

Etnoflora da Terra de Miranda

Cultibos, Yervas i Saberes



Mais de 100 plantas usadas na Terra de Miranda, com os seus nomes populares, identificação botânica, dicas e outra informação de interesse



Associação para o Desenvolvimento
Integrado de Picote



ipb

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
Escola Superior Agrária

Etnoflora da Terra de Miranda

Cultibos, Yervas i Saberes

Mais de 100 plantas usadas na Terra de Miranda, com os seus nomes populares, identificação botânica, dicas e outra informação de interesse



Associação para o Desenvolvimento
Integrado de Picote



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
Escola Superior Agrária

Título: Etnoflora da Terra de Miranda. Cultibos, Yerbas i Saberes.

Coordenação: Ana Maria Carvalho

Textos: Ana Maria Carvalho e Margarida Telo Ramos

Trabalho de campo

e entrevistas: Margarida Telo Ramos

Fotografias: Ana Maria Carvalho, Atilano Suarez, Margarida T. Ramos, Carlos Aguiar (pp 88, 94, 120, 121 e 129) e Isabel Sá (p141)

Design: Atilano Suarez
Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança

Editores: FRAUGA – Associação para o Desenvolvimento Integrado de Picote
Instituto Politécnico de Bragança

Impressão: Publidigi – Dezembro 2012

Tiragem: 2000 exemplares

Depósito legal: 353009/12

ISBN: 978-989-20-3436-2

Projeto Cultibos, yerbas i saberes:
biodiversidade, sustentabilidade e dinâmica em Tierras de Miranda
NORTE-09-0230-FEDER-000064

Promotores



Associação para o
Desenvolvimento
Integrado de
Picote



Parceiros



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
Escola Superior Agrária



Centro de
Investigação
de Montanha

Cofinanciadores



União Europeia

Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional



Agradecimentos

Foram muitos os que de forma desinteressada contribuíram com informação para este guia, homens e mulheres, agricultores, artesãos, carpinteiros, cesteiras, professores, reformados, entre tantos outros. Pessoas anónimas, mas também entidades e instituições que connosco colaboraram de várias maneiras e que estão todos identificados em detalhe no final do livro.

Eles foram os nossos informantes. Eles são a população da Terra de Miranda.
A todos o nosso sincero agradecimento!

Índice geral

Agradecimentos	3
Índice geral.....	5
Ecomuseu Terra Mater: las gientes, las palabras i las yerbas	7
Introdução.....	9
Como usar este guia?.....	11
Alimentar	15
Folclore.....	59
Medicinal	81
Tecnología	133
Novas espécies	167
Bibliografía	171
Glossário.....	173
Informantes.....	179
Instituições que apoiaram	181
Índice de espécies.....	183



Scobas, bardeiros i scobilhas

De muitas formas e dimensoes, resistentes ou mais suaves, para limpar, bater, apagar, secudir, en casa, nas eiras i currais, os bardeiros fazem-se de muitos materiais vegetais e de outros materiais sintéticos.

Colhem-se las ramas das plantas, amancham-se, prendem-se cun atadeiras de brime, ráfia ou filo sintético i deixam-se a secar.

De várias formas e tamanhos, rijas ou mais suaves, para varrer, bater, salpicar, sacudir, en casa, nas eiras e currais, as varas fazem-se de muitos materiais vegetais e com diferentes técnicas.

Colhem-se as ramas das plantas, moldam-se, prendem-se com tiras de vime, ráfia ou filo sintético e deixam-se a secar.

Escobas, bardeiros e balinhas



Plantas mais usadas



Milho de A
Bardos
Sergim (leite) L. Momech (salp.)
(leite) (Pruent)



Burego
Feneira, fenosa
Siga (gume) (L.) (Pruent)
(Siga) (gume) (L.) (Pruent)



Scoba
Escoba brava, gaza brava
Cyllus (leite) (L.) (Pruent)
(leite) (Pruent)



Scoba alva
Escoba amarela, gaza da
amarela
Cyllus (leite) (L.) (Pruent)
(leite) (Pruent)



Scoba castela
Castela
Admonogon (leite) (L.) (Pruent)
(leite) (Pruent)



Scobilla
Baldosa, escobilla
Cyllus (leite) (L.) (Pruent)
(leite) (Pruent)



Leiteiros
Leiteiros, leiteiros
Cyllus (leite) (L.) (Pruent)
(leite) (Pruent)



Ecomuseu Terra Mater: las gientes, las palabras i las yerbas

Un ecomuseu ye un spácio feito por giente i abierto al mundo. Ye un lhugar tratado, cuidado i amanhado por quien fizo del a sue tierra, no sou meio natural, primitibo, tradicional ou mesmo andustrial. Ye, por isso, un speilho adonde las personas se beien para melhor se reconhecéren i adonde búscan las splicaçones pal que nun conhécen, na cuntinuidad ou na quebra de las giraçones. Mas ye tamien un campo abierto a quien mos besita, para que melhor mos anténdan i mos cumpréndan, no respeito pul nuosso trabalho, pu la nuosa maneira de ser, por aquilho que somos i cumo somos.

Las palabras son ua de las chabes para abrir l mundo. Mas ye tamien na spessura de ls sous sons i nos dédalos de ls sous sentidos que se scónden la rialidade i l sentido berdadeiro de las cousas. Por isso, se las quejimos çcubrir conhecer, tenemos qu'ir mais fondo i mais longe, a saber de ls berdadeiros significados, guardados i ancerrados nos conhecimentos, nas adaiges, na sabedorie profunda i houmana de las gientes. Las yerbas – cun sous chamadeiros, cun suos malzinas, cun sous adaiges, cun suos stórias i milentas serbinties – son ua chabe i un camino na çcubierta de la berdadeira ecologie, ou seia, de la cultura i de stória qu'armana l home cun l sitio adonde bibe. L home ye la tierra, i la tierra ye l home. Eiqui stá aquilho que ye un ecomuseu. I eiqui stá tamien, nestas páginas, la puorta meio abierta i meio cerrada que mos chama i mos cumbida a melhor comprender i antender la giente, la cultura i ls saberes de la Tierra de Miranda. Bien-háian todos aqueilhes que la traírun até nós. I bien-háian aqueilhes que fúren capazes de le dar l balor qu'eilhas merécen.

*António Bárbolo Alves
(Diretor de l Ecomuseu)*



Introdução

Etnoflora da Terra de Miranda é um guia de usos, práticas e saberes, transmitidos de geração em geração, sobre plantas silvestres e cultivadas. Regista e documenta a tradição popular da Terra de Miranda, os saberes e as histórias das suas gentes, pessoas anónimas que connosco partilharam conhecimentos e infinita disponibilidade e a quem estamos profundamente gratos.

A informação que aqui se disponibiliza tem por base a recolha etnobotânica realizada ao longo de dois anos em várias aldeias do concelho de Miranda do Douro, no âmbito do **Projeto Cultivos, yerbas i saberes: biodiversidade, sustentabilidade e dinâmica em Tierras de Miranda**, promovido pela Associação FRAUGA e o Centro de Interpretação do Ecomuseu Terra Mater, em colaboração com a Escola Superior Agrária e o Centro de Investigação de Montanha do Instituto Politécnico de Bragança. Foi cofinanciado pelo programa Novo Norte e pelo Fundo EDP Biodiversidade mas também apoiado por várias entidades e instituições nacionais e regionais.

O primeiro objetivo do inventário etnobotânico e do registo de imagem é recuperar e conservar património natural e cultural, considerando as várias componentes – espécie, usos, práticas e saberes – e contribuir para a manutenção da biodiversidade. Simultaneamente, pretende promover o uso sustentável dos recursos, sensibilizar e envolver as populações, as instituições e o público em geral nas ações de gestão e conservação da biodiversidade e fomentar espaços interculturais.

Muito para além disso tudo, procura reconhecer o papel das populações rurais no maneio das plantas e habitats que os rodeiam enquanto guardiões do território e de uma cultura milenária, que com o envelhecimento e abandono das atividades agropecuárias está em risco de desaparecer.

Para atingir esses propósitos foi necessário percorrer as aldeias da Terra de Miranda e realizar intenso trabalho de campo usando metodologias da botânica (inventário e herborização) e das ciências sociais (entrevista e observação participante). A informação disponibilizada pelos nossos informantes foi ordenada e sistematizada, complementada com dados da sistemática e morfologia vegetal e contrastada com trabalhos etnobotânicos e etnofarmacológicos de outros autores. Das muitas espécies que foram inventariadas selecionaram-se cerca de 120 plantas frequentemente citadas durante a recolha.

Este curioso guia deseja ser uma obra acessível a todos os públicos, por isso privilegia uma abordagem simplificada e muito descritiva, que facilita o reconhecimento das espécies e dos seus usos sem desvirtuar os conhecimentos tanto empíricos como técnico-científicos.

A pensar no bem-estar dos leitores, em todas as situações necessárias, previne-se contra o uso indiscriminado e abusivo das plantas alimentares e medicinais e recomenda-se as devidas precauções.

Assim sendo, os autores e editores declinam qualquer responsabilidade no uso indevido das espécies mencionadas e aconselham a consulta de profissionais credenciados. Relembrem ainda que os recursos naturais não são infinitos e que há regras e limites à colheita de espécies silvestres que devem ser tidas em atenção. Em caso de dúvida consultar a legislação apropriada e os organismos responsáveis pela conservação da natureza e dos recursos biológicos.



Como usar este guia?

A informação etnobotânica está sintetizada em 122 fichas, uma por cada espécie. As fichas foram agrupadas considerando quatro categorias de uso principais, organizadas por ordem alfabética e identificadas por um código de cor:

Alimentar plantas utilizadas na alimentação humana e animal;

Folclore plantas que conformam tradições, costumes e cultura popular;

Medicinal plantas tradicionalmente usadas para prevenir e tratar problemas de saúde e assegurar o bem-estar de pessoas e animais;

Tecnologia plantas que são manipuladas e transformadas de algum modo, usando métodos e técnicas específicas, como por exemplo, o trabalho da madeira, a construção de objetos, a extração e preparação de fibras, a preparação de estrumes, as lenhas, a gestão do território em geral.

Algumas espécies têm multiuso e por isso estão incluídas na categoria de uso principal para que foram citadas, muito embora se faça referência aos outros usos.

Dentro de cada categoria de uso, as espécies foram organizadas por ordem alfabética da família botânica a que pertencem e seguidamente por ordem alfabética do seu nome científico.

A nomenclatura científica segue os critérios usados pela plataforma **Flora-on**, desenvolvida pela Sociedade Portuguesa de Botânica, completada de acordo com os seguintes sistemas e obras de referência: **APG III** (2009), **Flora Iberica e Nova Flora de Portugal** e **Almeida** (2006) para as plantas cultivadas (ver bibliografia).

Os nomes vulgares podem corresponder tanto à planta como às suas partes ou ainda aos produtos que dela se obtêm. Exemplo: oliveira, azeitona, azeite, alcaparra.

No final o **Índice de espécies e nomes vulgares** resume e ordena alfabeticamente os nomes científicos e populares das plantas aqui descritas, remetendo para a respetiva página.

O **Glossário** permite esclarecer dúvidas sobre termos desconhecidos ou mais técnicos.



As fichas

O esquema de cada ficha é o seguinte:

NOME DA FAMÍLIA BOTÂNICA

Nome científico e classificador

Nome em mirandês

Nome em português, dando preferência ao nome usado na Terra de Miranda mas também outras opções

Características: informação sobre distribuição e ecologia, descritores morfológicos e estatuto de silvestre ou cultivada, habitat mais frequente.

Usos: registo dos diferentes usos e aplicações, partes da planta utilizadas

Já sabia? informação adicional sobre usos, distribuição ou espécies afins

Dica: indicação de uso ou tópico para reconhecer a espécie

Advertência: cuidados e precauções com o uso

Observações:

- Os nomes científicos estão escritos em *itálico* de acordo com as regras de nomenclatura botânica.
- Os nomes vulgares variam de região para região e até de aldeia para aldeia, por isso o mesmo nome pode corresponder a plantas diferentes noutras zonas do país.
- Há situações em que o nome mirandês e o português têm idêntica grafia.
- Para descrever usos antigos e aqueles que já não são utilizados optámos pelo forma verbal no passado. Os usos atuais e os usos ainda vigentes foram registados empregando formas verbais no presente.
- Por vezes são citadas expressões dos informantes que são incluídas entre aspas («...»). Termos e expressões em mirandês e regionalismos ou termos técnicos com explicação no glossário estão escritos em *itálico* no corpo dos textos.





categoria de uso

Alimentar

AMARYLLIDACEAE

Allium cepa L.

Cebolla

Cebola

Características: Muito comum. Planta herbácea bienal ou perene, com caule subterrâneo de reserva, o bolbo, constituído por numerosas folhas carnudas, justapostas que rodeiam o futuro caule florífero ou *escapo*. As flores, de cor branca-esverdeada estão em umbelas terminais e esféricas, inicialmente protegidas por uma espécie de *invólucro* membranoso (espata) que se rompe no auge da floração. Cultivada. Hortas e cortiñas.

Usos: A cebola é um dos ingredientes fundamentais da gastronomia portuguesa e por isso a Terra de Miranda não é exceção. É consumida crua ou cozinhada, picada, sozinha ou misturada com salsa e outras ervas aromáticas, partida em rodelas e meias luas, ou cozida inteira. Nas várias formas de preparar, a cebola é ingrediente de sopas, guisados e assados, no remate de diferentes



16 Alimentar

tipos de saladas e pratos de peixe, nomeadamente de bacalhau, no acompanhamento de peixes cozidos, e nas conservas em vinagre. O consumo da cebola crua está associado ao tempero com azeite e vinagre. Em conjunto com o alho (*Allium sativum* L.) é condimento essencial de *adobas* (temperos) para carnes, caça e fumeiro.

A cebola também se atribuem propriedades medicinais. A decocção de casca de cebola era recomendada para problemas do aparelho respiratório (constipações, dor de garganta, bronquites), para lavar e dar brilho ao

cabelo, para limpar e desinfetar feridas, picadas de inseto e queimaduras. As folhas carnudas do bolbo eram aquecidas ao lume da lareira, depois retirada a fina película que as recobre e aplicada sobre queimaduras, furúnculos e gretas dos seios, para aliviar o incômodo e ajudar a cicatrizar. Hoje em dia, alguns referem a importância do consumo de cebola para abrir o apetite, facilitar a digestão e controlar o colesterol, o ácido úrico e o reumatismo.





Já sabia? Foi uma das primeiras plantas cultivadas pelo Homem. Parece ser originária da Ásia Central e introduzida no continente europeu pelos antigos gregos e romanos.

Na Terra de Miranda cultivam-se várias variedades que se distinguem pela duração do período de cultivo e das capacidades de conservação. As mais temporãs colhem-se desde maio até junho e as tardias no final do verão. A que mais se cultiva é a *cebola valenciana tardia*, muito apreciada pelos grandes bolbos que produz, polpa branca, sabor doce e de boa conservação.

Dica: Em sistemas mais antigos de classificação botânica o género *Allium* era incluído na família botânica das Liliaceae. Recentemente, e de acordo com o sistema de classificação APG III que tem em conta a origem e evolução das espécies, o género *Allium*, foi integrado na família das Amaryllidaceae.



• **Advertência:** Referências a •
• alergias respiratórias e dérmicas •
• provocadas pelo uso ou •
• contato direto com as folhas •
• carnudas, o suco e consumo da •
• infusão. •

AMARYLLIDACEAE

Allium sativum L.

Alho

Alho

Características: Muito comum. Planta herbácea perene, de caule subterrâneo de reserva, dividido em vários bolbilhos (dentes), do meio dos quais sai um caule cilíndrico com folhas planas que desprendem aroma intenso. Cada bolbilho pode originar uma nova planta porque tem na base uma gema terminal. As flores brancas formam-se no cimo de um eixo caulinar, o escapo, e estão organizadas em inflorescências globosas do tipo umbela. Cultivada. Hortas e cortinas

Usos: O alho é um condimento imprescindível de quase todos os pratos cozinhados, nas adobas de carnes e fumeiro tradicional, sendo também consumido cru em saladas e molhos.

Na medicina popular e no contexto espiritual e religioso da Terra de Miranda, o alho também teve um papel preponderante. Durante os invernos rigorosos os dentes de



18 Alimentar

alho preveniam as constipações e outras infeções respiratórias, afastavam os vermes, aliviavam dores, espantavam o mau-olhado e protegiam da presença do mal.

As infusões de alho, com casca de cebola e limão tomavam-se para os catarros e gripes.

Usavam-se dentes de alho nos bolsos ou transformados em colares pendurados ao pescoço para afastar a doença e proteger dos

maus encontros.

Os dentes de alho eram esfregados na pele para aliviar e desinfectar as picadas de insetos. Beuntava-se a barriga das crianças com azeite e alho para eliminar as lombrigas. Preparavam-se pastas de alho esmagado, vinagre e folhas de plantas aromáticas, como o alecrim, para friccionar e aliviar dores musculares e articulares.

Dica: Relativamente à classificação botânica consulte a ficha de *Allium cepa* L. Há espécies de alho silvestre, algumas com interesse alimentar e medicinal, das quais se consome além dos bolbos e bolbilhos, os caules e folhas tenras.

Advertência: O consumo excessivo de alho provoca halitose. Estão referenciadas alergias de vários tipos e problemas de intolerância que causam flatulência, diarreia, dor de estômago, formação e aftas, náuseas e dificuldades respiratórias.

Já sabia? O uso do alho perde-se na memória do tempo. Originário da Ásia Central, o alho desde há muito que tem um papel predominante no contexto cultural mediterrânico.



APIACEAE

Apium nodiflorum (L.) Lag.

Alrabaça

Arrabaça, rabaça, salsa-brava

Características: Comum. Planta herbácea perene, de caules até 1m de altura, ocos, ligeiramente sulcados e sem pelos. Hábito ereto, mas prostrado na base onde enraíza nos nós. Folhas grandes, compostas por vários folíolos, lobados e de margem serrada. Pequenas flores branco-esverdeadas em umbelas de pedúnculo muito curto, nas axilas das folhas. Silvestre. Cursos de água, charcas com água corrente.

Usos: Consomem-se, crus em salada, os caules jovens e tenros com folhas, que devem ser colhidos antes da floração, na primavera.

Já sabia? Muita gente confunde as folhas jovens da rabaça com as folhas do agrião de água (*Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek), o que é compreensível, visto que as folhas das duas espécies antes da floração são muito parecidas e que partilham o mesmo habitat, crescendo, muitas vezes, misturadas.

Dica: As rabaças e outras espécies de cursos de água, só devem ser colhidas em águas correntes, frias, límpidas e não poluídas ou contaminadas. Podem consumir-se na primavera, antes de entrarem em floração e as temperaturas subirem para não perderem qualidade e não trazerem ovos e larvas de insetos e parasitas.

• **Advertência:** A planta em si
• não é tóxica, mas é facilmente
• confundível com plantas da
• mesma família que se desenvol-
• vem nos mesmos ambientes,
• essas sim, muito tóxicas como
• a bérula (*Berula erecta* (Huds.)
• Coville) ou a cicuta (*Conium*
• *maculatum* L.). As três espécies
• distinguem-se entre si por ca-
• racterísticas morfológicas das
• inflorescências e folhas.

APIACEAE

Conopodium majus (Gouan) Loret

Borrachins

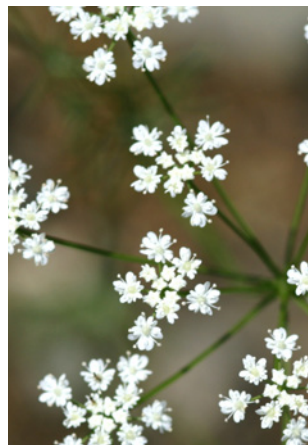
Agreixos, castanha-da-terra, macucas

Características: Pouco comum. Erva perene, ereta, pouco ramificada, glabra e com tubérculo globuloso. Folhas compostas e lineares. Flores brancas em umbelas Silvestre. Orlas e sob coberto de bosques caducifólios.

Usos: Os tubérculos eram comidos no campo por crianças e pastores.

Já sabia? Em cada planta existe apenas um tubérculo relativamente pequeno (2,5cm de diâmetro) que é bastante difícil de colher porque está profundo, bem enterrado no solo.

Dica: Sabor entre a batata-doce e a avelã, ligeiramente picante e amargo no final.



Advertência:

- Chamam-lhe borrachins porque depois de os comerem ficavam mal dispostos e com a cabeça a andar à roda. A parte aérea pode ser confundida com outras espécies da mesma família que são potencialmente tóxicas.



ASPARAGACEAE

Asparagus acutifolius L.

Spargos

Espargo-bravo

Características: Comum. Planta herbácea perene, rizomatosa. Na primavera brotam do rizoma hastes com folhas escamosas (turiões) que se desenvolvem em numerosos caules flexíveis, algo trepadores, com ramos reduzidos a espinhos todos do mesmo tamanho e em grupos até 20. Pequenas flores amareladas e frutos que são bagas esféricas, negras na maturação. Silvestre. Sob coberto de bosques de carvalho e azinheira, matos, bermas de caminhos rurais. Zonas secas e ensolaradas.

Usos: A parte comestível são os turiões que brotam na primavera, enquanto tenros e carnudos. Podem ser escaldados ou não antes de usar. Preparam-se de vários modos, sobretudo em omeletes e tortilhas, em arroz, salteados com alho e azeite e fatias de pão de trigo, as *migas*.

Alimentar

21

Já sabia? Na Terra de Miranda era hábito ter um ramo de espargos para afugentar as bruxas e proteger do mau-olhado. «*Trazia-se para casa e pendurava-se na porta. As bruxas ficavam a contar as folhicas, e quando davam conta, era dia e já não entravam em casa*».

Noutras regiões usa-se a decocção do rizoma como diurético e para tratar inflamações das vias urinárias e dos rins.

Dica: Os espargos começam a cortar-se pelo ápice e aproveita-se tudo até sentir que dobram em vez de partir. A partir dessa zona já são duros e fibrosos e por isso não se aproveitam.

• **Advertência:** •
• As bagas são tóxicas. •

ASTERACEAE

Carthamus tinctorius L.

Alçafran

Alçafrão, açafão

Características: Pouco comum. Planta anual, semelhante a um cardo, com caule que pode atingir cerca de 150cm de altura e produzir entre 1 e 5 capítulos de numerosas flores amarelas, rodeados de brácteas espinhosas que encerram entre 15 a 20 sementes. Tem raiz principal profundante que lhe permite prosperar em zonas secas. Cultivada. Hortas e cortinhas.

Usos: Em Terras de Miranda era tradicionalmente cultivado pelas suas flores que se usavam para corar e aromatizar alimentos. As folhas basais enquanto tenras podem ser consumidas em saladas e sopas. Hoje em dia, são raros os que ainda o cultivam, mas na memória de todos permanecem os ditos populares que remetem para o seu uso na confeção de doçaria, folares e arroz: *Ye tan cierto como l'alçafran nas bodas!* (É tão certo como o açafão nas bodas!).



22 Alimentar

Já sabia? Também conhecida por cártamo, o alçafrão é um dos mais antigos cultivos da humanidade, tendo sido encontrados vestígios em tumbas Egípcias. Admite-se que é originária do Médio Oriente donde se expandiu para a Índia, Norte de África e mais tarde para a China, Europa e Américas.

O uso medicinal aparece descrito na Medicina Tradicional Chinesa. Os monges budistas usavam-na para tingir as túnicas de amarelo e vermelho. O óleo das sementes de cártamo, insípido e incolor, tem interesse alimentar e é utilizado na indústria de óleos vegetais e margarinas e na produção de corantes, ceras e outros materiais de pintura e artes plásticas

Atualmente é considerado um cultivo menor, muito embora tenha interesse industrial em mais de 60 países do mundo, com a Índia, o México e os Estados Unidos a liderarem o mercado de produção de óleo.

Dica: Toma o nome vulgar atribuído em geral a outras espécies (*Crocus sativus* L., fam. Iridaceae), o açafão-da-Índia, que na Península Ibérica são igualmente usadas como condimento e corante alimentar.

•••••
• **Advertência:** Evitar uso medi-
• cinal durante a gravidez e em
• caso de deficiência imunitária.
•••••



ASTERACEAE

Hypochaeris radicata L.

Lheitarega boteira, botas, llei-tugas, yerba-de-las-tetas

Botas, botainas, leitaregas, leitu-gas

Características: Comum. Plan-ta perene com folhas em roseta basal e escapos que suportam inflorescências em capítulo, com lígulas amarelas. Todas as partes da planta exsudam látex branco. Silvestre. Lameiros, campos culti-vados margens de caminhos ru-rais. Hortas e cortinhas.

Usos: A parte mais consumida eram as galhas tenras, pequenos inchaços que se formam nos cau-les depois da picada de uma dada vespa. Dizem que «as *botas* ou *bo-tainas* são carnudinhas e doces» e por isso eram comidas pela crian-çada, pelos pastores e por todos aqueles que trabalhavam no cam-po. As folhas basais comiam-se tanto cruas como cozinhadas, so-bretudo como verdura para sopa.



Alimentar

23

Dica: Pode consumir-se tam-bém as folhas e galhas de outra espécie do mesmo género a *Hy-pochaeris glabra* L., que se dis-tingue por ter folhas mais pe-quenas com menos indumento e capítulos de menor diâmetro.

••••• **Advertência:** Evitar durante a ••
•• gravidez e em caso de deficiên- ••
•• cia imunitária. ••

BRASSICACEAE

Brassica oleracea L.

Berças

Couves

Características: Muito comum. Planta herbácea biennial, cultivada como anual. Nesta espécie incluem-se numerosas variedades, de muitas formas, a maioria cultivada para aproveitamento das folhas, que podem ser lisas ou mais ou menos frisadas. Algumas formam um único repolho ou cabeça terminal; outras, as chamadas couves de folhas, têm repolho pouco fechado ou têm crescimento indeterminado. As flores são brancas, organizadas em cachos na maioria dos casos. Cultivada. Hortas e cortinhas.

Usos: As variedades mais frequentes são do tipo repolho, como o coração-de-boi (*Brassica oleracea* var *capitata*) e a lombarda (*B. oleracea* var *sabauda*), e do tipo couves de folhas, como a couve-galega (*B. oleracea* var *acephala*) e a couve penca, tronchuda ou couve-portu-



24 Alimentar

guesa (*B. oleracea* var *costata*). Na couve-galega as folhas são cortadas desde o fundo do caule até à ponta, à medida das necessidades. Comem-se cozidas ou migadas em caldo-verde, que é tradicional da noite de S. João. A troncha, forma repolho pouco firme, e as folhas grandes, espessas e succulentas são cozidas com batatas e temperadas com azeite para acompanhar diversos pratos cozinhados e enchidos (alheiras, chouriças e bulho). É imprescindível à consoada servida com o bacalhau ou o polvo. Os repolhos são segados para so-

pas e usam-se também em estufados e na feijoada.

Quando espigam, os espigos (inflorescências de flores brancas) são consumidos cozidos, em caldo ou em arroz.

Todos os tipos são também importantes na alimentação animal. Bovinos, porcos e aves de capoeira consomem a maior parte dos cultivos. São dadas aos animais simples, segadas e misturadas com farelos, cozidas na vianda.

As folhas mais velhas e já duras usam-se para *abafar* as castanhas assadas numa cesta e para tapar a *vianda* a cozer na caldeira.





Já sabia? Outras variedades desta espécie são os brócolos (*B. oleracea* var *italica*), as couves-de-Bruxelas (*B. oleracea* var *gemmifera*) e a couve-flor (*B. oleracea* var *botrytis*).

Da mesma família e género são também os nabos e as nabiças (*Brassica rapa* L.), as rabas (*Brassica napobrassica* (L.) Mill.) e a couve-nabo ou colza (*Brassica napus* L.), planta forrageira, hoje em dia muito usada para produção de biodiesel.

Os *grelos* são as inflorescências de *B. rapa* de flor amarela que se consomem cozidos ou em arroz.

Dica: *B. rapa* tem folhas ásperas, rugosas e pubescentes, dispostas em roseta e raiz branca ou roxa no topo; *B. napus*, tem colo cilíndrico onde se inserem as folhas sem pelos, raiz alongada e de polpa branca; *B. napobrassica* tem folhas lisas e macias, raiz arredondada de polpa amarela. Não confundir o termo *raba* aqui empregue com a beterraba forrageira, variedade de *Beta vulgaris* L., também conhecida em algumas aldeias pelo mesmo nome vulgar.



BRASSICACEAE

Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek

Algrilhões

Agrião, agrião-da-água

Características: Muito comum. Planta aquática perene, caules que enraízam nos nós. Folhas compostas por 2 a 6 pares de folíolos de tonalidade verde intensa, os terminais arredondados e os que estão junto às flores mais bicudos. Flores de 4 pétalas brancas, algo violáceas, formando grupos. Silvestre. Cursos de água, charcas e poços.

Usos: As folhas são muito apreciadas cruas em saladas, temperadas com cebola, azeite e sal. A salada de agriões acompanha pratos de carne de porco, peru ou galinha assada nos comeres da matança do porco. Por vezes, misturam-se com folhas de arrabaça (*Apium nodiflorum* (L.) Lag.), espécie que se desenvolve junto aos agriões e que por isso se confundem, apesar das flores e folhas terminais serem muito diferentes (Ver ficha de *A. nodiflorum*).



26 Alimentar

A medicina caseira também recorria aos agriões para preparar xaropes para a tosse e bronquite. As folhas eram maceradas com açúcar amarelo no forno, enquanto cozia o pão. O líquido que se formava era tomado às colheres para acalmar a tosse.

Dica: As folhas são muito ricas em vitamina C e minerais, sobretudo ferro e por isso são ótima verdura para sopa.

Já sabia? Os meses melhores para colher são janeiro e fevereiro, nos meses seguintes ficam floridos ou com fruto, começam a ficar duros e com sabor picante, e já não se comem. Também não se devem consumir quando as temperaturas primaveris já são muito altas (superiores a 20°C) porque há a possibilidade de trazerem agarrados ovos e larvas de parasitas.

Na Terra de Miranda associa-se a melhor época de colheita com a chegada do cuco (*Cuculus canorus*) e a postura da popa (*Upupa epops*) que habitualmente ocorre em março, tal como nos conta o ditado popular: *Quando l cuco canta, i la boubielha pon, amarga l' arrabaça, l queima l algrilhon.*

Quando o cuco canta e a popa põe, amarga a arrabaça e queima o agrião, na versão em português.

Advertência: O consumo excessivo pode provocar irritação do trato intestinal, inflamação das vias urinárias e ao que parece é abortivo. Colher apenas em águas correntes, frias, límpidas e não poluídas ou contaminadas.



CARYOPHYLLACEAE

Silene vulgaris (Moench)
Garcke.

Conecos

Erva-traqueira, silene

Características: Muito comum. Planta herbácea perene, com base lenhosas de onde saem muitos caules. Folhas lanceoladas a espatuladas, de cor verde acinzentada. Flores de cores brancas ou rosa pálido, com as pétalas fendidas a meio e sépalas formando uma espécie de balão (cálice tubuloso e dilatado), que na maturação encerra um fruto globoso do tipo cápsula. Numerosas sementes diminutas. Silvestre. Lameiros, margens de campos cultivados, bermas de caminhos rurais. Hortas e cortinhas.

Usos: As folhas tenras, que rebentam da toixa na primavera, são separadas uma a uma e consumidas em salada, temperadas com cebola, azeite e vinagre, tal como as azedas (*Rumex* sp. pl.) e as ginjeiras (*Chondrilla juncea* L.).

Na Póvoa, a única aldeia onde foi citada, também as comem em tortilhas e em sopa.

Alimentar

27



Já sabia? Esta espécie é muito apreciada em Espanha onde lhe chamam *colleja*. Na Póvoa, os que a conhecem e usam aprenderam com vizinhos de Moveros, aldeia do outro lado da fronteira. Nalgumas comunidades espanholas os *collejeros* recolhiam e vendiam-na de porta em porta.

• **Advertência:** Contem pelo menos saponinas e por isso é potencialmente tóxica. A fervura em água pode destruir alguns compostos, mas é recomendável evitar consumo excessivo.

CUCURBITACEAE

Bryonia dioica Jacq.

Norça

Norça, norça-branca, nóscora, nabo-do-diabo

Características: Muito comum. Planta herbácea perene, de raiz tuberosa. Caules trepadores, que se engatam nas plantas e objetos nas proximidades, com a ajuda de gavinhas. Folhas de 5 lóbulos. Espécie dioica, pelo que tem planta macho e planta fêmea na qual se formam bagas que na maturação têm cor vermelha intensa. Silvestre. Orlas e clareiras de bosques caducifólios, margens de ribeiros, bermas de caminhos rurais. Hortas e cortinhas, muros de pedra.

Usos: A parte comestível são unicamente os rebentos jovens, com as primeiras folhas ainda pouco expandidas, cortados na primavera antes da floração.

Depois de bem lavados os rebentos devem ser escaldados para «tirar o sabor amargo e adstringente». Depois podem ser cozidos ou salteados em azeite e alho para acompanhar carnes



28 Alimentar

grelhadas. Misturados com ovos e cebola picada, em tortilhas ou omeletes, é o modo como são mais apreciados.

.....
• **Advertência:** Com exceção
• dos rebentos jovens, todas as
• outras partes da planta são tó-
• xicas, em particular as bagas
• vermelhas. A seiva e os frutos
• maduros podem causar irrita-
• ção em contacto com a pele.
• Estas indicações aplicam-se a
• ambas espécies mencionadas,
• i.e. à *Bryonia dioica* e ao *Tamus*
• *communis*.
•

Já sabia? Na medicina popular, tanto as bagas verdes e as maduras, maceradas em álcool ou aguardente, como a seiva da raiz tuberosa em fresco, eram usadas para friccionar as zonas afetadas por dores musculares e articulares.

Nos sítios sombrios, em bosques de carvalho e azinheira da Terra de Miranda, é frequente encontrar uma planta com características morfológicas e de uso semelhantes. Trata-se da norça-negra ou budanha, *Tamus communis* L. (família Dioscoreaceae), de que também se consomem os rebentos ternos antes da floração e cujos frutos frescos ou macerados se empregam do mesmo modo que a norça-branca.

Dica:

Os rebentos das norças sabem melhor quando a textura é ligeiramente estaladiça. Depois de escaldar durante breves segundos, passar por água fria, para cortar o calor e evitar que amoleçam.



CUCURBITACEAE

Cucurbita maxima L.

Bóvida menina

Abóbora-menina

Características: Muito comum. Espécie anual. Caules prostrados, compridos e flexíveis, de contorno circular. Folhas cordiformes e pouco lobadas, margem dentada, cobertas por indumento. Grandes flores amarelo-alaranjadas, unissexuais, i.e., flores femininas e masculinas separadas, mas na mesma planta. Fruto é um tipo de baga volumosa, de forma e dimensão variável, com polpa de textura firme e geralmente não fibrosa e de sabor doce. Sementes convexas, lisas, de cor esbranquiçada, sem serem marginadas. Cultivada. Campos cultivados. Hortas e cortinhas.

Usos: A *bóvida menina* usa-se na alimentação humana e animal. É empregue na base de sopas de legumes, porque faz um puré cremoso. Também se salteia ou guisa com outros legumes, vagens, feijão e couve lombarda, por exem-



Já sabia? As sementes sem a casca (tegumento) e consumidas cruas são aconselhadas para problemas da bexiga e próstata. Têm efeito anti-inflamatório e diurético. Há preparados farmacêuticos que as incluem na sua composição.

Dica: Para melhor diferenciar a abóbora-menina da abóbora-porqueira, observe-se o pedúnculo dos frutos. Na menina o pedúnculo é cilíndrico, esponjoso e suberoso, não muito alargado na base, junto ao fruto.

plo. Com a *carne* ou polpa prepararam-se bolinhos típicos da época natalícia, os bolinhos de abóbora, filhós, filhoses ou bulharacos.

Aos animais, em especial aos porcos para cevarem, dá-se-lhes as cascas, as pevides e os restos de cultivo.

Advertência: Não estão des-critas contraindicações para o uso medicinal, contudo apesar de aliviar sintomas recomenda-se precaução e controlo médico periódico, tanto no caso de per-turbação decorrente da bexiga como da próstata.

CUCURBITACEAE

Cucurbita pepo L.

Bóvida, bóvida cochineira
Abóbora-porqueira, curgete

Características: Muito comum. Espécie anual. Caules prostrados, compridos e ásperos, de contorno anguloso. Folhas grandes, muito lobadas, dentadas na margem, por vezes manchadas de branco. Flores amarelo-alaranjadas, femininas e masculinas separadas, mas na mesma planta. Fruto do tipo baga, de forma e dimensão variável, com polpa compacta, fibrosa ou aquosa. Sementes achatadas, marcadas na margem e de cor esbranquiçada. Cultivada. Campos cultivados. Hortas e cortinas.

Usos: A polpa dos frutos maduros utiliza-se na preparação de sopas, cozidos e guisados com outras hortaliças. Das bem maduras faz-se doce de abóbora, ao qual se pode adicionar amêndoas ou nozes picadas. As melhores para o doce são as que têm *carne em fios* e *estão bem curadas*, isto é quando já passarem por elas alguns dias frios.



30 Alimentar





Recomenda-se não usar a faca para separar os fios. Deve-se bater com a abóbora no chão para a partir em pedaços, retirar a carne e separar os fios usando apenas as mãos.

Em Picote, os homens *petiscavam pedibedes* ao serão. Eram tostadas na lareira em cima de um *badil* (pá de apanhar a cinza).

As abóboras cruas ou em *vian-da* são para cevar o porco até à matança no inverno. A vianda é cozida ao lume numa caldeira de cobre e leva batatas, beterraba, nabos e pedaços de abóbora porqueira, a que se adiciona grão ou farelos de trigo.

Dizem que as sementes da *bóbida cochineira* são das melhores para tratar a próstata e as doenças das vias urinárias, desde que comidas cruas e em número impar.

Já sabia? Na Terra de Miranda é muito comum cultivar campos de abóbora-porqueira porque são alimento fundamental para a engorda de bovinos e porcinos. Semeiam-se em maio e colhem-se durante todo o verão. São armazenadas para dar aos animais ao longo do inverno.



Dica: A característica que melhor distingue esta espécie é a presença de um pedúnculo duro e anguloso, bastante alargado na base. Ao nome comum *bóbida cochineira* correspondem exemplares com vários aspetos morfológicos e dimensões. Observam-se frutos arredondados, cilíndricos, ovais (a maioria), piriformes e alongados; cor principal da casca verde, amarela (a maior parte) e laranja; relativamente à cor secundária da casca, sem duas cores, raiada de laranja ou creme; textura da casca suave, ligeiramente enrugada ou verrugosa; consistência da casca branda ou dura; cor da polpa ou carne, branca, amarela, e laranja; polpa fibrosa que se separa em fios e polpa maciça.

• **Advertência:** Não há descritas
• contraindicações para o uso
• medicinal, mas recomenda-se
• precaução e acompanhamento
• médico rigoroso.

FABACEAE

Astragalus cymbaearpos Brot.

Carniçoulos

Carniçolos, carniços, saveirinhos

Características: Pouco comum. Erva anual, ramificada na base, com pelos dispersos. Inflorescências em cachos de poucas flores de corola branca ou azulada. Fruto é uma vagem elítica ou falciforme, de textura rugosa, coriácea, de cor acinzentada, coberta de pêlos dispersos e com uma extremidade bicuda e rígida. Silvestre. Pastagens pobres, lameiros de secadal. Cortinhas.

Usos: As vagens imaturas (verdes), com as sementes ainda em formação, eram comidas no campo e muito apreciadas pela sua consistência fresca e sabor adocicado.

Advertência: Muitas espécies do género *Astragalus* contêm alguma substância tóxica. Embora não sejam conhecidas reações adversas recomenda-se precaução no consumo.



32 Alimentar

Dica: As Fabaceae estão intimamente ligadas à história da humanidade. Muitas plantas desta família foram e são ainda alimentos básicos, essenciais para fornecer proteína na insuficiência ou ausência total de produtos cárneos.

Já sabia? Nas épocas de escassez alimentar diversas ervas, frutos e sementes eram comidos diretamente no campo enquanto se apascentavam os rebanhos, recolhia lenha ou fabricava as terras de lavoura. Estes alimentos silvestres complementavam as parcas merendas à base de pão e carne gorda.



FABACEAE

Astragalus pelecinus (L.)
Barneby

Çapatetas

Sapatetas, senra

Características: Pouco comum. Erva anual, ramificada desde a base caules mais ou menos prostrados de tonalidade verde-avermelhada. Flores em cachos de poucas flores de cor azulada ou amarelada com laivos azulados. Vagem linear e elíptica, sem pelos, com as margens dentadas, com numerosas sementes reniformes e que se enrola na maturação. Silvestre. Pastagens pobres, lameiros de secadal, pousios. Cortinhas.

Usos: Na primavera, as vagens imaturas (verdes), com as sementes ainda em formação, eram consumidas cruas, diretamente no campo, em particular pelas crianças. Este tipo de consumo dava origem a brincadeiras, como esta que se conta na Terra de Miranda «*Não comas mais çapatetas que te crescem las tetas!*»



Alimentar

33

Já sabia? As folhas e sementes das Fabaceae contêm elevados teores de proteína, quando comparadas com espécies de outras famílias botânicas. Isto acontece devido à capacidade adicional de fixar azoto atmosférico, que estas plantas desenvolveram.

• **Advertência:** Muitas espécies do género *Astragalus* contêm alguma substância tóxica. Embora não sejam conhecidas reações adversas recomenda-se precaução no consumo.

Dica: Em todas as estações do ano, há disponíveis no campo folhas, flores, frutos e sementes de várias espécies silvestres cuja utilização na gastronomia permite tirar partido de uma extraordinária variedade de cores, texturas e sabores.

FABACEAE

Lathyrus sativus L.

Muolas

Molas, muelas, chícharo, chicharão

Características: Pouco comum. Erva anual mais ou menos trepadora, caules alados (com asas) e folhas compostas, com um par de folíolos opostos na base, os médios e terminais reduzidos a gavinhas. Uma só flor pedunculada, de pétalas inicialmente brancas ou rosadas e quando secam de cor creme, acinzentada ou azulada. Vagem amplamente elíptica, alada, com uma a três sementes de seção quadrada ou mais ou menos retangular, lisas, de cor branca ou creme. Cultivada. Hortas e cortinhas.

Usos: As sementes imaturas (verdes e leitosas) comiam-se cruas sem nenhuma preparação específica. As vagens ainda verdes usavam-se para complementar sopas, guisados e outros pratos cozinhados. As sementes depois de demolidas e cozidas, por vezes misturadas com grão-de-bico,

34 Alimentar

engrossavam as sopas, durante o inverno.

A rama, ou parte aérea, era muito apreciada pelo gado. Em forragem ou pastoreada diretamente era cultivada na Terra de Miranda sobretudo para alimentar os animais, a quem também se dava as sementes ou a sua farinha.





Dica: A farinha das molas é usada em muitas aldeias espanholas e é a base das tradicionais *gachas manchegas*. As molas têm baixo conteúdo em gordura e elevados teores de proteína e fibra.

Advertência: Consumo excessivo provoca latirismo, doença do sistema nervoso.

Já sabia? Na Terra de Miranda já quase não há quem a cultive e guarde semente desta espécie. Ainda se encontrou em Picote e Aldeia Nova, semeada em linhas alternadas com grão-de-bico (*Cicer arietinum* L.), onde comentaram as vantagens desta consociação. Ao que parece a presença das molas evita o aparecimento de fungos (pó branco) na rama do grão-de-bico, problema que acontece no final de maio e junho, quando se formam as nebinhas (nevoeiro).

As molas contêm quantidades variáveis de um composto neurotóxico, responsável por uma doença neuro degenerativa, o latirismo, que paralisa a parte inferior do corpo, devido a atrofia muscular. O latirismo foi um problema importante nos períodos de guerra e escassez alimentar na Europa (França, Alemanha, Espanha e Portugal), Norte da África, Sul da Ásia, e ainda é prevalente na Eritreia, Etiópia e Afeganistão onde estas sementes são fonte exclusiva ou o principal nutriente consumido durante longos períodos.



FABACEAE

Lens culinaris Medik.

Gametas

Lentilhas

Características: Pouco comum. Erva anual ereta, de caules delgados, quadrangulares e muito ramificados, onde se inserem, alternadamente, folhas compostas terminadas por uma gavinha. Inflorescência de uma a quatro flores, corola com peças brancas e outras matizadas de azul-purpúreo ou violeta. Vagem oblonga com uma a duas sementes, de cor verde, parda ou negra. Cultivada. Hortas e cortinhas.

Usos: A exemplo do que acontece com outras espécies silvestres e cultivadas das Fabaceae, os grãos imaturos sumarentos e adocicados comiam-se crus. Para consumo humano colhiam-se com o grão bem maduro e trilhavam-se com trilhos na eira tal como os cereais. As sementes depois de secas eram preparadas em caldos ou guisadas com chouriço e carne gorda.

Aos animais davam-nas sobretudo



36 Alimentar

secas ou, às vezes, em verde logo após o aparecimento da vagem com o grão ainda muito pequeno.

Dica:

As lentilhas são alimento com alta concentração de nutrientes, nomeadamente amido, proteínas e minerais (ferro, zinco e selénio). Foram importante fonte alimentar para o Homem em todo o Mediterrâneo.

Já sabia?

As lentilhas tradicionais da Terra de Miranda eram de *semente pequena e escurinha*.

Cultivavam-se principalmente para forragem, porque «os animais estavam sempre em primeiro lugar...». Semeavam-se pelo S. Miguel, ao mesmo tempo que os cereais, dependendo das primeiras chuvas. Segavam-se antes do S. João, quando já estavam *loiras*. Deixavam-se a secar no campo vários dias e eram recolhidas de madrugada para não ficarem *ásperas* e largarem o grão. Armazenavam-se nos palheiros depois de bem calcadas. Durante o inverno davam-se às vacas paridas e aos animais de trabalho.



FABACEAE

Phaseolus vulgaris L.

Freijones, cascas

Feijoeiro, feijão, feijoca, cascas, casulas

Características: Muito comum. Espécie herbácea anual. Plantas com hábito de crescimento muito variável, desde indeterminado (de rodrgia) a determinado (rasteiro). Folhas compostas por três folíolos. Flores axilares, agrupadas em cachos, corola branca, rosada ou violácea, com muitas tonalidades. Fruto é uma vagem que contem várias sementes reniformes. A morfologia das vagens e sementes difere com as variedades. A cor do tegumento da semente vai do branco ao preto, passando por amarelo, vermelho, castanho, violeta e inúmeras combinações pigmentadas ou raiadas. Cultivada. Hortas e cortinhas.

Usos: As vagens em verde (feijão-verde), as sementes secas (feijão seco) e as cascas (vagens indeiscentes com sementes) são os produtos mais consumidos na Terra de Miranda. Alguns apreciam



Alimentar

37

também as feijocas, plantas que pertencem a outra espécie (*Phaseolus lanatus* L.) e foram buscar a Espanha, para a feijoada.





Cultivam-se os feijões de *rodriga* apoiados em tutores feitos de paus de freixo (*Fraxinus angustifolia* Vahl.) e de caules de canafrecha (*Ferula communis* L.) e também diferentes tipos de feijão rasteiro. São semeados em linhas ou sulcos, em leiras contíguas com abóboras, pimentos e cebolas.



38 Alimentar

Alguns dos nomes vulgares que designam diferentes tipos de feijão nas aldeias da Terra de Miranda são por exemplo: lazarões, sapateiro, macarronete, todos de rodriga (Sendim, Vale de Água); sete semanas, eibado, pintaroxeado, afonsado, olho amarelo, do tipo rasteiro (Cércio, Sendim, Vale de Água).



Dica: As casulas, cascas ou *bainas* secas, são um tipo de feijão, cuja vagem não abre para libertar as sementes. No final do ciclo cultural, as vagens são colhidas e postas a secar, depois partidas em pedaços e guardadas. Antes de cozinhar devem ser demolhadas. Cozidas são acompanhamento tradicional do bulho (butelo) e outros enchidos, ou carne de porco curada.

Já sabia? Na Terra de Miranda cultivam-se e consomem-se muitas espécies das Fabaceae. Para além dos feijões, amendoim (*Arachis hipogea* L.), chícharos ou feijão-frade (*Vigna unguiculata* (L.) Walp.), ervilhas (*Pisum sativum* L.), favas (*Vicia faba* L.), gametas (*Lens culinaris* Medik), grão-de-bico ou erbanço (*Cicer arietinum* L.), molas (*Lathyrus sativus* L.), tremoço (*Lupinus albus* L.).



Nesta página:

- Ervilheira em flor
- Favas
- Semente de feijão-frade
- Vagem de chícharos

Página seguinte:

- Tremoceiro em flor
- Debulhando grão-de-bico
- Tremoceiro cultivado debaixo de oliveira, em quadro
- Vagem e semente de grão-de-bico
- Sacas com leguminosas em grão, guardadas para o ano seguinte







LAMIACEAE

Mentha spicata L.

Huortelana

Hortelã-comum, hortelã-pimenta

Características: Comum. Espécie herbácea rizomatosa. Folhas ovadas e levemente dentadas, de nervuras bem marcadas, com frequência arqueadas para baixo. Inflorescências em espigas, às vezes ramificadas, de 1-28 verticilastros mais ou menos separados. Flor de tonalidades creme a púrpura. Planta muito aromática. Cultivada. Hortas e cortinhas. Às vezes assilvestrada em bermas de caminhos rurais.

Usos: As folhas de menta frescas ou secas usam-se para condimentar saladas, caldos de carne, canja e caldo-verde, outras sopas e vários pratos cozinhados.

A tisana é tomada quente depois das refeições e à merenda, ou tomada fria, como refresco.

A infusão medicinal é aconselhada para o aparelho digestivo, em particular para a indigestão, flatulência, cólicas e em caso de obstipação e presença de vermes.

Alimentar

41

Já sabia? No género *Mentha* incluem-se cerca de 20 espécies que vivem principalmente na Europa, Ásia e África. Reproduzem facilmente por via vegetativa. Hibridam frequentemente dando lugar a grande variabilidade morfológica. Na Terra de Miranda encontramos nas hortas e cortinhas várias espécies, como por exemplo a hortelã-mansa (*Mentha aquatica* L.) de inflorescências esféricas de cor rosada e o híbrido erva-crava (*Mentha x piperita* L.) de folhas arredondadas e aroma forte.

Também para problemas respiratórios, sistema nervoso e controlo da tensão arterial.

Dica: As folhas desta menta quando chupadas têm forte sabor a mentol. A rama e folhas têm que ser secas ao abrigo da luz para não perderem as propriedades medicinais.

••••• **Advertência:** Relativamente ao uso medicinal recomenda-se cuidados durante a gravidez, no caso de crianças e de doença intestinal e neurológica. •••••

LAMIACEAE

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

Ourieganos

Orégãos, manjerico-do-monte

Características: Comum. Erva herbácea e rizomatosa de base lenhosa. Caules cobertos de indumento disperso e folhas opostas. Inflorescências compactas em posição terminal, flores pequenas de corola esbranquiçada, amarelada, por vezes com peças rosadas. Planta muito aromática. Silvestre. Orlas e clareiras de bosques caducifólios, taludes e bermas de caminhos rurais. Hortas e cortinhas.

Usos: As folhas e as flores colhem-se no final do verão e deixam-se a secar em sítios frescos e arejados, sendo guardadas em sacos de pano ou frascos de vidro.

As flores secas e desfeitas usam-se para temperar saladas de verão e condimentar os adobes.

Na medicina popular é frequentemente mencionada a infusão de material vegetal seco, tomada como digestivo ou para acalmar



42 Alimentar

constipações, catarros e tosse. Há também quem a indique para problemas de fígado e mau funcionamento dos rins.

Já sabia? Esta espécie é um dos melhores antissépticos naturais devido ao seu alto teor em timol. O óleo essencial é usado em aromaterapia.

Advertência: Perfeitamente tolerada nas pequenas quantidades usadas para temperar. Contudo deve evitar-se o uso medicinal durante a gravidez. Em dose elevada tem fortes efeitos sedativos.





LAMIACEAE

Thymus mastichina L.

Tomilho salseiro, temelo branco
Tomilho-branco, bela-luz, sal-puro

Características: Muito comum. Pequeno arbusto de folha perene e ramificado desde a base. Caules eretos de seção quadrangular, folhas pequenas e opostas, ambos cobertos por indumento, mais ou menos denso, de pelos curtos e acinzentados. Pequenas flores esbranquiçadas em inflorescências globosas do tipo verticilastro. Planta muito aromática. Silvestre. Clareiras de bosques, matos, campos cultivados, pousios, taludes e bermas de caminhos rurais. Hortas e cortinhas.

Usos: Raminhos da planta fresca são utilizados para curar e condimentar as azeitonas e temperar vários assados (coelho e aves) e caldos, em particular o caldo de *garbanços* (*Cicer arietinum* L.).

A infusão da planta seca é utilizado como digestivo, para aliviar a má disposição, abrir o apetite. Também é recomendada em



Alimentar

43

Já sabia? Noutras aldeias transmontanas usam-se as ramas para fazer pequenas vassouras utilizadas para espargir a água sobre a farinha, quando se preparam os *cuscos*.

Dica: No tempero de carnes usar apenas *umas pontinhas* para não ficar salgado.

•••••
• **Advertência:** •
• Não são conhecidas contraindi- •
• cações. Recomenda-se prudên- •
• cia no uso medicinal. •
•••••

caso de flatulência e cólicas e para eliminar as lombrigas.

As inflorescências secas e desfeitas são espalhadas nos galinheiros, sobretudo junto aos ninheiros onde as galinhas põem os ovos, para afastar os piolhos.

Para perfumar roupa e afastar as traças, coloca-se nos armários e arcas saquinhos de algodão ou linho, com as inflorescências colhidas verdes (antes das flores abrirem) e deixadas a secar ao abrigo da luz.

LAMIACEAE

Thymus zygis Loeffl. Ex. L.

Tomilho de las azeitunas

Tomilhinha, cheirosinha, salpurinha

Características: Comum. Espécie herbácea, ramificada desde a base, caules, por vezes avermelhados e algo deitados, de folhas lineares e perenes. Inflorescência em forma de espiga e diminutas flores brancas. Planta muito aromática. Silvestre. Clareiras de bosques de azinheira e zimbro, matos, taludes e bermas de caminhos rurais.

Usos: Raminhos da planta fresca são os preferidos para curar e conservar as azeitonas. As folhas secas condimentam o coelho doméstico para lhe dar gosto a *bravo*. Infusões da planta seca são recomendadas para problemas digestivos e respiratórios.



44 Alimentar

Advertência:
• Não administrar para fins medicinais em caso de gravidez, de crianças pequenas e propensão para alergias respiratórias.

Já sabia? O óleo essencial obtido das folhas é usado em perfumaria e na indústria farmacêutica. Esta planta é a principal fonte comercial de óleo de tomilho.

Dica: As folhas frescas são ótimas misturadas na salada de alface ou para aromatizar creme de abóbora.



MORACEAE

Ficus carica L.

Figio

Figueira, figo, brebas

Características: Comum. Pequena árvore caducifolia, de tronco tortuoso de casca branca acinzentada. Folhas, grandes e lobadas, cobertas de indumento esparso. Flores no interior de estrutura globosa, que dá origem ao figo (sícino). Folhas e frutos deitam látex. Assilvestrada e cultivada. Bermas de caminhos rurais, sítios secos e ensolarados. Hortas e cortinhas.

Usos: Os figos consomem-se em fresco ou depois de secos. Para doces e compotas usa-se a variedade conhecida por Pingo-de-Mel.

No *desjejum* do dia da matança do porco é tradição comer figos secos e beber um cálice de aguardente. No Natal comem-se figos com nozes.

O leite (látex) das folhas e dos frutos imaturos era usado para queimar calos e verrugas. Os frutos secos em infusão têm propriedades peitorais e laxantes.



Alimentar

45

Já sabia? Algumas figueiras produzem duas colheitas por ano: em junho os figos de São João, ou *brebas* (verão) e em setembro os *vindimos* (durante a vindima). Outras só produzem frutos uma vez por ano que amadurecem durante o verão. Por isso se diz «Pelo São João as brebas, pelo São Pedro as melhores e pelo São Miguel (29 Setembro), os figos são mel».

Dentro destes dois grupos encontram-se variedades de casca verde-amarelada, verde ou escura e polpa esbranquiçada ou vermelha, com consistência variável.

Dica: Para secar, os figos mantêm-se ao sol até desidratarem, depois escaldam-se e secam-se no forno. Por vezes envolvem-se em farinha de trigo para que se conservem melhor durante o inverno.

•••••
• **Advertência:** Não são conhe-
• cidas contra-indicações, mas
• recomenda-se precaução no
• uso medicinal.
•••••



POACEAE

Triticum aestivum L.

Pan, trigo

Pão, trigo, barbela, seródio, tremês

Características: Comum. Espécie anual, caule do tipo colmo, oco e de nós bem marcados, folhas lineares e alongadas, com bainha que envolve o caule. Flores em inflorescência tipo espiga, de flores amareladas, pouco vistosas e com peças rudimentares. O fruto, cariopse, coincide com a semente e corresponde ao grão. Cultivada. Campos cultivados, faceiras, cortinhas.

Usos: A farinha é panificável e usa-se para o fabrico de pão, bolos, biscoitos e folares. Os pães de trigo são empregues nas alheiras e outros enchidos.

As palhas serviam para a cama dos animais. Misturadas com os dejetos e depois de bem curtidas davam bom estrume para hortas, cortinhas e faceiras.

Grão, sêmola e farelos são também alimento para porcos, galinhas, patos e perus.



46 Alimentar

O grão era moído nos moinhos de água, com mó própria, diferente da usada para o centeio.

Durante as festas e romarias, a esmola ao santo padroeiro, em particular ao São Sebastião, era em *sacos de pão*, segundo a devoção e a colheita.

No final da segada, com *cana* e espigas faziam-se os Ramos da Segada (Raposos ou Raposas em Constantim) que simbolizavam o fim de um duro ciclo de trabalhos. *Yá acabeste la segada? Anton já puodes fazer l ramo!*

Já acabaste a segada? Então já puodes fazer o Ramo!



Dica: Da mesma família são também cultivadas a aveia (*Avena sativa* L.), o centeio (*Secale cereale* L.), a cevada (*Hordeum vulgare* L.) e o milho (*Zea mays* L.). Todos se usam na alimentação animal. São ministrados aos animais em verde, sob a forma de forragem, feno, grão ou farinha.

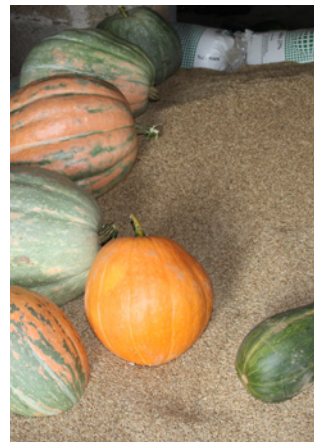
Da farinha de centeio se fazia o pão de todos os dias.



Já sabia? No dizer das suas gentes, a Terra de Miranda era terra de muito pão. «Fabricava-se o trigo antigo, o Vermelho que era barbado e dava boa farinha, e também o Seródio ou Tremês, um trigo rapado (sem pragana) que se fazia em três meses. Mais tarde veio o Barbela de palha alta e *escravo*, que ainda por cá anda, e os trigos modernos que são mais *fidalgos* e *botam* pouca palha».

Igual que o centeio, o cultivo do trigo faz-se, maioritariamente, em rotação plurianual, dependendo do número de anos de pousio da fertilidade dos solos.

O trigo era de primeira necessidade! Representava na arca do lavrador o pão certo, a sustentação dos animais pela palha, e restolhos e menos vezes pelo grão. Fazia o papel do dinheiro servindo diretamente às trocas, ou dava uma remuneração pela venda do grão e da palha.



POLYGONACEAE

Rumex acetosa L.

Azedones

Azedões

Características: Muito comum. Espécie herbácea rizomatosa e por isso perene. Dioica, ou seja existem plantas macho e plantas fêmea. Caules numerosos e ramificados com folhas na base. As folhas com dois lóbulos têm forma de ponta de flecha. Flores pequenas e esverdeadas em cachos muito abertos. Silvestre. Clareiras de bosques, margens de lameiros, taludes e bermas de caminhos, muros de pedra.

Usos: A parte aproveitável são as folhas basais tenras antes da floração que se colhem no final do inverno e na primavera. Preparam-se em salada com azeite e sal.

Era costume de crianças e pastores morder os caules tenros e sugar a seiva ácida.



Já sabia? Também se consomem as folhas de outras espécies da mesma família por exemplo de *Rumex induratus* Boiss. & Reut., igualmente conhecidas por azedões, mas de folha mais pequena e arredondada, de cor verde azulada.



48 Alimentar

Dica: Nalguns países do leste europeu a sopa de azedões é um prato típico.

Advertência: Não deve ser ingerida em grandes quantidades devido à presença de ácido oxálico que pode provocar grave intoxicação oxálica.





PORTULACACEAE

Montia fontana L.

Merujas, regagho

Merujas, merujinha, morujas

Características: Comum. Erva anual ou perene. Caules muito finos e ramificados nos nós inferiores, com folhas opostas e arredondadas no ápice, algo carnudas. Flores diminutas, reunidas em grupos terminais ou laterais de cor branca. Silvestre. Fontes, ribeiros, margens de rios, agueira e outros sítios encharcados.

Usos: A parte comestível são os caules tenros e as folhas colhidos no início da primavera antes da floração. Comem-se em salada temperadas com cebola, azeite, sal e vinagre. Acompanham o (butelo) e as cascas.



Dica: Devem comer-se antes do cantar do cuco, ou seja de fevereiro a abril, porque depois ficam duras e ganham bicho.

Alimentar

49



Advertência: Só devem ser apanhadas em águas correntes, frias, límpidas e não poluídas ou contaminadas.

PORTULACACEAE

Portulaca oleracea L.

Bordelagas

Beldroegas

Características: Muito comum. Erva anual rasteira, com caules carnudos, avermelhados e sem pelos. Folhas planas, em forma de espátula e também carnudas. Flores pequenas, terminais de corola amarela. Silvestre. Terras de cultivo, incultos, bermas e caminhos rurais. Hortas e cortinhas.

Usos: Na primavera e verão, recolhem-se as folhas que são consumidas cruas em salada ou cozinhadas em sopa. Devem colher-se tenras quando não estão em flor. As folhas também são comida para porcos.

Já sabia? Noutras regiões do mundo as beldroegas são plantas medicinais, pelas propriedades antibacteriana, antiescorbútica, diurética, depurativo e febrífuga. Empregam-se as folhas e sementes em preparados administrados por via oral e para tratamentos tópicos.

50

Alimentar

Dica: As folhas depois de levemente escaldadas também são boas em tortilhas.

• **Advertência:** O uso medicinal está contraindicado para as mulheres grávidas e pessoas com doenças do foro digestivo. •





ROSACEAE

Cydonia oblonga Mill.

Marmeleiro

Marmeleiro, marmelo

Características: Comum. Pequena árvore ou arbusto, de casca escomosa, folhas ovais cobertas de indumento espesso. Flores grandes, esbranquiçadas a rosadas. Fruto carnudo do tipo baga, com pevides, chamado pomo. Assilvestrada e cultivada. Orlas de bosques, sebes e bermas de caminhos rurais. Hortas e cortinhas.

Usos: No outono, da polpa de marmelo com açúcar faz-se a marmelada. Das cascas e pevides ricas em mucilagens confeciona-se a geleia de marmelo.

Antigamente, a infusão de folha de marmeleiro era usada para baixar a febre. Hoje recomendam a infusão de três folhas de marmeleiro com três folhas de oliveira para baixar a tensão arterial.

Muitas vezes plantavam-se marmeleiro em sebes para dividir as terras e parcelas pequenas.



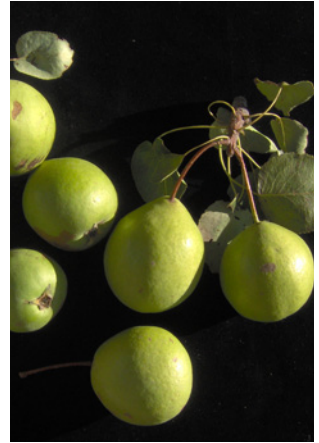
• **Advertência:** Não são conhecidas contraindicações, mas recomenda-se precaução no uso medicinal. •

Já sabia? Na Terra de Miranda cultivam-se desde há muito outras fruteiras que também pertencem à família Rosaceae. Cerejeiras (*Prunus avium* L.), ameixeiras (*Prunus domestica* L.) e amendoeiras (*Prunus dulcis* (Mill.) D.A. Webb). Variedades de macieira (*Malus domestica* Borkh.), por exemplo, as maçãs Bravo-de-Esmolfe, San Joaneira, Esterquim e o Pêro Soromenho. Pereiras antigas, como a Pera-Marmela, a Pera-de-Inverno e a Pera-de-Água.



- Cerejas
- Maçã Bravo de Esmolfe





- Pera-Marmela
- Pera-de-Água
- Amêndoa a secar
- Amêndoas verdes



ROSACEAE

Rubus ulmifolius Shott.

Silba, silibeira

Silva, gravanceira, amora

Características: Muito comum. Planta perene de caules arqueados em direção ao solo, com seção angulosa, avermelhados, espinhosos e por vezes cobertos de pruína (substância cerosa). Folhas compostas por 3-5 folíolos, com pecíolo coberto por acúleos falciformes. Flores brancas a rosadas em cachos de forma piramidal. Fruto múltiplo, formado por pequenos frutitos esféricos e carnudos (drupeólas), com uma semente cada. Cor vermelha a negra na maturação. Silvestre. Orlas e clareiras de bosques, margens de lameiros e cursos de água, baldios, bermas e caminhos rurais. Hortas e cortiñas.

Usos: No final do verão colhem-se os frutos. As amoras comem-se cruas, tal qual se apanham ou com vinho e açúcar. Mas sobretudo, maceram-se em açúcar para fazer doces e compotas, que se conservam todo o ano.



54 Alimentar

Dos rebentos jovens com botões florais que aparecem na primavera preparava-se uma decoção para *travar a diarreia* e aliviar cólicas.

Dica: Os rebentos foliares da primavera podem ser cortados, pelados (retirada a casca) e comidos crus ou em tortilhas depois de escaldados.

• **Advertência:**

- Não estão descritos efeitos
- adversos para o uso medicinal,
- recomenda-se precaução.

Já sabia? Os longos caules arqueados, formados no próprio ano, são cortados entre novembro e fevereiro. Depois, usando uma navalha especial, são removidos os espinhos e abertos ao meio para tirar a *miola* (medula). As tiras que se obtêm moldam-se em novelos e são ferverdas em água durante cinco minutos, para ficarem mais brandas. Guardam-se para tecer os *scrinhos* (escrinhos), cestos urdidos em *colmo* (palha de centeio ou cevada) entrançados com casca de silva. Faziam-se de diversas formas e tamanhos para guardar o cereal, a farinha os farelos e até o fermento do pão. Os novelos têm de ser remolhados 24 horas antes de se iniciar a urdidura.





SOLANACEAE

Capsicum annuum L.

Pomientos

Pimentos, noras

Características: Muito comum. Espécie herbácea, de caule lenhoso na base, perene, mas cultivada como anual. Plantas de porte ereto. Folhas inteiras, ovadas e sem pelos. Flores solitárias de corola branca. Fruto é uma baga oca, de formato e cor variável, dependendo do tipo de pigmento que contém. Cultivada. Hortas e cortinhas.

Usos: Os frutos, verdes ou maduros, são consumidos em fresco ou cozinhados. Preparam-se assados, guisados ou até em conserva, com azeite e vinagre. Pimentos frescos pisados com azeite e alho formam pasta usada para temperar carne de porco.

Na Terra de Miranda é frequente encontrar vários tipos: pimentos de quatro narizes, amarelos e vermelhos, noras amarelas, verdes e vermelhas, pimentos compridos vermelhos e verdes ou matizados. Dos frutos secos e moídos obtém-se o colorau.



Alimentar

55



Já sabia? Todas as espécies do género *Capsicum* são originárias das regiões tropicais e temperadas da América. Ao que parece o pimento foi introduzido em Espanha no século XV por Cristóvão Colombo. Cultivam-se muitos tipos que são classificados de acordo com a forma e cor do fruto e sabor doce ou picante.

Capsicum frutescens L. é a designação científica para outra espécie, a malagueta ou *guindilhas*, nome porque é conhecida na Terra de Miranda. Encontram-se de três tipos: guindilhas compridas, redondas e *borneilhas* (vermelhas).



SOLANACEAE

Lycopersicon esculentum
Mill.

Tomateiro, tomate

Tomateiro, tomate

Características: Comum. Espécie herbácea, mais ou menos arbustiva, perene, mas cultivada como anual. O porte das plantas varia bastante, entre o ereto e prostrado. Folhas compostas por folíolos pubescentes. Os caules, folhas e pedúnculos têm pelos glandulosos que libertam cheiro característico quando tocados. Flores amarelas, em número variável, organizadas em inflorescências dispostas entre as folhas. Fruto é uma baga de formato e cor variável. Cultivada. Hortas e cortinhas.

Usos: Na Terra de Miranda cultivam-se diferentes variedades reconhecidas pela duração do ciclo cultural e tipologia do fruto e que são localmente designadas por: tomate amarelo (frutos amarelos e achatados), tomate comprido (frutos vermelho-alaranjados e de forma oblonga), tomate pequeno (frutos vermelhos, de pequeno



56 Alimentar

calibre, tipo cereja), tomate bata-teiro (frutos vermelhos de forma esférica, polpa liquefeita), e tomate coração de boi (frutos de cor vermelha-rosada, muito carnudos, de polpa compacta).

O tomate amarelo e o tomate coração de boi derivam de variedades muito antigas, cujas sementes são guardadas de ano para ano.

Já sabia?

O tomateiro é originário da América do Sul, mas a sua domesticação ocorreu no México. Foi introduzido na Europa em meados do século XVI. Entre as primeiras plantas que chegaram ao Mediterrâneo estariam provavelmente formas de frutos amarelos, dando origem ao nome italiano para tomate: *pomodoro*, ou seja maçã de ouro.

O tomate é consumido cru em saladas e usa-se para confeccionar múltiplos pratos cozinhados, entre eles, as conhecidas batatas guisadas com bacalhau, que eram normalmente servidas na primeira refeição quente dos trabalhos da segada.

Os restos de cultivo são usados para alimentar os galináceos.



Dica: A cor vermelha do tomate é devida à presença de licopeno, pigmento que além da cor lhe confere também propriedades antioxidantes com benefícios para a saúde.

Dos frutos verdes ou maduros preparam-se deliciosas compotas doces e conservas em vinagre.



SOLANACEAE

Solanum tuberosum L.

Patateira, patata

Batateira, batata

Características: Comum. Espécie vivaz, cultivada como anual. Tem caules subterrâneos, os tubérculos, e caules aéreos, eretos de seção angulosa, com folhas alternas e compostas, terminando numa inflorescência. Flores normalmente brancas e rosadas e frutos do tipo baga. Cultivada. Hortas e cortinhas.

Usos: A batata é um alimento essencial na dieta da Terra de Miranda. Consomem-se preparadas de múltiplas maneiras e acompanham quase todos os pratos cozinhados quer sejam de carne, peixe e fumeiro ou até mesmo de verduras e grãos. São a base fundamental das típicas sopas portuguesas. A batata desempenha também importante papel na alimentação animal. Os restos do cultivo e das refeições da família, por vezes misturados com outras plantas e farelos, engordam vacas, porcos e são debi-

Alimentar

57

Já sabia?

A batata é originária da região andina e terá sido domesticada há cerca de dez mil anos por tribos anteriores aos Incas. Os Espanhóis foram responsáveis pela sua introdução na Europa no século XVI. As plantas mais primitivas foram sendo selecionadas no sentido de se tornarem mais produtivas e de produzirem tubérculos em diferentes condições de fotoperíodo (duração diária das horas de luz).

O início do seu cultivo em Portugal não está bem estabelecido. Embora cultivada anteriormente no Nordeste Transmontano, onde substituiu a castanha na alimentação, pensa-se que a expansão desta cultura pelo território português terá ocorrido provavelmente em meados do século XIX.

Configura um dos cultivos mais importantes do mundo, apenas superado pelo trigo, arroz e milho.

cados pelos galináceos.

As diferentes variedades são reconhecidas pela duração do ciclo cultural, cor da casca (amarela, vermelha e bicolor com olhos), e tipo de polpa (branca ou amarela).

Dica:

Désirée, Kennebec, Monalisa, são as designações comerciais para algumas das variedades cultivadas na Terra de Miranda, as quais são frequentemente usadas pelos informantes para se referirem à espécie.





categoria de uso

Folclore

AMARYLLIDACEAE

Narcissus bulbocodium L.

Campaninas

Campainhas, anúncios, cucos, narcisos

Características: Comum. Pequena planta herbácea perene, bulbosa. Escapo cilíndrico e folhas lineares, de margem lisa e seção semicircular. Flores solitárias, de cor amarela ou amarelo-pálida, envolvidas por uma peça membranácea (espata) castanha clara. Silvestre. Lameiros, clareiras de carvalhais, margens de linhas de água. Silvestre

Usos: Entram na composição do ramo que é benzido na Páscoa. No Domingo de Ramos as crianças levavam um ramo de oliveira enfeitado com rebuçados, bolachas, romeiro (*Rosmarinum officinalis* L.) e campaninas.

Já sabia? Na Terra de Miranda dizem que as *campaninas* são mensageiras da primavera. Talvez por isso também se lhes chama *anúncios* e *cucos*.





ARACEAE

Zantedeschia aethiopica (L.) Spreng

Jarros

Jarros

Características: Comum. Planta herbácea perene, com rizoma de grandes dimensões, grandes folhas em forma de seta e de pecíolo muito alongado. Flores masculinas e femininas amarelas, organizadas em inflorescência com aspeto particular, i.e. as espigas de flores amarelas estão rodeadas por uma peça branca, em forma de funil, a espata. Fruto são bagas amarelo-alaranjadas. Cultivada. Hortos e cortinhas

Usos: As flores são usadas para adornar os altares das igrejas e andores das procissões.

Já sabia? Esta espécie é originária da África do Sul e está naturalizada nos continentes Europeu e Americano.



Folclore

61

• **Advertência:** Toda a planta é
• tóxica. Não deve ser ingerida e a
• seiva provoca irritação cutânea. •

ARALIACEAE

Hedera helix L.

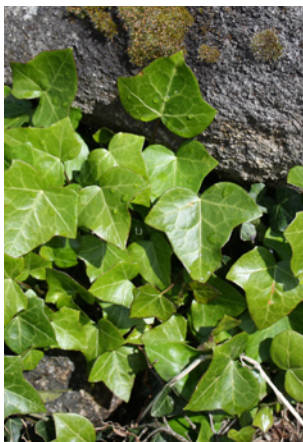
Yedra, hidre

Edra, hera

Características: Comum. Espécie perene e trepadeira, caules lenhosos e flexíveis com numerosas raízes aéreas. Folhas dos ramos estéreis, cordiformes e lobadas na base, de cor verde-pardo; folhas dos caules férteis, elípticas ou ovadas, de cor verde brilhante. Flores em umbelas, de tonalidade verde amarelada. Frutos são bagas negras. Silvestre. Bosques, caminhos rurais, troncos de árvores e muros de pedra. Ambientes húmidos e sombrios. Cultivada em hortos e cortinhas, átrios de casa.

Usos: A hera é muito apreciada como planta ornamental, cobrindo os arcos e portas das entradas de casa, as varandas e muros de pedra. Também é frequente nas hortas em volta das minas de água e poços.

É das plantas mais usadas nas festas e celebrações religiosas. A flexibilidade dos seus ramos é aproveitada para elaborar arcos e



62 Folclore

enramadas, adornados também com outras plantas ornamentais. No Natal, ramos e folhas de hera enfeitavam o presépio. Noutros tempos, nos casamentos as *talanqueiras* dos noivos (locais debaixo dos quais permaneciam enquanto ouviam versos feitos e recitados pelos convidados) eram ornamentadas com ramos de hera.

Na medicina popular era principalmente usada nos problemas musculares e articulares, gota e reumatismo. As bagas maceradas em álcool usavam-se para friccionar as zonas doridas. A infusão e a decocção de folhas têm

efeito anti-inflamatório, virtude que era também aproveitada no tratamento do gado e animais domésticos. Eram empregues para cicatrizar feridas e queimaduras, varizes e frieiras, controlar a diarreia (no homem e nos animais), desinfetar os olhos do gado. Gargarejar com a infusão quente, aliviava a garganta inflamada e a dor de dentes. Um preparado à base de folhas maceradas em vinagre amolecia e tratava os calos.

Já sabia? Na Terra de Miranda encontram-se outros tipos de hera que se distinguem pela forma das folhas (muito e pouco recortadas), dimensão (folhas grande e pequenas) e cor (verdes, raiadas de creme ou branco). A maioria serão provavelmente variedades variegadas de *Hedera helix* L. e cultivares de jardinagem das espécies *Hedera colchica* K. Koch e *Hedera algeriensis* Hibberd.

- **Advertência:** Planta potencialmente tóxica, em particular as bagas.
- Contraindicada na gravidez e aleitamento. O uso medicinal requer
- acompanhamento médico ou profissional especializado.



ASCLEPIADACEAE

Vincetoxicum nigrum (L.)
Moench

Yerba de I aire

Erva d'ar

Características: Pouco comum. Erva perene, rizomatosa, caule flexível e retorcido, folhas opostas, de limbo ovado e pontiagudo. Pequenas flores em forma de estrela, de cor púrpura escura. Frutos compridos, fusiformes e pendentes. Contem látex incolor. Silvestre. Sob coberto de bosques caducifólios, lameiros, margens de cursos de água, em locais sombrios.

Usos: Quando *dava um aire* a alguém, passava-se a planta pelo fogo e fazia-se inalar o fumo resultante da planta queimada.

.....
• **Advertência:**
• Planta muito tóxica. Cuidado.
.....



ASTERACEAE

Callistephus chinensis (L.)
Nees.

Séncias

Séssias

Características: Comum. Planta herbácea anual. Folhas alternas fortemente dentadas. Flores em capítulos, com disco ou sem disco. Se com disco, este tem geralmente flores tubulosas amarelas, e está rodeado de lígulas brancas, rosadas, violeta e púrpura. Hortos e cortinhas. Cultivada em átrios e em vasos.

Usos: Estão em flor de junho a setembro e por isso são usadas nas festas e celebrações religiosas do verão. Dão cor às passadeiras de flores feitas para as procissões em honra dos padroeiros. Enfeitam o interior das casas.

Já sabia?

Há muitos híbridos e são propagadas por semente. Preparam-se os viveiros e depois transplantam-se. Também se compram as *mudas* nas feiras.





ASTERACEAE

Chrysanthemum morifolium Ramat.

Carbalhas

Crisântemos, despedidas, carvalhas

Características: Comum. Planta herbácea perene, cultivada como anual. Folhas com recorte mais ou menos profundo. Flores em capítulos, com ou sem disco ou olho, i.e. com disco têm flores tubulosas no centro, rodeadas de lígulas coloridas. Hortos e cortinhas. Cultivada em átrios e em vasos.

Usos: Ritual do dia dos Fiéis Defuntos. As famílias visitam os cemitérios nos dias 1 e 2 de novembro, limpam as campas e enfeitam-nas com carvalhas. Ornamentam altares e andores e utilizam-se para as passeiras de flores no átrio das igrejas.

Usada como flor de corte para arranjos florais.



Já sabia? É uma planta que na sua forma antiga só florescia no final do outono mas que se adaptou bem ao cultivo em estufa, o que permite obter floração durante todo o ano. Os modernos crisântemos são muito mais decorativos que os seus parentes silvestres. As flores têm formas variadas. O género inclui muitos híbridos desenvolvidos para fins ornamentais.

ASTERACEAE

Helichrysum stoechas (L.) Moench

Yerba de San Joan

Erva-de-São João, perpétuas

Características: Comum. Planta herbácea de base lenhosa e caules eretos e difusos. Folhas com pelos, estreitas, lineares, de cor acinzentada, com aroma muito forte. Flores amarelas em capítulos globosos, com aspeto de palha, reunidos em grupos na extremidade dos caules. Matos, posuios, sítios secos e soalheiros

Usos: As plantas cortadas e secas ao abrigo da luz empregam-se na elaboração de arranjos florais.

Nas fogueiras da noite de São João queima-se juntamente com a *yerba amarielha* (*Hypericum perforatum* L.). Provavelmente para dar sorte e afastar os maus espíritos, como acontece noutras regiões.

Já sabia? As flores em infusão têm propriedades febrífugas e peitorais.





CAPRIFOLIACEAE

Shymphoricarpos albus (L.)
S.F.Blake

Bola-de-neve

Bola-de-neve

Características: Muito comum. Arbusto caducifólio, de caule flexível e ramificado. As folhas arredondadas, inteiras com um ou dois lóbulos da base. As flores pequenas, esverdeadas ou rosadas formam pequenos grupos. Os frutos têm caroço (drupas), são pequenos (1-2cm de diâmetro), globosos e brancos. Cultivada. Hortas, cortinhas, caminhos públicos. Cemitérios.

Usos: Planta ornamental muito popular. Na Terra de Miranda encontra-se muitas vezes cultivada perto da igreja e no cemitério. Também é frequente nos jardins e hortas.

.....
• **Advertência:**
• Os frutos são tóxicos. Se ingeridos podem provocar vômitos, tonturas e sedação, particularmente em crianças.
.....



CAPRIFOLIACEAE

Viburnum opulus L.

Novaleiro

Novaleiro

Características: Muito comum. Arbusto caducifólio, de caules eretos, muito ramificados e folhas opostas. Flores brancas numerosas em inflorescências globosas e compactas. Fruto com caroço (drupa) que na maturação tem cor vermelha brilhante. Silvestre. Orlas de bosques caducifólios. Cultivada em hortas e cortinhas.

Usos: O noveleiro é muito utilizado para ornamentar a igreja e o andor da Nossa Senhora de Fátima durante as celebrações que decorrem no mês de maio.

Advertência: Os frutos ingeridos em excesso podem causar perturbações várias, nomeadamente vômitos e diarreias.





CRASSULACEAE

Sempervivum tectorum L.

Cardo-santo

Cardo-santo

Características: Muito comum. Planta herbácea e perene. Grandes rosetas achatadas de folhas carnudas. Flores esbranquiçadas a rosa-púrpura no cimo de caules com muitas folhas agudas. Silvestre. Rochas, muros de pedras. Cultivada nos telhados e em vasos.

Usos: O cardo-santo tem sido tradicionalmente usado para proteger contra as tempestades e trovoadas, sendo cultivado nos telhados, varandas e muros das casas, por essa razão.



Já sabia? Esta planta resiste bem ao frio e geadas e a temperaturas elevadas sem sofrer danos.

Nalgumas regiões, o sumo das folhas é usado em remédios caseiros para o tratamento de doenças da pele e dos olhos.



ERICACEAE

Erica australis L.

Urze

Urze, torga

Características: Comum. Arbusto perene, de 1-1,5m de altura, folhas lineares, dispostas em espiral. Flores em cachos nas extremidades dos ramos. Flores rosadas do tipo tubuloso – campanulado. Floresce no final do inverno e início da primavera. Silvestre. Clareiras de bosques e matos, sítios secos e ensolarados, em zonas montanhosas.

Usos: Tradição pagã das festas do solstício de inverno. Ritual do Dia das Urzes (Santo Estevão, dia 26) e do Carocho e da Velha (S. João Evangelista, dia 27) celebrados em Constantim entre 26 e 30 de dezembro.

Nos dias que antecedem à festa os rapazes fazem o *acarrejo dos cepos* que juntam em pilha no largo da igreja onde será acesa a fogueira, na qual se cozerão os tremoços para distribuir pelo povo no dia de Santo Estevão. É também à volta desta fogueira que o Carocho e a Velha (personagens mascaradas)



70 Folclore

representam e dançam, acompanhados pelos pauliteiros, depois de terem percorrido as ruas da aldeia durante o dia.

Quer pela sua beleza depois de trabalhada, como pela dureza e bom timbre que proporciona, a madeira desta urze é utilizada para as ponteiras das gaitas de foles e castanholas dos pauliteiros. Semelhante à do buxo (*Buxus sempervirens* L.) mas *mais estável* (não empena tanto), nem sempre é fácil encontrar paus com a grossura necessária para os instrumentos musicais. Para que não rache ao ser trabalhada, é previamente

cozida em água.

As cepas ou raízes pelo seu grande poder calorífico são queimadas nas lareiras. Tirando partido das suas características combustíveis, outrora usavam-nas para fazer carvão que era vendido ou consumido nas *fraugas* (forjas).

Planta melífera e também cultivada como ornamental.





Já sabia? Uma das características peculiares dos urzais de *E. australis* é a formação de uma grossa cepa basal que chega a atingir 50cm de diâmetro. Corresponde a um espessamento dilatado da parte superior da raiz e colo da planta, onde se encontram numerosas gemas de renovo que brotam com vigor ao queimar a parte aérea da planta, promovendo a formação de novos ramos e intensa floração.

Dica: Em alguns termos da Terra de Miranda observam-se outras espécies deste género e família, como por exemplo:

A queiró (*Erica umbellata* Loeffl. ex L.), que forma mata rasteira, folhas lineares, umbelas de 3-6 flores de cor púrpura intensa e estames bem visíveis fora da corola, em ambientes semelhantes à torga.

A urze-branca (*Erica arborea* L.), arbusto ou pequena árvore, caules de cor pardo-amarelada, folhas lineares e eretas, inflorescências umbeliformes muito numerosas, no ápice de raminhos curtos, flores brancas. Melhor adaptada a sítios algo sombrios, observa-se em matagais, bosques abertos e orlas de carvalhais.

A caluna ou mongariça (*Calluna vulgaris* (L.) Hull), pequena mata, de folhas sagitadas e opostas, numerosas flores axilares, com pedúnculo curto e rosadas.

- **Advertência:**
- Por vezes atribuem-se propriedades medicinais a algumas
 - destas espécies. Recomenda-se
 - precaução no uso.

EUPHORBIACEAE

Euphorbia lathyris L.

Yerba de la rata

Erva-da-rata, afasta a rata, leitarega, maleita

Características: Comum. Planta biennial de caules eretos de cor cinzento azulada e glabra. Folhas opostas, lineares, sem pecíolo e flores pequenas, verde-amareladas sem pétalas, agrupadas em inflorescências de aspeto particular. Contém látex. Silvestre e cultivada. Taludes e bermas de caminhos. Hortas e cortinhas.

Usos: Vários pés desta espécie são cultivados nas hortas e à entrada das adegas e celeiros para afastar os ratos.

Há quem mencione o uso medicinal do látex para queimar e secar as calosidades e verrugas.



Já sabia? Para a mesma finalidade também se cultiva nas hortas o rícino ou *Ricinus communis* L., popularmente designada por erva-da-rata roxa.

72 Folclore

Advertência:

Ambas as espécies são potencialmente tóxicas. Em particular as sementes do rícino causam intoxicações mais ou menos graves. O látex da *Euphorbia* é irritante e cáustico.





FABACEAE

Cytisus striatus (Hill) Rotm.

Scoba albar, scoba amarielha

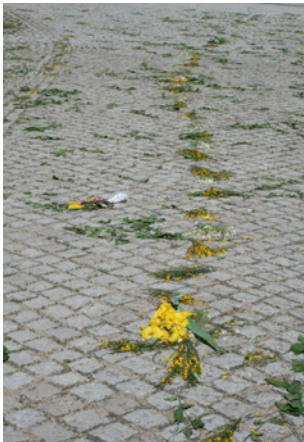
Giesta amarela, giesta negral, escoba negral

Características: Muito comum. Arbusto perene, Caules com seção circular ou poligonal com mais de 5 estrias longitudinais. Folhas pecioladas e com indumento. Flores amarelas, de corola caduca, nos caules do ano anterior. Vagem romboidal, densamente coberta de pelos esbranquiçados. Silvestre. Clareiras de bosques, matos, incultos, terras abandonadas, bermas e taludes de caminhos.

Usos: Nas Maiais, festas religiosas do mês de maio, fazem-se ramos de giesta amarela que se penduram nas portas, nos muros, nos fontanários. Também se fazem passadeiras de flores de giesta para passar a procissão.

As giestas cortavam-se para a cama do gado. A rama tem bom poder combustível, usa-se para acender fornos e lareiras.

Dos ramos sem flores também se fazem vassouras.



Dica: Na Terra de Miranda também se encontra outra giesta de flor amarela, a *Cytisus scoparius* (L.) Link., conhecida por giesta das vassouras, que se distingue da negral pelas seguintes características morfológicas: caules com 5 estrias bem marcadas, flores amarelas, de pétalas frouxas (corola caduca), vagem plana de contorno elíptico, com pelos nas margens.

GERANIACEAE

Pelargonium hortorum
L.H.Bailey

Malbas

Sardineiras, malvas, pelargónios, gerânios

Características: Comum. Planta herbácea e perenifólia, podendo ser cultivada como anual. Folhas simples, alternas e reniformes. Flores em falsas umbelas, de muitas cores e corola simples ou dobrada. Cultivada em átrios e em vasos.

Usos: Em vasos nas entradas, à janela ou pendurados nas varandas, as sardineiras dão um colorido especial às casas de pedra e às ruas das aldeias.

Dica: As plantas cultivadas são normalmente variedades de jardinagem, muito polimórficas em termos de folhagem e floração. Também se encontra cultivada a espécie *Pelargonium peltatum* (L.), de hábito pendente, folhas e flores mais pequenas, algo suculentas e onduladas.





LILIACEAE

Lilium candidum L.

Baras de São José

Açucenas, varas de São José

Características: Comum. Planta vivaz, herbácea, provida de bolbo. Folhas em roseta basal e escapos com flores de seis grandes pétalas brancas. Frutos são cápsulas deiscentes. Cultivada. Hortas e cortinhas, junto aos muros em locais abrigados e soalheiros.

Usos: A açucena é uma planta ornamental de cultivo muito antigo na Terra de Miranda. Os bolbos mantêm-se durante muitos anos no solo e por isso às vezes está naturalizada.

Nestas aldeias, é uma das primeiras plantas ornamentais a florir e por isso é muita usada nas celebrações religiosas de março a maio: São José, São Brás, Páscoa, novenas e procissões em honra da Nossa Senhora de Fátima.



Já sabia? A açucena tem uma larga história na medicina tradicional sobretudo para remédios caseiros de uso tópico. Contudo na inquirição realizada não foi referida para fins medicinais.

OLEACEAE

Syringa vulgaris L.

Lilás

Lilás, lilaseiro

Características: Muito comum. Arbusto ou pequena árvore caducifolia, de tronco com casca lisa e acinzentado, folhas opostas e ovadas. Inflorescências paniculadas, flores tubulosas na base, mas com as pétalas livres no ápice. Fruto cápsula. Cultivada. Hortas e cortiñas, passeios e caminhos.

Usos: Espécie profusamente cultivada (às vezes assilvestrada em algumas aldeias) pela exuberância e fragância doce das suas flores de diferentes tonalidades. Há plantas de floração simples ou dupla (corola dobrada) de cor branca, rosada, lilás e matizadas. Sempre que está disponível é usada para enfeitar a igreja, os altares e os andores, em especial para as celebrações religiosas que ocorrem na primavera. Também se levam ramos floridos para casa. Na Páscoa, se já estiver em flor, pode fazer parte do ramo habitualmente oferecido às madrinhas.





PLANTAGINACEAE

Digitalis purpurea L.

Monhicreiro, monhecreira, paçparroteira, yerba de Is lhagartos, abelhouras

Dedaleira, beloura, estoirote, bocas-de-lobo

Características: Comum. Planta biennial, herbácea, pubescente. Folhas ovadas em roseta basal no primeiro ano e escapos com folhas e flores no segundo ano. Flores em cachos terminais de corola tubulosa púrpura. Frutos são cápsulas deiscentes com numerosas sementes diminutas. Silvestre. Clareiras de bosques, matos, sítios rochosos, bermas e caminhos rurais.

Usos: Nas ruas e nas escolas, as crianças brincavam fazendo estoirotar na palma de uma mão as corolas bem apertadas nos dedos da outra mão. O ganhador era quem produzia o maior *estoirote* (estouro). Das flores também faziam pequenos bonecos, *monhicreiros*.



Dica: Na Terra de Miranda também ocorre outra espécie a *Digitalis thapsi* L., planta coberta com abundante indumento verde-amarelado, com cepa lenhosa muito ramificada e roseta de folhas, basais. Corola rosada-amarelada.

• **Advertência:** Todas as partes desta espécie são bastante tóxicas. Não é recomendável o seu uso. Evitar auto medicação com produtos à base da planta. Fármaco muito tóxico com reduzida margem terapêutica.

SCROPHULARIACEAE

Verbascum thapsus L.

Cachapeiro

Cássimo, berbasco

Características: Comum. Planta bienal, alta e robusta, coberta de indumento denso, farináceo. Roseta de folhas basais de grande dimensão dispostas de forma muito apertada. Forma um único caule florífero, com inflorescência em panícula densa de flores amarelo-pálido. Fruto, cápsula deiscente com numerosas sementes diminutas. Silvestre. Clareiras de bosques, matos, pousios, incultos, bermas e caminhos rurais.

Usos: Das varas lenhosas, depois de ripadas as flores, faziam-se bordões. Apoiavam nas caminhadas e serviam para saudar e benzer aqueles por quem se passava. As folhas aquecidas ao fogo e untadas com azeite eram aplicadas sobre furúnculos e queimaduras.



78 Folclore

Já sabia? Na Terra de Miranda é ainda frequente a espécie *Verbascum pulverulentum* Vill., também com o nome popular de cachapeiro ou berbasco. Distingue-se pelas inflorescências que, neste caso, são muito ramificadas e paniculadas. Esta é outra das plantas usadas para vassouros. Basta cortar a inflorescência, amarrar as ramificações com fio ou tiras de vimieiro, deixar secar e estão prontas a varrer.

Dica: Estas plantas são tóxicas para o gado. As flores são muito apreciadas pelas abelhas.





XANTHORRHOACEAE

Asphodelus ramosus Willd.

Gamones

Abrótea, gamão

Características: Comum. Planta herbácea, vivaz com raiz tuberosa, que pode atingir cerca de 150cm de altura. Folhas numerosas, compridas e acinzentadas, partindo da base da planta e escapos (varas) onde se formam as flores. Grandes flores brancas com seis pétalas, sulcadas por nervura central de cor castanha-avermelhada. O fruto é uma cápsula globosa, de cerca de 12mm de diâmetro. Silvestre. Matos, pousios, incultos, sítios secos e soalheiros.

Usos: As crianças faziam brinquedos, nomeadamente as *boladeiras*, cata-ventos tradicionais elaborados com as varas dos gamões, picos de silva e um pedaço de papel. Dos frutos faziam rosários e colares.

Nalgumas localidades, as inflorescências depois de secas foram utilizados para acender a candeia e também para alumiar as casas, antes de chegar a energia elétrica.



Folclore

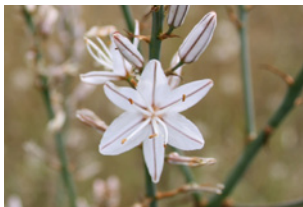
79

A seiva dos caules era usada para cicatrizar feridas e golpes.

Dica: Na Terra de Miranda também ocorre outra espécie conhecida por *gamonas* (*Asphodelus aestivus* Brot.) de varas geralmente mais finas e curtas, até 130cm, cápsulas pequenas (5-8mm) e ovoides. As suas folhas mais finas e tenras eram usadas na vianda dos porcos e por isso também se lhes chamava *yervos* ou *ervos*.

Já sabia? Nos tempos de escassez alimentar, obtinha-se farinha das raízes subterrâneas de reserva muito ricas em glúcidos. Também se consumiam cozidas ou assadas no lume, substituindo as batatas que faltavam.

Advertência: Hoje sabe-se que não é adequado para o consumo humano pela presença de compostos tóxicos nas raízes. Nos prados são encontradas em grandes quantidades visto que o gado também não os come.







categoria de uso

Medicinal

ADOXACEAE

Sambucus nigra L.

Canelheiro

Canelheiro, sabugueiro

Características: Muito comum. Arbusto ou pequena árvore caducifolia de grandes inflorescências de flores brancas. Frutos são bagas negras que amadurecem no final do outono. Silvestre e cultivada. Orlas de matagais e bosques ripícolas, sebes na margens de linhas de água. Locais húmidos e sombrios. Ruderal. Hortas. Átrios.

Usos: O sabugueiro tem uma longa história na medicina tradicional e há registos do uso de todas as partes da planta para preparar remédios caseiros. Na Terra de Miranda, as flores colhidas desde maio até ao S. João, deixadas a secar em local arejado, fresco e ao abrigo da luz, são uma das matérias-primas mais apreciadas para infusões. Recomendam-se para curar gripes, inflamações das vias respiratórias e baixar a febre. Também há quem as tome para aliviar dores de estômago e infeções genitourinárias.

A infusão das folhas, recolhidas



82 Medicinal

em ramos floridos, é menos frequente, mas é indicada para lavagem de olhos inflamados. O cozimento das bagas secas para combater as diarreias das pessoas e do gado.

Tanto a infusão como a decoção de flores eram empregues em lavagens de feridas, queimaduras e órgãos genitais, em particular pelas mulheres. As grávidas punham compressas molhadas no líquido sobre as manchas amareladas do rosto (pano). Faziam-se gargarejos e bochechos para as inflamações da boca, dentes e garganta.

Os frutos cozidos eram aplicados





Já sabia? O sabugueiro é uma espécie espontânea na Europa e Sudoeste Asiático típica das orlas de bosques ripícolas e de matagais, sebes na margem de linhas de água. Ao longo do tempo foi bastante cultivada e por isso aparece junto às zonas habitacionais, muitas vezes assilvestrada, último reduto de casas e aldeias abandonadas.

Dica: Em várias zonas europeias utiliza-se também como planta alimentar. Das flores e inflorescências fazem-se xaropes, licores, tisanas e vinagre aromático (Europa Central e França). As inflorescências passadas em polme e fritas constituem acepipe salgado (Espanha, Itália e Alemanha) ou doce quando salpicadas com açúcar e canela (Alemanha e Itália) As bagas maduras são fermentadas ou destiladas para produzir bebidas alcoólicas ou fazer compotas (Europa do Norte, Central e Itália). As bagas eram simplesmente usadas para dar cor ao vinho (Península Ibérica).

externamente para sarar erupções, sobretudo, as resultantes da varicela e do sarampo.

Registaram-se vários preparados à base de casca de sabugueiro para uso tópico. A casca dos ramos mais grossos, colhida no outono, é seca e moída e incorporada com um ou vários dos seguintes ingredientes: azeite, cera de abelha, vinho tinto, óleo queimado, sebo de borrego ou farelo de trigo. Aos componentes anteriores pode juntar-se ainda folhas de outras plantas, como por exemplo, da avoadinha (*Erigeron canadensis* L.), de noqueira (*Juglans regia* L.) ou de hortelã (*Mentha* sp.pl.).

Estas pomadas eram aplicadas em feridas, queimaduras e outros problemas de pele.

Os ramos de sabugueiro eram usados para fazer flautas de tamborileiro, depois de retirada a medula esbranquiçada do interior do caule com um ferro, operação facilitada pela sua textura muito *branda*. Dos ramos sem medula e de galhos de freixo, as crianças construíam *atacadeiras*, espécie de flechas que projetavam bolitas de estopa. Há referência ao uso das bagas

maduras para tingir de tonalidades entre o negro, acastanhado, avermelhado e o azulado, conforme a técnica, quantidade e grau de maturação dos frutos.

•••••
• **Advertência:** As folhas, a casca •
• e os frutos, especialmente os in- •
• suficientemente maduros, po- •
• dem ser causa de intoxicação. •
•••••

APIACEAE

Foeniculum vulgare L.

Fiolho, fenolho

Fiolho, funcho, erva-doce

Características: Muito comum. Erva perene, muito aromática, de porte ereto que pode alcançar 2m. Folhas de cor verde intensa. Flor amarela organizada em inflorescências do tipo umbela. Silvestre. Baldios e incultos em sítios secos, clareiras de matos degradados, campos de cultivo. Ruderal.

Usos: As infusões da planta verde ou depois de seca são recomendadas para a má disposição, estômago, fígado e vesícula, são digestivas e atenuam a flatulência. Com água de ferver caules e folhas lavam-se os olhos inflamados, feridas e queimaduras. A infusão de sementes era dada às crianças para eliminar as lombrigas, aliviar as cólicas intestinais e vômitos. Também é aconselhada para acalmar constipações, tosse e bronquite.



84 Medicinal

Chá (infusão) de frutos de fiolho, bebido com moderação, aumenta a secreção láctea das mulheres a amamentar.

Os rebentos jovens consomem-se em salada. Das inflorescências fazem-se licor e as sementes usam-se para condimentar as castanhas durante a cozedura.

Em Constantim adicionam troços de caules verdes ou sementes secas de fiolho ao bagaço de uva para aromatizar a aguardente.

Já sabia? O fiolho é conhecido como a *erva dos ciganos*. Em cada aldeia que passavam, grupos de ciganos recolhiam grandes quantidades de funcho que consumiam no caldo e cozidos para acompanhar carne.

Dica: O chá de fiolho, simples ou misturado com erva-cidreira (*Melissa officinalis* L.), toma-se a qualquer hora, à merenda, depois das refeições ou à ceia.

Advertência:
• Algumas contraindicações. Re-
• comenda-se precaução no uso.



ARISTOLOCHIACEAE

Aristolochia paucinervis Pomel

Junciana, jenciana

Junciana, aristolóquia, erva-bicha

Características: Comum. Erva perene, que forma um rizoma tuberoso, fusiforme ou cilíndrico, donde partem numerosas raízes de cor ocre. Flores solitárias, formando quase um tubo, de cor verde acinzentada e mancha purpúrea na parte superior, situadas na axila das folhas e com pedúnculo comprido. Silvestre. Em zonas sombrias de matos, pousios, terrenos cultivados, prados em margens de linhas de água, bosques e zonas ruderalizadas.

Usos: Na medicina popular usa-se a parte subterrânea, o rizoma e as raízes. Colhe-se nos meses de maio e junho. Depois de bem seca prepara-se o cozimento ferendo o material cortado aos pedacinhos durante 10 a 15 minutos em lume brando, até que o líquido fique reduzido a metade. O preparado obtido é usado em lavagens ou aplicado em com-



Já sabia? Durante a década de 1950, a junciana foi muito procurada na Terra de Miranda, sobretudo no termo de Ifanes. Era colhida e vendida às farmácias de Miranda do Douro e Sendim.

pressas molhadas sobre a zona afetada.

A diarreia dos animais era tratada com garrafadas de cozimento de junciana que se lhes enfiava pela goela abaixo.

Medicinal

85

• **Advertência:** Consumida em fresco é muito tóxica. Só deve ser aplicada externamente. O uso interno (infusão) está completamente desaconselhado.

ASPARAGACEAE

Ruscus aculeatus L.

Yerba-de-las bruxas

Gilbardeira, ginjo-bardeiro

Características: Muito comum. Pequeno arbusto perene, rizomatoso, em geral dioico (com pé que produz flores masculinas e outro pé de flores femininas), de caules eretos, rígidos, lenhificados, com folhas reduzidas a escamas. Frutos são bagas vermelhas. Silvestre. Zonas ensombradas e frescas, sob coberto de bosques (carvalhais, sobreirais e azinhais) e em mata-gais.

Usos: Decocção do rizoma e da raiz, por vezes da parte aérea também, para lavagem das hemorroides. Toma-se o cozimento depois de coado como diurético e para as afeções das vias urinárias.



86 Medicinal

Já sabia? A gilbardeira forma *cladódios*, caules aplanados com aspeto de folha, no meio dos quais se desenvolvem minúsculas inflorescências unissexuadas no final do inverno e primavera. Durante o outono e inverno surgem nas plantas femininas os frutos, pequenas bagas vermelhas de 10-12 mm de diâmetro, que se destacam no meio dos cladódios de cor verde escura.

Dica: Dos ramos ásperos e cladódios rígidos fazem-se vassouras para varrer o estábulo e por isso é conhecido por ginjo bardeiro. Os ramos com frutos são usados no Natal para decorar, substituindo o azevinho.

- Advertência:**
- O consumo acidental das bagas, sobretudo por crianças,
 - pode causar vômitos, diarreia
 - e convulsões. Contraindicado
 - durante a gravidez e amamentação. Pelos seus efeitos diu-
 - réticos há que ter em conta a
 - existência de hipertensão, car-
 - diopatias e insuficiência renal.



ASTERACEAE

Bidens aurea (Aiton) Sherff

Chá de la huorta

Chá-da-horta

Características: Comum. Erva perene, por vezes com comportamento invasivo. Inflorescências em capitulos, de 5-6 flores liguladas, de cor creme a amarela, na periferia e flores amarelas ao centro. Espécie exótica. Cultivada. Hortas e cortinhas.

Usos: Toma-se a infusão das folhas para facilitar a digestão, atenuar a má disposição e enjoos e para alívio das menstruações difíceis e dolorosas.

- **Advertência:**
- Não se encontraram contra-indicações, mas recomenda-se precaução no seu uso.

Já sabia? A *Bidens aurea* é uma espécie originária da América, contudo os registos da sua utilização na Terra de Miranda são muito antigos. Alguns informantes octogenários de Picote confirmam que as suas avós e mães já tinham a planta nos hortos e usavam-na como medicinal. As características das suas sementes que são «negras, bicudinhas e com ganchos» facilitam a dispersão. Em Aldeia Nova e Picote comentaram que às vezes a sua presença nas hortas pode ser demasiado invasiva e prejudicar os outros cultivos. Alguns acham que chegou a Miranda, rio abaixo aquando da construção da baragem nos anos 50 e se instalou nas margens onde foi encontrada.

ASTERACEAE

Chamaemelum nobile L.

Maçanilha, maçanielha

Maciela, macela, macelão, camomila-romana

Características: Comum. Planta herbácea perene. Caule mais ou menos ereto de folhas pequenas e finamente divididas, verde-claro, esbranquiçadas. Flores em capítulos mistos, de flores liguladas brancas na periferia, flores tubulosas amarelas no centro. Silvestre. Lameiros húmidos, baldios, pousios, várzeas e margens de cursos de água, charcos.

Usos: A infusão das sumidades floridas é indicada para diversas finalidades: facilitar a digestão, flatulência e espasmos, problemas do aparelho respiratório, dor de cabeça, menstruações difíceis. A água de *maciela*, obtida pelo cozimento dos capítulos, é adequada para lavagens de olhos, feridas e queimaduras.



88 Medicinal

Muitas das aplicações medicinais são também usadas na veterinária popular, para tratamento de problemas do gado e animais domésticos.

Já sabia? A maciela é outra das plantas mais referidas e utilizadas na Terra de Miranda. Em Constantim, Ifanes, Paradela consideram que trata «*todos os males*» e por isso é ainda melhor que a cidreira. São também conhecidas e designadas pelo mesmo nome vulgar de maciela, outras duas espécies da mesma família, a *Matricaria discoidea* DC., bastante frequente em zonas pisoteadas e *Matricaria recutita* L. (camomila-alemã), em lameiros sombrios, mas hoje em dia, mais difícil de encontrar. Empregam-se do mesmo modo que a camomila-romana.



Dica: Distinguir as três espécies nem sempre é fácil. Nas aldeias referiram que o *C. nobile* só forma uma *cabeça* (capítulo) em cada caule; *M. discoidea* é muito rasteira, as *cabeças* são ovoides e mais verdes; *M. recutita* forma várias *cabeças* em cada caule.

A melhor maneira de as distinguir é observando os capítulos: *C. nobile*: capítulos com interior macio, lígulas brancas viradas para baixo, mostrando o centro do capítulo preenchido por numerosas flores tubulosas amarelas. Aromática e menos amarga.

M. discoidea: capítulos globosos, carnudos, sem lígulas, reduzidos a flores tubulosas, involucro de peças incolores. Muito aromática.

M. recutita: capítulos ocos e sem escamas. Amarga.

•••••
• **Advertência:** Não são conhecidas contraindicações. Possibilidade de alergias. Recomenda-se precaução no uso.
•••••

ASTERACEAE

Conyza canadensis (L.) Cronquist

Rabo-de-raposa

Avoadinha, cauda-de-raposa

Características: Comum. Planta anual e herbácea. Caule frágil de cor verde, com alguma pilosidade onde se inserem folhas alongadas e estreitas. Inflorescências numerosas, em grupos densos de pequenos capítulos esbranquiçados. Silvestre. Ruderal.

Usos: O cozimento das partes aéreas floridas é administrado por via interna, para a diarreia e como diurético. Por via externa, é aplicado em lavagens para prevenir e curar inflamações das mucosas e das vias urinárias e para alívio de dores articulares e musculares.

As folhas são um dos ingredientes usados para preparar pomadas que tratam feridas e queimaduras (ver sabugueiro).

- **Advertência:**
- Cuidados em caso de hipertensão e problemas cardíacos, pela sua ação diurética.



90 Medicinal

ASTERACEAE

Phagnalon saxatile (L.) Cass.

Brita-ossos

Alecrim-das-paredes

Características: Comum. Pequeno arbusto rasteiro, caules e folhas esbranquiçadas devido à presença de indumento denso. Flores em pequenos capítulos solitários na extremidade dos caules. Silvestre. Fendas de rochas, paredes e muros, incultos, orlas de matagais e por vezes taludes de caminhos.

Usos: As sumidades floridas em cozimento ou depois de esmagadas aplicam-se em compressas para tratar inflamações e problemas articulares.

- **Advertência:**
- Não estão estudados eventuais efeitos adversos.



ASTERACEAE

Taraxacum officinale
Weber

Bruxas, mie bó careca, crabelina
Dente-de-leão, amor-dos-homens, taráxaco

Características: Comum. Erva perene com raiz carnuda que contém látex. Folhas em roseta basal, lígulas de cor amarela dourado, em capítulos solitários na extremidade de caules ocos. Numerosos frutos inseridos em estrutura globosa, encimados por pêlos plumosos (papilho), que os disseminam por ação do vento. Silvestre. Fendas de rochas, paredes e muros, incultos, orlas de matagais e por vezes taludes e bermas de caminhos.

Usos: A infusão de folhas e capítulos secos toma-se para ajudar a digestão, estimular a secreção biliar e estomacal. Indicada também como diurético.

Já sabia? *O teu pai é careca?* É uma brincadeira que utiliza os frutos (cipselas) com papilho do dente-de-leão.



Medicinal

91

Dica: As folhas basais podem ser consumidas cruas em salada. Em Espanha também se comem os caules e as raízes cozidas. As raízes têm reservas de inulina em vez de amido pelo que são alimento adequado para diabéticos.

• **Advertência:** Possível ocorrência de alergias de contacto.
• Cuidados adicionais em caso de cálculos biliares, hipertensão e doença cardíaca.

BORAGINACEAE

Borago officinalis L.

Borraige

Borragem, borragem

Características: Comum. Planta herbácea de hábito ereto, caules com muito indumento áspero, folhas basais maiores que as caulinares. Flores de cinco pétalas, estreitas, triangulares e terminadas em ponta, de cor azulada. Silvestre. Prados, incultos, pousios e bermas de caminhos. Hortas e cortinhas.

Usos: A infusão de folhas e flores usa-se para afeições das vias respiratórias e como diurético.

O cozimento das folhas é empregue em lavagens e aplicações tópicas no tratamento de problemas de pele.

Advertência: A presença de determinados compostos está na origem de possível toxicidade. Tem efeitos secundários, sobretudo durante a gravidez, e pode provocar danos no fígado. O uso interno prolongado deve ser evitado.



92 Medicinal

Já sabia? Às vezes é confundida com a espécie da mesma família conhecida por olho-de-gato, *Pentaglottis sempervirens* (L.) L.H. Bailey, que eventualmente utilizam para os mesmos fins que a borragem. Contudo neste caso não são conhecidas propriedades terapêuticas.



BORAGINACEAE

Symphytum officinale L.

Consolda-maior

Chá-brasileiro, consolda-maior

Características: Comum. Herbácea perene rizomatosa, caules eretos, que podem atingir quase 1 metro de altura, com indumento hispido. Folhas ásperas, flores campanuladas brancas e rosadas. Silvestre e cultivada. Prados nitrificados, zonas húmidas, margens de rios e ribeiras. Hortas e cortiñas.

Usos: A infusão das folhas mais velhas é a forma de administração referida em algumas aldeias da Terra de Miranda. Contudo não ficou claro a importância do seu consumo e as respetivas indicações medicinais.

Noutras zonas, o cozimento das folhas ou da parte subterrânea (rizoma) é utilizado para problemas dermatológicos, musculares e articulares.



Medicinal

93

Já sabia? A consolda é uma espécie europeia com uma história longa e comprovada no tratamento tópico de diversas queixas relacionadas com inflamações cutâneas, distensões e entorses.

Na Terra de Miranda, em Ifanes, a presença desta espécie nas hortas é notória. Na verdade, a expansão do cultivo e disseminação pelo termo deve-se a informação vinda do exterior, veiculada por emigrantes no Brasil que recomendaram as eventuais propriedades curativas da planta em caso de doença grave. Apesar de muito cultivada não há confirmação do emprego generalizado para fins medicinais.

Advertência: O uso interno desta planta é perigoso. Está completamente desaconselhado no caso de mulheres grávidas e a amamentar e de pessoas com problemas de fígado. Quando ingerido, os tratamentos têm que ser curtos e não podem durar mais do que 4 a 6 semanas por ano. No uso externo não se aplica sobre feridas abertas.



BRASSICACEAE

Capsella bursa-pastoris (L.) Medicus

Serralha

Serrão do pastor, bolsa-de-pastor, arranca-pedra

Características: Muito comum. Erva anual, de caules eretos, folhas basais, inflorescências em cachos terminais, pequenas flores brancas ou rosadas. Os frutos têm forma característica: são triangulares invertidos, sugerindo um coração. Silvestre. Orlas de bosques e matagais, lameiros, campos cultivados, incultos, taludes e bermas de caminhos.

Usos: A planta inteira, fresca ou depois de seca, era usada para preparar infusões que as mulheres tomavam para aliviar problemas geniturinários, regular o ciclo menstrual e durante a menopausa.

Foi referido por alguns que também se usava para *limpar o sangue* (depurativo) e eliminar a pedra dos rins. Externamente era empregue em lavagens para limpar feridas com hemorragia.

94 Medicinal

Já sabia? A bolsa-de-pastor é uma espécie cujo uso medicinal é muito antigo. Ao longo da história da medicina popular é várias vezes referida para tratamento de feridas, golpes, hemorragias nasais e uterinas.

Dica: As plantas com aspeto esbranquiçado não devem ser usadas porque estão atacadas por fungos.

• **Advertência:** Cuidados imprescindíveis com dosagem e duração do tratamento. Não usar na gravidez e em caso de hipertensão e problemas cardíacos.





CAPRIFOLIACEAE

Lonicera etrusca Santi

Madre silba

Madressilva

Características: Comum. Arbusto trepador de floração intensa e aromática. Folhas arredondadas. Duas brácteas (peças semelhantes a folhas) soldadas na base de inflorescências terminais e pedunculadas. Flores inicialmente rosa-púrpura, ou branco-rosada, no final, amareladas. Frutos são pequenas bagas vermelhas. Silvestre. Orlas e clareiras de carvalhais e bosques mistos, taludes e bermas de caminhos rurais.

Usos: A infusão de flores era usada para o aparelho respiratório. Para aliviar sintomas de asma ferviam-se as bagas e inalava-se o vapor. O líquido resultante de macerar as bagas em aguardente usava-se para friccionar em caso de dores musculares, reumatismo e gota.

.....
: **Advertência:** Planta tóxica, em :
: particular as bagas. :
.....



Dica: Na Terra de Miranda também aparece outra espécie, a *Lonicera periclymenum* L., que se usa do mesmo modo e se distingue pelas folhas pecioladas e mais alongadas e pelas inflorescências condensadas e amareladas.



Medicinal

95

CARYOPHYLLACEAE

Paronychia argentea Lam.

Yerba-sanguinária, yerba-prata

Erva-prata, erva-sanguinária, sanguinária, erva-sanguetina

Características: Comum. Erva perene e lenhosa na base, caules prostrados e muito ramificados. Inflorescência com pedicelos contraídos e de forma mais ou menos condensada e globulosa. Flores brancas, muito pequenas, protegidas por peças de consistência seca e translúcidas. Silvestre. Prados secos, clareiras de matos, incultos, veredas e bermas de caminhos.

Usos: Antigamente, a infusão era recomendada para purificar o sangue e daí o seu nome. A infusão de flores secas toma-se também para o aparelho digestivo, tratamentos das vias urinárias, dor de cabeça, controlar a tensão arterial e regular o ciclo menstrual. Também se lhe atribuem propriedades diuréticas e anti-inflamatórias. A decocção pode ser usada externamente para sarar inflamações e aliviar hemorroides.



96

Medicinal

• **Advertência:** Não são conhecidas contraindicações. Recomenda-se precaução no uso. •



CISTACEAE

Tuberaria lignosa (Sweet) Samp.

Yerba lhoba, yerbas lhobas
Erva-loba, alcária, erva-arcádia

Características: Pouco comum. Erva perene, rizomatosa, lenhosa e pubescente na base. Folhas em roseta basal. Inflorescência de poucas flores e de cor amarela. Silvestre. Matos baixos de carqueja e urze. Ao longo de caminhos rurais.
Usos: Na primavera colhem-se as rosetas de folhas e os caules floridos, que se deixam secar à sombra, em local seco e arejado. Após a secagem, preparam-se infusões para tratar problemas de estômago e das vias urinárias. A decoção de toda a planta, usada sozinha ou misturada com malva branca (*Malva neglecta* Wallr.) e folhas de noqueira (*Juglans regia* L.), é empregue como desinfetante tanto nas pessoas como nos animais. Fazem-se lavagens para problemas do foro dermatológico, do aparelho geniturinário e durante os cuidados pós-parto. Aplicam-se *banhos-de-assento* para o alívio de

Medicinal

97

Já sabia? É das espécies medicinais mais apreciada e utilizada nas aldeias de Iфанes, Constantim e Paradela. Quase todos a têm seca em casa para uma precisão, apesar de não ser uma planta fácil de encontrar porque está frequentemente escondida no meio dos matos e restringida a determinadas zonas de solos esqueléticos.

Advertência: Não há estudos sobre efeitos secundários, por isso recomenda-se precaução no seu uso.

hemorroides. O cozimento também se usa para gargarejar em caso de anginas e dor de dentes. Em veterinária, a decoção previne as infeções depois da parição e desinfeta as patas, os uberes e as tetas das vacas e porcas.

CRASSULACEAE

Umbilicus rupestris (Salisb.)
Dandy

Azedas de la raposa, bacielhos de las paredes

Bacelos, conchelos, orelhas-de-monge, umbigo-de-vénus

Características: Muito comum. Planta herbácea, perene de folhas carnudas em roseta. Caule ereto, não ramificado, que suporta cachos espiciformes alongados de flores amareladas-esverdeadas. Silvestre. Rupícola e ruderal.

Usos: A seiva das folhas carnudas, as folhas esmagadas ou pomadas preparadas com folhas fritas em azeite, aplicavam-se externamente para cicatrização de feridas, queimaduras ou para alívio de hemorroides.

Há quem recorde as brincadeiras da meninice feitas com as folhas e flores.





FABACEAE

Cytisus multiflorus (L'Hér.)
Sweet

Scoba branca

Escova branca, giesta branca

Características: Comum. Arbusto perene de caules flexíveis, estriados e cobertos de indumento esbranquiçado. Flores brancas na axila das folhas, formando cachos frouxos. O fruto é uma vagem, achatada e coberta de pelos quando imatura, preta na maturação. Silvestre. Clareiras de carvalhais e de bosques mistos, campos abandonados, taludes e bermas de caminhos.

Dica: As ramas macias atadas com vergas feitas da própria planta fazem *escobas* (vassouras) macias para varrer átrios e cozinhas.



Já sabia? A giesta branca é uma espécie nativa da Península Ibérica, frequente no norte de Portugal. Introduzida como ornamental noutras partes do Mundo, rapidamente se transformou em espécie invasora, como acontece na Austrália.

Advertência: Muitas espécies da família Fabaceae têm compostos tóxicos. Apesar de ainda não se conhecerem contraindicações, recomenda-se prudência no uso medicinal.



Usos: A infusão das flores secas é indicada para regular a tensão arterial e controlar a diabetes.

Tal como outras espécies arbustivas do género *Cytisus* (*C. scoparius* (L.) Link e *C. striatus* (Hill) Roth.) a giesta branca desempenhou um papel importante no maneio agrosilvopastoril.

Os matos de giesta eram roçados, as ramas cortadas aos pedaços e postas em pilhas à entrada dos currais e corriças para decomporem em contacto com a urina dos animais. Outras vezes, distribuíam-se pelas camas do gado, onde se misturavam com os dejetos.

Depois de curtidos estes estrumes fertilizavam hortas, cortinhas e batatais. Quando havia muito gado, as giestas também se espalhavam pelos caminhos onde pisoteados e incorporados com bosta e lama ficavam a amolecer. Em seguida faziam-se *montões* que eram deixados a fermentar antes de estrumar os campos.

No outono, antes das primeiras chuvas, os pastores queimavam os giestais para promover o rebentamento das toças na primavera seguinte. As ovelhas e cabras eram as principais beneficiárias desta prática, porque pastoreavam os

renovos e a erva fresca que brotava após a chuva.

Os ramos mais finos são cortados no outono. Com estas varas, por vezes chamadas *vergas*, depois de *zbulhada* ou *desbulhada* a casca, tecem-se cestas para casa, geralmente de pequena dimensão, com entrançados e barras rendadas a toda a volta do bordo superior. As vergas fininhas permitem executar *entecidos*, feitos harmoniosos das cestas *rendilheiras* ou de *rodelete*.

Medicinal

99

FABACEAE

Pterospartum tridentatum
L. (Willk.)

Carqueija

Carqueja

Características: Pouco comum. Arbusto perene, de porte prostrado. Caules achatados e alados, com aspeto articulado, folhas pouco desenvolvidos, inflorescências de 3 a 10 flores amarelas. Planta de consistência algo coriácea e áspera. Silvestre. Matos baixos sobre rochas ácidas, geralmente acompanhada por urzes e sargaços.

Usos: As infusões de flores secas, colhidas em junho, antes da noite de São João, tomam-se adoçadas com mel para resfriados e constipações. Também se recomendam para dores de estômago, para o fígado e vesícula, problemas de bexiga e vias urinárias, dor de cabeça, sistema nervoso e coração. Ainda, para baixar o colesterol e tensão arterial.

O cozimento era aplicado topicamente para secar acne e espinhas. Para o efeito bebia-se uma chave-



100 Medicinal

na de manhã e à noite, durante nove dias seguidos, e embebiam-se panos de linho no líquido quente que se aplicavam sobre a face e as costas.

Os matos de carqueja eram roçados e o material aproveitado para acender os fornos e forjas e para as camas do gado. Misturado com os dejetos e palhas fazia bom estrume que fertilizava as hortas e cortinhas. Na primavera as ovelhas pastoreavam os rebentos novos. É considerada uma planta melífera que atrai as abelhas.

Dica: As flores secas e os caules tenros são bons para condimentar coelho e aves de capoeira. Dos caules jovens faz-se arroz malandro. A carqueja confere um sabor a mato, sensação olfativa do tipo floral e resinosa e gustativa entre o doce, o amargo e o adstringente.

Advertência: A sabedoria popular desaconselha o consumo prolongado da infusão.

Já sabia? A carqueja é uma planta medicinal e condimentar muito afamada, sobretudo nas zonas montanhosas de Portugal e da comunidade autónoma de Castela-Leão, em Espanha.



GENTIANACEAE

Centaureum erythraea (Griseb.) Wight

Fiel de la tierra

Fel-da-terra, centáurea-menor

Características: Comum. Erva bienal, ereta, glabra, com rizoma vertical curto, que produz roseta de folhas basais donde brota um caule fértil, por vezes mais que um. As flores rosadas estão organizadas em inflorescências ramificadas. Silvestre. Cresce em zonas secas e solos pobres, clareiras de bosques e matagais. Ruderal.

Usos: A infusão das flores toma-se para *tirar a febre, limpar o fígado*, controlar diarreia e a diabetes. Se muito forte provoca o vômito, por isso era usada como vomitiva. É tão amarga que alguns só a conseguem beber adoçada com mel ou açúcar.

Medicinal

101



Já sabia? Em algumas zonas da Península Ibérica a decoção era aplicada topicamente para evitar a infeção de feridas, atenuar o prurido provocado por animais peçonhentos e curar mordiduras de cobras.

• **Advertência:** Contraindicado
• durante a gravidez e amamen-
• tação e em situação de úlcera
• gástrica.

GERANIACEAE

Geranium robertianum L.

Yerba de San Reberto

Erva de São Roberto

Características: Comum. Planta herbácea bial, de caule ereto, pubescente e avermelhado. Inflorescências de duas flores de pétalas rosadas. Silvestre. Orlas de bosques, lameiros, taludes e bermas de caminhos, muros de pedra. Locais húmidos e sombrios. Hortas e cortinhas.

Usos: Preparam-se infusões da parte aérea fresca ou seca pelas suas propriedades digestivas e para aliviar a indigestão, a má disposição e as dores de estômago.

Aplica-se também em veterinária.

Advertência: Não se encontraram contraindicações, mas recomenda-se precaução no seu uso.





HYPERICACEAE

Hypericum perforatum L.

Yerba amarela

Hipericão, erva-cruz, pericão

Características: Muito comum. Erva perene. Caules principais com duas linhas finas e longitudinais. Folhas com glândulas negras e laminares. Pétalas amarelas, também com algumas glândulas negras puntiformes. Silvestre. Orlas de bosques, matos baixos, prados, pousios e bermas de caminhos.

Usos: As partes aéreas floridas colhidas na primavera são postas a secar em local seco, fresco, ao abrigo da luz. Após a secagem guardam-se em sacos de pano ou frascos de vidro. Preparam-se infusões para a má disposição e o aparelho digestivo, estômago, vesícula, fígado, para o bom funcionamento dos rins, inflamações das vias urinárias e controlo da tensão arterial.

Em Ifanes usam uma espécie de xarope, feito de flor de hipericão macerada com açúcar num litro de aguardente durante três semanas para controlar o coles-



Já sabia? Na Terra de Miranda é tradição queimar ramos de yerba amarela e de perpétua das areias (*Helichrysum stoechas* (L.) Moench) nas fogueiras da noite de S. João.

- **Advertência:** Contraindicado durante a gravidez. A toma da infusão pode interferir negativamente com outros medicamentos e provoca fotossensibilidade da pele à luz solar.
- Recomenda-se precaução.

Medicinal 103

terol e a diabetes. Ao que parece o efeito é tanto melhor quanto mais velho está o xarope.

LAMIACEAE

Calamintha nepeta (L.) Savi.

Niebeda

Nêveda, erva-das-azeitonas

Características: Comum. Planta perene semi-herbácea, de inflorescências (verticilastros) dispostas em diferentes níveis, flores de cor púrpura claro. Folhas muito aromáticas. Silvestre. Orlas de bosques, prados sombrios, bermas e taludes de caminhos rurais, sítios secos. Hortas e cortinhas.

Usos: A infusão das folhas secas é recomendada para problemas digestivos, cólicas intestinais, para regular o ciclo menstrual e aliviar períodos difíceis e dolorosos. Há quem a utilize para temperar as azeitonas, daí a designação porque também é conhecida.

.....
: **Advertência:** Contraindicada :
: durante a gravidez. :
.....





LAMIACEAE

Glechoma hederacea L.

Malvela

Malvela, hera-terrestre

Características: Comum. Planta perene, de porte rasteiro, folhas de nervuras bem marcadas e flores em grupos na axila das folhas, de cor violácea a azulada. Silvestre. Bosques caducifólios, sempre em sítios húmidos e sombrios. Hortas e cortinhas.

Usos: A infusão de folhas está indicada para afeições do aparelho respiratório e do aparelho digestivo, nomeadamente, constipações, tosse, indigestão, cólicas e prisão de ventre. Há quem mencione a aplicação da infusão para lavagens no caso de inflamações dos olhos e para os cuidados pós-parto, tanto das mulheres como das fêmeas paridas.



Medicinal

105

Já sabia? A malvela, de origem europeia e asiática, é outra das plantas medicinais com inúmeras e antigas referências. A Terra de Miranda não é exceção e são muitos os que recordaram o dito popular «tens a mulher morta e malvela à porta!», para justificar a abrangência do uso e as suas virtudes.

•••••
• **Advertência:** Utilizar com pre-
• caução porque pode ser relati-
• vamente tóxica.
•••••

LAMIACEAE

Lavandula pedunculata (Mill.) Cav.

Tomilho burriqueiro, tomilho burreinho, tomilho cabecilho

Arçã, rosmaninho, rosmaninho-maior, tomilho-burriqueiro, tomilho-roxo

Características: Muito comum. Pequeno arbusto, de folhas estreitas e quase lineares. Inflorescências compactas, ovoides, com pedúnculo de tamanho superior ao dobro do comprimento da inflorescência. Penacho no cimo da inflorescência constituído por 1 a 6 peças, de forma, dimensão e cor violeta muito variável. Silvestre. Matos e pastagens pobres, pouios, taludes e bermas de caminhos, em locais muito expostos e solos pobres.

Usos: A infusão de flores é usada para o aparelho respiratório. Folhas e flores maceradas em álcool servem para friccionar as zonas do corpo afetadas por dores musculares e articulares. Fazem-se inalações com a decocção de folhas e flores para problemas respirató-



Na Terra de Miranda, arçã ou tomilho-burriqueiro também é uma das plantas preferidas para alimentar os burros, daí o seu nome vulgar. No manejo agrosilvopastoril era cortada em troços e usada para a cama do gado e para cobrir caminhos encharcados. Com estes procedimentos obtinham-se estrumes que eram utilizados nas hortas e cortinhas.

Com raminhos floridos e secos à sombra fazem-se sacos de cheiros para colocar nas arcas e armários da roupa.

106 Medicinal

rias e constipações.

Para fins alimentares, a arçã usa-se no tempero de pratos de carne, em especial de coelho.

Dica: As duas espécies de *Lavandula* distinguem-se pela forma das inflorescências, entre outras características. Na *L. stoechas*, as flores organizadas em verticilastos densos de seção quadrangular, formam inflorescências quase pegadas às últimas folhas, ou seja, com pedúnculo curto, de comprimento no máximo até duas vezes o da inflorescência. Os penachos superiores estão constituídos por 2 a 8 peças com ápice arredondado e cor azulada a violeta.

Já sabia? O nome vulgar *rosmaninho* é frequentemente atribuído a outras espécies de aroma intenso, como *Rosmarinus officinalis* (rosmaninho) ou *Helicrysum stoechas* (perpétua-das-areias).

Por outro lado, a *Lavandula pedunculata* é muitas vezes confundida com outra espécie da mesma família, como a *Lavandula stoechas* L., vulgarmente também designada por arçã ou rosmaninho.

.....
• **Advertência:** Estão referenciadas algumas contra-indicações relacionadas com o uso de óleos. Recomenda-se precaução.



LAMIACEAE

Melissa officinalis L.

Yerba cidreira

Cidreira, erva-cidreira

Características: Muito comum. Planta perene, caules herbáceos rasteiros, ligeiramente lenhificados na base, de seção quadrangular. Flores em verticilastos de pétalas esbranquiçadas. Folhas com intenso aroma a limão. Silvestre e cultivada. Clareiras de bosques, prados e pastagens húmidas, margens de rios e ribeiras. Hortas e cortinhas.

Usos: A infusão das folhas secas é tomada para o aparelho digestivo, para o bom funcionamento do fígado e vesícula, alívio de dores menstruais e dores de cabeça. A tisana ou *chá* de cidreira (infusão) é uma bebida muito apreciada sendo consumida, mesmo quando não é necessária para tratar problemas de saúde. Bebida fria, como refresco ou quente e adoçada com mel para reconstituir nos dias e noites frias.

Já sabia? A cidreira é, quase sempre, uma das primeiras plantas a ser mencionada durante o inventário etnobotânico, principalmente pelas informantes do sexo feminino, sendo também uma das mais consumidas.

Na Terra de Miranda é uma espécie muito antiga e observa-se nas bordaduras de quase todos os hortos. É considerada «boa para tudo».

• **Advertência:** Não se encontram contraindicações, mas recomenda-se precaução no seu uso.

LAMIACEAE

Melittis melissophyllum L.

Bertónia

Betónica, bretónica, cidreira-bastarda

Características: Pouco comum. Planta perene e rizomatosa. Caules herbáceos, com indumento e seção quadrangular. Flores, em falsos verticilos, todas viradas para o mesmo lado, de pétalas brancas com zonas rosadas ou purpúreas. Folhas com aroma forte. Silvestre e cultivada. Sob coberto de bosques caducifólios, prados húmidos, sempre em sítios sombrios e frescos. Hortas e cortinhas.

Usos: Infusão das folhas em verde ou depois de secas. Indicada para dores menstruais e dores de cabeça. Também para o aparelho digestivo, dores de estômago e cólicas.

Já sabia? É pouco frequente em Terras de Miranda, mas propaga-se com facilidade. Em lfanas cultivam em vasos material silvestre que trouxeram de Macedo de Cavaleiros.





LAMIACEAE

Mentha pulegium L.

Puleijos, apuleijos

Poejo, manjerico-da-ribeira

Características: Comum. Erva perene, caules eretos e quadrangulares, muito ramificados, cobertos por indumento, folhas opostas verdes escuras e flores entre rosadas e arroxeadas, em verticilastos globosos e densos, com espaços (entrenós) visíveis entre si. Silvestre. Lameiros, margens e leitos secos de linhas de água, charcos, outros locais temporariamente encharcados ou inundados.

Usos: As partes aéreas floridas preparadas em infusão são aconselhadas para o aparelho digestivo: auxiliar a digestão, flatulência, expulsão de parasitas, dores de estômago. Também trata sintomas relacionados com afeções do aparelho respiratório (catarro, tosse) e do aparelho geniturinário. Alguns recomendam-na para o colesterol e para purificar o sangue (depurativa).

Medicinal

109

Já sabia? A *Mentha pulegium* é também uma espécie nativa da Península Ibérica e têm um longa história na gastronomia portuguesa. Em fresco ou secos, os raminhos de poejo são condimento de saladas, pratos de peixe, sopas, açorda e depois de macerados em aguardente com açúcar dão origem ao célebre licor de poejo. No Alentejo preparam *piso* que usam como tempero. As folhas frescas e tenras de poejo são trituradas com alho e sal até formarem uma pasta a que se adiciona azeite. O piso pode conservar-se em frascos herméticos, para usar ao logo do ano.

Advertência: Atenção à dosagem e administração por períodos longos. A planta contém compostos químicos que podem causar toxicidade e problemas de fígado. Contraindicada para grávidas, durante aleitamento e crianças.

O cozimento de apolejo, erva-loba e folhas de noqueira era utilizado na veterinária popular para curar chagas.

O chá de poejo, a partir de folhas verdes ou secas, é usado por alguns como tisana tomada à medida ou após refeições copiosas.

Dica: As inflorescências secas perfumam a roupa e repelem a traça.

LAMIACEAE

Mentha suaveolens Ehrh.

Maltrato, huortelana braba

Mentraso, mondrastos, hortelã-brava

Características: Muito comum. Planta herbácea perene, caules com indumento e enraizando nos nós. Folhas, com nervuras bem marcadas, superfície rugosa, cobertas de fino indumento esbranquiçado. Inflorescências densas e pontiagudas. Flores de cor branca a rosada. Espécie muito aromática. Silvestre. Prados e pastagens húmidas, margens de rios e ribeiras, zonas húmidas e temporariamente encharcadas.

Usos: A infusão das folhas é recomendada para o aparelho digestivo (digestivo, dor de estômago, desparasitante, falta de apetite, carminativo) e para o aparelho respiratório (anti-inflamatório, tosse, bronquites).



110 Medicinal

Já sabia? Um raminho de mentraso atrás da orelha afugenta as moscas e mosquitos. Por vezes, esfregava-se a pele com as folhas, para obter efeito repelente de insetos e perfumar. Outros usavam raminhos no bolso para dar cheirinho.

• **Advertência:** Cuidado especial com a dosagem. Elevado consumo pode trazer problemas, em particular, em mulheres grávidas.





Características: Comum. Arbusto lenhoso, de folhas perenes, lineares e caules muito ramificados. Flores axilares, muito aromáticas e melíferas, de corola azul violeta pálido ou rosada. Espécie muito aromática. Cultivada, por vezes assilvestrada. Matos abertos, em locais expostos, secos e quentes, colonizando qualquer tipo de solos. Hortas e cortinhas.

Usos: Do alecrim utilizam-se sobretudo as folhas e flores em infusão para a dor de cabeça, flatulência, catarro, constipação, controlo do colesterol e da hipertensão.

Cozimentos de folhas de alecrim com partes de outras plantas (malvas, ervas-lobas, junciana e nogueira) empregam-se para desinfetar e cicatrizar feridas.

Um preparado das folhas maceradas em álcool ou aguardente serve para friccionar e aliviar dores musculares. Ramos de alecrim, folhas de loureiro, dentes de alho são ingredientes de vários macera-

dos em vinagre e empregues para tratar alergias, pruridos e atenuar dores reumáticas. Uma mistura de alecrim, hera (*Hedera helix* L.), absinto (*Artemisia absinthium* L.) e vinagre é recomendada para ajudar a curar os esporões do calcanhar. As folhas de alecrim também se usam para condimentar assados de carne, em particular de cordeiro e porco.

Elaboram-se saquinhos em linho e crochet onde se introduzem folhas de alecrim secas para perfumar as arcas e os armários de roupa lavada.

O alecrim é uma das plantas importantes da tradição pascal. No Domingo de Ramos são benzidos os ramos feitos de oliveira, alecrim e às vezes outras plantas. Os ramos bentos protegem a família, os animais e as colheitas *dos males* e por isso guardam-se todo o ano em casa ou colocam-se nas adegas, nos estábulos ou nas tulhas do cereal.

LAMIACEAE

Rosmarinum officinalis L.

Romeiro, rosmanino, remeiro
Alecrim, romeiro



Já sabia? A preferência das gentes da Terra de Miranda pelo alecrim está patente nos diversos ditados populares que se referem a esta espécie, como por exemplo:

«Das virtudes do romeiro pode escrever-se um livro inteiro», ou «Mala es la chaga que l romeiro num sara» em mirandês.

Medicinal

111

Dica: Dispor as colmeias junto ao alecrim é uma boa ideia, porque as suas flores são um bom atrativo para as abelhas.

• **Advertência:** Os preparados
• medicinais não devem ser con-
• sumidos durante a gravidez e
• aleitamento e quando há pro-
• blemas de estômago, intestinos
• e do foro neurológico. Também
• não são aconselháveis para
• crianças.

LAMIACEAE

Salvia officinalis L.

Salva

Salva, salvia

Características: Comum. Planta perene de caules eretos e pubescentes que atingem cerca de 60cm de altura. Folhas de nervura bem marcada e flores em cachos de cor rosada, violeta ou lilás. Espécie aromática. Cultivada, por vezes assilvestrada. Taludes e bermas de caminhos. Hortas e cortinas.

Usos: As folhas e flores secas preparadas em infusão são para a falta de apetite, flatulência, problemas de estômago. Também adequada para as mulheres com menstruações difíceis e durante a menopausa. Calmante.

O cozimento de folhas alivia a dor de dentes, garganta inflamada, é antisséptico bucal e desinfeta feridas e outras afeções cutâneas.

Há quem use folhas de salvia para condimentar pratos de carne e saladas.

Cultiva-se como ornamental pela floração e aroma.



112 Medicinal

Dica: O fumo das folhas quando queimadas é repelente de insetos. As folhas secas metidas entre a roupa afastam as traças.

Advertência: Não deve ser consumida durante a gravidez e aleitamento e quando há insuficiência renal. A administração oral e aplicação externa podem dar azo a alergias respiratórias e a hipersensibilidade. O óleo essencial pode ser neurotóxico e provocar convulsões.



LAMIACEAE

Salvia sclarea L.

Bálsamo

Bálsamo, esclareia

Características: Comum. Planta perene de caules eretos que atinge cerca de 1m de altura quando a planta está em flor. Folhas em rosetas basais, grandes e cobertas de indumento lanosos. Flores numerosas, organizadas em longas e ramificadas inflorescências de tonalidade pálida, rosa ou púrpura. Espécie aromática. Silvestre. Lameiros, campos cultivados, pouços, margens, taludes e bermas de caminhos. Hortas e cortinhas.

Usos: O cozimento de folhas e flores emprega-se para desinfetar e cicatrizar feridas, furúnculos e queimaduras.

Cultiva-se como ornamental pela delicadeza e profusão das suas flores.

Já sabia? Há quem tome infusão de folhas verdes ou secas como calmante ou para problemas digestivos. O óleo essencial desta espécie é usado em aromaterapia. O aroma desta espécie é forte, ligeiramente picante e por isso nem sempre muito apreciado.

Medicinal

113

Dica:

Às vezes as folhas são aquecidas ao lume, besuntadas com azeite e aplicadas sobre a pele como se fossem emplastros.

•••••
• **Advertência:** Contraindicada •
• durante a gravidez e pós-parto. •
•••••

LAMIACEAE

Salvia verbenaca L.

Yerba crista

Galacrista, erva-crista, salva dos-caminhos

Características: Muito comum. Planta perene de caules eretos e pouco ramificados. Folhas basais e flores numerosas organizadas em verticilastros, de corola azul violeta. Sementes com cerca 2mm de diâmetro, castanhas ou negras. Espécie aromática. Silvestre. Lameiros, campos cultivados, margens, taludes e bermas de caminhos.

Usos: As sementes maduras são introduzidas nos olhos, por debaixo das pálpebras, para limpar as impurezas que se formam na sequência de inflamações ou da entrada de corpos estranhos. O tratamento faz-se com duas a três sementes que permanecem na vista durante dois dias, ou até estarem cobertas de mucilagem esbranquiçada. Se necessário repete-se o procedimento.

114 Medicinal

Já sabia? A galacrista aparece florida a partir de finais de maio em locais soalheiros. Depois de florir, liberta as sementes ao longo do verão. As mulheres recolhem as flores, retiram as sementes e guardam-nas num frasco de vidro, para usar quando necessário.

• **Advertência:** Não são conhecidas contra-indicações. Recomenda-se precaução no uso.





• **Advertência:** Dosagens não adequadas podem causar problemas gástricos. Recomenda-se precaução no uso.



LYTHRACEAE

Lythrum salicaria L.

Salicária

Erva-carapau, salgueira, salgueirinha

Características: Comum. Planta perene com rizoma lenhoso. Caules robusto de seção quadrangular. Flores em espigas compridas de corola violeta a púrpura. Fruto cápsula com inúmeras e diminutas sementes. Silvestre. Lameiros húmidos, margem de cursos de água, charcos e açudes.

Usos: Contam que a infusão das flores é muito eficaz para a diarreia e para transtornos digestivos. Já a decoção das folhas e flores é usada externamente em casos de feridas, varizes, hemorroides e queimaduras.

As indicações de uso interno e externo aplicam-se no tratamento de pessoas e animais.

Medicinal

115

Já sabia? A salgueirinha, originária da Europa e Ásia, está hoje considerada uma das espécies mais invasoras do mundo, podendo atualmente controlar-se a sua expansão com métodos de controlo biológico. Para além de se propagar vegetativamente pela divisão dos rizomas, cada planta produz anualmente milhares de pequenas sementes que são facilmente transportadas pelo vento e água.

MALVACEAE

Malva neglecta.Wallr.

Malvas

Malva-branca

Características: Muito comum. Erva anual, hábito rasteiro e ramificado. Folhas palminérveas e flores de pétalas de cor entre o lilás a branco. Fruto é uma pequena cápsula, que na maturação se separa em várias partes, contendo cada uma semente. Silvestre. Pra-dos nitrificados, campos agrícolas cultivados ou incultos, pousios, baldios, bermas de caminhos rurais. Hortas e cortinhas.

Usos: Com as folhas e caules floridos fazem-se preparados para uso interno (infusão) e uso externo (cozimento ou decocção).

A toma da infusão é recomendada para diversas afeções do aparelho digestivo, aparelho respiratório e do sistema urinário.

Tanto na medicina humana como na veterinária é frequente adicionar uma colher de azeite à infusão com o objetivo de potenciar as suas propriedades.



116 Medicinal

A água de malvas (cozimento) trata feridas, queimaduras, hemorroidas e está indicada para os cuidados pós-parto. Serve também para gargarejar e bochechar em caso de dores de garganta e inflamação da boca e dentes.

Em veterinária, emprega-se para lavagens de olhos, orelhas, patas e úberes; na cicatrização de feridas e picadas de insetos; para as mami-tes e nos cuidados após a parição; para aplicar depois da castração de machos, sobretudo de porcos.



Já sabia? Na Terra de Miranda, a água de malvas brancas é um dos preparados mais conhecidos e utilizados com fins medicinais. É considerada «boa para tudo!». Alguns, para a distinguir da malva roxa, chamam-lhe também *malva rasteirinha* e *malva fêmea*.



MALVACEAE

Malva sylvestris L.

Malbas

Malva, malva roxa

Características: Muito comum. Erva perene, hábito ereto e ramificado. Folhas palmínérveas e flores de pétalas purpúreas ou rosadas. Fruto é uma pequena cápsula, que na maturação se separa em várias partes, contendo cada uma semente. Silvestre. Prados nitrificados, campos agrícolas cultivados ou incultos, pousios, baldios. Ruderal.

Usos: Em Terra de Miranda, o cozimento de folhas de malvas é muito utilizado tanto na medicina popular como em veterinária.

A infusão de folhas e flores é menos referida, muito embora se tome para constipações, catarros, dores de estômago e infeções do foro digestivo.

A água de malva roxa tem propriedades desinfetantes e anti-inflamatórias, sendo usada para lavagens e aplicação de compressas húmidas.

Medicinal

117

Considera-se que as suas virtudes são semelhantes às da malva branca, por isso o cozimento de folhas e parte aérea florida é empregue para as mesmas finalidades e de igual modo (ver *Malva neglecta* Wallr.)

PAPAVERACEAE

Chelidonium majus L.

Ciruda, cirudonha, çfolha-manos

Ceruda, celidónea, erva-das-feridas, erva-das-verrugas

Características: Muito comum. Erva perene, rizomatosa, caules ramificados e muito frágeis, com latex amarelado. Flores de cor amarela, em grupos. Fruto cápsula com várias sementes negras e muito pequenas. Silvestre. Rude-ral. Hortas e cortinhas.

Usos: O *leite da ciruda* (latex) aplica-se diretamente sobre as verrugas, cravos e calos, tantas vezes quantas as necessárias para desaparecerem. Das folhas e os caules esmagados obtém-se uma pasta que é usada cicatrizar feridas e golpes, tanto do homem como dos animais.



118 Medicinal

Já sabia? Em algumas regiões portuguesas e espanholas chamam a esta planta a erva-do-betadine, pela semelhança entre a cor do latex aplicado na pele com a do produto farmacêutico usado como desinfetante e conhecido pelo nome comercial de Betadine.

Advertência: Apresenta alguma toxicidade pelo que não deve ser ingerida. O uso tópico pode causar irritação cutânea.





PAPAVERACEAE

Fumaria sp.pl.

Moleirinha

Erva-passarinha, erva-pombinha, fumária

Características: Comum. Plantas anuais, de caules ascendentes ou trepadores. Inflorescência espí-ciforme, ereta. Flores brancas ou rosadas, parte apical das pétalas manchada de púrpura escura. A corola pode apresentar-se carmim no final da floração e tem um esporão na base. Silvestre. Fendas de rochas, paredes e muros, incultos.

Usos: Empregavam-se as partes aéreas floridas em decoções, mais para uso externo do que interno. Recomendava-se o cozimento para dar banho às crianças quando tinham *brotoeja* (erupção cutânea, acompanhada de prurido) e lavar a cabeça para atenuar descamação e comichão do couro cabeludo. Alguns bebiam-no para aumentar a micção (efeito diurético) e para melhorar o funcionamento dos intestinos.

Dica: A planta usa-se tanto fresca como depois de seca à sombra em local arejado.

Advertência: Não usar durante a gravidez e aleitamento e em caso de hipertensão e glaucoma. Tem efeito sedativo. Aconselha-se precaução com a dosagem e período de administração.

PLANTAGINACEAE

Plantago coronopus L.

Yerba estrelha, yerba streilha

Estrelinha, estrela-mar, diabelha

Características: Muito comum. Planta herbácea, perene, folhas em densa roseta basal, flores esverdeadas em espigas compactas e alongadas de longos pedúnculos. Silvestre. Lameiros, terrenos incultos, taludes e bermas de caminhos, sítios perturbados e pisoteados.

Usos: Utiliza-se a decocção da planta para tratar problemas respiratórios, catarros, bronquites e constipações. Fazem-se gargarejo para as infeções da boca e garganta. Também há quem a recomende para controlar a diarreia e cólicas.

.....
: **Advertência:** Não estão descri-
: tas contra-indicações. Recomen-
: da-se precaução.
:





Já sabia? Do mesmo género, também é frequente a espécie *Plantago lanceolata* L., conhecida por língua-de-ovelha ou tanchagem-menor, que se utiliza para as mesmas finalidades. As folhas desta planta são mais estreitas e alongadas e as inflorescências compactas estão inseridas em pedúnculos muito compridos.



PLANTAGINACEAE

Plantago major L.

Ceba porcos

Santage, erva-dos-sete-fios, tanchagem-maior

Características: Muito comum. Planta herbácea, perene, rizomatosa. Folhas ovais, em roseta basal, com nervuras salientes. As flores, de cor verde esbranquiçada, estão em espigas cilíndricas e compactas. Silvestre. Lameiros, campos cultivados ou incultos, margens de cursos de água, locais húmidos e pisoteados.

Usos: As folhas frescas ou cozidas, formando uma pasta, aplicam-se sobre picadas de insetos e mordeduras de cobra e para aliviar a pele irritada. Para problemas dermatológicos, lavagem de olhos e gargarizar também se usa o cozimento das folhas.

A infusão é recomendada para afecções respiratórias, estômago, intestinos, prisão de ventre ou diarreia.

O cozimento desinfetava as feridas de porcos e vacas.

Medicinal

121

Estas ervas cozidas, misturadas com outros alimentos, usam-se para cevar os porcos. Em fresco são dadas aos coelhos.

- **Advertência:** Recomenda-se •
- precaução em particular quan- •
- do há problemas de estômago. •

POLYGONACEAE

Polygonum aviculare L.

Sempre-noiva

Sempre-noiva, estende-braço

Características: Comum. Espécie herbácea, anual de caules prostrados e muito ramificados. Flores na axila de pequenas folhas de corola esverdeada com margens brancas ou rosadas. Silvestre. Terras cultivadas, incultos, ruderal.

Usos: A decocção da parte aérea era tomada para controlar a diarreia, atenuar hemorroides e regular o ciclo menstrual.

As lavagens com a decocção são aconselhadas para inflamações e irritação da pele.

.....
• **Advertência:** Não são conhe-
• cidos efeitos secundários, mas
• recomenda-se precaução por-
• que contém oxalato de cálcio
• (ver *Rumex obtusifolius* L.).
.....





POLYGONACEAE

Rumex obtusifolius L.

Lhampaça

Lampaça, labaçã

Características: Muito comum. Planta perene que pode atingir 1,5m de altura. Caules eretos, estriados, de tom pardo ou púrpura. Grandes folhas ovais, a base em forma de coração. Inflorescências ramificadas e comprimidas, de flores com peças triangulares e cor variando de verde a vermelho à medida que atingem a maturação. Silvestre. Lameiros, campos cultivados e terras abandonadas. Bemas e taludes de caminhos rurais e estradas.

Usos: A decocção das inflorescências secas era usada para a diarreia. O cozimento das folhas e raízes e as folhas esmagadas aplicam sobre a pele para curar feridas e eczemas. Também usada na veterinária popular.

Medicinal

123

Já sabia? As espécies do género *Rumex* têm grandes quantidades de ácido oxálico, composto que confere às folhas o típico sabor ácido-amargo, tão apreciado nalgumas plantas de folhas mais tenras do que a lampaça e que são consumidas frescas em salada. As folhas de lampaça, mais grossas e ásperas, escaldavam-se em água a ferver para *amaciar* e comiam-se em sopa ou como verdura cozida. Ingeridas em pequenas doses ou depois de cozinhadas não causam problemas de saúde. Contudo, a presença de ácido oxálico bloqueia outros nutrientes, pelo que o consumo excessivo provoca deficiência de minerais, em particular cálcio e ferro.

Dica: Para reduzir o teor em ácido oxálico deve-se escaldar ou dar uma pequena fervura às folhas e rejeitar a água.

Advertência: Doses excessivas originam intoxicação e podem provocar náuseas, vômitos, diarreia e cólicas. Em casos graves surge insuficiência hepática e renal (mau funcionamento de fígado e rins).

ROSACEAE

Crataegus monogyna Jacq.

Spineiro, pilriteiro

Pilriteiro, espinheiro, escarambu-nheiro

Características: Comum. Árvore ou arbusto de folha caduca, que se caracteriza pelos frutos vermelhos na maturação, parecidos com pequenas maçãs e pelos seus ramos espinhosos. Flores brancas e abundantes, com aroma a mel. Silvestre. Orlas de bosques caducifólios e matagais.

Usos: A infusão das flores é recomendada para as afeções respiratórias, estados gripais, problemas cardiovasculares e ansiedade.

A madeira de espinheiro também é usada para os instrumentos dos dançadores, castanholas e paus, e para as ponteiras da gaita-de-foles mirandesa.



124 Medicinal

Já sabia? Houve épocas em que os frutos do espinheiro eram dados às crianças no final do outono, para reforçar as defesas do organismo. Estes frutos bem maduros são muito ricos em vitamina C e outros antioxidantes, como demonstraram vários estudos químicos e bioquímicos realizados.

Advertência:

A sua administração pode interferir com outros medicamentos. Contraindicado durante a gravidez e para crianças.





ROSACEAE

Prunus spinosa L.

Bruneiro

Espinheiro, abrunheiro, brunheiro

Características: Comum. Árvore ou arbusto de folha caduca, de ramos emaranhados e espinhosos, folhas verdes baças. Flores brancas que abrem antes da saída das folhas. Silvestre. Bermas de caminhos, sebes de campos agrícolas e orlas de bosques.

Usos: Dos frutos, colhidos no final do outono quando estão bem maduros, postos a macerar em aguardente obtinha-se um licor que se tomava em pequenas quantidades para aliviar a dor de barriga e a prisão de ventre.

Advertência: Ingerido em excesso e por períodos prolongados pode provocar diarreia.



ROSACEAE

Rosa canina L.

Garbanceira, silba-garbanceira
Gravanceira, roseira-brava

Características: Comum. Arbusto de caules numerosos e arqueados, cobertos de acúleos mais ou menos curvos. As flores solitárias ou organizadas em cimos, de tonalidade rosa-pálido ou branca. Fruto em forma de úrnula (cinórrodo), esférica, muito carnuda, superfície lisa e cor vermelho escuro na maturação. A planta forma galhas de aspecto característico. Silvestre. Orlas e clareiras de bosques caducifólios, por vezes taludes e bermas de caminhos. Hortas e cortinhas.

Usos: A conhecida e muito usada água de rosas **obtinha-se do cozimento das pétalas** da gravanceira e servia para lavagens, em particular de olhos inflamados.

A infusão dos frutos secos era recomendada como diurético e laxante e para prevenir constipações e gripe. A decocção das galhas indicada para a diarreia.

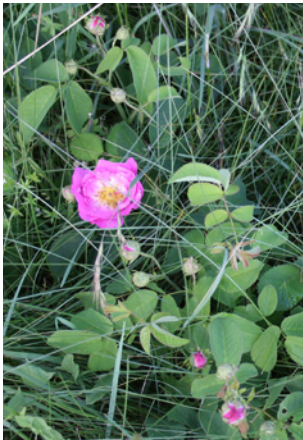
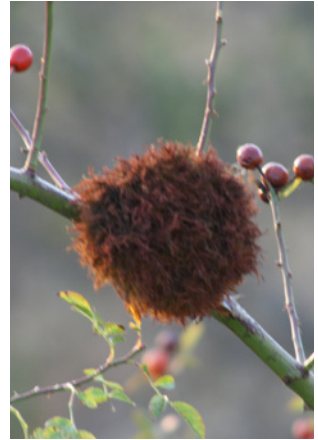


126

Medicinal



Dica: Os frutos bem maduros são muito ricos em vitamina C e outros antioxidantes, como demonstraram vários estudos químicos e bioquímicos já realizados. As pétalas podem ser confeitadas. Dos frutos preparam-se compotas, tisanas e licores.



Já sabia? Na Terra de Miranda encontram-se várias espécies de roseira-brava, algumas roseiras antigas que fugidas de cultivo se assilvestraram, e outras que subsistem nos limites de hortas e cortinhas. As suas pétalas, frutos e galhas usam-se da mesma forma e para os mesmos fins que a granceira.

As espécies silvestres que também identificámos foram a *Rosa micrantha* Borrer ex Sm., com várias flores por inflorescência, pétalas rosadas e pêlos glandulosos nos pedúnculos; a *Rosa corymbifera* Borkh., muito parecida com *R. canina*, mas de folhas maiores e pubescentes, flores grandes e de pétalas quase brancas.

A planta localmente conhecida por *Roseira de Alexandria*, que aparece nas orlas de lameiros sombrios, tem caules mais ou menos eretos e flexíveis e apresenta corola dupla e pétalas de rosa-púrpura a rosa-pálido, poderá ser a espécie *Rosa gallica* L.

Medicinal

127

Advertência:

No interior da camada vermelha e carnuda dos cinórrodos há numerosas sementes envoltas pêlos que quando mastigados ou ingeridos podem provocar irritações da mucosa bucal e do trato digestivo.



SOLANACEAE

Hyoscyamus niger L.

Beleno, cardo beleno

Beleno, cardo beleno

Características: Comum. Planta perene de hábito robusto e de odor desagradável. Folhas grandes, verde pálido e cobertas de pêlos. Flores amareladas e raiadas de purpúrea ou castanho-escuro. Fruto tipo cápsula que contém numerosas sementes. Silvestre. Lameiros, zonas pedregosas, taludes, muros e bermas de caminhos. Hortas e cortinhas.

Usos: As sementes são usadas para desinfetar os olhos e eliminar impurezas. Usa-se como a galacrista.

Advertência:

- Planta venenosa. Todas as partes são muito tóxicas.

128 Medicinal

Já sabia? A toxicidade da planta é bem conhecida das gentes da Terra de Miranda, que avisavam as crianças para não tocarem na planta porque poderiam ficar «*tontas*».

Na verdade, o cardo beleno é uma planta medicinal muito antiga, usada como sedativo e antiespasmódico. Também são conhecidos de há longo tempo os seus efeitos alucinogénios, bastante explorados na Europa Central durante a idade média.





SOLANACEAE

Solanum nigrum L.

Yerba moira

Erva-moira, erva-moura

Características: Comum. Erva pubescente de cerca de 50 cm de altura e de folhas grandes. Flores em grupos, de pétalas brancas onde sobressaem os estames amarelos. Frutos são bagas verdes que na maturação têm cor negra brilhante e são lisos. Silvestre. Baldios, campos agrícolas cultivados ou incultos, bermas de caminhos e outros locais ruderalizados.

Usos: O fumo das sementes queimadas nas brasas era aspirado para atenuar a dor de dentes e a dor de cabeça.

.....
: **Advertência:** Planta venenosa. :
: Principalmente as folhas e os :
: frutos são muito tóxicos. :
.....



URTICACEAE

Parietaria judaica L.

Palitária, paritária

Alfavaca-da-cobra, parietária, erva-apolinária, erva-dos-muros

Características: Muito comum. Erva perene de base lenhosa, caules avermelhados, folhas romboidais, pequenas flores brancas ou rosadas e frutos pequenos de cor negra. Silvestre. Ruderal.

Usos: Planta utilizada como diurético, para tratamento de problemas das vias urinárias e contra as infecções respiratórias. Com o cozimento da parte aérea, as mulheres faziam banhos de assento e lavagens que curavam hemorroides e infecções geniturinárias.

Dica: A planta pode ser usada fresca ou depois de seca, contudo parece que as suas propriedades são mais ativas quando usada em fresco.



130 Medicinal

• **Advertência:** A planta, em particular o seu pólen, provoca alergias pelo que se recomenda precaução no uso.



XANTHORRHOEACEAE

Simethis mattiuzzi (Vand.)
Sacc.

Ouropesas

Oropesas, europesas

Características: Comum. Erva perene que forma um rizoma curto, densamente coberto por fibras escuras e donde partem raízes tuberosas. Inflorescências muito ramificadas de poucas flores brancas. Silvestre. Em clareiras de matos e bosques, zonas montanhosas e húmidas.

Usos: Recolhe-se na primavera e o cozimento das raízes secas é usado para purgar pessoas e animais e combater a prisão de ventre.

.....
• **Advertência:**

- Não são conhecidas contraindi-
 - cações pelo que se recomenda
 - precaução no uso.
-



Medicinal

131







categoria de uso

Tecnologia

ANACARDIACEAE

Pistacia terebinthus L.

Fedieira, fedigueira

Cornalheira, terebinto

Características: Comum. Arbusto médio de folhagem caduca e frutos pequenas bagas carnudas. Planta dioica com pé macho e pé fêmea. A planta desprende intenso aroma resinoso. Após a picada de determinado inseto as folhas desenvolvem galhas (proliferação anómala de células) com a forma de corno de cabra e de cor vermelha intensa. Assilvestrado. Ruderal, matos, cascalheiras.

Usos: Planta combustível. A lenha da *fedieira* faz boa brasa e tem bom poder calorífico.

Planta tintureira, na Póvoa contaram que se usava as galhas das folhas para tingir de vermelho.



134 Tecnologia

Já sabia? Esta planta é usada desde há longo tempo para curtir couro. Em Marrocos, o couro artesanal deve o seu peculiar aroma e tonalidade ao uso desta planta no processo de curtimento.

Esta espécie foi uma das primeiras fontes de terebintina, matéria-prima industrial.





ANACARDIACEAE

Rhus coriaria L.

Cemacre, cemaque, çumagre, somaque

Sumagre

Características: Comum. Arbusto médio de folha caduca, alterna, composta por folíolos. Flores amarelo-esverdeadas em inflorescências terminais e frutos drupa. Assilvestrado. Ruderal.

Usos: Planta tintureira. Folhas e caules para tingir de castanho lã, pardo e burel. Corantes de outras tonalidades, amarelo, vermelho e preto podem ser obtidos a partir de várias partes da planta, como por exemplo, folhas verdes, casca e frutos imaturos ou também maduros. A casca e as folhas secas, depois de moídas finamente eram usadas para curtir peles e couros.

Advertência: Os frutos têm um sabor muito azedo. A planta contém toxinas que podem provocar reações alérgicas. Os frutos e a seiva são particularmente tóxicos.

Já sabia? Em Sendim há um lugar chamado Eiras do Somaque! O local corresponde a um antigo campo comunitário onde se punha a secar as folhas e caules do sumagre.

Os Romanos usavam pastas de sumagre feitas à base de frutos, com sabor amargo semelhante ao limão. No mundo árabe, ainda hoje se utilizam os frutos secos reduzidos a pó como condimento.

O sumagre e outras espécies do género *Rhus* são também usadas na medicina popular, sobretudo para aplicações externas de uso dermatológico.

ASTERACEAE

Chondrilla juncea L.

Gingeira

Gingeira, leituga-branca, balaios

Características: Muito comum. Planta herbácea, bienal ou perene, forma roseta de folhas basais e caule solitário com cerca de 1m, muito ramificado no topo. Silvestre. Ruderal, pousios e terras cultivadas.

Usos: Com molhos de caules lenhosos atados com vimes ou fio fazem-se vassouras para varrer os pátios e átrios. Outrora, usavam-se durante a trilha do cereal para juntar e limpar a *parva* (separar a palha do grão depois de trilhado). No início da primavera colhiam-se as folhas basais que se consumiam em salada, temperadas com azeite e vinagre, e como verdura na sopa.

Dica: Balaios são também as vassouras elaboradas com a rama de outra espécie, *Osyris alba* L., da família Santalaceae, também utilizadas na limpeza do cereal.





BUXACEAE

Buxus sempervirens L

Buxo

Buxo

Características: Comum. Arbusto de folhagem perene. Silvestre. Ripícola em leitos de cheia e barrancos. Muitas vezes cultivada em jardins e vasos.

Usos: Fabrico de cabos para cutelaria. Construção de instrumentos musicais nomeadamente instrumentos de sopro. De acordo com artesãos da Terra de Miranda a madeira tem boa sonoridade e proporciona «*um timbre muito doce, muito característico e bonito*», por isso se utiliza para gaita-de-foles (ronco, ponteiras, dedilhas, soprete) e flautas de tamborileiro. Da madeira de buxo também se fazem castanholas e paus para os pauliteiros. Ainda, cravelhas ou afinadores, peças dos instrumentos de corda que fazem retesar as cordas.

Planta ornamental, arbustos isolados ou sebes em jardins públicos e privados.



Dica: «Entre o enguelgue (*Acer monspessulanum* L.), a urze (*Erica arborea* L.) e o buxo, a madeira de buxo é a que dá melhor timbre». C. Pires, Constantim.

CUCURBITACEAE

Lagenaria siceraria
(Molina) Standl.

Calabaça

Cabaça

Características: Pouco comum. Planta herbácea, com caules gavinhosos que lhe permitem fixar-se a tutores ou a outras plantas. O fruto carnudo tem um pericarpo delgado que lenhifica rapidamente. Cultivada. Hortos e átrios das casas.

Usos: Desde tempos remotos que foram cultivadas para fazer dos seus frutos secos e curados ao sol recipientes para líquidos, sobretudo água e vinho.

As cabaças semeiam-se em maio-junho e estão prontas a colher em setembro-outubro. Usam-se tutores para que os frutos cresçam pendurados e não se deformem. Para as preparar é preciso cortar cuidadosamente o pedúnculo de modo a abrir um orifício



perfeito e não rachar a casca. Depois retiraram-se do interior as sementes e restos da polpa, enxagua-se com água várias vezes para eliminar os resíduos e deixa-se a secar.

Hoje em dia são mais usadas como objetos decorativos.

Já sabia? Nos países da América Latina os recipientes tradicionais para servir o chá-mate são feitos de cabaças. No Brasil, as cabaças são também usadas em instrumentos musicais.





CUPRESSACEAE

Juniperus oxycedrus L.

Nebro, niebro

Zimbro

Características: Comum. Árvore de folhagem perene, de porte variável. Folhas aciculares. Produz frutificações semelhantes a bagas (gálbulas), que na maturação tomam cor vermelho-escura. Silvestre. Arribas do rio Douro e afluentes mais próximos. Bosques perenifólios.

Usos: Carpintaria e marcenaria. Materiais para casas e celeiros, vigas, barrotes, caibros. Mobiliário. A madeira de zimbro é muito resistente à água e por isso era utilizada para fazer componentes dos moinhos de água, como era o caso da *paradeira* que controlava a entrada e saída de água dentro do moinho, e do *rodizêo* ou rodízio, peça em forma de roda, a qual rodava com a pressão da água que batia sobre ela, que por sua vez fazia rodar também a pedra ou mó de moer o grão.

Os troncos de zimbro são também utilizados para fazer *cigunhas* ou



picotas um engenho tradicional de captação de água muito característico da terra de Miranda.

As bagas de zimbro são utilizadas para fazer licor e aguardente e para temperar caça.

Durante o inverno, período de maior escassez de alimentos, cortavam-se ramos de zimbro que se davam a comer ao gado bovino, ovino e caprino.

A medicina tradicional recomendava o azeite de zimbro para curar feridas de pessoas e animais. O azeite obtinha-se por destilação da madeira, introduzindo pedaços de raiz ou tronco em potes

de barro, que eram enterrados e mantidos a fogo lento. Com o calor libertava-se um óleo espesso e negro, o azeite de zimbro. Um cântaro de barro de 10 litros, cheio de cavacos de raiz de zimbro, pode dar cerca de litro e meio de óleo. Uma pasta feita de bagas de zimbro esmagadas em azeite era usada para aliviar dores reumáticas.

Já sabia? O azeite de zimbro é industrialmente conhecido por óleo de cade. Trata-se de um óleo essencial, com um forte aroma a fumo e alcatrão, componente tradicional de alguns cosméticos e preparados de uso tópico em dermatologia.

Dicas: O zimbro é uma árvore características da paisagem das Arribas do Douro, onde existem ainda bosques muito importantes em termos de biodiversidade e conservação da natureza. No Planalto Mirandês observam-se exemplares dispersos que chegam a atingir 13 metros de altura; os localizados junto ao rio têm em média 3 a 4 metros.



140 Tecnologia





CYPERACEAE

Cyperus longus L.

Júncia

Junça

Características: Comum. Planta herbácea, perene e rizomatosa, caules retos e de seção triangular. Silvestre. Ripícola, lameiros húmidos e abandonados.

Usos: Fabrico artesanal de *colainos*, assentos ou rodelas, que serviam para apoiar as caldeiras de cobre e os potes de ferro, saídos do lume

Os caules da junça são cortados no final do verão e postos a secar em local seco e ao abrigo da luz. Depois de bem secos tecem-se os *colainos*.

Dica: Os *colainos* também podem ser feitos em palha de centeio ou de cevada.



FABACEAE

Adenocarpus complicatus (L.) J.Gay

Cudês

Codesso, cudesco

Características: Comum. Pequeno arbusto até 2m de pequenas flores amarelas, organizadas em cachos. Silvestre. Matagais em orlas de bosques e povoamentos florestais, campos agrícolas incultos, bermas de caminhos e baldios

Usos: Vassouras ou escovas. Cortam-se as ramas verdes, armam-se os vassouros ou escovas e atam-se no topo com guitas ou *vincelhos* em vime demoldado. Deixam-se a secar. Usam-se para varrer o terreno, as adegas e os pátios, porque estas vassouras são mais rijas que as de giesta branca ou de barcego. Também eram utilizadas para *aparvonar* a palha e o grão do cereal trilhado (juntar a *parva*).



142 Tecnologia

Já sabia? Na Terra de Miranda além do codesso também se empregam para fazer vassouros outras espécies da família Fabaceae, como por exemplo: a giesta negral (*Cytisus striatus* (Hill) Rothm.) e a escova amarela (*Cytisus scoparius* (L.) Link), ambas de flor amarela, para vassouras mais rígidas, e a escova branca (*Cytisus multiflorus* (L'Hér.) Sweet) de flor branca para as que se preferem mais flexíveis.





FAGACEAE

Quercus faginea Lam.

Pedamarro, carbalho

Carvalho-cerquinho,
carvalho-português, cercal

Características: Comum. Árvore média de folha marcescente (permanece seca no ramo e só cai tardiamente). Silvestre. Bosques mistos de folhosas.

Usos: A madeira era utilizada para fazer os paus dos Pauliteiros de Miranda. Também se usava na construção e em tanoaria. Para pipas a madeira de pedamarro é ainda mais apreciada do que a madeira de carvalho negral «uma pipa de pedamarro é para toda a vida». Dizem que o pedamarro tem a madeira mais «preta» (explicável pela presença de taninos e ácido húmico, compostos aromáticos), característica que favorece o vinho.

Em particular as «*folhas raiadas*», pranchas com veios semelhantes à madeira de castanheiro, eram empregues para mobiliário. Pela sua resistência também se aplicada para cabos de ferramentas agrícolas (sachos, machadas, calagouças, gadanhas).



Já sabia? Este carvalho é característico das zonas de transição entre os dois grandes regimes climáticos de Portugal, o Atlântico e o Mediterrânico. Os *cercais* são habitats bastante ricos em biodiversidade, prestando vários serviços ecológicos (retenção do solo, regulação do ciclo da água) e valores estéticos, culturais e sociais, pelo que a sua preservação e recuperação é fundamental.

FAGACEAE

Quercus pyrenaica Willd.

Carvalho, bulhacos, bulhacas, maçacucos

Carvalho, carvalho-negral
Bugalhos, Bulhacas, bulhacos, bu-
ralhacos, maçacucas (galhas de
carvalho)

Características: Comum. Árvore de folhas inicialmente cobertas de pelos densos (indumento de pelos estrelados e feltrante) e marcescentes no inverno (permanecem secas nos ramos). Os frutos são as bolotas. Os bugalhos ou bulhacos que também se formam nestas árvores são galhas, pequenas estruturas lenhosas mais ou menos esféricas, provocadas pela picada de insetos. Silvestre. Bosques mistos, bordaduras de lameiros, formações ao longo de caminhos rurais.

Usos: Tanoaria, marcenaria e carpintaria. A madeira de carvalho é apreciada pela sua beleza, boas propriedades mecânicas e durabilidade.

Era usada para fazer pipas para guardar e envelhecer o vinho (cascos de carvalho). As pranchas de



144 Tecnologia

madeira eram aquecidas em lume brando e forçadas a curvarem para dar forma às pipas. A madeira liberta então compostos aromáticos e outras substâncias (taninos), que favorecem o vinho.

Dependendo de práticas silvícolas adequadas e do tipo de condução das árvores, os troncos podem dar boas pranchas para fabricar móveis ou ser usados em tanoaria, desde que o material seja de muito boa qualidade.

Os troncos mais finos e mais irregulares empregam-se em carpintaria e como madeira estrutural na construção civil, para fazer pa-





Já sabia? Os carvalhais são uma importante herança natural, estando entre os ecossistemas com maior riqueza florística e faunística em Portugal continental. Os carvalhais abrigam inúmeras espécies de anfíbios, insetos, aves, roedores, herbívoros e mamíferos e uma diversidade de espécies vegetais e de macrofungos (cogumelos). Proporcionam a formação e conservação de solos macios e frescos que regulam o regime hidrológico.

Dica: Os carvalhais são excelentes locais para aprender a conhecer, conservar, respeitar e usufruir a Natureza.



vimentos, tetos, janelas e portas e elementos decorativos. Outrora, esta madeira foi também usada para as travessas das linhas férreas.

A lenha de carvalho-negral tem elevado poder calorífico sendo também utilizada na obtenção de carvão vegetal. Para queimar usa-se preferencialmente a madeira proveniente da limpeza das matas e dos cortes das *touças*, quando as árvores são exploradas em regime de *talhadia*.

Durante a primavera, o gado, principalmente ovelhas e cabras, aproveita os rebentos e folhas jovens.

Ainda que menos apreciadas do que as de azinheira, as bolotas de carvalho também se usam na alimentação animal durante o outono e o inverno.

Nos carvalhos aparecem galhas de várias formas. As bulhacas são maiores, redondas com uma espécie de coroa no topo. Os bulhacos são mais pequenos, esféricos, verdes e lustrosos. As maçacucas são também pequenas, menos lenhosas e de cor rosada.

As crianças usavam-nas para brincar. Das bulhacas faziam *panelicas* e rebanhos de *canhonas*. Dos bulhacos berlindes. As mulheres,

para dobar as meadas de lã e linho, usavam uma bulhaca para começar o novelo.

Na noite anterior ao dia de Entrudo, era tradição dos mais novos divertirem-se a deitarem sacos de bulhacas e bulhacos para dentro das casas pelos postigos, que nunca se fechavam.

FAGACEAE

Quercus rotundifolia Lam.

Carrasco, carrasqueira

Carrasco, carrasqueira, azinheira, azinho, sardão

Características: Muito comum. Árvore de folha perene, inflorescências masculinas abundantes, em amentos dourados e pendentes. Silvestre. Bosques mistos de zimbro, e carvalhos de folha caduca. Matos baixos. Ao longo de caminhos rurais.

Usos: Carrasco é a planta adulta, e carrasqueira a planta jovem. Carpintaria. Madeira muito dura, resistente mas difícil de trabalhar, por isso se utiliza para construir peças que tenham que suportar fricção, como no caso do carro de bois, do arado e outros utensílios agrícolas. Também se usa para pequenas obras hidráulicas e na construção, em pavimentos ou soalhos, porque não era necessário trabalhar muito as tábuas. A madeira de azinheira dá excelentes cabos para cutelaria e para ferramentas de carpinteiro, nomeadamente, a caixa da *garlopa*,



146 Tecnologia

peça para aplanar, e o *rebaixador* que servia para desbastar e fazer as almofadas dos móveis.

A lenha de azinheira tem grande poder combustível, arde lentamente e produz muita brasa, por isso proporciona um ótimo carvão vegetal. Em muitas aldeias da Terra de Miranda, nomeadamente na Freixiosa, era comum produzir carvão que se consumia nos fogões e era vendido para o exterior.

A azinheira tem também um papel importante na alimentação animal.





Já sabia? A azinheira é uma espécie protegida pelo Decreto-Lei nº 156/2004 de 30 de Junho.

No entanto a espécie começou a regredir sensivelmente a partir da década de 70, particularmente nas regiões do interior onde a sua implantação era mais significativa, devido ao abandono da criação de gado e ao favorecimento de outras formas de exploração do solo. Ifanes, Póvoa e Paradela são aldeias do concelho de Miranda do Douro onde se encontram ainda azinheiras de grande porte em bosques espessos e extensos. Na Póvoa existe um exemplar com 19 metros de altura, que em 1999 foi premiada e classificada como árvore de interesse público.

Em Ifanes contam com orgulho que antigamente existiam na aldeia extensas fileiras de carrascos formando as divisórias das terras, e que os jovens se divertiam a percorrê-las, passando de árvore em árvore, deparados dos ramos, sem nunca descerem.

Dicas: Na Terra de Miranda encontram-se exemplares de porte arbustivo (carrasqueiras) formando bosquetes, cujas folhas e ramos tenros são muito apreciados pelo gado que se alimenta no monte. E espécimes de porte arbóreo (carrascos), implantados em melhores solos, conduzidos e explorados (desramados) para lenha. Estes bosques são de grande interesse para a conservação da natureza e servem de refúgio tanto para a fauna que com eles coabita como para a flora que prospera sob coberto.

O termo *carrasco*, também pode corresponder a outra espécie da mesma família, *Quercus coccifera* L., que se desenvolve em terrenos secos e calcários do Centro e Sul de Portugal.

Tanto os frutos, as bolotas, como os ramos e folhas *ceavam* porcos e nutriam ovelhas e até coelhos. Além de serem pastoreados nos campos, muitas vezes no rigor do inverno as árvores eram *desga-*

lhadas e as ramas levadas para o estábulo para alimentar o gado.

Diz-se que para eliminar os cravos das mãos se deve apanhar tantas folhas de carrasco quantos os cravos, de preferência folhas com número de *verrugas* (galhas, estruturas de crescimento anômalo que se formam nas folhas depois da picada de um inseto) igual ao número de cravos que há nas mãos. Depois juntar as folhas, colocar de baixo de uma pedra e esquecer. À medida que as folhas vão secando as folhas secam também os cravos.

JUGLANDACEAE

Juglans regia L.

Nozeira, nozes

Nogueira, nozes

Características: Muito comum. Árvore de grande porte, folha caduca, copa ampla de folhagem densa e tronco que pode superar 2m de diâmetro. Cultivada. Bordaduras de lameiros, campos cultivados e cortinhas.

Usos: Marcenaria. A madeira da nogueira é considerada uma das mais valiosas.

Tem dureza comparável à do carvalho, mas é fácil de trabalhar. O grão é medianamente fino e uniforme e o fio é reto, ocasionalmente ondulado. É muito decorativa pelos tons vivos e escuros.

Dica: Figos secos partidos ao meio recheados com nozes são iguaria própria da época natalícia.



148 Tecnologia

Planta tintureira. As folhas e cascas de nozes verdes, às quais também se pode juntar casca de cebola, são usadas para tingir lã de ovelha de castanho. Para obter tonalidades de castanho mais escuro cozem-se folhas de nogueira com um fungo frequente o *Pisolithus tinctorius* (Mont.) E. Fisch., localmente conhecido por *cacaforro*.

A nogueira também é muito interessante do ponto de vista alimentar e medicinal. As nozes consomem-se secas e empregam-se na doçaria tradicional. Aos doces de abóbora, pera ou maçã **acrescen-**

tam-se nozes picadas. Também se faz licor de noz.

No dia da matança, ao pequeno-almoço, comem-se nozes com pão, marmelada e queijo. O *mata-bicho* era também nozes com pão acompanhadas de aguardente.

Na medicina popular o cozimento de folhas de nogueira misturadas com outras plantas recomendam-se para lavagens. Em veterinária, o cozimento de folhas de nogueira, de *ervas-lhobas* (*Tuberaria lignosa* (Sweet) Samp.) e *apolejos* (*Mentha pulegium* L.) é usado para curar feridas e prevenir infeções da pele dos animais.

Já sabia? Encontravam-se variedades antigas que produzem nozes mais pequenas e de casca dura muito saborosas e nogueiras que produzem frutos molares de casca mais fácil de partir. Com a ajuda de fundos comunitários da Europa, muitas terras foram repovoadas com variedades modernas de nogueira que dão nozes maiores, mais fáceis de abrir, mas com sabor inferior às tradicionalmente cultivadas.



A madeira de nogueira e de outras espécies arbóreas são muito apreciadas para instrumentos musicais, como nas rabecas das figuras.

- Corpo da rabeca, nogueira
- Cabeça, nogueira
- Cravelhas, buxo
- Cavalete, freixo e enguelgue
- Escala e botão, carrasco
- Adorno em forma de anjo, carrasco

Artesão: Paulo Meirinhos

JUNCACEAE

Juncus effusus L.

Junco

Junco

Características: Comum. Planta herbácea, perene e rizomatosa, de caules cilíndricos, verdes e brilhantes. Silvestre. Ripícola, charcas, agueiras, lameiros húmidos e abandonados.

Usos: Indumentária ancestral: *coroça*, *caroça*, *croça* ou *palhota*, abrigo artesanal para proteger da chuva e humidade, feito a partir de juncos entrançados de forma particular. Colhe-se e prepara-se o junco em verde e guarda-se em *malhadas*, fardos de junco limpo e curado ao sol.

Os juncos são cortados e usados nos estábulos para as camas do gado bovino e ovino. Depois de incorporados com os dejetos e curtidos servem para estrumar os cultivos das hortas e cortinas.

LINACEAE

Linum usitatissimum L.

Lhino, lhino galhego, lhino mourisco, lhinaça

Linho, linho galego, linho mourisco, linhaça

Características: Cultivo antigo. Planta herbácea, de caule ereto e delgado que pode atingir cerca de 1m. Flores de azul pálido e frutos que são cápsulas redondas, cor amarelo-palha na maturação, que contém várias sementes castanhas e brilhantes. Cultivada. Hortas e cortinhas com solos frescos e férteis. Linhares.

Usos: Planta têxtil, obtenção de fibras para fabrico de vestuário e roupa para a casa e a igreja.

Na medicina popular, as sementes de linho, a linhaça, eram cozidas em água, fritas em azeite ou simplesmente aquecidas ao lume e aplicadas em lavagens e cataplasmas. As lavagens eram recomendadas para desinfeção e cicatrização de feridas, de queimaduras e dos mamilos durante o aleitamento. As papas quentes, embrulhadas em panos de linho eram



150 Tecnologia

usadas para afeções do aparelho respiratório, aparelho urinário, furúnculos, inflamações dos peitos no pós-parto, dores musculares e entorses. A infusão das sementes também se tomava como diurético e para as inflamações das vias urinárias. Conta-se que as sementes cruas consumidas em jejum e ao deitar eram purgantes.

O linho tem um papel importante na cultura popular da Terra de Miranda. Desde a sementeira e trabalho da fibra até às festas populares e celebrações religiosas reúne um conjunto de saberes e práticas transmitidas ao longo de

gerações.

Dos caules das plantas depois de processados obtinha-se dois tipos de fios: o *linho*, *linho fino* ou *lenço*, material de fibras mais finas, que era fiado e transformado em camisas, lenços, lençóis, toalhas e panos; a *estopa* de fibras grossas, era empregue em tapetes, colchas, carpetes, passadeiras e coxins (para colocar em cima da albarda da burra) e por vezes trabalhada com lã de ovelha. A estopa servia também para encher as albardas e «misturada com colmo (palha de centeio) para recheiar os colchões». Sacos tecidos em estopa

e linho usavam-se para guardar e transportar sementes e farinha.

I lhino lhieba muita bulta

(o linho leva muita volta)

O cultivo do linho fazia-se em terreno apropriado de acordo com a duração do cultivo. O *lhino galego* semeava-se no mês de maio, em hortas com água próxima, para regar durante o verão; o *lhino mourisco* semeava-se nos meses de setembro ou outubro em hortas, cortinhas, canadas ou faceiras, com solos mais férteis, em função da chegada das primeiras chuvas, importantes para «molhar a terra



antes da sementeira».

O lhino mourisco «criava-se mais alto e forte mas também tinha de ficar mais meses na terra porque ambos cumpriam (ficavam maduros para colheita) nos meses de junho ou julho.»

Depois de *arrincado* (arrancado) era levado para cima de uma *lhas-tra* (fraga). Aqui permanecia até que o sol tórrido o aquecesse e deixasse separar facilmente a *lhi-naça* (linhaça) que era guardada, para a próxima sementeira e para fins medicinais. Depois ia o linho para uma ribeira ou um poço de água onde era *afogado*. Aí permanecia até estar bem *cozido*, ou seja até se soltar a *febra* (fibra), sendo de novo estendido numa *lastra* até secar. Depois era *maçado* ou *malhado* com o auxílio de uma malha ou maça, feita de madeira de freixo (*Fraxinus angustifolia* Vahl), para separar a fibra da palha. A fibra era então *spadada* (espadelada) com o auxílio de uma *spadiêlha* (espadela), utensílio feito também de freixo, para retirar o *tasco* do linho. Antes de ser convertido em fio era preciso eliminar ainda as últimas asperezas, sobretudo as fibras mais grossas e

curtas, pelo que se passava a fibra pelo *sedeiro*, uma prancha em madeira de olmo (*Ulmus minor* Mill) com dentes de metal. O material que ia ficando retido nos dentes do *sedeiro* dava origem à *estopa* e o restante, na mão do operador, ao *linho fino* que era transformado em *manelos* ou *copos* para serem fiados com a *rôca* (roca), e o fuso, objetos feitos de freixo, espinheiro (*Crataegus monogyna* Jacq) ou *xara* (*Cistus ladanifer* L.). Depois de fiado o linho, os fios enrolados formavam as *meadas* ou maçarocas. Nesta fase o linho ainda estava *cru* pelo que era necessário cozê-lo



em água numa caldeira ao lume, à qual se adicionava cinza para o ajudar a branquear. Depois de branqueadas, as meadas iam à *debanadeira* (dobadoira) para fazer os *nobiêlhos* (novelos) usados para tecer no tear.

Todas as tarefas relativas ao cultivo, colheita e processamento eram realizadas pelas mulheres que se ajudavam entre elas. Para malhar e espadelar o linho formavam-se grupos de homens e mulheres que se reuniam em volta de fogueiras, espalhadas pela aldeia.

152 Tecnologia

Desses tempos ainda restam a memória e a saudade de bons convívios.

Nas festas dos santos populares, as casas e igrejas eram decoradas com as melhores colchas e toalhas feitas na sua maioria de linho. Durante as procissões os mais abastados exibiam os melhores trabalhos urdidos nos teares da Terra de Miranda.

Enquanto as mães trabalhavam o linho, os mais pequenos, em particular as meninas, enfiavam as cápsulas em linhas, e entretinham-se a fazer bonitas pulseiras e colares.



Já sabia? O cultivo do linho outrora muito importante na Terra de Miranda, está hoje praticamente abandonado. Em 2010 a Associação Frauga, no âmbito do projeto Cultibos Yerbas i Saberes e em colaboração com moradores da Aldeia de Picote, semeou uma parcela de linho com o objetivo de recriar todas as fases do cultivo e do processamento da fibra e dar a conhecer o trabalho do linho aos visitantes do Centro de Interpretação do Ecomuseu Terra Mater, em particular, crianças e jovens.





OLEACEAE

Fraxinus angustifolia Vahl.

Freixo

Freixo

Características: Muito comum. Árvore de folha caduca, copa ampla e tronco de casca acinzentada e rugosa. Os frutos secos, pendentes de cor verde e semelhantes a pequenas folhas, designam-se em botânica por sâmaras. Silvestre. Bosques ripícolas. Bordaduras de lameiros e cortinhas.

Usos: Marcenaria e carpintaria. Construção de alfaias agrícolas, utensílios domésticos, peças do tear e do carro de bois.

A madeira de freixo é dura, densa, flexível, leve, resistente à quebra, de secagem rápida e fácil de trabalhar. Mais sensível aos ataques de insetos era cortada quando a lua tem menos força (quarto minguante) para não lhe dar o bicho. Era empregue em mobiliário e objetos diversos. Mesas, escanos e escabelos, brinquedos, castanholas e máscaras. Também para fazer peças de arados, grades, rastros, trilhos, molidas, cabos para



154 Tecnologia

sachos, machados, gadanhas, calagouços e construir o fuso dos lagares ou o tear, as caniças e cancelas nas propriedades.

Na Terra de Miranda, a madeira de freixo era usada em várias partes do carro de bois, depois de estar

Dica: Os freixos são uma espécie interessante do ponto de vista do manejo agrosilvopastoril, protegem as margens de ribeiras e rios, formam divisórias e cortinas de abrigo que albergam aves e invertebrados úteis numa ótica de proteção integrada das culturas.





sete anos a secar, como por exemplo, o eixo, o rodado, o *soalho trabado*, a *cabilha*.

Fabrico artesanal de castanholas, paus dos pauliteiros e cavalete das rabecas, peça que apoia as cordas e as mantém afastadas do tampo. A madeira é leve e trabalha-se bem. Por isso, alguns artesãos usam-na para objetos decorativos alusivos à vida rural e cultura popular, pássaros, lagartos, piões.

Socas e botas eram feitas de couro com sola e salto em madeira de raiz de freixo. Alguns cesteiros usavam varetas flexíveis de freixo combinadas com outros materiais para elaborar cestas redondas com asa central, que se usavam para os produtos da horta.

A sua lenha também tem interesse como combustível. As ramas para o forno do pão. Os troncos mais grossos, *rachos* ou *rachões*, para a lareira.

A folhagem em verde e seca é alimento para vacas, ovelhas, cabras e coelhos, no final do verão quando há escassez de pastos. Os freixos são *desgalhados* e as folhas *ripadas*. As *galhas* mais direitas são aproveitadas para *rodriça* (tutores que sustentam cultivos nas

hortas). Muitos exemplares depois de desgalhados ficam reduzidos ao tronco principal e a poucos gomos dormentes que asseguram o rebentamento de novos ramos e folhas na primavera seguinte.

Na medicina tradicional, a infusão ou o cozimento de folhas e frutos é referida para alívio das dores reumáticas, dor de cabeça e para controlo da hipertensão arterial, diabetes e colesterol. Há também quem a recomende como diurético e para problemas do sistema genito-urinário.

OLEACEAE

Olea europaea L. var. *europaea*

Oulibeira, azeituna, azeite

Oliveira, olivo, azeitona, alcapacarra, azeite

Características: Muito comum. Árvore de folha perene, fruto carnudo. **Cultivada.** Hortos. Cortinhas. Quadros nas Arribas do Douro. Terras cultivadas.

Usos: Dos frutos maduros extrai-se o azeite por processos mecânicos que se utiliza na alimentação humana. Com azeite se tempera e cozinha a maior parte dos alimentos, se amolecem migas e se preparam doces, bolas e folares. Em tempos idos, o azeite era trocado ao litro ou em *remeias* (uma remeia seis litros) por outros produtos. Os frutos, as azeitonas, são curados com ervas aromáticas e conservam-se em barricas. Às azeitonas novas sem caroço e pouco curadas, chama-se alcaparras e são comidas durante a matança do porco.

Nas conservas caseiras, o azeite é fundamental para conservar quei-



156 Tecnologia

jos e enchidos em *tinalhas* e para selar as conservas de tomate, pimento e malaguetas.

O azeite era usado como excipiente em diversos preparados da medicina popular. Servia de base e aglutinante para unguentos e pomadas, misturado com ervas medicinais. Deitava uma colher de azeite em cozimentos de plantas utilizados para tratar feridas do gado e animais domésticos. O azeite morno acalmava dores de ouvidos, dores musculares e entorses. O azeite era também aplicado diretamente para cicatrizar feridas de pessoas e animais.





Dizem que a infusão das folhas da oliveira está recomendada para o controlo da tensão arterial e controlo da diabetes.

Na veterinária, os criadores de gado usavam azeite para facilitar a parição das crias e para preparar unguentos que preveniam infeções durante o pós-parto e o período de aleitação.

Nas igrejas a lâmpada do Santíssimo junto ao altar-mor era abastecida de azeite pelo mordomo e nunca podia apagar-se. O azeite era também utilizado nas can-

deias e candeeiros de cobre para alumiar.

As painéis de ferro utilizadas nos comeres da matança do porco, os alguidares e enchedeiras de alumínio para fazer os enchidos, depois de bem lavados, untam-se com azeite, para não tomarem ferrugem até serem utilizados no ano seguinte.

A lenha de oliveira é muito apreciada porque tem grande poder calorífico e arde lentamente.

No Domingo de Ramos, os fiéis depois da missa levam para casa

o ramo benzido, constituído por ramo de oliveira, romero (ou alecrim) entre outras plantas. Os ramos bentos eram mantidos em casa ou colocados nas terras de cereal para proteger a família e as colheitas. Por vezes, eram, queimados, as fumaças afastavam o mau-olhado.

A oliveira é uma espécie de larga tradição na Terra de Miranda, nomeadamente nas aldeias localizadas junto ao rio Douro onde exemplares centenários ainda persistem em pequenas parcelas, os *quadros*. As variedades antigas são a *madural*, que produz mais rendimento em azeite, a *negrinha*, cujo fruto é melhor para conserva, e a *negrinha de Freixo* ou *azeitona de embarque*, porque a produção era vendida para o exterior.

Já na zona de planalto, o cultivo é recente e os olivais extensivos foram plantados com variedades modernas como a *cobrançosa*.

No passado, havia vários lagares de azeite pelas aldeias, alguns deles comunitários e outros privados pertença de agricultores abastados. Só na aldeia de Picote havia três. Muitos deles encontram-se em ruínas.

Já sabia? Antigamente para aliviar as cólicas untava-se a barriga das crianças com azeite tépido.

O azeite, o ramo da oliveira e a própria árvore têm grande simbolismo religioso. Judeus, Cristãos e Muçulmanos usam o azeite e partes da planta em rituais relacionados com a cura, a força e a consagração. Por exemplo, a consagração dos Santos Óleos, no Catolicismo.

Dica: A madeira de oliveira é dura e compacta com veios finos e bem marcados. A sua alta densidade torna-a muito adequada para o fabrico de objetos para a cozinha.



POACEAE

Sorghum bicolor (L.) Moench

Milho de ls bardeiros

Milho dos bardeiros, painço, sorgo

Características: Comum. Planta anual, cujos caules podem atingir 4m de altura. Usam-se diferentes variedades, de acordo com a finalidade do cultivo, produção de grão, forragem, matéria-prima para vassouras. Cultivada. Folhas e faceiras, hortas e cortinhas.

Usos: Para os vassouros semeia-se em abril ou maio, rega-se durante o verão de dois em dois dias e colhe-se em setembro. Dos caules e eixos das inflorescências (depois de retiradas as sementes), atados com *vinclhos* de salgueiro (*Salix atrocinerea*) ou fio sintético, elaboram-se vassouras, os *bardeiros*, vassouras para varrer o interior e exterior da casa. Cada planta dá sementes abundantes que se guardam por um ou mais anos ou são trocadas entre vizinhos.

Noutro tempo, cultivava-se uma variedade forrageira para alimentar burros e vacas que é conhecida



158 Tecnologia

na região por painço. Era semeado faseadamente, de março a agosto, para ser apanhado de julho até ao início de novembro, o que disponibilizava forragem durante a época de sementeira dos cereais para os animais de trabalho, vacas e burros de raça mirandesa.

A forragem de painço tinha que ser bem *curada*, porque se ingerida demasiado tenra provocava *inchaço* (timpanismo) nos animais. O cultivo desta espécie e suas variedades tem vindo a regredir

desde há 20 anos. Primeiramente, devido à sua substituição por outras plantas forrageiras, como por exemplo a aveia e o milho, para dar resposta às maiores exigências e necessidades alimentares de raças produtoras de leite que entretanto foram introduzidas nos sistemas de exploração pecuária. Posteriormente devido à diminuição do efetivo pecuário e à quase extinção do gado asinino autóctone.

Já sabia? Em muitos contextos asiáticos e africanos o grão é consumido como o arroz, da farinha coze-se um pão achatado, e depois de fermentado e destilado obtêm-se várias bebidas alcoólicas.

Dica: Na Aldeia de Picote ainda há quem guarde semente e cultive o *painço* para dar de comer aos burros de raça mirandesa, que muito o apreciam.



POACEAE

Stipa gigantea L.

Barcego

Barcejo, barcejo, berceo, pipotes

Características: Muito comum. Planta perene que atinge um porte apreciável. Tem folhas estreitas e caules esverdeados, difusos, que suportam inflorescências em panículas. Silvestre. Campos cultivados, bermas e taludes de caminhos rurais.

Usos: Mantêm ao longo do ano folhas lineares verdes e por isso, outrora, eram muito procurados para alimentar os animais durante os períodos de escassez de erva verde.

Os rebentos que brotam na primavera são comestíveis e conhecidos por *pipotes*. Eram consumidos crus ou cozidos.

Dos seus caules flexíveis colhidos em verde, atados com tiras de vime, ráfia ou fio sintético e deixados a secar, fazem-se vassouros. Dos colmos ocos, gaitas para pastores e criançada. Das folhas filiformes fabricam-se atadeiras e cordas.

Tecnologia

159



Já sabia? Na Terra de Miranda os *bercegos*, altos e esguios com vistosas panículas douradas, sobressaem na paisagem de inverno.

Uma planta do mesmo género e muito parecida é a *Stipa tenacissima* L..

O *esparto* ou *atocha* é cultivado na vizinha Espanha para cordas, cestas, esteiras e alpercatas e fabrico de papel.

SALICACEAE

Salix atrocinerea Brot.

Salgueiro

Salgueiro-preto, vimeiro-preto, borrazeira-preta

Características: Muito comum. Árvore de folha caduca, ramos direitos e compridos, flores organizadas em inflorescências pubescentes que nascem antes das folhas rebentarem. Silvestre. Ripícola. Lameiros de regadio.

Usos: Do salgueiro usam-se as varas para cestaria. As varas usadas sem casca (*zbulhadas* ou *desbrulhadas*) devem ser cortadas entre abril e junho ou fins de agosto, quando a lua está em quarto minguante, precaução que assegura a boa qualidade, a melhor conservação e facilita a remoção da casca. As varas escuras, sem pelar, podem ser colhidas mais tarde em setembro ou dezembro.



160 Tecnologia

As varas peladas ou com casca são arrumadas em molhos atados nos dois topos para ficarem direitos. As descascadas são postas a secar e a branquear ao sol. Uma ou duas horas antes de começar as cestas, as varas de salgueiro mergulham-se em água para se tornarem flexíveis, moldarem melhor e não partirem.

Dica: Na Terra de Miranda também ocorre o salgueiro-branco, borrazeira-branca ou vimeiro-branco, ou salgueira, nome porque é conhecida a espécie *Salix salviifolia* Brot. Não foi possível confirmar com certeza, mas ao que parece as suas varas são também empregues em cestaria.





Com este material elaboram-se cestas de formas e dimensões variadas, que são utilizados para diversas finalidades. Cestas de colheita para produtos da horta, de merenda, de caçoilo, para levar a comida aos segadores e pastores, por exemplo. São frequentes as

cestas de asa em forma de meio arco, urdidas com varas com e sem casca. As maiores com uma ou duas asas recebem o nome de *cestos*. Também se fazem *açafates*, pequenas cestas de varas descascadas, de forma escultural e urdidura ligeiramente inclinada

para fora, com barra rendada ou não, que se utilizam para o pão, flores ou para a costura. As barras entrançadas e rendilhadas são, geralmente, feitas de giesta.



SALICACEAE

Salix fragillis L.

Bimeira, brimeiro, brime, bimas

Vimeiro, vimeiro vermelho, vimieiro, vime

Características: Comum. Árvore caducifolia de 8 a 20m ou porte arbustivo até 3m, dependendo da condução. Tronco direito de cor parda, com ramos sem pelos, alaranjados, verdosos ou castanho-avermelhados. Assilvestrada e cultivada. Margens de rios, lameiros húmidos, cortinhas e hortos.

Usos: Os vimes, varas ou ramos de vimeiro (ramas da bimeira) são usados em trabalhos de cestaria de vários modelos e finalidades: cestos grandes de vimes com e sem casca ou combinando os dois tipos, para colheita e transporte (esterqueiros para uvas, batatas, ferrãs, feno, estrumes; asnais, albardeiros ou cangalhas bem adaptados à albarda do animal, barreleiros para a barrela ou branquear a roupa e o linho; canastras para folhas de freixo, olmo e outros alimentos para animais); cestaria fina, de pequena



162 Tecnologia



dimensão, feitos de vimes pelados, com diferentes espessuras e texturas, por vezes com tiritas finas coradas com anilinas, de uso doméstico e para os produtos da horta e também para transportar as merendas; cestaria de fantasia, os açafates, redondos ou ovais, com ou sem

asa, vimes pelados e entrançados, com remate invertido e ornados de barras rendilhadas, feitas de varas muito finas de salgueiro, vimeiro ou giesta branca, utilizados para as oferendas, a costura, alguns alimentos (pão, frutos) e arranjos florais.



Os vimes são também usados para forrar garrafas e garrafões onde se guardam o vinho e a aguardente. Dos ramos mais finos e flexíveis, era habitual preparar os vincelhos ou ataduras com que se atavam feixes, rodrigas e vassouros.

No final do outono, depois dos vimieiros perderem as folhas cortam-se os vimes pela base para que rebrotem na primavera seguinte. As varas cortadas nesta altura são usadas com casca, depois de serem mantidas em molhos atados e de estarem bem secas. Os vimes brancos ou descascados

são colhidos depois da Páscoa, de preferência em junho, quando a primavera já vai avançada e a seiva já circula na planta, porque é nesta época que se desbrulham bem. Uma vez pelados são colocados ao sol em molhos bem apertados, para se manterem direitos, secarem e branquearem durante quinze dias. Após a secagem devem ser guardados porque se apañam água ficam escuros.

Antes de serem trabalhados os vimes têm de ser demolhados entre 8 dias (vimes com casca) a 24 horas (vimes sem casca).



Já sabia? A sabedoria popular manda que tanto a poda como o corte de madeiras e vimes seja feito com a lua na fase de quarto minguante, para assegurar a melhor qualidade a boa conservação destes materiais.

SAPINDACEAE

Acer monspessulanum L.

Anguelgue, enguelgue

Acer de Montpellier, zelha

Características: Comum. Árvore de tamanho médio, folhagem frondosa caduca, folhas pequenas trilobadas de matizes amarelo-avermelhados no outono. Silvestre. Bosques mistos de carvalhos e zimbro. Encostas pedregosas, fendas de rochas e cascalheiras.

Usos: Carpintaria. Instrumentos musicais. Produz madeira dura e compacta que na Terra de Miranda é empregue para construir instrumentos tradicionais, gaitas de foles, paus dos pauliteiros e castanholas. Considera-se particularmente adequada para elaborar os *cavaletes* de cordofones friccionados, por exemplo, sanfonas e rabecas (ver ficha da noqueira). Trata-se de uma espécie de crescimento lento e por isso de veios apertados característica que permite um bom timbre.





ULMACEAE

Ulmus minor Mill.

Uolmo, ulmo, ulmeira
Negrilho, olmo, ulmeiro

Características: Outrora muito comum, hoje rareia vítima de doença que provocou grande mortalidade. Árvore de grande porte (pode atingir 40m de altura), folha caduca, copa ampla de folhagem densa e tronco de casca acinzentada e rugosa. Silvestre. Bosques ripícolas. Bordaduras de lameiros e cortinhas.

Usos: Marcenaria e carpintaria. Construção de alfaias agrícolas, utensílios domésticos, peças do tear e do carro de bois.

A madeira de olmo é muito boa dada as suas características de dureza, elasticidade, curvatura e resistência à humidade. Era empregue em mobiliário diverso, arcas, mesas, escanhos e escabeis ou escabelos. Também para fazer peças de arados e grades, construir o fuso dos lagares de azeite, partes dos moinhos, como a *tremoeira* ou *tremoia* e os utensílios de medida, tais como o *alqueire*, a *quarta* e o *raso*.

Tecnologia 165



Era ainda a madeira preferida para várias componentes do carro de bois, *angarelas* ou *caniças*, *estadulhos*, *cheda*, *jugo*, *barbiões*, *palumbina*.

A folhagem em verde era ripada para alimentar porcos e por vezes vacas e ovelhas.

Já sabia? Os olmos eram árvores emblemáticas da paisagem rural da Terra de Miranda, de porte altivo, formavam cortinas de abrigo e divisórias de lameiros e terras de cultivo. No final do verão os homens trepavam ao cimo das árvores para *ripar* a folha e *cevar* os porcos. Dizia-se, *um homem que já não consegue subir a um olmo está acabado!* Antigamente havia muito olmos e tão grandes que para os abraçar eram precisos dois homens.



Novas espécies

Durante o trabalho de campo nas aldeias da Terra de Miranda registou-se a presença de novas espécies cultivadas. Trata-se sobretudo de plantas alimentares e de muitas ornamentais que configuram abertura e capacidade de adaptação a um mundo cada vez mais global.

Nas últimas duas décadas, a melhoria dos contactos com o exterior (acessibilidades e meios de comunicação audiovisual), o maior contacto com emigrantes e forasteiros e a proximidade dos vizinhos do outro lado da fronteira, propiciaram novos conhecimentos e práticas relacionadas com o universo vegetal.

A vontade de descobrir novos sabores e a procura de novos produtos para ensaiar tem sido uma tendência na Terra de Miranda, bem patente na troca de sementes e outros materiais de propagação e na introdução com sucesso de muitas espécies alimentares, medicinais e ornamentais, nas hortas e jardins.

Hoje em dia, as hortas e jardins são repositórios de recursos silvestres (algumas plantas foram trazidas para dentro destes espaços para estarem mais perto) e de cultivos antigos, mas são também locais de experimentação e de inovação. A diminuição das atividades agrícolas e o incremento da horticultura de lazer ou de fim-de-semana permitem dispor de tempo para os cultivos alimentares mais exigentes e sofisticados e para usufruir do valor estético e relaxante proporcionado pelas espécies ornamentais.

São vários os exemplos encontrados. Entre acelgas (*Beta vulgaris* var *cicla*, *Amaranthaceae*), beringelas (*Solanum melongena* L., *Solanaceae*), chuchus (*Sechium edule* (Jacq.) Sw., *Cucurbitaceae*), chá-da-Índia ou té (*Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clemants, *Amaranthaceae*), e muitas outras, ficam imagens de algumas destas novas espécies nas páginas seguintes.



Abóbora cenoura

Curcubita pepo L. (Cucurbitaceae)



Alho-francês

Allium ampeloprasum L. (Amarallydaceae)



Balões-da-China

Physalis alkekengi L. (Solanaceae),
como ornamental e erva-noiva *Physalis peruviana*
L. (Solanaceae) com fins alimentares



Couve-de-Bruxelas

Brassica oleracea L. var *gemmifera* Zenk.
(Brassicaceae)



Goji
Lycium barbarum L. (Solanaceae)



Kiwi
Actinidia chinensis Planch. (Actinidaceae)



Pessequeiro
Prunus persica (L.) Batsch (Rosaceae),
novas variedades



Primaveras
Primula sp.pl. (Primulaceae)



Bibliografia

- AFONSO, B. (1981). A cestaria. Um trabalho artístico e artesanal das nossas terras. *Brigantia*, 1 (1):17-43.
- ALMEIDA, D. (2006). *Manual de Culturas Hortícolas*. Volume I e II. Lisboa: Editorial Presença.
- APG III (2009). An update of the Angiosperm Phylogeny Group classification for the orders and families of flowering plants: APG III. *Botanical Journal of the Linnean Society*, 161: 105-121.
- CARVALHO, A. M. (2010). *Plantas y sabiduría popular del Parque Natural de Montesinho. Un estudio etnobotánico en Portugal*. Biblioteca de Ciencias nº 35. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, pp. 496. ISBN: 978-84-00-08688-6
- CASTROVIEJO, S. (coord. gen.). 1986-2012. *Flora iberica* 1-8, 10-15, 17-18, 21. Madrid: Real Jardín Botánico, CSIC.
- CUNHA, A. Proença da, RIBEIRO, J. A. & ROQUE, O. R. (2007). *Plantas aromáticas em Portugal. Caracterização e utilizações*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- CUNHA, A. Proença da; SILVA, A. P. & ROQUE, O. R. (2003). *Plantas e produtos vegetais em fitoterapia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- FONT QUER, P. (1999). *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. [Edición original de Labor, 1962]. Barcelona: Editorial Península.
- FRANCO JA & AFONSO MLR (1994, 1998, 2003). *Nova Flora de Portugal*, Volume III (fascículos I, II e III). Lisboa: Escolar Editora.
- FRAZÃO-MOREIRA, A. & FERNANDES, M. (orgs.), (2006). *Plantas e Saberes. No Limiar da Etnobotânica em Portugal*, Lisboa: Ed. Colibri, Coleção "A IELTSar se vai ao longe".
- SOCIEDADE PORTUGUESA DE BOTÂNICA (2012). *Flora-on*: <http://www.flora-on.pt/>.
- TARDIO, J., PASCUAL, H. & MORALES; R. (2002). *Alimentos Silvestres de Madrid*. Madrid: Ediciones La Librería.



Glossário

- Acicular** Em forma de agulha.
- Acúleos** Expansão epidérmica em forma de pingo que se destaca facilmente ao contrário dos espinhos.
- Adobes** Carnes em temperos a aguardar.
- Aparvonar** Termo regional relativo a juntar ou limpar a parva.
- Arista** Barba ou aresta da espiga dos cereais. O mesmo que pravana.
- Assilvestrada** Naturalizada, fugida de cultivo e adaptada à vida silvestre.
- Baga** Fruto carnudo, com pevides (sementes) no interior da polpa. Exemplo, tomate, maçã, abóbora.
- Balinhas** Tipo de vassouras feitas com planta da família Orobanchaceae.
- Banhos** De assento, ou lavagem das partes íntimas do corpo.
- Burel** Tecido artesanal feito de lã que depois de urdida, é colocada no pisão, uma máquina que bate e esmalda a lã de modo a tornar o pano mais duro e apertado.
- Caçoilo** Recipiente, mais largo na abertura, em cima, do que na base.
- Cacho** Tipo de inflorescência em que as flores pedunculadas se dispõem alternadas ao longo de um eixo. As flores abrem de baixo para cima.
- Caduca** Diz-se das folhas que caem numa altura do ano, nas nossas condições climáticas no outono.
- Caducifólia** Tipo de plantas que, numa certa estação do ano, perdem a folha.
- Calagouço** Foice roçadoura, de cabo mais comprido e volta mais fechada.
- Campanulado** Em forma de sino. O mesmo que campaniforme.
- Capítulo** Tipo de inflorescência formada por muitas flores miniaturizadas, algumas semelhantes a pétalas, flores liguladas, e outras em forma de tubo, flores tubulosas, que muitas vezes formam o centro.
- Cápsula** Tipo de fruto simples, seco deiscente e polispérmico, com fendas, poros ou válvulas na maturação, por onde liberta as sementes.
- Carminativo** Substância que favorece a expulsão de gases, diminuição de flatulência e cólicas.
- Cataplasma** Substância sob a forma de pasta, aplicada quente sobre a pele ou parte do corpo.
- Cavelete** Peça vertical que afasta do tampo superior as cordas de instrumentos como o violino, o violoncelo, entre outros.
- Cevar** Engordar o porco, nutrir.

- Chá** Bebida obtida a partir da infusão de folhas, flores ou raízes do chá-zeiro ou *Camellia sinensis* (L.) Kuntze. Termo popularmente usado para designar qualquer preparado de plantas extraído por infusão ou decocção.
- Chá-mate** Bebida tradicional da América do Sul, feita com a infusão das folhas de mate, *Ilex paraguariensis* A. St. Hil.
- Cipsela** Fruto do tipo pseudoaquênio rematado por um papilho, i.e. por uma coroa de escamas, sedas (pelos rígidos e fortes) ou de pelos, simples (não ramificados) ou plumosos (se ramificados), característico da família Asteraceae.
- Colmo** Tipo de caule característico dos cereais e das demais espécies da família Poaceae. Por vezes equivalente a palha.
- Colo** Na planta região de encontro do caule com o sistema radicular.
- Condução** Conjunto de operações escalonadas no tempo que garantem a boa gestão de um povoamento florestal ou de uma espécie arbórea e que dependem dos objetivos de produção e instalação. Na condução, assumem particular importância o controlo da vegetação, as desramações, as podas, as limpezas e os desbastes.
- Corola** Conjunto de pétalas de uma flor.
- Cordofone** Diz-se do instrumento musical de cordas.
- Cozimento** Líquido proveniente da fervura do material que é colocado na água fria e posteriormente levada á ebulição. O mesmo que decocção.
- Decocção** O mesmo que cozimento. Processo de extração de compostos solúveis em água.
- Depurativo** Elimina toxinas.
- Desbrulhar** Termo regional que significa retirar a casca dos ramos ou varas usados em cestaria.
- Desgalhar** Termo regional que significar limpar os galhos ou ramos de um tronco.
- Desramação** Operação silvícola de promoção natural ou artificial da remoção de ramos, de forma a permitir a melhor condução do fuste (parte das árvores desde o solo até às primeiras pernadas).
- Dioico** Diz-se da espécie que que tem as flores masculinas e as flores femininas em pés diferentes.
- Dobadoira** Aparelho giratório em que se enfia a meada que se quer dobrar, i.e. envolver o fio.
- Drupa** Fruto carnudo, com caroço, as sementes no interior do caroço. Exemplo, pêssego, azeitona, cereja.
- Emplastro** Preparação terapêutica adesiva de uso externo.
- Escabelo** Banco comprido e largo, constituindo ao mesmo tempo uma caixa, e com uma tábua de encosto a todo o comprimento. O mesmo que escano.
- Escamiforme** Semelhante a escama.
- Escano** Banco comprido e largo, com tampo constituindo ao mesmo tempo uma caixa, e com encosto e uma tábua rebatível a todo o comprimento. O mesmo que escabelo.

- Escapo** Tipo de caule herbáceo florífero, i.e um caule sem folhas que apenas suporta flores ou inflorescências.
- Escovilhas** Tipo de vassouras feitas com planta da família botânica Orobanchaceae.
- Espadelar** Bater o linho com a espadela.
- Espiciforme** Em forma de espiga alongada.
- Espiga** Tipo de inflorescência em que as flores não têm pedúnculo e estão dispostas alternadamente ao longo de um eixo. Característico de Poaceae ou Gramineae.
- Estame** Peça masculina da flor.
- Excipiente** Substância que serve para ligar ou dissolver outras substâncias alterando-lhes o gosto e/ou dando-lhe forma.
- Faceira** Terra de lavoura.
- Falciforme** Em forma arqueada como a lâmina de uma foice.
- Folíolo** Cada uma das lâminas verdes que forma uma folha composta.
- Froncosa** Que tem muitas folhas.
- Fruto carnudo** Termo botânico, que designa o fruto que na maturação tem o pericarpo com consistência carnuda, porque contém uma percentagem mais ou menos elevada de água e outros nutrientes.
- Fruto seco** Termo botânico que designa os frutos que na maturação não têm consistência carnuda.
- Gadanha** Foice especial para segar ervas de pasto ou feno.
- Galha** Excrescência de várias formas que se forma nos ramos, folhas e flores, induzida pela picada de um inseto ou ataque de um fungo ou bactéria. Trata-se de uma resposta da planta à presença estranha com um crescimento celular anômalo, que isola o ataque ou infecção.
- Garlopa** Instrumento de carpinteiro, semelhante à plaina, mas maior do que esta, formado por um bloco de madeira, a caixa, um punho também em madeira e uma abertura onde se inserem as peças em ferro.
- Gavinha** Ramos ou folhas modificadas em apêndices filiformes com a função de agarrar ramos, galhos, ou qualquer outro objeto que sirva de apoio para a planta em crescimento.
- Glabra** Sem pelos.
- Geniturinário** Comum ao aparelho reprodutor e sistema urinário.
- Glomérulo** Inflorescência com pedicelos contraídos e de forma mais ou menos condensada e globulosa.
- Hábito** Termo botânico relativo à aparência ou porte de uma planta, i.e. à sua forma geral tendo em conta altura acima do solo, duração, padrão de ramificação, desenvolvimento e textura.
- Indeiscente** Frutos que não abrem para libertar as sementes.
- Indumento** Conjunto de pelos que recobrem os órgãos das plantas.
- Inflorescência** Conjunto de flores e a forma como se encontram dispostas numa planta.

- Infusão** Processo de extração que consiste em introduzir material durante alguns minutos em água previamente fervida. Também o líquido resultante onde ficaram os compostos solúveis.
- Hispido** Coberto de pelos rijos e grossos.
- Lanceolado** Na forma do ferro da lança.
- Lenhificar** Ganhar consistência e textura semelhante a madeira.
- Lígulas** Flores liguladas com corola de 5 pétalas unidas formando uma lâmina ou língua, características da inflorescência em capítulo. Exemplo, malmequer, girassol.
- Marcescente** Diz-se das folhas que secam e permanecem na árvore até rebentarem as novas folhas na primavera seguinte.
- Monoico** Diz-se da espécie que apresenta no mesmo pé flores masculinas e femininas, ainda que possam estar separadas em inflorescências distintas.
- Panicula** Tipo de inflorescência. Cacho de espigas.
- Pardo** Burel de cor parda, i.e. de cor intermédia entre o preto e o branco, quase escuro.
- Parva** Termo regional que corresponde ao cereal na eira à espera da trilha ou debulha.
- Peciolo** Filamento que liga a folha ao caule.
- Pedúnculo** Pé ou haste da flor ou do fruto.
- Perene** Diz-se da planta que vive mais de dois anos e das folhas que se mantêm todo o ano.
- Pericarpo** Conjunto de tecidos que formam o fruto e envolvem a semente. Está formado por três camadas distintas: epicarpo que corresponde à casca, mesocarpo que corresponde à polpa e endocarpo a camada em contato com a(s) semente(s).
- Pipotes** Rebentos caulinares jovens e tenros de *Stipa gigantea* Link., com cerca de 20-30cm, que brotam da base da planta na primavera.
- Porte** Termo botânico relativo ao hábito ou aparência de uma planta, i.e. à sua forma geral tendo em conta altura acima do solo, duração, padrão de ramificação, desenvolvimento e textura.
- Pruína** Tipo de indumento ceroso.
- Pubescente** Que tem pelos curtos semelhantes a penugem.
- Pulverulento** Cheio ou coberto de pó.
- Rastro** Ancinho de ferro para desterroar a terra lavrada.
- Rebaixador** Instrumento com que os carpinteiros desbastam ou rebaixam os ângulos de uma peça de madeira.
- Reniforme** Em forma de rim.
- Ripar** Retirar as folhas dos ramos.
- Ripícola** Que vive nas ribas ou nas margens dos rios.
- Rizomatoso** Com rizoma, i.e. com caule subterrâneo de reserva que se desenvolve mais ou menos horizontal.
- Rodriga** Madeira ou estacas para vinhas, feijoeiros e outras plantas de trepar.

- Ruderal** Que se desenvolve em ambientes fortemente perturbados pela ação humana, como seja cascalheiras, depósitos de entulho, aterros, bermas, taludes e caminhos pisoteados.
- Rupícola** Que vive sobre rocha, muros e paredes.
- Sagitada** Em forma de seta.
- Sâmara** Tipo de fruto simples, seco, indeiscente, monospérmico, com uma asa membranosa. Fruto do bordo, freixo, olmo e zelha, por exemplo.
- Séssil** Diz-se da folha, flor ou fruto sem filamento de ligação ao caule, i.e. sem pecíolo ou sem pedúnculo.
- Sp. pl.** *Specie plurime*, i.e. múltiplas espécies, várias espécies.
- Suberoso** Que tem a consistência da cortiça.
- Talhadia** Sistema de exploração florestal, em que se corta o tronco e deixa atouça para rebentar, aplicável apenas às espécies florestais que tenham capacidade de rebentar após o corte raso.
- Tasco** Estopa grossa que se separa do linho com a espadela.
- Timpanismo** Tumefação causada por acumulação de gases na cavidade abdominal.
- Tisana** Bebida resultante do contacto de uma substância com um líquido quente (infusão) ou em ebulição (decoção), normalmente consumida por prazer i.e. sem objetivos medicinais preventivos ou curativos. Muitas vezes usada como sinónimo de infusão.
- Tubulosas** Flores com corola de 5 pétalas unidas formando um tubo, características da inflorescência em capítulo. Exemplo, alcachofra, cardo, malmequer, girassol.
- Tópico** Medicamento que se aplica sobre a parte enferma, localmente.
- Touça ou toiça** Base do tronco cortado de onde saem varas novas.
- Trilho** Peça com que se debulham os cereais na eira.
- Úbere** Órgão mamário com vários mamilos.
- Umbela** Tipo de inflorescência em que as flores pedunculadas partem do mesmo ponto, dispostas como as varetas de um chapéu-de-sol.
- Unguento** Preparação terapêutico de uso externo, pouco consistente, que tem por base uma substância gorda.
- Urdir** Tecer, dispor os fios da teia para fazer o tecido.
- Verticilastro** Tipo de inflorescência das Lamiales em que as flores se encontram fortemente contraídas e apertadas, dispostas circularmente em volta do eixo, podendo formar vários verticilos (grupos ou níveis de inserção).
- Vivaz** Plantas de parte aérea herbácea, que se renova anualmente a partir de rizomas, tubérculos, bolbos.



Informantes

Nome	Freguesia	Nome	Freguesia
Abílio Preto	Picote	Jacinta de Fátima Garcia	Ifanes
Adelaide Gabriela	Sendim	Iria de Fátima Gomes	Paradela
Adelino Soeiro	Picote	Isabel	Vilar Seco (cesteira)
Adília Folgado	Vale de Água	José	Vale de Mira
Adília Ortega	Espiciosa	José Carreiro	Picote
Adosinda	Ifanes	José Gonçalves	Águas Vivas
Agostinho Galego	Teixeira	José Francisco João	Picote
Alegria	Aldeia Nova	José Francisco Seixas	Ifanes
Amélia Rodrigues	Picote	José Luís Cabreiro	Ifanes
Ana dos Ramos Falcão	Sendim	Lázaro Eulógio Ribeiro	Ifanes
Ana Joaquina Silvo	Picote	Lázaro Fernandes	Picote
Ana Maria Turíbio	Duas Igrejas	Leonor	Vale de Mira
Ana Rodrigues	Póvoa	Luciano dos Anjos Martins	Freixiosa
Angélica Bárbolo	Picote	Lucília Martins	Picote
Ángelo Arribas	Freixiosa	Lurdes Gabriela	Sendim
António	Vale de Mira	Manuel Pimentel	Travanca
António Augusto Castro	Sendim	Marcolino A. Fernandes	S. Martinho de Angueira
António Bárbolo Alves	Picote	Maria Augusta Branco	Picote
António Branco Fernandes	Picote	Maria da Glória Fonseca	Vilar Seco
António Carrasqueira	Ifanes	Maria de Fátima P. Luís	Miranda do Douro
António Joaquim Lourenço	Picote	Maria de Fátima Nunes	Miranda do Douro
Armandino Torrão	Sendim	Maria do Céu Garcia	Ifanes
Basilio da Igreja	Ifanes	Maria do Céu Miguel	Picote
Bernardete G.	Picote (C. Regional)	Maria Emília	Ifanes
Casimiro Carçoneiro	Travanca	Maria Emília Preto	Picote
Catarina Pinto	Ifanes	Maria Fernanda Chumbo	Sendim
Célio Pires	Constantim	Maria Inácia	Ifanes
Clarice Fernandes Pires	Vale de Água	Maria José Falcão Castro	Sendim
Desidério Afonso	Miranda do Douro	Maria José P. Ribeiro	Ifanes
Diamantino Ribeiro	Constantim	Maria Luísa Cangueiro	Ifanes
Domingos	Águas Vivas	Maria Mendes	Cércio
Domingos Esteves	Ifanes	Maria Noémia Esteves	Ifanes
Domingos Marcos	Malhadas	Maria Pires	Constantim
Ezequiel Folgado	Vale de Água	Maria Rosa	Ifanes
Fátima Caleijo	Cércio	Mário dos Anjos Fidalgo	Picote
Felisbina Seixas	Ifanes	Moisés	Ventozelo
Felismina	Constantim	Nascimento Alves	Picote
Flora Garcia	Ifanes	Nazaré	Póvoa
Francisco Marcos	Duas Igrejas	Nuno Gomes	Miranda do Douro
Gilberto Luís	Miranda do Douro	Paulo Meirinhos	Ifanes
Glória Carreira	Picote	Sebastiana Cabreiro	Ifanes
Glória Telo	Travanca	Serafim Marcos	Águas Vivas
Ilda pires Carreiro	Picote	Teresa Córdova	Malhadas
Ilda Raposo	Constantim		



Instituições que apoiaram

BPGV – Banco Português de Germoplasma Vegetal

CGD – Caixa Geral de Depósitos

EDP – Energias de Portugal

ICNF – Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas

IRNB – Instituto Nacional de Recursos Biológicos

PNDI – Parque Natural Douro Internacional

REN – Rede Elétrica Nacional

Câmara Municipal de Miranda do Douro

Centro de Música Tradicional Sons da Terra

Junta de Freguesia de Picote



Índice de espécies

Abóbora-menina.....	29	Bálsamo.....	113
Abóbora-porqueira, curgete.....	30	Bálsamo, esclareia.....	113
Abrótea, gamão.....	79	Baracejo, barcejo, berceo, pipotes.....	159
Acer de Montpellier, zelha.....	164	Baras de São Jesé.....	75
Acer monspessulanum L.	164	Barcejo.....	159
Açucenas, varas de São José.....	75	Batateira, batata.....	57
Adenocarpus complicatus (L.) J.Gay	142	Beldroegas.....	50
Agreixos, castanha-da-terra, macucas.....	20	Beleno, cardo beleno.....	128
Agrião, agrião-da-água.....	26	Beleno, cardo beleno.....	128
Alçafran.....	22	Berças.....	24
Alçafrão, açafração.....	22	Bertónia.....	108
Alecrim-das-paredes.....	90	Betónica, bretónica, cidreira-bastarda.....	108
Alecrim, romeiro.....	111	Bidens aurea (Aiton) Sherff	87
Alfavaca-da-cobra, parietária, erva-apolinária, erva-dos-muros.....	130	Bimeira, brimeiro, brime, bimas.....	162
Algrilhones.....	26	Bóbida, bóbida cochineira.....	30
Alho.....	18	Bóbida menina.....	29
Alho.....	18	Bola-de-neve.....	67
Allium cepa L.	16	Bola-de-neve.....	67
Allium sativum L.	18	Borago officinalis L.	92
Alrabaça.....	19	Bordelagas.....	50
Anguelgue, enguelgue.....	164	Borrachins.....	20
Apium nodiflorum (L.) Lag.	19	Borrage, borragem.....	92
Arçã, rosmaninho, rosmaninho-maior, tomilho-burriqueiro, tomilho-roxo.....	106	Borraige.....	92
Aristolochia paucinervis Pomel	85	Botas, botainas, leitaregas, leitugas.....	23
Arrabaça, rabaça, salsa-brava.....	19	Brassica oleracea L.	24
Artesão: Paulo Meirinhos.....	149	Brita-ossos.....	90
Asparagus acutifolius L.	21	Bruneiro.....	125
Asphodelus ramosus Willd.	79	Bruxas, mie bó careca, crabelina.....	91
Astragalus cymbaeacarpus Brot.	32	Bryonia dioica Jacq.	28
Astragalus pelecinus (L.) Barneby	33	Bugalhos, Bulhacas, bulhacos, buralhacos, maçacucas (galhas de carvalho).....	144
Avoadinha, cauda-de-raposa.....	90	Buxo.....	137
Azedas de la raposa, bacielhos de las paredes.....	98	Buxo.....	137
Azedões.....	48	Buxus sempervirens L	137
Azedones.....	48	Cabaça.....	138
Bacelos, conchelos, orelhas-de-monge, umbigo-de-vénus.....	98	Cachapeiro.....	78
		Calabaça.....	138
		Calamintha nepeta (L.) Savi.	104

<i>Callistephus chinensis</i> (L.) Nees.	64	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	124
Campainhas, anúncios, cucos, narcisos...	60	Crisântemos, despedidas, carvalhas.....	65
Campaninas.....	60	<i>Cucurbita maxima</i> L.	29
Caneleiro, sabugueiro.....	82	<i>Cucurbita pepo</i> L.	30
Canelheiro.....	82	Cudês.....	142
Çapatetas.....	33	<i>Cydonia oblonga</i> Mill.	51
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medicus	94	<i>Cyperus longus</i> L.	141
<i>Capsicum annum</i> L.	55	<i>Cytisus multiflorus</i> (L' Hér.) Sweet	99
Carbalhas.....	65	<i>Cytisus striatus</i> (Hill) Rotm.	73
Carbalho, bulhacos, bulhacas,		Dedaleira, beloura, estoirote,	
maçacucos.....	144	bocas-de-lobo.....	77
Cardo-santo.....	69	Dente-de-leão, amor-dos-homens,	
Cardo-santo.....	69	taráxaco.....	91
Carniçolos, carniçós, saveirinhos.....	32	<i>Digitalis purpurea</i> L.	77
Carniçucolos.....	32	Edra, hera.....	62
Carqueija.....	100	<i>Erica australis</i> L.	70
Carqueja.....	100	Erva-carapau, salgueira, salgueirinha.....	115
Carrasco, carrasqueira.....	146	Erva d'ar.....	63
Carrasco, carrasqueira, azinheira, azinho,		Erva-da-rata, afasta a rata, leitarega,	
sardão.....	146	maleita.....	72
<i>Carthamus tinctorius</i> L.	22	Erva-de-São João, perpétuas.....	66
Carvalho, carvalho-negral.....	144	Erva de São Roberto.....	102
Carvalho-cerquinho,.....	143	Erva-loba, alcária, erva-arcádia.....	97
carvalho-português, cercal.....	143	Erva-moira, erva-moura.....	129
Cássimo, berbasco.....	78	Erva-passarinha, erva-pombinha,	
Ceba porcos.....	121	fumária.....	119
Cebola.....	16	Erva-prata, erva-sanguinária, sanguinária,	
Cebolla.....	16	erva-sanguetina.....	96
Cemacre, cemaque, çumagre, somaque.	135	Erva-traqueira, silene.....	27
<i>Centaurium erythraea</i> (Griseb.) Wight	101	Escova branca, giesta branca.....	99
Ceruda, celidónea, erva-das-feridas,		Espargo-bravo.....	21
erva-das-verrugas.....	118	Espinheiro, abrunheiro, brunheiro.....	125
Chá-brasileiro, consolida-maior.....	93	Estrelinha, estrela-mar, diabelha.....	120
Chá-da-horta.....	87	<i>Euphorbia lathyris</i> L.	72
Chá de la huorta.....	87	Fedieira, fedigueira.....	134
<i>Chamaemelum nobile</i> L.	88	Feijoeiro, feijão, feijoca, cascas, casulas...	37
<i>Chelidonium majus</i> L.	118	Fel-da-terra, centáurea-menor.....	101
<i>Chondrilla juncea</i> L.	136	<i>Ficus carica</i> L.	45
<i>Chrysanthemum morifolium</i> Ramat.	65	Fiel de la tierra.....	101
Cidreira, erva-cidreira.....	107	Figo.....	45
Ciruda, cirudonha, çfolha-manos.....	118	Figueira, figo, brebas.....	45
Codesso, cudesco.....	142	Finolho, fenolho.....	84
Conecos.....	27	Fiolho, funcho, erva-doce.....	84
<i>Conopodium majus</i> (Gouan) Loret	20	<i>Foeniculum vulgare</i> L.	84
Consolda-maior.....	93	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.	154
<i>Conyza canadensis</i> (L.) Cronquist	90	Freijones, cascas.....	37
Cornalheira, terebinto.....	134	Freixo.....	154
Couves.....	24	Frezno.....	154

Fumaria sp.pl.	119	Linum usitatissimum L.	150
Galacrista, erva-crista, salva dos-caminhos.....	114	Lonicera etrusca Santi	95
Gametas	36	Lycopersicum esculentum Mill.	56
Gamones	79	Lythrum salicaria L.	115
Garbanceira, silba-garbanceira	126	Maçanilha, maçanielha	88
Geranium robertianum L.	102	Maciela, macela, macelão, camomila-romana.....	88
Giesta amarela, giesta negral, escoba negral	73	Madre silba	95
Gilbardeira, ginjo-bardeiro	86	Madressilva	95
Gingeira	136	Malbas.....	74
Gingeira, leituga-branca, balaías	136	Malbas.....	116
Glechoma hederacea L.	105	Malbas.....	117
Gravanceira, roseira-brava	126	Malbela.....	105
Hedera helix L.	62	Maltrato, huortelana braba.....	110
Helichrysum stoechas (L.) Moench	66	Malva-branca	116
Hiperião, erva-cruz, pericão	103	Malva, malva roxa	117
Hortelã-comum, hortelã-pimenta.....	41	Malva neglecta.Wallr.	116
Huortelana.....	41	Malva sylvestris L.	117
Hyoscyamus niger L.	128	Malvela, hera-terrestre	105
Hypericum perforatum L.	103	Marmeleiro	51
Hypochaeris radicata L.	23	Marmeleiro, marmelo	51
Jarros	61	Melissa officinalis L.	107
Jarros	61	Melittis melissophyllum L.	108
Juglans regia L.	148	Mentha pulegium L.	109
Junça	141	Mentha spicata L.	41
Júncia	141	Mentha suaveolens Ehrh.	110
Junciana, aristolóquia, erva-bicha.....	85	Mentrado, mondrastos, hortelã-brava	110
Junciana, jenciana.....	85	Merujas, merujinha, morujas.....	49
Junco	149	Merujas, regagho	49
Junco	149	Milho de ls bardeiros.....	158
Juncus effusus L.	149	Milho dos bardeiros, painço, sorgo	158
Juniperus oxycedrus L.	139	Molas, muelas, chícharo, chicharão	34
Lagenaria siceraria (Molina) Standl.	138	Moleirinha	119
Lampaça, labança	123	Monhicreiro, monhecreira, paçparroteira, yerba de ls lhagartos, abelhuras.....	77
Lathyrus sativus L.	34	Montia fontana L.	49
Lavandula pedunculata (Mill.) Cav.	106	Muolas	34
Lens culinaris Medik.	36	Narcissus bulbocodium L.	60
Lentilhas.....	36	Nebro, niebro.....	139
Lhampaça	123	Negrilho, olmo, ulmeiro	165
Lheiteira boteira, botas, lheitugas, yerba-de-las-tetas	23	Nêveda, erva-das-azeitonas	104
Lhino, lhino galhego, lhino mourisco, lhinaça.....	150	Niebeda	104
Lilás	76	Nogueira, nozes.....	148
Lilás, lilaseiro.....	76	Nome em mirandês.....	13
Lilium candidum L.	75	Norça	28
Linho, linho galego, linho mourisco, linhaça.....	150	Norça, norça-branca, nóscora, nabo-do-diabo.....	28
		Noveleiro.....	68

Noveleiro.....	68	Salgueiro-preto, vimeiro-preto,	
Nozeira, nuozes.....	148	borrazeira-preta.....	160
Olea europaea L. var. europaea	156	Salicária	115
Oliveira, olivo, azeitona, alcapacarra,		Salix atrocinerea Brot.	160
azeite	156	Salix fragillis L.	162
Orégãos, manjerico-do-monte.....	42	Salva, salvia	112
Origanum vulgare L. subsp. virens		Salvia officinalis L.	112
(Hoffmanns. & Link) Bonnier & Layens	42	Salvia sclarea L.	113
Oropesas, europesas.....	131	Salvia verbenaca L.	114
Oulibeira, azeituna, azeite.....	156	Sambucus nigra L.	82
Ouriganos.....	42	Santage, erva-dos-sete-fios,	
Ouropesas.....	131	tanchagem-maior	121
Palitária, paritária	130	Sapatetas, senra.....	33
Pan, trigo.....	46	Sardinheiras, malvas, pelargónios,	
Pão, trigo, barbela, seródio, tremês.....	46	gerânios.....	74
Parietaria judaica L.	130	Scoba albar, scoba amarielha.....	73
Paronychia argentea Lam.	96	Scoba branca	99
Patateira, patata.....	57	Sempervivum tectorum L.	69
Pedamarro, carbalho.....	143	Sempre-noiva	122
Pelargonium hortorum L.H.Bailey	74	Sempre-noiva, estende-braço	122
Phagnalon saxatile (L.) Cass.	90	Sércias	64
Phaseolus vulgaris L.	37	Serralha.....	94
Pilriteiro, espinheiro, escarambunheiro...	124	Serrão do pastor, bolsa-de-pastor,	
Pimentos, noras	55	arranca-pedra.....	94
Pistacia terebinthus L.	134	Séssias.....	64
Plantago coronopus L.	120	Shymphoricarpos albus (L.) S.F.Blake	67
Plantago major L.	121	Silba, silbeira.....	54
Poejo, manjerico-da-ribeira	109	Silene vulgaris (Moench) Garcke.	27
Polygonum aviculare L.	122	Silva, gravanceira, amora.....	54
Pomientos.....	55	Simethis mattiuzzi (Vand.) Sacc.	131
Portulaca oleracea L.	50	Solanum nigrum L.	129
Prunus spinosa L.	125	Solanum tuberosum L.	57
Pterospartum tridentatum L. (Willk.)	100	Sorghum bicolor (L.) Moench	158
Puleijos, apuleijos	109	Spargos.....	21
Quercus faginea Lam.	143	Spineiro, pilriteiro.....	124
Quercus pyrenaica Willd.	144	Stipa gigantea L.	159
Quercus rotundifolia Lam.	146	Sumagre.....	135
Rabo-de-raposa.....	90	Symphytum officinale L.	93
Rhus coriaria L.	135	Syringa vulgaris L.	76
Romeiro, rosmanino, remeiro	111	Taraxacum officinale Weber	91
Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek	26	Thymus mastichina L.	43
Rosa canina L.	126	Thymus zygis Loeffl. Ex. L.	44
Rosmarinum officinalis L.	111	Tomateiro, tomate	56
Rubus ulmifolius Shott.	54	Tomateiro, tomate	56
Rumex acetosa L.	48	Tomilhinha, cheirosinha, salpurinha.....	44
Rumex obtusifolius L.	123	Tomilho-branco, bela-luz, sal-puro	43
Ruscus aculeatus L.	86	Tomilho burriqueiro, tomilho burreinho,	
Salba.....	112	tomilho cabecilho	106
Salgueiro	160	Tomilho de las azeitunas	44

Tomilho salseiro, temelo branco	43
<i>Triticum aestivum</i> L.	46
<i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.	97
<i>Ulmus minor</i> Mill.	165
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	98
Uolmo, ulmo, ulmeira	165
Urze	70
Urze, torga	70
<i>Verbascum thapsus</i> L.	78
<i>Viburnum opulus</i> L.	68
Vimeiro, vimeiro vermelho, vimieiro, vime	162
<i>Vincetoxicum nigrum</i> (L.) Moench	63
Yedra, hidre	62
Yerba amarelha	103
Yerba cidreira	107
Yerba crista	114
Yerba de l aire	63
Yerba de la rata	72
Yerba-de-las bruxas	86
Yerba de San Joan	66
Yerba de San Reberto	102
Yerba estrelha, yerba streilha	120
Yerba lhoba, yerbas lhobas	97
Yerba moira	129
Yerba-sanguinária, yerba-prata	96
<i>Zantedeschia aethiopica</i> (L.) Spreng	61
Zimbros	139

Etnoflora da Terra de Miranda

Cultibos, Yerbas i Saberes

Guia de usos e saberes sobre plantas silvestres e cultivadas, histórias de gente da Terra de Miranda, que connosco partilhou tradições de muitas vidas.



- Destaca 122 espécies tradicionalmente usadas
- Indica modos de fazer e usar
- Assinala propriedades medicinais e nutritivas
- Previne para o consumo adequado e seguro, em particular das plantas medicinais
- Valoriza o uso sustentável, boa gestão e conservação dos recursos naturais
- Regista património cultural e tradição da Terra de Miranda
- Dá dicas para distinguir (morfologia) e encontrar (habitat e ecologia)
- Apresenta imagens de plantas e usos



Associação para o
Desenvolvimento
Integrado de Picote



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
Escola Superior Agrária



União Europeia
Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional



Centro de
Investigação
de Montanha



Projeto Cultibos, yerbas i saberes:
biodiversidade, sustentabilidade e dinâmica em Tierras de Miranda
NORTE-09-0230-FEDER-000064

ISBN 978-989-20-3436-2



9 789892 034362