

Famílias de plantas

Uma família de plantas é o termo utilizado quando se está interessado em agrupar um conjunto de plantas de acordo com as suas características. Este termo foi criado por um cientista chamado Lineu no século XVIII.

Para a Botânica é a categoria de maior importância, O nome da família apresenta sempre a terminação “aceae” .

EXISTEM DIFERENTES FAMÍLIAS DE PLANTAS, CADA UMA DELAS COM CARACTERÍSTICAS PARTICULARES.

FAMÍLIAS DAS PLANTAS DO NOSSO SEMENTÁRIO

1. *Asteráceas (Asteraceae) ou Composita:*

Nome: **Alface**

Nome científico: *Lactuca sativa*

Data: maio de 2019

Origem: Horta biológica da EB1/PE Areeiro e Lombada

Descrição: Planta comestível, mundialmente cultivada para o consumo em saladas, com inúmeras variedades de folhas, cores, formas, tamanhos e texturas.

Nome: **Girassol**

Nome científico: *Helianthus annuus*

Data: maio de 2018

Origem: Horta biológica da EB1/PE Fonte da Rocha

Descrição: Planta anual, cultivada pelo seu óleo e frutos comestíveis. O nome é derivado do formato de sua inflorescência.

Nome: **calêndula**

Nome científico: *Calendula officinalis*

Data: março de 2018

Origem: Horta biológica da escola da Semente.

Descrição: Planta ornamental e com usos medicinais pelos poderes regeneradores e cicatrizantes; cosméticos, usada na fabricação de shampoos, loções, sabonetes e cremes; na alimentação, em saladas e em forma de chá.

Nome: **Stévia**

Nome científico: *Stevia rebaudiana*

Data: março de 2017

Origem: Horta biológica da EB1/PE Fonte da Rocha

Descrição: Planta arbustiva com propriedades medicinais e considerada uma enorme capacidade como um poderoso adoçante natural, pois as suas folhas possuem uma substância trezentas vezes mais doce que a sacarose. O chá preparado a partir de suas folhas é indicado para os casos de diabetes, hiperatividade, tensão alta, indigestão, candidíase e obesidade. É um tônico salutar para a pele e diminui a necessidade de tabaco, álcool.

2. Brassicáceas (*Brassicaceae*) ou Crucíferas:

Nome: **Rúcula**

Nome científico: *Eruca sativa*

Data: março de 2019

Origem: Horta biológica da EB1/PE Areeiro e Lombada

Descrição: Também conhecida como **mostarda-persa**, é uma verdura da mesma família da a mostarda, Tem sabor muito forte, picante e amargo. É muito utilizada em saladas, ou refogada, serve para complementar refeições, devido ao seu sabor forte, capaz de neutralizar o de outros alimentos. Com propriedades estimulantes do apetite, é nutricionalmente rica em proteínas, vitaminas A e C e sais minerais, principalmente de cálcio e ferro. Contém também ômega 3, mas é pobre em calorias.

3. Solanáceas (*Solanaceae*):

Nome: **Tomate**

Nome científico: *Olanum lycopersicum*

Data: junho de 2018

Origem: Horta biológica da EB1/PE Fonte da Rocha

Descrição: O tomate é o fruto do tomateiro. Apresenta-se de diferentes formas e cores e é amplamente utilizado na culinária com diferentes finalidades. É um alimento rico em licopeno (média de 3,31 miligramas em cem gramas), vitaminas do complexo A e complexo B e minerais importantes, como o fósforo e o potássio, além de ácido fólico, cálcio e frutose. Quanto mais maduro, maior a concentração desses nutrientes. O tomate está associado a índices reduzidos de cancro do pâncreas, cervical e próstata e no fortalecimento do sistema imunológico. O tomate é um dos produtos mais contaminados por agrotóxicos devido à sua suscetibilidade a pragas.

4. Cucurbitáceas (*Cucurbitaceae*):

Nome: **Abóbora**

Nome científico: *Cucurbita*

Data: janeiro de 2018

Origem: Horta biológica da EB1/PE Fonte da Rocha

Descrição: A abóbora, fruto da planta hortícola designada vulgarmente como aboboreira, é rico em vitamina A, vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo, possui poucas calorias e é de fácil digestão. Pode ser consumida de várias formas, devido a sua versatilidade e variedade, como saladas, cozidos, refogados, sopas, curau, purê, pães, bolos, pudins e doces.

As sementes torradas podem ser consumidas como aperitivo, sendo além de saborosas, muito ricas em nutrientes, especialmente ferro.

Nome: **Abóbora hokkaido**

Nome científico: *Cucurbita maxima*

Data: janeiro de 2018

Origem: Horta biológica da escola da Sementinha

Descrição: Tem um sabor naturalmente doce e é semelhante em textura e sabor a uma combinação de abóbora e batata-doce. É rico em betacaroteno, com ferro, vitamina C, potássio, e alguns traços de cálcio, ácido fólico e vitamina B.^[31]

Como outros membros da família das abóboras, é geralmente misturado em acompanhamento e sopas ou no lugar de abóbora ou batata.

5. Umbelíferas (*Umbelliferae*) ou *Apiaceae*:

Nome: **Salsa**

Nome científico: *Petroselinum crispum*

Data: janeiro de 2018

Origem: Horta biológica da EB1/PE Areeiro e Lombada

Descrição: Planta condimentar e aromática, a salsa fresca é rica em vitaminas e a sua celulose ajuda o movimento intestinal. Além de seu largo uso decorativo, a salsinha provê vários benefícios à saúde. É uma boa fonte de antioxidantes (especialmente luteolina), ácido fólico, vitamina C e vitamina A. Entre os benefícios à saúde declarados estão propriedades anti-inflamatórias e melhora no sistema imune. Atrai insectos polinizadores úteis ao ecossistema.

Nome: **Coentros**

Nome científico: *Coriandrum sativum*

Data: janeiro de 2018

Origem: Horta biológica da escola da Sementinha

Descrição: Muito utilizados na culinária portuguesa, os coentros fazem parte da dieta mediterrânica. São usados como tempero ou condimento e exalam um odor característico. Combinam bem com sopa fria, açorda, ameijoas, saladas, guisados, molhos, doces. Utilizam-se na prevenção de gripes e constipações por serem anti-sépticos. Têm uma acção bactericida e fungicida.

Nome: **Erva doce**

Nome científico: *Pimpinella anisum*

Data: janeiro de 2018

Origem: Horta biológica da escola da Sementinha

Descrição: **Erva-doce** é uma erva e vegetal diversificada. Tanto as sementes, como as folhas, os caules e os bolbos podem todos ser consumidos. A **Erva-doce** pode ser consumida crua ou cozida e adiciona um sabor único uma variedade de receitas culinárias. É uma planta medicinal muito utilizada no combate à azia, má digestão, gases e dor de barriga.

6. Leguminosas (*Leguminosae*) ou *Fabaceae*:

Nome: **Feijão**

Nome científico: *Phaseolus vulgaris*

Data: janeiro de 2018

Origem: Horta biológica da EB1/PE Fonte da Rocha

Descrição: Existe uma grande variedade de feijões. Proporcionam nutrientes essenciais como proteínas, ferro, cálcio, vitaminas (principalmente do complexo B), carboidratos e fibras.

O feijão-comum é a base de várias sopas e da feijoada, misturado com arroz, e ainda em alguma doçaria (por exemplo, o pastel de feijão). As vagens verdes (feijão verde) podem acompanhar, cozidas, qualquer prato e, cortadas às tiras, em sopa (sopa de feijão carrapato).

7. *Amaranthaceae*:

Nome: **Perpétua roxa**

Nome científico: *Gomphrena globosa*

Data: janeiro de 2018

Origem: Horta biológica da EB1/PE Fonte da Rocha

Descrição: Planta ornamental cujas flores são comumente usadas em colares e guirlandas naturais, principalmente uma vez que mantém a sua forma e cor após a secagem. Devido às suas propriedades medicinais, a infusão proveniente desta planta é utilizada para tratamento de garganta inflamada, dor de estômago, tosse e laringite.

8. Laminaceae:

Nome: **Alfazema**

Nome científico: *Lavandula angustifolia*

Data: janeiro de 2018

Origem: Horta biológica da EB1/PE Fonte da Rocha

Descrição: As flores de alfazema são usadas para arranjos florais secos. São, também, utilizados em pot-pourris e para impedir a presença de insetos e parasitas. O cultivo comercial da planta é para a extração de óleos utilizados como antissépticos, em aromaterapia e na indústria de cosméticos. Como produto terapêutico, em infusão, deve ser evitado o uso contínuo, podendo produzir excitação em dose tóxica.

Nome: **Manjeriço**

Nome científico: *Ocimum basilicum*

Data: janeiro de 2018

Origem: Horta biológica da EB1/PE Fonte da Rocha

Descrição: Na culinária, as suas folhas são utilizadas como um aromático tempero, como um creme verde ou como ingrediente básico para certos pratos como pizzas e massas. Na medicina tradicional, é usado como planta medicinal. As suas folhas e flores são utilizadas no preparo de chás, por suas propriedades tônicas e digestivas, sendo indicados ainda para problemas respiratórios e reumáticos.

Nome: **Manjeriço purpuro**

Nome científico: *Ocimum basilicum 'purpurea'*

Data: janeiro de 2018

Origem: Horta biológica da EB1/PE Fonte da Rocha

Descrição: As folhas do Manjeriço-roxo são, normalmente, utilizadas frescas porém também podem ser consumidas secas. As sementes podem ser consumidas e adicionadas à massa do pão. Também podem ser utilizadas como bebida. Combina bem com o tomate, cebolinho, coentros, manjerona, hortelã, alecrim ou o tomilho, quer em saladas, molhos ou em sopas. Serve, ainda para condimentar galinha, cogumelos e peixe. Em infusão, pode ser servido a acompanhar a sobremesa.

Esta planta tem propriedades anti-bacterianas e anti-depressivas. Actua sobretudo no sistema digestivo, aliviando dores de estômago, cólicas e indigestão.

O óleo essencial recolhido de toda a planta é utilizado na aromaterapia, perfumaria e condimentar. O óleo aplicado na pele funciona como repelente de mosquitos.