e secam-se as flores. Para preparar a infusão, colocam-se as flores a ferver em água e bebe-se.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, comum na área da Reserva. Ocorre em Farelhão, São Bartolomeu, Fonte, Castro Marim e Venta Moinhos.



Nome Comum:

**Marcela, erva-marcela**

Nome Científico:

*Cotula coronopifolia*



Figuras 72 e 73 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da floração.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a bexiga inchada).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 1 informador (Maria de Fátima Gomes).

**Partes utilizadas:** Flor.

**Modo de preparação:** Primeiramente colhem-se as “cabecinhas” (flores) e secam-se. Para preparar a infusão, colocam-se as flores a ferver em água e bebe-se.

**Habitat:** Sapais e áreas de água salobra.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, comum na área da Reserva. Ocorre nos sapais de Venta Moinhos e Moinho Francisco.



Nome Comum:

**Mariola, Marioila**

Nome Científico: *Phlomis purpurea*



Figuras 74 e 75 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor das folhas e floração.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para as dificuldades digestivas: má disposição, dores de estômago, barriga destemperada, e nervos) e também utilizada outrora para a lavagem de loiça.

**Modo de utilização:** Infusão (aplicações medicinais) e como esfregão desengordurante na lavagem de loiça.

**Indicada por:** 8 informadores (António Martins, António Firmino, Bárbara Palma, José Firmino, Maria Bárbara Gonçalves, Maria da Glória Gonçalves, Maria de Fátima Gomes, Mário Lourenço).

**Partes utilizadas:** Ramagem (caule e folhas).

**Modo de preparação:** Para preparar a infusão, primeiramente colhem-se as folhas, que podem ser utilizadas em fresco ou após secagem. Estas colocam-se a ferver em água e bebe-se a infusão. A espécie era também utilizada na lavagem de loiça, utilizando-se as ramagens frescas como esfregão. Segundo os informadores o “pelinho das folhas limpa muito bem e deixa a loiça muito brilhante”.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, algo comum na área da Reserva. Ocorre em Castro Marim, São Bartolomeu, Lezíria Nova, Sobral e Fonte.

**Nome Comum:**

**Marmeleiro**

**Nome Científico:** *Cydonia oblonga*



**Figura 76-** Pormenor da flor e folhas de marmeleiro.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a tensão).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 2 informadores (Bárbara Palma e Deolinda Pôla).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Modo de preparação:** Para preparar a infusão, primeiramente colhem-se as folhas, que devem ser utilizadas em fresco. Colocam-se a ferver em água e bebe-se a infusão.

**Habitat:** Áreas urbanas e campos de cultivo.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta cultivada, que na Reserva ocorre perto de áreas urbanas como São Bartolomeu.

Nome Comum:

**Mastagueira**

Nome Científico:

*Atractylis gummifera* (= *Chamaleon gummifer*)



Figuras 77 e 78 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da floração.

**Aplicações:** Envenenar animais. Suicídio.

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 3 informadores (Eugénia Pereira, José Matos, António Martins).

**Partes utilizadas:** raiz.

**Modo de preparação:** Trata-se de uma planta venenosa. Com a raiz fazem-se papas que são usadas para envenenar animais (cães e gatos vadios). Foi também indicado que o chá da raiz era utilizado para suicídios.

**Habitat:** Matos

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta comum na área da Reserva, ocorrendo em locais como a Lezíria Nova, Castro Marim, Fornalha e Venta Moinhos.

Nome Comum:

**Mostarda**

Nome Científico:

*Sinapis alba*



Figuras 79 e 80 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor dos frutos.

**Aplicações:** Medicinais (febre).

**Modo de utilização:** Banhos/Lavagens.

**Indicada por:** 2 informadores (Maria de Fátima Gomes, Natália Pedro).

**Partes utilizadas:** Semente.

**Modo de preparação:** Para preparar as lavagens faz-se uma bola de pano cheia com sementes de mostarda. Esta bola é colocada numa preparação com vinagre e 3 dentes alho, que se aquece até ferver. De seguida, esfrega-se pelo corpo antes de deitar e a febre passa rapidamente.

**Habitat:** Campos de cultivo.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, pouco comum na área da Reserva. Ocorre perto de Monte Francisco.



Nome Comum:

**Murta**

Nome Científico: *Myrtus communis*



Figuras 81 e 82 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da floração.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para o inchaço da próstata).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 1 informador (Deolinda Pôla).

**Partes utilizadas:** Folha.

**Modo de preparação:** Para preparar a infusão, primeiramente colhem-se as folhas, que se colocam a ferver em água e de seguida bebe-se a infusão.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, pouco comum na área da Reserva. Ocorre na Fonte e perto do cruzamento da Retur.



Nome Comum:

**Nespereira**

Nome Científico: *Eriobotrya japonica*



Figura 83 - Pormenor da floração e das folhas de nespereira.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para o inchaço da próstata).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 1 informador (Deolinda Pôla).

**Partes utilizadas:** Folha.

**Modo de preparação:** Para preparar a infusão, primeiramente colhem-se as folhas, que são utilizadas em fresco. Colocam-se a ferver em água e bebe-se a infusão.

**Habitat:** Áreas urbanas, campos de cultivo.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta cultivada, pouco comum na área da Reserva. Ocorre perto de localidades como São Bartolomeu e Fonte.

Nome Comum:

**Nêveda**

Nome Científico:

*Calamintha sylvatica subsp ascendens*



Figuras 84 e 85 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor das folhas.

**Aplicações:** Alimentares (indicada para temperar as azeitonas).

**Modo de utilização:** Utilizada como tempero.

**Indicada por:** 1 informador (Deolinda Pôla).

**Partes utilizadas:** Ramagem (caule e folhas).

**Modo de preparação:** Para temperar as azeitonas retalhadas ou britadas, adiciona-se um ramo de nêveda à conserva.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, pouco comum na área da Reserva. Ocorre na Fonte e perto do cruzamento da Retur.

Nome Comum:

**Nogueira**

Nome Científico:

*Juglans regia*



**Figura 86 – Pormenor da folhagem da nogueira.**

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a diabetes) e cosméticas.

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 2 informadores (Deolinda Pôla e Luísa Marcelino).

**Partes utilizadas:** Folha.

**Modo de preparação:** Para preparar a infusão, primeiramente colhem-se as folhas, que devem ser utilizadas após secagem. Estas colocam-se a ferver em água e bebe-se a infusão. A infusão pode também ser utilizada com fins cosméticos, para lavar o cabelo castanho, de modo a “torná-lo mais bonito”.

**Habitat:** Áreas urbanas e campos de cultivo.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta cultivada, pouco comum na área da Reserva. Ocorre em São Bartolomeu.

Nome Comum:

**Oliveira**

Nome Científico:

*Olea europaea var. europaea*



**Figuras 87 e 88 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor das folhas.**

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a diabetes, tensão e colesterol).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 5 informadores (Bárbara Palma, Luísa Marcelino, Maria de Fátima Gomes, Maria Isabel Fernandes, Vítor Bartolomeu).

**Partes utilizadas:** Folha.

**Modo de preparação:** Para preparar a infusão, primeiramente colhem-se as folhas, que podem ser utilizadas em fresco ou após secagem. Colocam-se 7 folhas a ferver num litro de água e bebe-se a infusão. Houve também quem indicasse que se utilizassem 3 ou 9 folhas, consoante o volume de água (o número de folhas tem de ser sempre em múltiplos de 3). Relativamente à tensão, houve quem indicasse que o chá tanto permite baixar, como subir a tensão.

**Habitat:** Campos de cultivo.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta cultivada, algo comum na área da Reserva. Ocorre em São Bartolomeu, Farelhão, Lezíria velha, Lezíria Nova, Sobral e São Bartolomeu.



Nome Comum:

**Palma, palmeira**

Nome Científico:

*Chamaerops humilis*



**Figuras 89 e 90 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da folha.**

**Aplicações:** Artesanais (indicada para cestaria e cordoaria).

**Indicada por:** 3 informadores (António Martins, António Firmino, Rita “Engrácia” Marques).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Modo de preparação:** As folhas têm de ser apanhadas num dia de calor e são postas a secar. Durante a secagem convém virar a folha dos dois lados regularmente de modo à secagem ser homogénea. Depois de seca pode ser utilizada para fazer objectos em tamiça como gorpelhas e asas de alcofas ou em empreita (cestos, marmitas, alcofas, abanos e chapéus). Também é utilizada para fazer vassouras.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, pouco comum na área da Reserva. Ocorre em Venta Moinhos, Castro Marim, Sobral e Fonte.



Nome Comum:

**Pepino-de-São-Gregório**

Nome Científico:

*Ecballium elaterium*



**Figuras 91 e 92 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor dos frutos.**

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a artrose, espandilose, sinusite e para a sarna dos animais).

**Modo de utilização:** Banhos/lavagens e em gotas.

**Indicada por:** 1 informador (Vítor Bartolomeu).

**Partes utilizadas:** Fruto.

**Modo de preparação:** Os pepinos são recolhidos cortando o pedúnculo e conservados num frasco com álcool (cerca de 10 a 12 pepinos por frasco), durante cerca de 15 dias. Passado esse período, utiliza-se esfrega-se o líquido no local onde se sentem as dores ou onde falta o pêlo nos animais. No caso da sinusite, os pepinos são apanhados e utilizados em fresco, espremendo-se algumas gotas para dentro da narina, 2 a 3 vezes por dia.

**Habitat:** Áreas urbanizadas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, pouco comum na área da Reserva. Ocorre em Castro Marim, principalmente na encosta do Castelo.

Nome Comum:

**Poejo**

Nome Científico: *Mentha pulegium*



Figuras 93 e 94 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a má disposição, diabetes, tensão alta, colesterol, e tosse) e alimentares.

**Modo de utilização:** Infusão e xarope (aplicações medicinais) e como tempero.

**Indicada por:** 12 informadores (Adelino Simão, António Martins, António Firmino, Bárbara Palma, José Firmino, Luísa Marcelino, Maria Bárbara Gonçalves, Maria da Glória Gonçalves, Maria de Fátima Gomes, Mário Lourenço, Natália Pedro, Vítor Bartolomeu).

**Partes utilizadas:** Ramagem (caule e folhas).

**Modo de preparação:** Os ramos colhidos são postos a secar pendurados de cabeça para baixo. Para preparar a infusão, colocam-se a ferver em água e bebe-se a infusão. O xarope é indicado para a tosse e prepara-se colocando um ramo de poejo, com 2 figos pretos secos e 1 a 2 alfarrobas partidas num litro de água e ferve-se muito bem, até ficar grosso. Este xarope pode depois ser guardado no frigorífico.

Na alimentação, o poejo é muito utilizado localmente para temperar pratos como as favas assapataadas, açordas, caldeiradas de peixe e chamuças.

**Habitat:** Zonas ribeirinhas e áreas urbanas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, algo comum em linhas de água doce na área da Reserva. Ocorre perto de Venta Moinhos, Lezíria Nova e São Bartolomeu. É uma planta muito cultivada em quintais de particulares.

Nome Comum:

**Rasmono**

Nome Científico: *Lavandula luisieri*



Figuras 95 e 96 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Empregue para fumar.

**Indicada por:** 1 informador (António Martins).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Modo de preparação:** As folhas eram colhidas e secas. Após a secagem, misturavam-se com tabaco e enrolavam-se em cigarros para fumar.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, algo comum na área da Reserva. Ocorre perto de Venta Moinhos, São Bartolomeu e Fonte.



Nome Comum:

**Salicórnia**

Nome Científico:

*Salicornia ramosissima*



Figuras 97 e 98 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor das extremidades.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a obesidade) e alimentares.

**Modo de utilização:** Comprimidos. Consumida em fresco.

**Indicada por:** 1 informador (Ilda Fernandes).

**Partes utilizadas:** Ramagem e folhas.

**Modo de preparação:** No fabrico de comprimidos para a obesidade é utilizada a planta toda, que é moída antes de ser utilizada. Este procedimento é efectuado na França.

Na alimentação consomem-se as pontas carnudas, que após lavagem, podem ser consumidas em fresco, ou empregues em saladas, sopas ou ainda fervidas para acompanhamento de pratos de carne ou peixe. As pontas podem ainda ser mantidas em conserva: após a lavagem, dá-se uma fervura e guardam-se num frasco com vinagre ou sumo de limão.

**Habitat:** Sapais e salinas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, comum nos sapais por toda a área da Reserva. Alguns locais de ocorrência são os sapais de Venta Moinhos, Moinho do Francisco, Castro Marim e Serro do Bufo.

Nome Comum:

**Salva**

Nome Científico: *Salvia officinalis*



Figuras 99 e 100 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor das folhas.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a gripe, má disposição, dor de estômago e diabetes) e ornamentais.

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 3 informadores (António Firmino, Luísa Marcelino, Natália Pedro).

**Partes utilizadas:** Ramagem (principalmente as folhas).

**Modo de preparação:** Colocam-se as folhas secas ou frescas a ferver em água e bebe-se a infusão resultante. Um dos informadores indicou que a infusão pode ser preparada conjuntamente com outras plantas, como a erva-cidreira, a hortelã e o hortelão-da-ribeira.

É uma planta utilizada como decorativa em quintais e jardins.

**Habitat:** Áreas urbanas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta não espontânea, pouco comum na área da Reserva. Ocorre perto de localidades como Lezíria Nova e São Bartolomeu e cultivada em quintais de particulares.



Nome Comum:

**Saramago**

Nome Científico:

***Raphanus raphanistrum***



Figuras 101 e 102 - À esquerda, aspecto da floração; à direita, pormenor da folha.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a gripe, má disposição, dor de estômago e diabetes).

**Indicada por:** 1 informador (António Martins).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Modo de preparação:** Colhem-se as folhas tenras, limpam-se e batem-se. Fervem-se e adicionam-se massa ou arroz.

**Habitat:** Campos de cultivo.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, comum na área da Reserva. Ocorre perto de Venta Moinhos, Sobral e Castro Marim.

Nome Comum:

**Sarcocórnia**

Nome Científico:

*Sarcocornia fruticosa*



Figuras 103 e 104 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor das extremidades.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a obesidade) e alimentares.

**Modo de utilização:** Comprimidos. Consumida em fresco.

**Indicada por:** 1 informador (Ilda Fernandes).

**Partes utilizadas:** Ramagem e folhas.

**Modo de preparação:** No fabrico de comprimidos para a obesidade é utilizada a planta toda, que é moída antes de ser utilizada. Este procedimento é efectuado na França. Na alimentação consomem-se as pontas carnudas, que após lavagem, podem ser consumidas em fresco, ou empregues em saladas, sopas ou ainda fervidas para acompanhamento de pratos de carne ou peixe. As pontas podem ainda ser mantidas em conserva: após a lavagem, dá-se uma fervura e guardam-se num frasco com vinagre ou sumo de limão.

**Habitat:** Sapais e salinas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, comum nos sapais por toda a área da Reserva. Alguns locais de ocorrência são os sapais de Venta Moinhos, Moinho do Francisco, Castro Marim e Serro do Bufo.

Nome Comum:

**Serralha, Serralhão**

Nome Científico:

*Sonchus oleraceus*



Figuras 105 e 106 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Alimentares.

**Indicada por:** 2 informadores (Luísa Marcelino, Manuel Lourenço).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Modo de preparação:** Na alimentação consomem-se as folhas tenras, que são utilizadas em saladas.

**Habitat:** Sapais, salinas, matos e campo de cultivo.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, comum nos sapais por toda a área da Reserva. Alguns locais de ocorrência são os sapais de Venta Moinhos, Moinho do Francisco, perto de Castro Marim e de São Bartolomeu.



Nome Comum:

**Tengarrinhas**

Nome Científico:

*Scolymus hispanicus*



Figuras 107 e 108 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Alimentares.

**Indicada por:** 5 informadores (António Martins, Eugénia Pereira, José Matos, Luísa Marcelino, Maria de Fátima Gomes).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Modo de preparação:** Colhem-se as folhas tenras, limpa-se e ripam-se de modo a retirar os espinhos. São escaldadas e depois de rebentar a fervura pode-se adicionar massa, arroz ou grão.

**Habitat:** Campos de cultivo e matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, comum na área da Reserva. Ocorre na Lezíria Velha, Castro Marim, Venta Moinhos, Posto Fiscal da Rocha, Fornalha e São Bartolomeu.



Nome Comum:

**Tomilho**

Nome Científico: *Thymbra capitata*



Figuras 109 e 110 - À esquerda, aspecto geral da planta; à direita, pormenor da inflorescência.

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a tosse e rouquidão) e alimentares.

**Modo de utilização:** Infusão e utilizada como tempero.

**Indicada por:** 3 informadores (Bárbara Palma, Luísa Marcelino, Maria Isabel Fernandes).

**Partes utilizadas:** Ramagem e folhas.

**Modo de preparação:** Apanham-se ramos de tomilho e colocam-se a secar com as inflorescências viradas para baixo. Após a secagem, colocam-se as folhas secas a ferver em água e bebe-se a infusão resultante.

Na alimentação utilizam-se os ramos para temperar azeitonas e as folhas para temperar pratos de carne.

**Habitat:** Matos.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, pouco comum na área da Reserva. Alguns locais de ocorrência são a Lezíria Nova, Sobral e a Fornalha (perto de São Bartolomeu).

**Nome Comum:**

**Urtigas**

**Nome Científico:** *Urtica urens*



**Figura 111 - Aspecto geral da planta.**

**Aplicações:** Medicinais (indicada para a leucemia).

**Modo de utilização:** Infusão.

**Indicada por:** 1 informador (Maria Isabel Fernandes).

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Modo de preparação:** As folhas são colhidas e fervidas em água. Bebe-se a infusão resultante.

**Habitat:** Áreas urbanas.

**Distribuição local:** Trata-se de uma planta espontânea, pouco comum na área da Reserva. Alguns locais de ocorrência são a Lezíria Nova e São Bartolomeu.

**Nota:** A descrição da espécie foi algo dúbia e poderá se aplicar também à espécie *Urtica membranacea*, porém face à maior abundância de *Urtica urens* na área da Reserva e particularmente em São Bartolomeu, considera-se esta última como a espécie indicada.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A monitorização das utilizações locais das plantas aromáticas e medicinais efectuada, levou à realização de 19 entrevistas etnobotânicas, nas quais foram citadas 52 espécies que de algum modo são utilizadas pela população local. Destas apenas 46 têm presença assinalada dentro dos limites da Reserva, o que representa apenas 24.7%, do total de 186 espécies com algum tipo de utilização, aqui referenciadas

Este levantamento não tinha como objectivos avaliar o grau dos conhecimentos etnobotânicos entre a população, ainda assim pode-se afirmar que se verifica uma elevada perda de conhecimentos a curto prazo, uma vez que estes estão praticamente reservados à população mais idosa. De facto, quase 50% dos inquiridos está acima dos 70 anos e entre estes, um grande número utiliza menos de 2 plantas com regularidade.

Ao total de 52 espécies referidas pelos entrevistados, correspondem 60 nomes vernáculos, 7 dos quais ainda não haviam sido citados na bibliografia consultada: espargueira, mastagueira, calafito, isca, daro, tengarrinhas e fofos.

No total assinalaram-se 38 plantas com aplicações medicinais, 16 com aplicações culinárias, 8 com aplicações aromáticas e ainda 3 espécies com utilização ornamental, 1 espécie utilizada em artesanato, outra em cosmética e 5 espécies com outras aplicações variadas.

É de realçar a indicação de 6 espécies cujas potencialidades não haviam sido referidas na bibliografia consultada: alfavaca, mastagueira, marcela ou erva-marcela, alpiste, lechugas e fofos.

As espécies mais recolhidas na área da Reserva são a espargueira e o poejo, mas o actual nível de recolha não parece constituir ameaça à sua conservação. Com menor intensidade são também regularmente recolhidas, as tengarrinhas, o cardo, a alfavaca-da-cobra, a malva e o pepino-de-são-Gregório.

## Bibliografia

- Borges A. E.L. & Almeida (1996); As plantas medicinais e Condimentares. Análise das Potencialidades de uma região alentejana (concelhos de Reguengos de Monsaraz, Mourão, Moura, Serpa, Barrancos, Alandroal e Mértola); Silva Lusitana nº especial: 143-169; Lisboa; Portugal
- Bremness L. (1993) Plantas Aromáticas – Culinárias, Medicinais e Cosméticas; Editora Civilização; Porto; Portugal
- Coutinho X.P.; (1939); Flora de Portugal; Bertrand Editora; Lisboa; Portugal
- Fernandes F.M. & Carvalho L.M.; (2003); Portugal Botânico de A a Z; LIDEL-edições técnicas; Lisboa; Portugal
- Font Quer P. (1981) Plantas Medicinales – El Dioscórides renovado 9ª Edição; Editorial Labor S.A.; Barcelona; Espanha
- Forey P., Lindsay R. (1997) Plantas Medicinais; Coleção Pequenos Guias da Natureza 2ª edição; Plátano Edições Técnicas; Lisboa; Portugal
- Franco J. A. (1971); Nova Flora de Portugal (Continente e Açores) – vol I Lycopodiaceae – Umbelliferae; Edição de Autor; Lisboa; Portugal
- Franco J. A. (1984); Nova Flora de Portugal (Continente e Açores) – vol II Clethraceae – Compositae; Edição de Autor; Lisboa; Portugal
- Franco J. A., Rocha Afonso (1994); Nova Flora de Portugal (Continente e Açores) – vol III –fascículo 1 Alismataceae – Iridaceae; Escolar editora; Lisboa; Portugal
- Franco J. A., Rocha Afonso (1998); Nova Flora de Portugal (Continente e Açores) – vol III –fascículo 2 Graminae; Escolar editora; Lisboa; Portugal
- Franco J. A., Rocha Afonso (2003); Nova Flora de Portugal (Continente e Açores) – vol III –fascículo 3 Juncaceae – Orchidaceae; Escolar editora; Lisboa; Portugal
- Lavinas C. (2004); Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António – Uma contribuição para a sua gestão; Instituto da Conservação da Natureza/Centro de Zonas Húmidas; Portugal
- Monjardino J.R. (2002); Plantas Aromáticas do Parque Natural de Sintra-Cascais; Instituto da Conservação da Natureza/ Parque Natural Sintra-Cascais; Portugal
- Pereira M. M.D. (); Contribuição para o estudo das plantas aromáticas e medicinais do Alto Alentejo; Universidade de Évora
- Raminhos M.C. (1999); Mézinhas populares do Algarve – Chás, Óleos, Compressas, Cataplasmas e Vapores - 3ª edição; Coleção Naturália nº1; Edições Contra Margem; Portimão; Portugal



Rodrigues J.S.C. (2001); Estudo etnobotânico das plantas medicinais, aromáticas e condimentares no Parque Natural da Serra de São Mamede; Relatório de estágio profissionalizante para o curso de Biologia; Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa; Lisboa; Portugal

Rodrigues J.S.C (2002); Plantas Medicinais da Serra do Açor; Instituto da Conservação da Natureza/Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor; Portugal

Santos C. S. A.S. (2000); As plantas Aromáticas e Medicinais no Parque Natural do Douro Internacional – Miranda do Douro; ICN; Mogadouro; Portugal

Valdés B., Talavera S., Galiano F., (1987); Flora Vascular de Andalucía Occidental Vol I, II e III; Ketres Editora S.A.; Barcelona; Espanha

Volák J., Stodola J., Severa F. (1990); Plantas Medicinais; Editorial Inquérito; Portugal

#### **Sítios da Internet.**

**URL:** [www.minzen.com](http://www.minzen.com) - Fotografia de *Mentha cervina*

# ANEXOS

## Anexo I – FICHA DE INQUÉRITO ETNOBOTÂNICO

**INQUÉRITO N.º** \_\_\_\_\_ **DATA** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**RESPONSÁVEIS PELO INQUÉRITO**

## IDENTIFICAÇÃO DO INTERLOCUTOR

Nome \_\_\_\_\_

**Idade**\_\_\_\_\_

**Ocupação**

**Telephone** \_\_\_\_\_

**Morada**

**Concelho** \_\_\_\_\_

## Nível de Ensino

Não sabe ler nem escrever ☐ Primário ☐ Preparatório ☐ Secundário ☐ Superior ☐

### Nível de Utilização

Conhece e utiliza ☐ Conhece e utiliza pouco ☐ Conhece e não utiliza ☐ Não conhece, mas utiliza ☐

### Como adquiriu conhecimento?

Atraves de familiares ☐ Atraves de outras pessoas da comunidade ☐

Através de livros, revistas, TV ☐ Outros ☐ Quais? \_\_\_\_\_

## Outras Notas

[illegible]

## FICHA DE INQUÉRITO ETNOBOTÂNICO

INQUÉRITO N.º \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ RESPONSÁVEIS \_\_\_\_\_  
IDENTIFICAÇÃO DO INTERLOCUTOR \_\_\_\_\_

### PLANTA

Nome vulgar :

Nome científico :

Breve descrição da planta

#### Partes utilizadas

Toda a planta ☐ Ramagem ☐ Raíz ☐ Caule ☐ Folha ☐ Flor ☐

#### Habitat de recolha

Campo de cultivo ☐ Mato ☐ Sapal / Salina ☐ Zonas ribeirinhas ☐ Outro ☐ Qual? \_\_\_\_\_

#### Época de Recolha

Outono/Inverno ☐ Primavera ☐ Verão ☐ Todo o ano ☐

Local de Recolha na Reserva

Modo de conservação da planta

### USO MEDICINAL

#### Tipo de doença

Humana ☐ Nome \_\_\_\_\_ Animal ☐ Nome: \_\_\_\_\_

#### Modo Preparação

Chá/Tisana ☐ Vapores/gotas ☐ Banhos/lavagens ☐ Xaropes ☐ Outro ☐ Qual? \_\_\_\_\_

Processo de preparação e tratamento

Preparação conjunta com outras plantas? ☐

Quais?

### OUTROS USOS

Alimentar ☐ Aromática ☐ Ornamental ☐ Artesanal ☐ Cosmética ☐ Outro ☐ \_\_\_\_\_

Transcrição de receitas, tipo de uso/ método de preparação

Conhece algum provérbio/lenda/música relacionado com esta planta? ☐

Transcrição



# Anexo II – Lista de espécies com potencialidade medicinal

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Acanthus mollis</i>	acanto, erva gigante
<i>Adiantum capillus-veneris</i>	avenca, avenca das fontes, cabelos de Vénus
<i>Alisma plantago-aquatica</i>	tanchagem-de-água
<i>Allium cepa</i>	cebola
<i>Ammi majus</i>	âmio-vulgar
<i>Anagallis arvensis</i> var. <i>arvensis</i>	morrião-vermelho
<i>Anchusa azurea</i>	língua-de-vaca, buglossa
<i>Andryala integrifolia</i>	tripa-de ovelha
<i>Arisarum vulgare</i>	candeias, capuz-de-frade
<i>Aristolochia baetica</i>	balsamina, erva-bicha
<i>Asparagus acutifolius</i>	espargo-bravo-menor
<i>Asphodelus ramosus</i>	gamões, abrótigas, abrótea, abrotea
<i>Beta vulgaris</i>	beterraba, acelga
<i>Briza maxima</i>	bole-bole-maior, bule-bule; chocalheira-maior
<i>Buglossoides arvensis</i>	
<i>Calamintha sylvatica</i> subsp. <i>ascendens</i>	nêveda
<i>Calendula arvensis</i>	erva-de-Santa Maria, erva-vaqueira
<i>Calluna vulgaris</i>	queiró, torga
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	bolsa-de pastor, bolsa-do-pastor
<i>Cardaria draba</i> subsp. <i>draba</i>	erva-fome
<i>Carpobrotus edulis</i>	chorão
<i>Carthamus lanatus</i> subsp. <i>lanatus</i>	cardo-sanguinho, cardo-cristo, cardo-beija-mão
<i>Centaurea calcitrapa</i>	cardo-estrelado, calcitrapa
<i>Centaurea ornata</i> subsp. <i>ornata</i>	cardasola, cardazol; lavapé, viomal, cigarras
<i>Centaurea pullata</i> subsp. <i>baetica</i>	cardinho-das-almoreimas;padre-nosso
<i>Ceratonlia siliqua</i>	alfarrobeira
<i>Chamaemelum fuscatum</i>	margaça-de-inverno
<i>Chamaerops humilis</i>	palmito, palmeira-anã; palmeira-das-vassouras
<i>Chenopodium album</i>	erva-couvinha, catassol, ansarina-branca
<i>Chenopodium vulvaria</i>	fedegosa, erva-fedegosa, vulvária
<i>Cichorium intybus</i>	chicória-de-café, almeirão
<i>Cistus crispus</i>	roselha
<i>Cistus ladanifer</i>	esteva
<i>Cistus monspeliensis</i>	saraguaço, sargaço
<i>Citrus limon</i>	limoeiro,limão
<i>Citrus sinensis</i>	laranjeira
<i>Convolvulus arvensis</i> subsp. <i>arvensis</i>	corriola
<i>Crepis vesicaria</i> subsp. <i>haenseleri</i>	almeiroa, almeirosa
<i>Cydonia oblonga</i>	marmeleiro
<i>Cynara cardunculus</i>	cardo-do-coalho, tengarrinha
<i>Cynara humilis</i>	cardo, alcachofra
<i>Cynodon dactylon</i>	grama
<i>Cynoglossum clandestinum</i>	língua-de-cão
<i>Daphne gnidium</i>	trovisco, trovisco-macho
<i>Daucus carota</i> subsp. <i>carota</i>	cenoura-brava
<i>Ecballium elaterium</i>	pepino-de-são-Gregório
<i>Echium plantagineum</i>	soagem

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Eriobotrya japonica</i>	nespereira
<i>Erodium cicutarium</i> subsp. <i>cutarium</i>	bicos-de-cegonha
<i>Erodium moschatum</i>	bicos-de-cegonha-moscado
<i>Eryngium campestre</i>	cardo-corredor, cardo-de-palma
<i>Eucalyptus camaldulensis</i>	eucalipto
<i>Eucalyptus globulus</i>	eucalipto
<i>Euphorbia exigua</i> subsp. <i>exigua</i>	ésula-menor, titímalo-menor
<i>Euphorbia helioscopia</i>	maleiteira
<i>Euphorbia portlandica</i>	ésula
<i>Ficus carica</i>	figueira, baforeira
<i>Foeniculum vulgare</i> subsp. <i>piperitum</i>	funcho
<i>Geranium purpureum</i>	erva-roberta; erva-de-são-Roberto
<i>Helichrysum stoechas</i> subsp. <i>stoechas</i>	perpétuas-das-areias, jóinas
<i>Heliotropium europaeum</i>	tornassol
<i>Hypericum undulatum</i>	hipericão, pericão, piricão
<i>Lactuca serriola</i>	alface-brava
<i>Lathyrus cicera</i>	chícharo-miúdo
<i>Lavandula luisieri</i>	rasmono, rosmaninho
<i>Lavatera cretica</i>	malva
<i>Linum bienne</i>	linho-bravo, linho-galego
<i>Lolium perenne</i>	azevém
<i>Lonicera implexa</i>	madressilva
<i>Mantisalca salmantica</i>	cardo
<i>Marrubium vulgare</i>	marroio
<i>Mentha pulegium</i>	poejo
<i>Mentha suaveolens</i>	mentastro, montraste, hortelã-brava
<i>Mercurialis ambigua</i>	erva-cagona, urtiga-morta, mercurial
<i>Micromeria graeca</i> subsp. <i>graeca</i>	zope
<i>Muscari comosum</i>	jacinto-das-searas,
<i>Myrtus communis</i>	murta, martunheira, murtanheira
<i>Nerium oleander</i>	loendro, aloendro, adelfa, sevadilha, loureiro-rosa
<i>Nigella damascena</i>	barbas-de-velho, dama-do-bosque
<i>Olea europaea</i> var. <i>europaea</i>	oliveira
<i>Ononis spinosa</i> subsp. <i>australis</i>	erva-gatunha, unha-de-gato, resta-boi
<i>Ophrys lutea</i>	erva-vespa, abelhinha
<i>Ophrys speculum</i>	erva-abelha, abelhinha
<i>Oxalis pes-caprae</i>	boas-noites, erva-pata, trevo-azedo, erva-azeda
<i>Papaver rhoeas</i>	papoila, papoula
<i>Papaver somniferum</i> subsp. <i>somniferum</i>	dormideira, papoila do ópio
<i>Parietaria judaica</i>	alfavaca-da-cobra, urtiga-morta, erva-cabrinha, erva-dos-muros
<i>Paronychia argentea</i>	erva-prata
<i>Phillyrea angustifolia</i>	lentisco-bastardo, lentisqueiro
<i>Phlomis purpurea</i>	mariola, marioila
<i>Pinus pinaster</i>	pinheiro-bravo
<i>Pistacia lentiscus</i>	aroeira, daroeira, daro, lentisco
<i>Plantago afra</i>	zaragatôa; erva-das-pulgas
<i>Plantago lagopus</i> subsp. <i>lagopus</i>	tanchagem; orelha-de-lebre; olhos-de-cabra; erva-da-mosca
<i>Plantago lanceolata</i>	tanchagem-menor; carrajó, orelha-de-cabra
<i>Polygonum aviculare</i>	sempre-noiva, erva-dos-passarinhos, erva-da-muda, erva-das-galinhas

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Psoralea bituminosa</i>	trevo-bituminoso
<i>Pulicaria dysenterica</i>	erva-das-desinterias, erva-de-São-Roque
<i>Pulicaria odora</i>	erva-montã
<i>Pyrus communis</i>	pereira
<i>Quercus coccifera</i>	carrasco, carrasqueiro
<i>Quercus rotundifolia</i>	azinheira, sardão, sardoeira, azinho
<i>Quercus suber</i>	sobreiro, sobro, sôvero, sobreira, soveiro
<i>Raphanus raphanistrum subsp. raphanistrum</i>	saramago
<i>Reseda luteola</i>	lírio-dos-tintureiros
<i>Rosmarinus officinalis</i>	alecrim, alecrinzeiro
<i>Rubus ulmifolius</i>	silva, amora-brava, amora-silvestre
<i>Rumex acetosa subsp. acetosa</i>	azedas
<i>Rumex crispus</i>	catacuzes, labaça
<i>Ruta montana</i>	arrudão, arruda
<i>Salicornia ramosissima</i>	salicórnia
<i>Salvia officinalis</i>	Salva
<i>Salvia verbenaca</i>	salva-dos caminhos
<i>Sanguisorba verrucosa</i>	pimpinela
<i>Scabiosa atropurpurea</i>	suspiros-roxos
<i>Scolymus hispanicus</i>	cardo-de ouro, cangarinha
<i>Scrophularia canina subsp. canina</i>	escrofulária
<i>Senecio vulgaris</i>	tasneirinha, cardo-morto
<i>Silybum marianum</i>	cardo-de-Santa-Maria
<i>Sinapis alba</i>	mostarda-branca
<i>Sinapis arvensis</i>	mostarda-dos campos
<i>Sisymbrium irio</i>	rinchão, erva-rinchão, erísimo
<i>Sisymbrium officinale</i>	rinchão, erva-rinchão, erva-dos-cantores, erísimo
<i>Smyrniololus olusatrum</i>	salsa-de-cavalo, cegudes
<i>Sonchus oleraceus</i>	serralha, serralha-branca, serralha-macia
<i>Stachys ocymastrum</i>	rabo-de raposa
<i>Stellaria media</i>	morugem, morugem-branca, orelha-de-toupeira
<i>Tamarix africana</i>	tamargueira, tarrafeira
<i>Tamus communis</i>	uva-de cão, baganha
<i>Thymra capitata</i>	tomilho, tomilho de Creta
<i>Thymus mastichina subsp. mastichina</i>	tomilho
<i>Trifolium angustifolium</i>	rabo-de-gato
<i>Trifolium arvense</i>	pé-de-lebre
<i>Umbilicus ruprestis</i>	umbigo-de vénus, conchelos, chapéus, coucelos
<i>Urginea maritima</i>	cebola-albarrã
<i>Urtica membranacea</i>	urtiga-de-cauda
<i>Urtica urens</i>	urtiga-menor
<i>Veronica anagallis-aquatica</i>	verónica-de-rio

## Lista de espécies com potencialidade aromática

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Ajuga iva</i>	erva-crina; iva-moscada
<i>Artemisia caerulescens subsp. caerulescens</i>	
<i>Astragalus hamosus</i>	
<i>Cachrys trifida</i>	erva-isqueira, bugalho
<i>Calamintha sylvatica subsp. ascendens</i>	nêveda
<i>Chamaemelum fuscatum</i>	margarça-de-inverno
<i>Chamaemelum mixtum</i>	margarça
<i>Cistus crispus</i>	roselha
<i>Cistus ladanifer</i>	esteva
<i>Cistus monspeliensis</i>	saraguaço, sargaço
<i>Citrus sinensis</i>	laranjeira
<i>Elaeoselinum foetidum</i>	bruco-fétido
<i>Filago pyramidata</i>	erva-dos-moinhos, erva-dos-ninhos
<i>Foeniculum vulgare subsp. piperitum</i>	funcho
<i>Helichrysum italicum</i>	perpétuas-das-areias, jóinas
<i>Helichrysum stoechas subsp. stoechas</i>	perpétuas-das-areias, jóinas
<i>Inula crithmoides</i>	madorneira-bastarda
<i>Kundmannia sicula</i>	
<i>Lamium amplexicaule subsp. amplexicaule</i>	chuchapitos
<i>Lavandula luisieri</i>	rasmono, rosmaninho
<i>Lonicera implexa</i>	madressilva
<i>Lupinus luteus</i>	tremocilha
<i>Margotia gummifera</i>	bruco-fétido
<i>Melilotus indicus</i>	anafe-menor;
<i>Mentha pulegium</i>	poejo
<i>Mentha suaveolens</i>	mentastro, montraste, hortelã-brava
<i>Micromeria graeca subsp. graeca</i>	zope
<i>Narcissus serotinus</i>	narciso-de-Outono
<i>Orobanche gracilis</i>	erva-toira-ensanguentada
<i>Phlomis purpurea</i>	mariola, marioila
<i>Rosmarinus officinalis</i>	alecrim, alecrinzeiro
<i>Salvia officinalis</i>	Salva
<i>Smyrniolum olusatrum</i>	salsa-de-cavalo, cegudes
<i>Thymbra capitata</i>	tomilho, tomilho de Creta
<i>Thymus mastichina subsp. mastichina</i>	tomilho
<i>Trifolium incarnatum</i>	trevo-encarnado



## Lista de espécies com potencialidades alimentares

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Allium cepa</i>	cebola
<i>Asparagus albus</i>	espargueira, espargo
<i>Aster tripolium subsp. pannonicus</i>	malmequer-das-praias, malmequer-do-sapal
<i>Astragalus hamosus</i>	
<i>Avena sativa subsp. macrantha</i>	aveia
<i>Beta vulgaris</i>	beterraba, acelga
<i>Calamintha sylvatica subsp. ascendens</i>	nêveda
<i>Ceratonia siliqua</i>	alfarrobeira
<i>Citrus limon</i>	limoeiro, limão
<i>Citrus sinensis</i>	laranjeira
<i>Cydonia oblonga</i>	marmeleiro
<i>Cynara cardunculus</i>	cardo-do-coalho, tengarrinha
<i>Cynara humilis</i>	cardo, alcachofra
<i>Eriobotrya japonica</i>	nespereira
<i>Ficus carica</i>	figueira, baforeira
<i>Foeniculum vulgare subsp. piperitum</i>	funcho
<i>Hordeum vulgare</i>	cevada
<i>Inula crithmoides</i>	madorneira-bastarda
<i>Mentha pulegium</i>	poejo
<i>Myrtus communis</i>	murta, martunheira, murtanheira
<i>Olea europaea var. europaea</i>	oliveira
<i>Opuntia ficus-indica</i>	figueira-da Índia, figo-de-pita, Pita.
<i>Oxalis pes-caprae</i>	boas-noites, erva-pata, trevo-azedo, erva-azeda
<i>Pinus pinea</i>	pinheiro-manso
<i>Prunus dulcis</i>	amendoeira, amêndoa
<i>Prunus insititia</i>	abrunheiro, abrunho
<i>Prunus persica</i>	pessegueiro, pêssego
<i>Quercus rotundifolia</i>	azinheira, sardão, sardoeira, azinho
<i>Rosmarinus officinalis</i>	alecrim, alecrinzeiro
<i>Rubus ulmifolius</i>	silva, amora-brava, amora-silvestre
<i>Rumex acetosa subsp. acetosa</i>	azedas
<i>Rumex bucephalophorus subsp. hispanicus</i>	catacuz
<i>Rumex crispus</i>	catacuzes, labaça
<i>Salicornia ramosissima</i>	salicórnia
<i>Sarcocornia fruticosa</i>	salicórnia
<i>Scolymus hispanicus</i>	cardo-de ouro, cangarinha
<i>Smyrniolum olusatrum</i>	salsa-de-cavalo, cegudes
<i>Tamus communis</i>	uva-de cão, baganha
<i>Thymbra capitata</i>	tomilho, tomilho de Creta
<i>Triticum aestivum</i>	trigo

## Anexo III – Lista de espécies, nomes vernáculos e aplicações

Nome científico	Nome comum	Aplicações	Nº de citações
<i>Allium cepa</i>	Cebola	Medicinal	1
<i>Arundo donax</i>	Cana	Medicinal	2
<i>Asparagus albus</i>	Espargueira	Alimentar	2
<i>Astragalus lusitanicus</i>	Alfavaca	Medicinal	1
<i>Atractylis gummifera</i>	Mastagueira	Outras	3
<i>Beta vulgaris</i>	Acelga, acelga-brava	Alimentar	6
<i>Calamintha sylvatica subsp. ascendens</i>	Nêveda	Alimentar	1
<i>Centaurea ornata</i>	Cardasola	Medicinal	1
<i>Ceratonia siliqua</i>	Alfarrobeira, alfarroba	Medicinal	1
<i>Chamaerops humilis</i>	Palmeira, palma	Artesanal	3
<i>Citrus limon</i>	Limoeiro, limão	Medicinal	2
<i>Citrus sinensis</i>	Laranjeira, laranja	Medicinal	2
<i>Cotula coronopifolia</i>	Marcela, erva-marcela	Medicinal	1
<i>Cydonia oblonga</i>	Marmeleiro	Medicinal	2
<i>Cynara cardunculus</i>	Cardo	Alimentar e outras	4
<i>Ecballium elaterium</i>	Pepino-de-São-Gregório	Medicinal	1
<i>Eriobotrya japonica</i>	Nespereira	Medicinal	1
<i>Ficus carica</i>	Figueira, figo	Medicinal	1
<i>Foeniculum vulgare subsp. piperitum</i>	Funcho	Alimentar	5
<i>Helichrysum stoechas subsp. stoechas</i>	Marcela, Margaça	Medicinal	2
<i>Hypericum tomentosum</i>	Calafito	Medicinal	1
<i>Juglans regia</i>	Nogueira, noz	Medicinal e cosmética	2
<i>Lavandula luisieri</i>	Rasmonos	Outras	1
<i>Lavatera cretica</i>	Malva	Medicinal	4
<i>Linum bienne</i>	Linhaça	Medicinal	1
<i>Lippia citriodora</i>	Erva-lúisa	Medicinal	3
<i>Melissa officinalis</i>	Erva-cidreira, cidreira	Medicinal	5
<i>Mentha cervina</i>	Hortelão-da-ribeira	Medicinal	1
<i>Mentha pulegium</i>	Poejo	Medicinal e Alimentar	12
<i>Mentha suaveolens</i>	Mantrastos	Medicinal e ornamental	2
<i>Mentha x piperita</i>	Hortelã-pimenta	Medicinal	1
<i>Myrtus communis</i>	Murta	Medicinal	1
<i>Olea europaea var. europaea</i>	Oliveira	Medicinal	5
<i>Parietaria judaica</i>	Alfavaca-da-cobra	Medicinal	1
<i>Paronychia argentea</i>	Erva-prata	Medicinal	2
<i>Phagnalon saxatile</i>	Isca	Outras	1
<i>Phalaris sp.</i>	Alpiste	Medicinal	1
<i>Phlomis purpurea</i>	Mariola, Marioila	Medicinal, alimentar e outras	8
<i>Pistacia lentiscus</i>	Daro	Alimentar	1
<i>Raphanus raphanistrum subsp. raphanistrum</i>	Saramago	Alimentar	1
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Alecrim	Medicinal, alimentar e aromática	5
<i>Salicornia ramosissima</i>	Salicórnia	Alimentar	1
<i>Salvia officinalis</i>	Salva	Medicina e Ornamental	3
<i>Sarcocornia fruticosa</i>	Sarcocórnia	Alimentar	1
<i>Scolymus hispanicus</i>	Tengarrinhas	Alimentar	5
<i>Sinapis alba</i>	Mostarda	Medicina	2
<i>Sonchus oleraceus</i>	Serralha, Serralhão	Alimentar	2
<i>Thymbra capitata</i>	Tomilho	Medicina e Alimentar	3
<i>Thymus mastichina subsp. mastichina</i>	Erva-ursa	Medicina	3
<i>Tolpis barbata</i>	Lechugas	Alimentar	1
<i>Trifolium cherleri</i>	Fofos	Medicinal	1
<i>Urtica urens</i>	Urtigas	Medicinal	1

# Anexo IV – Lista de doenças, enfermidades e espécies indicadas para o seu tratamento

<b><u>Nome da doença, enfermidade, ou efeito</u></b>	<b><u>Espécies indicadas</u></b>
<b>Artrose</b>	Pepino-de-São-Gregório
<b>Barriga destemperada</b>	Mariola
<b>Bexiga inchada</b>	Marcela ( <i>Helichrysum stoechas</i> )
<b>Colesterol</b>	Poejo, oliveira
<b>Coração</b>	Larangeira
<b>Diabetes</b>	Nogueira, poejo, mantrasto, oliveira, salva
<b>Dor de Barriga</b>	Marcela ( <i>Cotula coronopifolia</i> ), erva-cidreira
<b>Dor de cabeça</b>	Alecrim
<b>Dor de dentes</b>	Erva-ursa
<b>Dor de estômago</b>	Mariola, hortelão-da-ribeira, salva
<b>Dor de garganta</b>	Tomilho
<b>Dores</b>	Cardasol, erva-luísia, alecrim, fofos, limão
<b>Espandilose</b>	Pepino-de-São-Gregório
<b>Febre</b>	Alfavaca, mostarda
<b>Fígado</b>	Funcho
<b>Fito dos bebés</b>	Calafito, linhaça
<b>Gripe</b>	Salva
<b>Hemorróidas</b>	Alfavaca-da-cobra
<b>Inchaço</b>	Cana, malva
<b>Inchaço da próstata</b>	Nespereira, murta
<b>Leucemia</b>	Urtigas
<b>Má disposição</b>	Marcela ( <i>Cotula coronopifolia</i> ), erva-luísia, salva, hortelã-pimenta, erva-prata, erva-ursa, mariola
<b>Nervos/Calmante</b>	Erva-cidreira, hortelã-pimenta, alecrim, mariola
<b>Obesidade</b>	Sarcocórnia, salicórnia
<b>Pedras nos rins</b>	Alfavaca-da-cobra
<b>Rouquidão</b>	Tomilho
<b>Sinusite</b>	Pepino-de-São-Gregório
<b>Tensão</b>	Oliveira, poejo, erva-cidreira, marmeleiro, alpebre, alecrim
<b>Tosse</b>	Poejo, cebola, alfarroba, figo, tomilho
<b>Úlceras</b>	Malva

## Anexo V – Transcrição de receitas culinárias locais, que apresentem plantas como ingredientes fundamentais

### Favas Assapatadas

As favas, preferencialmente apanhadas nos muros das salinas que rodeiam Castro Marim, são cozidas em água e sal, adicionando-se um ramo generoso de poejo. Depois de rebentar a fervura, espera-se 3-5 minutos, escorre-se e serve como prato principal ou a acompanhar pratos como peixe grelhado, entre outros.

### Tengarrinhas com Grão

Apanham-se as folhas de uma planta jovem, que são limpas em água e ripadas de modo a retirar os espinhos. Depois de preparadas, escaldam-se as folhas em água. Quando rebenta a fervura, pode-se adicionar o grão. O mesmo prato pode ser preparado com massa ou arroz, segundo o Sr. António João Martins.

### Figos secos

Segundo a Sr.<sup>a</sup> Maria da Glória Gonçalves, os figos que irão ser postos a secar são primeiramente colocados em água a ferver com um pouco de sal e azeite, de modo a matar os bichos que se possam encontrar no seu interior. Depois são colocados a secar e depois de secos procede-se ao seu armazenamento. Num recipiente estanque, colocam-se os figos em camadas, que são calcadas de modo a ocupar menos espaço. Entre as camadas colocam-se folhas de funcho secas. O senhor António Luís Firmino adiciona folhas de daró de modo a dar um gosto especial aos figos secos.