

## Módulo de Formação

### Jardins Comestíveis

Cultive as suas próprias Ervas Aromáticas



## **Conteúdos**

### **1. Resumo**

### **2. Introdução**

### **3. Conteúdos Principais**

- 3.1. Papel das ervas aromáticas na alimentação
- 3.2. Utilização na gastronomia
- 3.3. Importância na culinária
- 3.4. Ervas aromáticas mais utilizadas na Europa
- 3.5. Propriedades nutritivas e funcionais

### **4. Pôr em Prática**

- 4.1. Da teoria à prática: o seu jardim comestível
- 4.2. Construindo o seu jardim comestível

### **5. Leitura Futura - Links**

### **6. Bibliografia**

## Módulo de Formação

<b>Título</b>	<b>Jardins Comestíveis: cultive as suas próprias Ervas Aromáticas</b>
<b>Área</b>	Modo de produção biológico em pequena escala
<b>Público Alvo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudantes das instituições participantes</li> <li>• Centros de formação de adultos</li> <li>• Adultos interessados em assuntos relacionados com alimentos orgânicos, nutrição e alimentação saudável;</li> <li>• Residentes em cidades;</li> <li>• Jardineiros amadores</li> </ul>
<b>Descrição do Módulo e Objectivos Gerais</b>	<p>Este módulo permite que os participantes compreendam:</p> <p>(1) O papel das ervas aromáticas na culinária;</p> <p>(2) A utilização das ervas aromáticas em culinária;</p> <p>(3) A sua importância na alimentação;</p> <p>(4) As ervas aromáticas mais utilizadas na cozinha europeia;</p> <p>(5) As características nutricionais e funcionais das ervas aromáticas</p>
<b>Duração e Tempos de Aprendizagem</b>	<p>A duração máxima da formação é de 24 horas distribuídas da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 horas de formação teórica;</li> <li>- 8 horas para visitas (agricultores, transformadores, mercados)</li> <li>- 8 horas de trabalho prático.</li> </ul>
<b>Objectivos de aprendizagem</b>	<p>Nesta unidade de formação pretende-se que o formando possa adquirir conhecimentos acerca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- algumas das ervas aromáticas mais utilizadas na culinária europeia,</li> <li>- os seus benefícios e funcionalidades para a saúde</li> <li>- o seu cultivo e o uso alimentar dos “jardins comestíveis”</li> <li>- alguns métodos de cultivo desse jardim comestível, de aproveitar melhor pequenos espaços ociosos e de reutilizar materiais, de forma criativa e, desta forma, contribuir também para a sustentabilidade global.</li> </ul>
<b>Competências Adquiridas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- compreensão dos benefícios das principais ervas aromáticas utilizadas na alimentação europeia</li> <li>- Formas e técnicas para criar um jardim comestível em pequenos espaços urbanos.</li> <li>- Técnicas de reutilização de materiais e criação de novas funcionalidades para espaços antes ociosos ou não usufruídos.</li> </ul>
<b>Métodos Pedagógicos</b>	<p>Aprendizagem teórica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- presencial;</li> <li>- discussões de grupo;</li> <li>- aprendizagem online (plataforma moodle).</li> </ul> <p>Aprendizagem prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- workshop</li> <li>- auto-estudo</li> </ul>

## 1. Resumo

O módulo tem o propósito de apresentar os benefícios das principais ervas aromáticas utilizadas na alimentação europeia e identificar algumas formas e técnicas para criar um jardim comestível em pequenos espaços urbanos. As técnicas pretendem estimular também a reutilização de materiais e criar novas funcionalidades para espaços antes ociosos ou não usufruídos.

**Key-Words:** Alimentação saudável, nutrição, reciclagem, sustentabilidade

## 2. Introdução

O aumento da procura de uma vida mais saudável aliada a uma população europeia cada vez mais envelhecida, tem estimulado nos cidadãos uma tomada de consciência tendencialmente crescente sobre a alimentação.

O mercado europeu é o segundo maior mercado mundial de consumo de especiarias, condimentos e ervas aromáticas, das quais se destacam a salsa, o tomilho e os óregãos. A utilização de produtos naturais produzidos em casa e sem a utilização de agrotóxicos é assim uma alternativa interessante na Europa e também no resto do mundo.

Porém com o aumento da população mundial, principalmente com a sua aglomeração em grandes cidades, a utilização do espaço urbano, torna-se cada vez mais caro e complicado. Surgem então as questões: Porque não cultivar o próprio alimento ao invés de comprá-lo? Como fazê-lo com as restrições de espaço hoje existentes?

O cultivo das ervas aromáticas em casa, ou em pequenos espaços, demonstra que é possível, mesmo em pequenos espaços, produzir pelo menos parte da sua alimentação e, ter alimentos frescos e saudáveis sempre disponíveis a mesa.

Existindo diversos modelos e formas de cultivo que se podem adaptar a cada necessidade, após a apresentação de alguns ao longo do módulo, espera-se que o formando possa, a partir dos conhecimentos apresentados, conseguir obter um melhor aproveitamento do espaço que tiver disponível assim como, usufruir de alimentos naturais na sua alimentação, para além de trabalhar o conceito de reaproveitamento e reciclagem de materiais.

## 3. Conteúdos Principais

### 3.1. O Papel das Ervas Aromáticas na Alimentação

A utilização das ervas aromáticas na preparação de alimentos é conhecida desde a Antiguidade, tendo sido fundamentalmente o valor medicinal o factor que mais impulsionou o seu uso, para além das tradições religiosas, do bom aroma e do sabor que estes ingredientes conferem às receitas e aos pratos confeccionados.

Na Idade Média, a utilização gastronómica destes temperos intensifica-se tornando-se numa forma de colorir e enfeitar os pratos. Os romanos, através das suas viagens, foram os responsáveis pela introdução do alecrim, do tomilho e da segurelha na Europa Central e por terem trazido do Oriente a salsa, o manjeriço e a salva. Também as descobertas de Marco Polo e a intensificação das rotas comerciais com o Oriente permitiram a descoberta de mais plantas aromáticas.

Actualmente na Europa as ervas aromáticas continuam a ser essenciais na gastronomia e as escolhas dos chefes de cozinha recaem quer sobre utilizações inovadoras, quer sobre as combinações mais tradicionais de cada país. Neste último caso, de realçar o uso do estragão, tomilho, louro e alho em França, a frequente utilização de manjeriço, salva e alecrim em Itália ou dos orégãos e salsa na Grécia e, ainda, a utilização da salsa, dos orégãos e dos coentros em Portugal ou da salva e do tomilho na Grã-Bretanha.

### 3.2. A Utilização das Ervas na Gastronomia

As ervas aromáticas podem ser divididas em diversas categorias: frescas, perfumadas, cítricas, adocicadas, apimentadas, aceboladas, amargas e pungentes. Normalmente são utilizadas sobretudo para conferir fragância e sabor, não sendo responsáveis pelo paladar dominante do prato embora, quando adicionadas no início da cozedura libertem neste os seus aromas. Se colocadas no final da confeção da receita no próprio prato antes de servir, as ervas aromáticas mantêm a sua frescura, sabor, textura e cor.

De acordo com as suas características, para se obter o melhor resultado e benefício, devem as ervas aromáticas ser utilizadas em momentos culinários diferentes, como seguidamente se apresenta.

## Momento de Utilização

Ervas secas: sempre no início da cozedura

Ervas Rijas (alecrim, alfavaca ou tomilho): Antes ou durante a cozedura.

Como resistem a cozeduras longas, para recuperar o sabor podem ser também adicionadas picadas no final da confeção.

Ervas Fortes (hortelã, estragão, manjerona e levístico): adicionados durante a cozedura.

Para além das folhas, também as flores e as sementes das plantas aromáticas tem utilização na culinária para realçar o paladar dos alimentos. De salientar ainda a importância do seu uso em fresco em vez de congelados ou secos

### 3.3. A Importância na Culinária

As ervas aromáticas transformam positivamente os alimentos e algumas combinações parecem mesmo existir para serem utilizadas. São disso exemplos, o manjeriço com o tomate, o estragão com o frango, o tomilho e o alecrim com a carne de borrego e os orégãos com queijo e ovos. Ainda de evidenciar a fragrância das ervas frescas em saladas ou espalhadas sobre legumes cozidos assim como a importância e singularidade dos efeitos estéticos e decorativos de distintos tipos e formatos de folhas em receitas e pratos específicos.

Embora o cultivar de ervas frescas em casa não esteja, em geral, relacionado com a apresentação do prato mas com preocupações com o sabor e a saúde, o que é um facto, é que também o aspecto pode ser consideravelmente melhorado com o recurso a algumas ervas aromáticas. Mesmo os melhores estufados, guisados ou sopas podem tornar-se mais apetitosos e atractivos quando se espalham sobre eles picados de ervas aromáticas frescas, no último momento. São também estas que tornam diferentes e embelezam os caldos e os molhos.

### 3.4. Ervas Aromáticas mais Utilizadas na Europa

São diversas as ervas aromáticas incluídas na gastronomia, das quais se destacam em seguida as mais utilizadas na Europa.

- **Cebolinho** - O Cebolinho acompanha bem com quase tudo conferindo-lhe um sabor muito particular. Pode ser usado desde saladas até carnes confecionadas, sendo bom companheiro de muitos pratos. Não deve ser usado picado mas sim cortado com uma tesoura e a sua adição só deve acontecer entre 2 a 5 minutos antes do prato ser servido para que o seu sabor característico não se perca.
- **Coentros** - Juntamente com a salsa e os coentros são uma das ervas aromáticas mais utilizadas no Sul de Portugal, sendo parte integrante da dieta mediterrânica. Originários do sul da Europa e do Oriente Médio, os Coentros distinguem-se pelo sabor que conferem às receitas.
- **Hortelã-Pimenta** - Das ervas de cheiro, é provavelmente aquela que tem um aroma mais marcante. Originária da Ásia, a Hortelã é usada para diversos fins, que vão desde a confeção de chás e de sumos (por exemplo ananás e hortelã), até à sua adição a saladas de frutas, entre outros.
- **Louro** - O Louro é identificado pelo cheiro particular e pelo sabor intenso que o distingue de outras ervas aromáticas que normalmente não detém um sabor forte. Quando usado em quantidades elevadas ou cozinhado prolongadamente o sabor intensifica-se, sendo recomendada moderação na sua utilização e a sua remoção antes de servir pelo trago amargo que pode incutir. Está normalmente associado a receitas de carne e de peixe.
- **Óregãos** - Os Óregãos são excelentes ingredientes para saladas, pizzas ou caracóis onde são considerados o segredo principal do seu sabor magnífico. São oriundos de uma planta que gosta muito de sol e muito resistente, ótima para cultivar em casa.
- **Salsa** - Com um cheiro particular, é a principal erva aromática utilizada em Portugal e a que confere o paladar característico e especial a muitos pratos da gastronomia portuguesa. Embora em alguns países seja tradicionalmente utilizada apenas para guarnição, a salsa fresca é também um excelente activador do sabor em sopas e molhos. Quando adicionada a um pouco de alho esmagado e azeite extravirgem aromatizado constitui um toque de acabamento para pratos de carne e peixes grelhados.
- **Manjerição** - O manjerição tem nas suas folhas verdes um aroma estonteante e um sabor pungente. Muito utilizado nas cozinhas italiana e francesa, para aromatizar o tomate, é também misturado em saldas e em diversos molhos como o pesto italiano. As folhas devem ser rasgadas

com os dedos, em pequenos pedaços, para que não percam a cor (apenas no caso do pesto estas devem ser cortadas).

- **Tomilho** - É adequado para receitas de longa cozedura e estufados, podendo ser utilizado em seco e em fresco, sem perda de sabor. Combinando muito bem com carnes (borrego, porco, frango), peixe e ovos, deve atender-se às quantidades de tomilho usadas para que o seu sabor não se sobreponha a todos os outros ingredientes da receita.
- **Poejo** - De aroma e sabor refrescante, semelhantes ao da hortelã-pimenta, o poejo é ideal para acompanhar saladas de frutas ou de legumes, pratos de borrego, caracóis, sumos, cocktails e chás. É frequentemente usado em caldeiradas de peixe, açordas e outros cozinhados.
- **Estragão** - O sabor da folha do Estragão é adocicado e ao mesmo tempo levemente picante, similar ao do Anis. Incorpora um toque especial em saladas, pratos de peixe e de carne, molhos, azeites e vinagres. É usado para condimentar sopas, molhos, recheios, pratos de peixe, pratos de aves, assados de carne de vaca, bifes e, ainda, para omeletes, espargos, caranguejo, ovos cozidos e queijos brancos.
- **Alecrim ou Rosmaninho** - O Alecrim combina com carne de porco e aves, em assados de peixe, de borrego, cabrito e vitela, em batatas assadas e enchidos (linguiças). Pode ser utilizado ainda em molhos e grelhados. Possui sabor fresco e doce, sendo recomendado na preparação de carnes, principalmente porco e borrego e de batatas e manteigas aromatizadas. Os seus raminhos são também muito decorativos.

### 3.5. Propriedades Nutritivas e Funcionais das Ervas Aromáticas

“Que o teu alimento seja o teu remédio e que o teu remédio seja o teu alimento” é um conselho com mais de três mil anos atribuído ao pai da medicina ocidental, o grego Hippocrates, que demonstra bem a ligação existente entre a alimentação e os seus benefícios medicinais.

Na generalidade, as ervas aromáticas são conhecidas por serem capazes de substituir o sal, até mesmo em marinadas, tornando a preparação dos alimentos mais saudável. Individualmente porém, ganham funcionalidades bastante distintas, umas comprovadas e outras transmitidas culturalmente que seguidamente se listam.



- **Cebolinho** – Acelera a digestão, estimula o apetite, fortalece o estomago. Reduz a pressão arterial. Contém vitaminas A e C e, por isso, é usada no combate das carências dessas vitaminas.
  
- **Coentros** – As sementes são ricas em retinol, tiamina, riboflavina, niacina, cálcio, fósforo, ferro e ácido ascórbico. Os frutos contém também vitamina C. Os coentros são vermífugos, carminativos e estimulantes das funções digestivas. Ajudam a disfarçar o hálito, quando mastigados imediatamente após o consumo de alho. São ricos em magnésio, cálcio, ferro, fósforo, fibras e ácido ascórbico. O chá de coentros alivia as dores de estomago e os problemas de flatulência. **Algumas culturas acreditam que** são afrodisíacos e aumentam as glândulas mamárias.
  
- **Hortelã-Pimenta** – O chá de hortelã, feito com as folhas, é um conhecido diurético, digestivo e vermífugo, além de combater a dor de estomago e ser um excelente calmante. Nas folhas há presença de vitaminas A, C e do complexo B, além dos minerais cálcio, fósforo, ferro e potássio.
  
- **Louro** – O louro é rico em **Ferro, Vitamina A e Vitamina E**. O chá das suas folhas tem o poder de aliviar as cólicas menstruais, regular o ciclo menstrual, ajudar na cura de infecções de pele e do ouvido, actuar contra o cansaço, hemorróidas, reumatismo e contusões e, ainda ajudar a fazer a digestão e estimular o apetite. O óleo das bagas do loureiro é conhecido pelas suas propriedades anti-inflamatórias.
  
- **Óregãos** – Os princípios activos dos orégãos ajudam a combater a dispepsia, enjoos e flatulência, por estimularem as funções gástricas e biliares. Além disso, são diuréticos e uma boa fonte de nutrientes, como o ferro, o manganês, as fibras, o cálcio, as vitaminas A e C e o ómega 3. Podem ser utilizados na redução dos níveis de colesterol e no tratamento do cancro de colon. O chá de orégãos ajuda eficazmente a combater das dores de dentes, resfriados, tosse e rouquidão.
  
- **Salsa** – Considerada um vermífugo, carminativo e estimulante das funções digestivas, é indicada em casos de flatulência e de diarreia. Ajuda a disfarçar o hálito, quando mastigada imediatamente após o consumo de alho. A salsa tem ainda outras funções como: acção diurética, estimulante e anti-séptica, sobretudo nas infecções do aparelho urinário. Se consumida crua é rica em vitaminas A, B1, B2, C e D.

- **Manjerição** – Estimula o apetite, acelera a digestão, impede o inchaço, melhora o funcionamento dos rins e das mucosas. Os gargarejos com Manjerição aliviam a dor de garganta, aftas e mau hálito. Em algumas culturas acredita-se que o Manjerição é ótimo para quem está com problemas de agressividade e que o seu chá ajuda pessoas muito contidas a libertar o amor. Quando colocado à entrada da porta evita a entrada de energias negativas.
  
- **Tomilho** – Esta erva aromática é considerada um substituto saudável do sal. É rico em vitaminas C e do complexo B e em magnésio. É considerado digestivo, vermífugo e estimulante, ajudando ainda no alívio da dor de cabeça. Utiliza-se em óleo para bochechar a boca, contra o mau hálito, chagas ou inflamações. O chá de tomilho é indicado no tratamento de **tosse, resfriados e gripes**. É considerado um bom companheiro nos momentos de ressaca.
  
- **Poejo** – Em algumas zonas de Portugal o chá de Poejo continua a ser um remédio bastante recorrente em caso de gripe, constipação, tosses e bronquites. Actua também como digestivo.
  
- **Estragão** – O Estragão estimula o apetite e acelera a digestão. Tem um efeito diurético e anti arteriosclerótico. As folhas do estragão são ricas em iodo, sais minerais e vitaminas A e C. O chá de estragão é um digestivo e tónico, alivia as cólicas menstruais, ajuda no bom funcionamento do aparelho digestivo e é um bom estimulante do cérebro, do coração e do fígado. O Estragão também é conhecido como "erva-dragão".
  
- **Alecrim ou Rosmaninho** - Actua como digestivo e diurético. Quando em chá facilita a digestão, é um ótimo sudorífero, reaviva a memória, ajuda a combater a febre e as dores, sendo igualmente adequado para combater resfriados e bronquites e atenuar a queda de cabelo e a caspa. Originário do mediterrâneo, o alecrim é símbolo da fertilidade e, na Idade Média, era usado para purificar o quarto de doentes. Como o seu odor é estimulante, os estudantes gregos usavam ramos nos cabelos para alertar a memória durante os exames.

## Parte II

### 4. Pôr em Prática

#### 4.1. Da Teoria à Prática: O seu Jardim Comestível

Apresentadas as principais ervas aromáticas utilizadas em gastronomia e os seus benefícios nutricionais e funcionais, segue-se uma componente prática onde se pretende dar a conhecer a forma de conseguir um jardim comestível próprio e as suas vantagens.

O hábito de consumir alimentos cultivados em pequenos jardins, ajuda a proporcionar um bom desenvolvimento físico e mental e oferece às pessoas que o cultivam uma melhor qualidade de vida, além de uma alimentação mais saudável. Afinal os alimentos colhidos em casa possuem diversos nutrientes e geralmente não são tratados com agrotóxicos. Para além dos referidos, existem ainda outros benefícios como os que seguidamente se listam.

#### Benefícios

Satisfação de produzir o próprio alimento.

Prazer de estar em contato com a terra e a natureza.




Redução de gastos com a obtenção dos alimentos.

Aproveitamento de espaços desocupados.

Reutilização de materiais.



Não sendo possível listar todas as formas de conseguir um jardim comestível próprio, são aqui apresentadas algumas opções sobre a forma de cultivar e os cuidados a ter com o manejo de cada uma das variedades de ervas aromáticas anteriormente apresentadas.

	Características	Como Cultivar
<b>Cebolinho</b>		
	<p>Possui folhas muito finas, altas, verdes e cilíndricas. Membro da família da cebola, com sabor evidente mais atenuado. As folhas amarelas podem aparecer devido à falta de luz, ou somente de causa natural - a folha interna pode receber uma ou duas folhas amarelas. É uma planta que apresenta um crescimento muito vertical.</p>	<p>Na Primavera e no Verão aconselha-se a ter o cebolinho no exterior e a manifestar uma rega adequada, várias vezes e pouca quantidade de cada vez (praticamente todos os dias).</p> <p>No Outono, a planta pode ser retirada da terra, envasada e colocada numa janela, para continuar a desenvolver-se mesmo no Inverno. A colheita deve ser moderada, uma vez que a folhagem é frágil e enfraquece facilmente. O corte não deve ser superior a 1/3 das folhas.</p> <p>Suporta temperaturas baixas e altas e flutuações de temperatura, desde que não inferiores a 5°C e superiores a 25°C.</p>
<b>Coentros</b>		
	<p>Planta de folhas verdes, mais arredondadas mas parecidas com as da Salsa. É uma planta com um cheiro e gosto característico e as suas folhas são macias. Em casos de oscilação de temperaturas a planta tem tendência a formar condensação nos sacos.</p>	<p>É a erva que precisa de muitos cuidados (é bastante sensível). Deve ser regada com pouca água e frequentemente (sempre que a superfície do composto estiver seca) e colocada num lugar quente. Precisa de luz e não aguenta o vento pois seca e morre. No interior, o seu crescimento é limitado e leva algum tempo.</p> <p>Para um sucesso garantido pode ser transplantado para o jardim durante os meses de calor.</p>
<b>Hortelã-Pimenta</b>		
	<p>A Hortelã-Pimenta é uma planta herbácea vivaz e vigorosa que possui folhas erectas e um aroma forte e agradável. De um corte nascem várias ramificações. Pode apresentar folhas pretas ou amarelas na base quando existir falta de luz no centro da planta a partir de uma certa altura.</p>	<p>É uma planta resistente a altas e a baixas temperaturas, mas não tolera geadas, sendo a temperatura mínima que garante a sua vitalidade de 5 graus.</p> <p>Crescendo melhor em condições húmidas, deve ser regada constantemente embora as raízes não possam ficar alagadas porque podem apodrecer. Assim, no vaso deve ser colocado um sistema de drenagem para evitar que a água fique acumulada.</p> <p>Pode ser cultivada no exterior com sucesso, de preferência num vaso, mantendo o composto húmido ao toque.</p> <p>Dependendo do seu crescimento, devem as folhas mais altas e os talos serem removidos, para que a luz chegue às outras folhas em crescimento.</p> <p>É recomendável manter a temperatura acima dos 10°C. Deve ser plantada sempre sozinha. "As suas raízes são agressivas. Ou matam as plantas próximas ou sofrem por falta de espaço".</p>

	Características	Como Cultivar
<b>Louro</b>		
	<p>É uma espécie originária do Mediterrâneo. Varia entre 5 e 10 m embora possa atingir até 20 m de altura. As suas folhas são vistosas, coriáceas e com odor muito característico e, por isso, muito usadas na culinária. O fruto é do tipo baga e quando maduro tem cor negra. Além disso, a madeira do loureiro é de excelente qualidade. Algumas das árvores mais comuns tem forma cônica ou em pirâmide.</p>	<p>Precisa de muito sol para poder crescer e, por isso, antes de plantar deverá escolher o lugar mais apropriado para que possa receber os raios solares. Também deverá ter em conta que a geada poderá danificar o louro, por isso se vive numa zona propensa ao frio, deverá protegê-lo no inverno. Trata-se de uma planta seca, o que requer uma boa drenagem para que as raízes do louro não fiquem encharcadas e fiquem podres. Embora se reproduzam em estacas, levam muito tempo para crescer, por isso recomendamos-lhe que se dirija a um centro de jardinagem e bricolage e adquira uma planta pequena de louro. Desta forma, deverá apenas mudá-la para um vaso maior ou colocá-la diretamente no seu jardim. A rega do louro deverá ser moderada, já que as suas características permitem-lhe resistir muito bem à seca. Quanto à poda, destacamos que o louro é uma árvore ideal para dar a forma que mais goste.</p>
<b>Orégãos</b>		
	<p>Os Orégãos são plantas herbáceas e perenes, de caule erecto, de folhas opostas, ovais e pontiagudas de cor verde-escuras com aproximadamente 35mm de comprimento. Caracterizam-se pelo seu cheiro bastante aromático e sabor amargo. Por serem plantas tipicamente mediterrânicas apresentam um desenvolvimento horizontal. No entanto, devido ao seu ciclo, poderão apresentar flores nos dias mais compridos e assim apresentar alguns caules bastante verticais.</p>	<p>Devem estar num local protegido e ensolarado. Para garantir o seu florescimento, a poda deve ser feita na Primavera, prolongando-se o seu cultivo até ao Inverno, desde que protegido da geada.</p> <p>A planta não gosta de muita água, devendo ser regado apenas quando o solo estiver muito seco.</p> <p>Os orégãos requerem temperaturas acima dos 5°C.</p> <p>A raiz pouco profunda ajusta-se a ser plantado em vasos e jardineiras menores. Faz um bom casamento com o tomilho, alecrim e segurelha, espécies bastante usadas na culinária francesa.</p>
<b>Salsa</b>		
	<p>A Salsa é uma planta herbácea que forma uma roseta de folhas muito divididas cujo sabor suave a torna numa das mais populares ervas aromáticas.</p>	<p>Sobrevive tanto no Verão como no Inverno (desde que resguardada do frio ou então envasada e levada para os peitoris interiores das janelas). A salsa é uma planta que suporta bem as flutuações de temperatura.</p> <p>A salsa gosta de uma rega razoável de forma a manter o composto húmido. A rega em excesso leva à formação de fungos. Por isso é conveniente uma rega com frequência mas em pequena quantidade.</p> <p>Sendo suscetível a pragas, a salasa deve ser colocada ao lado do cebolinho de modo à prevenção das mesmas. Também gosta da companhia do espargo e do tomate.</p>

	Características	Como Cultivar
<b>Manjeriço</b>		
	O Manjeriço é uma planta herbácea, de folhas verdes e ovais, muito aromáticas e perfumadas. Os rebentos ou folhas mais pequenas do centro são mais enrugadas do que os restantes.	Planta muito sensível onde um beliscar da folha cria uma contusão (ficará preta) no prazo de 10 minutos. Também não gosta de mudanças extremas de temperatura, nem de temperaturas muito baixas (< 12 graus). A melhor forma de cuidar o Manjeriço é regar frequentemente em pequenas quantidades de modo a não alagar. A planta rapidamente assume o seu aspecto, aumentando o teor de óleos essenciais produzidos, o que melhora o sabor. Deve ser colocada num local quente e com bastante luminosidade. O seu aroma afasta moscas e mosquitos. A temperatura deve ser mantida acima dos 12°C.
<b>Tomilho</b>		
	O Tomilho é uma planta semi- arbustiva, com caules rasteiros, folhas e flores pequenas (rosadas ou brancas) e um aroma forte e intenso. É uma espécie mediterrânica que apesar de erva rasteira pode, em vaso, ser semelhante a uma espécie trepadeira.	O Tomilho gosta de solos bem drenados embora se adapte bem a solos muito secos. Os Invernos muito chuvosos e os terrenos encharcados podem contribuir para que apodreça e morra precocemente. A rega nas horas de maior calor deve ser evitada, realizando-se apenas quando a terra estiver bastante seca. De forma a evitar que lenhifique na base e para que se mantenha vigoroso e saudável por muito mais tempo, deve ser podado logo a seguir à floração. A poda deve ser frequente quando o crescimento for muito vigoroso. É uma ótima planta de companhia para as outras plantas no jardim. Vive bem junto do alecrim. Pode ser colhida em qualquer altura do ano. Subsiste mesmo nos meses mais frios do ano desde que protegido ou colocado no interior. Prefere locais temperados, embora seja resistente à geada. O tomilho suporta temperaturas entre 4°C e 25°C.
<b>Poejo</b>		
	É uma das espécies mais conhecidas do género Mentha. Possui talos erectos quadrangulares, muito ramificados e folhas em forma de lança, de cor entre o verde médio e escuro. As flores são pequenas e rosadas.	É uma erva aromática que prefere climas amenos e locais com bastante luminosidade. Elege solos húmidos, necessitando de bastante irrigação. Pode avultar até aos 50 cm, tendo um crescimento rápido. O Poejo requer temperaturas acima dos 7°C. É considerado um ótimo repelente de pulgas e traças.



	Características	Como Cultivar
<b>Manjeriço</b>		
	O Manjeriço é uma planta herbácea, de folhas verdes e ovais, muito aromáticas e perfumadas. Os rebentos ou folhas mais pequenas do centro são mais enrugadas do que os restantes.	<p>Planta muito sensível onde um beliscar da folha cria uma contusão (ficará preta) no prazo de 10 minutos. Simultaneamente, também não gosta de mudanças extremas de temperatura, nem de temperaturas muito baixas (mínimo 12 graus).</p> <p>A melhor forma de cuidar o Manjeriço é regar frequentemente em pequenas quantidades de modo a não alagar. A planta rapidamente assume o seu aspecto, aumentando o teor de óleos essenciais produzidos, o que melhora o sabor. Deve ser colocada num local quente e com bastante luminosidade. O seu aroma afasta moscas e mosquitos. A temperatura deve ser mantida acima dos 12°C.</p>
<b>Tomilho</b>		
	O Tomilho é uma planta semi- arbustiva, com caules rasteiros, folhas e flores pequenas (rosadas ou brancas) e um aroma forte e intenso. É uma espécie mediterrânica que apesar de erva rasteira pode, em vaso, ser semelhante a uma espécie trepadeira.	<p>O Tomilho gosta de solos bem drenados embora se adapte bem a solos muito secos. Os Invernos muito chuvosos e os terrenos encharcados podem contribuir para que apodreça e morra precocemente. A rega nas horas de maior calor deve ser evitada, realizando-se apenas quando a terra estiver bastante seca.</p> <p>De forma a evitar que lenhifique na base e para que se mantenha vigoroso e saudável por muito mais tempo, deve ser podado logo a seguir à floração. A poda deve ser frequente quando o crescimento for muito vigoroso. É uma ótima planta de companhia para as outras plantas no jardim. Vive bem junto do alecrim. Pode ser colhida em qualquer altura do ano. Subsiste mesmo nos meses mais frios do ano desde que protegido ou colocado no interior. Prefere locais temperados, embora seja resistente à geada. O tomilho suporta temperaturas entre 4°C e 25°C.</p>
<b>Poejo</b>		
	É uma das espécies mais conhecidas do género <i>Mentha</i> . Possui talos erectos quadrangulares, muito ramificados e folhas em forma de lança, de cor entre o verde médio e escuro. As flores são pequenas e rosadas.	É uma erva aromática que prefere climas amenos e locais com bastante luminosidade. Elege solos húmidos, necessitando de bastante irrigação. Pode avultar até aos 50 cm, tendo um crescimento rápido. O Poejo requer temperaturas acima dos 7°C. É considerado um ótimo repelente de pulgas e traças.

## 4.2. Construindo o seu jardim Comestível

Existem formas de montar um jardim comestível adequadas ao tamanho do seu espaço, seja ele interior ou exterior, nesta formação apresentaremos alguns modelos que podem ajudar ao formando a implementar seu próprio jardim comestível sozinho.



### Jardim Vertical com Calha de PVC

Pode ser inserido em varandas, janelas ou áreas externas.



#### **Material Necessário:**

3 calhas de PV;  
6 tampas ou acabamentos de PVC;  
2 cabos de aço de 1/8 pol. cortados na medida desejada;  
6 rebites;  
2 ganchos para prender;  
As ferramentas: furadeira, trena, caneta para fazer a marcação e protetor para os olhos.

#### **Passo a Passo:**

1. Com o auxílio da trena e da caneta, marque uma linha reta de uma extremidade à outra da calha. Em seguida, com a furadeira, faça furinhos distantes de 5 a 10 cm uns dos outros;
2. Escolha o local onde o jardim ficará suspensa (pode ser numa parede ou num suporte de madeira) e fixe os dois ganchos — para saber a distância correta entre eles, pegue na calha e calcule a distância entre os terceiros furos das duas extremidades;
3. Em seguida, passe os dois cabos de aço por entre os terceiros furos de cada extremidade da calha. Na parte inferior do suporte, prenda o tubo de aço com um rebite e finalize com uma semi-argola de metal. Depois, prenda os cabos aos ganchos.
4. Por fim, basta encaixar as tampas de PVC





Pode ser utilizada a mesma técnica para interiores e exteriores.

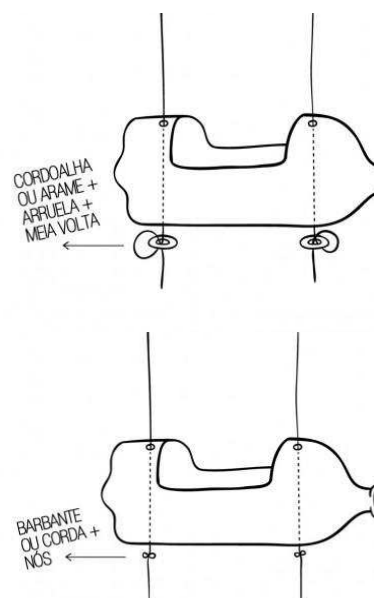


### Material Necessário:

Tesoura;  
Corda de roupa ou  
cordel; cordoalha  
ou arame;  
Sementes ou  
pequenas mudas  
de plantas;  
Garrafas PET de 2  
litros (limpas e  
vazias).

### Passo a passo:

1. Com a tesoura corte um pedaço da lateral de cada uma das garrafas pet que serão utilizadas, o corte deve ser semelhante a uma janela.
2. Perto de cada uma das aberturas faça 1 furo com a ponta da tesoura. Lembra-se que é importante fazer marcações, para que dessa maneira as garrafas mantenham a simetria assim que forem penduradas na parede.
3. Faça um pequeno furo no fundo de todas as garrafas, para escoar excesso de água na terra, após as plantas serem regadas.
4. Nas extremidades das garrafas pet passe cordel e dê um nó aproximadamente à altura em que a garrafa pet irá ficar.
5. Coloque a terra, de preferência adubada, e em seguida plante a semente ou a muda. Lembre-se de colocar uma camada de pedras de argila ou jornal no fundo das garrafas, para permitir que a água esorra. Regue diariamente para que as plantas cresçam de forma adequada e saudável.



Essa técnica também pode ser utilizada em diversos formatos como os apresentados a seguir.



# 3

## Sapateira

Esta técnica pode ser colocada em ambientes internos ou externos e é de fácil execução.



### Material Necessário:

Uma sapateira de  
pendurar;

Vasos com mudas  
ou apenas mudas;

Terra;

Ganchos para  
pendurar.

### Passo a passo:

1. Pendure a sapateira no local pretendido com a ajuda dos ganchos;
2. Encaixe os vasos com as mudas nos bolsos, ou se preferir coloque apenas as mudas;
3. Complete com a terra;
4. Regue com um borrifador de água para evitar acumulaçãp nos bolsos e o deterioramento do tecido.

# 4

## Outras Ideias Criativas e Simples

Estas técnicas podem ser utilizadas em espaços bem pequenos e não requerem muito material, nem são de difícil construção.



## Questões

1. Indique dois benefícios de produzir as suas próprias ervas aromáticas.

---

---

2. Quanto tempo o seu jardim comestível deve ficar exposto ao sol por dia?

---

---

3. Como é possível conservar as características das ervas por mais tempo após a colheita?

---

---

4. Qual a principal vantagem de se utilizar ervas aromáticas na alimentação?

---

---

5. Porquê reutilizar materiais na construção de seu jardim?

---

---

6. As ervas secas devem ser colocadas em que momento da cozedura dos alimentos?

---

---

7. Indique duas das principais ervas aromáticas utilizadas no sul de Portugal especialmente na dieta mediterrânea.

---

---

8. Qual das ervas aqui apresentadas possui ómega 3 e é conhecida por reduzir o colesterol?

---

---



# Interessado?

## 5. Leitura Futura - Links

[http://www.sjc.sp.gov.br/media/179424/cartilha\\_hortas\\_urbanas\\_out2010\\_alt.pdf](http://www.sjc.sp.gov.br/media/179424/cartilha_hortas_urbanas_out2010_alt.pdf)  
<http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=65UgMSSB1qk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZxwHo4frae4>  
<http://yammireceitas.com/selecao-de-ervas-aromaticas/>  
<http://www.gastronomias.com/ervas/>  
[http://www.mariajoaodealmeida.com/artigos.php?ID=111&ID\\_ORG=](http://www.mariajoaodealmeida.com/artigos.php?ID=111&ID_ORG=)  
<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/salsa.aspx>  
<https://www.facebook.com/ReciclagemJardinagemEDecoracao/photos/a.447489285377361.1073741848.149469411846018/182369595222666/?type=3&theater>  
<http://www2.correiobraziliense.com.br/sersustentavel/?p=2348>  
<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.452200221572934.1073741853.149469411846018&type=1>  
<http://www.insite.pro.br/2008/31.pdf>  
<http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>  
<http://obrassustentaveis.com.br/>  
<https://www.facebook.com/obras.sustentaveis?ref=stream>  
<http://www.greenfarmco2free.com.br/wp/horta-suspensa-de-garrafa-petpasso-a-passo/>  
<http://www.rosenbaum.com.br/tag/horta-vertical/>  
<http://morarkallas.grafikonstruct.com.br/index.php/2013/04/a-ideia-de-criar-uma-horta-vertical-ganha-nova-aliada-a-sapateira/>  
<http://ecohospedagem.com/como-fazer-um-jardim-vertical-feito-com-pallets-usados/>

## 6. Bibliografia

Jardins Comestíveis

IPEMA - Instituto de Permacultura e Ecovilas da Mata Atlântica Ubatuba / SP (2004):

[http://www.institutocarakura.org.br/arquivosSGC/DOWN\\_201532jardinscomestiviesnet.pdf](http://www.institutocarakura.org.br/arquivosSGC/DOWN_201532jardinscomestiviesnet.pdf)

<http://www.piseagrama.org/artigo/1348/jardins-comestiveis/> (2006)

Jardins Comestíveis, Alimentação e Nutrição Saudáveis (2013):

[http://www.fira.edu.br/revista/vol3\\_num1\\_pag1.pdf](http://www.fira.edu.br/revista/vol3_num1_pag1.pdf)

Hortas Urbanas:

<http://www.multimistura.org.br/livreto%20hortas.pdf>

<http://www.lidera.info/resources/Planeamento%20urbano%20Sec%20XXI%20-hortas%20urbanas%20%281%29.pdf>

Ervas Aromáticas:

<http://h4l.edu.pt/download/ervas%20aromaticas.pdf>

[http://portal.cm-](http://portal.cm-espinho.pt/fotos/editor2/Accao%20Social/Reduzir%20Consumo%20Sal/ervas_aromaticas.pdf)

[espinho.pt/fotos/editor2/Accao%20Social/Reduzir%20Consumo%20Sal/ervas\\_aromaticas.pdf](http://portal.cm-espinho.pt/fotos/editor2/Accao%20Social/Reduzir%20Consumo%20Sal/ervas_aromaticas.pdf)