**Lista das sementes**

**Salsa**

A salsa é a erva aromática mais popular e utilizada na culinária e entra na preparação de uma gama muito variada de pratos. Graças à suavidade do seu aroma e sabor, a salsa é uma erva muito apreciada na confeção de pratos de peixes, mariscos, carnes vermelhas, aves, legumes, ovos, sopas, molhos, massas, em quase todos os tipos de pratos salgados. É indispensável num ramo de cheiros e na decoração de algumas iguarias.

Perfil

A salsa é uma planta perene resistente ao frio, reproduzindo-se em formato de arbusto, o seu cultivo é, tal como o funcho, uma produção bienal que no primeiro ano origina folha e no segundo, uma flor amarela. Independentemente de a folhagem ser lisa ou frisada, o sabor ligeiramente picante da salsa é idêntico em ambas as variedades. O maior problema no cultivo da salsa encontra-se na germinação das sementes, que é muito lenta. Uma vez instalada a cultura, o seu cultivo não traz muitas dificuldades.

Contendo sais minerais, vitaminas C e A, a salsa é amplamente utilizada na cozinha mediterrânica, mas não deve ser consumida em excesso devido ao seu alto teor de óleo essencial de apiol.

Clima

A salsa ou salsinha pode ser cultivada em uma variedade de climas, embora cresça melhor se cultivada em regiões de clima ameno, com temperaturas entre 10ºC e 22°C. Altas temperaturas podem induzir a planta a florescer precocemente.

Luminosidade

A salsa pode ser cultivada em lugares ensolarados ou em sombra parcial. Em regiões de clima quente, cultive em locais frescos e bem iluminados, mas sem que fique exposta a luz solar direta nas horas mais quentes do dia.

Solo

Cultive a salsa de preferência em solo bem drenado, fértil, rico em matéria orgânica, com pH entre 5,8 e 7,2. Contudo, a salsa é uma planta rústica, que tolera bem várias condições de solo, crescendo mesmo em solos pouco férteis.

Irrigação

Irrigue de forma a manter o solo sempre úmido, sem que fique encharcado.

Semear

Entre Fevereiro-Junho | Setembro-Outubro

Plantio

O cultivo da salsa faz-se há mais de trezentos anos, sendo uma das ervas aromáticas mais populares da gastronomia mundial.

A reprodução é feita por sementes, num local ensolarado e em solo drenado que não seja demasiado compacto.

As sementes de salsa podem tomar um longo tempo para germinar, variando de 2 a 6 semanas. Deixar as sementes de molho em água morna por um dia pode apressar a germinação. Plante as sementes no local definitivo na horta.

Desenvolve melhor entre 22–30 °C .

A salsa pode ser cultivada em vasos e jardineiras, porém muitas pessoas plantam em vasos que são muito pequenos, o que limita muito o crescimento da planta, que pode atingir até 80 cm de altura na floração e cuja raiz pode ultrapassar a 50 cm de profundidade. Portanto os vasos e jardineiras utilizados devem ser profundos, com pelo menos 30 cm de profundidade para que a salsa possa se desenvolver bem.



A salsa atrai alguns animais. Algumas espécies de borboletas põem os seus ovos na planta: as lagartas são pretas com listras verdes e pontos amarelos, alimentando-se de salsa por duas semanas, até formarem a pupa. As abelhas e outros insectos que se alimentam de néctar visitam as flores, enquanto pássaros como o pintassilgo-comum se alimentam das sementes.

Colheita

As folhas devem ser colhidas à medida que forem necessárias. Quanto mais se colher, mais folhas crescerão. As folhas da salsa aguentam alguns dias no frigorífico, mas também podem ser congeladas ou secas.

A colheita das folhas da salsa pode começar de 60 a 90 dias depois do plantio, quando a planta tem aproximadamente 12 a 16 cm de altura. Colha as folhas mais externas inteiras, ou seja, com o pecíolo (o talo da folha), e procure não retirar mais do que um terço das folhas. A salsa ou salsinha é uma planta bienal.

Pragas e Doenças mais comuns

A salsa pode ser atacada pela mosca da cenoura. Para evitar o seu ataque, deve-se criar uma barreira que pode ser improvisada com uma garrafa de plástico cortada a meio. O ataque da mosca também pode ser evitado, se se plantar junto da salsa, chalotas ou alhos pois têm um efeito repelente.

Associações/consociações favoráveis

Tomate, alhos e espargos.

Cultivo**e** cuidados

A sua produção é facilmente conseguida através de semente ou divisão, num terreno solto e solarengo; e subsiste tanto no Verão como no Inverno (desde que resguardada do frio ou então envasada e levada para os peitoris interiores das janelas). Quanto mais intenso for o cultivo, mais fresca se mantém a planta. Uma vez florescida, dá-se a maturação das sementes e, no final, a morte da planta – por este motivo, deve-se alterar constantemente o local de cultivo da salsa

Algumas propriedades

Os anos passam e os nossos rins filtram o sangue, remove o sal, veneno e qualquer indesejado que entra no nosso corpo. Com o tempo, o sal acumula e isso precisa se submeter a tratamentos de limpeza. Como é que vamos libertar-nos disso?

É muito fácil, primeiro lavar um ramo de salsa, limpar, depois cortá-la em pedaços pequenos e colocá-lo numa panela, despeje água limpa e ferva por dez minutos e deixe arrefecer, filtre e despeje numa garrafa limpa, mantê-lo dentro da geladeira para esfriar.

Beber um copo por dia e vai notar que todo o sal e outro veneno acumulado vão sair dos seus rins, por micção.

Salsa é conhecida como a melhor limpeza de tratamento para os rins e é natural

**Tomilho**

### **Nome vulgar:**

Tomilho-vulgar

### **Família:**

Labiatae

### **Nome científico:**

Thymus vulgaris

### **Habitat:**

Solo não muito húmido.

### **Ciclo de Vida:**

Perene

### **Preferências de cultivo:**

Prefere solos arenosos e argilosos bem drenados, sendo que é capaz de crescer em solos incultos. Tolera pH neutro e alcalino. O ambiente seco ou húmido é o melhor para o seu desenvolvimento, sendo que necessita de uma boa exposição solar para conseguir sobreviver. Não tolera exposição marítima.

### **Forma de propagação:**

Sementeira – Deve ser semeada na primavera ou no outono caso seja em estufa, a semente deve estar á superfície da terra e a germinação é inconstante. Quando os rebentos estiverem suficientemente desenvolvidos devem ser repicados e colocados em vasos individuais numa estufa. Devem ser transplantadas para a sua posição definitiva no fim da primavera ou início de verão. Divisão – As divisões devem ser efectuadas no outono ou na primavera. As divisões maiores podem ser plantadas directamente no solo na sua posição fixa, as divisões mais pequeninas podem ser colocadas em vasos individuais e ficar a crescer no ambiente de estufa ate se tornar forte o suficiente para poder ir para o solo também, de preferência no verão.

### **Características ornamentais:**

Floração de Junho a Agosto; h:0,60m; ᴓ 0,3m

**Propriedades do Tomilho-vulgar**

### Medicinais:

Expectorante, tosse, anti-helmíntico e infecções pulmonares.

### Condimentares:

Utilizado em saladas.

### Outras:

Utilizada em perfumaria, sabões, pastas de dentes, elixir bucal e em medicamentos.

### **Partes utilizadas:**

Folhas

### **Benefícios na agricultura:**

Atrai insectos úteis.

**Alecrim**

### **Nome vulgar:**

Alecrim, alecrinzeiro, alecrizeiro, alecrim-da-terra, rosmano, rosmaninho (ENG: Rosemary)

### **Família:**

Lamiaceae

### **Nome científico:**

Rosmarinus officinalis

### **Origem:**

Região Mediterrânica.

### **Habitat:**

Litoral mediterrânico, espontâneo em charnecas e matagais.

### **Ciclo de Vida:**

Perene.

### **Preferências de cultivo:**

Exposição solar, temperaturas elevadas e solos alcalinos. Se a planta estiver em solos calcários tende a ser mais aromática, tolera exposição marítima e solos secos. Resistente até temperaturas a rondar os -15ºC, portanto deve ser protegida no inverno. Tolerante à poda, a planta consegue renascer dos ramos mais envelhecidos.

### **Forma de propagação:**

Sementeira – as sementes amadurecem entre Agosto e Outubro e devem ser semeadas na primavera, pode ainda fazer estacas caulinares e transplantar no outono ou na primavera.

### **Características ornamentais:**

Floração de Março a Outubro. H: 1,5 m, ᴓ 1m

### **Descrição dos cheiros e sabores:**

Aroma balsâmico e a cânfora.

**Propriedades do Alecrim:**

### Medicinais:

Promove o apetite e combate a anorexia. Esta planta é ainda utilizada em casos de perturbações digestivas (como a flatulência e digestão lenta) particularmente, quando originados por alterações hepatobiliares.

### Condimentar:

Aromatiza pratos de carne, queijos, etc. Fortemente aromático, quente e apimentado, com notas de pinho e cânfora, o alecrim tem um sabor pouco discreto. Use-o nos assados e marinadas, mas atreva-se também a usa-lo em pães e na doçaria. Combine com hortelã, segurelha, salva, tomilho ou orégãos.

### Contra-indicações:

Não é recomendado para grávidas ou mulheres em lactação, crianças com idade inferior a 6anos, assim como doenças neurológicas acompanhadas de tremores ou convulsões.

### Efeitos secundários:

Em doses elevadas pode provocar irritações gastro-intestinal, nefrite, intoxicação, irritações na pele, síndrome do cólon irritável, doenças inflamatórias do intestino.

### **Partes utilizadas:**

Folhas.

### **Benefícios na agricultura:**

Plantado junto de plantas que são atacadas por alídios protege-os destes.

Usado na apicultura.

### **Curiosidades/Experiências pessoais:**

Os ramos de alecrim frescos colocados entre roupa evitam as traças.

Em estudos sobre a Grécia Antiga, descobriu-se que os habitantes utilizavam-o sobre a cabeça para melhorar a memória. No antigo Continente, tem-se por crença colocar ramos de alecrim debaixo dos travesseiros para afuguentar maus espíritos além de ser utilizado em cerimónias pelas noivas para promover amor e fidelidade, é ainda utilizada em funerais para assegurar recordação. A espécie simboliza a amizade e a lealdade. É dito que “se um arbusto de alecrim cresce vigorosamente no jardim, a mulher é a cabeça da casa”.

**Coentros**

**Nome vulgar:**

Coentros

### **Família:**

Apiaceae ou Umbelliferae

### **Nome científico:**

Coriandrum sativum

### **Origem:**

Europa

### **Habitat:**

Solos incultos e áridos, bermas fluviais.

### **Ciclo de Vida:**

Anual

### **Preferências de cultivo:**

Prefere solos arenosos ou argilosos bem drenados. Tolera pH ácido, neutro e alcalino, sendo que pode crescer em solos com o pH muito alcalino. Necessita de uma boa exposição solar e adapta-se tanto a solo seco como húmido.

### **Forma de propagação:**

Sementeira – Deve ser semeada utilizando o método in situ em abril. A semente demora muito a germinar, sendo que caso seja semeada no jardim, é preferível semeá-la em março. Devem-se colocar algumas sementes por vaso, quando o seu crescimento for mais acentuado, devem-se transplantar alguns rebentos em maio. A semente também se pode semear in situ no outono, sendo que é provado que é a estação do ano que aumenta a sua produção de sementes e capacita o desenvolvimento da planta.

### **Características ornamentais:**

Cresce em média 0.5m por 0.3m. Está em flor de junho a julho.

### **Descrição dos cheiros e sabores:**

Possui um cheiro forte quase a percevejo e um agradável sabor.

**Propriedades dos Coentros**

### Medicinais:

Possui propriedades digestivas, trata a flatulência, diarreia e cólicas.

### Condimentares:

As folhas ligam muitíssimo bem com saladas, sopas, mas não se recomenda o seu uso excessivo. As sementes são utilizadas em pastelaria para aromatizar bolos e derivados. São utilizadas para providenciar sabor a licor.

### Outros:

O óleo essencial é utilizado em perfumaria, saboaria e para dar sabor à comida.

### **Observações:**

A planta pode ter um efeito narcótico se for consumida em quantidades muito grande.  O coentro em pó e óleo podem causar reações alérgicas e fotossensibilidade . Use o coentro seco com moderação, sobretudo se sofre de asma brônquica e bronquite crónica.

### **Partes utilizadas:**

Folhas;

### **Na agricultura:**

Atrai insectos polinizadores.

### **Curiosidades:**

Na idade média as folhas desta planta eram adicionadas a poções de amor devido á sua reputação de afrodisíaco.

**Hortelã**

## Descrição

De sabor forte e mentolado, a Hortelã-mourisca exala um perfume intenso a fazer lembrar uma mistura de hortelã e bergamota. É óptima em infusão, apresentando propriedades digestivas e estimulantes. Adora ser cultivada em solos frescos e húmidos, ao sol ou meia sombra. Ideal para vasos e floreiras, fácil de manter mesmo por urbano-depressivos mais encardidos!!!

### **Nome vulgar:**

Hortelã-mourisca, citrata, falsa-erva-cidreira, hortelã aquática, hortelã da agoa, hortelã do rio, hortelã dos rios, hortelã da água, hortelã de água, hortelâa, hortelã-pimenta-bastarda, hortelã-pimenta-dos-rios, menta aquática, menta crespa, menta dos rios, nêveda do rio, nêveda-do-rio, hortelã dos rios, hortelã. (ENG: Water mint)

### **Família:**

Lamiaceae

### **Nome científico:**

Mentha aquatica

### **Origem:**

Europa, Madeira, sudeste e noroeste de África e sudeste da Ásia e sul de África

### **Habitat:**

Pântanos, charcos, leito dos rios, lagos e lagoas

### **Ciclo de Vida:**

Vivaz

### **Preferências de cultivo:**

Sucede em solos não muito secos e argilosos, exposição solar (embora também cresca em meia-sombra), conseguem crescer na água até 15cm de profundidade e tem tendência a hibridar com outros membros do seu género

### **Forma de propagação:**

Sementeira – sementes amadurecem entre setembro e outubro. A germinação é, geralmente, rápida. A divisão das raízes deve ser feita em sessões de aproximadamente 3cm e pode ser em qualquer altura do ano, porém, privilegia-se a  primavera ou o outono para favorecer uma estabilização mais rápida. A planta pode tornar-se invasiva.

### **Características ornamentais:**

Floração de Julho a Outubro. H: 0,3 m, ᴓ 0,2m

### **Descrição dos cheiros e sabores:**

Aroma e sabor característico da menta,  idêntico à bergamota, fresco e picante.

**Propriedades da Hortelã-mourisca**

### Medicinais:

A infusão é, tradicionalmente, utilizada no tratamento da febre, dores de cabeça e problemas digestivos. Quando gagarejada alívia o mau hálito, as dores de garganta e trata as úlceras. O óleo essencial das folhas é anti-séptico no entanto deve-se ter cuidado com as dosagens elevadas devido à toxicidade.

### Condimentares:

As folhas são consumidas cruas ou cozinhadas – aromatizar saladas e refeições

### Outros:

Banhos aromatizados pelas folhas da planta

### **Observações:**

O óleo essencial das folhas é anti-séptico porém é tóxico quando utilizado em doses elevadas.

### **Partes utilizadas:**

Folhas;

### **Benefícios do uso em agricultura:**

Atrai polinizadores e repela moscas, ratos e ratazanas.

### **Curiosidades:**

Na Época Medieval, a planta era cozida em vinagre para tratar a caspa, a infusão era frequentemente utilizada para tratar o mau hálito e o gagarejo para aliviar as dores de garganta. A polpa da planta fresca era aplicada nas contusões e o aroma para perfumar o lar e os artigos de higiene.

**Rosmaninho**

### **Nome vulgar:**

Rosmaninho-maior

### **Família:**

Lamiaceae

### **Nome científico:**

Lavandula pedunculata

### **Origem:**

Península Ibérica

### **Habitat:**

Matos, solos incultos e rochosos.

### **Ciclo de Vida:**

Perene

### **Preferências de cultivo:**

Prefere solos incultos e rochosos.

### **Forma de propagação:**

**Por semente:** semear na primavera e apenas cobrir as sementes. Devem germinar dentro de 1 – 3 meses a 15°C. Quando as plantas forem manejáveis, separe-as em vasos individuais e proteja-as durante o primeiro inverno. Plante-as no exterior na primavera seguinte.

**Por estaca:** estacas semi-lenhificadas com cerca de 10cm no fim da primavera. Dentro de pouco tempo começam a ganhar raízes.

### **Características ornamentais:**

Floração de Fevereiro a Junho. Mede em média 1.5m.

### **Descrição dos cheiros e sabores:**

Cheiro pungente.

### **Outros:**

Ornamental, o óleo extraído é utilizado na perfumaria e em medicamentos.

### **Partes utilizadas:**

Flores, Folhas;

### **Agricultura:**

Atrai borboletas

**Planta de Agricultura Biológica**

Fontes:

<https://agriculturabiologica.pmvs.pt/blog/2014/09/19/plantas-aromaticas-salsa/>

<https://www.cantinhodasaromaticas.pt/produto/tomilho-vulgar-thymus-vulgaris-2/>

<https://www.cantinhodasaromaticas.pt/produto/alecrim-rosmarinus-officinalis-2/>

<https://www.cantinhodasaromaticas.pt/produto/coentros-coriandrum-sativum-3/>

<https://www.cantinhodasaromaticas.pt/produto/hortela-mourisca-mentha-aquatica/>

<https://www.cantinhodasaromaticas.pt/produto/rosmaninho-maior-lavandula-pedunculata/>