SABIA QUE...

SAFSV-SQ 1/2016

julho/2016

PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS (PAM)



A Península Ibérica é um dos maiores centros de diversidade de plantas aromáticas e medicinais (PAM) do Mundo, devido à influência continental, mediterrânica e atlântica. Das 3800 espécies identificadas na flora do Continente, Açores e Madeira, cerca de 500 são aromáticas e medicinais (Figueiredo et al., 2007).

Desde sempre o Homem utilizou as plantas que encontrava, primeiro como alimento, complementando a caça e a pesca e, depois, porque foi conhecendo melhor as suas características e propriedades, passou a usá-las também para fins curativos e aromáticos.

Na Idade Média, todos os conventos tinham um horto em que as plantas medicinais estavam localizadas junto à enfermaria e as aromáticas junto à cozinha. Os jardins eram também um local de contemplação e de lazer (Mesquita, 2004). A utilização de PAM teve o seu apogeu no século XVII, quando começaram a integrar as plantas dos jardins e a riqueza destes era avaliada pelo número de espécies de PAM que tinham (Ferreira e Saraiva, 2006).

As PAM são um recurso natural com elevado valor, cuja procura tem vindo a aumentar, pelo que é muito importante conhecê-las, valorizá-las e utilizá-las de uma forma sustentada.

Sendo a Península Ibérica, como já referido, um dos maiores centros de PAM, é possível recolher no seu habitat natural as plantas com grande facilidade, desde que bem identificadas. Uma mesma planta pode ser designada por nomes diferentes e o mesmo nome pode corresponder a mais do que uma planta, consoante a região do país em que se encontram. Pode também confundir-se uma planta tóxica ou venenosa para o



Homem, com outras inofensivas (Saraiva et al., 2010). Há que ter também atenção pois uma colheita indiscriminada pode conduzir à degradação dos ecossistemas, à delapidação de habitats e ainda à extinção de algumas espécies que se encontram em reduzidas quantidades.

SABIA QUE...

Os coletores de plantas espontâneas deverão conhecer as características botânicas das espécies que pretendem colher e os respetivos nomes científicos. Em caso de dúvida, consultar Floras, Farmacopeias e livros de referência, ou solicitar ajuda nos Serviços Regionais de Agricultura, Universidades, Institutos Politécnicos e Herbários. Registar os locais de colheita, de preferência com coordenadas GPS, para se poder voltar ao local em caso de dúvida ou necessidade.

Aquando da colheita, a sustentabilidade ambiental deve ser salvaguardada pelos coletores, de forma a garantir a continuidade das espécies, pelo que deverão ser seguidas Boas Práticas que limitem a colheita indiscriminada dos recursos naturais. Deve ter-se ainda em atenção a propriedade dos locais onde se pretende colher e pedir autorização prévia ao proprietário (no caso de propriedades privadas), à entidade gestora (no caso de propriedades públicas, como baldios, matas nacionais, etc.) ou ao Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas (no caso de áreas protegidas) (Ferreira e Costa, 2015).

A organização Fair Wild definiu um 'código de ética para a colheita sustentável de plantas aromáticas e medicinais' que foi adaptado em Portugal por organizações ambientais (https://habitatsconservation.files.wordpress.com/2011/11/cocc81digo-de-ecc81tica-na-colheita-de-plantas-aromacc81ticas2.pdf), do qual se destacam alguns procedimentos que visam a sustentabilidade destes recursos naturais:





- Deixar as plantas, de onde se colheram partes, com possibilidade de sobreviverem e de se reproduzirem;
- Não colher espécies: raras na região; protegidas por lei; que não se reproduzam facilmente; de crescimento lento; doentes ou danificadas;
- Colher só plantas adultas ou parte delas, unicamente nos períodos definidos para a espécie, quando há garantia de qualidade;
- Colher só o material estritamente necessário;
- Não repetir o local de colheita em cada época/ano;
- Não colher demasiado material que implique um decréscimo significativo da população, devendo respeitar-se as seguintes percentagens máximas de colheita, para garantia da regeneração das plantas: raízes/bolbos (20% da população); folhas (30%); flores (70% de cada planta); sementes/frutos (70% a 80%);
- Não danificar espécies vizinhas da área de colheita;
- Colher apenas em áreas não poluídas.

SABIA QUE...



Uma solução para evitar a colheita indiscriminada será trazer as plantas para cultura, ou seja, domesticá-las, cultivá-las. No entanto, há casos em que o cultivo de determinadas plantas não é lucrativo pois: há espécies de difícil domesticação; a qualidade de algumas plantas espontâneas é considerada superior à das cultivadas; não há custos de produção e os de colheita são relativamente baixos; há plantas que são utilizadas em pequeníssimas quantidades, pelo que a sua produção não se justifica (Valagão, 2010).

Perante estas duas hipóteses de colheita das espécies espontâneas e da domesticação das mesmas através do seu cultivo, há que ponderar muito bem as situações e optar por um equilíbrio, tendo em conta a sustentabilidade do sistema.

Para produzir matéria-prima de qualidade, será indispensável optar por um modo de produção 'amigo' do ambiente e do consumidor, tais como por exemplo a Produção Integrada e a Produção Biológica. Seja qual for a opção, devem ser seguidas as 'Boas Práticas de Produção e de Colheita', que contemplam um conjunto de procedimentos a seguir para uma produção sustentável do ponto de vista técnico, social e económico, de modo a obter uma produção de qualidade e com o menor



impacto ambiental. Só deste modo será possível garantir a qualidade e a segurança alimentar dos produtos finais. A produção comercial de PAM tem aumentado nos últimos anos em Portugal, sendo o modo de produção biológico o mais difundido.

A maioria das plantas aromáticas é de fácil cultivo e a sua adaptabilidade a uma pequena horta (Passarinho e Ferreira, 2010), jardim, ou até mesmo em floreiras e vasos na varanda, ou no parapeito da janela da cozinha, propiciam a criação de um pequeno 'jardim' com os temperos favoritos sempre à mão. Além desta vantagem utilitária, importa relembrar que a proximidade e convívio com este pequeno núcleo da natureza, de formas, cores e aromas variados e ainda singularidades sazonais específicas, pode representar uma atividade de lazer fácil e harmoniosa na qual os aspetos contemplativos e olfativos proporcionados pelas plantas aromáticas desempenham um papel muito significativo, assim como pela versatilidade da sua utilização em arranjos florais de plantas frescas ou secas.

SABIA QUE...

Compilação de dados culturais de dez espécies de PAM (Ferreira, 2014), que podem ajudar a tomar a decisão sobre qual das plantas produzir.



Tipo de solo: Todos, preferindo os calcários bem drenados, com boa exposição solar

Multiplicação: Estaca enraizada ou semente

Necessidade de água: Baixa Colheita: Durante todo o ano



Tipo de solo: Todos - pH > 7 Multiplicação: Semente

Necessidade de água: Regar em tempo seco Colheita: Folhas e caules de maio a julho



Tipo de solo: Ligeiros, areno-argilosos, francos ou de

aluvião, não muito secos - pH 5,5-7,5

Multiplicação: Estaca caulinar ou divisão de pés

Necessidade de água: Quando o solo estiver muito seco

Colheita: Até ao início da floração



Tipo de solo: Todos, preferindo os calcários bem

drenados

Multiplicação: Semente

Necessidade de água: Regar em tempo seco Colheita: 40 a 60 dias após sementeira



Tipo de solo: Ligeiros, areno-argilosos, francos ou de aluvião, húmidos e bem drenados, com boa exposição

solar - pH 5,5-7,5

Multiplicação: Estaca caulinar ou divisão de pés Necessidade de água: Regar durante todo o ciclo

Colheita: Até ao início da floração



Tipo de solo: Ligeiros, ricos em matéria orgânica,

húmidos e bem drenados - pH ≈ 7

Multiplicação: Semente

Necessidade de água: Regar para manter o solo sempre

húmido

Colheita: De maio a setembro

SABIA QUE...



Tipo de solo: Pouco exigente, vegeta bem em solos pobres, mas bem drenados e com boa exposição solar Multiplicação: Semente, estaca caulinar ou divisão de pés

Necessidade de água: Regar moderadamente

Colheita: Início da floração



Tipo de solo: Ligeiros, areno- argilosos, francos ou de aluvião – pH 5,5-7,5

Multiplicação: Estaca caulinar, estolho ou semente Necessidade de água: Regar durante todo o ciclo

Colheita: Folhas - início da floração

Sumidades floridas - flores abertas há 15 dias



Tipo de solo: Ácidos, arenosos e bem drenados

Multiplicação: Semente, estaca caulinar ou divisão de pés

Necessidade de água: Regar moderadamente, para manter o solo ligeiramente húmido

Colheita: Folhas - antes da floração

Flores - desde o fim da primavera e durante o verão



Tipo de solo: Textura média a grosseira, bem drenados e

com boa exposição solar − pH ≈ 7 Multiplicação: Divisão de pés ou estaca

Necessidade de água: Baixa

Colheita: Folhas - antes da floração Sumidades floridas - início da floração

Na escolha da espécie a produzir, além das condições edafoclimáticas e da disponibilidade de água, o valor económico das mesmas deve ser equacionado em função do destino da produção, nomeadamente para consumo em fresco, para secagem ou para extração de óleos essenciais (Ferreira et al., 2012).

Escolhida a cultura e o local de produção, é importante avaliar o estado nutricional do terreno, bastando para tal efetuar análises de terra antes da implantação da cultura para, se necessário, proceder às fertilizações de implantação e de manutenção. Um plano de fertilização equilibrado induz o aumento da produção de plantas de qualidade (Veloso, 2015).

Embora as PAM sejam plantas rústicas quando no seu estado espontâneo, em cultura podem ser infestadas ou infetadas por pragas e doenças.

SABIA QUE...

Bibliografia:

Ferreira, A., Coelho, I.S., Saraiva, I., Dargent, L., Serrano, M.C., Ferreira, M.E., Duarte, F., Valente, S., Candeias, D., Franco, P. (2012). Plantas Aromáticas e Medicinais. Produção e Valor Económico. Edicão CEVRM, 64 pp.

Ferreira, M.E. (2014). As plantas aromáticas e medicinais (PAM) na Dieta mediterrânica: porquê, quando e como?. Em: Romano, A. (Ed.), <u>A Dieta Mediterrânica em Portugal: cultura, alimentação e saúde. Universidade do Algarve:</u> pp 203-214.

Ferreira, M.E., Costa, M. (2015). Colheita de PAM. Guia para a Produção de Plantas Aromáticas e Medicinais em Portugal. 4 pp. (http://epam.pt/guia/).

Ferreira, M.E., Saraiva, I. (2006). Plantas da flora local com valor alimentar e aromático. Em: Valagão, M.M. (org.), Tradição e Inovação Alimentar. Dos recursos silvestres aos itinerários turísticos, pp. 21-43. Ed. Colibri e INIAP, Lisboa.

Figueiredo, A.C., Barroso, J.G., Pedro, L.G. (2007). Plantas aromáticas e medicinais. Fatores que afetam a produção. Em: Figueiredo, A.C., Barroso, J.G., Pedro, L.G. (eds.), Potencialidades e aplicações das plantas aromáticas e medicinais. Curso Teórico-Prático, pp. 1-18, 3.ª edição, Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa - Centro de Biotecnologia Vegetal, Lisboa.



Mesquita, S. (2004). Breve história dos Hortos de aromáticas e medicinais em Portugal, Apenas Livros Lda., Lisboa.

Passarinho, J.A., Ferreira, M.E. (2010). Um horto de plantas alimentares e ervas aromáticas condimentares. Em: Valagão, M.M. (org.), Natureza, gastronomia & lazer. Plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares, pp. 103-127. Ed. Colibri, Lisboa.

Saraiva, I., Ferreira, M.E., Passarinho, J.A., Valagão, M.M., Silva, J.G. (2010). Conhecer melhor as nossas plantas. Em: Valagão, M.M. (org.), Natureza, gastronomia & lazer. Plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares, pp. 129-225. Ed. Colibri, Lisboa.

Valagão, M.M. (2010). Prática e inovação das tradições gastronómicas. Em: Valagão, M.M. (org.), Natureza, gastronomia & lazer. Plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares, pp. 227-297. Ed. Colibri, Lisboa.

Veloso, A. (2015). Algumas notas sobre nutrição e fertilização de culturas aromáticas, medicinais e condimentares. Vida Rural, 1812:38-40.

SABIA QUE...

- Os Herbários do INIAV, I.P. prestam consultas de identificação de plantas.
- A colheita de amostras de terra, de água de rega e de plantas para análise nos laboratórios do INIAV, I.P. devem seguir normas (http://www.iniav.pt/menu-de-topo/servicos-produtos/analises-laboratoriais/normas-de-colheita-de-amostras).
- As análises de terra efetuadas no INIAV, I.P. são acompanhadas de uma recomendação de fertilização.
- No Laboratório de Sanidade Vegetal do INIAV, I.P. faz-se a identificação de pragas e doenças com base em amostras vegetais (http://www.iniav.pt/menu-de-topo/servicosprodutos/analises-laboratoriais/requisicoes-deanalises/sanidade-vegetal).

- A identificação dos principais constituintes dos óleos essenciais de plantas secas, também pode ser efetuada no INIAV;
- Todos os assuntos relacionados com consultas e/ou análises devem ser dirigidos a:

Serviço de Apoio ao Cliente do INIAV, I.P.

infocliente@iniav.pt

Tel.: (+351) 21 440 35 00

Créditos fotográficos:

Maria Elvira Ferreira

Autor: