

A COMIDA ESQUECIDA



PLANTAS
ESPONTÂNEAS
COMESTÍVEIS

DO
ESTUÁRIO DO
RIO LIMA

Como podemos melhorar a qualidade nutritiva da nossa alimentação?

Que formas de obtenção alimentar existem, ou podemos criar, a nível local?

Como podemos aumentar a autonomia alimentar das populações?

Como podemos promover mudanças de hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis?

Uma possibilidade simples e acessível é a de diversificarmos a nossa dieta com alimentos diferentes dos que estamos habituados a consumir. Além das plantas cultivadas, existem muitas outras plantas comestíveis que a maioria de nós desconhece. Elas crescem de forma espontânea, são gratuitas, abundantes, não exigem cuidados especiais e encontram-se facilmente, estando um pouco por todo o lado — desde zonas rurais a zonas urbanas, bosques, prados, terrenos baldios, bermas de caminhos, muros, praias ou linhas de água —, sendo que muitas delas possuem propriedades únicas e algumas são até mais nutritivas do que aquelas que existem no mercado.

Estas plantas espontâneas, pejorativamente chamadas de “pragas”, “infestantes” ou “danihas”, têm sido muitas vezes combatidas com herbicidas para darem lugar ao cultivo de outras espécies vegetais, o que desvaloriza o seu papel crucial na prevenção de cheias, na regulação do clima e na manutenção dos ecossistemas e ignora os seus usos extraordinários como fonte de alimento, remédios, fibras ou corantes. São, de uma forma geral, plantas esquecidas pela população e pouco estudadas pela comunidade científica. Mas nem sempre foi assim; a geração dos nossos avós colhia e consumia uma grande variedade de recursos silvestres, e guardava um conjunto de práticas e saberes relacionados com a recolção que foram sendo, progressivamente, suprimidos pela sociedade industrial. Num contexto de crise climática e de práticas extrativistas, torna-se urgente resgatar estes conhecimentos tradicionais, aprendendo com eles o uso responsável e sustentável da biodiversidade, cultivando modos mais equilibrados de coexistência.

Acreditamos que estas plantas silvestres têm um enorme potencial esquecido e que podem desenvolver um papel determinante na comida do futuro. Nomeá-las e destacá-las é o primeiro passo para “vê-las”, desconstruindo a cegueira botânica de que, generalizadamente, sofremos.

SABUGUEIRO

(*Sambucus nigra*)

PARTES COMESTÍVEIS

FLOR

FRUTO

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

O sabugueiro cresce nas bermas de estradas, em bosques sombrios ou perto de linhas de água. Na Europa é comum encontrá-lo na entrada dos povoados pois, segundo a crença popular, atraía os espíritos do bem. Em Portugal, retirava-se a medula dos seus ramos para fazer flautas de tamborileiro. As flores brancas, de aroma adocicado, passadas em farinha e ovo e depois fritas são um verdadeiro acepipe, mas também dão um refresco maravilhoso e um champanhe à base de água, açúcar e limão. As bagas roxas escuras podem ser ingeridas cruas, com moderação; produzem boas compotas, recheios de tarte e bebidas alcoólicas. No Douro do século XVIII, foram muito utilizadas para dar cor ao vinho do Porto, prática considerada falsificação pelo Marquês de Pombal e que levou à sua proibição.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

ERVA-CARAPAU (*Lythrum salicaria*)

PARTES COMESTÍVEIS

RAIZ

CAULE

FOLHA

FLOR

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

O seu nome botânico deriva da palavra grega *luthron*, que significa “sangue”, provavelmente pela sua ação hemostática, ou simplesmente numa associação às suas flores comestíveis e tintureiras, cujo tom rosa-avermelhado é usado como corante de rebuçados. Em Portugal, é também conhecida por salgueirinha, por crescer junto de salgueiros, ou seja, junto a linhas de água, como nascentes, fontanários, margens de rios ou zonas pantanosas. Devido às propriedades antibacterianas da salicarina, é usada no tratamento de diarreias, inflamações intestinais e cólicas de bebés. É adstringente, anti-inflamatória e venotónica, pelo que se recomenda em casos de hemorroidas e varizes. As raízes usam-se cozinhadas; as folhas, flores e talos tenros podem consumir-se cozinhados ou crus, em sopas e saladas.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

SILVA (*Rubus* sp.)

PARTES COMESTÍVEIS

CAULE

FOLHA

FLOR

FRUTO

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

Durante a guerra civil americana, os combates chegaram a ser interrompidos para que ambas as partes pudessem colher e comer folhas de silvas, para tratar os problemas da disenteria e diarreia. Em Portugal, era comum as pessoas no meio rural mascarem os seus caules crus, tenros e sumarentos, depois de retirados os picos. Os caules, pelados, podem ainda substituir os espargos quando cozinhados ao vapor e salteados. Os rebentos avermelhados das folhas jovens carregam notas do sabor da amora e consomem-se em doces e salgados. As flores são comestíveis e adornam qualquer prato. Os frutos negros, muito ricos em antioxidantes, comem-se frescos mas também em molhos e compotas. A apanha de amoras é um dos poucos rituais de recolção coletiva que sobrevive até aos dias de hoje.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

FUNCHO

(*Foeniculum vulgare*)

PARTES COMESTÍVEIS

RAIZ

CAULE

FOLHA

FLOR

FRUTO

SEMENTE

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

O funcho é ainda hoje uma espécie muito apreciada na gastronomia, na medicina e nos rituais de várias culturas. Nas celebrações do solstício de Verão, os Fenícios colocavam vasos de funcho perto da imagem do deus Adónis para invocar a chuva. Os atletas da Grécia antiga comiam as suas sementes para controlar o peso. Os espanhóis terão sido os responsáveis pela sua introdução na Argentina, onde hoje é usado principalmente no tratamento de doenças oculares. Reza a lenda que as cobras costumavam esfregar-se no funcho na mudança de pele, para que os seus olhos leitosos voltassem a ficar brilhantes. Os caules ficam deliciosos conservados em vinagre. As folhas frescas picadas aromatizam saladas e molhos para peixes gordos. As sementes dão um ligeiro sabor aos guisados e licores.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

TANCHAGEM (*Plantago lanceolata*)

PARTES COMESTÍVEIS

FOLHA

FLOR

FRUTO

SEMENTE

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

Alexandre, *o Grande*, designou a tanchagem de “governante-dos-caminhos” pela sua abundância nesses locais. É conhecida pelas suas variadas propriedades medicinais tais como aliviar picadas de insetos, tratar a expetoração e inflamações. Na Índia é cultivada em grande escala por causa das suas sementes, que são utilizadas no tratamento de problemas intestinais. A planta é inodora e facilmente reconhecível pelas suas folhas em forma de lança, com cinco ou sete nervuras salientes e paralelas. Estas são ligeiramente amargas e ricas em mucilagem, podendo ser consumidas cruas (as mais tenras) ou cozinhadas. As flores em forma de espiga têm um sabor surpreendente a cogumelo. As sementes ficam bem adicionadas a iogurtes, compotas ou enriquecendo a massa do pão.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

FUNCHO-MARÍTIMO (*Crithmum maritimum*)

PARTES COMESTÍVEIS

CAULE

FOLHA

FLOR

FRUTO

SEMENTE

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

Espontâneo em todo o litoral português, o funcho-marítimo foi outrora muito apreciado pelos seus atributos terapêuticos e culinários. No seu tratado de plantas medicinais, Dioscórides menciona que beber uma decocção em vinho desta planta era eficaz no tratamento da icterícia e retenção de urina. Na ilha do Pico, nos Açores, é tradição provar-se a primeira água-pé acompanhada de pickles de perrexil-do-mar (outro nome popular dado ao funcho-marítimo). Na costa da Catalunha, quando se colocam as azeitonas em salmoira junta-se também esta erva. O seu sabor é inconfundivelmente a cenoura crua com notas de aipo. As folhas carnudas e brilhantes, as flores e os frutos podem ser consumidos crus, cozinhados ou conservados, acompanhando marisco, ovos, sandes e saladas.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

URTIGA (*Urtica dioica*)

PARTES COMESTÍVEIS

CAULE

FOLHA

FLOR

SEMENTE

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

Temida pelos seus picos e considerada por muitos uma erva daninha, a urtiga é, na verdade, uma planta espontânea de grande valor nutricional e benefícios terapêuticos comprovados desde a Antiguidade. Terá sido o naturalista romano Plínio, *o Velho*, a dar-lhe o nome que deriva do latim *urere* e significa “queimar”. Durante as invasões aos países nórdicos, os Romanos fustigavam o corpo com urtigas para estimular a circulação e assim combater o frio. A sua fibra é altamente resistente e foi utilizada durante a Primeira Guerra Mundial no fabrico de fardas para os soldados. As folhas são muito versáteis: cruas, cozinhadas ou desidratadas, em sopas, guisados, queijos, pães, sobremesas e compotas. Usam-se os caules tenros e as folhas, mas também as flores e as sementes.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

HORTELÃ-DE-BURRO (*Mentha suaveolens*)

PARTES COMESTÍVEIS

CAULE

FOLHA

FLOR

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

As hortelãs, oriundas da região mediterrânea, são das plantas condimentares e medicinais mais usadas em todo o mundo. Acredita-se que foram os romanos a trazê-la para a Europa através da variante *Mentha spicata*, utilizada nos seus banhos e perfumes. Em Portugal, a hortelã-de-burro era tradicionalmente usada como desparasitante intestinal. Surge em lugares sombrios e frescos, orlas de silvados, perto de charcos e zonas temporariamente inundadas. Todas as mentas têm um caule quadrangular, sendo que a *M. suaveolens* é a que apresenta maior intensidade de penugem branca na margem inferior das suas folhas. O mentraste (outro nome dado a esta espécie) tem um sabor refrescante com notas de maçã, ideal para usufruir em infusões frias e batidos, mas também em molhos, conservas, sobremesas e sopas.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

UMBIGO-DE-VÊNUS (*Umbilicus rupestris*)

PARTES COMESTÍVEIS

CAULE

FOLHA

FLOR

SEMENTE

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

Os *Umbilicus rupestris* devem o seu nome à pequena depressão que exibem no centro das suas folhas redondas e suculentas, semelhante a um umbigo. Preferem solos ácidos e siliciosos, paredes com musgo, fendas, cascas de árvores e telhados. Em Portugal usa-se tradicionalmente as folhas esmagadas, a sua seiva ou preparados com folhas fritas em azeite, aplicados externamente para cicatrização de feridas, queimaduras, frieiras ou no alívio de hemorroidas e dores reumáticas. Os caules e as folhas, de textura crocante, devem ser preferencialmente colhidos no Inverno ou início da Primavera e consumidos crus, em saladas, sandes, batidos e omeletes. Há quem recorde as brincadeiras de criança com as flores e as sementes comestíveis dos conchelos (outro nome dado aos *U. rupestris*).



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

ERVILHACA (*Vicia sp.*)

PARTES COMESTÍVEIS

CAULE

FOLHA

FLOR

GAVINHA

FRUTO

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

A ervilhaca e a ervilha, sua descendente domesticada, são originárias do continente asiático. Há milênios que os chineses utilizam as suas folhas e vagens na alimentação. Na Europa, já na idade do cobre, os homens das cidades lacustres cultivavam a ervilheira. De raízes profundas e ramificadas, a ervilhaca é uma espécie pertencente à família das leguminosas (*Fabaceae*), que têm a grande capacidade de proporcionar uma boa cobertura e melhoramento dos solos, através da fixação de azoto. Possui folhas compostas, flores violáceas e um hábito trepador que lhe é muito característico. Cresce em campos agrícolas, pastagens e clareiras de matos. É rica em vitaminas e minerais, e útil em casos de arteriosclerose, anemia e no funcionamento renal. Todas as partes aéreas e tenras da planta são comestíveis, cruas ou cozinhadas.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

SARCOCÓRNIA (*Sarcocornia perennis*)

PARTES COMESTÍVEIS

CAULE

FOLHA

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

Esta planta halófito (tolerante à salinidade) que vegeta nos sapais, é rica em minerais, ácidos gordos, proteínas, vitaminas e fibras. Conhecida como “sal verde”, por ser uma ótima substituta ao sal na alimentação, ajuda no combate à hipertensão. Embora seja muito semelhante à salicórnia, uma planta anual cuja colheita se faz entre fevereiro e junho, a sacocórnia tem a grande vantagem de ser perene e poder colher-se durante todo o ano. É crocante, suculenta, saborosa, aromática, ligeiramente amarga e considerada uma excelente alternativa alimentar aos hortícolas tradicionais, precisamente por crescer em águas salgadas, num planeta em que a água doce será cada vez mais escassa. Pode ser usada fresca, em pratos de peixe e de marisco, ou desidratada e moída, no tempero de molhos e saladas.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

ERVA-ARMOLES (*Atriplex prostrata*)

PARTES COMESTÍVEIS

FOLHA

SEMENTE

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

Muito comum em solos perturbados e algo nitrificados, a erva-armoles está distribuída por todo o território português, incluindo nas ilhas. Pertence ao género *Atriplex*, cujas espécies possuem uma morfologia altamente variável durante as diferentes fases do ciclo, fator que dificulta a sua correta identificação. As folhas tenras e jovens da armoles-silvestres, outro nome comum desta espécie, apresentam um sabor semelhante ao espinafre, mas menos intenso. Podem ser consumidas cruas ou cozinhadas, em saladas, crepes, quiches, omeletes e risotos, ajudando a reduzir o consumo de sal. As pequenas sementes, de propriedades laxantes, são ricas em fibras e proteínas, podendo ser usadas para engrossar sopas ou purés, quando reduzidas a pó. Devido à presença de oxalatos, deve ser consumida com moderação.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

CANIÇO (*Phragmites australis*)

PARTES COMESTÍVEIS

RAIZ

CAULE

FOLHA

SEMENTE

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

O caniço tem sido tradicionalmente usado por várias culturas, da China à América, do Japão à Europa. Para além do uso alimentar, medicinal e tintureiro, é também utilizado na cestaria, no fabrico de vassouras e tapetes, bem como na construção ecológica, enquanto material de isolamento e purificador de água. As raízes têm propriedades digestivas e diuréticas, e podem ser cozinhadas como batatas ou desidratadas e moídas, usadas como farinha. As folhas tenras, os caules e as sementes consomem-se frescos ou triturados; os rebentos jovens, de sabor adocicado, usam-se também cozinhados. Fervendo os caules em água e deixando-a depois evaporar, obtém-se uma goma açucarada com sabor semelhante ao alcaçuz. Em alguns países, esta goma é molhada em pequenos cilindros e consumida como rebuçados.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

ERVA-CARIL (*Helichrysum italicum*)

PARTES COMESTÍVEIS

FOLHA

FLOR

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

Muito resistente aos ventos marítimos, a *Helichrysum italicum* cresce perto do litoral, em dunas, matos rasteiros e sob o coberto de pinhais, atraindo polinizadores e afastando pragas. Usa-se, principalmente, para a extração do óleo essencial com propriedades antibacterianas, antifúngicas, anti-inflamatórias e cicatrizantes. Para além do nome e do aroma, nada mais é partilhado entre esta planta espontânea e a combinação de especiarias orientais a que se chama caril. No entanto, a erva-caril, também conhecida por perpétua-das-areias, pode ser utilizada para aromatizar pratos de arroz, estufados ou rechear carnes e legumes. As flores amarelas e tubulosas, que florescem no final da Primavera e Verão, ficam bem em saladas de frutas ou para dar um toque de cor perfumado a sangrias, refrescos e gelados.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

GRAMATA-BRANCA (*Halimione portulacoides*)

PARTES COMESTÍVEIS

FOLHA

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

Espontânea em solos salgados por toda a costa da Península Ibérica, Mediterrâneo, Atlântico Europeu, América do Norte e África Austral, a gramata-branca é conhecida pelos ingleses como *sea-purslane*, ou seja, beldroega-do-mar. Tem chamado a atenção dos ambientalistas por apresentar-se como um excelente recurso alimentar num futuro próximo, onde a água doce será escassa bem como os alimentos que dela dependem. Por ser rica em sódio, pode ajudar na redução do consumo de sal. Contém magnésio, manganês e cálcio, é uma boa fonte de fibra e proteína, e possui propriedades antioxidantes. As folhas carnudas e de sabor salgado, podem ser refogadas, fritas ou cozidas em sopas, mas a sua textura crocante é melhor aproveitada quando cruas, em saladas e molhos, ou conservadas em vinagre (picles).



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA

ERVA-DO-BREJO (*Triglochin maritimum*)

PARTES COMESTÍVEIS

CAULE

SEMENTE

CURIOSIDADES E USOS ALIMENTARES

A *Triglochin maritimum*, também chamada de erva-dos-salgadiços, é típica de sapais, juncais, estuários de rios e margens de lagoas litorais. Prefere solos argilosos a substratos arenosos, sempre com alguma salinidade. Encontra-se um pouco por todo o mundo. Em Portugal, ocorre apenas no continente e principalmente a norte, na Beira Litoral, Douro e Minho. Apesar de ser tóxica para ruminantes, do ponto de vista da alimentação humana a planta é comestível, usando-se apenas as sementes e a base do caule de cor branca, de sabor agradavelmente adocicado, semelhante ao do pepino. Pode ser consumida cozinhada ou crua. Por vezes, exala um odor desagradável ao ser cozinhada. As sementes, tostadas e moídas, são um bom substituto do café de cevada. As partes verdes da planta não devem ser consumidas.



PLANTAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS
DO ESTUÁRIO DO RIO LIMA

#nãoháervasdaninhas
#comidaesquecida
#autonomiaalimentar
#plantassilvestrescomestíveis

A COMIDA ESQUECIDA

MAS INFORMAÇÃO
www.arecoletora.com

PROJETO POR
A RECOLETORA