

Diversidade Vegetal do Polo 3 da UPorto: HERBÁCEAS

RUBIM ALMEIDA
SARA CRISTINA ANTUNES



**Diversidade Vegetal
do Polo 3 da UPorto:**
HERBÁCEAS

RUBIM ALMEIDA

SARA CRISTINA ANTUNES

REVISTA DE CIÊNCIA ELEMENTAR

FICHA TÉCNICA

Rev. Ciência Elem., V7(A)

Publicação trimestral
da Casa das Ciências

ISSN 2183-9697 (versão impressa)

ISSN 2183-1270 (versão online)

rce.casadasciencias.org

DEPÓSITO LEGAL

452636/19

TÍTULO

Diversidade Vegetal do Polo 3 da UPorto: herbáceas

AUTORES

Rubim Almeida e Sara Cristina Antunes

FOTOGRAFIAS

Rubim Almeida

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Alexandra Coelho

PAGINAÇÃO

Pedro Freitas

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Uniarte Gráfica S.A.

TIRAGEM

1000 exemplares

IMAGEM NA CAPA

Dactylis glomerata L. (Fotografia de Rubim Almeida)

© Todo o material publicado nesta revista pode ser reutilizado para fins não comerciais, desde que a fonte seja citada.



PROPRIETÁRIO

Casa das Ciências/ICETA
Faculdade de Ciências,
Universidade do Porto
Rua do Campo Alegre, 687
4169-007 Porto
rce@casadasciencias.org

CORPO EDITORIAL DA REVISTA DE CIÊNCIA ELEMENTAR

EDITOR

José Ferreira Gomes (UNIVERSIDADE DO PORTO)

CONSELHO EDITORIAL

João Lopes dos Santos (UNIVERSIDADE DO PORTO)

Jorge Manuel Canhoto (UNIVERSIDADE DE COIMBRA)

José Francisco Rodrigues (UNIVERSIDADE DE LISBOA)

Luís Vítor Duarte (UNIVERSIDADE DE COIMBRA)

Maria João Ramos (UNIVERSIDADE DO PORTO)

Paulo Fonseca (UNIVERSIDADE DE LISBOA)

Paulo Ribeiro-Claro (UNIVERSIDADE DE AVEIRO)

PRODUÇÃO E SECRETARIADO

Pedro Freitas

Alexandra Coelho

Guilherme Monteiro

NORMAS DE PUBLICAÇÃO NA RCE

A Revista de Ciência Elementar dirige-se a um público alargado de professores do ensino básico e secundário, aos estudantes de todos os níveis de ensino e a todos aqueles que se interessam pela Ciência. Discutirá conceitos numa linguagem elementar, mas sempre com um rigor superior.

INFORMAÇÃO PARA AUTORES E REVISORES

Convidam-se todos os professores e investigadores a apresentarem os conceitos básicos do seu labor diário numa linguagem que a generalidade da população possa ler e compreender.

Para mais informação sobre o processo de submissão de artigos, consulte a página da revista em rce.casadasciencias.org



EDULOG - FUNDAÇÃO BELMIRO DE AZEVEDO

PREFÁCIO

A divulgação e disseminação do conhecimento científico sobre a biodiversidade, feita através de uma informação de qualidade, são ações fundamentais para que a sociedade ganhe a percepção, sobre os ecossistemas que nos rodeiam. A divulgação científica pode e deve ser feita em diversos formatos e o presente álbum é um guia de identificação e descrição das plantas herbáceas existentes no *campus* da FCUP.

O *campus* da FCUP é uma extensão natural do Jardim Botânico que foi parte integrante da Faculdade de Ciências até há pouco tempo. Existindo na FCUP um Departamento de Biologia com forte representação da Botânica e programas de formação de primeiro, segundo e terceiros ciclos em Arquitetura Paisagista privilegiou-se, na última década aumentar o número e diversidade de plantas existentes no *campus* e a criação de laboratórios naturais para formação e investigação.

O trabalho que se segue não é um álbum botânico, mas sim um esforço conseguido de construção de um guia das plantas existentes no *campus* da FCUP. É um olhar sobre a diversidade das plantas existentes, escrito numa linguagem simples, acessível e objetiva, ricamente ilustrado com lindas fotografias, destinado, como os autores afirmam, a “cativar alguém a interessar-se por plantas”. Depois de o ler estou convicto que, na próxima Primavera, o livro me acompanhará, assim como, a muitos outros leitores nas caminhadas através do *campus* da FCUP.

António Fernando da Silva

Professor Jubilado do Departamento de Química e Bioquímica
Ex-Diretor da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto

Em tempos, um botânico e uma ecóloga partilharam uma unidade curricular de botânica que, normalmente, é vista pelos discentes como um “cadeirão”. E foi nesse ponto que o sonho nasceu, a aprendizagem sobre botânica não tem de ser uma ciência estática e vista apenas como um decorar sem sentido. As plantas são seres vivos com uma amplitude de características tão particulares que fazem com que cada espécie seja um desafio de aprendizagem, e de um aprender a observar os pormenores que as fazem únicas. Por outro lado, as plantas são o suporte, a alimentação e o refúgio de tantos outros seres vivos que vivem e dependem delas. As plantas são como o oxigénio, só se dá por ele quando nos falta o ar. Todos nós passamos todos os dias por imensas espécies de plantas, herbáceas, arbustos e árvores nas bermas de estradas e caminhos, em jardins, nos muros, em telhados, nas fendas do alcatrão. Quantos de nós nos apercebemos delas? E quando o fazemos, quem se dá ao trabalho de as identificar? Ou pelo menos de nos perguntarmos, o que são? De que se trata? Para que servem? O que produzem? Ainda que fazendo parte do nosso ADN (quem não tem um vaso com uma planta em casa?), a verdade é que não nos cativam como os animais. Nas áreas mais ou menos assilvestradas, mas extremamente bem enquadradas no *campus* do Campo Alegre, a nossa escola naturalista de Arquitetura Paisagista transformou em laboratório natural a paisagem, onde todos os anos vão surgindo novas espécies que são um regalo para os olhos. Mas, quantos de nós se apercebem disso? O estudo da Botânica exige esforço e muita prática, e desengane-se quem pense que com simples fotografias saberá reconhecer espécies. Sim, pode ajudar, mas é necessária muita prática e esforço para aprender o vocabulário e reconhecer os caracteres que distinguem as espécies. Este trabalho não pretende ser uma chave de identificação nem um guia florístico, apenas e tão somente uma lista das espécies herbáceas com maior representatividade e mais evidentes nesta área. A ideia é mostrar que numa pequena área existe uma diversidade extremamente interessante, que aumenta paulatinamente com o tempo. A natureza é assim, mesmo quando não reparamos nela. Pretendemos dar a conhecer a diversidade num contexto urbano, mais especificamente no âmbito do *campus* da FCUP. Aquilo que realmente gostaríamos é que as pessoas reparem e se interessem por algo que faz parte do nosso património e representa o primário da vida, aquilo que sustenta a vida animal, nós incluídos. Se nos está a ler, não desista, por favor; a ideia é que talvez este pequeno conjunto de fotos e textos curtos leve alguém a interessar-se pelas plantas. Leia um pouco mais, olhe as imagens. Quase de certeza que alguma despertará algum interesse mesmo que apenas estético.

INDICE

NOTA EXPLICATIVA.....	7
<i>Polypodium vulgare</i> L.....	8
<i>Ageratina adenophora</i> (Spreng.) R. M. King & H. Rob.	9
<i>Allium triquetrum</i> L.....	10
<i>Bellis perennis</i> L.	11
<i>Calystegia sepium</i> (L.) R. Br.	12
<i>Cistus psilosepalus</i> Sweet	13
<i>Conyza canadensis</i> (L.) Cronquist.....	14
<i>Cardamine hirsuta</i> L.	15
<i>Corrigiola litoralis</i> L.	16
<i>Erigeron karvinskianus</i> DC.	17
<i>Fragaria vesca</i> L.	18
<i>Galium aparine</i> L.	19
<i>Lonicera periclymenum</i> L.....	20
<i>Raphanus raphanistrum</i> L.....	21
<i>Sedum album</i> L.	22
<i>Solanum nigrum</i> L.....	23
<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.....	24
<i>Trifolium repens</i> L.	25
<i>Zantedeschia aethiopica</i> (L.) Spreng.	26
<i>Arctotheca calendula</i> (L.) Levyns.....	27
<i>Andryala integrifolia</i> L.....	28
<i>Bidens aurea</i> (Aiton) Scherff	29
<i>Chelidonium majus</i> L.....	30
<i>Coleostephus myconis</i> (L.) Rchb.f.....	31
<i>Eschscholzia californica</i> Cham. in Nees	32
<i>Hypericum perforatum</i> Schousb.....	33
<i>Hypochaeris radicata</i> L.	34
<i>Medicago lupulina</i> L.	35
<i>Narcissus bulbocodium</i> L. subsp. <i>bulbocodium</i>	36
<i>Ornithopus compressus</i> L.....	37
<i>Oxalis pes-caprae</i> L.	38
<i>Parentucellia viscosa</i> (L.) Caruel.....	39
<i>Potentilla erecta</i> (L.) Rauschel	40
<i>Pseudognaphalium luteo-album</i> (L.) Hilliard & B.L.Burttt.....	41
<i>Ranunculus ficaria</i> L.....	42
<i>Ranunculus repens</i> L.	43
<i>Senecio vulgaris</i> L.	44
<i>Sisymbrium officinale</i> (L.) Scop.....	45
<i>Sonchus oleraceus</i> L.....	46
<i>Taraxacum ekmanii</i> Dahlst.	47
<i>Verbascum thapsus</i> L.....	48

<i>Anagallis arvensis</i> L.	49
<i>Trifolium angustifolium</i> L.....	50
<i>Trifolium pratense</i> L.	51
<i>Digitalis purpurea</i> L.....	52
<i>Echium plantagineum</i> L.....	53
<i>Epilobium tetragonum</i> L.....	54
<i>Erodium moschatum</i> (L.) L'Hér.....	55
<i>Fumaria capreolata</i> L.....	56
<i>Galactites tomentosus</i> Moench.....	57
<i>Geranium molle</i> L.....	58
<i>Iris germanica</i> L.....	59
<i>Lamium purpureum</i> L.....	60
<i>Lavatera cretica</i> L.	61
<i>Oenothera rosea</i> L'Her. ex Aiton	62
<i>Serapias lingua</i> L.	63
<i>Sherardia arvensis</i> L.....	64
<i>Campanula lusitanica</i> L. in Loefl.....	65
<i>Linum bienne</i> Mill.	66
<i>Prunella vulgaris</i> L.	67
<i>Scilla monophyllos</i> Link.....	68
<i>Silene gallica</i> L.....	69
<i>Stachys arvensis</i> (L.) L.	70
<i>Veronica persica</i> Poir.	71
<i>Vinca difformis</i> Pour.	72
<i>Viola riviniana</i> Rchb.	73
<i>Avena sterilis</i> L.	74
<i>Briza maxima</i> L.	75
<i>Briza minor</i> L.	76
<i>Bromus diandrus</i> Roth	77
<i>Cyperus eragrostis</i> Lam.	78
<i>Dactylis glomerata</i> L.....	79
<i>Juncus bufonius</i> L.	80
<i>Hordeum murinum</i> L.	81
<i>Lagurus ovatus</i> L.....	82
<i>Lolium perenne</i> L.....	83
<i>Mercurialis ambigua</i> L.....	84
<i>Parietaria judaica</i> L.....	85
<i>Paspalum dilatatum</i> Poir.....	86
<i>Plantago coronopus</i> L.....	87
<i>Plantago lanceolata</i> L.....	88
<i>Plantago major</i> L.....	89
<i>Rumex crispus</i> L.....	90
GLOSSÁRIO	91
BIBLIOGRAFIA	100
WEBGRAFIA	100

NOTA EXPLICATIVA

O presente trabalho está organizado de uma forma simples e colorida, para que qualquer pessoa o consiga consultar, sem que para isso seja necessário ter bases de botânica. Assim, a procura de cada espécie será efetuada pela cor da flor que a planta apresenta (triângulo colorido no canto superior direito) e em cada página terá breves descrições das características taxonómicas, morfológicas, estatuto de conservação e algumas curiosidades sobre a espécie.

Cor da flor



Família: Classificação atual [Classificação da Flora de Gonçalo Sampaio]

Nome Científico: Classificação atual [Classificação da Flora de Gonçalo Sampaio]

Nome Vernáculo: Nomes comuns da espécie conhecidos para Portugal.

Descrição: Breve descrição dos caracteres morfológicos externos da espécie.

Ecologia: Enumeração dos habitats preferenciais da espécie.

Floração: Época ou períodos de floração da espécie.

Estatuto: Descrição do estatuto de conservação e distribuição da espécie.

Observações: Algumas curiosidades sobre a espécie.

NOTA: Quando um *taxon* não apresenta um nome científico referido por Gonçalo Sampaio, indica que aquele autor não tinha conhecimento dele como integrante da flora portuguesa.

Os autores não aceitam qualquer responsabilidade por qualquer efeito adverso resultante do consumo das plantas aqui descritas.



Família: POLYPODIACEAE

[POLYPODIACEAE]

Nome Científico: *Polypodium vulgare* L.

[*Polypodium vulgare* Lin.]

Nome Vernáculo: Fentelha, Feto-doce, Filipode, Polipódio, Polipódio-do-carvalho, Polipódio-do-Norte.

Descrição: Planta herbácea de frondes alongadas e triangulares, providas de pecíolo comprido e nu, dispostas ao longo do rizoma. Rizoma grosso, carnudo, prostrado, coberto de escamas castanho-avermelhadas, rastejante e alongado. Presença de soros arredondados, mas sem indúcio.

Ecologia: Planta vivaz, epífita, rupícola ou terrestre habitando em fissuras de rochas, taludes, troncos de árvores, muros e por vezes no coberto de matas e pinhais.

Floração: O polipódio não é uma planta com flor. Reproduz-se através de esporos (amarelos) que são libertados na Primavera.

Estatuto: Nativa, ocorrendo também na região Eurosiberiana e montanhas da região Mediterrânea.

Observações: Espécie muito usada a nível medicinal desde a antiguidade, no tratamento de várias doenças, que vão desde a hepatite à icterícia, passando por indigestão e muitas outras doenças. O rizoma é rico em açúcares, sendo extremamente doce e utilizado para adulterar bebidas alcoólicas.



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome Científico: *Ageratina adenophora* (Spreng.) R. M. King & H. Rob.

Nome Vernáculo: Abundância, Inça-muito, Milho-cozido.

Descrição: Erva até 150-200 cm de altura, caules frequentemente vermelhos e glandulares. Folhas opostas, ovado-deltoides e pilosas em ambas as superfícies. Inflorescências (capítulos de 10 a 60 flores) em pequenos corimbos laxos de flores brancas, com cada capítulo a atingir 6-10 mm de diâmetro. O fruto é uma cipsela negra, com 1,5 mm de comprimento e um papilho branco com 3-4 mm de comprimento e cerca de 8 sedas rígidas.

Ecologia: Erva perene que ocorre em margens de cursos de água, taludes de estradas, mas também em áreas perturbadas e agrícolas.

Floração: Março a Julho.

Estatuto: Invasora (originária do México) com ampla distribuição mundial.

Observações: Planta que aparenta ser perigosa para o coração, sendo tomada na forma de infusão ou com leite (folhas esmagadas), para acalmar o estômago, fígado, etc. Considerada venenosa para mamíferos, mas os seus óleos possuem qualidades antifúngica e inseticida, sendo sugeridos para uso no controle de pulgões, formigas e até mesmo gorgulhos em grãos armazenados.



Família: AMARYLLIDACEAE

[LILIACEAE]

Nome Científico: *Allium triquetrum* L.

[*Allium triquetrum* Lin.]

Nome Vernáculo: Alho-bravo, Alho-triangular-branco.

Descrição: Planta até 40 cm de altura. Folhas 2 a 5, lineares. Inflorescência em umbela com 3 a 15 flores, frequentemente, unilateral. Flores pendentes, de perianto campanulado, branco. Tépalas lanceoladas, com faixa longitudinal verde. O fruto é uma cápsula polispérmica deiscente.

Ecologia: Erva bolbosa, frequente em baldios e locais perturbados. Pode também ocorrer em comunidades herbáceas, clareiras de pinhais e carvalhais, taludes, bermas de estrada, relvados, terrenos agrícolas, de preferência em locais sombrios e húmidos.

Floração: Abril a Junho.

Estatuto: Possivelmente nativa. No entanto, está descrita como natural do sudoeste da Europa e noroeste de África, Madeira e das ilhas Canárias; atualmente já está naturalizada no continente americano, Austrália, Grã-Bretanha e Turquia.

Observações: Folhas, flores e bolbos podem ser consumidos. O bolbo, que tem um leve sabor a alho, pode ser consumido cozinhado ou cru, devendo ser colhido no início do Verão, podendo ser armazenado durante cerca de 6 meses. As folhas (cruas ou cozinhadas) podem ser usadas como substituto do alho-francês, sendo excelentes em saladas (quando jovens), cozinhadas ou usadas como condimento, e têm um sabor mais suave que a cebola. As flores, com um leve sabor a alho, devem ser consumidas cruas e/ou como decoração em saladas.



Família: ASTERACEAE

[ASTERACEAE]

Nome Científico: *Bellis perennis* L.

[*Bellis perennis* Lin.]

Nome Vernáculo: Bonina, Margarida, Margarida-menor, Margarida-dos-prados.

Descrição: Planta até 20 cm de altura (e outro tanto de largura). Folhas pequenas, pubescentes, obovado-espátuladas, crenadas ou dentadas, dispostas em roseta achatada. Flores hermafroditas (tanto as liguladas como as tubulares) organizadas em capítulos que podem parecer flores. O fruto é uma cipsela.

Ecologia: Erva perene comum em prados, relvados e outras áreas de herbáceas, de preferência húmidas.

Floração: Todo o ano.

Estatuto: Nativa, mas com uma distribuição com maior predominância no oeste, centro e sul da Europa, tendo sido avistada de forma espontânea nas ilhas da Madeira e Açores.

Observações: As flores podem ser usadas, cruas, em saladas ou para decorar pratos. As flores e as folhas apresentam propriedades medicinais, no tratamento de eczemas, queimaduras, inflamações da pele, dores articulares, gota, reumatismo, infeções das vias respiratórias e digestivas. Pode-se fazer uma infusão ou aplicar compressas das folhas e flores esmagadas para reduzir a dor. De uma infusão das folhas pode ainda ser feito um *spray* repelente de insetos.



Família: CONVULVACEAE

[CONVULVACEAE]

Nome Científico: *Calystegia sepium* (L.) R. Br.

[*Convolvulus sepium* Lin.]

Nome Vernáculo: Bons-dias, Campainhas-brancas, Corriola-das-sebes, Corriola-grande, Corriola-maior, Madrugadas, Trepadeira, Trepadeira-das-balças, Trepadeira-das-sebes, Trepadeira-dos-tapumes.

Descrição: Herbácea trepadora, até 500 cm. Rizoma comprido, branco e carnudo. Folhas membranosas, sagitadas, agudas, de aurículas arredondadas ou angulosas, inteiras ou dentadas, com pecíolos compridos. Flores solitárias, axilares, longamente pedunculadas, com 2 bractéolas grandes, cordiformes-ovadas, quase envolvendo as sépalas. Corola afunilada, grande, branca, com 5 pregas. Androceu com 5 estames inclusos, inseridos na base da corola. Cálice com 5 segmentos, ovado-lanceolados, agudos. O fruto é uma cápsula semiglobosa deiscente com 3 a 4 sementes.

Ecologia: Planta vivaz ocorrendo em bermas de estrada, sebes, bosques e matagais ripícolas, canaviais e silvados e outras comunidades na margem de linhas de água, mas também em baldios e incultos, em substratos algo húmidos.

Floração: Abril a Setembro.

Estatuto: Nativa, com uma distribuição cosmopolita.

Observações: Caules jovens e raízes podem ser consumidos após serem cozidos. Com um sabor doce agradável, os caules são nutritivos e ricos em amido. No entanto, é aconselhável não consumir frequentemente devido às suas qualidades purgativas.



Família: CISTACEAE

[CISTACEAE]

Nome Científico: *Cistus psilosepalus* Sweet

[*Cistus hirsutus* Lin.]

Nome Vernáculo: Esteva, Sanganho.

Descrição: Planta arbustiva, pequena moita até 100 cm, ramosa, pubescente quando jovem, com pêlos glandulares, curtos e simples, compridos (até 2 mm) inseridos segundo um ângulo próximo de 90°. Folhas oval-lanceoladas a oblongas, planas ou levemente revolutas, com três nervuras principais, de cor verde intensa, com pêlos simples e alternos, mas difíceis de observar a ordem com que se inserem. Inflorescência, uma cimeira com poucas ou muitas flores. Pétalas de cor branco-marfim com uma mancha basal amarela. Estames desiguais, mais compridos do que o pistilo correspondente. Ovário densamente seríceo-tomentoso, estilete curto, estigma grande com a margem com recortes arredondados muito pequenos. Fruto, uma cápsula incluída num cálice que continua a crescer após a fecundação (até o fruto atingir o tamanho máximo), ovoide, ligeiramente pubescente, negra e deiscente abrindo em 5 válvulas.

Ecologia: Matos sob o coberto de pinhais e bosques. É frequentemente observada na orla de áreas húmidas, sempre em solos ácidos e com humidade com influência atlântica.

Floração: Abril a Agosto.

Estatuto: Oeste da Península Ibérica.

Observações: Espécie descrita como excelente para combater a erosão dos solos.



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

[ASTERACEAE]

Nome Científico: *Conyza canadensis* (L.) Cronquist

[*Erigeron canadensis* Lin.]

Nome Vernáculo: Avoadeira, Avoadinha, Avoadinha-do-Canadá.

Descrição: Planta herbácea, de 30 a 150 cm, com pêlos patentes. Folhas numerosas, alternas, verdes, estreitas, oblanceolado-oblongas, atenuadas na base e agudas no ápice, inteiras e raras vezes 2-3-dentadas. Inflorescências de capítulos numerosos, reunidos numa longa panícula mais ou menos ampla, por vezes corimbosa e raramente condensada. Brácteas involucrais imbricadas e sem pêlos (caraterística distintiva de outras espécies do género). Flores femininas numerosas, em várias séries, com corola delgada tubuloso-filiforme, com lígula curta, branca ou raramente rosada. Flores hermafroditas pouco numerosas, férteis, na maioria amarelas. Os frutos são cípselas achatadas, com papilhos branco-acastanhados.

Ecologia: Planta ruderal, muito frequente em áreas perturbadas como áreas urbanas, taludes de estradas, campos abandonados, baldios, valetas e campos cultivados.

Floração: Junho a Setembro.

Estatuto: Espécie invasora, originária da América do Norte e introduzida na Europa, Ásia e África.

Observações: Os óleos que esta planta produz estão descritos, em certos manuais de medicina natural, como eficazes no tratamento de icterícia e com elevada atividade antifúngica. Os extratos desta planta também apresentam a caraterística de anti-repelente de insetos. Plântulas e folhas jovens podem ser consumidas cozidas ou cozinhadas com arroz ou, ainda, secas para uso posterior. Da planta obtém-se um óleo essencial utilizado comercialmente para dar sabor a doces e bebidas.



Família: BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)

[BRASSICACEAE]

Nome Científico: *Cardamine hirsuta* L.

[*Cardamine hirsuta* Lin.]

Nome Vernáculo: Agrião-de-canário, Agrião-menor, Cardamina-pilosa.

Descrição: Planta cespitosa. Folhas basais em roseta, pecioladas, lirado-penatissectas, segmentos ovados ou orbiculares e inteiros ou crenados. Folhas caulinares, duas a seis por caule, quase sempre menores que as basais, curtamente pecioladas, liradas, inteiras e, mais raramente, com 1 a 5 dentes. Inflorescência em cacho. Sépala geralmente pilosas dorsalmente e pétalas brancas. Geralmente 4 estames (podendo ter 5 a 6). O fruto é uma síliqua linear, polispérmica.

Ecologia: Planta anual, ruderal, característica de locais sombrios e com alguma humidade, em clareiras de matos, baldios, bermas de estradas, taludes e muros, hortas, jardins, etc.

Floração: Janeiro a Junho.

Estatuto: Nativa da Europa e com distribuição alargada na Ásia ocidental e no norte de África; subcosmopolita; atualmente está largamente naturalizada pelos dois hemisférios.

Observações: Folhas e flores podem ser consumidas cruas ou cozinhadas. Com um sabor suave a agrião, podem ser usadas como ornamentação de saladas ou como acompanhamento.



Família: CARYOPHYLLACEAE

[PORTULACACEAE]

Nome Científico: *Corrigiola litoralis* L.

[*Corrigiola litoralis* Lin.]

Nome Vernáculo: Correjola, Erva-pombinha.

Descrição: Planta com caules ascendentes. Folhas de margem inteira ou ligeiramente ondulada, as basilares linear-oblancoeladas, atenuadas em pecíolo; as caulinares maiores, linear-espatuladas a espatuladas. Flores ovoides a subglobosas e pecioladas, em cimeiras terminais ou quase e pseudo-axilares, sésseis ou com pedúnculos curtos, ligeiramente corimbosas. Sépalas ovado-oblongas a obtusas. O fruto é um aquénio ovoide a globoso.

Ecologia: Planta anual ou bienal, ruderal. Ocorre maioritariamente em solos incultos e de preferência arenosos.

Floração: Quase todo o ano.

Estatuto: Nativa.

Observações: Existem poucas indicações sobre a palatabilidade das folhas desta planta que parecem poder ser consumidas, sobretudo depois de cozidas.



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

[ASTERACEAE]

Nome Científico: *Erigeron karvinskianus* DC.

[*Erigeron mucronatus* DC.]

Nome Vernáculo: Intrometidos, Floricos, Margaridas, Margacinhas, Teresinhas, Vitadinia-das-floristas.

Descrição: Erva perene de 15-50 cm, ramificada, sublenhosa na base. Folhas basais obovadas a acunheadas, com pecíolo curto, geralmente com 3-lobos; folhas superiores lanceolado-lineares, inteiras. Flores em capítulos pequenos (com menos de 1 cm de diâmetro), com finos pedúnculos compridos (3-8 cm); as marginais liguladas, filiformes, brancas ou rosadas na página superior e púrpuras na inferior; flores do disco amarelas. O fruto é uma cipsela com papilho acastanhado de pêlos compridos.

Ecologia: Planta rupícola, frequentemente observada em muros, fendas de rochas e empedrados.

Floração: Fevereiro a Setembro.

Estatuto: Planta invasora (sobretudo no Norte do país), originária do México e América tropical.

Observações: A infusão com cinco capítulos está descrita como tratamento ou alívio eficaz para problemas intestinais, nomeadamente diarreia.



Família: ROSACEAE

[ROSACEAE]

Nome Científico: *Fragaria vesca* L.

[*Fragaria vesca* Lin.]

Nome Vernáculo: Fragaria, Moranga, Morango, Morangueiro, Morangueiro bravo.

Descrição: Planta até 30 cm, rizomatosa, estolhosa e radicante. Folhas trifoliadas, pilosas na página inferior, cada segmento ovado-rômboide de dentes perpendiculares. Flores com 5 pétalas brancas, raramente rosadas com receptáculo acrescente e carnudo. O fruto é um pequeno aquênio.

Ecologia: Planta perene com preferência por locais sombrios e húmidos. Pode ser observada em orlas e clareiras de bosques (caducifólios), taludes e bermas de caminhos.

Floração: Março a Julho.

Estatuto: Nativa, com ocorrência em grande parte da Europa, Cáucaso e norte do Irão; centro e oeste da Ásia, Macaronésia e norte de África; subspontânea em regiões de clima temperado.

Observações: Os frutos são comestíveis, podendo ser secos para uso ou consumo posterior. As folhas frescas ou secas são utilizadas para produzir uma infusão muito agradável.



Família: RUBIACEAE

[RUBIACEAE]

Nome Científico: *Galium aparine* L.

[*Galium aparine* Lin.]

Nome Vernáculo: Amor-de-hortelão, Erva-peganhosa, Pagamaio, Pegamassa, Pegamaço, Rapa-saias, Raspa-língua.

Descrição: Planta ascendente-trepadora, caules prostrados, pilosos nos nós, com crescimento até aos 80-180 cm. Folhas, seis a nove por verticilo, obovado-oblongas ou oblongo-lanceoladas terminando numa ponta curta e rígida. Corola branca ou esverdeada. Fruto esquizocárpico, apresentando sedas densas e gancheadas.

Ecologia: Erva anual que ocorre em campos cultivados e incultos, bermas de caminhos, orlas de campos, orlas de vegetação ripícola. Locais com alguma perturbação e húmidos.

Floração: Março a Junho.

Estatuto: Nativa, ocorrendo por toda a Europa, à exceção da zona norte, podendo também ser observada no norte de África.

Observações: Os caules e folhas jovens podem ser consumidos crus ou cozinhados, em saladas e sopas. As sementes secas e levemente tostadas podem ser usadas como substituto do café. A planta, no seu todo, pode ser usada em infusões.



Família: CAPRIFOLIACEAE

[LONICERACEAE]

Nome Científico: *Lonicera periclymenum* L.

[*Lonicera periclymenum* Lin.]

Nome Vernáculo: Madressilva, Madressilva-das-boticas, Madressilva-do-periclímno, Madressilva-esverdeada, Madressilva-sem-pêlos.

Descrição: Planta trepadora que pode chegar aos 300 a 450 cm de altura. Folhas caducas, ovadas-lanceoladas, glabras ou levemente pubescentes (nas nervuras), onde as superiores são sésseis. Flores de um branco-amarelado ou avermelhado, odoríferas, sésseis, verticiladas em inflorescências capituliformes terminais e longamente pedunculadas. Dentes dos cálices lanceolados e agudos, corola pubescente-glandulosa, de tubo maior do que o limbo. O fruto é uma baga ovoide, avermelhada, polispérmica.

Ecologia: Planta perene ocorrendo em matos, silvados e orlas de bosques ou sobre sebes ripícolas, em terrenos siliciosos e ácidos. Ocorre por quase todo o país.

Floração: Maio a Setembro.

Estatuto: Nativa, ocorrendo com maior predominância no oeste, centro e sul da Europa, e na zona oeste da região Mediterrânea.

Observações: Planta melífera cujas bases das flores são sugadas, especialmente pelas crianças, para extrair o seu néctar.



Família: BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)

[BRASSICACEAE]

Nome Científico: *Raphanus raphanistrum* L.

[*Raphanus silvestris* Lamk.]

Nome Vernáculo: Cabresto, Cabrestos, Ineixa, Labrêsto-branco, Rábano silvestre, Rábão, Rábão-bravo, Rábão-silvestre, Saramago, Saramago-de-fruto-articulado, Saramago-de-fruto-delgado, Saramago-de-fruto-grosso.

Descrição: Planta de caules eretos, cobertos na base por pêlos compridos e rígidos, algo picantes. Folhas pecioladas, com pêlos, as basais arrossetadas, lirada-penatissectas, com 2 a 8 pares de segmentos laterais, com o terminal maior quase orbicular; as folhas caulinares superiores são inteiras e lineares. Inflorescências em cacho. Corola com 4 pétalas de unha comprida dispostas em cruz, branco-amareladas com nervação violácea. Cálice com 4 sépalas, eretas, livres, dispostas em 2 verticilos, as externas gibosas na base. Androceu em geral com 6 estames, tetradinâmicos, hipogínicos, com filete simples e estigma inteiro ou bilobado. O fruto é uma síliqua, por vezes, um lomento.

Ecologia: Planta anual ou perene, ruderal, ocorrendo em campos cultivados e incultos, pou-sios, com entulhos, searas, pomares, olivais, bermas de caminhos e baldios.

Floração: Fevereiro a Novembro.

Estatuto: Nativa, com larga distribuição em regiões temperadas do norte de África, Europa e em áreas do oeste da Ásia.

Observações: As folhas jovens, cruas ou cozinhadas, cortadas finamente são deliciosas, quer em saladas, quer como acompanhamento. As sementes, cruas ou cozinhadas, com um odor muito forte (pungente), podem ser reduzidas a farinha e utilizadas como um substituto da mostarda. As flores cruas podem ser usadas em saladas ou como substitutos de brócolos.



Família: CRASSULACEAE

[CRASSULACEAE]

Nome Científico: *Sedum album* L.

[*Sedum album* Lin.]

Nome Vernáculo: Arroz-dos-telhados, Cachos-de-rato, Pinhões-de-rato.

Descrição: Planta herbácea, multicaule, verde e com manchas avermelhadas, folhas sésseis e alternas, verde-claras a acinzentadas ou avermelhadas, caducas, oblongas, obtusas. Inflorescências subcorimbos, com cimeiras densas e brácteas idênticas às folhas. Flores pentâmeras de sépalas verdes, ovadas, obtusas, ligadas na base; pétalas brancas ou ligeiramente rosadas, ovadas ou lanceoladas, agudas e livres. Androceu com 10 estames, com anteras purpúreas. O fruto é um folículo com 2 a 4 sementes.

Ecologia: Planta perene, ruderal e rupícola.

Floração: Abril a Julho.

Estatuto: Nativa, sendo uma espécie amplamente distribuída na Europa e no oeste da Ásia.

Observações: As folhas podem ser consumidas sobre a forma de pickles, cruas e/ou cozinhadas.



Família: SOLANACEAE

[SOLANACEAE]

Nome Científico: *Solanum nigrum* L.

[*Solanum nigrum* Lin.]

Nome Vernáculo: Erva-das-bugalhinhas, Erva-do-bicho, Erva-dos-bugalhos, Erva-moira, Erva-moira-da-baga-preta, Erva-moira-mortal, Erva-moira-negra, Erva-moira-sem-pêlos, Erva-moura, Erva-moura-mortal, Erva-nociva, Erva-noiva, Erva-santa, Fona-de-porca, Solano, Tomateiro-bravo, Tomateiro-do-diabo.

Descrição: Planta herbácea, podendo atingir os 60 cm de altura. Caules ligeiramente lenhosos na base, com ramos angulosos e quase alados, lisos ou ásperos. Folhas ovadas ou romboidais, ligeiramente dentadas e alternas. Inflorescências, cimeiras com 4 a 10 flores brancas e pedunculadas. Cálice com 5 lóbulos ovados. Corola rodada, branca, com 5 pétalas. Androceu com 5 estames de anteras amarelas, unidas rodeando o estilete. O fruto é uma baga polispérmica que se torna negra na maturação.

Ecologia: Planta anual ou bienal, ruderal. Ocorrendo em entulheiras, campos agrícolas, incultos, baldios, bermas de caminhos.

Floração: Praticamente todo o ano.

Estatuto: Nativa e com uma distribuição cosmopolita, apresentando elevadas abundâncias em regiões temperadas e tropicais.

Observações: Tem existido alguma controvérsia sobre a toxicidade desta planta, com alguns autores a descrevê-la como altamente tóxica e outros como sendo uma espécie perfeitamente inócua. O fruto imaturo contém altos níveis de solanina. A baga desta planta pode ser consumida em geleias e marmeladas devendo apenas ser usados os frutos totalmente maduros (quando pretos). Folhas e ramos jovens podem ser consumidos, após cozedura.



Família: CARYOPHYLLACEAE

[ALSINACEAE]

Nome Científico: *Stellaria media* (L.) Vill

[*Stellaria media* Cyril.]

Nome Vernáculo: Erva-canária, Erva-moleira, Marugem, Morugem, Morugem-branca, Morugem-verdadeira, Morugem-vulgar, Olho-de-toupeira, Orelha-de-toupeira.

Descrição: Planta até 90 cm de altura, ascendente e difusa. Caules com uma a duas linhas longitudinais de pêlos curtos, alternando em cada entrenó (muito raramente sem pêlos). Folhas inferiores pecioladas, ovadas; folhas superiores maiores e mais curtamente pecioladas ou sésseis; são profundamente bipartidas e mais pequenas que as sépalas. Estames entre 3 a 5, raramente 10. O fruto é uma cápsula polispérmica.

Ecologia: Planta anual, ruderal, infestante de terrenos cultivados. No entanto, também pode ser observada em terrenos incultos e bermas de estrada.

Floração: Janeiro a Agosto.

Estatuto: Nativa, com distribuição cosmopolita, nomeadamente no norte da América, e em toda a Europa e Ásia.

Observações: As folhas (cruas ou cozinhadas) e as sementes podem ser consumidas em sopas, como acompanhamento e em saladas. A planta é rica em saponinas e, portanto, sugere-se algum cuidado no seu consumo. Esta planta é bastante utilizada no controle e estabilização de dunas.



Família: FABACEAE (LEGUMINOSAE)

[PHASEOLACEAE]

Nome Científico: *Trifolium repens* L.

[*Trifolium repens* Lin.]

Nome Vernáculo: Trevo-branco, Trevo-coroa-de-rei, Trevo-da-holanda, Trevo-ladino, Trevo-rasteiro.

Descrição: Planta que pode atingir 100 cm de altura, com caules prostrados, radicantes e com rizoma ramoso. Folhas trifoliadas, longamente pecioladas, geralmente maculadas de branco, sem pêlos, margens serrilhadas, com estípulas ovadas a oblongas. Flores brancas ou levemente rosadas, dispostas em glomérulos umbeliformes dando origem ao fruto, uma vagem.

Ecologia: Planta vivaz, ruderal e ripícola. Ocorre essencialmente em sítios húmidos, relvados, terrenos cultivados, margens de campos e caminhos. Prefere solos bem drenados, tolera relativamente bem o ensombramento e a geada.

Floração: Março a Outubro.

Estatuto: Nativa na Europa, norte de África e oeste da Ásia. Foi introduzida nas regiões de clima temperado, sendo atualmente comum na maior parte da América do Norte e da Nova Zelândia.

Observações: Podem ser consumidas as flores, as folhas, as raízes e as sementes. As folhas devem ser colhidas antes do aparecimento das flores e são usadas em saladas, sopas, etc., podendo ser cozinhadas (quando ficam melhores) ou secas e utilizadas como condimento (em arroz, por exemplo). As sementes, depois de levemente germinadas (rebentos), são usadas em saladas. As flores e as vagens podem ser secas e reduzidas a farinha, o mesmo podendo ser feito com a raiz. As flores secas ou frescas são usadas em infusões e as folhas secas conferem um leve sabor a baunilha a bolos.



Família: ARACEAE

Nome Científico: *Zantedeschia aethiopica* (L.) Spreng.

Nome Vernáculo: Jarro-de-jardim, Jarro-das-noivas.

Descrição: Folhas com nervuras bem evidentes. Pecíolos até 75 cm, bastante suculentos. A inflorescência em espádice com flores unissexuais e nuas, amarelo-brilhantes, rodeada por uma espata branca. Flores masculinas e femininas contíguas. Fruto baciforme.

Ecologia: Planta perene, ruderal, com preferência por locais húmidos. Perto de linhas e massas de água, em terrenos cultivados e bosques húmidos.

Floração: Janeiro a Junho.

Estatuto: Exótica (originária da África do Sul), com larga distribuição e naturalizada praticamente por todo o globo.

Observações: Muito utilizada em ornamentação, sobretudo em arranjos florais. As folhas jovens podem ser consumidas depois de cozinhadas. Aconselha-se, no entanto, muita cautela devido ao forte conteúdo em oxalato de cálcio (quer na forma de espículas, quer de cristais).



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome Científico: *Arctotheca calendula* (L.) Levyns

Nome Vernáculo: Erva-gorda.

Descrição: Erva anual, de caules até 40 cm. Folhas lirado-penatipartidas, com pêlos finos, muito curtos e pouco densos, dificilmente visíveis à vista desarmada, ásperas na página superior e branco-tomentosas na inferior. Inflorescências em capítulos grandes, 3 a 5 cm de diâmetro, com brácteas involucrais externas herbáceas, mas com margens escariosas, as internas quase todas escariosas, obtusas. Flores marginais estéreis, liguladas, amarelo-pálido na página superior, purpurascentes na inferior. Flores do disco tubulosas, negro-esverdeadas. O fruto é uma cipsela densamente lanosa.

Ecologia: Planta ruderal de sítios arenosos áridos, frequente em dunas, arribas litorais, bermas de estrada, terrenos incultos e pinhais.

Floração: Março a Agosto.

Estatuto: Infestante, originária da África do Sul, com larga distribuição na costa de São Francisco e norte da Califórnia.

Observações: Embora as galinhas adorem comer esta planta, esta pode ser tóxica para os animais de pasto. Esta planta tem sido também utilizada como planta ornamental.



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

[ASTRACEAE]

Nome Científico: *Andryala integrifolia* L.

[*Andryala integrifolia* Lin.]

Nome Vernáculo: Alface-dos-calcários, Alface-do-monte, Alfavaca, Bofe-de-burro, Cama-reira, Erva-polvilhenta, Goivo, Tripa-de-ovelha.

Descrição: Planta herbácea, em geral bienal, esbranquiçada, esverdeado-amarelada, até 70 cm de altura, de caules delgados e tomentosos. Folhas alongadas, planas ou onduladas, as basilares mais ou menos persistentes, oblongas a oblanceoladas, sinuado-dentadas a penatipartidas, raramente inteiras, as caulinares um pouco mais largas e sésseis. Inflorescências em corimbo mais ou menos frouxos, com flores todas liguladas, amarelas. Invólucro campanulado, com brácteas mais ou menos lanceoladas, dispostas em 2 a 6 filas, com pêlos glandulosos amarelados. O fruto é uma cipsela oblonga, truncada no ápice, com papilho de pêlos acinzentados.

Ecologia: Frequente em locais algo perturbados, secos, pedregosos ou arenosos, campos incultos, muros e sítios ruderais.

Floração: Maio a Agosto.

Estatuto: Nativa da região Mediterrânea e sudoeste da Europa.

Observações: Os caules jovens podem ser consumidos crus, como entrada. Estes possuem uma substância esbranquiçada - látex, que auxilia na cicatrização da planta. Recomenda-se algum cuidado no consumo desta planta (ou partes dela) pelo caráter tóxico que o látex apresenta.



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome Científico: *Bidens aurea* (Aiton) Scherff

Nome Vernáculo: Chá-de-Espanha, Chá-de-Marrocos.

Descrição: Planta perene, rizomatosa, de 50-100 cm de altura, com caules esverdeados a castanho-avermelhados. Folhas opostas, serradas. Flores em capítulos de 20-35 mm de diâmetro, as liguladas brancas com a região interna amarela, as tubulosas amarelas-escuro. O fruto é uma cipsela, angulosa com 2-4 ganchos pequenos na extremidade.

Ecologia: Planta ripícola, espontânea e que ocorre preferencialmente em terrenos húmidos.

Floração: Agosto a Dezembro.

Estatuto: Originária do sul dos Estados Unidos (Arizona), no entanto, encontra-se naturalizada em vários países da Europa (Portugal, Espanha, França e Itália).

Observações: As folhas podem ser usadas como substituto do chá.



Família: PAPAVERACEAE

[PAPAVERACEAE]

Nome Científico: *Chelidonium majus* L.

[*Chelidonium majus* Lin.]

Nome Vernáculo: Aruda, Celidónia, Cedronha, Ceredonha, Ceruda, Cerúdia, Erva-andorinha, Erva-leiteira, Erva-das-cortadelas, Erva-das-verrugas, Grande-quelidónia, Leitaria, Quelidónia, Quelidónia-maior.

Descrição: Erva ereta podendo atingir até 100 cm de altura, glauca e com látex amarelo-alaranjado. Caule revestido de folhas desde a base e mais ou menos coberto de pêlos, principalmente entre os nós. Folhas moles, glaucas na página inferior, penatissectas e com 5 a 7 pares de segmentos ovados a oblongos, com pequenos recortes marginais, arredondados e desiguais. Umbelas de 2 a 10 flores. Flores com 7 a 9 sépalas obovadas, amarelo-esverdeadas, geralmente com tricomas apicais e 4 pétalas, obovadas, de cor amarelo vivo, com a parte inferior mais alongada e mais estreita. O fruto é uma cápsula torulosa e sem pêlos, polispérmica (sementes negras com arilo branco).

Ecologia: Planta herbácea, vivaz, ruderal ocorrendo quase sempre em locais humanizados tais como muros, talude, baldios, perto de margens de linhas de água.

Floração: Março a Setembro.

Estatuto: Nativa das regiões temperadas do norte de África, Europa e oeste da Ásia. Espécie classificada como cosmopolita.

Observações: Mais conhecida como erva-das-verrugas, devido ao seu látex cáustico que "queima" estas excrescências. No entanto, a planta é tóxica devido aos muitos alcaloides tóxicos que contem, assim é de evitar o contacto com os olhos e a sua ingestão.



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

[ASTERACEAE]

Nome Científico: *Coleostephus myconis* (L.) Rchb.f.

[*Chrysanthemum myconis* Lin.]

Nome Vernáculo: Olhos-de-boi, Pampilho, Pampilho-de-micão, Pampilho-dos-campos, Malmequer.

Descrição: Planta suberecta, ramosa, atingindo até 40 cm. Folhas inferiores pecioladas, obovadas, crenado-serradas; as superiores auriculadas, em geral oblongo-lanceoladas e serradas. Inflorescência é um capítulo com 2,5 a 4,5 cm de diâmetro, pedunculado, solitário ou quase corimboso, com um involúcro de brácteas 2-3 seriadas acastanhadas. Flores marginais liguladas, femininas, férteis ou estéreis; flores do disco hermafroditas, tubuloso-campanuladas, actinomórficas, geralmente todas amarelas. O fruto é uma cipsela com uma coroa.

Ecologia: Erva anual de prados, campos agrícolas, bermas de caminhos, pousios, etc. Observa-se essencialmente em sítios secos e solos ácidos.

Floração: Fevereiro a Agosto.

Estatuto: Nativa de Portugal continental, mas introduzida nos arquipélagos dos Açores e da Madeira. Ocorre essencialmente no sul da Europa e na região Mediterrânea, mas já apresenta distribuição no Brasil, Argentina e Uruguai.

Observações: Nas regiões onde foi introduzida é vista como erva daninha agressiva de terras cultivadas e de pastagem.



Família: PAPAVERACEAE

Nome Científico: *Eschscholzia californica* Cham. in Nees

Nome Vernáculo: Papoila-da-Califórnia.

Descrição: Planta ereta até 60 cm. Folhas pinatisssectas ou pinatipartidas. Flores grandes, solitárias, com 4 pétalas amarelas ou alaranjadas e sépalas fundidas. O fruto é uma cápsula, podendo atingir até 10 cm, cilíndrica e aguda no ápice, polispérmica e deiscente.

Ecologia: Planta vivaz, anual ou perene, ruderal.

Floração: Maio a Outubro.

Estatuto: Exótica, parecendo revelar comportamento invasor, natural da Califórnia, mas já naturalizada no centro e oeste da Europa. Apresenta caráter invasor na Austrália, Chile, África do Sul e Argentina.

Observações: As folhas podem ser consumidas após cozedura ou usadas como enfeites em gastronomia. As sementes desta planta também são usadas em culinária. As flores são grandes produtoras de pólen.



Família: CLUSIACEAE (GUTTIFERAE)

[HYPERICACEAE]

Nome Científico: *Hypericum perforatum* Schousb.

[*Hypericum perforatum* Lin.]

Nome Vernáculo: Erva-de-São-João, Hipericão, Hipérico, Milfurada.

Descrição: Planta glabra. Caules com glândulas negras em duas linhas finas e longitudinais. Folhas semi-amplexicaules a acunheadas, obtusas, por vezes mucronadas, com glândulas negras. Sépalas lineares a estreitamente ovadas, agudas ou acuminadas, geralmente sem glândulas negras. Pétalas assimétricas, crenadas, com algumas glândulas negras intramarginais. O fruto é uma cápsula quase cônica, de cor avermelhada, com vesículas dispostas obliquamente à sutura dos carpelos. Sementes negras.

Ecologia: *Taxon* anual, de grande plasticidade, podendo colonizar muitos tipos de habitats.

Floração: Abril a Setembro.

Estatuto: Nativa, ocorrendo por toda a Europa (exceto no extremo norte), Ásia ocidental, na região Mediterrânea e Macaronésia. Atualmente está introduzida em diversas regiões temperadas, mais notoriamente na América do Norte, Austrália, África do Sul e Nova Zelândia.

Observações: As folhas e os frutos são usados para fazer infusões. Notar bem que o contacto com esta planta pode criar fotossensibilidade. A infusão da planta seca pode ser usada externamente em lavagens e em compressas, uma vez que está descrito que têm um papel adjuvante na cicatrização de feridas.



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

[ASTERACEAE]

Nome Científico: *Hypochaeris radicata* L.

[*Hypochaeris radicata* Lin.]

Nome Vernáculo: Erva-das-tetas, Leiteirigas, Leituga, Orelha-de-gato.

Descrição: Planta herbácea que pode atingir até 60 cm de altura. Folhas basilares híspidas, às vezes sem pêlos, oblongas a elípticas, penatífidas ou penatipartidas. Capitulos solitários, pedunculados e brácteas desiguais e imbricadas. Flores todas liguladas e de cor amarelo-vivo. O fruto é uma cipsela cilíndrica, papilosa-áspera.

Ecologia: Erva vivaz, que ocorre em clareiras de matos e bosques, pinhais, areias, margens de caminhos e relvados urbanos.

Floração: Março a Novembro.

Estatuto: Nativa, cosmopolita, ocorrendo em quase toda a Europa e região Mediterrânea.

Observações: As folhas podem ser usadas em saladas ou cozidas como vegetais. As folhas podem ser bastante amargas, embora as folhas jovens sejam mais suaves. As raízes também podem ser secas e moídas e usadas como substituto do café. Planta muito utilizada na medicina natural, como anticancerígena, anti-inflamatória, antidiurética, hepatoprotetora e no tratamento de problemas renais.



Família: FABACEAE (LEGUMINOSAE)

[PHASEOLACEAE]

Nome Científico: *Medicago lupulina* L.

[*Medicago lupulina* Lin.]

Nome Vernáculo: Alfafa, Alfalfa-lupulina, Lupulina, Luzerna, Luzerna-brava, Luzerna-escura, Luzerna-lobeira, Luzerna-lupulina, Luzerna-preta, Trevo-amarelo.

Descrição: Planta herbácea prostrada ou ascendente e mais ou menos pubescente. Caules até 50 cm. Folhas trifoliadas, com folíolos largamente obovados a quase orbiculares, com dentes marginais agudos e próximos, de ápice arredondado ou truncado. Inflorescências em cachos mais ou menos simétricos, multilaterais, com cerca de 20 flores cada. Corola amarela com estandarte muito mais comprido que as asas. O fruto é uma vagem espiralada, mais ou menos reniforme, curva e comprimida, inerme, glabra ou pilosa, negra na maturação.

Ecologia: Erva anual ou perene que pode ser observada em margens de linhas de água, pastagens, depressões húmidas e campos de cultivo; podendo ocorrer em todo o tipo de substratos.

Floração: Março a Outubro.

Estatuto: Nativa, amplamente distribuída pela Europa, norte e este de África, centro e sudoeste da Ásia e Macaronésia (Canárias e Madeira); atualmente está descrita como cosmopolita, estando naturalizada na Austrália, Japão, no subcontinente Indiano, América, África do Sul e Açores.

Observações: As folhas podem ser consumidas cozinhadas. Outras partes da planta (nomeadamente sementes) podem conter inibidores da tripsina. Bastante utilizada como forragem, fertilizante e cobertura do solo. Esta planta está também descrita como excelente produtora de mel.



Família: AMARYLLIDACEAE

[AMARYLLIDACEAE]

Nome Científico: *Narcissus bulbocodium* L. subsp. *bulbocodium* [*Narcissus bulbocodium* Lin.]

Nome Vernáculo: Campainhas-amarelas, Campainhas-do-monte, Cucos, Narciso-de-cebola-lanuda.

Descrição: Erva que pode atingir até 30 cm de altura. Folhas 2 a 5, lineares. Flores solitárias, amarelas, com 6 linhas esverdeadas longitudinais. O fruto é uma cápsula oblongo-ovoide, com sementes negras.

Ecologia: Planta bulbosa, vivaz, rupícola, que ocorre numa grande variedade de habitats, com preferência por locais húmidos e/ou locais secos e pedregosos, ocorrendo também em substratos arenosos ou argilosos.

Floração: Dezembro a Junho.

Estatuto: Nativa, sendo frequente no sudoeste da Europa e norte de África, nomeadamente na Argélia e Marrocos.

Observações: Planta muitas vezes utilizada como planta ornamental e em arranjos de jardins públicos. As flores cruas ou caramelizadas podem ser usadas em doçaria.



Família: FABACEAE (LEGUMINOSAE)

[PHASEOLACEAE]

Nome Científico: *Ornithopus compressus* L.

[*Ornithopus compressus* Lin.]

Nome Vernáculo: Senradela-amarela, Senradela-brava, Serradela, Serradela-amarela, Serradela-brava, Serradela-estreita-serrim, Serradelas, Serrim, Trevo-pé-de-pássaro.

Descrição: Planta herbácea, até 50 cm de altura, ereta ou ascendente; multicaulinar, revestida de pêlos. Folhas com 7 a 18 pares de folíolos oblongo-lanceolados. Inflorescência em umbela, com 3 a 5 flores pedunculadas axilares e pequenas. Corola amarela, de unha curta. Cálice obcônico-tubuloso. O fruto é um lomento pubescente.

Ecologia: Planta anual, ruderal, ocorrendo em matos, terrenos cultivados e incultos, e em relvados húmidos.

Floração: Março a Julho.

Estatuto: Nativa, amplamente distribuída na região Mediterrânea e na Macaronésia.

Observações: Planta utilizada como forragem e na conservação do solo.



Família: OXALIDACEAE

[OXALIDACEAE]

Nome Científico: *Oxalis pes-caprae* L.

[*Oxalis cernua* Thumb.]

Nome Vernáculo: Amendoim-bravo, Azeda, Azedinha, Azedinha-amarela, Boas noites, Erva-azeda-amarela, Erva-canária, Erva-mijona, Erva-pata, Erva-praga, Praga-má, Santas-noites, Sardinha-fresca, Trevilho, Trevinho, Trevo-azedo, Trevo-mau.

Descrição: Erva que pode atingir até 50 cm de altura, coberta de pêlos, bolbosa com uma única raiz, de onde brota um multicaule. Bolbo, profundo, provido de bolbilhos ovoides. Folhas basais, tri-folioladas, de longos pecíolos; folíolos cordiformes, com pequenas pintas escuras. Inflorescências em umbelas terminais de 6 a 12 flores ou reduzidas a uma flor. Flores com 5 pétalas amarelas, levemente aderentes na base, hermafroditas, de simetria radial, pedunculadas, caducas, fechando-se ao fim do dia. Cálice com 5 sépalas livres. Androceu com 10 estames dispostos em dois verticilos de 5, filamentos unidos formando um tubo. O fruto é uma cápsula curta, ovoide, deiscente e polispérmica.

Ecologia: Erva vivaz, infestante, ocorrendo frequentemente em terrenos cultivados e incultos, bermas de caminhos e descampados.

Floração: Janeiro a Abril.

Estatuto: Invasora (originária da África do Sul), podendo ocorrer, de forma subespontânea, na região Mediterrânea e no oeste da Europa.

Observações: As plantas contêm ácido oxálico que lhe confere o sabor pungente. Devido a essa característica deverão ser consumidas moderadamente já que podem interferir com o metabolismo do cálcio ósseo. Tanto as folhas como as pétalas podem ser consumidas cruas ou cozinhadas.



Família: OROBANCHACEAE

[SCROPHULARIACEAE]

Nome Científico: *Parentucellia viscosa* (L.) Caruel

[*Lasiopera viscosa* Hoff. & Link.]

Nome Vernáculo: Erva-peganhenta, Parentucélia-peganhenta.

Descrição: Planta hemiparasita, herbácea, anual, de glândulas pegajosas, verde claro, reta, normalmente não ramificada, de 10-50 cm de altura e caule quadrangular. Folhas opostas, oblongas, até 12 mm de comprimento e 5 mm de largura, profundamente dentadas sobretudo as superiores. Inflorescências terminais, laxas, em espigas, com folhas. Flores com 4 sépalas de 10-16 mm de comprimento, tubular. Corola amarela, raramente branca, bilabiada, caduca, com tubo até 25 mm de comprimento. Normalmente apresenta 4 estames, 2 mais compridos e 2 mais curtos. O fruto é uma cápsula pubescente com cerca de 1 cm.

Ecologia: Planta ruderal, frequente quer em terrenos incultos quer cultivados, pinhais e matos.

Floração: Março a Julho.

Estatuto: Nativa da região Mediterrânea, sudeste da Ásia e oeste da Europa, apresenta larga distribuição mundial, e em alguns países com caráter invasor preocupante (Argentina e Chile).

Observações: Frequente infestante de diversas culturas agrícolas.



Família: ROSACEAE

[ROSACEAE]

Nome Científico: *Potentilla erecta* (L.) Rauschel

[*Potentilla erecta* Hampe.]

Nome Vernáculo: Consolda-vermelha, Potentila, Potentilha, Quinquefólio, Cinco-em-rama, Sete-em-rama, Solda, Tomentilha, Tomentina, Tormentila, Tormentilha, Tormentina.

Descrição: Planta herbácea até 40 cm de comprimento. Folhas caulinares penatissetas, sésseis ou quase, com 3 segmentos obovados a largamente ovais; faces verdes ou ligeiramente acinzentadas na página abaxial. Flores amarelas, frequentemente solitárias, axilares ou em cimeira, laxa e mais foliosa; 4 sépalas, raramente mais; 4 peças do epicálice, raras vezes 5 ou 6. Estames 16 e estiletos quase terminais, cilíndricos ou quase. Os frutos são aquênios rugosos.

Ecologia: Planta perene de locais húmidos e de clareiras de bosques, turfeiras, margens de linhas de água e urzais higrófilos, com preferência por solos acídicos.

Floração: Fevereiro a Setembro.

Estatuto: Nativa da Europa, com distribuição na região Mediterrânea e Macaronésia.

Observações: Da sua raiz rizomatosa obtém-se uma infusão que parece ser apreciada na resolução de problemas gástricos.



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

[ASTERACEAE]

Nome Científico: *Pseudognaphalium luteo-album* (L.) Hilliard & B.L.Burt

[*Gnaphalium luteo-album* Lin.]

Nome Vernáculo: Perpétua-silvestre.

Descrição: Planta ereto-ascendente, simples ou ramosa. Folhas caulinares oblongas a lineares, cobertas por pêlos brancos e moles, com aspeto de feltro. Capitulos pequenos, glomérulos, dispostos em forma de corimbo. Brácteas involucrais amareladas, sem pêlos. Flores tubulosas, amareladas, ligeiramente avermelhadas no ápice; as marginais são femininas e as internas hermafroditas. O fruto é uma cipsela tuberculada.

Ecologia: Erva anual característica de locais húmidos e arenosos.

Floração: Abril a Setembro.

Estatuto: Nativa; aliás apresenta larga distribuição mundial não sendo possível especificar a sua naturalidade.

Observações: Em alguns países a planta é utilizada como ingrediente alimentar na confeção de bolos. As suas folhas, cruas ou cozinhadas, podem ser consumidas.



Família: RANUNCULACEAE

[RANUNCULACEAE]

Nome Científico: *Ranunculus ficaria* L.

[*Ranunculus ficaria* Lin.]

Nome Vernáculo: Azedinha-amarela, Celidónia-menor, Crisley, Erva-canária, Erva-das-hemorróideas, Erva-hemorroidal, Erva-do-hemorroidal, Escrofulária-pequena-de-Crisley, Ficária, Quelidónia-menor.

Descrição: Planta rizomatosa, de raízes tuberosas e raízes fibrosas. Caule carnudo e oco. Bolbos nas axilas das folhas que asseguram a multiplicação vegetativa. Folhas ovadas a reniformes, cordadas, pecioladas e opostas. Flores grandes de cor amarela e simetria radial. Corola com 7 a 14 pétalas nectaríferas, obovadas ou oblongas. Cálice com 3 sépalas ovais, verde-amareladas, de margens sobrepostas. Androceu com numerosos estames e o fruto é um aquénio ovoide, com uma linha em forma de quilha.

Ecologia: Planta ripícola, ocorrendo em relvados húmidos, junto a linhas de água, quer sob coberto de bosques quer de matagais, em locais húmidos e algo sombrios.

Floração: Fevereiro a Maio.

Estatuto: Nativa, sendo frequente no sul da Europa e na região Mediterrânea.

Observações: As folhas jovens podem ser consumidas cruas ou cozinhadas; ter em atenção que a partir do momento em que se forma o fruto e à medida que o mesmo amadurece, todas as partes da planta apresentam toxicidade (evitar o seu consumo neste período).



Família: RANUNCULACEAE

[RANUNCULACEAE]

Nome Científico: *Ranunculus repens* L.

[*Ranunculus repens* Lin.]

Nome Vernáculo: Botão-de-oiro, Botão-de-ouro, Erva-belida, Erva-quaresma, Flores-de-quaresma, Pataló, Ranúnculo-pataló, Ranúnculo-rasteiro, Ranúnculo-rastejante.

Descrição: Planta até 45 cm de altura. Caules estolhosos (até 60 cm de comprimento), rastejantes. Folhas basilares ovado-triangulares, trissectas, de segmentos fendidos e dentados, com o segmento central peciolado e mais longo. Folhas caulinares menores e menos recortadas. Flores amarelas, solitárias com pedúnculos sulcados. Tépalas amarelas, nectaríferas e caducas. Sépalas revestidas por uma camada de pêlos. Os frutos são aquênios dispostos em espiga globosa.

Ecologia: Planta vivaz, ripícola, que ocorre essencialmente em locais húmidos e encharcados, lameiros, prados e margens de linhas de água, com preferência por solos férteis.

Floração: Março a Agosto.

Estatuto: Nativa, ocorrendo largamente distribuída por toda a Europa e na região Mediterrânea, Açores, Madeira, norte de África, sem larga expressão nas regiões tropicais.

Observações: Durante muito tempo foi utilizada como planta ornamental, o que ajudou à sua dispersão tornando-se invasora em muitos locais. Planta descrita por apresentar alguma toxicidade e com sabor acre, sendo evitada pelo gado em pastagens.



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

[SELAGINELLACEAE]

Nome Científico: *Senecio vulgaris* L.

[*Senecio vulgaris* Lin]

Nome Vernáculo: Cardo-morto, Jarilhão, Tasna, Tasneirinha.

Descrição: Planta até 40 cm de altura, ereta. Folhas penatilobadas ou penatifendidas, com segmentos obtusos e dentados. Inflorescências em capítulos reunidos em subcorimbos. In-vólucro tubuloso, com brácteas negras no ápice. Flores amarelas tubulosas e o fruto é uma cápsela pilosa.

Ecologia: Planta perene, ruderal. Muito vulgar ser observada em matos, terrenos cultivados e incultos, pinhais, bosques e prados.

Floração: Quase todo o ano.

Estatuto: Nativa, ocorrendo por toda a Europa e na região Mediterrânea, nomeadamente no norte de África, podendo também ser observada no norte da Ásia.

Observações: Todas as partes da planta são tóxicas para a maioria dos mamíferos, humanos incluídos. As toxinas afetam o fígado e parecem ter efeitos cumulativos. As folhas podem ser usadas para fazer infusões que ajudam a provocar o vômito.



Família: BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)

[BRASSICACEAE]

Nome Científico: *Sisymbrium officinale* (L.) Scop.

[*Sisymbrium officinale* Scop.]

Nome Vernáculo: Eríssimo, Eríssimo-das-boticas, Erva-dos-cantores, Erva-rinchão, Rinchão, Saramago-rinchão.

Descrição: Erva até 90 cm de altura. Caule verde-acinzentado, rígido e ramificado na parte superior com os ramos perpendiculares, ou quase, ao caule principal. Folhas pilosas quase todas pecioladas; as basais roncinado-penatissectas com 3 a 4 pares de lóbulos laterais; folhas superiores hastadas com um lóbulo terminal oblongo-lanceolado e até 2 pares de lóbulos laterais oblongos e curtos. Inflorescências em cachos. Cálice com sépalas pilosas e a corola com pétalas amarelas. Os frutos são síliquas cilíndrico-cônicas, retas e geralmente desprovidas de pêlos (sem rostro).

Ecologia: Planta anual, ruderal e infestante de culturas. Pode ser facilmente observada na beira de caminhos, muros, campos agrícolas e sebes.

Floração: Março a Setembro.

Estatuto: Nativa, ocorre um pouco por toda a Europa, Cáucaso, oeste da Ásia e norte de África; atualmente está identificada como subcosmopolita.

Observações: As folhas e caules jovens podem ser consumidos crus ou cozinhados em saladas, sopas ou acompanhamentos. As sementes, quando reduzidas a pó, servem para engrossar sopas e molhos. Sobretudo durante o Renascimento foi usada em forma de infusões e extratos, no tratamento de afonia, laringites, faringites, etc.



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

[ASTERACEAE]

Nome Científico: *Sonchus oleraceus* L.

[*Sonchus oleraceus* Lin.]

Nome Vernáculo: Leitarugas, Leitugas, Sarralha, Serralha, Serralha-áspera, Serralha-branca, Serralha-escura, Serralha-macia, Serralha-macia-de-folha-larga, Serralha-mansa, Serralha-preta.

Descrição: Planta herbácea até 140 cm de altura, ereta. Folhas verdes na página superior e glaucas na inferior; as superiores indivisas e as inferiores maiores, penatífendidas a penatissectas com segmentos dentados. Inflorescência em capítulo. Flores amarelas e liguladas. Invólucro gomiloso-cônico. O fruto é uma cípsela oblanceolada, rugosa entre as costas, mais ou menos comprimida, com papilho persistente.

Ecologia: Planta anual ou bienal, ruderal e rupestre. Pode ser observada em campos de cultivo, hortas, jardins, incultos e entulheiras.

Floração: Praticamente todo o ano.

Estatuto: Nativa da Europa, norte de África e oeste da Ásia. Largamente distribuída pela América, China, Índia, Austrália sendo já categorizada como cosmopolita.

Observações: As folhas jovens, bem como os caules jovens, são muito agradáveis, para usar em saladas, especialmente na Primavera. As folhas podem ser usadas em saladas, acompanhamentos e sopas. Em Espanha (Valência) são muito utilizadas na confeção de arroz e esparregado.



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome Científico: *Taraxacum ekmanii* Dahlst.

Nome Vernáculo: Amor-dos-homens, Bufasa-de-lobo, Coroa-de-monge, Dente-de-leão, Frango, Inteligência-de-mulher, O-teu-pai-é-careca, Quartilho, Taráxaco.

Descrição: Planta herbácea, até 50 cm de altura, com rizoma grosso, com látex branco. Folhas em roseta basilar densa, oblongas ou lanceoladas, roncadas, com segmentos mais ou menos triangulares. Inflorescências em capítulos multifloros, de flores amarelo-intenso, liguladas. Os capítulos fecham durante a noite e abrem ao amanhecer. Invólucro com brácteas externas curtas, lanceolado-lineares, e brácteas internas maiores, subiguais e direitas. Receptáculo convexo e nu. O fruto é uma cípsela terminada em rostro comprido, filiforme.

Ecologia: Planta vivaz e ruderal, ocorrendo em prados, sítios húmidos e campos cultivados.

Floração: Março a Dezembro.

Estatuto: Nativa, sendo observada no sul da Europa e na região Mediterrânea, natural da Macaronésia, nomeadamente dos Açores.

Observações: As folhas podem ser consumidas cruas ou cozinhadas. As flores são boas em saladas ou em infusões. Delas pode ser obtido um vinho interessante, mas as flores não podem conter partes verdes. Os botões florais podem ainda ser usados em pickles tal como as alcaparras. As raízes de plantas com dois anos podem ser colhidas no Outono e depois de limpas, secas e torrefactas são usadas para obter um substituto do café.



Família: SCROPHULARIACEAE

[SCROPHULARIACEAE]

Nome Científico: *Verbascum thapsus* L.

[*Verbascum thapsus* Lin.]

Nome Vernáculo: Barbasco, Erva-de-são-fiacre, Trócolos-brancos, Vela-de-nossa-senhora, Verbasco.

Descrição: Planta herbácea, bianual, arrossetada, podendo atingir os 250 cm de comprimento e mais ou menos densamente acinzentada ou esbranquiçada-tomentosa. Folhas basilares elípticas a obovado-oblonga, obtusas, inteiras ou miudamente crenuladas. Folhas caulinares distais e decurrentes. Inflorescência simples, com brácteas ovadas a lanceoladas e acuminadas. Flor com cálice de lobos lanceolados, corola amarela e 5 estames, os superiores com filetes vilosos, os inferiores com filetes nus a vilosos; as anteras decurrentes e pêlos dos filetes brancos; estigma capitado. O fruto é uma cápsula ovoide a elipsoide.

Ecologia: Terrenos incultos e pedregosos, com pressões antrópicas e boa exposição solar. Campos agrícolas, incultos e bermas de caminho.

Floração: Março a Agosto.

Estatuto: Nativa da Europa, norte de África e centro e sudoeste da Ásia. Naturalizada em regiões temperadas, mas com estatuto de introduzida no Japão, Austrália, Nova Zelândia e América.

Observações: Uma infusão aromática, levemente adstringente e amarga pode ser obtida das folhas secas fervidas durante 5-10 minutos. Uma infusão mais doce pode ser obtida da fervura de flores frescas ou secas. Tem grande valor ornamental e as folhas quando fumadas têm um efeito estimulante.



Família: PRIMULACEAE

[PRIMULACEAE]

Nome Científico: *Anagallis arvensis* L.

[*Anagallis arvensis* Lin.]

Nome Vernáculo: Erva-do-garrotinho, Morrão-vermelho, Morrião, Morrião-dos-campos, Morrião-vermelho.

Descrição: Planta com 10 a 30 cm de altura, muito ramificada de caules difusos e ascendentes. Folhas opostas, sésseis, ovais ou lanceoladas com 3 a 5 nervuras. Flores solitárias em pedúnculos opostos, de corola variando entre o laranja-avermelhado e o azul. Fruto capsular, globoso.

Ecologia: Erva anual de terrenos muito perturbados e humanizados como sejam terrenos cultivados, jardins, prados, clareiras e orlas de matos e bosques.

Floração: Fevereiro a Outubro/Novembro.

Estatuto: Nativa da Europa, com distribuição subcosmopolita. Está classificada como introduzida no arquipélago dos Açores, mas nativa do arquipélago da Madeira.

Observações: Planta que foi muito utilizada como ornamental e medicinal, mas cuja toxicidade, sobretudo das sementes, levou ao abandono dessas práticas. Sobre as suas folhas diz-se poderem ser comidas cruas ou cozinhadas, em saladas e outros pratos. No entanto, recomenda-se muito cuidado até porque pode produzir alergias (dermatites) por contacto. Sementes venenosas para ovinos e pequenas aves.



Família: FABACEAE (LEGUMINOSAE)

[PHASEOLACEAE]

Nome Científico: *Trifolium angustifolium* L.

[*Trifolium angustifolium* Lin.]

Nome Vernáculo: Rabo-de-gato, Trevo-de-folhas-estreitas, Trevo-massaroco.

Descrição: Planta herbácea até 50 cm, ereta ou ascendente, geralmente multicaule. Folhas compostas, alternas, com folíolos linear-lanceolados, inteiros e agudos, com estípulas. Flores subsésseis, em espigas ovoides ou cilíndrico-cônicas, terminais e pedunculadas. Corola rosada praticamente do mesmo tamanho do cálice; segmentos desiguais, linear-assevelados, patentes na frutificação. O fruto é uma vagem com 1 ou 2 sementes.

Ecologia: Planta anual e ruderal, podendo ser observada em terrenos cultivados e incultos, prados, relvados húmidos, clareiras de matos e bermas de caminhos.

Floração: Abril a Junho.

Estatuto: Nativa da Europa e da região Mediterrânea. Atualmente está naturalizada em diversos países, no entanto, não apresenta um caráter invasor.

Observações: Planta utilizada como forragem, na produção de feno, ou em pastagens. A infusão desta planta é utilizada para aliviar dores de estômago e diarreia. O seu pólen dá origem a mel bastante apreciado e saboroso.



Família: FABACEAE (LEGUMINOSAE)

[PHASEOLACEAE]

Nome Científico: *Trifolium pratense* L.

[*Trifolium pratense* Lin.]

Nome Vernáculo: Pé-de-lebre, Trevo-comum, Trevo-dos-prados, Trevo-ribeiro, Trevo-roxo, Trevo-violeta.

Descrição: Planta cespitosa, até 100 cm de altura. Ascendente ou ereta, com ou sem pêlos. Folhas trifoliadas, folíolos ovais, maculados de branco. Flores purpúreo-avermelhadas ou rosadas, em capítulos esféricos ou ovais, solitários ou geminados, involucrados e geralmente sésseis. O fruto é uma vagem.

Ecologia: Planta perene, ruderal e ripícola. Pode ser observada em bermas de caminhos, prados frescos e húmidos, taludes e orlas de bosques.

Floração: Maio a Agosto.

Estatuto: Nativa, endêmica na Europa, Ásia e nordeste da África. Largamente distribuída e naturalizada por todo o mundo.

Observações: Podem ser consumidas as flores, as folhas, as raízes e as sementes. As folhas devem ser colhidas antes do aparecimento das flores e são usadas em saladas, sopas, etc., podendo ser cozinhadas (quando ficam melhores) ou secas e utilizadas como condimento (em arroz, por exemplo). As sementes depois de levemente germinadas (rebentos) são usadas em saladas. As flores e as vagens podem ser secas e reduzidas a farinha, o mesmo podendo ser feito com a raiz. As flores secas ou frescas são usadas em infusões e as folhas secas conferem um leve sabor a baunilha a bolos.



Família: PLANTAGINACEAE

[SCROPHULARIACEAE]

Nome Científico: *Digitalis purpurea* L.

[*Digitalis purpurea* Lin.]

Nome Vernáculo: Abeloura, Abelouro, Abelouro-vermelho, Alcoques, Beloiro, Beloura, Boca-de-sapo, Caçapeiro, Calças-de-cuco, Caralhotas, Chapote, Chapoto, Dedaleira, Delaleira, Digital, Enchoque, Erva-dedal, Erva-dedeira, Estalo, Estoira-fois, Estoirotos, Estoura-foles, Estorafoles, Estragues, Erva-traqueira, Folha-de-raposa, Folha-de-sapo, Luvas-de-Nossa-Senhora, Luvas-de-Santa-Maria, Maia, Matruca, Mena, Nenas, Podonhos, Pilatroques, Pucarinhos, Teijeira, Tracles, Traqueira, Traqueiro, Traques, Trocles, Trócolos, Troques.

Descrição: Erva até 150 cm de altura. Folhas basais em rosetas grandes longamente pedunculadas e pubescentes. Folhas caulinares com pecíolo curto que diminui à medida que se sobe no caule, até se tornarem sésseis. Flores com forma e tamanho aproximados de um dedal, cor purpúrea, podendo atingir 6 cm de comprimento, apresentando no seu interior manchas púrpura-escuro, rodeadas de branco. O fruto é uma cápsula ovoide septicida, com 2 valvas duplamente fendidas e com numerosas sementes pequenas.

Ecologia: Planta bienal ou plurianual, ruderal com preferência por lugares húmidos, frescos ou sombrios. Ocorrendo em locais rochosos, taludes, orlas e clareiras de matos e bosques, em sebes e bermas.

Floração: Abril a Setembro.

Estatuto: Nativa da Europa (oeste, centro e sul), podendo ser observada por toda a região Mediterrânea. Classificada como invasora na América.

Observações: Ainda que muito usada na medicina popular e alternativa, é de salientar que todas as partes da planta são muito venenosas.



Família: BORAGINACEAE

[BORRAGINACEAE]

Nome Científico: *Echium plantagineum* L.

[*Echium murale* Hill.]

Nome Vernáculo: Chupa-mel, Língua-de-vaca, Soagem, Soagem-viperina.

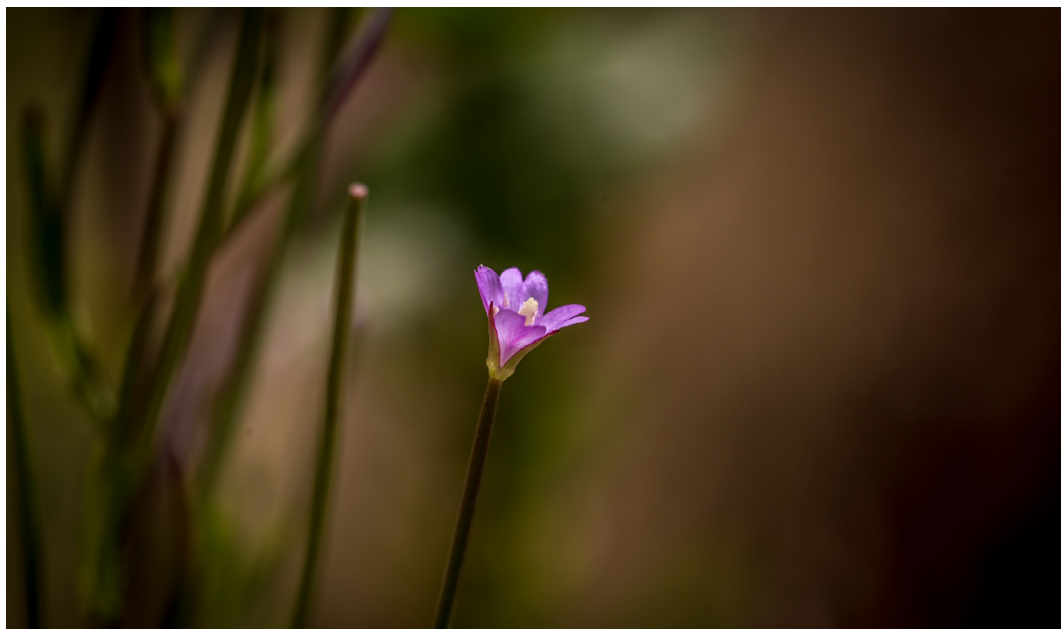
Descrição: Planta até 90 cm de altura, com um ou mais caules, coberto de pêlos mais ou menos compridos e rígidos. Folhas basilares lanceoladas, obtusas, com as nervuras laterais bastante visíveis; folhas caulinares oblongas a lanceoladas com a base larga e arredondada. Inflorescências em forma de cimeiras escorpioides. Corola afunilada, com tubo estreito e garganta aberta, azul ou azul-violácea, de limbo irregular, pilosa nas nervuras e margens. Androceu com 5 estames desiguais, geralmente com 2 salientes. Cálice com 5 lóbulos partidos. Os frutos são pequenos aquênios trionais.

Ecologia: Planta vivaz ou anual, ruderal. Pode ser observada em campos cultivados e incultos, bermas de estrada, pousios e pastagens.

Floração: Março a Julho.

Estatuto: Nativa, ocorrendo com maior frequência no sul da Europa e na região Mediterrânea. Atualmente apresenta uma distribuição mundial com maior abundância em países com condições climáticas temperadas, África do Sul, oeste da América, Uruguai, Argentina e Brasil.

Observações: Planta usada como ornamental e descrita como excelente para a produção de mel. O óleo das sementes é rico em ácidos gordos valiosos como suplementos de saúde, este é também bastante valorizado pela sua ação hidratante e anti-inflamatória. Ainda que descrita como venenosa para mamíferos, há quem consuma as folhas, cozinhadas ou cruas, como substituto dos espinafres, dizendo-se que despertam o desejo sexual.



Família: ONAGRACEAE

[EPILOBIACEAE]

Nome Científico: *Epilobium tetragonum* L.

[*Epilobium tetragonum* Lin.]

Nome Vernáculo: Erva-bonita.

Descrição: Erva perene, até 110 cm de altura, caules eretos, por vezes ramificados, cobertos de pêlos e com costas longitudinais bem marcadas. Folhas com 20-80 x 5-20 mm, oblongo-lanceoladas, opostas (exceto as superiores), sésseis ou com um pequeno pecíolo, serrilhadas e desprovidas de pêlos. Inflorescência pubescente. Sépalas com 4 a 9 mm. Pétalas com 4 a 12 mm, purpúreas a rosadas. O fruto é uma cápsula com 3 a 8 cm com 4 nervuras castanhas salientes, cobertos de pêlos.

Ecologia: Ripícola, sendo frequente o seu registo em prados húmidos, terrenos agrícolas e bermas de caminhos, bem como em locais húmidos e algo ruderalizados.

Floração: Junho a Novembro.

Estatuto: Autóctone de Portugal Continental e do arquipélago da Madeira, introduzida no arquipélago dos Açores.

Observações: As folhas podem ser consumidas após cozedura. Infusões desta planta estão indicadas no alívio de infeções urinárias, gastroenterites, aftas e outras infeções da mucosa bucal. Externamente, extratos desta planta são utilizados no tratamento de problemas de pele como acne, eczema e rosácea.



Família: GERANIACEAE

[GERANIACEAE]

Nome Científico: *Erodium moschatum* (L.) L'Hér.

[*Erodium moschatum* Herit.]

Nome Vernáculo: Agulha-de-pastor-moscada, Agulha-moscada, Agulheira-moscada, Almiscareira, Bico-de-cegonha-moscado, Bico-de-grou-moscado, Erva-alfinete, Erva-relógio, Foguetes, Piquêtas.

Descrição: Planta herbácea até 50 cm de altura. Hábito ascendente ou difuso, com pêlos densos mais ou menos glandulosos. Folhas até 20 cm, oblongo-lanceoladas, penatissetas com os segmentos ovados, dentados, serrados ou subpenatifendidos, frequentemente com manchas escuras. Umbelas com 5 a 12 flores. Flores com pétalas elíptico-alongadas, pouco maiores que o cálice, apresentando uma coloração violácea ou purpúrea. Mericarpos com pêlos castanhos ou brancos e apresentando uma prega larga e funda.

Ecologia: Planta anual ou bienal ocorrendo em campos cultivados e incultos, bermas de estrada, caminhos, etc.

Floração: Fevereiro a Junho.

Estatuto: Nativa, com predominância no sul da Europa e na região Mediterrânea. Atualmente já se encontra naturalizada na América, Austrália, este e sul de África.

Observações: As folhas são comestíveis, quer em cru quer cozinhadas. Os óleos essenciais extraídos desta planta têm larga utilização em perfumaria.



Família: PAPAVERACEAE

[FUMARIACEAE]

Nome Científico: *Fumaria capreolata* L.

[*Fumaria capreolata* Lin.]

Nome Vernáculo: Catarinas-queimadas, Erva-das-candeias, Erva-moleirinha-maior, Fumária-maior.

Descrição: Planta prostrada ou trepadora, até 100 cm de comprimento, glauca. Folhas alternas, 2-4-penatissectas. Inflorescências em cachos. Flores até 14 mm, com simetria bilateral, esbranquiçada e vermelho-escura no topo. Pedicelos curtos e arqueado-retroflétidos. Cálice constituído por sépalas mais largas do que a corola e ligeiramente dentadas. O fruto é um aquénio liso, obtuso e truncado.

Ecologia: Planta anual, ruderal e rupícola. Ocorre em sebes, incultos, terrenos agrícolas, muros, baldios, bermas de estrada e zonas de entulhos.

Floração: Dezembro a Junho.

Estatuto: Nativa da Europa, com larga distribuição em Portugal Continental, mas introduzida no arquipélago dos Açores e da Madeira. Atualmente, está naturalizada por quase todo o mundo.

Observações: Esta planta é frequentemente utilizada na medicina tradicional do norte de África na resolução de problemas gastrointestinais e pela sua atividade anti-inflamatória. A planta tem usos como agente coagulante do leite, tanto fresca como seca.



Família: ASTERACEAE (COMPOSITAE)

[ASTERACEAE]

Nome Científico: *Galactites tomentosus* Moench.

[*Galactites tomentosus* Moench.]

Nome Vernáculo: Cardo, Cardo-dos-picos.

Descrição: Planta herbácea ereto-espinhosa, até 100 cm de altura. Folhas são alternas, com nervuras esbranquiçadas, branco-tomentosas na página inferior, as basilares oblanceoladas, serradas, pecioladas, as caulinares penatipartidas, com segmentos ou dentes espinhosos, estreitamente lanceolados e sésseis. Inflorescências em capítulos pedunculados, ovoides, solitários ou reunidos em cimeira corimbosa. Flores do disco pequenas, tubulosas, hermafroditas, as marginais grandes, afuniladas e estéreis. Corola lilacénea a branca. Receptáculo densamente piloso. Invólucro ovoide, de brácteas imbricadas. Folhas e brácteas involucrais espinhosas ou espinescentes. O fruto é uma cípsela amarelada, com papilho provido de pêlos plumosos e brancos.

Ecologia: Planta anual, ruderal e nitrófila, frequente em terrenos cultivados e incultos, entulheiras e pousios.

Floração: Março a Junho.

Estatuto: Nativa da região do Mediterrâneo e sul da Europa, está classificada como introduzida no arquipélago dos Açores.

Observações: Os caules e folhas jovens desta planta podem ser consumidos em saladas e sopas.



Família: GERANIACEAE

[GERANIACEAE]

Nome Científico: *Geranium molle* L.

[*Geranium molle* Lin.]

Nome Vernáculo: Bico-de-pomba-menor.

Descrição: Planta herbácea até 40 cm. Folhas de contorno arredondado, sendo as da base recortadas até meio ou quase. Flores de corola rosada ou arroxeadas. Pétalas apresentando um corte terminal e pouco maiores que as sépalas. Androceu com 10 estames. Fruto esquizocárpico (regma) com 4 mericarpos.

Ecologia: Erva anual, raramente bienal, ruderal. Pode ser observada em orlas de bosques e pinhais, campos agrícolas e incultos, bermas de estradas e prados, podendo surgir também em dunas.

Floração: Fevereiro a Junho.

Estatuto: Nativa da região do Mediterrâneo e Sub-Mediterrâneo, naturalizada na Europa, no sudoeste e na Ásia central e no norte da África, está classificada como espécie introduzida na América do Norte.

Observações: Esta espécie tem sido descrita como eficaz no tratamento de lesões internas e externas. Um emplastro de folhas frescas reduz rapidamente ferimentos externos. Uma decoção em vinho é indicada como alívio para a gota e outras dores nas articulações.



Família: IRIDACEAE

[IRIDACEAE]

Nome Científico: *Iris germanica* L.

[*Iris germanica* Lin.]

Nome Vernáculo: Lírio-cardano, Lírio-cardeno, Lírio-da-Alemanha, Lírio-Germânico, Lírio-roxo.

Descrição: Planta rizomatosa perene até 120 cm de altura. Folhas basais, lineares com mais de 40 x 3 cm, em forma de espada, lustrosas. Flores com 3 tépalas externas, glabras exceto na nervura principal, curvadas para o exterior, ovadas, com 8-12 cm de comprimento e 6 de largura. Tépalas internas em número de 3 eretas dobrando, por fim, sobre a parte fértil da flor. O fruto é uma cápsula trilocular, polispérmica e de sementes com arilo.

Ecologia: Planta ruderal com preferência por prados húmidos.

Floração: Março a Junho.

Estatuto: Origem incerta, uma vez que poderá ser um híbrido de espécies selvagens, provavelmente na região Mediterrânea mas naturalizada em grande parte Europa.

Observações: O rizoma depois de seco e moído pode ser usado como condimento. No entanto, é preciso alguma cautela porque a planta contém uma substância resinosa que pode ser tóxica e irritante.



Família: LAMIACEAE

[LAMIACEAE]

Nome Científico: *Lamium purpureum* L.

[*Lamium purpureum* Lin.]

Nome Vernáculo: Lâmio-roxo.

Descrição: Planta mais ou menos pubescente, caules eretos ou ascendentes até 40 cm (mais raramente 70), folhas sub-regularmente crenadas, cordiforme-ovadas, pecioladas. Brácteas inferiores mais compridas que largas. Flores em espigas curtas e densas, piramidais. Verticilastros multifloros, axilares. Corola bilabiada, púrpura-rosada, de tubo reto, excedendo o cálice. Anteras pilosas. O fruto é uma clusa.

Ecologia: Planta anual, ruderal e rupícola. Observa-se frequentemente em terrenos cultivados, sebes, muros, bermas de estrada, etc.

Floração: Fevereiro a Junho.

Estatuto: Nativa, com distribuição pela Europa, noroeste de África e pelo Próximo Oriente. Estatuto de introduzida no arquipélago dos Açores.

Observações: As folhas, cruas ou cozinhadas, podem ser consumidas em saladas, sopas ou arroz.



Família: MALVACEAE

[MALVACEAE]

Nome Científico: *Lavatera cretica* L.

[*Lavatera cretica* Lin.]

Nome Vernáculo: Lavatera, Lavátera, Lavatera-silvestre, Lavátera-silvestre, Lavátra, Lavátra-silvestre, Malva, Malva-alta, Malva-bastarda, Malvão.

Descrição: Planta herbácea até 200 cm de altura, ascendente ou ereta, simples ou ramificada. Folhas suborbicular-cordadas, com 3 a 7 lóbulos curtos, crenado-dentados, geralmente obtusos nas folhas inferiores e agudos nas superiores, raras vezes indivisas. Corola com 5 pétalas de cor violácea ou rosada, com veios mais intensamente corados. Epicálise com bractéolas ovadas, soldadas na base e cálice com sépalas triangular-ovadas, acuminadas. Fruto esquizocárpico.

Ecologia: Planta anual ou bienal, ruderal. Frequentemente observada em areias e rochedos junto ao mar, margens de caminhos, baldios, campos agrícolas cultivados ou incultos, bermas de caminhos, taludes. Em locais ruderalizados e nitrificados.

Floração: Março a Julho.

Estatuto: Nativa, ocorrendo essencialmente no sul da Europa e na região Mediterrânea. Pode ser observada em alguns locais da América do Norte e está naturalizada na África do Sul.

Observações: Uma pasta feita com as folhas parece proporcionar alívio a entorses.



Família: ONAGRACEAE

[EPILOBIACEAE]

Nome Científico: *Oenothera rosea* L'Her. ex Aiton

[*Oenothera rosea* Sol.]

Nome Vernáculo: Não é conhecido nenhum.

Descrição: Planta herbácea até 50-60 cm de altura. Folhas basais sinuado-dentadas pinatífidas; as caulinares oblongo-ovadas, sinuado-denticuladas ou pinatífidas, reduzindo-se em direção ao ápice assumindo a forma de brácteas linear-lanceoladas. Flores com hipanto, sépalas algo bifurcadas, pétalas obovadas rosadas ou arroxeadas na ântese. O fruto é uma cápsula obovoide, com 4 ângulos levemente alados.

Ecologia: Planta anual ou perene ocorrendo em terrenos incultos, bermas de estrada, taludes, relvados e margens de linhas de água.

Floração: Março a Julho.

Estatuto: Exótica, oriunda da América, atualmente com larga distribuição mundial.

Observações: Estudos recentes sugerem que extratos alcoólicos desta espécie inibem o crescimento bacteriano de *Escherichia coli* e *Salmonella enteritidis*.



Família: ORCHIDACEAE

[EPILOBIACEAE]

Nome Científico: *Serapias lingua* L.

[*Serapias lingua* Lin.]

Nome Vernáculo: Erva-língua, Serapião.

Descrição: Planta de 8-55 cm de altura. Folhas linear-lanceoladas. Inflorescências com 2-6 flores, com brácteas purpúreo-violáceas, glabras, com nervuras de cor purpúrea mais intensa. Sépala ovais purpúreo-violáceas. Pétalas laterais, mais curtas que as sépala, labelo oblongo, castanho ou castanho-purpúreo. O fruto é uma cápsula.

Ecologia: Erva perene com tubérculos (1-5), ocorrendo em prados, clareiras e arrelvados húmidos.

Floração: Abril a Junho.

Estatuto: Nativa, com larga distribuição na região Mediterrânea, Chipre, Líbano e Israel.

Observações: Nenhum uso conhecido.



Família: RUBIACEAE

[RUBIACEAE]

Nome Científico: *Sherardia arvensis* L.

[*Sherardia arvensis* Lin.]

Nome Vernáculo: Granza, Granza-dos-campos.

Descrição: Planta até 50 cm de altura, delgada, prostrada ou difusa. Caules ásperos devido a pequenos acúleos na sua superfície. Folhas, geralmente 6 por verticilo; as proximais obovado-cuspidadas, as distais oblanceoladas, terminando numa pequena ponta rígida, peludo-ásperas na página superior. Inflorescências em forma de capítulos terminais. Corola com 4 a 5 mm, lilacínea, afunilada, quase séssil, 4-lobada e de tubo comprido. O fruto é um mericarpo (de dois) oblongo, coroadado por dois ou três dentes acrescentes do cálice.

Ecologia: Planta anual, ruderal, podendo ser observada com frequência em terrenos cultivados e incultos, bermas de caminhos e muros.

Floração: Fevereiro a Junho.

Estatuto: Nativa de Portugal continental e arquipélago da Madeira, com classificação de introduzida no arquipélago dos Açores. Atualmente apresenta uma distribuição sub-cosmopolita pela Europa, oeste da Ásia, norte de África e Macaronésia.

Observações: A tribo Cherokee usava esta planta para obter um corante rosa ou vermelho.



Família: CAMPANULACEAE

[CAMPANULACEAE]

Nome Científico: *Campanula lusitanica* L. in Loefl.

[*Campanula lusitanica* Loefl.]

Nome Vernáculo: Campainhas, Campânula.

Descrição: Planta até 60 cm. Folhas basilares pequenas, reniformes ou cordiforme-arredondadas, as restantes sésseis, ovado-oblongas ou ovado-lanceoladas. Flores com pedicelos filiformes. Geralmente solitárias, axilares ou terminais. Androceu com 5 estames livres. Corola afunilado-campanulada, azul-violácea, com 5 segmentos oblongos. Cálice com 5 segmentos, de tubo mais ou menos obovoide. O fruto é uma pseudocápsula.

Ecologia: Planta anual, ruderal, ocorrendo em terrenos cultivados, prados e pastagens, incultos e sebes.

Floração: Abril a Agosto.

Estatuto: Nativa, classificada como introduzida no arquipélago da Madeira e no noroeste de Marrocos.

Observações: Sem usos conhecidos.



Família: LINACEAE

Nome Científico: *Linum bienne* Mill.

Nome Vernáculo: Linhaça, Linho, Linho-bienal, Linho-bravo, Linho-da-Terra, Linho-de-inverno, Linho-galego, Linho-galego-silvestre, Linho-mourisco, Linho-silvestre.

Descrição: Planta herbácea vivaz, até 60 cm de altura. Caules ramosos, delgados, eretos, com inúmeros rebentos basais. Folhas verde-claras, pequenas, simples, alternas, lanceoladas, acuminadas com 1-3 nervuras. Flores em cimeiras paniculadas ou quase solitárias. Cálice constituído por 5 sépalas ovais, subiguais e pontiagudas. Corola com 5 pétalas azul-claras, caducas, 2 a 3 vezes mais compridas que as sépalas e longamente pediceladas. Gineceu com 5 estigmas, estreitos e capitados. Androceu com 5 estames férteis e 5 abortados sem anteras. O fruto é uma cápsula subglobosa acastanhada, acuminada.

Ecologia: Planta ruderal e ripícola de terrenos incultos e solos arenosos, clareiras e bermas de caminho.

Floração: Fevereiro a Junho.

Estatuto: Nativa da Eurásia ocidental e do noroeste de África. Naturalizada no continente americano.

Observações: Na antiguidade foi usada como fonte de fibra para a confeção de vestuário. Provavelmente relacionada com os atuais linhos.



Família: LAMIACEAE

[LAMIACEAE]

Nome Científico: *Prunella vulgaris* L.

[*Prunella vulgaris* Lin.]

Nome Vernáculo: Brunéla, Consolda-menor, Erva-férrea, Prunela.

Descrição: Planta herbácea vivaz, até 60 cm de altura e com a idade vai perdendo o revestimento de pêlos. Folhas ovadas a ovada-lanceoladas, inteiras ou com recortes arredondados na margem, acunheadas e pecioladas. Inflorescência, uma espiga geralmente folhosa na base. Cálice com dentes mucronados. Corola de cor violácea-azulada-escura, raramente branca. Fruto esquizocárpico.

Ecologia: Planta ruderal, podendo ser observada em prados e relvados húmidos incluindo lameiros, margens de linhas de água, charcos e lagoas, matos e matagais.

Floração: Março a Agosto.

Estatuto: Nativa de diversos locais (Europa, norte de África, Ásia, América central e sul), mas com classificação de introduzida na Austrália e algumas ilhas do Pacífico.

Observações: As folhas, cruas ou cozinhadas, podem ser usadas em saladas, sopas, estufados, etc. Ainda que por vezes possam ser algo amargas devido à presença de taninos, os mesmos podem ser removidos por imersão em água. Uma infusão em água fresca de folhas secas ou frescas é usada como uma bebida refrescante, considerada muito saborosa.



Família: ASPARAGACEAE

[LILIACEAE]

Nome Científico: *Scilla monophylla* Link.

[*Scilla monophylla* Link.]

Nome Vernáculo: Cebola-albarrã, Cila-de-uma-folha.

Descrição: Planta com uma única folha lanceolada, plana ou canaliculada. Escapo até 30 cm. Flores campanuladas, azuis, em cachos. Brácteas florais entre 4 a 7 mm. Segmentos do perianto mais ou menos lanceolados, inserindo-se quase segundo um ângulo de 90° na ântese. Anteras de cor violácea-escuras. O fruto é uma cápsula trigonal loculicida, ovoides a globosa.

Ecologia: Erva bolbosa, que ocorre em charnecas, sob coberto arbóreo (pinhais, carvalhais) e em matos. Apresenta preferência por solos ácidos e arenosos.

Floração: Fevereiro a Maio.

Estatuto: Nativa, considerada um endemismo ibérico-mauritano-atlântico.

Observações: Sem usos conhecidos.



Família: CARYOPHYLLACEAE

[SILENACEAE]

Nome Científico: *Silene gallica* L.

[*Silene gallica* Lin.]

Nome Vernáculo: Cabacinha, Erva-cabaceira, Erva-de-leite, Erva-mel, Erva-ovelha, Gorga, Nariz-de-zorra.

Descrição: Planta herbácea até 45 cm de altura, pubescente, ereta, simples ou ramosa, mais ou menos viscosa na parte superior. Folhas inferiores oblongo-espatuladas, ovado-lanceoladas ou lanceoladas, mas as superiores são mais estreitas. Inflorescências, pseudocachos simples, solitários ou geminados. Corola de pétalas brancas ou rosadas, crenadas ou chanfradas. Cálice 5-sépalo, simpétalo, formando um tubo com 10 nervuras longitudinais verdes ou avermelhadas, peludo. Androceu com 10 estames, filetes peludos na base. O fruto é uma cápsula cônica, polispérmica deiscente.

Ecologia: Planta anual, ruderal. Pode ser observada em matos, em terrenos quer cultivados quer incultos.

Floração: Abril a Setembro.

Estatuto: Nativa de Portugal continental e arquipélago da Madeira, tendo o estatuto de introduzida no arquipélago dos Açores. Atualmente, apresenta uma distribuição cosmopolita.

Observações: A planta é considerada como emoliente e como tal usada em banhos para a pele.



Família: LAMIACEAE

[LAMIACEAE]

Nome Científico: *Stachys arvensis* (L.) L.

[*Stachys arvensis* Lin.]

Nome Vernáculo: Rabo-de-raposa.

Descrição: Planta herbácea até 40 cm de altura, pubescente. Folhas ovado-cordiformes, lanosas. Inflorescências com 4 a 6 flores, de cálice hirsuto, dentes do mesmo tamanho que o tubo ou quase; corola branca, pálida-rosada ou púrpura, excedendo pouco o tamanho do cálice. Os frutos são aquênios, arredondados no ápice.

Ecologia: Erva anual de terrenos cultivados ou incultos, baldios, beiras de caminhos, pastagens, clareiras e zonas com entulhos.

Floração: Fevereiro a Julho.

Estatuto: Nativa e com larga distribuição pela Europa.

Observações: Reza a lenda que a planta era usada, desde os romanos, no tratamento de feridas várias.



Família: PLANTAGINACEAE

[SCROPHULARIACEAE]

Nome Científico: *Veronica persica* Poir.

[*Veronica persica* Poir.]

Nome Vernáculo: Verónica-da-Pérsia.

Descrição: Planta de caules decumbentes, até 60 cm, pecíolos curtos e limbo ovado, crenado e truncado na base; folhas basais opostas, as restantes são alternas. Flores solitárias na axila das folhas com pedicelos bastante mais compridos que as folhas axilantes e curvados na parte terminal. Segmentos do cálice ovado-lanceolados e com margem ciliada. Corola azul, maior que o cálice. Fruto, uma cápsula bilobada, carenada.

Ecologia: Planta anual, ruderal, frequentemente observada em campos agrícolas cultivados, jardins e bermas de estrada.

Floração: Fevereiro a Julho.

Estatuto: Possivelmente exótica, com origem no sudoeste da Ásia. Atualmente é uma espécie cultivada e naturalizada em grande parte da Europa.

Observações: Estudos recentes com extratos deste *taxon* parecem combater *Leishmania major*, um parasita intracelular (agente da leishmaniose cutânea do Velho Mundo).



Família: APOCYNACEAE

[APOCINACEAE]

Nome Científico: *Vinca difformis* Pour.

[*Vinca difformis* Pour.]

Nome Vernáculo: Alcangorça, Alcongosta, Congorça, Congossa, Congossa-maior, Erva-concorça, Erva-congorça, Erva-da-inveja, Pervinca, Salva-da-inveja, Vinca.

Descrição: Planta de caules prostrado-ascendentes, até 200 cm de altura. Folhas opostas, inteiras, ovadas a lanceoladas, arredondadas na base e atenuadas no pecíolo. Caules floríferos até 30 cm de altura. Flores solitárias, axilares, hermafroditas, longamente pedunculadas. Corola assalveada, com tubo e limbo azul-pálido. Cálice com 5 segmentos estreitos, linear-triangulares. Androceu com 5 estames inseridos a meia altura da corola. O fruto é um folículo.

Ecologia: Planta vivaz, ruderal e ripícola, com preferência por locais húmidos, mas também presente em matas, sebes, margens de campos e linhas de água.

Floração: Dezembro a Junho.

Estatuto: Nativa, do sudoeste da Europa; introduzida como ornamental e subespontânea noutras áreas.

Observações: Ainda que seja uma excelente planta para a confecção de cestaria e como cobertura de locais ensombrados, trata-se de uma planta muito tóxica devendo-se ter muito cuidado se ingerida.



Família: VIOLACEAE

Nome Científico: *Viola riviniana* Rchb.

Nome Vernáculo: Bonelas, Violetas-bravas.

Descrição: Planta herbácea, com uma roseta de folhas basais, sendo a partir das axilas destas que partem os caules floríferos, que são mais ou menos ascendentes e de tamanho variável (geralmente de 25 a 30 cm). Folhas cordadas (em forma de coração). Estípulas largamente lanceoladas e curtamente fimbriadas. Flores inodoras de sépalas agudas, aplicadas a uma cápsula, com apêndices muito acrescentes na frutificação. Pétalas compridas, com as laterais a pender para os lados e as superiores viradas para trás. Esporão violáceo, algumas vezes em forma de tubo e outras apiculado. Ovário sem pêlos e estilete recurvado. O fruto é uma cápsula quase trigonal, aguda e sem pêlos.

Ecologia: Planta perene que pode ser observada em locais húmidos e algo sombrios como bosques ripícolas, lameiros e prados húmidos, bem como em margens de cursos de água.

Floração: Fevereiro a Agosto.

Estatuto: Nativa, com ampla distribuição pela Europa, região Mediterrânea e Macaronésia.

Observações: As folhas jovens e os botões florais, crus ou cozinhados, podem ser consumidos. Quando adicionados a uma sopa contribuem para o seu engrossamento. Uma infusão refrescante pode ser feita a partir das suas folhas.



Família: POACEAE (GRAMINEAE)

[POACEAE]

Nome Científico: *Avena sterilis* L.

[*Avena hirsuta* Moench.]

Nome Vernáculo: Aveão, Aveião, Balanco-maior, Rabo-de-Galo.

Descrição: Planta cespitosa. Colmos eretos ou geniculados, até 150 cm de altura. Folhas sem pêlos, por vezes, ciliadas nas margens do limbo e com lígula membranácea, oval e dentada. Inflorescência, em panículas unilaterais. Espiguetas com 2 a 5 flores hermafroditas, na extremidade dos ramos. Duas glumas bem desenvolvidas, subiguais, lanceoladas e mais largas que as flores. Lema bidentada, com pêlos compridos e arista dorsal geniculada. Frutos, cariopses oblongas envolvidas pelas glumelas.

Ecologia: Planta anual, ruderal, frequente em campos incultos, vinhas, searas, taludes e bermas de estrada.

Floração: Março a Junho.

Estatuto: Nativa, com larga distribuição mundial sendo observada desde a América, norte de África, Península Ibérica, Europa Central e região Mediterrânea.

Observações: A semente depois de seca pode ser armazenada durante anos. Pode ser consumida como são consumidas as aveias. Após torrefação, a semente produz um bom substituto do café.



Família: POACEAE (GRAMINEAE)

[POACEAE]

Nome Científico: *Briza maxima* L.

[*Briza maxima* Lin.]

Nome Vernáculo: Abelhinhas, Bole-Bole, Bole-bole-maior, Bule-bule, Bule-bule-grado, Campainhas-do-diabo, Chocalheira-maior, Quilhão-de-galo.

Descrição: Planta até 80 cm de altura. Colmos eretos ou inferiormente geniculados. Folhas planas com lígula membranosa, comprida e lanceolada. Inflorescência em panícula simples ou quase, unilateral, com poucas espiguetas em pedúnculos muito finos com a extremidade pendente. Espiguetas grandes, ovoides, móveis, com 7 a 20 flores hermafroditas, imbricadas, comprimidas lateralmente, esverdeadas ou matizadas de castanho-avermelhado e com duas glumas subiguais, menores que a espiguetas, côncavas, ovado-orbiculares, com 5 a 9 nervuras. O fruto é uma cariopse.

Ecologia: Planta anual com preferência por locais secos, frequentemente observada em baldios, terrenos cultivados e incultos, olivais, pomares, clareiras de matos, bosques e pinhais.

Floração: Abril a Junho.

Estatuto: Nativa, com larga distribuição mundial.

Observações: Espécie bastante utilizada para a forragem de animais e as suas sementes são muito rentáveis economicamente.



Família: POACEAE (GRAMINEAE)

[POACEAE]

Nome Científico: *Briza minor* L.

[*Briza minor* Lin.]

Nome Vernáculo: Bule-bule, Bule-bule-menor, Bule-bule-miúdo, Chocalheira-menor, Chocalheirinha, Pandeirinha.

Descrição: Erva até 60 cm de colmos eretos. Folhas planas, lígula alongada, membranosa, mais ou menos aguda. Inflorescência composta por espiguetas dispostas em panícula até 20 cm, direita, bastante ramificada, frouxa e com pedúnculos muito finos, na maioria mais compridos que as espiguetas. Espiguetas triangulares, mais ou menos pendentes, geralmente verde pálidas, com 4 a 8 flores. Glumela inferior semelhante às glumas, mas papilosa no dorso. Fruto, uma cariopse obovada.

Ecologia: Planta anual, frequente em prados, lameiros, margens de linhas de água e orlas de bosques. Prefere solos com certos níveis de humidade, tanto em terrenos incultos como cultivados.

Floração: Março a Julho.

Estatuto: Nativa, com larga distribuição pelo sul e oeste da Europa, Cáucaso, Ásia, norte de África e Macaronésia, nomeadamente nos Açores.

Observações: Planta utilizada em arranjos florais de flores secas.



Família: POACEAE (GRAMINEAE)

[POACEAE]

Nome Científico: *Bromus diandrus* Roth

[*Bromus villosus* Forsk.]

Nome Vernáculo: Espigão, Fura-capá, Saruga, Seruga.

Descrição: Erva com caules cilíndricos com nós muito marcados, eretos ou ascendentes, com pêlos abaixo da panícula. Folhas planas, ásperas, mais ou menos frouxamente vilosas. Bainha com pêlos que se inserem mais ou menos segundo um ângulo reto. Panícula ampla, de ápice mais ou menos virado para baixo e nós inferiores com 2 a 6 ramos compridos. Gluma inferior lanceolada. Lema lanceolada gradualmente atenuada para o ápice bifendido. Arista reta e áspera. O fruto é uma cariopse.

Ecologia: Planta anual, algo indiferente ao tipo de solo, em searas, clareiras, pousios e por vezes em areais.

Floração: Março e Agosto.

Estatuto: Nativa da região Mediterrânea, com larga distribuição na Austrália.

Observações: As sementes, depois de assadas e transformadas em farinha, podem ser usadas para confeccionar "papas".



Família: CYPERACEAE

[POACEAE]

Nome Científico: *Cyperus eragrostis* Lam.

[*Cyperus depressus* Moench.]

Nome Vernáculo: Junção.

Descrição: Erva até 40 cm de altura, com rizoma curto e espesso. Caule trigonal, sem nós. Folhas basais invaginantes, com bainha fechada, lineares. Flores, lanceoladas, com espiguetas densas em feixes capituliformes globosos e involúcro constituído por 5 a 7 brácteas compridas, desiguais. Espiguetas com numerosas flores hermafroditas, nuas, dísticas, axilares, dispostas helicoidalmente. Glumas inteiramente esverdeadas, com 3 nervuras. Androceu com 1-3 estames. Frutos, aquénios trigonais e indeiscentes.

Ecologia: Planta anual, comum nas margens de linhas de água, charcos, valas, orlas de juncais e canaviais, por vezes em arrozais e outros cultivos agrícolas. Sempre em sítios húmidos e com alguma perturbação.

Floração: Maio a Agosto.

Estatuto: Exótica, nativa da América tropical, no entanto atualmente já está naturalizada pelo sudoeste da Europa.

Observações: Os pequenos tubérculos que se encontram juntamente com as raízes desta planta, quer crus quer cozinhados, são uma excelente refeição. Podem ser demolhados e depois esmagados para libertar um líquido leitoso que pode ser misturado com álcool ou água e açúcar para preparar bebidas deliciosas.



Família: POACEAE (GRAMINEAE)

[POACEAE]

Nome Científico: *Dactylis glomerata* L.

[*Dactylis glomerata* Lin.]

Nome Vernáculo: Dactila, Dáctilo, Dáctilo-comum, Dáctilo-dos-lameiros, Erva-dos-combros, Panasco, Panasco-de-folhas-estritas, Panasco-das-areias, Pé-de-galo.

Descrição: Erva cespitosa. Colmos até 150 cm, eretos ou, mais raramente, prostrados. Folhas ásperas ao tato, lineares ou com a margem involuta. Lígula de 2 a 10 mm, aguda ou lacerada. Inflorescência mais ou menos unilateral, direita, ovoide a oblonga, com os ramos superiores densos e os inferiores, sobretudo na base, mais afastados formando uma panícula de espiguetas acentuadamente comprimidas, quase sésseis, com 2 a 5 flores hermafroditas. Glumas mais ou menos iguais, lanceoladas a ovadas, finamente acuminadas. Lema acuminada, com 5 nervuras. Fruto, uma cariopse oblonga e sem pêlos.

Ecologia: Planta vivaz, facilmente observável em bermas de estrada, taludes, lameiros, clareiras de matos, etc. Apresenta preferência por locais secos e ensombrados.

Floração: Março a Junho.

Estatuto: Nativa, com distribuição no oeste da Península Ibérica, atualmente classificada como cosmopolita.

Observações: Planta muito utilizada no controlo da erosão ou estabilização de dunas, conservação do solo e trabalhos de re-vegetação. Pode ser usada ainda para a produção de biomassa, forragem, alimentação animal, etc. A planta é também utilizada como remédio para tratamento de tumores, doenças renais e de bexiga.



Família: JUNCACEAE

[JUNCACEAE]

Nome Científico: *Juncus bufonius* L.

[*Juncus bufonius* Lin.]

Nome Vernáculo: Junco-bolboso, Junco-das-rãs, Junco-dos-sapos, Relvinha.

Descrição: Planta herbácea até 40 cm de altura, raiz fibrosa. Folhas invaginantes, quase lineares. Inflorescência em antela, de flores hermafroditas e perianto com 6 tépalas. Fruto, uma cápsula polispérmica.

Ecologia: Erva anual ocorrendo frequentemente em relvados húmidos, prados húmidos e locais alagados por água.

Floração: Março a Agosto.

Estatuto: Nativa em Portugal, com larga distribuição mundial (cosmopolita).

Observações: Planta utilizada em arranjos florais de flores secas.



Família: POACEAE (GRAMINEAE)

[POACEAE]

Nome Científico: *Hordeum murinum* L.

[*Hordeum murinum* Lin.]

Nome Vernáculo: Cevada-das-lebres, Cevada-dos-ratos, Erva-de-espiga, Erva-molar, Falsa-cevada, Rengo.

Descrição: Planta que ocorre em tufos densos, com colmos desprovidos de pêlos atingindo os 70 cm, eretos ou geniculado-ascendentes. Folhas verde-amareladas, ásperas nas margens, com aurículas estreitas, amplexicaules, lígula membranácea e curta, truncada a dentada. Inflorescência, espiga densa, até 12 cm, oblonga, comprimida, com ráquis articulada. Espiguetas com uma flor, encontrando-se reunidas em grupos de 3, a central é hermafrodita e pedicelada com as glumas ciliadas, as laterais são masculinas ou estéreis, com a gluma superior ciliada e a inferior setiforme (com uma forma semelhante a uma seda). Aristas mais compridas do que as das glumas. Fruto, cariopse oblonga ou cilíndrico-oblonga, com canais, aderente às glumelas.

Ecologia: Planta anual de locais secos, também frequente em terrenos incultos, margens de caminhos e locais de elevada pressão antrópica.

Floração: Abril a Junho.

Estatuto: Nativa, com distribuição pela Europa meridional, Ásia, África, região Mediterrânea e Macaronésia, nomeadamente nos Açores.

Observações: A semente, depois de cozinhada, pode ser consumida. Quando convertida em farinha, serve para produzir pão, massas, etc. Espécie utilizada em arranjos florais de flores secas.



Família: POACEAE (GRAMINEAE)

[POACEAE]

Nome Científico: *Lagurus ovatus* L.

[*Lagurus ovatus* L.]

Nome Vernáculo: Rabo-de-Lebre.

Descrição: Planta anual, até 95 cm de altura, de colmos solitários a agrupados, simples ou ramificados nos nós inferiores e pubescentes em toda a extensão. Folhas basais e caulinares planas, com pêlos suaves (macias), agudas ou acuminadas. Inflorescência, tirso felpudo, compacto, ovoide, subcilíndrico, branco-acetinado e longamente pedunculado. Espiguetas com uma flórula, comprimidas lateralmente com o eixo piloso. Glumas quase iguais, lineares, com uma nervura, atenuadas em longa arista, plumosa. Aristas avermelhadas. Glumelas membranosas, a inferior vilosa na base. Fruto, cariopse fusiforme, não sulcada.

Ecologia: Planta que prefere terrenos arenosos perto do litoral como pinhais e dunas, mas também pastagens e matos xerofíticos do interior.

Floração: Março a Junho.

Estatuto: Nativa, largamente distribuída pela região Mediterrânea e Macaronésia (excepto Cabo Verde); atualmente está classificada como cosmopolita.

Observações: Planta muito utilizada como ornamental em jardins de baixa manutenção ou mediterrânicos.



Família: POACEAE (GRAMINEAE)

[POACEAE]

Nome Científico: *Lolium perenne* L.

[*Lolium perenne* L.]

Nome Vernáculo: Azevém, Azevém-perene, Azevém-vivaz, Gazão, Raigrás, Reigrasse-dos-Ingleses, Reigrasse.

Descrição: Planta cuja parte aérea morre anualmente. Caules cilíndricos com nós bem marcados. Folhas planas ou dobradas ao meio pela nervura mediana, de modo a que as metades do limbo ficam justapostas ou quase. Aurículas pouco aparentes ou nulas. Espigas lineares, espiguetas com 5 a 10 flores férteis. Glumas lanceoladas a linear-oblongas, com cerca de um terço do comprimento da espiguetas. A lema é lanceolada e mútica. O fruto é uma cariopse.

Ecologia: Planta bianual a perene com ecologia muito variável. Desde sítios muito húmidos como lameiros, leitos de cheias e margens de cursos de água, a sítios muito secos, terrenos incultos e margens de caminhos.

Floração: Março a Agosto.

Estatuto: Nativa da Europa, Ásia e norte de África, atualmente com larga distribuição mundial.

Observações: As sementes desta planta, ainda que muito pequenas, podem ser usadas, cozinhadas, como se de aveia se tratasse. Planta utilizada para forragem e por vezes como ornamental. Por vezes é usada para controlar a erosão do solo, recuperação e conservação do solo e estabilização de dunas. Esta espécie é a mais utilizada em relvados, caracterizando-se pela sua velocidade de crescimento e excelente resistência ao pisoteio.



Família: EUPHORBIACEAE

[EUPHORBIACEAE]

Nome Científico: *Mercurialis ambigua* L.

[*Mercurialis annua* Lin. var *ambigua* Dub.]

Nome Vernáculo: Barradoiro, Barredoiro, Barredouro, Basalho, Mercurial, Urtiga-bastarda, Urtiga-morta, Urtiga-morta-bastarda.

Descrição: Planta até 50 cm. Flores masculinas e femininas em plantas (pés) separadas (espécie dióica). Caules eretos, delgados, com vários ramos e de cor verde. Folhas ovadas ou ovado-lanceoladas, crenado-serradas, ciliadas, opostas, com estípulas rudimentares. Flores esverdeadas sem corola; flores femininas solitárias ou em pequenos fascículos, subsésseis, com 2 estiletos divergentes; flores masculinas reunidas em glomérulos de 8 a 10 flores e dispostas em espigas terminais, pedunculadas. Androceu com 10 estames. Fruto, cápsula bilocular, dispérmica, revestida por pêlos.

Ecologia: Planta anual, ruderal, frequente em campos cultivados e incultos, sebes, muros, de preferência em locais com alguma humidade.

Floração: Praticamente todo o ano com maior incidência nos meses de Abril a Agosto.

Estatuto: Nativa de Portugal continental e arquipélago da Madeira.

Observações: Toda a planta é venenosa. As folhas, depois de bem cozinhadas, podem ser consumidas.



Família: URTICACEAE

[URTICACEAE]

Nome Científico: *Parietaria judaica* L.

[*Parietaria vulgaris* Hill.]

Nome Vernáculo: Alfavaca, Alfavaca-da-cobra, Alfavaca-de-cova, Amarras, Cobrinha, Columbrina, Erva-das-muralhas, Erva-das-paredes, Erva-de-Nossa-Senhora, Erva-de-Santa-Ana, Erva-de-Santana, Erva-do-amorra, Erva-dos-muros, Erva-fura-paredes, Fava-da-cova, Helxina, Parietária, Pulitaina, Pulitária, Urtiga-mansa.

Descrição: Planta formando pequenos tufos até 60 cm de altura, muito ramificada. Caules verdes, acastanhados ou avermelhados, ligeiramente lenhosos na base com a idade. Folhas alternas, inteiras, ovais ou lanceoladas, quase glabras ou pubescentes, com pêlos curtos os quais, na página inferior, se agarram à roupa. Flores minúsculas, anemófilas, em inflorescências nas axilas de folhas, inicialmente de cor verde e avermelhadas na maturação. O fruto é um aquénio ovoide.

Ecologia: Planta perene, ruderal e viária muito frequente em fendas, muros, paredes e terrenos baldios.

Floração: Praticamente todo o ano.

Estatuto: Nativa.

Observações: As folhas podem ser consumidas, cruas ou cozinhadas, afirmando-se que têm um leve sabor a pepino. Possui efeito diurético (líquido resultante da infusão das folhas) e é utilizada no tratamento de hemorroides (banhos de assento usando a água proveniente do cozimento das folhas).



Família: POACEAE (GRAMINEAE)

[POACEAE]

Nome Científico: *Paspalum dilatatum* Poir.

[*Paspalum dilatatum* Poir.]

Nome Vernáculo: Não é conhecido nenhum.

Descrição: Planta herbácea até 180 cm, cespitosa. Inflorescência com 3 a 5 ráculos, unilaterais. Ráquis estreitamente alado. Espiguetas aos pares, dispostas em 2-4 filas. Cada espiguetas com duas flores, uma basal e estéril e a outra fértil. Gluma ausente ou escura mais estreita que a lema da flor fértil. O fruto é uma cariopse.

Ecologia: Planta perene e ruderal com preferência por prados húmidos.

Floração: Maio a Agosto.

Estatuto: Exótica, nativa do Brasil e com larga distribuição mundial.

Observações: Espécie bastante utilizada para forragem. Em termos ambientais é também utilizada no controle da erosão do solo, na recuperação de habitats mineiros e na estabilização de dunas.



Família: PLANTAGINACEAE

[PLANTAGINACEAE]

Nome Científico: *Plantago coronopus* L.

[*Plantago coronopus* Lin.]

Nome Vernáculo: Corno-de-veado, Diabelha, Diabelha-dos-Açores, Diabinhos, Engorda-ratos, Erva-das-pulgas, Erva-pulgueira, Estrela-mar, Galapito, Guiabelha, Megabelha, Orelha-de-lebre-do-reino, Psílio, Tanchagem-corno-de-ganso, Tanchagem-corno-de-veado, Zaragatoa.

Descrição: Planta herbácea com folhas em rosetas basais, lineares a espatuladas, 1 a 2-penatífendidas ou penatipartidas, raramente apenas dentadas ou inteiras, desprovidas de pêlos ou pilosas em ambas as faces e possuem lóbulos inteiros ou recortados e um tanto afastados. Inflorescência, espiga densa, delgada, mais ou menos cilíndrica e pedunculada. Brácteas ovadas, agudas. Flores hermafroditas, com pétalas ovadas a ovado-lanceoladas. O fruto é um pixídio com 3 lóculos, contendo 3 a 6 sementes.

Ecologia: Planta anual, bienal ou vivaz, ruderal, de ecologia muito variável. Pode ser observada em locais sujeitos a pisoteio e perturbados, em caminhos, pastagens, arribas marítimas, campos agrícolas, etc.

Floração: Praticamente todo o ano.

Estatuto: Nativa da Europa, norte de África e Ásia. No entanto, já foi introduzida em diversas zonas da América, África e Austrália.

Observações: As folhas jovens desta planta podem ser consumidas cruas ou cozinhadas e utilizadas como especiaria. As folhas podem ainda ser utilizadas para fazer refrigerante. Esta espécie é também utilizada em forragem.



Família: PLANTAGINACEAE

[PLANTAGINACEAE]

Nome Científico: *Plantago lanceolata* L.

[*Plantago lanceolata* Lin.]

Nome Vernáculo: Acatá, Calracho, Carrajó, Carrijó, Carrojó, Corrijó, Corrió, Erva-de-ovelha, Língua-de-ovelha, Língua-de-vaca, Orelha-de-cabra, Ovelha, Tanchagem, Tanchagem-das-boticas, Tanchagem-menor, Tanchagem-ordinária, Tanchagem-terrestre, Tantage.

Descrição: Planta arrositada, por vezes rizomatosa. Folhas em rosetas basilares, inteiras ou levemente denticuladas, lanceoladas a linear-lanceoladas, pecioladas, com 3 a 7 nervuras. Inflorescência, uma espiga densa, sem pêlos, cilíndrica, ovoide ou quase ovoide. Flores geralmente hermafroditas. Corola simpétala e cálice com 4 sépalas fundidas na base. Androceu com 4 estames de anteras brancas. O fruto é um pixídio contendo 1 a 5 sementes por lóculo.

Ecologia: Planta perene e ruderal, podendo ocorrer em baldios, campos agrícolas, jardins, caminhos, etc.

Floração: Abril a Junho.

Estatuto: Nativa, com larga distribuição na Europa e na região Mediterrânea, com ocorrências já observadas na América.

Observações: As folhas jovens podem ser consumidas cruas ou cozinhadas, mas são extremamente fibrosas. As sementes podem ser consumidas, após torrefação. Esta espécie também tem sido bastante utilizada para forragem.



Família: PLANTAGINACEAE

[PLANTAGINACEAE]

Nome Científico: *Plantago major* L.

[*Plantago major* Lin.]

Nome Vernáculo: Chantage, Chentage, Chinchage, Chinchagem, Chinchais, Engorda-porcos, Erva-das-sete-linhas, Erva-dos-sete-castelos, Sinchais, Tanchage, Tanchagem, Tanchagem-folha-larga, Tanchagem-maior, Tantage.

Descrição: Planta acaule. Folhas ovadas ou elípticas, irregularmente dentadas, com 3 a 9 nervuras, nuas ou glabrescentes. Pecíolo tão comprido como o limbo ou menor. Inflorescência em espigas compridas. Sépalas iguais, nuas, verdes e com margens escarosas estreitas. Tubo da corola nu e lobos lanceolados a ovados com estames salientes. O fruto é um pixídio.

Ecologia: Planta perene, ruderal. Frequente em campos agrícolas e incultos, prados, baldios, jardins, margens de linhas de água e caminhos.

Floração: Maio a Setembro.

Estatuto: Naturalizada em praticamente todas as regiões temperadas, mas originária da Eurásia. Largamente distribuída pela Europa, Ásia e norte de África, podendo também ocorrer em algumas zonas tropicais.

Observações: Muito utilizada na medicina popular chinesa. É usada para reduzir a dor, como agente antidiarreico e no tratamento de condições dermatológicas, resfriado comum, possuindo propriedades expetorante, cicatrizante e adstringente. Esta espécie é também usada como forragem.



Família: POLYGONACEAE

[POLYGONACEAE]

Nome Científico: *Rumex crispus* L.

[*Rumex crispus* Lin.]

Nome Vernáculo: Cata-cruz, Labaça, Regalo-da-horta.

Descrição: Planta até 130 cm. Caules eretos e estriados. Folhas são oblongo-lanceoladas, acunheadas ou, com menor frequência, truncadas ou arredondadas na base, agudas, de margem, geralmente, ondulada; a lâmina tem um comprimento maior do que o pecíolo ou quase do mesmo tamanho. Inflorescência densa. Os frutos são aquênios pardo-avermelhados escuros.

Ecologia: Erva perene de terrenos incultos nitrificados, margens de linhas de água, tolerante a diversos valores de pH do solo.

Floração: Abril a Junho.

Estatuto: Espécie invasora, nativa da Eurásia, subcosmopolita, amplamente distribuída por todo o mundo pela ação humana.

Observações: As folhas são muito ricas em vitaminas e minerais como Ferro. Podem ser comidas cruas ou cozinhadas, em sopas, saladas ou acompanhamentos. As sementes torrefactas são usadas como substituto do café.

GLOSSÁRIO

Alado - que apresenta asa(s).

Alterno - diz-se dos órgãos inseridos ao longo de um eixo, um em cada nó (no caso de folhas, uma de cada lado, alternando).

Amplexicaule - diz-se das folhas sésseis, estípulas ou brácteas cuja base envolve parcialmente o eixo.

Ântese - período em que a flor está aberta e ocorre a fecundação.

Anual - que vive um ano. Planta cujo ciclo de vida se completa num ano ou em tempo inferior.

Aquénio - fruto seco, proveniente de um ovário súpero e gineceu monocarpelar, indeiscente, monospermico e no qual o pericarpo não adere à semente.

Arilo - expansão carnuda ou membranosa do funículo, cobrindo parcial ou totalmente a superfície de uma semente e, frequentemente, muito colorida (ex.: substância amarelo-alaranjada que recobre as sementes do maracujá).

Arista - apêndice em forma de pêlo, delgado ou setiforme, mais ou menos longo e rígido, inserido geralmente no ápice ou no dorso de alguns órgãos (glumas, glumelas, bractéolas, dentes do cálice, aquénios, etc.).

Artículo - porção compreendida entre duas articulações consecutivas, as quais correspondem, frequentemente, a zonas de estrangulamento.

Ascendente - diz-se dos órgãos (caule) que se desenvolvem primeiro e em pequena extensão horizontalmente ou quase, encurvando-se depois até assumirem uma postura aproximadamente vertical.

Assalveado - diz-se da corola simpétala com tubo longo e estreito, que se dilata bruscamente em limbo plano ou côncavo.

Aurícula - expansão lembrando uma pequena orelha, que se encontra na base de certos órgãos laminares, como nas folhas, que são prolongamentos basilares do limbo.

Baga - fruto carnudo com origem num ovário súpero de epicarpo muito fino, mesocarpo e endocarpo suculento ou carnoso (ex.: tomate, uva).

Bianual - diz-se da planta que vive mais do que um período vegetativo, não ultrapassando dois, dando-se a germinação e crescimento no primeiro ano e a floração e frutificação no segundo.

Bráctea - folha ou estrutura reduzida/modificada na base de uma flor ou de uma inflorescência.

Bractéola - pequena bráctea, geralmente secundária, presente junto aos pedicelos das flores, nas inflorescências compostas.

Cacho - inflorescência cujas flores, providas de pedicelos, se inserem ao longo do mesmo eixo. O mesmo que racimo.

Caduco - que cai, que se separa espontaneamente.

Calículo - o mesmo que epicálice.

Capítulo - tipo de inflorescência racemosa ou indefinida, caracterizada pela dilatação do pedúnculo na parte superior (achatado ou não), constituindo um receptáculo, sobre o qual se inserem as flores sésseis. Geralmente, o capítulo é revestido inferiormente por brácteas – o designado involúcro. O capítulo pode ser discóide (com flores de um só tipo ou heterógamo) ou radial (com flores de dois ou mais tipos). O receptáculo pode apresentar-se variável, podendo ser alveolar, paleáceo ou cerdoso (ex.: a inflorescência do girassol e dos malmequeres).

Cápsula - fruto seco, deiscente, sincárpico e polispérmico, podendo apresentar diferentes tipos de aberturas (poricida, valvar, loculicida, etc.) (ex.: o fruto da papoila).

Capsular - com caracteres de cápsula; pertencente ou relativo à cápsula.

Cariopse - fruto seco, indeiscente, monospérmico, com o pericarpo aderente à semente, típico das *Poaceae*. Para alguns autores uma variante especial do aquénio (ex.: grão de milho, de cevada, de arroz, de trigo, etc.).

Céspedes - tufo multicaule de algumas plantas herbáceas.

Cespitosa - aplica-se à planta que forma céspedes.

Ciliada - apresentando cílios.

Cílios - pêlos finos, paralelos uns aos outros ou pouco divergentes, semelhantes a pestanas, geralmente inseridos na margem de órgãos laminares.

Cípsela - fruto seco, indeiscente, monospérmico com origem num pistilo bicarpelar, ínfero, unilocular e podendo ser, ou não, coroado por um papilho.

Clusa - fruto seco indeiscente, mono ou polispérmico, com origem na divisão longitudinal da folha carpelar de um gineceu sincárpico em duas ou mais partes. (ex.: frutos das *Lamiaceae* e *Boraginaceae*). O mesmo que núcula.

Colmo - caule cilíndrico com nós bem marcados, a que correspondem tabiques internos com os entrenós ociosos, mais ou menos revestidos pelas bainhas das folhas. Os caules das *Poaceae*.

Cordado - em forma de coração estilizado invertido, ou seja, de contorno geral ovado-triangular, a base com dois lobos arredondados e subiguais separados por uma reentrância mais

ou menos profunda e estreita (ex.: folha de *Tilia*).

Cordiforme - o mesmo que Cordado.

Corimbo - inflorescência racemosa indefinida, cujos ramos laterais partem de níveis diferentes do eixo e terminam todos num mesmo plano (ex.: a inflorescência do sabugueiro).

Crenado - exibindo recortes arredondados convexos nas margens.

Deiscente - diz-se do órgão (fruto, antera, esporângio) que abre, quando maduro, para libertar o seu conteúdo (ex.: sementes, pólen, esporos). No caso dos frutos a deiscência pode ser poricida, valvar, etc.

Deltóide - em forma de delta, isto é, de triângulo isósceles (de lados iguais). Aplica-se a órgãos laminares, geralmente, folhas (ex.: espinafre-da-Nova-Zelândia, *Tetragonia tetragonioides*).

Dentado - provido de dentes mais ou menos perpendiculares à linha da margem.

Dente - extremidade triangular, superior e livre, mais ou menos pontiaguda, que se projeta para além de uma margem ou superfície de um órgão, tal como nas partes livres de um cálice gamossépalo.

Difuso - diz-se dos ramos dispostos laxa e irregularmente divergindo do eixo em ângulo bastante aberto. Diz-se, também, da coloração em que uma cor penetra através de outra.

Dióica - diz-se da espécie com apenas flores unissexuadas, as femininas ocorrem nuns indivíduos e as masculinas noutros. Apenas se aplica a espécies (ex.: as plantas do Kiwi).

Epicálice - o mesmo que cálculo. Conjunto de bractéolas (ex.: em *Malvaceae*) ou de estípulas (ex.: em *Fragaria* e *Potentilla*), situadas na base do cálice ou próximo formando um involúcro independente ou parcialmente soldado àquele, sugerindo um segundo cálice.

Epífita - planta que vive sobre outra mas não a parasitando.

Espadice - espiga de eixo frequentemente espesso e carnudo e de flores geralmente unissexuadas e pouco vistosas, envolvida por uma grande bráctea - a espata.

Espatulado - em forma de espátula, que lembra uma colher, isto é, achatado, oblongo, arredondado no ápice e longamente atenuado para a base.

Espiga - inflorescência/infrutescência racemosa simples, com flores/frutos sésseis (ex.: a infrutescência do milho).

Espigueta - a inflorescência parcial (unidade) das *Cyperaceae*, *Poaceae* (*Gramineae*) e *Restionaceae*. No caso das *Poaceae*, é constituída por um eixo – ráquila – podendo apresentar duas brácteas estéreis – glumas – sendo cada flórula (as quais podem ser uma ou várias) incluída entre duas bractéolas, a glumela inferior ou lema e a glumela superior ou

pálea. O mesmo que espiguilha.

Espiguilha - ver Espigueta.

Esporo - estrutura reprodutora, em geral globular, haplóide, frequentemente unicelular, adaptada à dispersão, de cujo desenvolvimento resulta um gametófito.

Estolho - caule prostrado, longo, delgado, capaz de enraizar nos nós e originar outras plantas.

Estolhoso - que produz estolhos.

Falciforme - em forma de foice. O mesmo que falcado.

Folículo - fruto seco, mono ou polispérmico, deiscente por uma fenda longitudinal correspondente à sutura ventral do único carpelo a partir do qual se desenvolve.

Folíolo - cada um dos limbos parciais da folha composta ou recomposta.

Fronde - designação dada às folhas dos fetos.

Gamossépalo - o mesmo que sinsépalo.

Gancheado - provido de ganchos.

Geniculado - articulação que dobra como um joelho. Aplica-se sobretudo a caules, como nas *Poaceae*.

Glabro - diz-se do órgão ou parte da planta que é desprovida de pêlos.

Glândula - estrutura, interna ou externa (na epiderme, por exemplo), com uma função secretora.

Glaucó - de cor verde-cinzenta-azulada, por vezes acompanhado de um revestimento ceroso esbranquiçado (pruína ou polvilho) (ex.: folhas jovens do *Eucalyptus*).

Gluma - cada um dos hipsófilos estéreis que se encontram aos pares na base de cada espigueta de uma *Poaceae*.

Glumela - cada uma das bractéolas escamiformes, escariosas ou palhetáceas que se encontram na base de uma flórua de *Poaceae*.

Hábito - o mesmo que porte. A aparência geral da planta incluindo tamanho, forma e tipo de crescimento.

Hipogínico - quando a corola e/ou os estames se inserem abaixo do gineceu.

Hipsófilo - designação atribuída às folhas superiores dos caules, entre nomófilos e antófilos. Bráctea de inflorescência ou folha reduzida ou modificada, situadas na porção terminal do caule na zona floral. São hipsófilos as brácteas e bractéolas.

Híspido - coberto de pêlos muito rígidos, patentes e pouco densos.

Incluso - incluído dentro de, não ultrapassando determinado nível. Estames e estigma inclusos: os que não são salientes do tubo da corola ou do perianto.

Indeiscente - diz-se do órgão (fruto, antera, esporângio) que não abre, quando maduro, para libertar o seu conteúdo (ex.: sementes, pólen, esporos). No caso dos frutos a deiscência pode ser poricida, valvar, etc.

Indúsio - formação laminar que cobre os soros de muitas Pteridophyta.

Inflorescência - ramo vegetativo muito modificado, que apresenta um grupo de flores, de disposição variada, dispendo-se mais do que uma sobre o mesmo pedúnculo.

Invaginante - que envolve como se de uma bainha se tratasse.

Invólucro - conjunto de brácteas, livres ou aderentes, inserindo-se na base de flores ou inflorescências e rodeando-as.

Labelo - pétala inferior das *Orchidaceae*, distinto em tamanho e forma das demais.

Lanceolado - aplica-se a órgãos laminares (folhas) com um comprimento cerca de três vezes superior à largura, que estreitam para ambas as extremidades agudas ou subagudas. Em forma de ponta de lança.

Lanoso - coberto de pêlos longos e eriçados, semelhantes a lã de carneiro. Aplica-se também ao indumento formado por pêlos desse tipo e aos próprios pêlos.

Látex - secreção de cor branca ou leitosa, por vezes amarelada ou avermelhada, exsudando de cortes em órgãos de certas plantas, produzida em estruturas designadas lactíferos, em famílias como *Euphorbiaceae*, *Moraceae*, *Apocynaceae*, *Papaveraceae*, etc.

Laxo - que é pouco denso, apresentando-se os elementos constituintes afastados uns dos outros.

Legume - o mesmo que vagem.

Lema - glumela inferior das flóruas das *Poaceae*, geralmente aquilhada e portadora de arista (quando esta existe).

Lígula - pequeno apêndice membranoso, na epiderme adaxial, de folhas de plantas como as das *Poaceae*, localizando-se no limite entre a lâmina e a bainha. Também se aplica às corolas gamopétalas em forma de língua que apresentam alguns capítulos das *Asteraceae* (ex.: girassóis, malmequeres, etc.).

Lirado - aplica-se a folhas mais ou menos divididas, com o segmento terminal arredondado e muito maior do que os laterais, os quais diminuem gradualmente de dimensões na direção da base da folha.

Lomento - fruto seco, indeiscente, derivado de ovário súpero monocarpelar, bi ou polispérmico, articulado. Parecendo-se a uma vagem, é divisível em artículos, ao longo das linhas de sutura transversais.

Mericarpo - cada uma das partes (monospérmicas e indeiscentes) correspondente a um carpelo, em que se divide um fruto esquizocárpico.

Monospérmico - com apenas uma semente.

Mucrão - ponta curta, aguda e rígida, dispendo-se em posição terminal ou subterminal.

Multicaule - diz-se das plantas que ramificam na base, produzindo vários caules, sensivelmente da mesma espessura e altura; ou das plantas cujo rizoma emite vários caules aéreos semelhantes em altura, espessura, etc. (ex.: avelaneira).

Mútico - sem mucrão ou arista.

Nó - região do caule, ramo ou eixo da inflorescência onde se insere a folha (transformada ou não - bráctea, sépala, pétala, estame, carpelo) ou mais do que uma simultaneamente.

Obovado - diz-se da figura bidimensional de contorno ovado com a parte mais larga no extremo distal.

Oposta - que se insere em face de outro e ao mesmo nível. No caso de folhas, situando-se duas no mesmo nó (verticilo), frente a frente.

Ovado - diz-se de os órgãos laminares (folhas) com a forma da secção longitudinal de um ovo, isto é, com base alargada e arredondada (parte mais larga junto ao pedúnculo ou caule) e um comprimento maior que a largura.

Pálea - glumela superior das *Poaceae*. Aplica-se, também, às escamas interflorais do receptáculo das *Asteraceae*.

Panicula - inflorescência indefinida, racemosa, cujos pedicelos se dividem para formarem pequenos cachos, e, no seu todo, tem um aspeto de cone.

Papila - excrescência epidérmica, não muito alongada e obtusa.

Papilho - grupo de apêndices (sedas pêlos, escamas, etc.) situados acima do ovário (ou do fruto maduro), persistindo no fruto e auxiliando na sua dispersão. Característico de muitas cípselas de *Asteraceae*.

Papiloso - que possui papilas.

Pedunculado - provido de pedúnculo.

Pedúnculo - eixo de uma inflorescência (simples ou composta) ou de uma flor solitária.

Penatifendido - folha peninérvea dividida aproximadamente até ao meio do semi-limbo.

Penatissecta - folha peninérvea com recortes muito profundos que chegam até à nervura mediana.

Perene - diz-se da planta que vive três ou mais anos.

Perturbada - diz-se da sucessão ecológica, área e/ou paisagem, alterada por seres vivos, nomeadamente pelo Homem.

Piloso - que tem pêlos afastados entre si e débeis.

Pinatífido - o mesmo que penatifendido.

Pixídio - cápsula com abertura (deiscência) transversal.

Polispérmico - com muitas sementes (pelo menos com mais do que duas sementes).

Pseudofruto - designação dada aos frutos com origem em ovários íferos (ex.: uma banana pode ser designada como pseudobaga).

Pubescência - indumento constituído por pêlos débeis e densos.

Pubescente - que tem pubescência.

Racimo - ver cacho.

Radicante - que produz raízes.

Ráquis - eixo da inflorescência no prolongamento do pedúnculo. É também a parte do eixo da folha composta onde se inserem os folíolos e que está no prolongamento do pecíolo. Designação dada ao pecíolo da folha dos fetos (Pteridophyta).

Recetáculo - parte superior, mais ou menos dilatada, onde se inserem as peças florais sendo o tecido que representa a mudança entre o caule e a flor.

Regma - fruto esquizocárpico com origem em mais de dois carpelos, que se divide em mericarpos na maturação; tem origem num gineceu no qual os estiletos se encontram soldados como um só corpo separando-se cada um, com o seu carpelo correspondente, da coluna axial, na maturidade.

Reniforme - com forma ou contorno aproximado de rim.

Ripícola - diz-se da vegetação que vive nas margens de linhas de água (ribeiros, rios, lagos, etc.) e que constitui uma estrutura distinta na paisagem, interagindo com os sistemas terrestre e aquático.

Rizoma - caule frequentemente subterrâneo, horizontal, podendo ser muito rico em substâncias de reservas e distinguindo-se da raiz pela presença de nós, gemas e escamas.

Roseta - conjunto de folhas inseridas em nós muito próximos, na base do caule da planta.

Rostro - prolongamento mais ou menos comprido, duro e agudo. Frequentemente aplicado a frutos.

Ruderal - planta (ou vegetação) que cresce entre escombros, ruínas, sítios urbanizados (entulhos, estrumeiras, lixeiras, etc.), isto é, locais caracterizados por elevados valores de azoto no solo.

Rupícola - que vive nas rochas.

Sagitado - em forma de seta ou flecha, ou seja, em forma de triângulo agudo prolongando-se na base em duas aurículas ou lóbulos agudos, dirigidos para a base.

Seda - pêlo comprido e rígido.

Septicida - diz-se da cápsula que se abre por fenda entre os septos separados (ex.: o fruto das azáleas).

Serrado - com dentes marginais agudos e próximos, como os de uma serra. Aplica-se em geral a órgãos foliares (folhas, pétalas, etc.).

Séssil - órgão ou estrutura que se insere diretamente pela base. Uma flor séssil é a que não possui pecíolo.

Silícula - tal como a síliqua, mas isodiamétrica ou quase.

Silíqua - fruto seco, longo e estreito, deiscente, resultante de um ovário súpero bicarpelar, sincárpico, com placentação margino-parietal, separado em dois lóculos por um falso-septo (replum) de origem placentária. A deiscência faz-se por duas valvas, que se separam da base para o ápice, de um e outro lado das placentas, deixando o falso-septo com as sementes, preso ao pedicelo. É característico das *Brassicaceae* (*Cruciferae*), mas aparece também em outras famílias.

Sincárpico - composto de dois ou mais carpelos que se fundiram. O mesmo que gamocarpe-lar.

Sinsépalo - com as sépalas fundidas entre si. O mesmo que gamossépalo.

Soro - conjunto individualizado de esporângios das Pteridophyta.

Tépala - um segmento livre de um perianto que não se encontra diferenciado em cálice e corola. O conjunto das tépalas designa-se perigónio.

Tetradinâmicos – quando os estames, em número de seis, se apresentam quatro maiores e iguais formando dois pares e dois estames menores, também iguais, inseridos entre os dois pares maiores.

Toruloso - de configuração cilíndrica, mas apresentando estrangulamentos ao longo do seu comprimento.

Trepador - diz-se de plantas cujo caule se mantém na vertical por se apoiar em suportes através de gavinhas, raízes aéreas, espinhos, acúleos, enrolamento ou apenas apoio.

Tricomas - excrescências epidérmicas, tais como pêlos, papilas, escamas, glândulas, etc.

Trifoliado - folha composta com 3 folíolos, os quais podem ser sésseis ou, pelo menos, o terminal, peciolulado (ex.: a folha dos trevos).

Trigonal - cuja secção transversal tem a forma de um triângulo.

Truncado - que termina subitamente por uma linha ou plano perpendicular ao comprimento ou à altura.

Tubular - o mesmo que tubuloso.

Tubuloso - diz-se do perianto homogéneo e/ou diferenciado (sépalas, pétalas ou tépalas), com tubo muito alongado e limbo curto ou quase nulo (ex.: as flores do disco de muitas *Asteraceae*).

Umbela - inflorescência indefinida de cujo eixo central partem os pedicelos todos do mesmo tamanho, lembrando um guarda-chuva. Pode ser simples ou composta (ex.: inflorescência do funcho ou da cenoura).

Vagem - fruto seco, deiscente, derivado de ovário súpero, com origem monocarpelar, polispermico e deiscência longitudinal dupla (ex.: o fruto do feijoeiro ou da fava). O mesmo que legume.

Verticilado - diz-se dos órgãos dispostos em círculo, ao mesmo nível, ao redor de um nó num eixo.

Vesícula - pequena cavidade com a forma de ampola ou saco cheia de ar ou líquido.

Vivaz - planta que vive mais de 2 anos. Usa-se com o mesmo sentido de planta perene, mas aplica-se especificamente às plantas em que a parte aérea é herbácea e se renova anualmente, a partir de rizomas, tubérculos, bolbos, etc.

BIBLIOGRAFIA

CASTROVIEJO, S. (coord. gen.). *Flora iberica*. 1-8, 10-15, 17-18, 21. Real Jardín Botánico, CSIC, Madrid, 1986-2012.

COUTINHO, A.X.P., *Flora de Portugal*. Bertrand Ltd. Lisboa, 1974.

FONT-QUER, P., *Diccionário de Botânica*. 2nd Ed., 7ª impressão (1982). Labor, Barcelona. 1244pp, 1979.

SAMPAIO, G., *Flora Portuguesa* (dirigida por Américo Pires Lima). Instituto Nacional de Investigação Científica. 3ª Edição. Fac-simile. Porto, 1947.

VASCONCELOS, J.C., *Noções sobre anatomia das plantas superiores*. Com a colaboração do Engenheiro agrónomo Miguel Carlos Pereira Coutinho. Ministério da Economia. Direcção Geral dos Serviços Agrícolas. Serviço Editorial da Repartição de Estudos, Informação e Propaganda, 1946.

WEBGRAFIA

<https://flora-on.pt/>

<http://invasoras.pt/>

<https://jb.utad.pt/>

<http://www.biorede.pt/index2.htm>

<https://www.cabi.org/ISC/search>

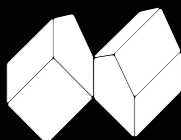
<http://www.floraiberica.org/>

<http://www.florestar.net/>

<http://www.mitra-nature.uevora.pt/Especies-e-habitats/Plantas>

https://www.uc.pt/herbario_digital/learn_botany/glossario

Porquê um guia de plantas do Polo 3 da UPorto? Apetece-nos dizer - E porque não? Sim, porque não? Afinal, é aqui que está localizado o Departamento de Biologia e é aqui que se formam alunos em áreas do conhecimento como a Biologia, a Arquitetura Paisagista ou as Ciências e Tecnologias do Ambiente e, por conseguinte, gente cujos materiais de trabalho também serão as plantas. Assim, este álbum, sobre a diversidade de herbáceas que ocorre no campus do polo 3 da UP, nasceu de um sonho de dois colegas que trabalham em áreas tão distintas. Assim, aceite o nosso desafio e com este trabalho na mão, dê uma volta por qualquer jardim da cidade na Primavera ou Verão e faça o exercício (nada fácil, mas muito divertido) de tentar identificar esta ou aquela planta. Nós agradecemos, uma vez que foi para si que fizemos este livro!



**CASA DAS
CIÊNCIAS**

EDULOG · FUNDAÇÃO BELMIRO DE AZEVEDO