

Plantas

silvestres comestíveis do Algarve

Anabela Romano
Sandra Gonçalves



Universidade do Algarve
Faro 2015



Raphanus raphanistrum L.

De entre os nomes comuns por que esta planta é conhecida destacam-se saramago, saramago-de-fruto-articulado e saramago-de-fruto-grosso. O apelido de José Saramago, Nobel de Literatura em 1998, deriva do nome desta planta: *“Meus pais chamavam-se José de Sousa e Maria da Piedade. José de Sousa teria sido também o meu nome se o funcionário do Registo Cível, por sua própria iniciativa, não lhe tivesse acrescentado a alcunha por que a família de meu pai era conhecida na aldeia: Saramago. (Cabe esclarecer que saramago é uma planta herbácea espontânea, cujas folhas, naqueles tempos, em épocas de carência, serviam como alimento na cozinha dos pobres).”* In Autobiografia de José Saramago, Fundação José Saramago.

Plantas

silvestres comestíveis

do Algarve

Anabela Romano
Sandra Gonçalves

Universidade do Algarve
Faro 2015

Título	Plantas silvestres comestíveis do Algarve
Autores	Anabela Romano e Sandra Gonçalves
Revisão	JM Rosa Pinto
Edição	Universidade do Algarve
Conceção gráfica	Ludovico Silva
Impressão	Gráfica Comercial
Tiragem	3000 exemplares
ISBN	978-989-8472-64-9
Depósito legal	393762/15

Publicação no âmbito do projeto Programa Operacional Regional - operação ALG-01-O 627-FEDER-000013 - Articular para Intervir, Plano de Ação e Salvaguarda da Dieta Mediterrânica (PAS)

Agradecimentos

Ao Coronel José Rosa Pinto (Herbário da Universidade do Algarve) manifestamos o nosso reconhecido agradecimento pela prestimosa colaboração na localização e identificação das espécies incluídas nesta obra, pela inesgotável paciência e disponibilidade com que sempre nos acompanhou nas nossas expedições pelo Algarve. Finalmente, pela generosa partilha dos seus profundos conhecimentos da flora do Algarve.

Ao Tomás Grevenstuk agradecemos a colaboração na fase inicial deste projeto, e o seu companheirismo e entusiasmo pela natureza durante as nossas primeiras expedições.

À colega Maria Manuela David agradecemos as sugestões relativas às espécies a incluir, as frutuosas discussões e a partilha dos seus vastos conhecimentos de botânica. Agradecemos também ao colega Amílcar Duarte as discussões sobre as espécies a incluir neste livro.

A todos os autores das fotografias agradecemos a sua partilha, o que tornou possível ilustrar diversos aspetos das plantas, que de outro modo teria sido impossível registar no curto período de preparação deste livro. À Sociedade Portuguesa de Botânica agradecemos a disponibilização da informação fotográfica constante no site Flora-On.

Este livro não teria sido possível sem o apoio da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve no âmbito do Programa Operacional Regional - operação ALG-01-O 627 - FEDER-000013 - Articular para Intervir, Dieta Mediterrânica.

Fotografia

Amilcar Duarte: 96, 97(d) | **Anabela Romano:** 18-19, 21(d), 23, 25-30, 31(e), 32-35, 42, 43(i), 46, 57, 59(e), 64, 66-67, 79-81, 83(e), 86-87, 89(i), 90-93, 95(d), 97(e), 100, 101(e), 102-105, 109(d), 110-111, 113(d), 119(d), 123(e), 125(e), 126-127, 129(d), 132-133, 135-137, 147-150 | **Ana Júlia Pereira:** 75(e), 88, 89(s), 98, 116, 117(d), 121(d), 134 | **Carlos Aguiar:** 73 | **Cristina Estima Ramalho:** 47(d), 56 | **Estevão Portela-Pereira:** 130-131 | **Joana Camejo:** 39(e), 85(d) | **João Domingues Almeida:** 51(i), 53(d), 60, 61(d) | **Lísia Lopes:** 120, 121(e) | **Miguel Porto:** 15(e), 16-17, 21(e), 54-55, 61(e), 69(e), 99(s), 101(d), 114, 115(e), 117(e) | **Maria João Correia:** 40, 41(e), 49(s), 140, 141(d), 146 | **Maria Manuela David:** 43(s), 45(i), 48, 49(i), 50, 51(s), 62, 65(e), 109(e), 124, 141(e) | **Maite Santisteban Rivero:** 113(e) | **Natacha Coelho:** 44, 45(s), 142-143 | **Paulo Ventura Araújo:** 41(d), 68, 69(d), 70-72, 115(d) | **Tomás Grevenstuk:** 14, 15(d), 20, 22, 24, 31(d), 36-38, 39(d), 47(e), 52, 53(e), 58, 59(d), 63, 65(d), 74, 75(d), 76-78, 82, 83(d), 84, 85(e), 94, 95(e), 99(i), 106-108, 112, 118, 119(e), 122, 123(d), 125(d), 128, 129(e), 138-139, 144-145, 151-153

(s) fotografia superior; (i) fotografia inferior; (e) fotografia esquerda; (d) fotografia direita

Índice

Prefácio	7
Introdução	9
<i>Achillea ageratum</i> L.	14
<i>Apium graveolens</i> L.	16
<i>Arbutus unedo</i> L.	18
<i>Asparagus acutifolius</i> L.	20
<i>Beta maritima</i> L.	22
<i>Borago officinalis</i> L.	24
<i>Calamintha nepeta</i> L. Savi subsp. <i>nepeta</i>	26
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik	28
<i>Castanea sativa</i> Miller	30
<i>Ceratonia siliqua</i> L.	32
<i>Chenopodium album</i> L.	34
<i>Chondrilla juncea</i> L.	36
<i>Cichorium intybus</i> L.	38
<i>Cirsium vulgare</i> (Savi) Ten.	40
<i>Cistus ladanifer</i> L.	42
<i>Corema album</i> (L.) D. Don	44
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	46
<i>Cynara cardunculus</i> L.	48
<i>Cytinus hypocistis</i> subsp. <i>macranthus</i> Wettst.	50
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	52
<i>Galium aparine</i> L.	54
<i>Geranium purpureum</i> Vill.	56
<i>Helichysum italicum</i> subsp. <i>picardii</i> Franco	58
<i>Heraclium sphondylium</i> L.	60
<i>Juglans regia</i> L.	62
<i>Laurus nobilis</i> L.	64
<i>Malva sylvestris</i> L.	66
<i>Melissa officinalis</i> L.	68
<i>Mentha aquatica</i> L.	70

<i>Mentha cervina</i> L.	72
<i>Mentha pulegium</i> L.	74
<i>Mentha spicata</i> L.	76
<i>Myrtus communis</i> L.	78
<i>Olea europaea</i> var. <i>sylvestris</i> (Mill.) Lehr.	80
<i>Opuntia maxima</i> Miller	82
<i>Origanum vulgare</i> subsp. <i>virens</i> (Hoffmanns. & Link) Bonnier & Layens	84
<i>Oxalis pes-caprae</i> L.	86
<i>Papaver rhoeas</i> L.	88
<i>Pinus pinea</i> L.	90
<i>Pistacia lentiscus</i> L.	92
<i>Plantago major</i> L. subsp. <i>major</i>	94
<i>Portulaca oleracea</i> L. subsp. <i>oleracea</i>	96
<i>Primula acaulis</i> (L.) L. subsp. <i>acaulis</i>	98
<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Wilk. subsp. <i>tridentatum</i>	100
<i>Quercus rotundifolia</i> Lam.	102
<i>Raphanus raphanistrum</i> L. subsp. <i>raphanistrum</i>	104
<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> (L.) Hayek	106
<i>Rosa canina</i> L.	108
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	110
<i>Rubus ulmifolius</i> Schott	112
<i>Rumex acetosa</i> L. subsp. <i>acetosa</i>	114
<i>Rumex crispus</i> L.	116
<i>Rumex induratus</i> Boiss. & Reut	118
<i>Salicornia ramosissima</i> J. Woods	120
<i>Sambucus nigra</i> L. subsp. <i>nigra</i>	122
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	124
<i>Sarcocornia fruticosa</i> (L.) A. J. Scott	126
<i>Scolymus hispanicus</i> L.	128
<i>Sinapis arvensis</i> L.	130
<i>Sonchus oleraceus</i> L.	132
<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	134
<i>Taraxacum vulgare</i> (Lam.) Schrank	136
<i>Thymbra capitata</i> (L.) Cav.	138
<i>Thymus camphoratus</i> Hoffmanns. & Link	140
<i>Thymus lotocephalus</i> G. López & R. Morales	142
<i>Thymus mastichina</i> (L.) L. subsp. <i>mastichina</i>	144
<i>Tolpis barbata</i> (L.) Gaertn.	146
<i>Tropaeolum majus</i> L.	148
<i>Typha latifolia</i> L.	150
<i>Urtica dioica</i> L.	152
Glossário de termos botânicos	155
Glossário de termos médicos	159
Índice de nomes científicos e nomes comuns	161
Bibliografia	165

Dieta Mediterrânica e o nosso pão de cada dia

A alimentação, óbvia necessidade básica, nossa e dos nossos ancestrais, foi sempre ganhando, desde o começo da sedentarização, inequívocos contornos culturais, primeiro festivos e religiosos, até se tornar o maior motor da coesão familiar e social.

Da inicial recolha selectiva de alimentos que cada ecossistema produzia, segundo a natureza da sua constituição edáfica e climática aconteceu um casamento feliz. O namoro deve ter sido bem demorado, entre o acaso e o engenho inteligente; mas deu rebento de muito bom augúrio e futuro que, ainda hoje, perdura: a invenção da agricultura.

Assim foi melhorando a capacidade e o saber prover às necessidades alimentares de cada comunidade e das exigências que acompanharam o nascimento e dinamização das civilizações.

No presente, mau grado o escândalo da fome e da escassez de alimentos em tantas regiões da Terra, o tema da alimentação não abre telejornais. A economia global fez com que a alimentação e a diversidade dos seus constituintes, cheguem a ser tratados como simples “commodities” cujo valor o Mercado faz e desfaz.

É quase certo que o Mediterrâneo foi um dos berços onde esta invenção desabrochou e o Algarve, ao ter conseguido um lugar no “barco da Dieta Mediterrânica como Património da Humanidade” disso se deve orgulhar e tirar o merecido proveito.

Como tudo aponta, vai ser bom. Os “stakeholders” têm memória, saber e vontade. E há que confiar na vontade recíproca de ciência e cidadãos se aproximarem na visão educada, empenhamento, gestão e uso racional dos recursos naturais.

O livro que a Universidade do Algarve dá agora à estampa pode ser visto já como uma primeira amostra ao abrir portas comuns aos cidadãos e aos cientistas em áreas tão diversas como a história, a economia e o turismo, mas, também, a conservação e sustentabilidade das paisagens e destes recursos algarvios de tão grande valor e diversidade.

Estão na memória de muitos, ainda, tempos duros em que gerações e gerações de gentes do Algarve subsistiam e venciam tempos de escassez usando, com saber e parcimónia, como pão de cada dia, as plantas espontâneas e os cultivos próprios de cada estação, que as autoras, com carinho e beleza, aqui nos mostram.

Fernando Catarino

Professor Catedrático Jubilado da Universidade de Lisboa
Ex-Diretor do Jardim Botânico da Universidade de Lisboa

Introdução

A região do Algarve, em virtude da sua situação geográfica privilegiada e condições edafoclimáticas particulares, é um dos centros de maior diversidade botânica do país. Para além de um número considerável de espécies nativas existem, no elenco florístico da região, diversas espécies de diferentes proveniências, mais ou menos longínquas, que se encontram naturalizadas (sem comportamento invasor) e algumas em estado assilvestrado. Este conjunto de espécies espontâneas, que compõem e caracterizam a paisagem algarvia, constitui um valor patrimonial a preservar.

A conservação dos recursos genéticos é uma preocupação comum da humanidade e parte integrante do processo de desenvolvimento económico e social. Na atualidade esta é uma das questões mais pertinentes e controversas que a humanidade enfrenta. Em plena mudança global, onde os ecossistemas enfrentam grandes mudanças climáticas e fortes pressões antropogénicas, a erosão e perda de diversidade genética é uma realidade cada vez mais notória. A conservação dos recursos genéticos é, assim, uma prioridade estabelecida e reconhecida a nível mundial. O reconhecimento da necessidade de uma ação internacional concertada para fazer frente à perda e redução da biodiversidade, levou à criação da Convenção sobre a Diversidade Biológica (CDB) assumindo três objetivos fundamentais: a conservação da diversidade biológica; a utilização sustentável dos seus componentes; e a partilha justa e equitativa dos benefícios provenientes da utilização dos recursos genéticos. Em harmonia com a CDB também o Tratado Internacional sobre os Recursos Fitogenéticos para a Alimentação e a Agricultura, da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), veio reconhecer a importância da conservação e uso sustentável dos recursos genéticos vegetais para a alimentação, a agricultura e a partilha justa e equitativa derivada do seu uso, para uma agricultura sustentável e segurança alimentar.

As plantas são um elemento fundamental em qualquer ecossistema e representam 80% da alimentação humana. Apesar da elevada diversidade de plantas existentes no planeta, apenas um número muito reduzido faz parte da dieta humana. Estas espécies têm vindo a ser melhoradas ao longo dos últimos milénios para que sirvam as nossas necessidades de forma mais apurada. Há, no entanto, centenas de espécies de plantas comestíveis pouco conhecidas, possuindo elevado valor nutricional e com propriedades sensoriais únicas.

À semelhança dos sistemas alimentares tradicionais, a cozinha algarvia, com características mediterrânicas, faz uso de uma grande diversidade de plantas. Algumas delas são espécies silvestres de colheita espontânea utilizadas em época própria e que constituem recursos sazonais que diversificam e enriquecem a alimentação. A utilização destas plantas está tradicionalmente associada a períodos de escassez de alimentos, tendo estas vindo a ser negligenciadas ao longo dos tempos devido às alterações nas práticas alimentares, e por influência do comércio e indústria alimentar. Recentemente os recursos alimentares silvestres têm atraído o interesse do consumidor pelo valor nutricional que lhes é reconhecido, pela sua importância na identidade gastronómica local, bem como pela necessidade de diversificar a alimentação e descobrir alimentos com novas cores, paladares e texturas.

Este interesse renovado está intimamente relacionado com a redescoberta dos hábitos alimentares tradicionais e com a valorização das tradições alimentares mediterrânicas. As raras propriedades sensoriais destes alimentos tornam-nos muito apetecíveis para utilização como novos ingredientes, diversificando a dieta moderna e gastronomia *gourmet*. Os seus benefícios para a saúde, decorrentes dos elevados níveis de compostos bioativos, são uma mais-valia e um adicional motivo de interesse. Diversos estudos têm mostrado que as plantas silvestres são, muitas vezes, mais ricas em compostos bioativos, como ácidos gordos essenciais e metabolitos secundários com atividade antioxidante do que as culturas convencionais. O consumo destas plantas é, no entanto, limitado pelos *habitats* e períodos de colheita restritos, e pela inexistência de cadeias de comercialização associadas. A domesticação de algumas destas espécies poderia contribuir para assegurar o fornecimento regular das cadeias de comercialização, salvaguardando a biodiversidade e diversificando a oferta alimentar.

Neste livro descrevem-se setenta espécies silvestres existentes na região do Algarve que podem ser utilizadas na alimentação humana, diretamente ou como condimento. Não se pretendeu fazer um levantamento exaustivo de todas as espécies existentes na região. Optou-se por selecionar as que são tradicionalmente mais usadas bem como algumas que, apesar de menos conhecidas, podem ser potencialmente interessantes na gastronomia contemporânea. Algumas delas são endémicas da região, são raras ou estão ameaçadas de extinção e por isso devem ser preservadas. Outras ainda produzem compostos com propriedades medicinais.

Este livro destina-se a um público alargado, a todos aqueles que manifestam interesse pela natureza, essencialmente a não especialistas sem conhecimentos profundos de Botânica, e que pretendem conhecer algumas das espécies que compõem o coberto vegetal da região do Algarve e têm interesse como alimentares. O livro está organizado de forma acessível a qualquer leitor e contém informação sobre as características botânicas e principais utilizações culinárias. Na descrição das espécies, são incluídos o nome científico atualmente válido, sinónimas botânicas, nomes comuns, descrição

morfológica, *habitat*, distribuição, época de floração e utilizações alimentares. Incluem-se, ainda outras utilizações não alimentares. Não pretendendo ser um guia exaustivo, as descrições incluem as características mais importantes dos elementos identificativos das plantas, preservando a precisão das descrições, recorrendo por vezes a terminologia técnica cujo significado se inclui no glossário. Para ajudar na sua identificação estas descrições são acompanhadas de fotografias de autor obtidas em campo, nas condições naturais de luminosidade, ilustrativas da planta a crescer no seu habitat natural. A obra tem como objetivo principal proporcionar um fácil reconhecimento das plantas, através de descrições e imagens, auxiliando os interessados no processo de identificação botânica e incentivando essa apaixonante atividade, que é o estudo e a observação da nossa flora.

É indispensável identificar corretamente as plantas antes de as utilizar na alimentação. Por vezes essa identificação é difícil, sendo comum a confusão entre plantas pertencentes a espécies diferentes. Frequentemente, o esclarecimento cabal da espécie correta só pode ser efetuado à lupa e a partir de estruturas florais que nem sempre estão presentes. Optou-se por incluir neste livro os nomes comuns mais vulgarmente utilizados. É no entanto de salientar que uma mesma planta pode ser conhecida vulgarmente por nomes diferentes em diversas regiões e, por sua vez, o mesmo nome pode ser usado para denominar espécies diferentes em locais diferentes.

Para além de serem tradicionalmente usadas na alimentação, muitas das espécies incluídas neste livro têm também utilização medicinal sendo, no entanto, aconselhável que o seu uso seja realizado com prudência. A utilização de produtos ou medicamentos à base de plantas deverá ser sempre acompanhado por profissionais. Especial atenção deverá ser dada à sua utilização por mulheres grávidas, crianças e indivíduos que sofram de patologias. As autoras do livro não se responsabilizam por quaisquer consequências ou efeitos adversos decorrentes do uso das espécies incluídas neste livro e declinam qualquer responsabilidade sobre eventuais omissões, erros ou mau uso das informações contidas na publicação.

Esperamos que este livro represente uma aproximação ao mundo das plantas, dando a conhecer algumas das plantas silvestres comestíveis existentes no Algarve - um modesto contributo para a sua identificação e divulgação.



Plantas



Planta vivaz, herbácea e fortemente aromática; com caules entre 10-80 cm, eretos, normalmente ramificados na parte superior; folhas até 50 × 12 mm, as médias e superiores crenado-serradas, sésseis, as basais penatífendidas e com pecíolo; corimbos com 15 a muitos capítulos; pedúnculos com 1-5 mm; lígulas amarelas, muito curtas

Achillea ageratum L.

Família: Asteraceae (Compositae)

Nomes comuns: agerato, aquileia, macela-de-são-joão, mil-em-rama, milfolhada



Habitat: sítios húmidos, pousios e incultos

Distribuição: região mediterrânica Oeste


Época de floração: julho a setembro

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: em saladas e como tempero em sopas e estufados

Outras utilizações: medicinal, possui ação antibacteriana, anti-inflamatória e estimulante

Local de observação: Loulé, Fonte Benémola



Planta bienal, ereta até 100 cm, com forte cheiro característico, caule sulcado, ramificado e verde; folhas basilares pecioladas, 1- a 2-penatissectas ou trissectas, as caulinares, sésseis, trissectas e esverdeadas; flores em umbelas na maioria curtamente pedunculadas ou sésseis, brancas; aquénio subgloboso

Apium graveolens L.

Família: Apiaceae (Umbelliferae)

Nomes comuns: aipo, aipo-bravo, aipo-doce, aipo-dos-charcos, aipo-hortense, aipo-silvestre, salsa-do-monte



Habitat: sítios húmidos

Distribuição: Europa (exceto extremo Norte) até Cáucaso, Norte de África e Oeste da Ásia

Época de floração: abril a agosto

Partes utilizadas: partes aéreas e raízes

Utilizações alimentares: em sopas, saladas, molhos, cremes e assados; está aprovada como suplemento dietético pela FDA (*Food and Drug Administration*); o óleo é usado para aromatizar bebidas

Outras utilizações: medicinal, usada como antirreumático; como diurético em inflamações geniturinárias, edemas, na hiperuricemia e na gota; externamente, nas inflamações cutâneas e queimaduras

Local de observação: Loulé, Ribeira de São Lourenço



Planta lenhosa, arbustiva ou arbórea, de 1.5 a 12 m de altura, de ritidoma fendilhado, destacando-se em pequenas tiras, geralmente acastanhado; folhas com 4-11 × 1.5-4 cm, oblongo-lanceoladas, serradas a subinteiras, glabras exceto na base; panículas com 4-5 cm, nutantes; cálice com 1.5 mm, de lobos suborbiculares; corola com ca. 9 × 7 mm, branca mas frequentemente tinta de rosa ou verde; baga com 10-20 mm



Arbutus unedo L.

Família: Ericaceae

Nomes comuns: erveheiro, medronheiro



Habitat: matos xerofílicos, orlas de matos e encostas rochosas

Distribuição: Irlanda, Sul da Europa, Norte de África, Palestina e Macaronésia

Época de floração: outubro a fevereiro


Partes utilizadas: frutos

Utilizações alimentares: os medronhos podem ser consumidos em fresco ou utilizados em confeitaria, mas geralmente são fermentados para obter aguardente



Outras utilizações: medicinal, possui propriedades adstringentes, diuréticas e antisséticas; as folhas e o ritidoma contêm taninos úteis na curtimenta de peles; é também utilizado como ornamental

Local de observação: Silves, Herdade da Parra



Pequeno arbusto, até 2 m, perene e de aspeto compacto, fortemente espinhoso; caules ramificados, lenhosos, cobertos por espinhos, geralmente agrupados em fascículos com até 20 espinhos em cada fascículo; flores pequenas e de cor amarelo-esverdeado; bagas de estrutura esférica

Asparagus acutifolius L.

Família: Asparagaceae (Liliaceae)

Nomes comuns: corruda-maior, espargo-bravo, espargo-bravo-maior, espargo-maior-do-monte, espargo-silvestre-maior, espargueta



Habitat: matos e terrenos incultos

Distribuição: Sul da Europa, Oeste da Ásia e Norte de África

Época de floração: março a julho


Partes utilizadas: turiões (rebentos jovens)



Utilizações alimentares: podem ser cozinhados como os espargos cultivados; são geralmente consumidos com ovos ou com pratos tradicionais à base de pão; as espécies *A. aphyllus* e *A. albus* aparecem também no Algarve mas não têm tanto valor culinário

Outras utilizações: medicinal, utilizada como diurético

Local de observação: Faro, Pontal



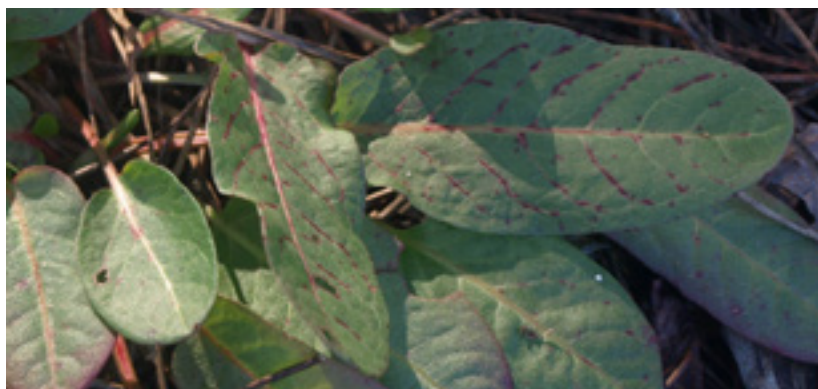
Planta anual, bienal ou perene, caule até 80 cm, prostrado a ereto; raiz não ou pouco intumescida; folhas até 10 cm; folhas basilares ovado-cordiformes a romboide-acunheadas; folhas caulinares romboides a lanceoladas; inflorescência densa, tornando-se interrompida para a base na frutificação; cimeiras 1-3 flores; recetáculo pelviforme; segmentos do perianto não excedendo 3 mm na frutificação, encurvados

Beta maritima L.

Família: Chenopodiaceae

Sinonímia: *Beta vulgaris* subsp. *maritima* (L.) Arcang.

Nomes comuns: acelga-brava, celga-brava



Habitat: terrenos incultos e sapais

Distribuição: Oeste e Sul da Europa, Cáucaso, Sudoeste e Sul da Ásia, Norte de África e Macaronésia (Açores, Canárias e Madeira)

Época Floração: abril a outubro

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: usadas na confeção de sopas, saladas e esparregados, e para acompanhar pratos de leguminosas

Outras utilizações: medicinal, utilizada no tratamento de distúrbios digestivos, queimaduras, dores de garganta e anemia

Local da Foto: Faro, Pontal



Planta híspida, anual, caules de 15 a 70 cm, eretos, robustos e frequentemente ramificados; folhas basilares com 5-20 cm, pecioladas, as caulinares distais sésseis; corola rodada, azul-vivo, lobos com 8-15 mm, lanceolados, agudos; mericarpos com 7-10 mm, obovoide-oblongos

Borago officinalis L.

Família: Boraginaceae

Sinonímia: *Borago officinalis* var. *saxicola* Rouy

Nomes comuns: borago, borragem, borragem-comum



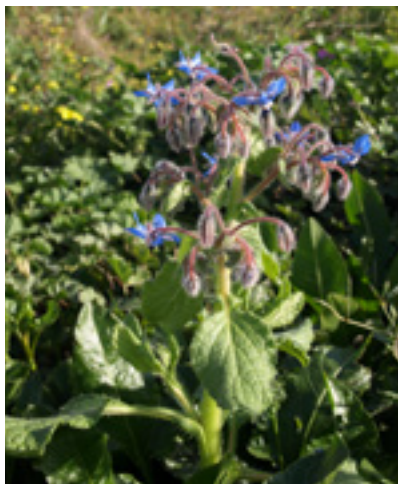
Habitat: sítios ruderalizados, incultos e pousios

Distribuição: Sul e Oeste da Europa e região mediterrânica; subespontânea noutros pontos (especialmente no Centro e Este da Europa)

Época de floração: janeiro a outubro

Partes utilizadas: folhas, flores, raízes e sementes

Utilizações alimentares: as folhas podem ser utilizadas em saladas, sopas e tartes, revelando um refrescante sabor a pepino; as folhas mais tenras podem também ser incorporadas em bebidas refrescantes; as flores têm um sabor suave a mel, podem ser utilizadas na decoração de certos pratos de doçaria, colocadas em cubos de gelo para decorar bebidas, ou usadas para dar a tonalidade azul ao vinagre; as raízes cortam-se finamente e fervem-se até ficarem tenras para preparar doce; as sementes contêm um óleo rico em ácido gama-linoleico



Outras utilizações: medicinal, possui ação anti-inflamatória, diurética, antissudorífica, hipocolesterolemiant e emoliente; as folhas secas podem ser usadas como pavio; é uma planta melífera; cosmética, o óleo extraído das sementes é utilizado em tratamentos contra o envelhecimento da pele

Contra indicações: flores e folhas não devem ser usadas na gravidez devido ao conteúdo em alcaloides pirrolizidínicos

Local de observação: Faro, Pontal



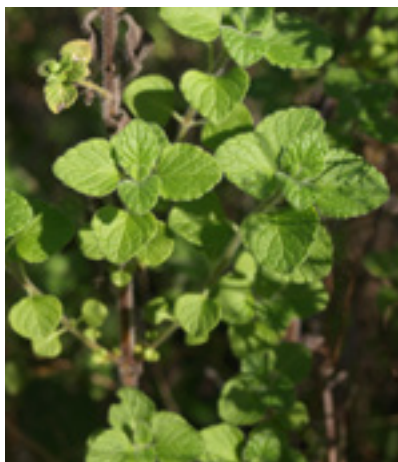
Erva perene, com a configuração de um pequeno arbusto podendo atingir entre 20 e 80 cm; muito aromática, geralmente multicaule, com indumento duplo de pêlos vilosos e numerosos pelos crespos pequenos; folhas com 5-20 × 6-8 mm, obtusas, subinteiras ou crenuladas; panícula alongada e estreita; cimeiras com pedúnculo e 3-5 flores, corola com 10-16 mm, lilacínea ou branco-rosada, pubescente

Calamintha nepeta L. Savi subsp. *nepeta*

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Sinónímia: *Calamintha baetica* Heldr. & Reuter; *Calamintha glandulosa* (Reg.) Bent.; *Calamintha sylvatica* subsp. *ascendus* (Jord.) P.W. Ball; *Melissa calamintha* L.; *Thymus glandulosus* Req.

Nomes comuns: calaminta-das-montanhas, erva-das-azeitonas, néfeta, néveda, néveda-maior



Habitat: sebes, taludes e sítios secos

Distribuição: Oeste, Sul e Centro Sul da Europa

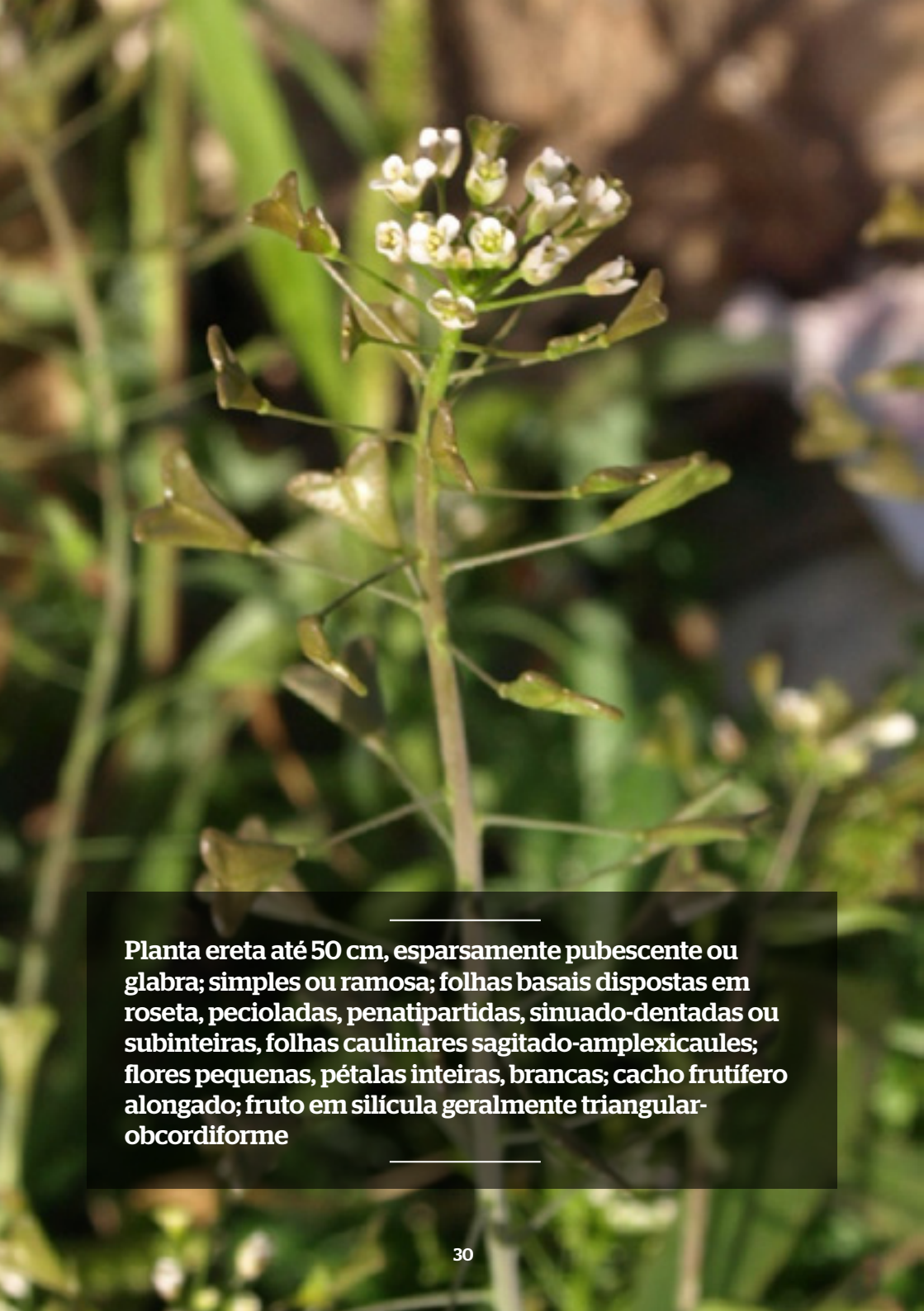
Época de floração: abril a dezembro

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: usadas como aromatizante, designadamente para temperar as azeitonas

Outras utilizações: medicinal, é considerada uma planta digestiva, tónica, excitante, expetorante e sudorífera

Local de observação: Monchique, Serra de Monchique



Planta ereta até 50 cm, esparsamente pubescente ou glabra; simples ou ramosa; folhas basais dispostas em roseta, pecioladas, penatipartidas, sinuado-dentadas ou subinteiras, folhas caulinares sagitado-amplexicaules; flores pequenas, pétalas inteiras, brancas; cacho frutífero alongado; fruto em silícula geralmente triangular-obcordiforme

Capsella bursa-pastoris (L.) Medik

Família: Brassicaceae

Sinonímia: *Capsella bursa-pastoris* subsp. *rubella* (Reut.) Hobk.; *Capsella rubella* Reut.; *Thlaspi bursa-pastoris* L.

Nomes comuns: bolsa-de-pastor, bolsa-do-pastor, erva-do-bom-pastor



Habitat: encontra-se ao longo de trilhos e bermas de estrada em regiões temperadas

Distribuição: regiões temperadas e subtropicais

Época de floração: quase todo o ano

Partes utilizadas: folhas basais

Utilizações alimentares: usadas, quer cozinhadas, quer em saladas

Outras utilizações: medicinal, está aprovada pela Comissão E para uso interno no tratamento sintomático das menorragias e metrorragias e, externamente, em feridas superficiais

Local de observação: Loulé, Fonte Benémola



Árvore caducifólia até 30 m; ramos glabros, castanho-avermelhados com numerosas lentículas claras; folhas oblongo-lanceoladas, serrado-dentadas, glabrescentes mas escamulosas na página inferior; amentilhos masculinos compridos, delgados, interrompidos, com pequenas cimeiras de flores na axila de cada bráctea; flores masculinas com 5-6 tépalas, flores femininas inseridas na base dos amentilhos masculinos superiores; cúpula frutífera lenhoso-coriácea, espinhosa, fechada e deiscente na maturação, frutos ovoides

Castanea sativa Miller

Família: Fagaceae

Sinonímia: *Castanea vulgaris* Lam.; *Fagus Castanea* L.

Nomes comuns: castanheiro, castanheiro-comum, castanheiro-vulgar, reboleiro



Habitat: matos e terrenos cultivados

Distribuição: oriunda dos Balcãs, Ásia Menor e Cáucaso; cultivada e naturalizada na região mediterrânica, Centro e Oeste da Europa e Macaronésia


Época de floração: maio a junho

Partes utilizadas: frutos

Utilizações alimentares: as castanhas são usadas na alimentação desde tempos pré-históricos, são consumidas assadas ou cozidas com erva-doce e podem também ser utilizadas na confeção de diversos pratos como purés, sopas, guisados, doces, etc.

Outras utilizações: medicinal, as folhas, a casca, as flores e o fruto têm sido utilizados devido às suas propriedades adstringentes, sedativas, tónicas, vitamínicas, remineralizantes e estomáquicas; a madeira tem elevada qualidade e inúmeras aplicações em cestaria, toneis, mobiliário e construção

Local de observação: Monchique, Serra de Monchique



Árvore de copa ampla e densa, perene; folhas paripinuladas com 2-5 pares de folíolos lustrosos, coriáceos e elípticos ou obovados ou suborbiculares; flores sem pétalas, reunidas em inflorescências masculinas, femininas ou hermafroditas; vagem com 10-20 × 1,5-2 cm, violáceo-acastanhada em madura, pendente

Ceratonia siliqua L.

Família: Fabaceae (Leguminosae)

Nomes comuns: alfarrobeira, farinha-das-diarreias, fava-rica, figueira-do-egipto



Habitat: em zonas secas, rochosas e substratos básicos

Distribuição: região mediterrânica

Época de floração: julho a outubro


Partes utilizadas: frutos

Utilizações alimentares: a farinha de alfarroba derivada da polpa da vagem torrada e moída é utilizada na preparação de doçaria regional, em xaropes e como substituto do cacau; com o melaço prepara-se um xarope e licor; das sementes extrai-se uma valiosa goma utilizada como espessante em diversos produtos alimentares (gelados, papas de bebé, pudins, etc.)

Outras utilizações: medicinal, possui propriedades antidiarreicas e antioxidantes, e é eficaz na prevenção e tratamento de hipercolesterolemia; a goma de alfarroba é também utilizada na indústria cosmética e farmacêutica; a polpa é uma boa forragem para o gado; a madeira é utilizada em marcenaria

Local de observação: Barrocal Algarvio





Planta anual com 20 a 150 cm, caule geralmente ereto, verde ou tinto de vermelho, acinzentado-farinoso; folhas pecioladas romboide-ovadas a lanceoladas, inteiras ou sinuado-dentadas; inflorescência panícula espiciforme, alongada; sementes negras, obtusamente marginais, geralmente com finas estrias radiais, de resto sublisas

Chenopodium album L.

Família: Chenopodiaceae

Nomes comuns: ansarina-branca, ansarinha-branca, catassol, erva-couvinha, espinafre-selvagem, falsa-erva-de-santa-maria, pedagoso, quenopódio-branco, sincho



Habitat: terrenos baldios, bermas de estrada e terrenos cultivados

Distribuição: Europa

Época de floração: abril a outubro

Partes utilizadas: rebentos

Utilizações alimentares: são consumidos crus em saladas e cozinhados em esparregado

Local de observação: Loulé, Fonte Benémola



Planta vivaz, verde-acinzentada, de caules geralmente solitários com 50 a 100 cm, com numerosos ramos ascendentes, glabros ou hispídeos sobretudo na parte proximal, por vezes também com pelos curtos aplicados; folhas glabras ou com algumas sedas, as basilares com 40-120 × 15-45 mm, oblanceoladas, as caulinares proximais geralmente como as basilares, as restantes geralmente alongado-lineares; capítulos com 9-12 flores, terminais, laterais ou axilares, solitários ou fasciculados, sésseis ou curtamente pedunculados

Chondrilla juncea L.

Família: Asteraceae (Compositae)

Nomes comuns: leituga-branca, lentuga, rabos



Habitat: sítios secos, pousios e incultos


Distribuição: quase toda a Europa (à exceção do extremo Norte) e região mediterrânica

Época de floração: maio a outubro

Partes utilizadas: folhas basais e rebentos jovens

Utilizações alimentares: consumidos crus em saladas

Local de observação: Faro, Gambelas



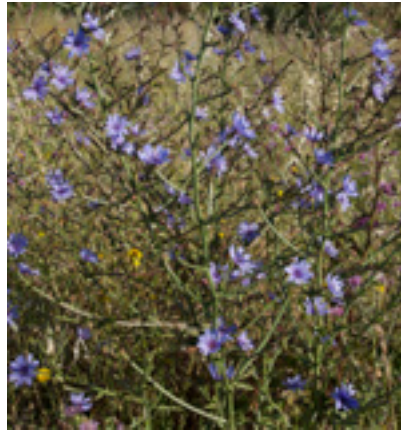
Planta herbácea vivaz de caules muito ramificados, de 30 a 120 cm, eretos com ramos rígidos patente-ascendentes; folhas basilares com 7-30 × 1-12 cm, oblanceoladas, roncino-penatifidas a dentadas, curtamente pecioladas, as caulinares inteiras ou com poucos dentes, sésseis e semiamplexicaules; capítulos numerosos, solitários e terminais com pedúnculos aclavados, ou agrupados nas axilas das folhas; lígulas azul-vivo, raramente rosadas ou brancas; possui raiz primária comprida e grossa

Cichorium intybus L.

Família: Asteraceae (Compositae)

Sinonímia: *Cichorium intybus* var. *glabratum* (C. Presl) Gren. et Godr.

Nomes comuns: almeirão, chicória-amarga, chicória-do-café



Habitat: terras cultivadas e incultas, também ruderal, por vezes cultivada

Distribuição: quase toda a Europa, região mediterrânica

Época de floração: junho a setembro

Partes utilizadas: raízes, folhas basais e caules

Utilizações alimentares: as raízes secas, torradas e moídas são utilizadas para preparar uma bebida substituta do café; as folhas podem ser consumidas em saladas ou sopas; as folhas e a bainha da base dos caules podem cozer-se e servir-se com manteiga como verdura ou ser consumidas em saladas

Outras utilizações: medicinal, usada no tratamento de doenças do fígado e vesícula biliar, perturbações digestivas e anorexia

Local de observação: Faro



Planta herbácea, bienal, de caule ereto, geralmente, ramificado, podendo atingir 3 m de altura; folhas esparsamente tearâneas a tomentosas na página inferior, de segmentos estreitamente lanceolados ou estreitamente triangulares ou elíptico-lanceoladas, com espinho apical; flores, em forma de tubo estreito e de cor rosa-arroxeadado reunidas em grandes capítulos curta a longamente pedunculados, reunidos em panícula ou corimbo; cipselas de forma cônica encimadas por um papilho com 20-30 cm

Cirsium vulgare (Savi) Ten.

Família: Asteraceae (Compositae)

Sinónímia: *Cirsium lanceolatus* (L.) Scop.; *Cirsium linkii* Nyman

Nomes comuns: cardo-roxo



Habitat: terrenos incultos, baldios e bermas de caminhos

Distribuição: grande parte da Europa, Ásia Ocidental e Norte de África

Época de floração: junho a outubro

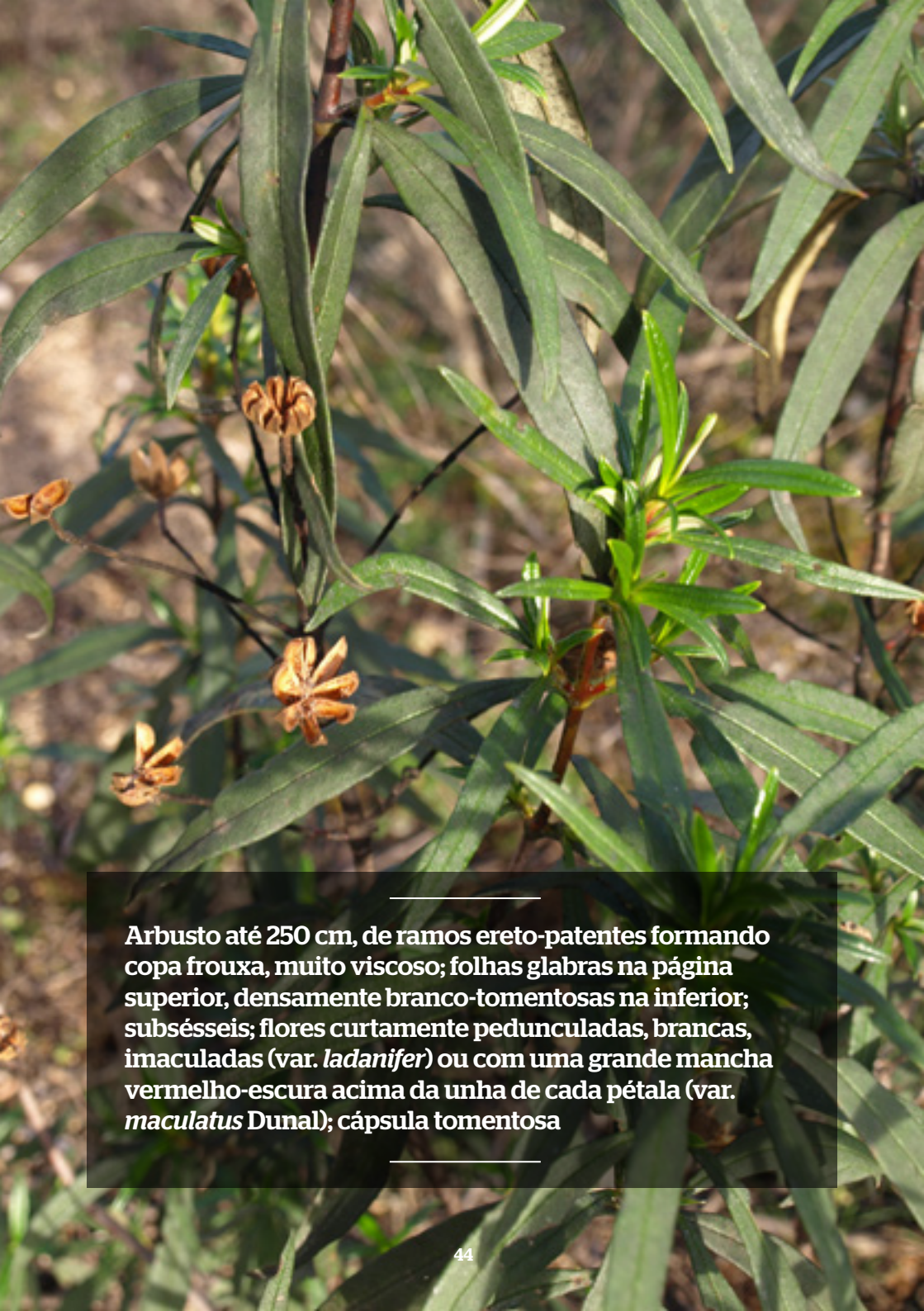
Partes utilizadas: folhas, rebentos jovens e raízes



Utilizações alimentares: as folhas basilares jovens podem ser utilizadas em saladas ou cozinhadas, desde que se lhe retirem os espinhos; os rebentos jovens podem ser consumidos como se fossem aipo ou cozinhados como espargos; as raízes, enquanto tenras, podem ser consumidas cruas ou cozinhadas

Outras utilizações: medicinal, indicada no tratamento de problemas gástricos e respiratórios

Local de observação: Quarteira, Várzeas



Arbusto até 250 cm, de ramos ereto-patentes formando copa frouxa, muito viscoso; folhas glabras na página superior, densamente branco-tomentosas na inferior; subsésseis; flores curtamente pedunculadas, brancas, imaculadas (var. *ladanifer*) ou com uma grande mancha vermelho-escura acima da unha de cada pétala (var. *maculatus* Dunal); cápsula tomentosa

Cistus ladanifer L.

Família: Cistaceae

Nomes comuns: esteva, estêva, lábdano, ládano, roselha, xara



Habitat: matos e matagais

Distribuição: Sul de França, Península Ibérica, Noroeste de África e Macaronésia

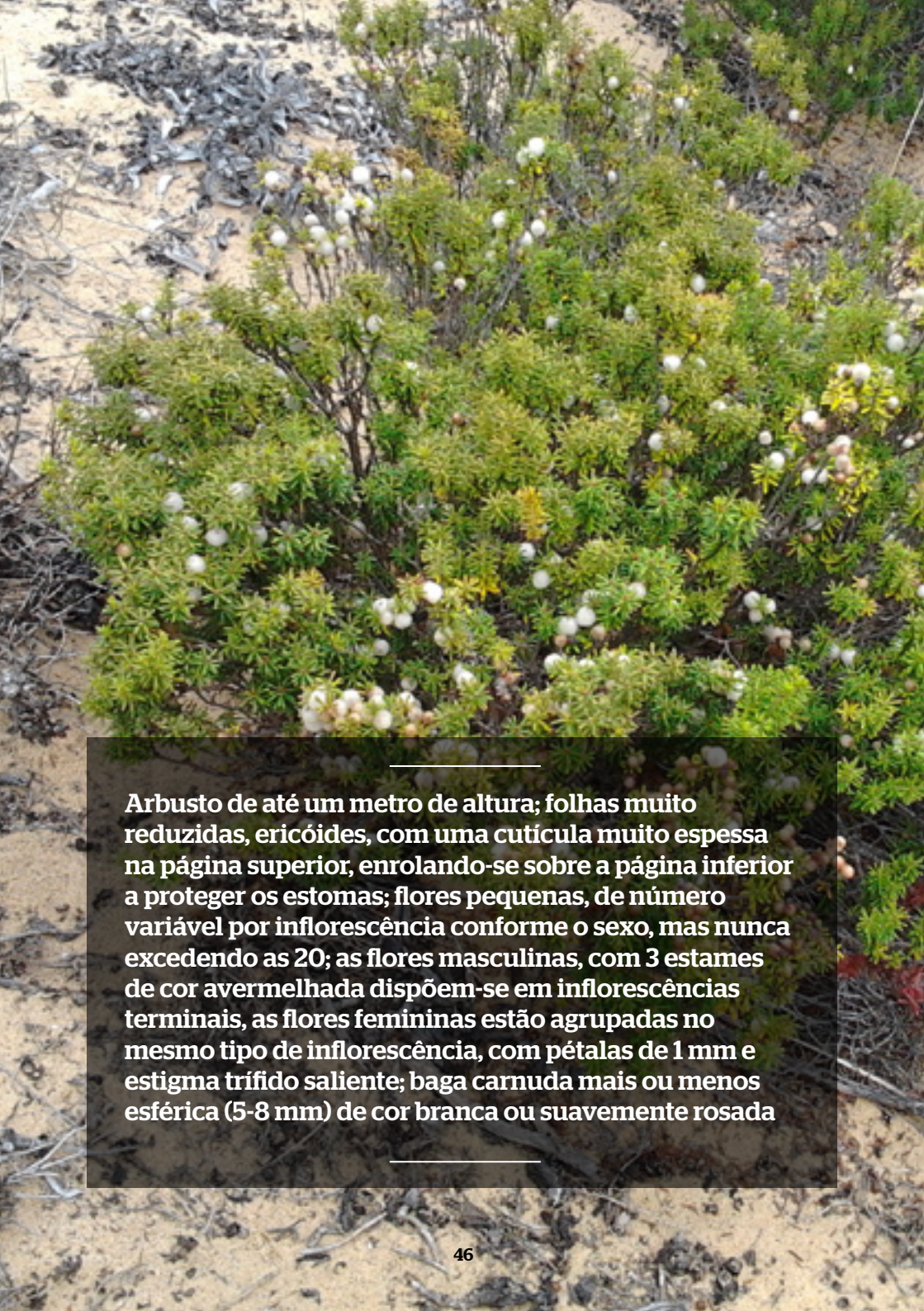
Época de floração: maio a junho

Partes utilizadas: rama, folhas e cápsulas

Utilizações alimentares: utilizadas para condimentar pratos de coelho

Outras utilizações: medicinal, utilizada no tratamento de doenças de pele e como agente antidiarreico e anti-inflamatório; o óleo essencial e a resina são usados em cosmética e perfumaria; as ramagens são utilizadas para esfregar tachos

Local de observação: Faro, Gambelas



Arbusto de até um metro de altura; folhas muito reduzidas, ericóides, com uma cutícula muito espessa na página superior, enrolando-se sobre a página inferior a proteger os estomas; flores pequenas, de número variável por inflorescência conforme o sexo, mas nunca excedendo as 20; as flores masculinas, com 3 estames de cor avermelhada dispõem-se em inflorescências terminais, as flores femininas estão agrupadas no mesmo tipo de inflorescência, com pétalas de 1 mm e estigma trifido saliente; baga carnuda mais ou menos esférica (5-8 mm) de cor branca ou suavemente rosada

Corema album (L.) D. Don

Família: Ericaceae

Nomes comuns: camarinha, camarinheira



Habitat: areias e dunas litorais

Distribuição: Península Ibérica e Macaronésia (Açores)

Época de floração: março a maio

Partes utilizadas: frutos

Utilizações alimentares: os frutos, de sabor agridoce e alto teor de água, são utilizados para preparar geleias e licores

Outras utilizações: medicinal, possui ação anti-helmíntica e antipirética; utilizada como ornamental

Local de observação: Aljezur, Praia da Amoreira



Arbusto ou pequena árvore até 10 m, de copa arredondada e folhagem caduca; folhas obovadas a romboidais, discolors, com 3-7 lobos oblongos, agudos ou subobtusos, inteiros ou com poucos dentes na região distal; flores brancas com 8-15 mm \varnothing ; bagas ovais vermelho-escuras

Crataegus monogyna Jacq.

Família: Rosaceae

Sinónimia: *Crataegus maura* L. fil.; *Crataegus monogyna* subsp. *brevispina* (Kunze) Franco; *Crataegus oxyacantha* auct.

Nomes comuns: abronceiro, cambroeira, cambrulheiro, escalheiro, escambrulheiro, espinha-branca, espinheiro-alvar, espinheiro-branco, espinheiro-ordinário, estrapoeiro, estrepeiro, pilriteiro, pirliteiro



Habitat: sebes e bosques

Distribuição: quase toda a Europa, Norte de África e Ásia

Época de floração: abril a maio

Partes utilizadas: folhas e frutos

Utilizações alimentares: as folhas jovens podem consumir-se cruas e utilizam-se para fazer licor; os frutos são utilizados na preparação de compota ou geleia e licor

Outras utilizações: medicinal, usada em caso de insuficiência cardíaca e outros problemas cardiovasculares; é utilizada como ornamental e pode ser usada como porta-enxerto de pereira

Local de observação: Loulé, Fonte Benémola



Planta perene sub-arrosetada, de caules com 20 a 100 cm; folhas subcoriáceas, verde-vivo e tomentosas na página superior, branco-tomentosas na inferior, de segmentos ovados a linear-lanceolados, com espinhos rígidos, amarelos no ápice e fasciculados na base, as proximais pecioladas, as distais sésseis; corola azul, lilacina ou esbranquiçada; cípselas brilhantes, castanho-marmoreadas

Cynara cardunculus L.

Familia: Asteraceae (Compositae)

Nomes comuns: alcachofra-brava, alcachofra-hortense, cardo, cardo-coalhador, cardo-da-gente, cardo-de-espanha, cardo-do-coalho, cardo-manso, coalho, pencas



Habitat: sítios pedregosos, incultos ou pousios e arrelvados secos

Distribuição: Sul e Oeste da região mediterrânica

Época de floração: junho a agosto

Partes utilizadas: folhas, capítulos e flores

Utilizações alimentares: consomem-se os pecíolos das folhas enquanto jovens e os corações dos involúculos dos capítulos; as flores depois de secas são utilizadas no fabrico do queijo, como coagulante do leite

Local de observação: Estômbar, Sítio das Fontes



Planta com caule obcónico com 3 a 7 cm; folhas carnudas, escamiformes, ovadas ou elípticas, densamente imbricadas, de cor intensa (amarelas, alaranjadas ou escarlates); racimos com 5-10 flores, com pedicelo curto, da mesma cor das folhas; perianto papiloso

Cytinus hypocistis subsp. *macranthus* Wettst.

Família: Rafflesiaceae (Cytinaceae)

Nomes comuns: amareladas, buxigas, coalhadas, pútegas-de-escamas-largas



Habitat: matagais (planta parasita de cistáceas arbustivas, nomeadamente *Cistus ladanifer* L.)

Distribuição: região mediterrânica e Macaronésia

Época de floração: março a maio


Partes utilizadas: plantas jovens e flores

Utilizações alimentares: as plantas jovens são cozinhadas como substituto de espargos; as flores têm um líquido mucilaginoso comestível

Outras utilizações: medicinal, o seu extrato é usado para tratar a disenteria e como adstringente

Local de observação: Faro, Ludo





Planta herbácea, bienal ou perene, podendo atingir até 250 cm; caules azulados; folhas compostas e pecioladas; flores reunidas em umbelas, amarelas; frutos oblongos, primeiro azulados e depois negro-grisáceos

Foeniculum vulgare Mill.

Família: Apiaceae (Umbelliferae)

Sinonímia: *Anethum foeniculum* L.; *Foeniculum capillaceum* Gilib.; *Foeniculum officinale* All.; *Foeniculum piperitum* (Ucria) Sweet; *Foeniculum vulgare* subsp. *piperitum* (Ucria) Bég

Nomes comuns: erva-doce, fiólho, fionho, funcho, funcho-amargo, funcho-bravo, funcho-de-florença, funcho-doce, funcho-hortense



Habitat: ruderal, locais amenos, soalheiros, e em solos bem drenados

Distribuição: Europa, região mediterrânica


Época de floração: julho a agosto

Partes utilizadas: folhas, frutos e sementes

Utilizações alimentares: as folhas e pecíolos finamente picados aromatizam saladas e molhos para peixes; a base grossa das folhas pode cozer-se como legume; os frutos têm um característico sabor a “anis” e usam-se na preparação de licores; as sementes servem para aromatizar guisados e licores

Outras utilizações: medicinal, tem propriedades antissépticas, cicatrizantes, diuréticas, emenagogas, estrogénicas e expetorantes

Local de observação: Faro, Pontal



Planta anual com caules até 150 cm, frequentemente robustos e mais pilosos nos nós intumescidos; folhas estreita a largamente oblanceoladas, cuspidadas; corola esbranquiçada; pseudofruto com 3-5 mm, com sedas densas e gancheadas

Galium aparine L.

Família: Rubiaceae

Nomes comuns: amor-de-hortelão, erva-peganhosa, pegamaço, pegamassa, rapa-saias, raspa-língua



Habitat: matos, sebes e terrenos cultivados, ruderal

Distribuição: Europa e Norte de África

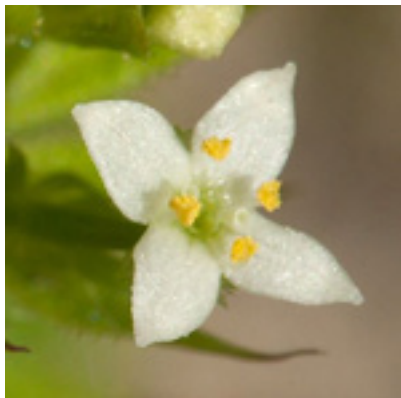
Época de floração: março a junho

Partes utilizadas: folhas, raízes e sementes

Utilizações alimentares: as folhas jovens podem ser cozinhadas como legume; as raízes moídas podem substituir a chicória; as sementes assadas podem ser consumidas como café

Outras utilizações: medicinal, tem propriedades diuréticas, adstringentes e anti-inflamatórias; utilizada como purificante do sistema linfático e no tratamento de problemas de pele

Local de observação: Tavira, Cavaco





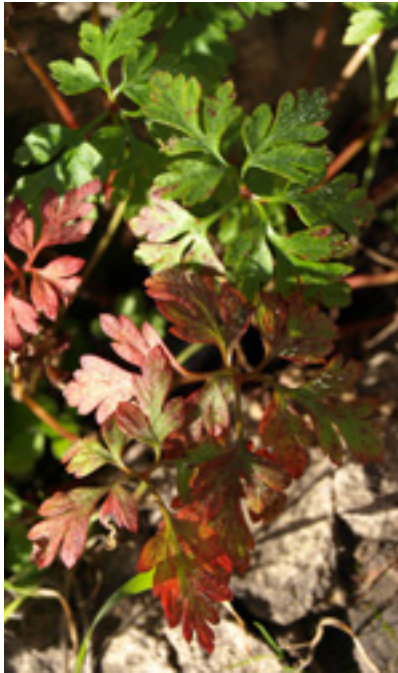
Planta herbácea anual de caules mais ou menos pilosos, com cerca de 10 a 50 cm, prostrados ou ascendentes; folhas com 3, raramente 5, segmentos bipenatissectos, divididos ainda em segmentos secundários oblongos e mucronados; as pétalas possuem um limbo elíptico-oblongo de cor rosada-purpurescente; monocarpas com 4 fortes costas transversais junto ao ápice e no resto com um retículo denso de costas baixas mas evidentes

Geranium purpureum Vill.

Família: Geraniaceae

Sinónímia: *Geranium robertianum* subsp. *purpureum* (Vill.) Nyman

Nomes comuns: bico-de-grou, bico-de-grou-robertino, erva-de-são-roberto, erva-de-são-roque, erva-roberta, pássara



Habitat: terrenos incultos, ruderal

Distribuição: Europa, exceto extremo Norte


Época de floração: março a julho

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: consumidas em saladas

Outras utilizações: medicinal, é utilizada no tratamento de diarreia e de doenças da próstata, boca, garganta e pele

Local de observação: Querença, Quinta da Passagem



Subarbusto amoitado, aromático de 12 a 33 cm, com caules angulosos; folhas inteiras, estreitamente lineares, esverdeadas e tomentosas a glabrescentes ou raramente branco-tomentosas; capítulos reunidos num corimbo muito composto e denso; involúcro oblongo-cilíndrico a tubuloso-campanulado, de brácteas estreitas, numerosas e imbricadas; flores amarelas, tubulosas, as marginais femininas e as do disco hermafroditas e em maior número; cipselas castanho-escuras, sem glândulas ou com raras glândulas brancas e brilhantes

Helichrysum italicum subsp. *picardii* Franco

Família: Asteraceae (Compositae)

Sinónímia: *Helichrysum picardii* (Boiss. & Reuter) Franco

Nomes comuns: caril-das-areias, erva-caril, perpetua-das-areias



Habitat: locais arenosos, também em rochedos costeiros

Distribuição: Sul da Europa.

Época de floração: maio a setembro

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: utilizadas para aromatizar saladas, refeições e para temperar azeitonas; o óleo essencial é usado para realçar os sabores das frutas em doces, gelados, produtos de panificação e refrigerantes

Outras utilizações: medicinal, o óleo essencial tem ação antialérgica, anti-inflamatória e cicatrizante; usado em dermatologia, nomeadamente, na psoríase, acne, eczema, pele inflamada, urticária, escaras e como protetor solar

Local de observação: Faro, Gambelas





Planta herbácea, bienal, com caule ereto, podendo atingir até 3 m de altura, glabro a acentuadamente hispido; folhas variando de sinuado-pentilobadas a penatissectas com 5-9 segmentos crenados a serrados; flores brancas, com corola assimétrica, reunidas em inflorescências múltiplas sob a forma de umbela; cremocarpo elíptico ou obovado ou suborbicular, glabro ou pubescente

Heracleum sphondylium L.

Família: Apiaceae (Umbelliferae)

Nomes comuns: branca-ursina, canabrás, esfondilio



Habitat: matas e sítios húmidos ou sombrios

Distribuição: Europa e Norte de África

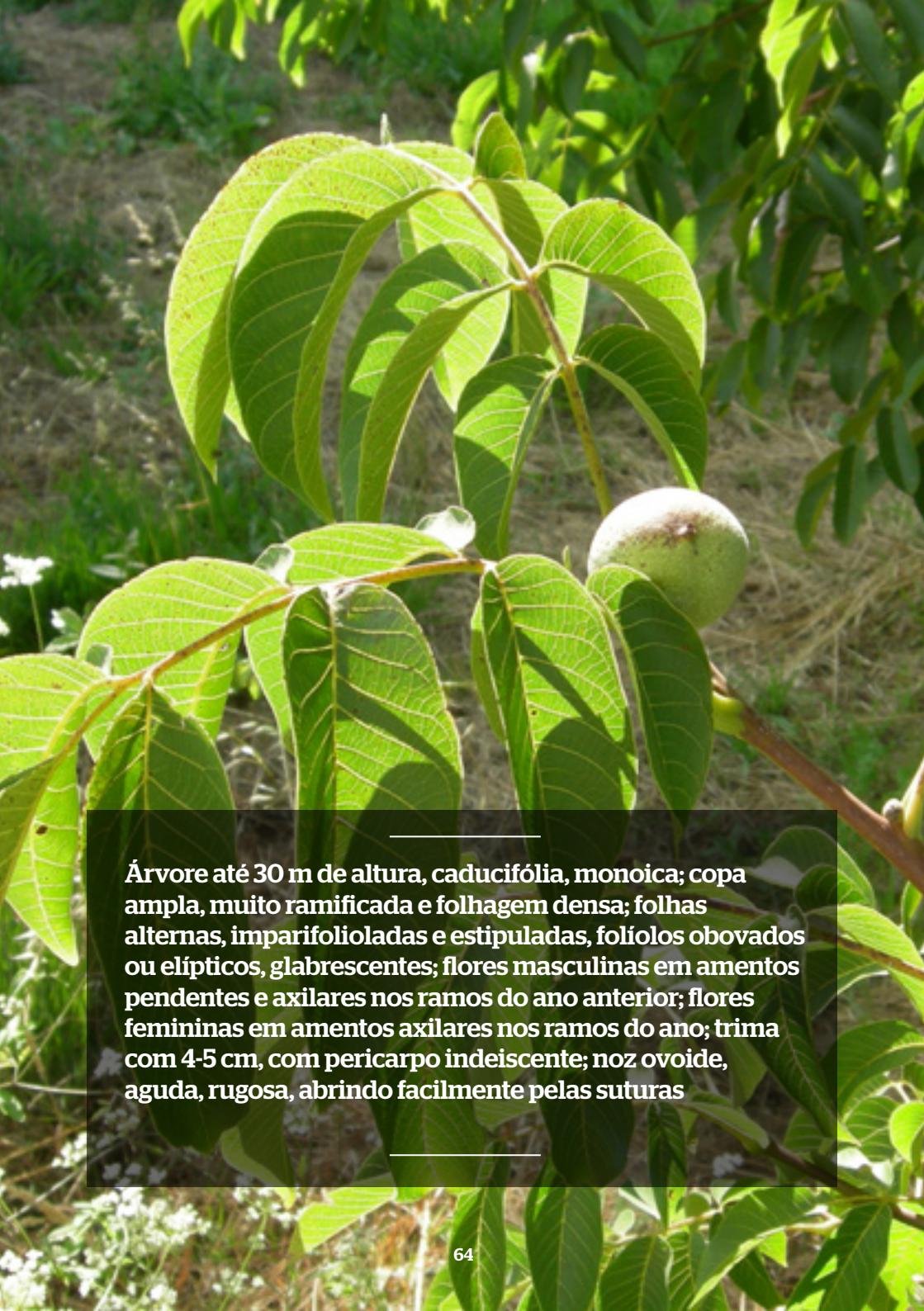
Época de floração: junho a agosto

Partes utilizadas: partes aéreas e raízes

Utilizações alimentares: os caules e os rebentos jovens podem ser consumidos frescos ou cozinhados e têm sabor semelhante a espargos; as raízes podem ser consumidas cozinhadas; nos rebentos secos forma-se uma substância semelhante ao açúcar

Outras utilizações: medicinal, as folhas e as raízes são afrodisíacas, têm propriedades digestivas, expetorantes e sedativas

Local de observação: Monchique, Serra de Monchique



Árvore até 30 m de altura, caducifólia, monoica; copa ampla, muito ramificada e folhagem densa; folhas alternas, imparifolioladas e estipuladas, folíolos obovados ou elípticos, glabrescentes; flores masculinas em amentos pendentes e axilares nos ramos do ano anterior; flores femininas em amentos axilares nos ramos do ano; trima com 4-5 cm, com pericarpo indeiscente; noz ovoide, aguda, rugosa, abrindo facilmente pelas suturas

Juglans regia L.

Família: Juglandaceae

Nomes comuns: noqueira

Habitat: terrenos húmidos e profundos

Distribuição: Sul da Europa, Oeste da Ásia

Época de floração: abril a maio

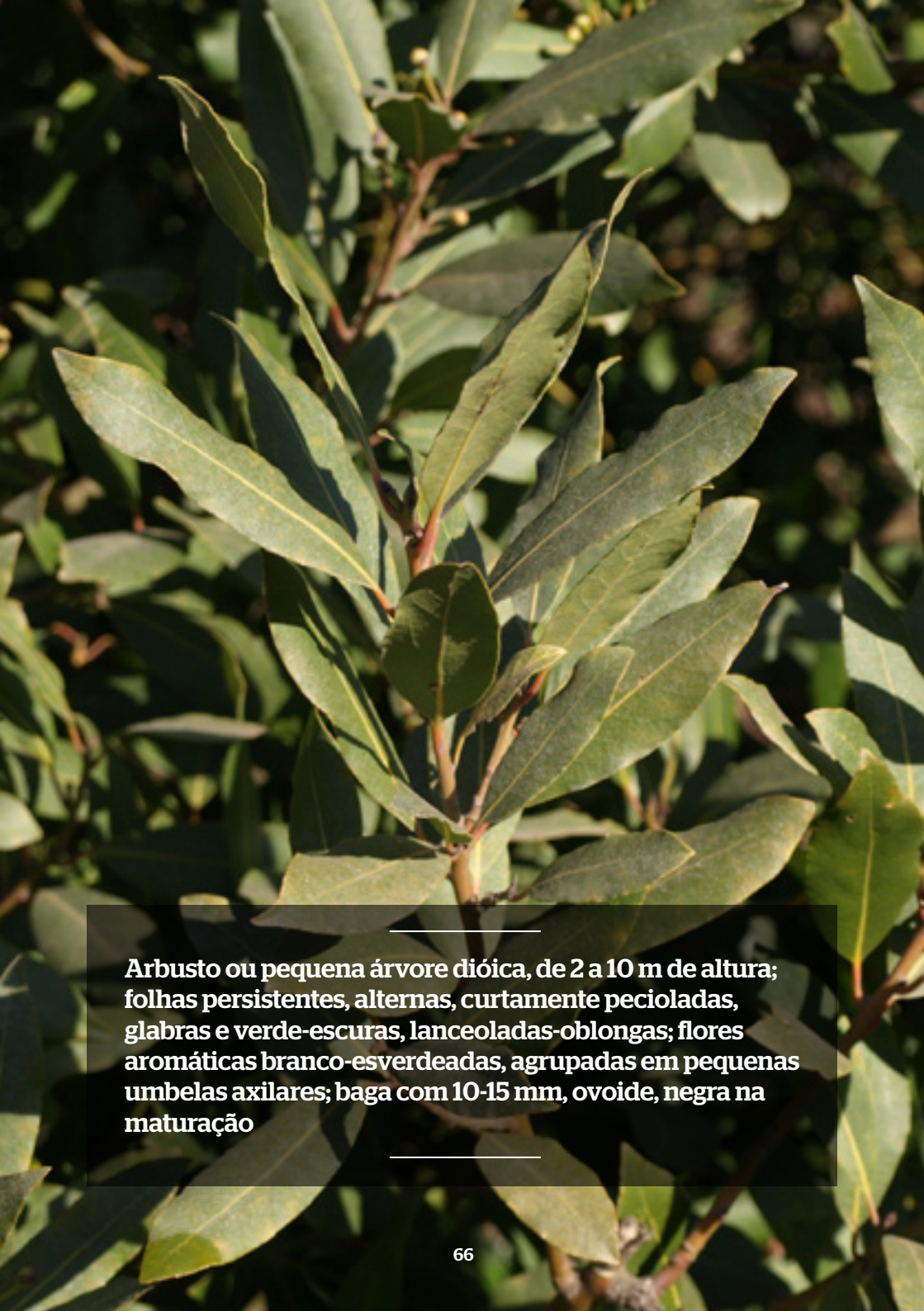
Partes utilizadas: sementes

Utilizações alimentares: as sementes são usadas simples, em bolos, gelados, etc; o óleo extraído da noz é usado em saladas

Outras utilizações: medicinal, usada externamente no tratamento de inflamações cutâneas, psoríase, doenças fúngicas, diaforese excessiva dos pés e das mãos; internamente como anti-helmíntico

Local de observação: Monchique, Serra de Monchique





Arbusto ou pequena árvore dióica, de 2 a 10 m de altura; folhas persistentes, alternas, curtamente pecioladas, glabras e verde-escuras, lanceoladas-oblongas; flores aromáticas branco-esverdeadas, agrupadas em pequenas umbelas axilares; baga com 10-15 mm, ovoide, negra na maturação

Laurus nobilis L.

Família: Lauraceae

Nomes comuns: loureiro-comum, louro, sempre-verde



Habitat: matas, lugares sombrios e margens de cursos de água

Distribuição: região mediterrânica

Época de floração: fevereiro a abril

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: usadas na preparação de pratos de carne

Outras utilizações: medicinal, as folhas são usadas nas dispepsias hipossecretoras, falta de apetite e espasmos gastrointestinais; o óleo essencial tem propriedades antissépticas e antifúngicas

Local de observação: Querença, Quinta da Passagem





Planta vivaz com 20 a 150 cm, com caule de ereto a prostrado-ascendente; muito variável quanto às dimensões e forma da folha, e ao comprimento dos pedicelos; flores com pétalas grandes violáceas ou violáceo-purpúreas; aquénio rugoso transversalmente

Malva sylvestris L.

Família: Malvaceae

Sinonímia: *Malva sylvestris* subsp. *ambigua* (Guss.) P. Fourn.; *Malva sylvestris* subsp. *vivianiana* (Rouy) P. Fourn.; *Malva vivianiana* Rouy

Nomes comuns: malva, malva-comum, malva-das-boticas, malva-maior, malva-mourisca, malva-selvagem



Habitat: bermas das estradas e terrenos incultos

Distribuição: Europa, Sudoeste da Ásia, região mediterrânica e Macaronésia

Época de floração: abril a setembro

Partes utilizadas: folhas jovens, flores, frutos e raízes

Utilizações alimentares: as folhas jovens são usadas em guisados ou para espessar sopas; as pétalas das flores usam-se para ornamentar saladas e sobremesas; os frutos ainda verdes usam-se para perfumar saladas; o caldo das raízes ou folhas substitui a clara de ovo no merengue



Outras utilizações: medicinal, em uso interno como emoliente e anti-inflamatório nas perturbações respiratórias e gastrointestinais; externamente, nas inflamações da pele e mucosas

Local de observação: Monchique, Serra de Monchique



Planta vivaz, aromática, caules até 150 cm, eretos, ramosos, curtamente glandulosos-puberulentos e ligeiramente pilosos; folhas pecioladas, opostas, ovadas, crenado-dentadas, as florais semelhantes às caulinares, com aroma a limão, amarelo-esverdeadas; flores reunidas em verticilastros axilares, esbranquiçadas ao abrir, ocasionalmente amarelas ou rosadas; fruto em tetraquénio

Melissa officinalis L.

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Nomes comuns: citronela-menor, citronela-pequena, coroa-de-rei, erva-cidreira, melissa



Habitat: matos e outros sítios assombreados

Distribuição: Sul da Europa e Norte de África

Época de floração: junho a agosto

Partes utilizadas: folhas e partes aéreas floridas

Utilizações alimentares: usadas como aromatizante e no fabrico de licores

Outras utilizações: medicinal, segundo a Comissão E está aprovada no tratamento de transtornos do sono de origem nervosa e em alterações funcionais do aparelho digestivo; o extrato seco, aplicado topicamente, tem atividade protetora contra infeções causadas por vírus do herpes simplex; usada em cosmética para cuidados da pele e cabelo

Local de observação: Loulé, Amendoeira



Planta vivaz, aromática, caule subglabro a tomentoso, até 90 cm; folhas ovadas a ovado-lanceoladas, pecioladas, serradas; flores em verticilastros multifloros, globoso-capitados, corola lilacínea, pilosa; mericarpos castanho-claros

Mentha aquatica L.

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Nomes comuns: citrata, hortelã-da-água, hortelã-mourisca, hortelã-pimenta-bastarda, menta-de-água, sândalos



Habitat: prados e arrelvados húmidos

Distribuição: Europa, Nordeste de África e Próximo Oriente, África do Sul e Madeira

Época de floração: julho a outubro

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: usadas como condimento em saladas e cozinhados, e na preparação de chás

Outras utilizações: medicinal, como emético, regulador do ciclo menstrual, adstringente, digestivo, espasmolítico e sedante

Local de observação: Loulé, Ribeira das Mercês



Planta herbácea com 10 a 40 cm, de caules prostrados e radicantes inferiormente, eretos acima; folhas linear-oblanceoladas, atenuadas na base, sésseis, glabras, inteiras ou sinuado-dentadas; corola lilacínea ou branca; mericarpos ovoide-oblongos, lisos

Mentha cervina L.

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Sinonímia: *Prestlia cervina* L.

Nomes comuns: alecrim-do-rio, erva-peixeira, hortelã-crespa, hortelã-da-ribeira, hortelã-dos-campos, hortelã-dos-pântanos, menta-peixeira



Habitat: relvados húmidos

Distribuição: Península Ibérica, Sul de França e Noroeste de África

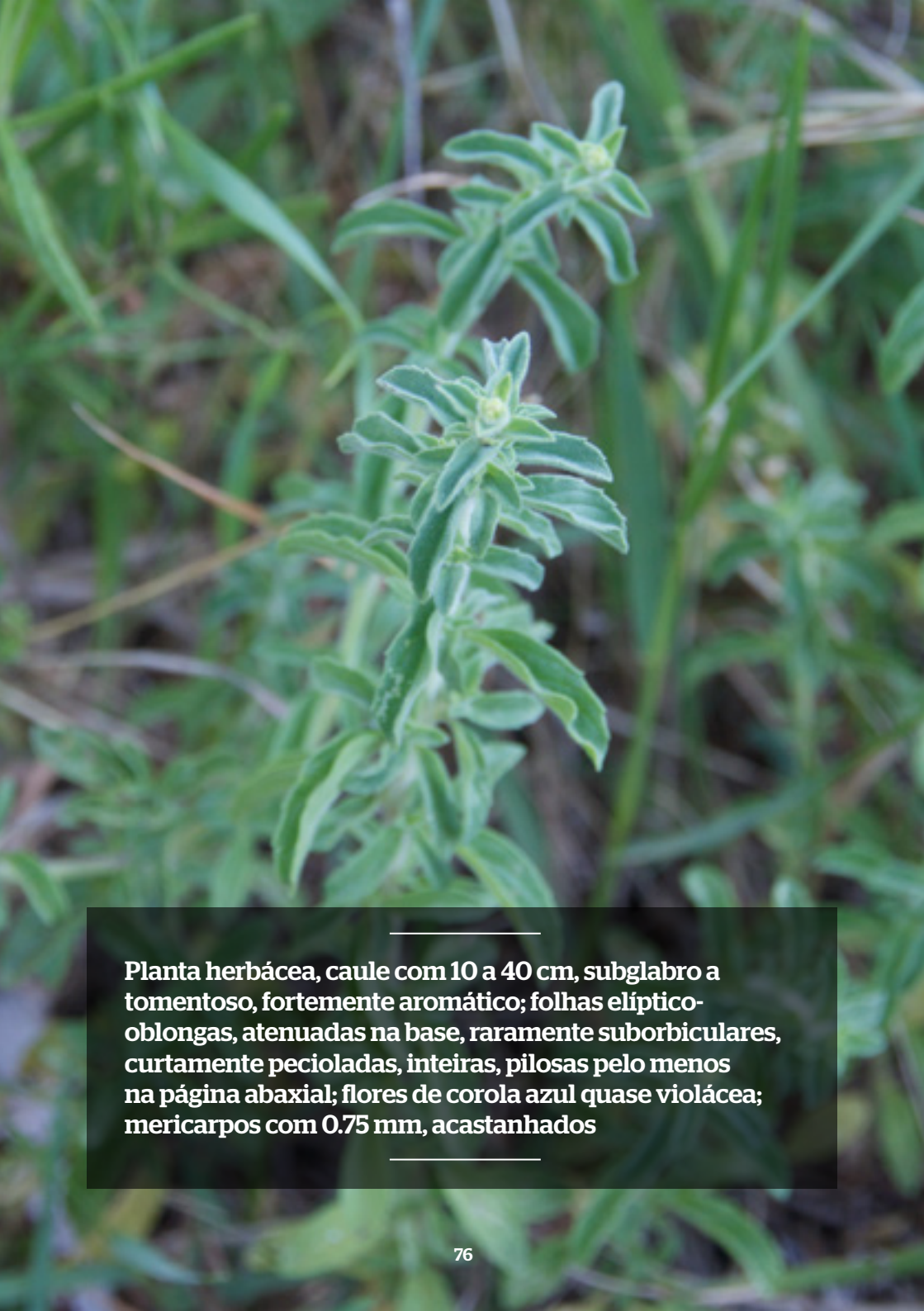
Época de floração: junho a setembro

Partes utilizadas: caules folhosos

Utilizações alimentares: utilizados como tempero em guisados de borrego e peixes do rio

Outras utilizações: medicinal, utilizada na prevenção e tratamento de doenças gástricas e do trato respiratório

Local de observação: Barranco do Velho, Eirinhas



Planta herbácea, caule com 10 a 40 cm, subglabro a tomentoso, fortemente aromático; folhas elíptico-oblongas, atenuadas na base, raramente suborbiculares, curtamente pecioladas, inteiras, pilosas pelo menos na página abaxial; flores de corola azul quase violácea; mericarpos com 0.75 mm, acastanhados

Mentha pulegium L.

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Nomes comuns: hortelã-dos-açores, hortelã-pimenta-mansa, poejo



Habitat: sítios húmidos e linhas de água

Distribuição: Europa, Noroeste de África e Próximo Oriente

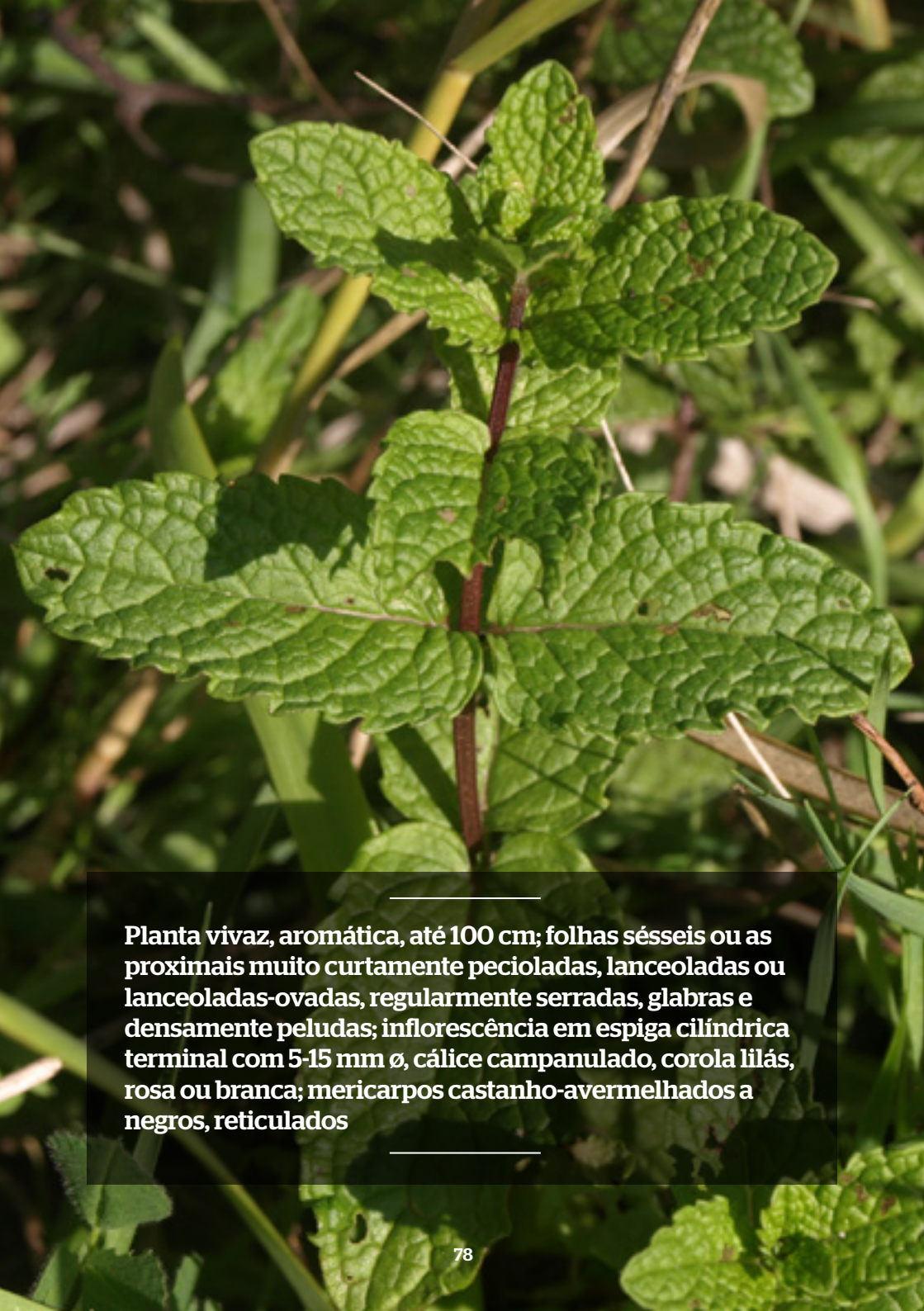
Época de floração: junho a agosto

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: usadas na confeção de pratos, sobretudo de peixe

Outras utilizações: medicinal, usada nos casos de falta de apetite, digestões difíceis, disquinesia hepatobiliar, flatulência, cólicas gastrointestinais, gota e menorreia; externamente em inflamações cutâneas

Local de observação: Faro, Ludo



Planta vivaz, aromática, até 100 cm; folhas sésseis ou as proximais muito curtamente pecioladas, lanceoladas ou lanceoladas-ovadas, regularmente serradas, glabras e densamente peludas; inflorescência em espiga cilíndrica terminal com 5-15 mm \varnothing , cálice campanulado, corola lilás, rosa ou branca; mericarpos castanho-avermelhados a negros, reticulados

Mentha spicata L.

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Sinonímia: *Mentha spicata* var. *viridis* L. P. Cout.; *Mentha viridis* (L.) L.

Nomes comuns: hortelã, hortelã-comum, hortelã-das-cozinhas, hortelã-verde, hortelã-vulgar



Habitat: solos húmidos e expostos ao sol

Distribuição: nativa da região mediterrânica e muito cultivada em Portugal

Época de floração: agosto a setembro

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: as folhas são usadas como aromatizante de saladas e refeições; o óleo essencial é usado para aromatizar doces, gelados, bebidas, etc.

Outras utilizações: medicinal, usada como digestivo, eupéptico, carminativo e vermífugo; o óleo essencial é usado no tratamento de bronquites, em inalações e fricções

Local de observação: Faro, Ludo





Arbusto até 5 m, ereto, muito ramoso; rebentos pubescentes-glandulosos; folhas ovado-lanceoladas, agudas, muito aromáticas quando esmagadas; flores brancas, aromáticas; pseudobaga largamente elipsoide a subglobosa, geralmente negro-azulada na maturação

Myrtus communis L.

Família: Myrtaceae

Nomes comuns: murta, murteira, murtinho



Habitat: locais com alguma humidade edáfica superficial, barrancos e linhas de escorrência temporárias

Distribuição: Sudoeste da Europa e região mediterrânica


Época de floração: junho a outubro

Partes utilizadas: folhas, flores e frutos

Utilizações alimentares: as flores frescas são utilizadas em saladas ou em guarnições, e as folhas e os frutos são utilizados em pratos de carne; os botões florais, as flores e os frutos, secos, podem ser conservados em vinagre para uso culinário; os frutos são usados na preparação de compotas

Outras utilizações: medicinal, usada no tratamento de doenças crónicas das vias respiratórias e das vias urinárias; externamente, em doenças da pele e das mucosas

Local de observação: São Brás de Alportel, Ribeira do Alportel



Pequena árvore, até 15 m, de tronco grosso e tortuoso; folhas simples, perenes e coriáceas; flores pequenas, em panículas axilares, de corola branca; o fruto é uma drupa elipsoide

Olea europaea var. *sylvestris* (Mill.) Lehr.

Família: Oleaceae

Nomes comuns: oliveira-brava, zambujeiro, zambujo, zambuzeiro



Habitat: matos xerofílicos, lugares secos rochosos

Distribuição: região mediterrânica


Época de floração: maio a julho

Partes utilizadas: frutos

Utilizações alimentares: usados na produção de azeite e conservas

Outras utilizações: medicinal, utilizada no controlo da tensão arterial, no tratamento da cistite e diabetes, e melhoria da circulação; cosmética, o azeite é utilizado em massagens, óleos para o corpo, tónicos e sabonetes

Local de observação: Barrocal Algarvio



Planta arbustiva, suculenta e ramificada, com porte variável, desde rasteiro a arbóreo, de 3 a 5 m; cladódios com 20-50 x 10-20 cm, oblongos ou oblongos-obovados, verdes mas por fim cinzentos, folhas com 2-4 mm, finas; flores com 7-10 cm ø, amarelo-intenso; pseudobaga com 5-9 cm, obovoide-oblonga, amarela, purpúrea ou variegada

Opuntia maxima Miller

Família: Cactaceae

Sinónimia: *Opuntia ficus-indica* auct.; *Opuntia ficus-barbarica* A. Berger

Nomes comuns: figueira-da-índia, piteira



Habitat: cresce em regiões áridas e semiáridas, em terrenos pobres e secos

Distribuição: América Central e do Sul, Austrália, África do Sul e países mediterrânicos

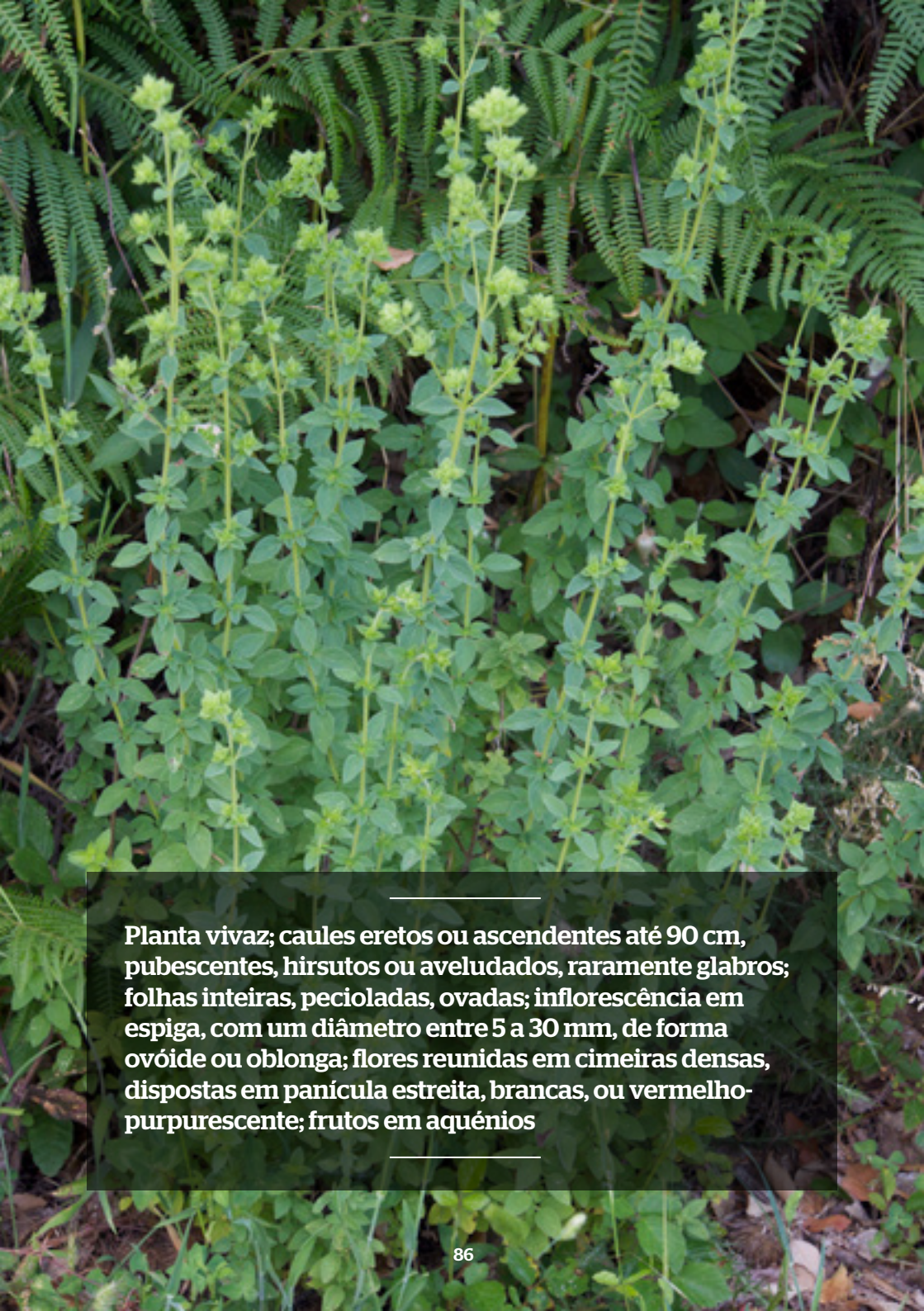
Época de floração: maio a junho

Partes utilizadas: frutos e cladódios

Utilizações alimentares: os frutos consomem-se frescos ou na forma de sumos, geleias, compotas, licores, destilados, etc; os cladódios podem ser consumidos como verdura

Outras utilizações: medicinal, usada no tratamento de inflamações dos aparelhos respiratório e digestivo, no controlo da diabetes e das hiperlipidémias, e como cicatrizante no tratamento de afeções cutâneas

Local de observação: Barrocal Algarvio



Planta vivaz; caules eretos ou ascendentes até 90 cm, pubescentes, hirsutos ou aveludados, raramente glabros; folhas inteiras, pecioladas, ovadas; inflorescência em espiga, com um diâmetro entre 5 a 30 mm, de forma ovóide ou oblonga; flores reunidas em cimeiras densas, dispostas em panícula estreita, brancas, ou vermelho-purpurescente; frutos em aquênios

Origanum vulgare subsp. *virens* (Hoffmanns. & Link) Bonnier & Layens

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Sinonímia: *Origanum bastetanum* Socorro, Arreb & Espinar; *Origanum macrostachyum* Hoffmanns. & Link; *Origanum virens* Hoffmanns. & Link; *Origanum virens* var. *spicatum* Rouy

Nomes comuns: manjerona-brava, orégão-vulgar-do-minho, orégãos



Habitat: ocorre em matos, prados e orlas de bosques

Distribuição: Europa


Época de floração: junho a julho

Partes utilizadas: partes aéreas floridas

Utilizações alimentares: usadas para aromatizar saladas, legumes, massas, pizzas e caracóis

Outras utilizações: medicinal, tem propriedades antitússicas, expetorantes e antissépticas, indicada em casos de perda de apetite e problemas digestivos

Local de observação: Monchique, Serra de Monchique

A close-up photograph of a plant's foliage. The leaves are bright green and have a lobed, almost heart-shaped appearance with several leaflets radiating from a central point. Each leaflet is covered with numerous small, dark purple or reddish-brown spots. The leaves are densely packed and appear to be growing from a central point. The lighting is bright, creating some shadows and highlights on the leaf surfaces.

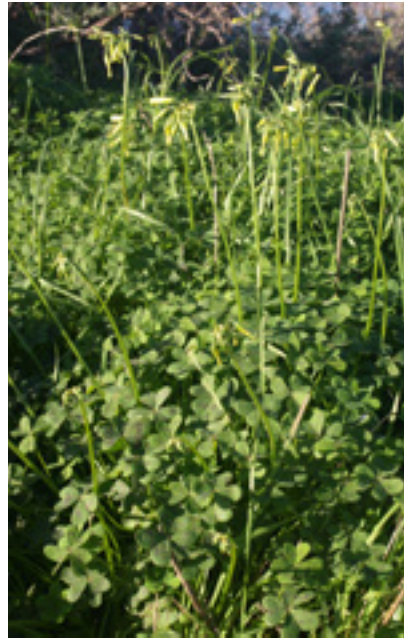
Planta vivaz esparsamente pubescente, cespitosa, com um bolbo fundamentalmente enterrado emitindo um caule anual, ascendente e subterrâneo, provido de bulbilhos e de uma roseta foliar à face do solo; folíolos obcordiformes e inciso-emarginados; flores amarelas por vezes dobradas; cápsula curta, raramente vingando

Oxalis pes-caprae L.

Família: Oxalidaceae

Sinonímia: *Oxalis cernua* Thunb.

Nomes comuns: amendoim-bravo, azedinha-amarela, erva-azedo-amarela, erva-canária, erva-mijona, erva-pata, erva-praga, praga-má, santas-noites, sardinha-fresca, trevinho, trevo-azedo, trevo-mau



Habitat: terrenos cultivados, terrenos incultos, ruderal

Distribuição: oriunda da África do Sul, subespontânea na região mediterrânica e Oeste da Europa

Época de floração: janeiro a abril

Partes utilizadas: bolbos

Utilizações alimentares: os pequenos bolbos torrados no forno são consumidos como aperitivo

Local de observação: Faro



Planta anual de 25 a 90 cm; caules eretos, ramificados, raramente glabros; folhas uni- a bipenatipartidas com os segmentos grosseiramente dentados, acuminados; flores solitárias, com pétalas orbiculares, vermelho vivo e negro-maculadas na base, pedúnculo com pelos patentes; cápsula subglobosa a largamente obovoide, glabra

Papaver rhoeas L.

Família: Papaveraceae

Nomes comuns: papoila-brava, papoila-das-searas, papoila-vermelha, papoula



Habitat: searas, campos cultivados e incultos

Distribuição: Europa, Ásia, Norte de África e Macaronésia

Época de floração: abril a julho

Partes utilizadas: sementes

Utilizações alimentares: as sementes maduras e torradas, são muito apreciadas como condimento em pães e bolos, quer isoladamente quer em mistura com outras sementes

Outras utilizações: medicinal, as suas pétalas são usadas no tratamento de inflamações das mucosas brônquicas, como emoliente; em caso de insónia e ansiedade, como sedativo, nos espasmos nervosos

Local de observação: Monchique, Serra de Monchique





Árvore de copa em umbrela, por vezes com ramagens robustas; ritidoma castanho-acinzentado, profundamente fendido, destacando-se em grandes placas e deixando a descoberto superfícies avermelhadas; folhas em agulha rígidas; estruturas reprodutoras simples (cones ou estróbilos), as femininas cochedidas por pinhas, ovoide-subglobosas, obtusas, até 14 cm, com escamas lenhosas, de maturação trianual; sementes de asa caduca e tegumento duro

Pinus pinea L.

Família: Pinaceae

Nomes comuns: pinheiro-manso



Habitat: matos

Distribuição: Sul da Europa e Oeste da Ásia


Época de floração: abril a maio

Partes utilizadas: sementes

Utilizações alimentares: o pinhão pode ser consumido diretamente e utilizado na preparação de doçaria, pratos principais, saladas, pães, molhos, etc.

Outras utilizações: medicinal, o óleo essencial obtido das agulhas possui ação antisséptica e secretolítica, externamente produz efeito rubefaciente; o óleo essencial da óleo-resina é utilizado como aromatizante em detergentes e outros produtos de higiene doméstica; a madeira é utilizada na construção naval, carpintaria e mobiliário; utilizado como ornamental

Local de observação: Faro, Gambelas

A close-up photograph of a plant branch. The branch is reddish-brown and has several pairs of lanceolate leaves. The leaves are green with prominent veins and slightly serrated edges. Small, round, red drupes are visible at the base of the leaves. The background is blurred, showing more of the plant and some soil.

Arbusto perene, até 8 m, de copa arredondada e ritidoma acastanhado, rugoso-escamoso; folha persistente, com 4-7 pares de folíolos lanceolados a ovado-lanceolados, coriáceos; flores amareladas ou purpurascetes; drupa vermelha tornando-se negra quando madura

Pistacia lentiscus L.

Família: Anacardiaceae

Nomes comuns: alfostigueiro, almessigeira, aroeira, árvore-do-mástique, darmacho, daro, daroeira, lentisco, lentisco-verdadeiro, moita-do-dro



Habitat: matos secos e pedregosos

Distribuição: região mediterrânica e Macaronésia


Época de floração: março a maio

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: utilizadas para aromatizar figos secos e na calda das azeitonas para as enrijecer

Outras utilizações: medicinal, possui ação diurética, antidiarreica, expetorante, analgésica, antimicrobiana e inibidora da dispepsia; cosmética, utilizada em sabonetes e perfumes; a madeira é utilizada em marcenaria e em talha de esculturas; usada também como ornamental

Local de observação: Faro, Pontal



Planta perene, por vezes anual, de 7 a 60 cm, acaule; folhas em rosetas basilares, mais ou menos ovadas, obtusas, inteiras ou irregularmente dentadas, glabras ou puberulentas; flores pequenas, branco-amareladas, agrupadas em espigas tão compridas ou maiores que os pedúnculos (até 40 cm); tubo da corola glabra; sementes numerosas, elipsoides ou elipsóide-trigonais

Plantago major L. subsp. *major*

Família: Plantaginaceae

Nomes comuns: azinhaga-do-forte, tanchagem, tanchagem-de-folha-larga, tanchagem-maior



Habitat: ruderal, relvados húmidos

Distribuição: Europa, Ásia Central e do Norte, e Norte de África


Época de floração: maio a outubro

Partes utilizadas: folhas e sementes

Utilizações alimentares: as folhas são usadas em saladas, quando ainda tenras, e cozinhadas em sopas, refogados, ensopados, etc; as sementes depois de moídas podem ser adicionadas à massa de pão

Outras utilizações: medicinal, usada no tratamento de afeções das vias respiratórias e gastrointestinais, obstipação e diarreias; coadjuvante em curas de emagrecimento e nas hiperlipidémias; externamente em inflamações das mucosas e cutâneas

Local de observação: Monchique, Serra de Monchique



Planta anual, com caules de 5 a 50 cm; folhas com 10-25 × 3-7 mm, oblongo-ovadas; flores solitárias ou fasciculadas de cor amarela; pixídio obovoide

Portulaca oleracea L. subsp. *oleracea*

Família: Portulacaceae

Nomes comuns: baldroega, beldroega, beldroega-de-comer



Outras utilizações: medicinal, possui inúmeras propriedades, nomeadamente antioxidantes, anti-hipercolesterolémicas, anti-inflamatórias, antifúngicas e analgésicas

Local de observação: Faro, Gambelas

Habitat: terrenos cultivados, ruderal

Distribuição: Europa e Ásia

Época de floração: maio a setembro

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: consumidas em saladas e em sopas



Planta perene; folhas com 5-20 × 1.5-7 cm, reunidas numa frouxa roseta, oblanceoladas; irregularmente dentadas a crenadas, glabras na página superior; flores, geralmente amarelas, curtamente pedunculadas; corola com 2-4 cm de diâmetro; cápsula ovoide, inclusa no cálise; sementes viscosas, com carúncula oleosa

Primula acaulis (L.) L. subsp. *acaulis*

Família: Primulaceae

Sinonímia: *Primula veris* var. *acaulis* L., *Primula vulgaris* Hudson

Nomes comuns: copinhos-de-leite, queijadinho, pão-de-leite, pão-e-queijo, páscoas, primavera, rosas-de-páscoa



Habitat: locais húmidos e sombrios

Distribuição: Sul e Oeste da Europa, região mediterrânica e Próximo Oriente

Época de floração: março a maio

Partes utilizadas: folhas, flores e rizoma

Utilizações alimentares: as folhas jovens são consumidas frescas em saladas ou cozinhadas como esparregado, ou em sopa; as flores são usadas para fazer geleia; o rizoma pode ser utilizado como aromatizante de cerveja

Outras utilizações: medicinal, usada no tratamento sintomático da tosse e bronquite, em dores de cabeça, nevralgias e insónia; externamente em contusões

Local de observação: Monchique, Serra de Monchique



Arbusto baixo de 30 a 70 cm, inerme e com ramos alados e compridos; folhas nulas; flores sésseis, em fascículos axilares e terminais, corola amarela; vagem de 10-12 mm, oblonga

Pterospartum tridentatum (L.) Willk. subsp. *tridentatum*

Família: Fabaceae (Leguminosae)

Sinonímia: *Chamaespartium tridentatum* (L.) P. E. Gibbs; *Pterospartum stenopterum* (Spach) Willk; *Genista tridentata* subsp. *stenoptera* (Spach) Nyman

Nomes comuns: carqueija, carqueja, flor-de-carqueija, querequejeira



Habitat: charnecas e matos em solos ácidos

Distribuição: Península Ibérica e Norte de Marrocos

Época de floração: março a junho


Partes utilizadas: partes aéreas

Utilizações alimentares: usadas como condimento em arroz e carnes assadas

Outras utilizações: medicinal, tem propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias, anti-hipertensivas, vasodilatadoras, depurativas, anti-hiperglicemiantes, anti-hipercolesterolémicas, entre outras; utilizada para alimentação do gado e para acender fornos e lareiras, a combustão dos caules secos liberta um odor agradável servindo para aromatizar a casa



Local de observação: Silves, Herdade da Parra



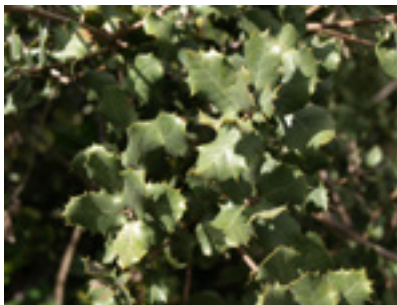
Árvore de 8 a 12 (15) m, de copa ampla, densa e arredondada, de tronco reto e cilíndrico; folhas de lanceoladas a ovadas, coriáceas, glabras na página superior e pubescentes na inferior, com 5 a 8 pares de nervuras laterais pouco distintas na página superior; flores masculinas amarelas em amentos de 4-7 cm de comprimento, flores femininas solitárias ou em grupos pequenos sobre pedúnculos pubescentes; o fruto é uma glande (bolota) com 15-35 mm de comprimento, saliente da cúpula, doce

Quercus rotundifolia Lam.

Família: Fagaceae

Sinonímia: *Quercus ballota* Desf.; *Quercus ilex* subsp. *ballota* (Desf.) Samp.; *Quercus ilex* subsp. *rotundifolia* (Lam.) O. Schwarz ex Ta. Morais

Nomes comuns: azinheira, azinheira-de-bolota-doce, azinho, carrasca, sardão, sardoeira



Habitat: matos e matagais

Distribuição: região mediterrânica

Época de floração: março a junho

Partes utilizadas: frutos

Utilizações alimentares: a bolota pode ser consumida assada como a castanha ou utilizada para fazer pão

Outras utilizações: medicinal, o fruto é usado no tratamento de diarreia e disenteria; o fruto é também utilizado para alimentação animal; produz madeira resistente usada em construção e carpintaria, sendo também muito utilizada em lareiras e na produção de carvão

Local de observação: Loulé, Amendoeira

Observações: espécie protegida - Decreto-Lei n.º 169/2001, de 25 de Maio, alterado pelo Decreto-Lei n.º 155/2004, de 30 de Junho



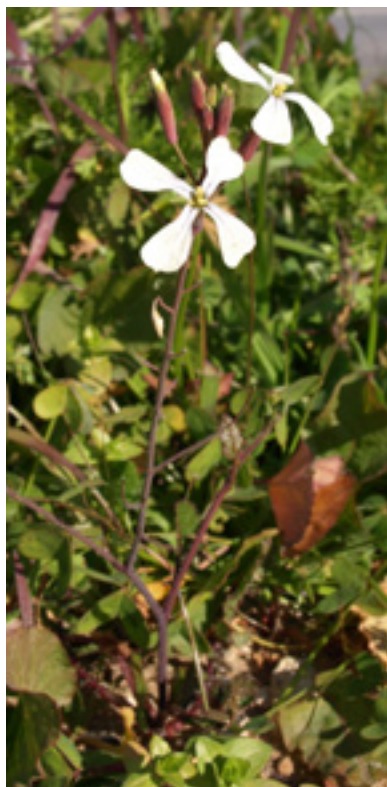
Planta anual ou perene, de caules eretos com 15 a 80 cm, hispídos na base; folhas pecioladas hispídas, as basais com 12-20 cm, arrosetadas; pétalas com 12-25 mm, brancas, cremes ou amarelo pálido, com nervuras violeta; fruto de ereto a ereto-patente

Raphanus raphanistrum L. subsp. *raphanistrum*

Família: Brassicaceae (Cruciferae)

Sinonímia: *Raphanus microcarpus* (Lange) Willk.; *Raphanus raphanistrum* subsp. *microcarpus* (Lange) Thell.

Nomes comuns: cabrestos, ineixa, labrêsto-branco, rábão, rábão-bravo, rábão-silvestre, saramago, saramago-de-fruto-articulado, saramago-de-fruto-grosso



Habitat: terrenos cultivados, terrenos incultos, ruderal

Distribuição: grande parte Europa, região mediterrânica, Cáucaso e Macaronésia (exceto Cabo Verde)

Época de floração: abril a novembro

Partes utilizadas: folhas jovens e flores

Utilizações alimentares: consomem-se cozidas e em sopas

Outras utilizações: a farinha obtida das sementes pode ser aplicada em cataplasmas, como rubefaciente; as sementes têm efeito laxativo

Local de observação: Loulé, Quinta da Ombria



Planta perene de 20 a 100 cm, prostrado proximalmente, depois ascendente ou flutuante; folhas caulinares com 2-18 × 1-6 cm, glabras ou escassamente pubescentes; flores brancas, raramente pálido-purpurascentes; silíqua com 13-18 mm, ascendente, reta ou curva

Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek

Família: Brassicaceae (Cruciferae)

Sinónímia: *Nasturtium officinale* R. Br.; *Sisymbrium nasturtium-aquaticum* L.

Nomes comuns: agrião, agrião-da-água, agrião-das-fontes, mastruço-dos-rios, rabaça-dos-rios



Habitat: locais húmidos, margens de rios, cursos de água e ribeiros

Distribuição: Europa (exceto extremo Norte), Ásia, Norte de África e Macaronésia (exceto Cabo Verde)

Época de floração: março a junho

Partes utilizadas: caules e folhas

Utilizações alimentares: em saladas e sopas

Outras utilizações: medicinal, usado como tónico e estimulante do apetite, digestivo e depurativo, indicado nos casos de anemia e anorexia e no tratamento de doenças das vias respiratórias; indicado em quimioprevenção

Local de observação: São Brás de Alportel, Ribeira do Alportel



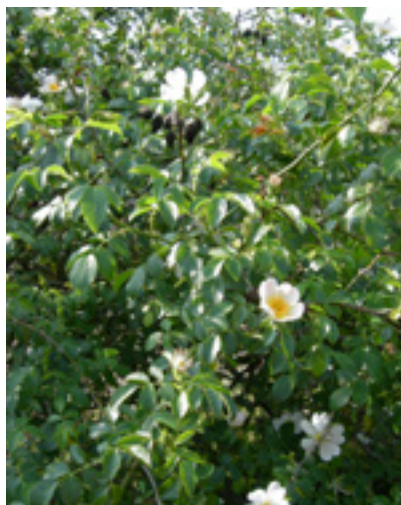


Arbusto perene, com 1 a 3 m; caules revestidos de acúleos; folhas caducas, pinuladas; estípulas compridas; flores solitárias, fragrantas, pétalas rosadas ou brancas; fruto múltiplo de aquênios, globoso-ovoide ou elipsoide, glabro, vermelho

Rosa canina L.

Família: Rosaceae

Nomes comuns: rosa-brava, rosa-canina, roseira-brava, roseira-de-cão, roseira-silvestre



Habitat: ocorre nas margens das linhas de água

Distribuição: Europa, Sudoeste da Ásia, Nordeste de África, América do Norte

Época de floração: abril a julho

Partes utilizadas: folhas e frutos

Utilizações alimentares: as folhas são usadas como sucedâneo do café; os frutos são usados na preparação de marmeladas

Outras utilizações: medicinal, usada na prevenção e tratamento de debilidade física, de síndromas gripais e doenças infecciosas; indicada em situações de carência de vitamina C; as pétalas são usadas em cosmética

Local de observação: Loulé, Fonte Benémola



Arbusto de 0.5 a 2 m, com ramos eretos ou ascendentes, muito ramificados, pubescentes, aromático; folhas lineares ou linear-lanceoladas, verdes e glabras na face superior, mais ou menos rugosas, e densamente tomentosa-esbranquiçada na face inferior; inflorescência em forma de racimo axilares, curtos; flor de corola azul-pálida, raramente rosada ou branca; mericarpos castanhos

Rosmarinus officinalis L.

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Sinonímia: *Rosmarinus laxiflorus* De Noé; *Rosmarinus rigidus* Jor. & Fourr.; *Rosmarinus tenuifolius* Jor. & Fourr.; *Rosmarinus flexuosus* Jor. & Fourr.; *Rosmarinus officinalis* var. *nutans* Cout.

Nomes comuns: alecrim, alecrim-da-terra, alecrinzeiro, alicrizeiro



Habitat: matos, matagais, terrenos incultos, ao longo de cursos de água

Distribuição: região mediterrânica

Época de floração: janeiro a maio

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: usadas para aromatizar carnes e guisados e no fabrico de licores

Outras utilizações: medicinal, utilizada no tratamento de anorexia, digestões lentas e flatulência por disquinesia biliar; em balneoterapia como ativador circulatório e antirreumático; o óleo é muito utilizado na indústria cosmética e perfumaria; utilizada como ornamental; as flores são altamente melíferas

Local de observação: Faro, Ludo

Arbusto silvestre revestido por acúleos, emite turiões lenhosos, quase eretos e arqueados, robustos; folhas compostas, tri a pentafoliadas; inflorescência em panícula terminal, piramidal, folhosa na base e com espinhos semelhantes aos dos rebentos aéreos; flor com corola de 5 pétalas de cor rosada, raramente branca; fruto múltiplo com 20-30 pequenas drupas, negras quando maduras



Rubus ulmifolius Schott

Família: Rosaceae

Sinonímia: *Rubus amoenus* auct.; *Rubus fruticosus* auct.; *Rubus ulmifolius* var. *albidiflorus* (Sudre) Sudre ex J. Legrain; *Rubus thyrsoides* auct.; *Rubus thyrsoides* subsp. *phyllostachys* auct.

Nomes comuns: amoras-silvestres, amoreira-brava, balsa, espinheira, rubo, sarça, silva, silva-brava, silvado-bravo, silveira



Habitat: ruderal, matos, matagais, terrenos incultos, margens de caminhos, com preferência por habitats com solos húmidos

Distribuição: Oeste da Europa e da região mediterrânica, e Macaronésia


Época de floração: maio a agosto

Partes utilizadas: frutos e folhas

Utilizações alimentares: os frutos podem ser comidos frescos ou utilizados na confeção de compotas, sumos, vinhos, licores e em pastelaria; as folhas podem ser usadas como sucedâneo de chá

Outras utilizações: medicinal, como agente adstringente, diurético e antidiabético; a partir das folhas pode preparar-se uma infusão utilizada como loção para o rosto ou em gargarejos para as doenças da boca

Local da Foto: São Brás de Alportel, Ribeira do Alportel



Planta de caules eretos até 120 cm; folhas basilares pecioladas, ovadas ou ovado-oblongas de limbo com 20-90 × 17-45 cm; folhas médias ovadas ou ovado-oblongas sésseis ou curtamente pecioladas; folhas apicais triangular-oblongas ou lineares; inflorescência oblonga subcorimbosa; aquênio com 2-2.5 mm

Rumex acetosa L. subsp. *acetosa*

Família: Polygonaceae

Nomes comuns: azeda, azedas, azedas-bravas, erva-vinagreira, vinagreira



Habitat: prados, clareiras de matos e terrenos cultivados

Distribuição: Europa, região mediterrânica, Ásia não tropical e América do Norte

Época de floração: maio a setembro

Partes utilizadas: folhas, raízes, inflorescências e sementes

Utilizações alimentares: as folhas jovens usam-se para aromatizar saladas como substituto do vinagre; as folhas podem cozer-se como espinafres, utilizar-se em sopas, para fazer molhos para acompanhar pratos de carne ou peixe, ou ser incluídas em tortilhas e tartes; as raízes e as inflorescências podem ser

consumidas cozidas; as sementes podem ser consumidas cruas, cozidas ou podem ser usadas para fazer farinha

Outras utilizações: medicinal, possui propriedades diuréticas e laxativas, e antianémicas devido aos sais de ferro

Precauções: evitar a ingestão de grandes quantidades de folhas em salada, podem originar intoxicação oxálica (náuseas, vômitos, cólicas e diarreia)

Local de observação: Loulé, Querença



Planta perene de caules eretos estriados até 1.3 m; folhas basilares de limbo com 60-260 × 10-70 mm, oblongo-lanceolado, agudo, atenuado ou subtruncado na base; as folhas caulinares menores, mais estreitas e subsésseis; inflorescência densa; aquênio com 1.3-7 mm

Rumex crispus L.

Família: Polygonaceae

Nomes comuns: cata-cuz, labação, labação-crespa, regalo-da-horta



Habitat: terrenos incultos, lameiros, margens dos cursos de água, frequentemente ruderal

Distribuição: Europa e Oeste da Ásia


Época de floração: junho a agosto

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: utilizadas em sopas, saladas, esparregados, molhos e omeletes

Outras utilizações: medicinal, utilizada como laxante e depurativo, no tratamento de inflamações cutâneas, de estados anémicos, de inflamações do aparelho respiratório e como adjuvante da terapêutica antibacteriana

Local de observação: Loulé, Fonte Benémola



Planta perene com caules aéreos de 30 a 60 cm, numerosos e ramificados; folhas sagitadas, obtusas, verdes ou glaucas; panícula com 15-40 cm, aberta na floração mas intrincado-condensada na maturação; flores hermafroditas ou unissexuais; núcula com 3-3.5 mm, cinzento-amarelada

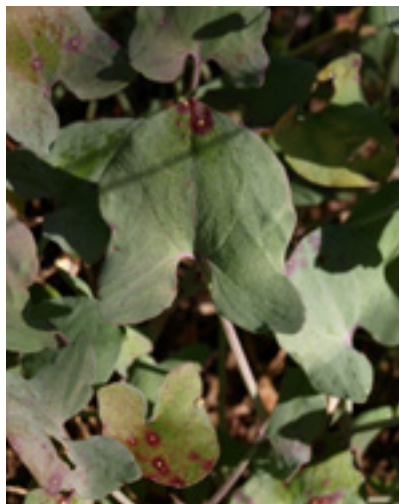
Rumex induratus

Boiss. & Reut

Família: Polygonaceae

Sinonímia: *Rumex scutatus* subsp. *induratus* (Boiss. et Reut.) Nyman.; *Rumex scutatus* auct.

Nomes comuns: azeda-das-paredes, azeda-romana, azedão



Habitat: zonas pedregosas, taludes de estrada, muros

Distribuição: Península Ibérica, Noroeste de África

Época de floração: maio a agosto

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: consumidas em saladas

Local da Foto: São Brás de Alportel, Ribeira do Alportel



Planta anual com caules de 3 a 40 cm, carnudos (suculentos), articulados, bastante ramificados, normalmente de cor purpura depois da antese, ramificações ereto-patentes ou eretas; inflorescência terminal de 1-6 cm, flor central do topo longitudinal e maior que as laterais

Salicornia ramosissima

J. Woods

Família: Chenopodiaceae

Sinónímia: *Salicornia europaea* auct.; *Salicornia herbacea* auct.; *Salicornia nitens* sensu Franco

Nomes comuns: espargo-do-mar, salicórnia

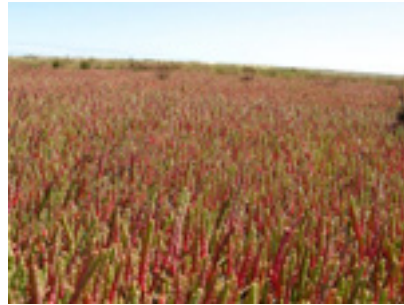


Habitat: sapais, salinas

Distribuição: Oeste da Europa e Noroeste de África

Época de floração: maio a novembro

Partes utilizadas: caules



Utilizações alimentares: podem ser consumidos crus em saladas, para temperar, substituindo o sal; podem também servir-se cozidos ou salteados, como acompanhamento de pratos de peixe; usam-se também em quiches ou pratos de ovos

Outras utilizações: medicinal, possui atividade antioxidante, antitumoral, diurética e repositora de eletrólitos; em cosmética, em exfoliantes e hidratantes

Local de observação: Tavira, Santa Luzia



Arbusto ou pequena árvore até 10 m de altura, caules ramificados desde a base; folhas com três a sete segmentos peciololados, ovado-lanceolados ou ovado-arredondados, serrados; flores pentâmeras de 5 mm de diâmetro organizadas em inflorescência corimbosa, corola branca, de forte fragrância; drupa negra na maturação

Sambucus nigra L. subsp. *nigra*

Família: Caprifoliaceae

Nomes comuns: candelheiro, canineiro, flor-de-sabugueiro, galacrista, rosa-de-bem-estar, sabugo, sabugueiro, sabugueiro-negro, sabugueiro-preto



Habitat: orlas de matagais e bosques ripícolas, locais húmidos

Distribuição: Europa, noroeste da África e sudoeste da Ásia

Época de floração: abril a agosto

Partes utilizadas: flores e frutos

Utilizações alimentares: as flores são usadas na confeção de bebidas refrescantes (devido ao seu aroma a mel); os frutos são utilizados na preparação de compotas e em pastelaria

Outras utilizações: medicinal, aprovada pela Comissão E no tratamento da gripe; as flores são usadas na gripe e outras inflamações das vias respiratórias; hemorroidal e fragilidade capilar; topicamente em estomatites, faringites, feridas e queimaduras; os frutos são usados, externamente, em dores, no edema e inflamação reumatismal

Local de observação: Monchique, Serra de Monchique



Planta até 70 cm, glabrescente ou pubescente, ligeiramente aromática; com roseta de folhas basilar bem desenvolvida, folhas com 3-12 pares de folíolos orbiculares ou elípticos; capítulos globosos ou ovoides; úrnula frutífera ovoide ou subglobosa a elipsoidal

Sanguisorba minor Scop.

Família: Rosaceae

Sinonímia: *Poterium sanguisorba* L.

Nomes comuns: pampinela, pimpinela, pimpinela-hortense, pimpinela-menor, tintinela, tintinela



Habitat: relvados, lameiros, margens de caminhos e pousios

Distribuição: Europa, Ásia Menor Noroeste de África, Norte e Sul da América, Sul da Austrália


Época de floração: abril a julho

Partes utilizadas: folhas jovens e rebentos

Utilizações alimentares: usados em saladas, bebidas refrescantes e guarnição de sopas

Outras utilizações: medicinal, possui propriedades adstringentes, antibacterianas, antieméticas, diaforéticas e diuréticas

Local de observação: Loulé, Fonte Benémola



Arbusto com caules até 1 m, carnudos (suculentos), articulados, eretos ou prostrados, geralmente grossos, emergindo do rizoma, uns férteis outros estéreis; glomérulos distintamente abaixo da margem superior do artículo fértil; flores quase atingindo o cimo do artículo fértil

Sarcocornia fruticosa (L.) A. J. Scott

Família: Chenopodiaceae

Sinonímia: *Arthrocnemum fruticosum* (L.) Moq.; *Salicornia europaea* L. var. *fruticosa* L.; *Salicornia fruticosa* (L.) L.

Nomes comuns: sarcocórnia



Habitat: sapais e salinas

Distribuição: região mediterrânica e Macaronésia (Canárias)


Época de floração: agosto a novembro

Partes utilizadas: ramagem

Utilizações alimentares: as pontas carnudas podem ser consumidas em fresco, empregues em saladas, sopas ou ainda fervidas para acompanhamento de pratos de carne ou peixe; podem ser mantidas em conserva com vinagre ou sumo de limão

Outras utilizações: medicinal, utilizada na preparação de comprimidos para a obesidade

Local de observação: Faro, Ria Formosa



Planta perene, de caule com 20 a 80 cm, mais ou menos viloso-crespo e com asas dentado-espinosas interrompidas; folhas basais oblongo-lanceoladas, penatipartidas ou roncínadas, com poucos espinhos; folhas caulinares rígidas oblongo-lineares a ovadas, sinuado-penatifendidas espinhosas; flores amarelas, agrupadas em capítulos

Scolymus hispanicus L.

Família: Asteraceae (Compositae)

Nomes comuns: cangarinha, cantarinha, cardinho, cardo-bordão, cardo-de-ouro, carrasquinha, escólimo-da-espanha, tengarrinha



Habitat: terrenos incultos, pastagens, clareiras de matos e bermas de caminhos

Distribuição: região mediterrânica e Macaronésia (Canárias)

Época de floração: maio a junho

Partes utilizadas: folhas, flores e raízes

Utilizações alimentares: as nervuras centrais das folhas basais são consumidas em diversos pratos e sopas; as flores são usadas como alternativa ao açafrão; as raízes são usadas como substituto do café;

Outras utilizações: medicinal, tem propriedades diuréticas, depurativas e digestivas

Local de observação: Faro



Planta herbácea, geralmente hispida pelo menos inferiormente; folhas inferiores pecioladas, liradas com o segmento terminal muito grande, lobado ou dentado; folhas superiores sésseis, geralmente lanceoladas e dentadas; pétalas com 9-12 mm, amarelas; siliqua com 25-45 × 2.5-3.5 mm

Sinapis arvensis L.

Família: Brassicaceae (Cruciferae)

Nomes comuns: granza-dos-campos, ineixas, mostarda-brava, mostarda-dos-campos, saramago-bravo



Habitat: terrenos cultivados, ruderal

Distribuição: grande parte Europa, Cáucaso, Oeste e Centro da Ásia, subcontinente Indiano (Paquistão) e Norte de África


Época de floração: fevereiro a agosto

Partes utilizadas: folhas, botões florais e sementes

Utilizações alimentares: as folhas consomem-se como os espinafres, usam-se para perfumar saladas, e dar sabor a sanduíches e tortilhas; os botões florais consomem-se como os brócolos e das sementes faz-se um género de mostarda

Local de observação: São Brás de Alportel, Machados



A close-up photograph of a plant with a reddish-brown stem. The stem has several large, bright yellow daisy-like flowers in full bloom, each with many fine petals. There are also several buds at various stages of development, some showing the yellow color of the future flowers. The leaves are green and appear to have serrated or lobed edges. The background is a soft-focus green, suggesting a natural outdoor setting.

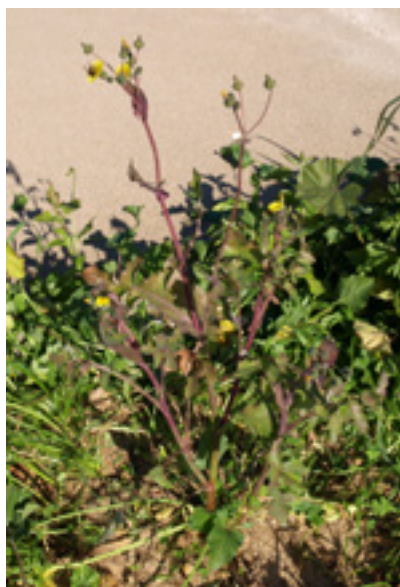
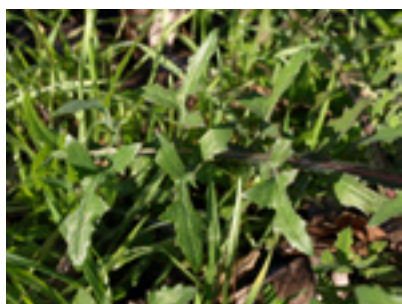
Planta herbácea de caule com 10 a 140 cm, simples ou ramoso; folhas glabras, moles, as proximais indivisas, com pecíolo estreitamente alado, e as distais maiores, penatífendidas a penatissetas, liradas ou mesmo roncínadas com os segmentos não ou só muito pouco contraídos na base, com aurículas agudas; inflorescência constituída por capítulos, com flores amarelas e liguladas; cipselas mais ou menos atenuadas no ápice, intumescidas e ocas na base

Sonchus oleraceus L.

Família: Asteraceae (Compositae)

Sinónímia: *Sonchus lacerus* Willd.

Nomes comuns: leitugas, serralha, serralha-branca, serralha-macia, serralha-macia-de-folha-larga, serralha-mansa, serralhinha



Habitat: terrenos cultivados e incultos, ruderal

Distribuição: grande parte da Europa, região mediterrânica, Próximo Oriente e Macaronésia (Canárias e Madeira)

Época de floração: março a novembro

Partes utilizadas: folhas tenras

Utilizações alimentares: consumidas em saladas, sopas e esparregados

Outras utilizações: medicinal, tem propriedades estomáquicas e depurativas

Local de observação: Loulé, Quinta da Ombria



Planta com 3 a 20 cm; folhas inferiores ovadas, agudas ou acuminadas, longamente pecioladas, as superiores geralmente maiores e mais ou menos sésseis; pétalas bipartidas, pouco excedendo ou menores que as sépalas, por vezes nulas; cápsula oblongo-ovoide

Stellaria media (L.) Vill.

Família: Caryophyllaceae

Sinonímia: *Alsine media* L.; *Malachia calycina* Willk

Nomes comuns: erva-canária, erva-moleira, marugem, morugem, morugem-branca, morugem-vulgar, olho-de-toupeira, orelha-de-toupeira



Habitat: terrenos cultivados, ruderal

Distribuição: Europa

Época de floração: janeiro a outubro

Partes utilizadas: rebentos

Utilizações alimentares: utilizados em saladas e sopas

Outras utilizações: medicinal, utilizada para tratar doenças de pele, bronquites e dores reumáticas

Local de observação: Faro, Gambelas



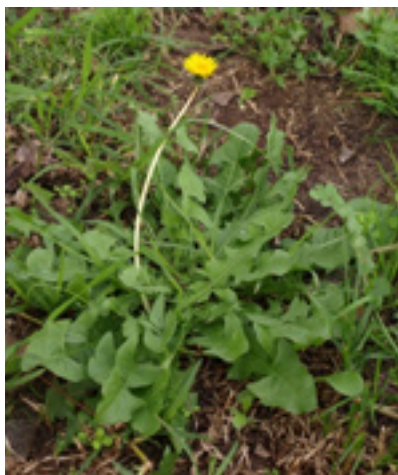
Planta vivaz de formato arrosetado; folhas com 5-40 cm, indivisas a muito laciniadas, frequentemente grandes e frouxas; capítulo amarelo vivo com 25-75 mm \varnothing ; involúcro com 12-25 \times 15-25 mm, de brácteas externas com 8-17 mm, lanceolado-lineares; lígulas compridas e estreitas; cipselas acastanhadas; corpo com 2.5-3.5 mm, tuberculado ou espinuloso no cimo; cone com 0.2-0.7 mm, cónico; rostro com 7-15 mm

Taraxacum vulgare (Lam.) Schrank

Família: Asteraceae (Compositae)

Sinonímia: *Taraxacum officinalis* Weber

Nomes comuns: amor-dos-homens, bufasa-de-lobo, coroa-de-monge, dente-de-leão, frango, o-teu-pai-é-careca, quartilho, taráxaco



Habita: prados e matas, ruderal

Distribuição: quase toda a Europa


Época de floração: março a dezembro

Partes utilizadas: folhas, raízes e flores

Utilizações alimentares: as folhas são consumidas em saladas e sopas; as raízes secas, moídas e tostadas podem ser usadas como substituto do café; as flores podem consumir-se em saladas ou refrescos

Outras utilizações: medicinal, aprovada pela Comissão E, para tratar alterações no fluxo biliar, estimulação da diurese, perda de apetite e dispepsia; utilizada em tratamentos de doenças cutâneas

Local de observação: Silves



Pequeno arbusto lenhoso aromático com 20 a 50 cm de altura, muito ramoso, com os ramos ascendentes a eretos, providos de tufos axilares de folhas; folhas sésseis, lineares, agudas, subglabras, esparsamente ciliadas na base; capítulo oblongo-cônico, corola até 10 mm, labiada, rosa-purpurascente

Thymbra capitata (L.) Cav.

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Sinonímia: *Coridothymus capitatus* (L.) Rchb.f.; *Thymus capitatus* (L.) Hoffmanns. & Link; *Thymus creticus* Garsault

Nomes comuns: tomilho-de-creta, tomilho-de-dioscórides



Habitat: zonas abertas como clareiras de matos e áreas agrícolas abandonadas

Distribuição: região mediterrânica


Época de floração: maio a junho

Partes utilizadas: ramagem

Utilizações alimentares: usada para condimentar diversos pratos da cozinha mediterrânica, principalmente como tempero de carnes e saladas

Outras utilizações: medicinal, a sua infusão é usada no tratamento de infeções respiratórias; muito utilizado na indústria de óleos essenciais

Local de observação: Loulé, Amendoeira



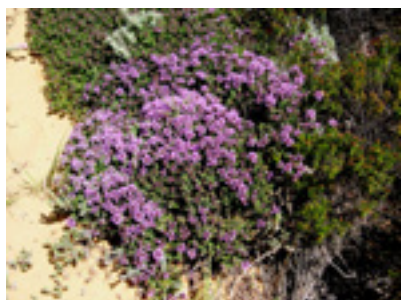
Subarbusto lenhoso de 20 a 40 cm, com ramos eretos a patentes, providos de fascículos de folhas axilares; folhas caulinares pecioladas, ovadas ou aparentemente estreitamente ovadas, tomentosas, de margens revolutas, não ciliadas; capítulo com 18-19 mm de diâmetro, solitário e terminal; brácteas frequentemente avermelhadas; as flores têm pedicelos peludos e a corola é de cor rosada-púrpura

Thymus camphoratus Hoffmanns. & Link

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Sinónímia: *Thymus algarbiensis* Lange; *Thymus mastichina* var. *camphoratus* (Hoffmanns. & Link) Malag.; *Thymus camphoratus* subsp. *congestus* F.M. Vázquez, Pinto Gomes & Paiva Ferr.

Nomes comuns: tomilho-do-mar



Habitat: junto do mar, em urzais, charnecas, matos xerófitos e pinhais

Distribuição: Sudoeste alentejano e Costa Vicentina

Época de floração: março a junho

Partes utilizadas: ramagem

Utilizações alimentares: usada para aromatizar pratos de coelho e lebre

Local de observação: Sagres, Cabo de S. Vicente



Observações: é uma espécie que apresenta estatuto de conservação, ao abrigo do Decreto - Lei n.º 49/2005 de 24 de Fevereiro de 2005 (Anexos B-II e B-IV), que transpõe para a Lei Nacional a Diretiva CE/92/43, relativa a conservação de espécies e habitats, bem como pela Convenção de Berna



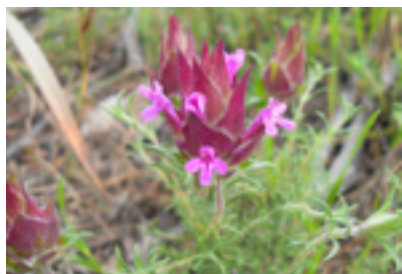
Subarbusto lenhoso de 15 a 30 cm, com ramos ascendentes a eretos, providos de fascículos de folhas axilares; folhas caulinares, lineares a linear-oblongadas, tomentosas, ciliadas, de margens revolutas; inflorescências com 25-40 mm, cônico-oblonga; corola purpúrea

Thymus lotocephalus G. López & R. Morales

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Sinonímia: *Thymus cephalotos* L.

Nomes comuns: erva-ursa, tomilho-cabeçudo



Habitat: sítios secos e descampados, matos xerofílicos

Distribuição: região do Algarve

Época de floração: maio a junho

Partes utilizadas: ramagem


Utilizações alimentares: usada para aromatizar pratos gastronómicos em algumas zonas do Algarve, em particular no Barrocal

Outras utilizações: medicinal, possui ação digestiva, expetorante, antissética e anti-

inflamatória

Local de observação: Algoz

Observações: é uma espécie que apresenta estatuto de conservação, ao abrigo do Decreto - Lei n.º 49/2005 de 24 de Fevereiro de 2005 (Anexos B-II e B-IV), que transpõe para a Lei Nacional a Diretiva CE/92/43, relativa a conservação de espécies e habitats, bem como pela Convenção de Berna



Subarbusto lenhoso de caules com 20 a 45 cm, eretos, com tufos axilares de folhas; folhas estreitamente ovadas a lanceolado-elípticas, tomentosas a subglabras, não ciliadas na base; capítulo com 10-20 mm de \varnothing , geralmente subgloboso, corola esbranquiçada; fruto em aquênio, ovoide e liso

Thymus mastichina (L.) L. subsp. *mastichina*

Família: Lamiaceae (Labiatae)

Sinonímia: *Satureja mastichina* L.

Nomes comuns: bela-luz, sal-puro, tomilho-alvadio-do-algarve, tomilho-vulgar



Habitat: sítios descampados, pedregosos e secos

Distribuição: Península Ibérica

Época de floração: abril a junho

Partes utilizadas: ramagem

Utilizações alimentares: usada como tempero em pratos de carne e enchidos; usada como substituto do sal na alimentação; o seu óleo essencial é utilizado na indústria alimentar para aromatizar sopas e preparados de carne

Outras utilizações: medicinal, possui ação digestiva, expetorante, antissética e anti-inflamatória, descongestionante nasal; muito utilizado na indústria de óleos essenciais

Local de observação: Loulé, Amendoeira

Planta herbácea de 6 a 9 cm, um tanto pubescente; folhas basilares lanceolado-basilares a largamente ovadas ou obovadas, inteiras e grosseiramente dentadas ou subpenatifendidas, geralmente agudas, as caulinares distais semelhantes mas menores; capítulos inseridos em pedúnculos aclavados e providos de poucas a muitas brácteas escamiformes, setáceas e curvas; lígulas amarelas, as do disco castanho-purpurescentes; aquênios com uma coroa de pelos curtos



Tolpis barbata (L.) Gaertn.

Família: Asteraceae (Compositae)

Sinónímia: *Crepis barbata* L.; *Crepis baetica* Miller; *Tolpis baetica* (Miller) Jordar & Forr.

Nomes comuns: leituga, olho-de-mocho



Habitat: matagais, terrenos cultivados, ruderal


Distribuição: Península Ibérica, Norte de África (Marrocos, Tunísia e Argélia) e Macaronésia (Canárias e Madeira)

Época de floração: abril a julho

Partes utilizadas: folhas

Utilizações alimentares: consomem-se em fresco temperadas com azeite e vinagre

Local de observação: Faro, Gambelas



Planta herbácea anual, trepadora ou prostrada, pode atingir até 1 m; folhas com 4-15 cm, peltadas e orbiculares; flores alaranjadas, vermelhas, amarelas ou bicolors; frutos carnudos que se dividem na maturação

Tropaeolum majus L.

Família: Tropaeolaceae

Nomes comuns: capuchinha, chagas, chagueira, mastruço-do-perú, nastúrcio



Habitat: frequentemente cultivada mas por vezes localmente subespontânea

Distribuição: naturalizada em muitos locais como EUA, Austrália, Europa e Macaronésia (Açores)

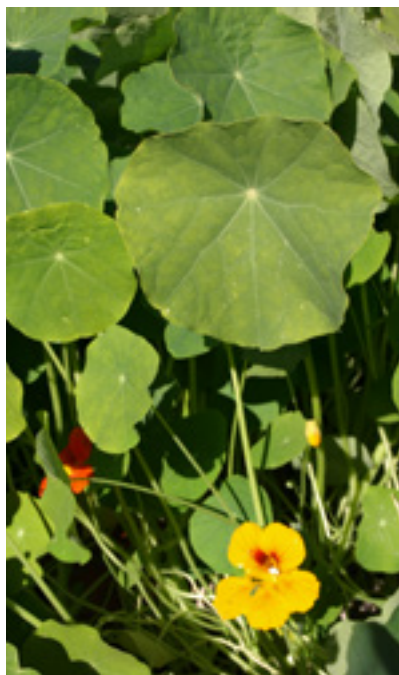
Época de floração: julho a setembro


Partes utilizadas: folhas, flores e sementes

Utilizações alimentares: as folhas e as flores são consumidas em saladas; as sementes podem ser mantidas em vinagre resultando uma conserva parecida com a alcaparra

Outras utilizações: medicinal, possui propriedades tónicas, expetorantes e antimicrobianas, as sementes têm propriedades antiescorbúticas, usada em preparados capilares para melhorar a aparência do cabelo e para a calvície, frequentemente utilizada como ornamental

Local de observação: Faro, Meia-légua



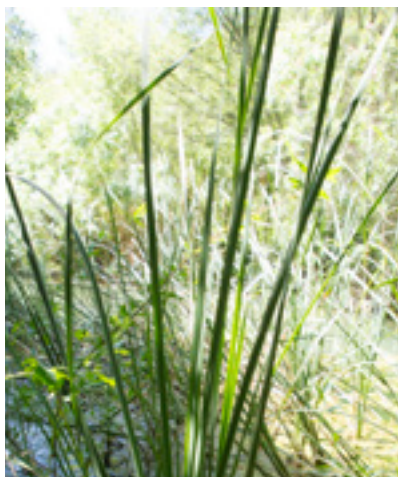


Planta herbácea, perene, de 1 a 3 m, folhas de comprimento variável, lineares, succulentas mas planas; flores unissexuais reunidas em duas espigas cilíndricas sobrepostas, contíguas, a inferior, negro-acastanhada, feminina, a superior, amarela e mais estreita, masculina; fruto fusiforme de 1-1.5 mm

Typha latifolia L.

Família: Typhaceae

Nomes comuns: foguetes, morrião-dos-fogueteiros, morrião-dos-fogueteiros, tabúia, tabúia-de-espiga-negra, tabúia-larga



Habitat: pântanos, margem de lagoas, charcos, valas ou locais inundados

Distribuição: taxon cosmopolita estando presente em todos os continentes

Época de floração: junho a agosto

Partes utilizadas: botões dos caules subterrâneos, rebentos jovens e flores

Utilizações alimentares: os botões primaveris de caules subterrâneos e os rebentos jovens podem ser consumidos crus ou cozidos; a medula dos caules subterrâneos pode ser usada como substituto da farinha; as flores podem ser consumidas cozinhadas

Outras utilizações: medicinal, possui propriedades adstringentes, diuréticas, hemostáticas; as folhas são usadas para fazer cadeiras e chapéus; as flores podem ser encharcadas em querosene e queimadas como tochas

Local de observação: Loulé, Ribeira da Fonte Menaval, Fonte Benémola



Erva perene, dióica, um pouco lenhosa na base, de caules simples até 1.5 m; folhas cordiforme-lanceoladas, acuminadas, serradas; espigas ramosas e delgadas, as femininas patentes ou pendentes na frutificação; flores femininas com os segmentos externos do perianto menos de metade dos internos, pubescentes ou hispídos

Urtica dioica L.

Família: Urticaceae

Nomes comuns: ortigão, urtiga, urtiga-de-cauda, urtiga-maior, urtiga-vivaz, urtiga-vulgar, urtigão



Habitat: terrenos cultivados ou ruderais, húmidos ou sombrios

Distribuição: cosmopolita, aparece nas regiões temperadas dos dois hemisférios

Época de floração: maio a junho

Partes utilizadas: rebentos tenros e folhas jovens

Utilizações alimentares: são consumidos cozidos em lume brando ou usados na preparação de sopas

Outras utilizações: medicinal, usada no tratamento de doenças reumáticas, infeções e litíase urinária, e em sintomas associados a hiperplasia prostática; cosmética, é utilizada em loções, desodorizantes, pastas dentífricas e champôs; registada no Conselho Europeu como fonte de aromatizante natural de alimentos sob a categoria N₃



Local de observação: Monchique, Serra de Monchique

Glossário de Termos Botânicos:

Aclavado - em forma de maça (estreito inferiormente e alargado progressivamente para a parte superior).

Acuminado - estreitado em ponta comprida e aguda.

Acunheado - em forma de triângulo invertido, com um dos ângulos na base; em forma de cunha; aplica-se a estruturas bidimensionais.

Agudo - diz-se de qualquer órgão laminar, como folhas, brácteas, sépalas e pétalas, cujas margens confluem no ápice segundo um ângulo agudo; aplica-se também às formas sólidas que terminam em ponta.

Alterno - diz-se das folhas inseridas em diferentes níveis ao longo do caule.

Amentilho - espiga alongada, pendente, deiscente, de flores unissexuadas, nuas ou com perianto sepaloide, geralmente bracteadas.

Amento - inflorescência de pequenas cimeiras, em forma de espiga, com brácteas em forma de escama.

Amplexicaule - refere-se às folhas sésseis ou subsésseis que abraçam o caule ou o ramo.

Antese - período em que a flor está aberta.

Annual - que dura um ano.

Apical - que se encontra no cimo.

Ápice - extremidade distal.

Aplicado - encostado em todo o comprimento, sem aderência.

Aquénio - fruto seco, indeiscente e monoespermico.

Arbóreo - semelhante ou pertencente a árvore.

Arbustivo - com porte de arbusto.

Arbusto - planta lenhosa, sem tronco principal e que se ramifica desde a base.

Artículo - porção compreendida entre duas articulações consecutivas, as quais correspondem frequentemente a zonas de estrangulamento.

Asa - expansão achatada e delgada de um órgão.

Ascendente - acompanhando, de início, a superfície do solo, e crescendo depois aproximadamente na vertical.

Atenuado - que estreita progressivamente para o ápice.

Aurícula - expansão lobada, semelhante a uma pequena orelha, na base de órgãos laminares, como folhas, sépalas, etc., ou no ápice de alguns frutos.

Axila - ângulo interno formado pelo encontro de dois órgãos de uma planta.

Axilar - que está situado na axila.

Baga - fruto carnudo, indeiscente, contendo várias sementes.

Basilar - relativo à base; que serve de base; que se situa na base ou próximo desta.

Bi - prefixo que significa duas vezes (p. ex. bilabiado - com dois lábios).

Bienal - diz-se da planta que vive mais do que um período vegetativo, não ultrapassando dois, dando-se a germinação e crescimento no primeiro ano e a floração e frutificação no segundo.

Bipenatipartida - folha penatipartida cujas divisões são,

por sua vez, partidas.

Bipenatissecto - folha penatissecta com os segmentos divididos, por sua vez, até à nervura.

Bulbilhos - estrutura de propagação vegetativa formada na axila das escamas de bolbos, na axila de folhas, sobre algumas folhas ou em inflorescências.

Bolbo - caule muito curto, subterrâneo, formado por folhas ou escamas carnudas.

Bráctea - folha modificada, muito reduzida, situada na base de uma flor.

Cacho - inflorescência indefinida, com flores com pedicelo, inseridas ao longo do eixo floral.

Caducifólio - diz-se das árvores ou arbustos que perdem as folhas na estação desfavorável.

Caduco - que cai cedo ou prematuramente.

Cálice - conjunto das sépalas de uma flor.

Campanulado - em forma de sino invertido, ou seja, alargando bruscamente junto à base e pouco ou nada a partir dela.

Capitado - com a forma de cabeça.

Capítulo - inflorescência constituída por flores sésseis, inseridas numa dilatação do caule chamado receptáculo.

Cápsula - fruto seco deiscente formado pelo desenvolvimento de um ovário composto.

Carnudo - suculento mas firme.

Carúncula - excrescência carnosa do tegumento junto ao micrópilo da semente.

Caule - parte da planta que suporta as folhas (acaule - sem caule ou muito reduzido; multicaule - com vários caules).

Caulinar - que está inserido no caule.

Cespitosa - aplica-se à planta que forma céspedes (tufo formado pelos caules muito juntos de algumas plantas multicaules herbáceas).

Ciliado - provido de cílios.

Cimeira - inflorescência definida, com o eixo principal pouco desenvolvido em relação aos eixos secundários, e todos terminados por uma flor.

Cipsela - nome dado aos aquénios (frutos) procedentes de um ovário infero e de mais de um carpelo.

Cladódio - órgão com aspeto de foliáceo.

Composta - diz-se da folha dividida em folíolos.

Cordiforme - em forma de coração.

Coriáceo - com consistência semelhante à do couro.

Corimbo - inflorescência indefinida, com os pedicelos desiguais, de modo a que as flores fiquem sensivelmente à mesma altura, sendo as externas as primeiras a abrir.

Coroa - apêndice ou saliência, em forma de taça, sobre a corola ou entre a corola e os estames.

Coroado - provido de coroa.

Corola - conjunto das pétalas de uma flor; involúcro interno dos órgãos sexuais da flor.

Creomcarpo - fruto constituído por dois ou mais aquénios.

Crenada - diz-se da folha com recortes arredondados

muito pequenos.

Crenulada - folha de margem com recortes arredondados muito pequenos.

Crespo - irregularmente encaracolado ou ondulado, como alguns pelos; diz-se também da margem de órgãos laminares irregularmente recortada e apertadamente ondulado-plissada.

Cúpula - fruto eriçado de espinhos com deiscência apical, vulgarmente designado ouriço.

Cuspidado - com ápice agudo e rígido, não muito longo.

Decumbente - estendendo-se sobre o solo, com a extremidade ascendente.

Deiscente - que se abre espontaneamente na maturação.

Dentado - diz-se do órgão (pétala, sépala ou folha) cujos bordos apresentam recortes agudos, pouco profundos e perpendiculares à margem.

Di - prefixo que significa duas vezes.

Dióico - com flores masculinas num indivíduo e flores femininas noutra.

Distal - afastado do ponto da inserção.

Drupa - fruto carnudo, indeiscente, com a semente envolvida por um endocarpo endurecido - caroço.

Elipsóide - com a forma do corpo sólido cujas secções longitudinais são elipses e as transversais círculos.

Elíptico - de forma oval, mais estreito nas extremidades redondas e mais largo perto do meio

Emarginado - com um pequeno entalhe ou chanfro a meio do ápice.

Endemismo - distribuição de espécies / subsp. limitada a uma área restrita e mais ou menos isolada.

Ereto - quando o desenvolvimento é aproximadamente vertical (caule).

Escamiforme - semelhante a escama.

Escamuloso - provido de escamas muito pequenas (escâmulas).

Espiciforme - em forma de espiga, que se assemelha a uma espiga.

Espiga - inflorescência indefinida, de flores sésseis e inseridas ao longo de um eixo central mais ou menos longo.

Espinoso - provido de espinhos.

Espinuloso - que apresenta espinulas, às vezes microscópicas.

Estéril - sem órgãos reprodutores funcionais.

Estípula - apêndice situado na base do pecíolo.

Estipulado - que tem estípulas.

Fasciculado - reunidos em feixe ou em grupo.

Fascículo - inflorescência (espécie de corimbo)

constituída por pequeno número de flores de pedúnculos muito curtos.

Fendido - dividido até ou perto do meio.

Fértil - órgão reprodutor funcional.

Flor - órgão reprodutivo das Angiospérmicas.

Folha - órgão de assimilação e de transpiração da planta,

plano e laminar.

Folíolo - parte do limbo de uma folha composta.

Frouxa - diz-se da inflorescência com poucas flores mais ou menos afastadas.

Fusiforme - em forma de fuso, largo na parte central e delgado nas extremidades.

Gancheado - em forma de gancho.

Glabrescente - que se torna glabro, ou quase, com a maturação. Não confundir com subglabro, ou seja, com indumento de pelos esparsos.

Glabro - órgão desprovido de pelos ou cílios

Glândula - estrutura capaz de produzir uma secreção.

Glanduloso - que possui glândula(s).

Globoso - com forma de globo.

Gloméruo - cimeira com muitas flores, normalmente globosa.

Herbácea - planta de consistência tenra, não lenhosa.

Hermafrodita - flor que tem órgãos masculinos (estames) e femininos (carpelos).

Hirsuto - coberto de pelos ásperos, compridos, flexíveis e densos.

Hispido - coberto de pelos rijos, compridos e mais ou menos afastados.

Imbricado - disposto como as telhas de um telhado.

Imparifoliolada - folha composta com um folíolo terminal no ápice do ráquis.

Inciso - com a margem um tanto profunda, irregular e agudamente recortada.

Indeiscente - diz-se do fruto que não se abre na maturação, conservando as sementes encerradas no pericarpo.

Indiviso - não dividido em lobos ou segmentos; a margem pode ser dentada, serrada ou crenada.

Indumento - revestimento de pelos que cobre uma planta.

Inerme - sem espinhos ou acúleos.

Inflorescência - modo como as flores se dispõem sobre o caule.

Inflorescência condensada - inflorescência multiflora e com as flores muito aproximadas.

Interrompido - não contínuo; sequência de partes em que algumas se encontram mais afastadas.

Intricado - com muitos filamentos ou muito ramificado e com as ramificações entrelaçadas.

Involúcro - conjunto de brácteas basais de uma inflorescência e que a rodeiam.

Labiado - diz-se do cálice ou da corola sinfilos (com as peças fundidas) com o limbo profundamente dividido em duas porções ou lábios (bilabiado ou 2-labiado), de dimensões iguais ou diferentes, podendo um dos lábios ser abortado (unilabiado ou 1-labiado); os dois lábios podem ser inteiros ou lobulados.

Laciniado - recortado, com segmentos muito estreitos e compridos.

Lanceolado - com a forma de lança; largo no meio e

afilado nas extremidades.

Lateral - que se insere no lado de um órgão.

Lenhoso - com consistência de madeira.

Lenticula - (= lenticela) saliência esponjosa, circular, oval ou alongada, no tecido suberoso das raízes, caules, ramos e até frutos que permite trocas gasosas entre o interior e o exterior das plantas vasculares que desenvolvem peridermes espessas, formam-se geralmente associadas a estomas.

Ligula - apêndice membranáceo existente nas gramíneas, situado no ponto de junção do limbo da folha com a bainha; também designa, no caso dos capítulos das compostas os prolongamentos em forma de língua das flores periféricas.

Limbo - parte longa e achatada de uma folha ou de um órgão dela derivado.

Linear - diz-se do órgão comprido e estreito, com as margens paralelas.

Lirado - penatífido, com o segmento terminal mais desenvolvido que os laterais.

Lobos - grandes segmentos da folha.

Mericarpo - cada uma das partes (monospermicas e indeiscentes) em que se divide um fruto esquizocárpico, cada uma correspondente a um só carpelo.

Monoico - diz-se do taxon com flores unissexuadas, masculinas e femininas, no mesmo indivíduo

Mucronado - que tem mucrão (pequena ponta aguda e rígida terminal de um órgão).

Multicaule - diz-se das plantas que se ramificam junto à base, produzindo vários caules, sensivelmente da mesma espessura e altura; ou das plantas cujo rizoma emite vários caules aéreos semelhantes em altura, espessura, etc.

Núcua - pequenanoz.

Nutante - com o ápice voltado para baixo, pendente.

Ob - prefixo que significa inversão.

Obcordado ou obcordiforme - em forma de coração de carta de jogar, ou seja, com a parte mais larga e o sinus opostos ao ponto de inserção.

Oblongo - mais comprido que largo (com o eixo longitudinal 3 a 6 vezes mais comprido que o eixo transversal).

Obovado - de forma ovada invertida, com a parte distal mais alargada; aplica-se a estruturas planas.

Obovoide - de forma ovóide invertida, como um ovo com parte distal mais alargada; aplica-se a estruturas a 3 dimensões.

Obtuso - diz-se dos órgãos laminares que terminam em ângulo obtuso ou em curva arredondada; também se aplica aos órgãos de figura sólida que terminam em superfície curva.

Oliváceo - de cor verde-azeitona.

Oposto - diz-se dos órgãos vegetais, inseridos dois no mesmo nó, defronte um do outro.

Orbicular - com o contorno de um círculo ou quase.

Ovado - com a forma de um ovo.

Ovoide - com a forma de um ovo, ou seja, corpo sólido mais largo na base do que no ápice, de seção transversal circular e de seção longitudinal ovada.

Página - qualquer um das duas faces de uma folha.

Palmatilobado - com nervação palmada e limbo lobado.

Panicula - inflorescência muito ramificada em que os ramos decrescem a partir da base.

Papilho - tufo de pelos ou sedas ou conjunto de escamas, que coroa alguns frutos e sementes.

Papiloso - provido de papilas.

Paripinulado - diz-se da folha composta, com os folíolos ± opostos e desprovida de folíolo ímpar terminal.

Patente - que se insere segundo um ângulo próximo de 90° com o eixo.

Pecioloado - provido de pecíolo; oposto a séssil.

Peciolo - pé da folha que suporta o limbo.

Pedicelo - pé de uma flor.

Pedunculado - que tem pedúnculo.

Pedúnculo - eixo da inflorescência simples ou da composta.

Peltado - que tem forma aproximadamente circular ligando-se perpendicularmente ao eixo (peciolo, quando se trata de folha) no centro do limbo.

Pelviforme - que tem a forma de bacia, ou de taça.

Penatífido - diz-se da folha peninérvea dividida aproximadamente até ao meio do semilimbo.

Penatilobado - diz-se da folha peninérvea, dividida em lobos até menos do meio do semilimbo.

Penatipartido - peninérveo e com o limbo dividido para além do meio do semilimbo, mas sem atingir a nervura mediana.

Penatissecto - peninérveo e com o limbo dividido até à nervura mediana; os segmentos designam-se folíolos.

Penta - numeral grego que indica número cinco.

Perene - planta cuja parte aérea subsiste vários anos.

Perianto - conjunto do cálice e da corola da flor.

Pericarpo - conjunto dos tecidos do fruto, que envolve a semente.

Persistente - que persiste para além da sua duração funcional; que dura muito tempo.

Pétala - cada uma das peças que constitui a corola.

Piloso - que tem pelos, geralmente afastados e débeis.

Pinulado - diz-se da folha composta, com os folíolos articulados ao longo do eixo comum ou ráquis.

Piriforme - em forma de pera.

Pixídio - cápsula com deiscência transversal, na qual a parte superior se ergue como uma tampa, despreendendo-se completamente.

Pomo - fruto carnudo e indeiscente, proveniente de um ovário infero sincárpico, no qual a principal parte carnuda deriva da úrnula da flor, e o endocarpo é membranáceo, coriáceo ou cartilágneo; é o fruto de algumas Rosaceae.

Prostrado - que se estende horizontalmente sobre o solo.

Proximal - próximo da base ou do lugar de inserção de um órgão.

Pseudo - prefixo que significa falso.

Puberulento - com pelos finos, curtos, direitos e pouco densos, dificilmente visíveis à vista desarmada.

Pubescente - coberto de pelos curtos, macios e finos.

Racimo - cacho.

Radicante - que produz raiz(es).

Raiz - parte da planta (vascular) desprovida de folhas, geralmente em posição inferior e com dupla função de fixar a planta e absorver nutrientes.

Ramificado ou ramoso - que tem ramos; opõe-se a simples.

Rastejante - caule prostrado que se fixa ao solo pela emissão de raízes adventícias.

Recetáculo - parte superior e alargada do eixo onde se inserem as peças florais, parte terminal e mais alargada do pedúnculo onde se inserem as flores do capítulo ou os raios da umbela.

reflexo - dobrado repentinamente para baixo e para trás.

Reticulado - que forma uma rede.

Revoluto - com as margens recurvadas para a página inferior (abaxial).

Ritidoma - casca seca que reveste os troncos e ramos grossos.

Rizoma - caule subterrâneo, perene, que possui folhas em forma de escama.

Romboide - em forma de diamante.

Roncínado - diz-se das folhas penatífidas ou profundamente serradas cujos segmentos ou dentes são côncavos para a base.

Roseta - conjunto de folhas muito aproximadas e disposto-se radialmente.

Rostro - ponta ou bico mais ou menos forte.

Ruderal - vegetação ou planta que vive em meios resultantes da habitação humana, caracterizados pela alta percentagem de azoto.

Sagitado - em forma de ferro de seta, terminando numa ponta e com as aurículas agudas e voltadas para baixo.

Seda - filamento rígido que aparece no invólucro de certas gramíneas.

Segmento - uma das partes em que o todo se divide.

Sépala - cada uma das peças que formam o cálice, completamente livres ou concrecentes; no último caso, as partes livres designam-se por lobos ou segmentos do cálice, conforme o seu comprimento relativamente à porção fundida.

Serrado - com os dentes das margens agudos, dirigidos para o ápice do órgão.

Séssil - diretamente unido ao caule, sem pecíolo (folha) ou sem pedicelo (flor).

Setáceo - setiforme, semelhante a uma seda.

Silícula - fruto de algumas crucíferas, com o comprimento

quase igual à largura.

Siliqua - fruto seco de algumas crucíferas, deiscente, que se abre longitudinalmente por duas fendas.

Sinuado - que tem seios.

Solitário - formado isoladamente.

Sub - prefixo que significa quase, ligeiramente.

Sulcado - provido de sulcos fundos, ou seja, de depressões estreitas e longitudinais.

Tearâneo - revestimento de pelos compridos, finos e macios, semelhante a uma teia de aranha.

Tépala - peça do perianto pouco ou não diferenciada, isto é, não se distinguindo do cálice da corola.

Terminal - que está no cimo de outro órgão.

Tomentoso - revestido de pelos finos, enleados uns nos outros, semelhante a um feltro.

Trepador - caule que se fixa a um suporte por meio de actúleos, gavinhos, etc.

Tri - prefixo que significa três.

Trima - pseudofruto drupáceo que possui, após a maturação, um endocarpo esclerificado e deiscente por fendas irregulares (fruto da nogueira).

Truncado - parecendo seccionado na extremidade.

Tubo - qualquer corpo oco e mais ou menos alongado - como os vasos condutores da seiva, a parte da corola simpétala em que as pétalas estão ligadas entre si, etc.

Tubuloso - diz-se do perianto sintépalo, cálice sinsépalo ou corola simpétala com tubo muito alongado e limbo (porção livre) curto ou quase nulo.

Turião - rebento de certas plantas, como o espargo, que sai da parte subterrânea do caule e se transforma num caule aéreo.

Umbela - inflorescência indefinida com todos os pedicelos (raios) inseridos no mesmo ponto do eixo principal.

Unha - parte inferior mais estreita das pétalas.

Uni - prefixo que significa um.

Unissexual - diz-se da flor exclusivamente masculina ou feminina, em que a primeira possui somente estames e a segunda não contém senão o pistilo (conjunto de órgãos femininos de uma flor).

Úrnula - invólucro em forma de urna.

Vagem - fruto seco que se abre por duas fendas.

Variegado - com manchas de cores diversas irregularmente dispostas

Verticilastro - cimeiras multifloras dispostas nas axilas de folhas ou brácteas opostas, apresentando, no conjunto o aspeto de verticilos.

Viloso - com pelos compridos, macios.

Violáceo - da cor da violeta; roxo com predomínio do tom azul.

Vivaz - planta herbácea cuja parte subterrânea vive durante vários anos e cuja parte aérea se renova anualmente.

Xerofílico - habitat caracterizado pela secura.

Glossário de Termos Médicos:

Acne - doença crônica da pele devida à inflamação dos folículos pilosos e glândulas sebáceas.

Astringente - produto que contrai os tecidos vivos, diminuindo as secreções.

Afrodisíaco - que estimula o desejo sexual.

Analgésico - que alivia a dor.

Anemia - descida para valores inferiores aos normais do número de eritrócitos do sangue circulante e/ou do seu conteúdo de hemoglobina.

Anorexia - perda ou diminuição do apetite.

Antianémico - que combate a anemia.

Antibacteriano - agente que impede o desenvolvimento e proliferação de bactérias.

Antidiabético - medicamento hipoglicemiante (diminui a concentração de açúcar no sangue) administrado no tratamento da diabetes.

Antidiarreico - agente que evita ou combate a diarreia.

Antiemético - agente que elimina ou previne os vômitos (sin. de antivomitivo).

Antifúngico - substância que destrói os fungos (fungicida) ou que inibe o seu crescimento ou desenvolvimento (fungistático).

Antioxidante - substância destinada a combater os efeitos nocivos dos radicais livres (moléculas num estado muito reativo, em parte responsáveis pelo envelhecimento e formação de tumores).

Antissudorífica - diminui a secreção exagerada de suor; antidiaforético

Anti-helmíntico - agente capaz de eliminar vermes (helmintos) intestinais.

Anti-inflamatório - agente que combate a inflamação.

Antissético - agente que impede o desenvolvimento e proliferação de microorganismos.

Bronquite - inflamação da membrana da mucosa dos canais brônquicos, frequentemente acompanhada por tosse, hipersecreção de muco e expetoração.

Carminativo - atenua o desenvolvimento de gases intestinais

Cicatrizante - agente que cicatriza ou favorece a cicatrização.

Cólica - dor espasmódica a nível de uma víscera abdominal (intestino, vias biliares ou urinárias)

Comissão E - comissão que elaborou monografias sobre plantas medicinais e que foram publicadas pela Agência Federal de Saúde Alemã.

Contusão - lesão produzida por um choque ou um golpe que provocam compressão violenta, geralmente súbita, sem ferimento da pele.

Diabetes - doença provocada pela deficiência de produção e/ou de ação da insulina, que leva a sintomas agudos e a complicações crônicas características.

Depurativo - que elimina toxinas, caso dos diuréticos, sudoríferos.

Diaforese - sudação.

Disenteria - infeção intestinal (sobretudo do intestino grosso) que se manifesta por dores abdominais, tenesmo e diarreia grave com presença de sangue, de pus e de muco.

Digestivo - que favorece a digestão.

Dispepsia - dor e sensações desagradáveis relacionadas com a função digestiva (sensação de enfiamento, pós-prandial, náuseas, vômitos e dor abdominal recorrente).

Disquinesia - estado caracterizado por ação espasmódica, incoordenação ou movimentos anormais.

Diurético - que aumenta a secreção urinária.

Escara - necrose cutânea provocada por queimadura ou substância cáustica; pode também formar-se nos pontos de pressão e de irritação do corpo no caso de doentes acamados durante longos períodos ou em indivíduos atingidos por uma afeção do sistema nervoso.

Eczema - afeção inflamatória da pele de cor vermelha, com prurido, vesículas, descamação e formação de crosta.

Edema - aumento de volume de certas partes do corpo devido à presença de líquido nos tecidos.

Emético - que provoca o vômito.

Emenagogo - que favorece o aparecimento do fluxo menstrual ou que o regulariza.

Emoliente - que hidrata e protege a pele e as mucosas.

Espasmo - contração involuntária de um ou mais grupos de músculos.

Espasmolítico - que previne ou combate os espasmos e as convulsões; o mesmo que antiespasmódico.

Estimulante - que estimula a atividade física ou intelectual.

Estomatite - inflamação da mucosa bucal.

Estomáquico - que facilita a digestão.

Eupéptico - que facilita a digestão.

Expetorante - favorece a expulsão das secreções catarrais do aparelho respiratório.

Faringite - inflamação da faringe.

Flatulência - acumulação de gases no estômago e no intestino.

Geniturinário - relativo às funções da reprodução e da eliminação urinária.

Gota - doença caracterizada por um aumento do ácido úrico no sangue e depósito de uratos periariculares originando, muitas vezes, episódios de artrite aguda.

Hemostático - que suspende as hemorragias, favorecendo a coagulação do sangue.

Herpes - afeção vírica da pele e das mucosas, que se manifesta com vesículas ulceradas e com dor, principalmente, nos lábios e nos órgãos genitais.

Hiperlipidemia - presença de níveis anormalmente elevados de gorduras (colesterol, triglicéridos ou ambos) no sangue.

Hiperuricemia - aumento da taxa de ácido úrico no sangue.

Hipercolesterolemia - aumento da quantidade de

colesterol no sangue.

Hipocolesterolemia - agente suscetível de reduzir a concentração de colesterol sanguíneo.

Hiperplasia - proliferação anormal de células num tecido cuja consequência é o aumento de volume.

Laxativo - purgativo ligeiro (laxante).

Litíase - formação de cálculos, especialmente nas vias urinárias e biliares.

Menorragia - fluxo menstrual abundante.

Menorrea - escoamento da menstruação.

Metrorragia - hemorragia uterina que se manifesta fora do ciclo menstrual.

Nevralgia - dor que se manifesta por acessos, sentida no trajeto de um nervo sensitivo ou no território que este inerva.

Obstipação - prisão habitual de ventre.

Orofaringe - conjunto da boca e da faringe.

Psoríase - doença da pele em que aparecem áreas elevadas, ásperas e vermelhas, recobertas de pequenas escamas prateadas.

Quimioprevenção - uso de agentes naturais ou farmacológicos para prevenir, reverter ou inverter a carcinogénese nas suas fases iniciais.

Remineralizante - produto que aporta sais minerais e oligoelementos para restaurar o equilíbrio mineral do organismo.

Rubefaciente - que produz irritação e rubos na pele causando vasodilatação periférica com sensação de calor.

Sedativo - calmante.

Síndrome - série de sintomas e sinais que se manifestam simultânea ou sucessivamente, caracterizando um determinado estado patológico.

Soporífero - que produz sono; o mesmo que soporífico.

Tónico - que estimula e fortifica o organismo.

Urticária - erupção cutânea com o aparecimento súbito de manchas congestivas pruriginosas, pouco salientes e pouco resistentes à palpação.

Vermífugo - provoca a expulsão dos vermes intestinais.

Verruga - excrescência cutânea benigna e contagiosa provocada por um vírus.

Índice de nomes científicos e nomes comuns:

A

abronceiro - 47
acelga-brava - 23
Achillea ageratum L. - 15
agerato - 15
agrião - 107
agrião-da-água - 107
agrião-das-fontes - 107
aipo - 17
aipo-bravo - 17
aipo-doce - 17
aipo-dos-charcos - 17
aipo-hortense - 17
aipo-silvestre - 17
alcachofra-brava - 49
alcachofra-hortense - 49
alecrim - 111
alecrim-da-terra - 111
alecrim-do-rio - 73
alecrinzeiro - 111
alfarrobeira - 33
alfostigueiro - 93
alicrizeiro - 111
almeirão - 39
almessigeira - 93
amareladas - 51
amendoim-bravo - 87
amor-de-hortelão - 55
amor-dos-homens - 137
amoras-silvestres - 113
amoreira brava - 113
ansarina-branca - 35
ansarinha-branca - 35
Apium graveolens L. - 17
aquileia - 15
Arbutus unedo L. - 19
aroeira - 93
árvore-do-mástique - 93
Asparagus acutifolius L. - 21
azeda - 115
azeda-das-paredes - 119
azeda-romana - 119
azedão - 119
azedas - 115
azedas-bravas - 115
azedinha-amarela - 87
azinhaga-do-forte - 95
azinheira - 103

azinheira-de-bolota-doce - 103
azinho - 103

B

baldroega - 97
balsa - 113
bela-luz - 145
beldroega - 97
beldroega-de-comer - 97
Beta maritima L. - 23
bico-de-grou - 57
bico-de-grou-robertino - 57
bolsa-de-pastor - 29
bolsa-do-pastor - 29
borago - 25
Borago officinalis L. - 25
borragem - 25
borragem-comum - 25
branca-ursina - 61
bufasa-de-lobo - 137
buxigas - 51

C

cabrestos - 105
calaminta-das-montanhas - 27
Calamintha nepeta L. Savi subsp.
nepeta - 27
camarinha - 45
camarinheira - 45
cambroeira - 47
cambrulheiro - 47
canabrás - 61
candelheiro - 123
cangarinha - 129
canineiro - 123
cantarinha - 129
Capsella bursa-pastoris (L.) Medik
- 29
capuchinha - 149
cardinho - 129
cardo - 49
cardo-bordão - 129
cardo-coalhador - 49
cardo-da-gente - 49
cardo-de-espanha - 49
cardo-de-ouro - 129
cardo-do-coalho - 49
cardo-manso - 49

cardo-roxo - 41
caril-das-areias - 59
carqueija - 101
carqueja - 101
carrasca - 103
carrasquinha - 129
Castanea sativa Miller - 31
castanheiro - 31
castanheiro-comum - 31
castanheiro-vulgar - 31
cata-cuz - 117
catassol - 35
celga-brava - 23
Ceratonia siliqua L. - 33
chagas - 149
chagueira - 149
Chenopodium album L. - 35
chicória-amarga - 39
chicória-do-café - 39
Chondrilla juncea L. - 37
Cichorium intybus L. - 39
Cirsium vulgare (Savi) Ten. - 41
Cistus ladanifer L. - 43
citrata - 71
citronela-menor - 69
citronela-pequena - 69
coalhadas - 51
coalho - 49
copinhos-de-leite - 99
Corema album (L.) D. Don - 45
coroa-de-monge - 137
coroa-de-rei - 69
corruda-maior - 21
Crataegus monogyna Jacq. - 47
Cynara cardunculus L. - 49
Cytinus hypocistis subsp.
macranthus Wettst. - 51

D

darmacho - 93
daro - 93
daroeria - 93
dente-de-leão - 137

E

erva-azeda-amarela - 87
erva-canária - 87, 135
erva-caril - 59

erva-cidreira - 69
erva-couvinha - 35
erva-das-azeitonas - 27
erva-de-são-roberto - 57
erva-de-são-roque - 57
erva-do-bom-pastor - 29
erva-doce - 53
erva-mijona - 87
erva-moleira - 135
erva-pata - 87
erva-peganhosa - 55
erva-peixeira - 73
erva-praga - 87
erva-roberta - 57
erva-ursa - 143
erva-vinagreira - 115
ervedeiro - 19
escalheiro - 47
escambulheiro - 47
eschólmo-da-espanha - 129
esfondílio - 61
espargo-bravo - 21
espargo-bravo-maior - 21
espargo-do-mar - 121
espargo-maior-do-monte - 21
espargo-silvestre-maior - 21
espargueta - 21
espinafre-selvagem - 35
espinha-branca - 47
espinheira - 113
espinheiro-alvar - 47
espinheiro-branco - 47
espinheiro-ordinário - 47
esteva - 43
estêva - 43
estrapoeiro - 47
estrepoeiro - 47

F

falsa-erva-de-santa-maria - 35
farinha-das-diarreias - 33
fava-rica - 33
figueira-da-india - 83
figueira-do-egipto - 33
fiólho - 53
fionho - 53
flor-de-carqueija - 101
flor-de-sabugueiro - 123
Foeniculum vulgare Mill. - 53

foguetes - 151
frango - 137
funcho - 53
funcho-amargo - 53
funcho-bravo - 53
funcho-de-florença - 53
funcho-doce - 53
funcho-hortense - 53

G

galacrista - 123
Galium aparine L. - 55
Geranium purpureum Vill. - 57
granza-dos-campos - 131

H

Helichrysum italicum subsp.
picardii Franco - 59
Heracleum sphondylium L. - 61
hortelã - 77
hortelã-verde - 77
hortelã-comum - 77
hortelã-crespa - 73
hortelã-da-água - 71
hortelã-da-ribeira - 73
hortelã-das-cozinhas - 77
hortelã-dos-açores - 75
hortelã-dos-campos - 73
hortelã-dos-pântanos - 73
hortelã-mourisca - 71
hortelã-pimenta-bastarda - 71
hortelã-pimenta-mansa - 75
hortelã-vulgar - 77

I

ineixa - 105
ineixas - 131

J

Juglans regia L. - 63

L

labaça - 117
labaça-crespa - 117
lábdano - 43
labrêsto-branco - 105
ládano - 43
Laurus nobilis L. - 65
leituga - 147

leituga-branca - 37
leitugas - 133
lentisco - 93
lentisco-verdadeiro - 93
lentuga - 37
loureiro-comum - 65
louro - 65

M

macela-de-são-joão - 15
malva - 67
Malva sylvestris L. - 67
malva-comum - 67
malva-das-boticas - 67
malva-maior - 67
malva-mourisca - 67
malva-selvagem - 67
manjerona-brava - 85
marugem - 135
mastruço-do-perú - 149
mastruço-dos-rios - 107
medronheiro - 19
melissa - 69
Melissa officinalis L. - 69
menta-de-água - 71
menta-peixeira - 73
Mentha aquatica L. - 71
Mentha cervina L. - 73
Mentha pulegium L. - 75
Mentha spicata L. - 77
mil-em-rama - 15
milfolhada - 15
moita-do-dro - 93
morrão-dos-fogueteiros - 151
morrião-dos-fogueteiros - 151
morugem - 135
morugem-branca - 135
morugem-vulgar - 135
mostarda-brava - 131
mostarda-dos-campos - 131
murta - 79
murteira - 79
murtinho - 79
Myrtus communis L. - 79

N

nastúrcio - 149
néfeta - 27
néveda - 27

néveda-maior - 27
nogueira - 63

O

o-teu-pai-é-careca - 137
Olea europaea var. *sylvestris* (Mill.)
Lehr - 81
olho-de-mocho - 147
olho-de-toupeira - 135
oliveira-brava - 81
Opuntia maxima Miller - 83
orégão-vulgar-do-minho - 85
orégãos - 85
orelha-de-toupeira - 135
Origanum vulgare subsp. *virens*
(Hoffmanns & Link) Bonnier &
Layens - 85
ortigão - 153
Oxalis pes-caprae L. - 87

P

pampinela - 125
pão-de-leite - 99
pão-e-queijo - 99
Papaver rhoeas L. - 89
papoila-brava - 89
papoila-das-searas - 89
papoila-vermelha - 89
papoula - 89
páscoas - 99
pássara - 57
pedagoso - 35
pegamaço - 55
pegamassa - 55
pencas - 49
perpetua-das-areias - 59
pilriteiro - 47
pimpinela - 125
pimpinela-hortense - 125
pimpinela-menor - 125
pinheiro-manso - 91
Pinus pinea L. - 91
piriliteiro - 47
Pistacia lentiscus L. - 93
piteira - 83
Plantago major L. subsp. *major* - 95
poejo - 75
Portulaca oleracea L. subsp.
oleracea - 97

praga-má - 87
primaveras - 99
Primula acaulis (L.) L. subsp. *acaulis*
- 99
Pterospartum tridentatum (L.) Wilk.
subsp. *tridentatum* - 101
pûtegas-de-escamas-largas - 51

Q

quartilho - 137
queijadinho - 99
quenopódio-branco - 35
Quercus rotundifolia Lam. - 103
querquejeira - 101

R

rabaça-dos-rios - 107
rãbão - 105
rãbão-bravo - 105
rãbão-silvestre - 105
rabos - 37
rapa-saias - 55
Raphanus raphanistrum L. subsp.
raphanistrum - 105
raspa-lingua - 55
reboleiro - 31
regalo-da-horta - 117
Rorippa nasturtium-aquaticum (L.)
Hayek - 107
Rosa canina L. - 109
rosa-brava - 109
rosa-canina - 109
rosa-de-bem-estar - 123
rosas-de-páscoa - 99
roseira-brava - 109
roseira-de-cão - 109
roseira-silvestre - 109
roselha - 43
Rosmarinus officinalis L. - 111
rubo - 113
Rubus ulmifolius Schott - 113
Rumex acetosa L. subsp. *acetosa*
- 115
Rumex crispus L. - 117
Rumex induratus Boiss. & Reut - 119

S

sabugo - 123

sabugueiro - 123
sabugueiro-negro - 123
sabugueiro-preto - 123
sal-puro - 145
salicórnia - 121
Salicornia ramosissima J. Woods - 121
salsa-do-monte - 17
Sambucus nigra L. subsp. *nigra* - 123
sândalos - 71
Sanguisorba minor Scop. - 125
santas-noites - 87
saramago - 105
saramago-bravo - 131
saramago-de-fruto-articulado - 105
saramago-de-fruto-grosso - 105
sarça - 113
sarcocórnia - 127
Sarcocornia fruticosa (L.) A.J. Scott - 127
sardinha-fresca - 87
sardão - 103
sardoeira - 103
Scolymus hispanicus L. - 129
sempre-verde - 65
serralha - 133
serralha-branca - 133
serralha-macia - 133
serralha-macia-de-folha-larga - 133
serralha-mansa - 133
serralhinha - 133
silva - 113
silva-brava - 113
silvado-bravo - 113
silveira - 113
Sinapis arvensis L. - 131
sincho - 35
Sonchus oleraceus L. - 133
Stellaria media (L.) Vill. - 135

T

tabúa - 151
tabúa-de-espiga-negra - 151
tabúa-larga - 151
tanchagem - 95
tanchagem-de-folha-larga - 95
tanchagem-maior - 95
taráxaco - 137
Taraxacum vulgare (Lam.) Schrank - 137
tengarrinha - 129
tentinela - 125

Thymbra capitata (L.) Cav. - 139
Thymus camphoratus Hoffmanns. & Link - 141
Thymus lotocephalus G. López & R. Morales - 143
Thymus mastichina (L.) L. subsp. *mastichina* - 145
tintinela - 125
Tolpis barbata (L.) Gaertn. - 147
tomilho-alvadio-do-algarve - 145
tomilho-cabeçudo - 143
tomilho-de-creta - 139
tomilho-de-dioscórides - 139
tomilho-do-mar - 141
tomilho-vulgar - 145
trevinho - 87
trevo-azedo - 87
trevo-mau - 87
Tropaeolum majus L. - 149
Typha latifolia L. - 151

U

Urtica dioica L. - 153
urtiga - 153
urtiga-de-cauda - 153
urtiga-maior - 153
urtiga-vivaz - 153
urtiga-vulgar - 153
urtigão - 153

V

vinagreira - 115

X

xara - 43

Z

zambuzeiro - 81
zambujo - 81
zambuzeiro - 81

Bibliografia:

- Amaral Franco J. (1971-94) Nova flora de Portugal (Continente e Açores). Escolar Editora, Lisboa.
- Blumenthal M., et al. (1998) The complete german Commission E monographs, therapeutic guide to herbal medicines, American Botanical Council, Texas, USA.
- Carapeto A. (2012) Levantamento etnobotânico na reserva natural do sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António. Relatório final do Projeto AGRO n.º 800 "Rede Nacional para a Conservação e Utilização das Plantas Aromáticas e Medicinais", Castro Marim.
- Castroviejo, S. (coord. gen.) (1986-2012) Flora iberica 1-8, 10-15, 17-18, 21. Real Jardín Botánico, CSIC, Madrid.
- Convenção de Berna (2002) Berne Convention on the Conservation of European Wildlife and Natural Habitats. Appendix I - Strictly protected flora species.
- Costa M. (2014) Utilização de plantas aromáticas e silvestres na cozinha do Sul. In: Romano A. (ed.), A Dieta Mediterrânica em Portugal: cultura, alimentação e saúde, pp. 217-225. Universidade do Algarve, Faro.
- Coutinho A.X.P. (1939) Flora de Portugal (Plantas Vasculares), 2ª ed. Bertrand, Lisboa.
- Diretiva Habitat (2007) Habitats Directive / Council Directive 92/43/EEC on the conservation of natural habitats and of wild fauna and flora. Farmacopeia Portuguesa VIII (2005) INFARMED, Lisboa.
- Farmacopeia Portuguesa VIII (2005) (1º e 2º suplementos 2005/3º, 4º e 5º suplementos 2006) Infarmed, Lisboa.
- Malato Beliz J. (1982) A Serra de Monchique: flora e vegetação. Serviço Nacional de Parques, Reservas e Património Paisagístico, Lisboa
- Marrecas P., Marrecas A. (2010) Plantas silvestres comestíveis de Portugal, Vol. 1. Edição dos autores.
- Proença da Cunha A, da Silva, A.P, Roque O.R, Cunha E. (2004) Plantas e produtos vegetais em cosmética e dermatologia. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.
- Proença da Cunha A., da Silva A.P, Roque O.R. (2003) Plantas e produtos vegetais em fitoterapia. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.
- Proença da Cunha A., Ribeiro J.A., Roque O.R. (2007) Plantas aromáticas em Portugal. Caracterização e utilizações. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.
- Proença da Cunha A., Roque O.R., Nogueira M.T. (2012) Plantas aromáticas e óleos essenciais, composição e aplicações. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.
- Proença da Cunha A., Teixeira F, da Silva A.P, Roque O.R. (2007) Plantas na terapêutica farmacologia e ensaios clínicos. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.
- Ribeiro J.A., Monteiro A.M., Silva M.L.F. (2000) Etnobotânica. Plantas bravias comestíveis, condimentares e medicinais. João Azevedo Editor, Mirandela.
- Ribeiro J.A. (2003) Património florístico duriense: plantas bravias comestíveis ou condimentares e fruteiras silvestres. Douro Estudos & Documentos, 8 (16): 71-105.
- Rosa Pinto J., Pernes S. (2010) Flora do Algarve. Serra do Caldeirão e Barrocal. Universidade do Algarve, Faro, Portugal.
- Tavares CT, Zuzarte M.R., Salgueiro L. R. (2010) Plantas aromáticas e medicinais. Escola Médica do Jardim Botânico da Universidade de Coimbra. Imprensa da Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Valagão M.M. (Org.) (2006) Tradição e inovação alimentar. Dos recursos silvestres aos itinerários turísticos, Edições Colibri, Lisboa.
- Valagão M.M. (Org.) (2010) Natureza, gastronomia e lazer, Edições Colibri, Lisboa.
- Valdés B, Talavera S, Fernandez-Galiano E. (1987) Flora vascular de Andalucía Occidental, Ketres Editora S.A., Barcelona.

<http://www.biorede.pt/>

<http://www.floraiberica.org/>

<http://www.flora-on.pt/>

<http://www.floravascular.com>

<http://www.jbutad.pt/>

<http://www.theplantlist.org/>

Anabela Romano licenciou-se (1989) e doutorou-se (1994) em Biologia (Especialidade Biotecnologia Vegetal) na Universidade de Lisboa (Faculdade de Ciências). Obteve o grau de agregação na área científica de Biotecnologia Vegetal pela Universidade do Algarve (2005). É docente da Universidade do Algarve e coordenadora do Laboratório de Biotecnologia Vegetal (MeditBio - Centro para os Recursos Biológicos e Alimentos Mediterrânicos). Das áreas de interesse científico destacam-se a conservação de recursos fitogenéticos de espécies em risco de extinção; micropropagação de espécies lenhosas, aromáticas e/ou medicinais; pesquisa de compostos vegetais com potenciais aplicações nas áreas alimentar e médica, e avaliação da capacidade de tolerância a stresses abióticos e identificação de marcadores fisiológicos e bioquímicos associados. Desempenha atividades de arbitragem científica em várias revistas científicas internacionais. É autora/coautora de capítulos de livros e artigos científicos em revistas internacionais com arbitragem científica. aromano@ualg.pt
<http://w3.ualg.pt/~aromano>

Sandra Gonçalves licenciou-se (2002) em Engenharia Agrónómica (Ramo Hortofruticultura) na Universidade do Algarve e doutorou-se (2007) em Ciências Biológicas (Especialidade Biotecnologia Vegetal) na mesma Universidade. Atualmente é investigadora de pós-doutoramento no laboratório de Biotecnologia Vegetal da Universidade do Algarve (MeditBio - Centro para os Recursos Biológicos e Alimentos Mediterrânicos). Tem vindo a desenvolver investigação na área da biotecnologia vegetal, com especial ênfase na propagação *in vitro* de espécies raras e/ou medicinais; na conservação de recursos fitogenéticos e na pesquisa de compostos bioativos em plantas da flora Portuguesa. É autora/coautora de diversos artigos científicos em revistas internacionais com arbitragem científica.

ALGARVE 21
PROGRAMA OPERACIONAL

QR
EN
QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL
PORTUGAL 2020-2023



UNIÃO EUROPEIA

FEDER

DIETA  EDITERRANICA
Algarve / Portugal
Comunidade Representativa Tavira

 **UAlg**
UNIVERSIDADE DO ALGARVE