

Alfazema/Lavanda

(Lavandula angustifolia)



Características: Forma pequenos arbustos, floração de julho a setembro, de flor lilás.

Utilização na horta: Repele diversas pragas, atrai insetos polinizadores, a sua presença é estimulante para outras plantas.

Utilização na culinária: Tempera carnes e legumes.

Utilização na medicina: O óleo essencial obtido das flores é antiespasmódico e tónico, trata o mau-hálito, alivia as dores de cabeça.

Curiosidades: O rosmarinho e uma espécie de lavanda!

Manjericão

(Ocimum basilicum)



Características: Originária da Índia, esta planta de pequeno porte, com folhas verdes claras, pode ser plantada em qualquer altura do ano.

Utilização na horta: Em consociação com abóbora, damasco, espargo ou tomate.

Utilização na culinária: Em saladas, omeletes, sanduíches e molhos à base de tomate.

Utilização na medicina: alivia inflamações dos brônquios, gases intestinais, vertigens, insónias nervosas e espasmos gástricos, combate a depressão e perdas de memória.

Curiosidades: Antigamente era usado como antídoto para mordeduras de cobras.

Lúcia-Lima/Limonete/Doce Lima

(Aloysia triphylla)



Características: Origem do sul da América, árvore de porte médio, de floração em agosto, de flor branca.

Utilização na culinária: chá, bebidas, sobremesas

Utilização na medicina: As folhas e as flores têm propriedade antiespasmódica e antipirética

Curiosidades: o uso excessivo pode causar perturbações graves.

Hortelã

(Mentha spicata)



Características: Originária da Europa, planta de porte médio, com floração de julho a outubro.

Utilização na horta: Em consociação com o nabo ou couve-flor.

Utilização na culinária: Tempera carne e peixe, servida em chá e outras bebidas.

Utilização na medicina: Combate a febre, dores de cabeça e problemas digestivos.

Curiosidades: As pastilhas elásticas contêm óleo essencial de hortelã-pimenta.

Arruda/Arruda-Fedorenta/ Ruta-de-Cheiro-Forte

(*Ruta graveolens*)



Características: Originária do sul da Europa, com porte pequeno, de flor amarela-esverdeada.

Utilização na horta: Afasta formigas e moscas.

Utilização na culinária: Usada em vários pratos como saladas, carne, queijo, legumes, espinafres, cogumelos e peixe.

Utilização na medicina: As folhas são utilizadas como chá que funciona como calmante, tem propriedades analgésicas e anti-inflamatória.

Alecrim

(Rosmarinus officinalis)



Características: Arbusto de porte médio, de flor branca. A colheita faz-se a partir do terceiro ano de plantio.

Utilização na horta: Em consociação com brócolos, cenoura, couve ou nabo.

Utilização na culinária: Tempera carne, sopas e molhos.

Utilização na medicina: Relaxante muscular, combate as febres e a febre tifóide, melhora o funcionamento da memória.

Curiosidades: os gregos utilizavam ramos nas cabeças para melhorar a memória

Tomilho

(Thymus vulgaris)



Características: Esta planta possui folhas pequenas, flores róseas ou esbranquiçadas.

Utilização na culinária: Em carnes cozidas e molhos. Pode ser utilizado tanto fresca como seca.

Utilização na medicina: Combate a infeções de garganta e pulmonares, asma e febre dos fenos. Elimina parasitas. Alivia picadas, dores reumáticas e infeções fúngicas.

Curiosidades: O tomilho ajuda a combater o acne.

Stevia

(Stevia rebaudiana)



Características: Pequeno arbusto perene, nativo do Brasil e do Paraguai.

Utilização na culinária: Pode substituir o açúcar, nomeadamente no café, sobremesas, chás, sumos e gelados, devido ao seu poder adoçante.

Curiosidades: A stevia é utilizada pelos índios Guarani há quase 1500 anos. Chamam-na de *kaa he he* (erva-doce).

Ao natural é aproximadamente 10-15 vezes mais doce do que o açúcar de cozinha e na forma de pó branco (extraído das folhas da planta), chega a ser de 70-400 vezes mais doce que o adoçante.

Orégãos

(Origanum vulgare)



Características: Planta perene e aromática.

Utilização na culinária: Em molhos de tomate, vegetais refogados, carne, pizza, caracóis, etc. Muito conhecida da gastronomia italiana.

Utilização na medicina: Atividade antioxidante e propriedades antimicrobianas contra algumas bactérias e outros patógenos presentes nos alimentos, o que faz com que ajude a preservar alimentos.

Curiosidades: Antigamente era utilizada para fazer medicamentos.

Salsa

(Petroselinum crispum)



Características: Nativa da região mediterrânica central, é uma planta herbácea bienal e pode cultivar-se como anual.

Utilização na horta: Boa companheira do espargo e do tomate. É suscetível a pragas e o cebolinho ajuda na prevenção destas.

Utilização na culinária: A salsa de folhas é muito utilizada na cozinha como aromática enquanto a salsa de raiz (variedade com raiz engrossada) pode ser consumida como hortaliça.

Utilização na medicina: Ajuda no movimento intestinal, tem propriedades anti-inflamatórias e melhora o sistema imunitário.

Curiosidades: Não deve ser consumida em excesso por mulheres grávidas, pois pode ter efeito indutor de parto.

Coentros

(Coriandrum sativum)



Características: Pequena planta aromática, de flores róseas. Originária do Mediterrâneo e Médio Oriente.

Utilização na culinária: Como tempero ou condimento. Muito comum na cozinha alentejana e noutras regiões do sul de Portugal.

Utilização na medicina: Propriedades digestivas e calmantes. Quando usado externamente alivia dores das articulações e reumatismos. Tem efeito anafrodisíaco.

Curiosidades: Os egípcios utilizavam-na como planta medicinal.

Cebolinho/Cebolinha

(Allium schoenoprasum)



Características: Planta que apresenta um crescimento muito vertical, possuindo folhas muito finas, altas, verdes e cilíndricas. É da família das cebolas.

Utilização na horta: Consociação com cenoura, tomate e macieira.

Utilização na culinária: Em pratos de batatas, leguminosas, sopas, carnes, assados, peixes, pratos com ovos, molhos, sanduíches, saladas, patês e queijo fresco.

Utilização na medicina: Anti-helmíntico (expele os vermes gastrintestinal), digestivo, diurético. Indicado para desintoxicação de fumadores.

Canela

(Cinnamomum zeylanicum)



Características: É uma especiaria obtida da parte interna da casca do tronco.

Utilização na culinária: É muito utilizada como condimento e aromatizante e usada na preparação de certos tipos de chocolate e licores.

Utilização na medicina: É conhecida por "curar" gripes e constipações. Estudos indicam que o uso diário de canela reduz significativamente o açúcar no sangue e melhora a taxa de colesterol.

Curiosidades: É conhecida desde da antiguidade e foi tão valorizada que era considerada um item a ser presenteado a monarcas e outros dignitários.

Açafrão

(Crocus sativus)



Características: É extraído de flores de *Crocus sativus*, uma planta da família das Iridáceas.

Utilização culinária: Usado no preparo de risotos, aves, caldos, massas e doces. É um item essencial à *paella* espanhola.

Cultivo: As *Crocus sativus* prosperam em climas onde a brisa seca e quente do verão sopram sobre as terras semi-áridas ou áridas. Todavia, a planta pode tolerar invernos rigorosos, sobrevivendo a temperaturas de até -10 °C e mesmo a curtos períodos sob neve.

Curiosidades: É uma das mais caras ou a mais cara especiaria do mundo uma vez que, para se obter 1 kg de açafrão seco, são processadas manualmente cerca de 150000 flores, e é preciso cultivar uma área de aproximadamente 2000 m².

Caril



Características: O "pó-de-caril" é uma mistura de especiarias, a sua base é pó de açafrão-da-terra, cardamomo, coentro, gengibre, cominho, casca de noz-moscada, cravinho, pimenta e canela.

Utilização culinária: Muito associado à culinária indiana.

Utilização na medicina: É considerado o suplemento nutricional mais completo que existe. Tem propriedades anti- inflamatórias.

Curiosidades: Existe a árvore do caril (*Murraya koenigii*) de onde vêm as folhas de caril, que também são muito usadas em várias receitas de caril, mas a especiaria caril não provém da planta do caril.

Cominho

(Cuminum cyminum)



Características: Planta da família Apiaceae. Originário da Turquia.

Utilização culinária: Usado para fornecer sabor a várias comidas. Esta especiaria é amplamente utilizada em caril, guisados e sopas.

Utilização na medicina: Excelente fonte de ferro, fibra alimentar, proteína e minerais. Auxilia no processo digestivo e ajuda na cura de ferimentos da pele.

Curiosidades: Foram encontradas sementes datadas de 3700 a.C. Foram os árabes que trouxeram para a América o hábito de colocar este tempero nas receitas.

Cravinho

(Eugenia caryophyllus)



Características: Os cravinhos são os botões de flor ainda não desabrochados do perene craveiro da Índia.

Utilização culinária: Usado para realçar o sabor de pratos doces e assados. Dá um aroma especial e apimentado a pratos de carne e peixe, assim como a carne de caça, aves, batatas, couve roxa, marinadas de todos os tipos e alimentos fumados.

Utilização na medicina: Utilizado em produtos de higiene oral para desinfetar e promover um hálito agradável. É também eficaz no combate contra a acne.

Alho

(Allium sativum)



Características: Planta perene. O que normalmente se designa de "cabeça de alho" é na realidade um bulbo, composto por folhas escamiformes, os "dentes de alho".

Utilização culinária: Pode ser utilizado de diversas formas, cru, refogado, picado, em rodelas... Em geral, os povos mediterrânicos são os maiores apreciadores.

Utilização na medicina: É utilizado desde a antiguidade como remédio. Possui propriedades antimicrobianas e tem efeitos benéficos para a circulação sanguínea.

Curiosidades: Existem cerca de 500 variedades de alhos.

Cebola

(Allium Cepa)



Características: A "cebola" refere-se ao bolbo, parte da planta que cresce debaixo da terra. Apesar da sua aparência simples, tem um sabor intenso.

Utilização na horta: consociações favoráveis com alface, alho-francês, beterraba, camomila, cenoura, erva-doce, morango, pepino, tomate.

Utilização culinária: Usada principalmente como condimento, realça o sabor dos alimentos. Também pode ser utilizada crua em saladas e entradas e no preparo de sopas, patês,...

Utilização na medicina: melhora a circulação, previne a anemia, ajuda a aliviar a constipação, ajuda a controlar a hipertensão, previne doenças do sistema nervoso, entre outras.

Curiosidades: Possivelmente originária do sudoeste asiático, a cebola é dos mais antigos legumes conhecidos.

Gengibre

(Zingiber officinale)



Características: planta herbácea, originária da ilha de Java, da Índia e da China.

Utilização culinária: O seu caule subterrâneo é utilizado como especiaria na culinária desde a antiguidade. Possui sabor picante e pode ser usado tanto em pratos salgados quanto nos doces e em diversas formas: fresco, seco, em conserva ou cristalizado.

Utilização na medicina: reforça o sistema imunológico, alivia a congestão nasal, anti-inflamatório, alivia a flatulência, alivia a dor de garganta, e tem propriedades afrodisíacas, por estimular a circulação sanguínea.

Curiosidades: O "gengibre" não corresponde à raiz da planta, mas sim ao caule subterrâneo - rizoma.