serra d'arga

ATLAS DA FLORA

DA SERRA D'ARGA À FOZ DO ÂNCORA

Janeiro de 2019

PROJETO INTERMUNICIPAL

Miguel Alves
Presidente da C. M. de Caminha

José Maria Costa
Presidente da C. M. de Viana do Castelo

Victor Mendes
Presidente da C. M. de Ponte de Lima

Coordenação geral e supervisão
Guilherme Lagido Domingos
Vice-Presidente da C. M. de Caminha

EQUIPA TÉCNICA DE ACOMPANHAMENTO

Município de Viana do Castelo
José Paulo Vieira
Horácio Faria

Município de Caminha
Angelina Cunha

Município de Ponte de Lima
Gonçalo Rodrigues

EQUIPA TÉCNICA

FLORADATA - Biodiversidade, Ambiente e Recursos Naturais, Lda

Coordenação
Duarte Filipe Silva

Inventariação
Duarte Silva
Paulo Alves

Redação
Duarte Silva
Mariana Marques dos Santos

Sistemas de informação geográfica
Joana Diz de Sá

Conceção gráfica
Miew Creative Studio

ISBN
978-989-54357-0-8

Janeiro de 2019

ESTRUTURA GERAL

ATLAS DE FLORA

1 - INTRODUÇÃO
2 - ÁREA DE ESTUDO
3 - METODOLOGIA
4 - PATRIMÓNIO FLORÍSTICO
5 - UTILIZAÇÃO DO CATÁLOGO E DO ATLAS FLORÍSTICO
6 - CATÁLOGO FLORÍSTICO
7 - ATLAS FLORÍSTICO
8 - GLOSSÁRIO
9 - BIBLIOGRAFIA

1. INTRODUÇÃO

O Atlas de Flora da Serra D'Arga surge da necessidade de agregar informação sobre o seu património natural florístico – o que proporcionará a possibilidade de uma leitura integrada do território e, desta forma, levar à sua valorização e conservação, tornando-o ainda num ponto de interesse à escala nacional.

Assim, no âmbito do Projeto "Da Serra D'Arga à Foz do Âncora", promovido pelos municípios de Caminha, Viana do Castelo e Ponte de Lima, efetuou-se um estudo de caracterização da flora vascular do Sítio de Importância Comunitária da Serra de Arga (SIC PTCON0039), tendo-se prolongado pelo vale do Rio Âncora até à foz.

O presente atlas pretende a divulgação destes resultados às populações locais para que, cientes do seu património florístico, da sua riqueza e importância, possam agir no sentido da sua preservação e na valorização das suas localidades. Este atlas destina-se da mesma forma a um público que, embora possa não ser da região, está particularmente interessado e sensibilizado nas questões ambientais e que se revê no património local e nas suas tradições. Nesse sentido, o atlas apresentado poderá fomentar e cimentar as tendências internacionais de promoção do turismo de natureza, e que já constitui atualmente uma das mais importantes fontes de receita das economias de base local.

Este atlas será ainda um trabalho de referência para a região do Minho, uma vez que reúne grande parte das espécies do património florístico que se podem encontrar nesta região, cujas imagens permitirão uma melhor identificação das mesmas; e, ainda, informação de caráter etnobotânico que permitirá conhecer os usos destas espécies ao longo dos séculos.

Importa ainda destacar o importante papel que o atlas poderá assumir enquanto poderosa ferramenta pedagógica para os agentes educativos, com especial destaque para os professores e alunos. Os primeiros poderão utilizar o atlas como manual de ensino em aulas e/ou visitas de campo, enquanto os segundos poderão utilizá-lo como manual de estudo da região em que se inserem, contribuindo para o desenvolvimento do sentido de pertença e da capacidade individual de preservação do meio ambiente local.

Importa por fim referir, que além da dimensão informativa, turística, científica, cultural e pedagógica, o presente atlas engloba igualmente uma dimensão histórica. De facto, o atlas apresentado constitui um futuro referencial histórico no que refere ao elenco florístico, riqueza e distribuição das espécies nele descritas. Em 2018, num planeta em constante mudança e com o advento das alterações climáticas, o atlas representa uma descrição da situação botânica atual da região. Os dados botânicos aqui retratados constituirão certamente um relevante referencial comparativo para levantamentos florísticos futuros.

2. ÁREA DE ESTUDO

A área de estudo do presente atlas corresponde ao Sítio de Importância Comunitária (SIC) da Serra de Arga (PTCON0039), classificado pela Decisão da Comissão de 7 de dezembro de 2004, com uma área de 4.493 ha e abrangendo os concelhos de Caminha, Viana do Castelo e Ponte de Lima. Todavia, a área de estudo acabou por ser um pouco alargada, passando a incluir também o vale do rio Âncora até ao mar. Esta inclusão surgiu do reconhecimento da importância que o rio Âncora desempenha como corredor ecológico para a infraestrutura verde existente (Figura 1).

Figura 1. Localização e limites da área de estudo e da área do Sítio de Importância Comunitária da Serra de Arga

Do ponto de vista geológico, a Serra d'Arga corresponde a um proeminente maciço granítico montanhoso rodeado de metassedimentos essencialmente xistentos de idade silúrica. Ao longo do percurso do rio Âncora, desde o sopé da Serra d'Arga até à sua foz, aos metassedimentos silúricos sucede-se um conjunto diversificado de litologias (substratos rochosos e depósitos recentes): xistos ampelitosos silúricos, xistos ardosíferos ordovícicos, meataconglomerados ordovícicos, filitos bandados do Câmbrico, o Granito de Vila Praia de Âncora (*granitos sintectónicos de duas micas*) e depósitos fluviais e de praia (Figura 2).

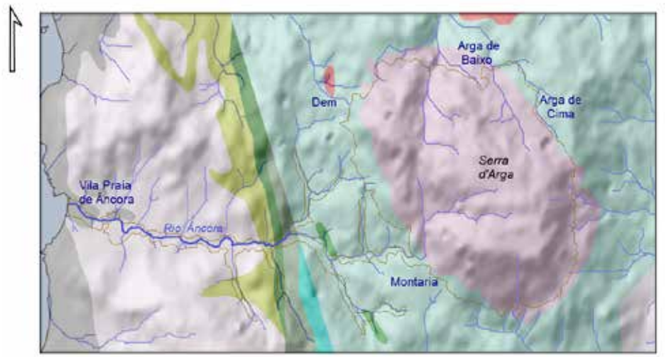


Figura 2. Geologia da área de estudo da Serra d'Arga

De acordo com a proposta tipológica de Rivas-Martínez et al. (2002), a área de Estudo enquadra-se na Região Eurossiberiana, Subregião Atlântico-Centroeuropeia, Província Atlântica Europeia, Subprovíncia Cantabro-Atlântica, Sector Galaico-Português, Subsector Galaico-Português Meridional e Distrito Durimínico.

O Distrito Durimínico é um território predominantemente dominado por rochas ácidas (granitos e xistos), com uma orografia que vai aumentando progressivamente para o interior, destacando-se no litoral a serra de Arga com 825 m de altitude. Em termos bioclimáticos é um território temperado hiper-oceânico ou oceânico, posicionado nos andares mesomediterrânico e termotemperado nas zonas litorais e vales do Minho e Lima e mesotemperado nas zonas mais altas. Os táxones de flora vascular endémicos mais característicos deste distrito em Portugal são *Armeria pubigera, Narcissus cyclamineus e Carduus asturicus*. Outras espécies de distribuição mais ampla, mas que em Portugal tem a sua máxima expressão neste território, são *Carex durieui, Centaurea limbata* subsp. *limbata e Laserpitium prutenicum* subsp. *duforianum*. Acrescentam-se ainda plantas costeiras e de sapais como *Cochlearia danica, Festuca rubra* subsp. *pruinosa* e *Festuca rubra* subsp. *litoralis*. Em Portugal Continental, *Carduus asturicus, Carex durieui, Centaurea limbata* subsp. *limbata* e *Laserpitium prutenicum* subsp. *duforianum* possuem os seus maiores núcleos populacionais na Serra d'Arga. A vegetação climácica é constituída pelos carvalhais mesotemperados e termotemperados de carvalho-alvarinho (*Rusco aculeati-Quercetum roboris* subassociação *quercetosum suberis*), pouco abundantes no território e dos quais são etapas seriais os giestais de giesta-negral (*Ulici latebracteati-Cytisetum striati*) e as orlas arbustivas de sanguinho (*Frangulo alni-Pyretum cordatae*). Nas etapas de matos ocorrem os tojais endémicos com tojo-arnal (*Ulicetum latebracteato-minoris*) e tojo-gatenho (*Erico umbellatae-Ulicetum micranthi*). Nos solos mais húmidos podem ocorrer os urzais higrófilos com lameirinha (*Cirsio filipenduli-Ericetum ciliaris*). Em mosaico com os urzais mesófilos é frequente o arrelvado anual do *Airo praecocis-Sedetum arenarii*, dominado por arroz-dos-muros. Os amiais de *Senecio bayonensis-Alnetum glutinosae* são as formações ripícolas mais comuns.

A Serra d'Arga é dominada por afloramentos rochosos siliciosos, onde frequentemente se encontra vegetação pioneira anual e vivaz de solos esqueléticos dominada por plantas crassifólias anuais, e arbustos anões. A parte superior mais aplanada possui pequenas bolsas de histossolos com zonas húmidas, linhas de água permanentes e pequenos charcos. A área de planície do vale do rio Âncora, por sua vez, apresenta-se como uma área heterogénea, que decorre da sua diversidade litológica bem como dos seus usos, resultando assim numa área de paisagem diversificada, onde surgem aglomerados urbanos, matos, bosques, campos agrícolas e/ou lameiros.

3. METODOLOGIA

A inventariação florística foi efetuada através de trabalhos de prospeção realizados em quatro campanhas de campo: duas efetuadas durante a primavera, uma durante o verão e uma durante o outono de 2017. Esta distribuição temporal terá permitido a observação do maior número de espécies possível, pois corresponde às épocas em que as espécies estão floridas ou que, pelo menos, apresentam parte aérea visível.

A área de estudo foi dividida em quadrículas de 1x1Km INSPIRE em ETRS89 na projeção LAEA, que corresponde ao sistema utilizado a nível europeu para a comunicação espacial das espécies constantes na Directiva Habitats. Destas quadrículas resultou a representação gráfica da localização de cada espécie, tendo sido prospetadas todas as quadrículas em que pelo menos 5 ha estivessem incluídos na área de estudo. Das referidas quadrículas selecionou-se metade através de uma amostragem regular, assegurando assim que a área seria amostrada sistematicamente e tendo em consideração que a única quadrícula de área costeira fosse amostrada. Desta forma foram selecionadas 40 quadrículas a serem prospetadas (Figura 3).

Em cada estação, todas as quadrículas selecionadas para amostragem foram percorridas por forma a amostrar o maior número possível de tipos de habitat e inventariadas todas as espécies de flora vascular nelas existentes. A generalidade das espécies foi identificada no terreno, não obstante terem sido coletados alguns exemplares para posterior identificação.
A nomenclatura específica e infraespecífica está maioritariamente de acordo com a Flora Ibérica (Castroviejo et al., 1986-2015) para os volumes já publicados e com a Nova Flora de Portugal (Franco, 1971, 1984; Franco & Rocha Afonso, 1994, 1998 e 2003) para os grupos não publicados pela primeira.

Sendo este também um trabalho de cariz educacional, não se identificaram híbridos entre espécies (nototáxones), com a exceção de *Crocosmia x crocosmiflora*, de *Rosa x wichuraiana 'Elegans'* e de *Vitis x novae-anglica*, que correspondem a cultivares de fácil identificação. Também sempre que existia uma espécie com mais do que duas subespécies ou variedades de difícil diferenciação e por essa razão, difíceis de representar separadamente em termos cartográficos, optou-se por apenas referir a espécie e na ficha referir as duas subspécies ou variedades. Na lista final de táxones, as subespécies típicas não foram referidas, estando referidas todas as restantes, quando presentes no território.

Figura 3. Mapa da área de estudo onde estão assinaladas as quadrículas amostradas

4. PATRIMÓNIO FLORÍSTICO

Na área de estudo foram identificados 552 táxones de plantas vasculares que correspodem a 546 espécies dado que em seis espécies detectaram-se duas subespécies. Este número considera-se bastante elevado para uma área que apresenta cerca de 4.600 ha. Tomando-se como exemplo o Parque Nacional da Peneda-Gerês, com uma área de cerca de 70.000 ha, e onde inúmeros botânicos realizaram já diversos trabalhos de inventariação, encontram-se contabilizados cerca de 700 táxones. Assim, percebe-se que a Serra d'Arga e o vale do Rio Âncora constituem uma área com uma elevada diversidade florística.

A riqueza específica na Serra d'Arga variou entre os 67 e os 264 táxones (Figura 4), sendo no alto da serra o local onde se encontram as quadrículas com menor biodiversidade, por oposição ao troço final e médio do Rio Âncora, e principais afluentes, locais em que se encontram as quadrículas com maior biodiversidade. Estas diferenças de biodiversidade surgem pelo facto de nas zonas de menor altitude do vale do Rio Âncora, tal como na zona nordeste (que engloba as povoações de Arga de Cima e Arga de Baixo) ocorrer uma grande diversidade de biótopos – com ambientes urbanos, campos agrícolas e/ou lameiros, bosques incluindo galerias ripícolas e por vezes até matos, que proporcionam uma grande variedade de habitats para espécies florísticas com diferentes características ecológicas. Por sua vez, a parte alta da Serra d'Arga só apresenta matos, afloramentos rochosos e algumas linhas de água de pequena dimensão, sendo até a geologia unicamente constituída por granito e por isso mais uniforme do que as zonas de menor altitude. As pequenas variações que se observam na riqueza específica surgem da metodologia usada – em que as quadrículas amostradas possuem uma riqueza um pouco superior, pois das espécies presentes em poucas quadrículas não se conseguiu inferir a sua distribuição para as quadrículas não amostradas.

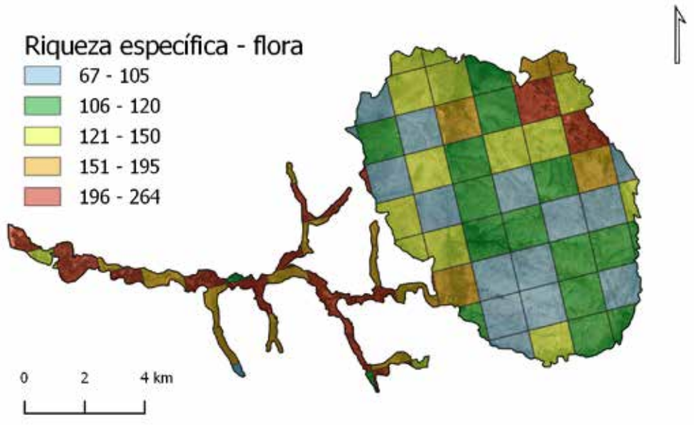


Figura 4. Riqueza específica das quadrículas 1x1 km localizadas na área de estudo

Dos 552 táxones inventariados, constam 18 espécies de plantas vasculares sem sementes (*Lycopodiella inundata* e 17 fetos), 5 coníferas (4 espécies de pinheiro e 1 cipreste) e 523 espécies de plantas com flor (Divisão Anthophyta ou Angiospérmicas). Das espécies inventariadas, 70 correspondem a espécies exóticas e 476 a espécies autóctones, verificando-se que a grande maioria (87%) das espécies florísticas presentes no local correspondem à flora autóctone. Destas, 32 são consideradas espécies RELAPE (Raras, Endémicas, Localizadas e Ameaçadas ou em Perigo de Extinção), sendo importante realçar a presença de sete espécies protegidas pelo Decreto-Lei n.º 140/99, de 24 de abril, com a redação dada pelo Decreto-Lei n.º 49/2005, de 24 de fevereiro, que revê e transpõe a Diretiva Aves e a Diretiva Habitats para o direito jurídico nacional:

- Chupadeira-do-Minho (*Scrophularia bourgaeana*), endemismo ibérico observado apenas uma única vez em Portugal, no vale do Ramiscal na Serra do Soajo, há 40 anos. Por esse motivo duvidava-se da sua presença no território português, tendo mesmo sido excluída da lista preliminar do Livro Vermelho da Flora Vascular Portuguesa. Esta descoberta efetuada na Serra d'Arga pela equipa de campo constitui um marco importante ao confirmar a sua presença para Portugal. Apesar da população identificada ter mais de uma dezena de indivíduos, estes encontram-se localizados numa área pequena, o que torna esta planta uma das mais raras da flora portuguesa (Figura 5).

Figura 5. Chupadeira-do-Minho (*Scrophularia bourgaeana*)

- *Carex durieui*, endemismo ibérico, que em Portugal está presente em apenas quatro locais, apresentando populações pequenas, pensa-se que a da Serra d'Arga, com dois núcleos populacionais, seja a maior (Figura 6).

- Raiz-divina-de-cheiro (*Armeria humilis* subsp. *odorata*), endemismo ibérico de distribuição muito restrita, existindo somente na Serra d'Arga e em mais algumas montanhas de maior altitude no Minho e sul da Galiza (Figura 7).

- *Laserpitium prutenicum* subsp. *duforianum*, em Portugal encontra-se apenas presente na Serra d'Arga e nas suas imediações (Figura 8).

- Arranha-lobos (*Genista berberidea*), endemismo do noroeste da Península Ibérica, em Portugal a sua localização está apenas confirmada para o litoral norte, sendo a população da Serra d'Arga a maior do país (Figura 9).

- *Succisa pinnatifida*, um quase endemismo Português porque as populações de Espanha apenas estão situadas no sul da Galiza e mesmo em Portugal, apenas está dada para o Litoral Norte (Figura 10).

- *Dryopteris guanchica*, feto presente na Macaronésia e no oeste da Península Ibérica. Em Portugal é apenas conhecido em 3 locais, nomeadamente em Valongo, Serra do Gerês e Serra d'Arga (no Rio Âncora entre Trás-Âncora e Espantar) (Figura 11).

- *Dryopteris carthusiana*, feto de distribuição mais abrangente mas em Portugal é apenas conhecido em Valença e na Serra d'Arga (na ponte de Tourim em Amonde) (Figura 12).

Figura 6. *Carex duriae*

Figura 7. Raiz-divina-de-cheiro (*Armeria humilis* subsp. *odorata*)

Figura 8. *Laserpitium prutenicum* subsp. *duforianum*

Figura 9. Arranha-lobos (*Genista berberidea*)

Figura 10. *Succisa pinnatifida*

Figura 11. *Dryopteris guanchica*

Figura 12. *Dryopteris carthusiana*

Para além das espécies RELAPE e protegidas, realça-se a elevada diversidade de espécies com propriedades aromáticas e medicinais, cujas características são referidas no item curiosidades das fichas do atlas. A título de exemplo podem-se citar algumas destas espécies, como a arnica (*Arnica montana* subsp. *atlantica*), a macela (Chamaemelum nobile), a genciana (Gentiana pneumonanthe), a erva-de-são-roberto (Geranium robertianum), a milfurada ou erva-de-são-joão (Hypericum perforatum), a cidreira (Melissa officinalis), o poejo (Mentha pulegium) e o sabugueiro (Sambucus nigra). Plantas como as agora citadas, com propriedades aromáticas e medicinais, têm vindo a ser usadas desde há vários milénios, havendo documentos escritos com cerca de 2000 anos, pelas civilizações da China, Índia e Próximo Oriente, referindo o uso destas plantas como meio de cura ou alívio de doenças. Porém, em países mais desenvolvidos, a criação de uma importante indústria farmacêutica, aliada ao progresso da medicina convencional, levou a que a sabedoria popular, que passava de geração em geração, se fosse perdendo.

No entanto, começa-se atualmente a verificar um crescente interesse das pessoas por produtos de origem natural. Desta forma, a presença destas espécies na área de estudo pode constituir uma mais valia para as populações locais, quer para auto-consumo como para venda. Sendo de referir que alguns das propriedades que lhes são atribuídas, resultantes da sabedoria popular, ainda não foram confirmadas ou validadas por estudos de cariz científico. Mas este é um campo em franco desenvolvimento e, a cada dia que passa, vão sendo descritas novas propriedades medicinais em plantas.

O estudo da flora da Serra d'Arga também permitiu descobrir alguns locais com muito interesse para serem visitados, sem nunca se descurar a sua preservação. Estes foram escolhidos em função de possuirem espécies RELAPE, exemplares de grande dimensão com porte notável, ou com tipos de habitat raros ou com alguma particularidade. Também foi tida em consideração a sua acessibilidade (Figura 13).

Figura 13. Localização dos pontos de interesse

PONTO 1.

Carvalhal com lameiros e amial ripícola

Perto do setor terminal do rio Âncora pode-se observar uma pequena mancha de carvalhal de carvalho-alvarinho (*Quercus robur*) com gilbardeira (*Ruscus aculeatus*) e *Luzula sylvatica*. Esta mancha encontra-se numa matriz de campos agrícolas e lameiros, numa área intensamente humanizada. Os bosques de carvalho são poucos comuns nas zonas de baixa altitude, especialmente em locais com grande aptidão agrícola. Principalmente interessantes são os lameiros presentes nas imediações do carvalhal e as comunidades de ervas altas que aparecem na transição de bosque para os prados de que a bela erva-pombinha (*Aquilegia vulgaris* subsp. *dichroa*) faz parte (Figura 14).

Figura 14. Erva-pombinha (*Aquilegia vulgaris* subsp. *dichroa*)

Carvalhal

PONTO 2.

Aveleiral com aveleiras de grandes dimensões

Numa zona abaixo da Capela da Senhora da Cabeça é possível observar aveleiras de grande dimensão, com mais de 10 metros de altura. Estas formações de aveleiras enquadram-se no habitat 9160 – bosques mesotróficos de plano-caducifólias, subtipo pt2 – aveleirais, que era muito raro em Portugal mas que atualmente tem vindo a aumentar de área com o abandono agrícola (Figura 15).

Figura 15. Interior do aveleiral

Aveleiral com aveleiras de grandes dimensões

PONTO 3.

Lameiros com betónica-bastarda (*Melittis melissophyllum*) e nas imediações com *Lepidophorum repandum* e *Laserpitium prutenicum*

Na bordadura de um lameiro entre a EN 302 e a A28 pode-se observar na primavera a betónica-bastarda (*Melittis melissophyllum*) e um núcleo de grande beleza de selo-de-salomão (*Polygonatum odoratum*). A betónica-bastarda é uma planta de uso medicinal que foi muito colhida no passado, o que aliada à sua preferência por carvalhais, a torna atualmente rara em Portugal (Figura 16). No pinhal situado entre a estrada e o lameiro podem-se observar mais duas espécies raras em Portugal, designadamente *Lepidophorum repandum* e *Laserpitium prutenicum*.

Figura 16. Betónica-bastarda (*Melittis melissophyllum*)

Selo-de-salomão (*Polygonatum odoratum*)

PONTO 4.

Pinhais com *Scorzonera humilis* e *Succisa pinatifida*

Nos pinhais sobre xistos perto de Orbacém é possível observar *Scorzonera humilis* (Figura 17) e *Succisa pinnatifida*, duas espécies raras em Portugal.

Figura 17. *Scorzonera humilis*

PONTO 5.

Louriçal com azevinhos

Na zona de Amonde existe um louriçal que constitui um habitat de conservação prioritária 5230 – Matagais arborescentes de *Laurus nobilis*, subtipo 1 – louriçais. Nestes louriçais podem-se observar azevinhos (*Ilex aquifolium*), o que é relativamente invulgar. O azevinho é uma espécie protegida e tal como o loureiro é uma laurifólia, mas adaptou-se a climas mais frios, enquanto o loureiro a climas mais quentes.

Figura 18. Loureiro e azevinho

PONTO 6.

Cascatas do Pincho com uma grande variedade de espécies RELAPE.

Nos taludes e paredes rochosas junto às cascatas pode-se observar o endemismo *Saxifraga lespimigena,* e numa zona húmida um pouco mais acima *Linkagrostis juressi, Pinguicula lusitanica,* campainhas amarelas (*Narcissus bulbocodium*), estando presentes em afloramentos rochosos nas imediações *Succisa pinnatifida e Ranunculus bupleuroides* (Figura 19). Estas duas últimas espécies são quase endemismos portugueses, pois ocorrem maioritariamente por Portugal com pequenas populações em Espanha. A gramínea *Linkagrostis juressi,* cujo nome é uma homenagem Heinrich Friedrich Link, que descobriu uma planta nova para a ciência no final do século XVIII, na serra do Gerês, a que chamou de *Agrostis juressi.* Depois da sua descrição, só muito recentemente foi encontrada novamente no Gerês, apesar da maior população portuguesa estar situada na serra do Formigoso, perto de Ponte de Lima.

Figura 19. Cascatas do Pincho

Saxifraga lespimigena

Campainhas amarelas (*Narcissus bulbocodium*)

PONTO 7.

Matos higrófilos com *Carex durieui* e duas espécies de insectívoras.

Na Serra d' Arga, relativamente perto do santuário da Senhora do Minho existem matos higrófilos com biótopos higroturfosos que resultam de zonas com muita humidade e onde a acidificação do substrato torna estes ambientes desfavoráveis para a maioria das plantas devido aos baixos níveis de azoto e fosfato (Figura 20). As plantas insectívoras desenvolveram a capacidade de capturar e digerir insetos, de forma a compensar a deficiência em alguns nutrientes nestes tipos de habitat, nomeadamente fosfato e potássio. As insectívoras como *Pinguicula lusitanica* e a orvalhinha (*Drosera rotundifolia*) aparecem muitas vezes associadas a turfeiras pioneiras. A primeira possui folhas pegajosas na página superior onde os insetos ficam presos enquanto as orvalhinhas possuem folhas que produzem uma substância adesiva em prolongamentos da margem da folha semelhantes a tentáculos. Esta planta endémica (*Carex durieui*) é muito ameaçada pelo desaparecimento do seu habitat. Os núcleos presentes em zonas de baixa altitude com elevada ocupação humana têm desaparecido continuamente sendo que a população da Serra d' Arga é a de maior dimensão em Portugal. Nas imediações também é possível de observar a raiz-divina-de-cheiro (*Armeria humilis* subsp. *odorata*), um endemismo de distribuição muito restrita.

Figura 20. Zona higroturfosa (habitat 7150) com muito esfagno

Duas espécies de insectívoras: *Pinguicula lusitanica* e *Drosera rotundifolia*

Orvalhinha (*Drosera rotundifolia*) com insetos

Figura 21. Turfeira

PONTO 8.

Turfeira com *Carex durieui* e duas espécies de orvalhinhas

Outrora as turfeiras poderão ter sido comuns, mas atualmente esta é a única conhecida na Serra d' Arga. As turfeiras desenvolvem-se devido ao crescimento do esfagno (*Sphagnum* sp pl.). Este musgo é chamado de "engenheiro de ecossistemas", porque altera as condições do ambiente em redor. Na realidade, sem a presença de esfagno, não haveria acidificação do substrato e consequentemente não existiriam turfeiras. Esta turfeira é composta por mouchões de esfagno sobre os quais crescem pequenos arbustos de *Erica tetralix* e zonas mais abertas, onde se desenvolvia um tapete de esfagno, com centenas de orvalhinhas (*Drosera rotundifolia* e *Drosera intermedia*) e *Carex durieui* (Figura 21).

PONTO 9.

Chã com matos higrófilos, *Carex durieui* e *Arnica montana*

As zonas planas presentes no alto da Serra d' Arga têm uma designação toponímica muito interessante, sendo chamadas de chãs pelos habitantes locais. Provavelmente consistiriam em antigas turfeiras que foram drenadas para dar lugar a zonas de pastoreio para o gado. Neste local podem ser encontrados os melhores exemplos de diversos tipos de habitat, desde os cursos de água pobres em nutrientes com vegetação anfíbia, os matos higrófilos com arranha-lobos (*Genista berberidea*) e os prados de montanha denominados cervunais. Neste último habitat é possível ver em floração a arnica (*Arnica montana* subsp. *atlantica*), uma bela planta de flor amarela, muito usada em termos medicinais no tratamento de nódoas negras (Figura 22). Outra planta aqui presente é a endémica *Carex durieui*, uma planta muito ameaçada pelo desaparecimento do seu habitat.

Figura 22. Arnica (*Arnica montana* subsp. *atlantica*)

Matos higrófilos dominados pela arranha-lobos (*Genista berberidea*)

PONTO 10.

Chupadeira-do-minho (*Scrophularia bourgaeana*) junto a um carvalhal

Na Arga de Cima pode-se observar a chupadeira-do-minho (*Scrophularia bourgaeana*), um dos endemismos ibéricos mais raros de Portugal. Além desta localização apenas foi observada uma única vez no vale do Ramiscal, na Serra do Soajo, em 1978. Neste local foram detectados seis exemplares nas fissuras de um muro da aldeia e cerca e uma dúzia de exemplares nas margens pedregosas da ribeira que atravessa a aldeia referida. Entre os dois núcleos desta espécie, o muro da aldeia e as margens da ribeira, existe um frondoso carvalhal de encosta dominado por carvalho-alvarinho (*Quercus robur*) (Figura 23).

Figura 23. Carvalhal

PONTO 11.

Sobreiros centenários

Junto ao Mosteiro de São João de Arga existem cinco sobreiros centenários, dos quais se destaca um muito grande com 1,35 metros de DAP que podia ser considerada uma árvore monumental. Este sobreiro tem duas espécies de fetos a crescer no seus ramos, designadamente *Polypodium interjectum* e *Davalia canariensis*. É raro crescerem duas espécies diferentes na mesma árvore, principalmente o feto-dos-carvalhos (*Davallia canariensis*) que é uma espécie pouco comum (Figura 24).

Figura 24. Sobreiro centenário

As duas principais ameaças à biodiversidade da Serra d'Arga são os incêndios frequentes e as espécies exóticas invasoras. Os incêndios frequentes levam a que a parte alta da Serra d'Arga não tenha praticamente vegetação arbórea, existindo apenas alguns pequenos pinhais e vidoais plantados pelos serviços florestais, tornando a vegetação mais uniforme e pobre. Além disso, os incêndios nas zonas baixas e intermédias ajudam a propagar algumas das espécies exóticas invasoras como as acácias (*Acacia* sp. pl.) e a háquea-picante (*Hakea decurrens* subsp. *physocarpa*). Esta última espécie é muito problemática nos xistos da Serra d'Arga, colonizando solos pobres em fosfatos, e é uma pirófita, ou seja, tem uma ecologia ligada aos incêndios. Os frutos são muito duros e resistem aos fogos, libertando a semente logo de seguida, quando já não existe competição, devido à queima da vegetação (Figura 25).

Figura 25. Háquea-picante (*Hakea decurrens* subsp. *physocarpa*)

5. UTILIZAÇÃO DO CATÁLOGO E DO ATLAS FLORÍSTICO

As espécies descritas no catálogo e no atlas florístico encontram-se ordenadas alfabeticamente pelo nome da família botânica a que pertencem e, dentro destas, pelo seu nome científico. A nomenclatura específica e infraespecífica está maioritariamente de acordo com a Flora Ibérica (Castroviejo *et al.*, 1986-2015) para os volumes já publicados e com a Nova Flora de Portugal (Franco, 1971, 1984; Franco & Rocha Afonso, 1994, 1998 e 2003) para os grupos não publicados pela primeira. No que concerne à nomenclatura das famílias seguiu-se a classificação proposta por Smith *et al.* (2006) e Christenhusz *et al.* (2011b) para as plantas vasculares sem sementes, por Christenhusz *et al.* (2011a) para as gimnospérmicas e pelo Angiosperm Phylogeny Group III (2009) e Chase & Reveal (2009) para as angiospérmicas (plantas com flor).

As famílias listadas estão enquadradas em quatro grupos:

- *LYCOPODIOPHYTA* (um dos grupos mais antigos de plantas vasculares existentes, representado na área de estudo apenas pela *Lycopodiella inundata*);

- *MONILOPHYTA* (plantas vasculares sem sementes das quais fazem parte os fetos na área de estudo);

- *CONIFEROPHYTA* (Gimnospérmicas - plantas com sementes nuas);

- *ANTHOPHYTA* (Angiospérmicas - plantas com sementes encerradas em ovários podendo formar frutos).

Desta forma, a *Lycopodiella inundata* surge em primeiro lugar, seguida dos fetos e gimnospérmicas (na área de estudo correspondem a pinheiros e cedros) e, por último, todas as famílias das angiospérmicas que constituem a grande maioria das espécies existentes na área estudada.

No catálogo florístico torna-se possível a rápida visualização de todas as espécies, mediante o seu nome científico e a forma como estão sistematicamente ordenadas. Além disso, estão assinaladas as que são exóticas (estão fora da sua distribuição natural, têm origem noutras regiões), as RELAPE (Raras, Endémicas, Localizadas e Ameaçadas ou em Perigo de Extinção) e as protegidas pela Directiva Habitats (92/43/CEE) que tem como principal objetivo contribuir para assegurar a conservação dos habitats naturais e de espécies da flora e da fauna selvagens considerados ameaçados no território da União Europeia. Esta Directiva já foi transposta para a legislação portuguesa pelo Decreto-lei 140/99 de 24 de abril, alterado pelo Decreto-Lei de 49/2005 de 24 de fevereiro e posteriormente pelo Decreto-Lei n.º 156-A/2013 de 8 de novembro.

No atlas florístico é possível consultar uma ficha elaborada para cada uma das espécies listadas, na qual: é exposto o nome científico, alguns dos nomes comuns (caso as espécies os possuam) e a família a que a espécie pertence; é feita uma breve descrição morfológica e referida a distribuição e o habitat onde a espécie ocorre; e, apresentada uma síntese de curiosidades (a verde quando existam) que abordam a etimologia dos seus nomes, os seus usos alimentares e farmacológicos, factos históricos e histórias do folclore e da mitologia de diversos povos.
A informação referente à distribuição na área de estudo é apresentada sob a forma de um mapa executado com base nas presenças e presenças inferidas sobre um modelo digital de terreno. Para auxiliar a descrição morfológica da espécie e de modo a permitir uma identificação mais eficiente, foi incluída uma fotografia ilustrativa da espécie ou de parte da sua anatomia.
No que respeita à informação sobre os usos alimentares ou farmacológicos de cada uma das espécies, não obstante a informação apresentada resultar de uma pesquisa baseada em fontes bibliográficas credíveis, os autores não se responsabilizam pelos efeitos adversos que possam decorrer da sua utilização.

A lista de bibliografia consultada para a execução deste trabalho está exposta de forma exaustiva no final do mesmo. Sendo de destacar, no entanto, as principais referências bibliográficas, por itens, das quais resultam grande parte dos conteúdos expostos no presente atlas:

Nome comum:
FERNANDES, F. M.; CARVALHO, L. M. (2003) – Portugal Botânico de A a Z – Plantas Portuguesas e Exóticas. Lidel – Edições Técnicas.
Flora Digital de Portugal: Jardim Botânico da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro – https://jb.utad.pt/flora

Descrição:
CASTROVIEJO, S. et al. (1986-2015) - Flora Ibérica - Plantas Vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares. Vols. 1-8, 10-18, 20,21. Real Jardin Botánico. C.S.I.C., Madrid.

FRANCO, J. A. (1984) - Nova Flora de Portugal (Continente e Açores). Vol. II. Edição do Autor. Lisboa.

FRANCO, J. A.; AFONSO, M.L.R. (1994, 1998, 2003) - Nova Flora de Portugal (Continente e Açores). Vol. III. Fascículos I-III. Escolar Editora. Lisboa.

SILVA, J. S. (ed.). (2007) - Árvores e Florestas de Portugal. Vol. 9 - Guia de Campo - As árvores e arbustos de Portugal continental. Público, Comunicação social, SA e Fundação Luso-Americana. Lisboa.

Floração:
Flora Digital de Portugal: Jardim Botânico da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - https://jb.utad.pt/flora

Distribuição:
CASTROVIEJO, S. et al. (1986-2015) - Flora Ibérica - Plantas Vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares. Vols. 1-8, 10-18, 20,21. Real Jardin Botánico. C.S.I.C., Madrid.

Flora Digital de Portugal: Jardim Botânico da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - https://jb.utad.pt/flora

Habitat:
CASTROVIEJO, S. et al. (1986-2015) - Flora Ibérica - Plantas Vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares. Vols. 1-8, 10-18, 20,21. Real Jardin Botánico. C.S.I.C., Madrid.

Flora-On: Flora de Portugal Interactiva. Sociedade Portuguesa de Botânica - http://flora-on.pt/

Curiosidades:
California Plant Names: Latin and Greek Meanings and Derivations - http://www.calflora.net/

CLIFFORD, H. T.; BOSTOCK, P. D. (2007) - Etymological Dictionary of Grasses. Springer.

Plants For a Future - https://pfaf.org/user/Default.aspx

Plant Lives: Plant Biographies - http://www.plantlives.com/index.html

6. CATÁLOGO FLORÍSTICO

6.1 LYCOPODIOPHYTA

Lista de plantas vasculares da divisão Lycopodiophyta, identificadas na Serra d'Arga, ordenadas pela Família, com a referência ao facto de serem Exóticas, RELAPE (Raras, endémicas, localizadas e ameaçadas ou em perigo de extinção), ou listadas na DH (nos anexos da Directiva Habitats, em que o II, é o de proteção mais elevado, o IV, o de proteção intermédio e o V o de proteção mais baixo).

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
LYCOPODIACEÆ	*Lycopodiella inundata* (L.) Holub	-	x	V	1

6.2 MONILOPHYTA

Lista de plantas vasculares da divisão Monilophyta identificadas na Serra d'Arga, ordenadas pela Família, com a referência ao facto de serem Exóticas, RELAPE (Raras, endémicas, localizadas e ameaçadas ou em perigo de extinção), ou listadas na DH (nos anexos da Directiva Habitats, em que o II, é o de proteção mais elevado, o IV, o de proteção intermédio e o V o de proteção mais baixo).

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
ASPLENIACEÆ	*Asplenium billotii* F.W. Schultz				2
	Asplenium onopteris L.				3
	Asplenium trichomanes subsp. *quadrivalens* D.E. May				4
BLECHNACEÆ	*Blechnum spicant* (L.) Roth				5
DAVALLIACEÆ	*Davallia canariensis* (L.) Sm.				6
DENNSTAEDTIACEÆ	*Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn				7
DRYOPTERIDACEÆ	*Dryopteris affinis* (Lowe) Fraser-Jenkins				8
	Dryopteris carthusiana (Vill.) H. P. Fuchs		x		9
	Dryopteris dilatata (Hoffm.) A. Gray				10
	Dryopteris guanchica Gibby et Jermy		x		11
	Polystichum setiferum (Forssk.) Woyn.				12
OSMUNDACEÆ	*Osmunda regalis* L.				13
POLYPODIACEÆ	*Polypodium cambricum* L.				14
	Polypodium interjectum Shivas				15
PTERIDACEÆ	*Anogramma leptophylla* (L.) Link				16
WOODSIACEÆ	*Athyrium filix-femina* (L.) Roth				17
	Cystopteris viridula (Desv.) Desv.				18

6.3 CONIFEROPHYTA

Lista de plantas vasculares da divisão *Coniferophyta* identificadas na Serra d'Arga, ordenadas pela Família, com a referência ao facto de serem Exóticas, RELAPE (Raras, endémicas, localizadas e ameaçadas ou em perigo de extinção), ou listadas na DH (nos anexos da Directiva Habitats, em que o II, é o de proteção mais elevado, o IV, o de proteção intermédio e o V o de proteção mais baixo).

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
CUPRESSACEÆ	*Cupressus lusitanica* Mill.	x			19
PINACEÆ	*Pinus nigra* J.F. Arnold	x			20
	Pinus pinaster Aiton				21
	Pinus pinea L.				22
	Pinus sylvestris L.				23

6.4 ANTHOPHYTA

Lista de plantas vasculares da divisão *Anthophyta* identificadas na Serra d'Arga com a referência ao facto de serem Exóticas, RELAPE (Raras, endémicas, localizadas e ameaçadas ou em perigo de extinção), ou listadas na DH (nos anexos da Directiva Habitats, em que o II, é o de proteção mais elevado, o IV, o de proteção intermédio e o V o de proteção mais baixo).

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
AIZOACEÆ	*Carpobrotus edulis* (L.) N. E. Br.	x			24
ALISMATACEÆ	*Alisma plantago-aquatica* L.				25
	Baldellia alpestris (Coss.) Vasc.		x		26
AMARANTHACEÆ	*Amaranthus deflexus* L.	x			27
	Amaranthus hybridus L.	x			28
	Amaranthus powellii S. Watson	x			29
	Atriplex prostrata Boucher ex DC.				30
	Beta vulgaris subsp. *maritima* (L.) Arcang.				31
	Chenopodium album L.				32
	Dysphania ambrosioides. (L.) Mosyakin & Clemants L.	x			33
	Narcissus bulbocodium L.		x	V	34
	Narcissus pseudonarcissus subsp. *portensis* (Pugsley) A.Fern.		x		35
	Narcissus triandrus L.		x	IV	36
	Pancratium maritimum L.				37
APIACEÆ	*Angelica sylvestris* L.				38
	Apium nodiflorum (L.) Lag.				39

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
APIACEÆ	*Carum verticillatum* (L.) Koch				40
	Conopodium majus subsp. *marizianum* (Samp.) López Udias & Mateo				41
	Crithmum maritimum L.				42
	Daucus carota L.				43
	Eryngium maritimum L.				44
	Foeniculum vulgare Mill.				45
	Heracleum sphondylium L.				46
	Hydrocotyle vulgaris L.				47
	Laserpitium prutenicum subsp. *dufourianum* (Rouy & E.G.Camus) Braun-Blanq.		x		48
	Oenanthe crocata L.				49
	Peucedanum gallicum Latourr.				50
	Peucedanum lancifolium Lange				51
	Physospermum cornubiense (L.) DC.				52
	Torilis nodosa (L.) Gaertn.				53
APOCYNACEÆ	*Vinca difformis* Pourr.				54
	Vinca major L.				55
AQUIFOLIACEÆ	*Ilex aquifolium* L.				56
	Arisarum simorrhinum Durieu				57
	Arum italicum Mill.				58
	Zantedeschia aethiopica (L.) Spreng.	x			59
ARALIACEÆ	*Hedera hibernica* (Kirchn.) Bean				60
ASPARAGACEÆ	*Asparagus aphyllus* L.				61
	Hyacinthoides paivae S. Ortiz & Rodr. Oubiña				62
	Polygonatum odoratum (Mill.) Druce				63
	Ruscus aculeatus L.				64
	Scilla monophyllos Link				65
	Scilla verna Huds.				66
ASTERACEÆ	*Aetheorhiza bulbosa* L.				67
ASTERACEÆ	*Andryala integrifolia* L.				68
	Anthemis arvensis L.				69
	Arctotheca calendula (L.) Levyns	x			70
	Arnica montana subsp. *atlantica* A. Bolós		x	V	71
	Artemisia campestris subsp. *maritima* Arcang.				72
	Artemisia verlotiorum Lamotte	x			73
	Aster tripolium L.				74
	Bellis perennis L.				75
	Bellis sylvestris Cirillo				76
	Bidens frondosa L.	x			77
	Carduus asturicus Franco		x		78
	Carlina corymbosa subsp. *major Lange*) J. López & Devesa				79
	Centaurea limbata Hoffmanns. & Link		x		80
	Centaurea nigra subsp. *rivularis* (Brot.) Coutinho				81
	Chamaemelum fuscatum (Brot.) Vasc.				82
	Chamaemelum mixtum (L.) All.				83
	Chamaemelum nobile (L.) All.				84
	Cirsium filipendulum Lange				85
	Cirsium palustre (L.) Scop.				86
	Cirsium vulgare (Savi) Ten.				87
	Coleostephus myconis (L.) Reichenb.				88
	Conyza bilbaoana J. Rémy	x			89
	Conyza canadensis (L.) Cronq.	x			90
	Conyza sumatrensis (Retz.) E. H. Walker	x			91
	Cotula australis (Spreng.) Hook.	x			92
	Cotula coronopifolia L.	x			93
	Crepis capillaris (L.) Wallr.				94
	Delairea odorata Lem.	x			95
	Erigeron karvinskianus DC.	x			96
	Eupatorium cannabinum L.				97

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
ASTERACEÆ	*Galactites tomentosa* Moench				98
	Galinsoga quadriradiata Ruiz & Pav.	x			99
	Gamochaeta antillana (Urban) Anderberg	x			100
	Gamochaeta calviceps (Fernald) Cabrera	x			101
	Gamochaeta coarctata (Willdenow) Kerguélen	x			102
	Gamochaeta pensylvanica (Wild.) Cabrera	x			103
	Helichrysum foetidum (L.) Moench	x			104
	Helichrysum luteoalbum (L.) Rchb.				105
	Hieracium lachenalii K.C. Gmel				106
	Hieracium sabaudum L.				107
	Hypochoeris glabra L.				108
	Hypochoeris radicata L.				109
	Lactuca serriola L.				110
	Lactuca virosa L.				111
	Lapsana communis L.				112
	Leontodon saxatilis Lam.				113
	Lepidophorum repandum (L.) DC.		x		114
	Logfia gallica (L.) Coss. & Germ				115
	Logfia minima (Sm.) Dumort				116
	Picris echioides L.				117
	Picris hieracioides L.				118
	Reichardia gaditana (Willk.) Samp.				119
	Scorzonera humilis L.		x		120
	Senecio inaequidens DC.	x			121
	Senecio jacobaea L.				122
	Senecio lividus L.				123
	Senecio sylvaticus L.				124
	Senecio tamoides DC.	x			125
	Senecio vulgaris L.				126
	Soliva sessilis Ruiz & Pav.	x			127

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
ASTERACEÆ	*Sonchus asper* (L.) Hill				128
	Sonchus oleraceus L.				129
	Symphyotrichum squamatum (Spreng.) G. L. Nesom	x			130
	Tanacetum parthenium (L.) Sch. Bip.	x			131
	Taraxacum ekmanii Dahlst.				132
	Taraxacum lusitanicum Soest.				133
	Taraxacum marklundii Palmgr.				134
	Taraxacum pinto-silvae Soest				135
	Tolpis barbata (L.) Gaertn.				136
	Tolpis umbellata Bertol.				137
BETULACEÆ	*Alnus glutinosa* (L.) Gaertn.				138
	Betula alba L.				139
	Corylus avellana L.				140
BORAGINACEÆ	*Echium plantagineum* L.				141
	Echium rosulatum Lag.				142
	Glandora prostrata (Loisel.) D.C.Thomas				143
	Myosotis debilis Pomel				144
	Myosotis discolor Pers.				145
	Myosotis ramosissima Rochel				146
	Myosotis secunda A. Murray				147
	Myosotis stolonifera (DC.) Leresche et Levier				148
	Omphalodes nitida Hoffmanns. et Link				149
	Pentaglottis sempervirens (L.) L. H. Bailey				150
BRASSICACEÆ	*Cakile maritima* subsp. *integrifolia* (Hornem.) Greuter & Burdet				151
	Capsella bursa-pastoris (L.) *Medicus*				152
	Cardamine hirsuta L.				153
	Cardamine pratensis L.				154
	Coronopus didymus (L.) Sm.	x			155
	Raphanus raphanistrum L				156
	Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek				157

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
BRASSICACEÆ	*Sisymbrium officinale* (L.) Scop.				158
	Teesdalia nudicaulis (L.) R.Br.				159
CAMPANULACEÆ	*Campanula lusitanica* L.				160
	Campanula rapunculus L.				161
	Jasione montana L.				162
	Wahlenbergia hederacea (L.) Rchb.				163
CAPRIFOLIACEÆ	*Lonicera periclymenum* L.				164
	Sambucus nigra L.				165
CARYOPHYLLACEÆ	*Arenaria montana* L.				166
	Cerastium diffusum L.				167
	Cerastium fontanum subsp. *vulgare* (Hartm.) Greuter & Burdet				168
	Cerastium glomeratum Thuill.				169
	Corrigiola litoralis L.				170
	Herniaria glabra L.				171
	Illecebrum verticillatum L.				172
	Moenchia erecta (L.) G. Gaertn., B. Mey. et Scherb.				173
	Polycarpon tetraphyllum (L.) L.				174
	Sagina apetala Ard.				175
	Sagina procumbens L.				176
	Saponaria officinalis L.				177
	Scleranthus polycarpos L.				178
	Silene gallica L.				179
	Silene latifolia Poir.				180
	Silene niceensis All.				181
	Silene nutans L.				182
	Silene scabriflora Brot.				183
	Spergula arvensis L.				184
	Spergula morisonii Boreau				185
	Spergularia bocconei (Scheele) Graebn.				186
	Spergularia capillacea (Kindb.) Willk.				187
CARYOPHYLLACEÆ	*Spergularia marina* (L.) Besser				188
	Spergularia media (L.) C. Presl				189
	Spergularia purpurea (Pers.) G. Don fil.				190
	Stellaria alsine Grimm				191
	Stellaria media (L.) Vill.				192
CISTACEÆ	*Cistus psilosepalus* Sweet				193
	Cistus salviifolius L.				194
	Halimium lasianthum subsp. *alyssoides* (Lam.) Greuter				195
	Tuberaria globulariifolia (Lam.) Willk.				196
	Tuberaria guttata (L.) Fourr.				197
COLCHICACEÆ	*Merendera montana* (L.) Lange				198
COMMELINACEÆ	*Tradescantia fluminensis* Vell.				199
CONVOLVULACEÆ	*Calystegia sepium* (L.) R. Br.				200
	Calystegia silvatica (Kit.) Griseb.				201
	Calystegia soldanella (L.) R. Br.				202
	Convolvulus arvensis L.				203
	Cuscuta campestris Yunck.	x			204
	Cuscuta epithymum L.				205
CRASSULACEÆ	*Crassula tillaea* Lest.-Garl.				206
	Sedum anglicum Huds.				207
	Sedum arenarium Brot.				208
	Sedum brevifolium DC.				209
	Sedum hirsutum All.				210
	Umbilicus rupestris (Salisb.) Dandy in Ridd.				211
CUCURBITACEÆ	*Bryonia dioica* Jacq.				212
CYPERACEÆ	*Bolboschoenus maritimus* (L.) Palla				213
	Carex arenaria L.				214
	Carex binervis Sm.				215
	Carex demissa Hornem.				216
	Carex depressa Link				217

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
CYPERACEÆ	*Carex durieui* Steud. ex Kunze		x		218
	Carex echinata Murray				219
	Carex elata subsp. *reuteriana* (Boiss.) Luceño & Aedo				220
	Carex laevigata Sm.				221
	Carex leporina L.				222
	Carex muricata subsp. *pairae* (F.W. Schutz) Celak.				223
	Carex pilulifera L.				224
	Cyperus eragrostis Lam.	x			225
	Cyperus esculentus L.				226
	Cyperus longus L.				227
	Eleocharis multicaulis (Sm.) Desv.				228
	Eleocharis palustris (L.) Roem. et Schult.				229
	Isolepis cernua (Vahl) Roem. & Schult.				230
	Isolepis fluitans (C.B.Clarke) Muasya				231
DIOSCOREACEÆ	*Tamus communis* L.				232
DIPSACACEÆ	*Succisa pinnatifida* L.				233
DROSERACEÆ	*Drosera intermedia* Hayne				234
	Drosera rotundifolia L.				235
ERICACEÆ	*Calluna vulgaris* (L.) Hull				236
	Daboecia cantabrica (Huds.) K. Koch				237
	Erica arborea L.				238
	Erica australis L.				239
	Erica ciliaris L.				240
	Erica cinerea L.				241
	Erica tetralix L.				242
	Erica umbellata Loefl. ex L.				243
EUPHORBIACEÆ	*Euphorbia amygdaloides* L.				244
	Euphorbia dulcis L.				245
	Euphorbia hirsuta L.				246
	Euphorbia paralias L.				247
	Euphorbia peplus L.				248
	Mercurialis ambigua L. f.				249
FABACEÆ	*Acacia dealbata Link* Enum.	x			250
	Acacia longifolia (Andrews) Willd.	x			251
	Acacia mearnsii De Wild.	x			252
	Acacia melanoxylon R. Br.	x			253
	Adenocarpus lainzii (Castrov.) Castrov.				254
	Cytisus scoparius (L.) Link				255
	Cytisus striatus (Hill) Rothm.				256
	Genista berberidea Lange		x		257
	Genista triacanthos Brot.				258
	Lotus corniculatus subsp. *carpetanus* (Lacaita) Rivas Mart.				259
	Lotus hispidus Desf. ex DC.				260
	Lotus pedunculatus Cav.				261
	Medicago arabica (L.) Huds.				262
	Medicago littoralis Rohde ex Loisel.				263
	Medicago lupulina L.				264
	Medicago marina L.				265
	Medicago polymorpha L.				266
	Melilotus indicus (L.) All.				267
	Ornithopus compressus L.				268
	Ornithopus perpusillus L.				269
	Ornithopus pinnatus (Mill.) Druce				270
	Paraserianthes lophantha (Willd.) I. C .Nielsen	x			271
	Pterospartum tridentatum subsp. *cantabricum* (Spach) Talavera & P. E. Gibbs				272
	Robinia pseudoacacia L.	x			273
	Trifolium angustifolium L.				274
	Trifolium arvense L.				275
	Trifolium campestre Schreb.				276

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
	Trifolium cernuum Brot.				277
	Trifolium dubium Sibth.				278
	Trifolium glomeratum L.				279
	Trifolium pratense L.				280
	Trifolium repens L.				281
	Trifolium resupinatum L.				282
	Trifolium subterraneum L.				283
	Ulex europaeus subsp. *latebracteatus* (Mariz) Rothm.				284
	Ulex micranthus Lange				285
	Ulex minor Roth.				286
	Vicia angustifolia L.				287
	Vicia sativa L.				288
FAGACEÆ	*Castanea sativa* Miller				289
	Quercus pyrenaica Willd.				290
	Quercus robur L.				291
	Quercus suber L.				292
GENTIANACEÆ	*Centaurium portense* (Brot.) Buchner		x		293
	Cicendia filiformis (L.) Delarbre				294
	Gentiana pneumonanthe L.				295
GERANIACEÆ	*Erodium cicutarium* (L.) L'Hér.				296
	Erodium moschatum (L.) L'Hér.				297
	Geranium dissectum L.				298
	Geranium molle L.				299
	Geranium purpureum Vill.				300
	Geranium robertianum L.				301
	Geranium rotundifolium L.				302
HYPERICACEÆ	*Hypericum humifusum* L.				303
	Hypericum linarifolium Vahl.				304
	Hypericum perforatum L.				305
	Hypericum pulchrum L.				306
	Hypericum undulatum Schousb. ex Willd.				307
IRIDACEÆ	*Crocosmia* x *crocosmiiflora* (Lem.) N.E. Brown	x			308
	Crocus serotinus Salisb.				309
	Gladiolus communis (L.)				310
	Limniris pseudacorus (L.) Fuss				311
	Romulea bulbocodium (L.) Sebast. et Mauri				312
	Watsonia meriana (L.) Mill.	x			313
JUNCACEÆ	*Juncus acutiflorus* Hoffm.				314
	Juncus bufonius L.				315
	Juncus bulbosus L.				316
	Juncus capitatus Weigel.				317
	Juncus effusus L.				318
	Juncus heterophyllus Dufour.				319
	Juncus maritimus Lam.				320
	Luzula campestris (L.) DC.				321
	Luzula forsteri (Sm.) DC.				322
	Luzula multiflora (Retz.) Lej.				323
	Luzula sylvatica (Huds.) Gaudin				324
JUNCAGINACEÆ	*Triglochin marítima* L.				325
	Triglochin striata Ruiz & Pav.	x			326
LAMIACEÆ	*Calamintha nepeta* (L.) Savi				327
	Clinopodium vulgare L.				328
	Lamium amplexicaule L.				329
	Lamium maculatum L.				330
	Lamium purpureum L.				331
	Melissa officinalis L.				332
	Melittis melissophyllum L.		x		333
	Mentha pulegium L.				334
	Mentha suaveolens Ehrh.				335
	Prunella vulgaris L.				336

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
	Scutellaria minor Huds.				337
	Stachys arvensis L.				338
	Teucrium scorodonia L.				339
	Thymus caespititius Brot.				340
LAURACEÆ	*Laurus nobilis* L.				341
LENTIBULARIACEÆ	*Pinguicula lusitanica* L.				342
LILIACEÆ	*Allium sphaerocephalon* L.				343
	Allium triquetrum L.	x			344
	Allium vineale L.				345
	Ornithogalum broteroi M. Laínz				346
LINACEÆ	*Linum bienne* Mill.				347
	Radiola linoides Roth				348
LYTHRACEÆ	*Lythrum junceum* Banks & Sol.				349
	Lythrum portula (L.) D. A. Webb				350
	Lythrum salicaria L.				351
MALVACEÆ	*Malva neglecta* Wallr.				352
	Malva tournefortiana L.				353
MORACEÆ	*Ficus carica* L.				354
MYRTACEÆ	*Eucalyptus globulus* Labill.	x			355
	Myrtus communis L.				356
NYCTAGINACEÆ	*Mirabilis jalapa* L.	x			357
OLEACEÆ	*Fraxinus angustifolia* Vahl				358
ONAGRACEÆ	*Epilobium obscurum* Schreb.				359
OROBANCHACEÆ	*Parentucellia viscosa* (L.) Caruel				360
	Pedicularis sylvatica subsp. *lusitanica* (Hoffmanns. & Link) Cout.				361
OXALIDACEÆ	*Oxalis corniculata* L.	x			362
	Oxalis latifolia Kunth	x			363
	Oxalis pes-caprae L.	x			364
PAPAVERACEÆ	*Ceratocapnos claviculata* (L.) Lidén				365
	Chelidonium majus L.				366
	Fumaria bastardii Boreau				367
	Fumaria muralis Sond. ex W. D. J. Koch				368
	Papaver dubium L.				369
PHYTOLACCACEÆ	*Phytolacca americana* L.	x			370
PLANTAGINACEÆ	*Anarrhinum bellidifolium* (L) Willd				371
	Callitriche stagnalis Scop.				372
	Cymbalaria muralis P. Gaertner, B. Mey & Scherb.				373
	Digitalis purpurea L.				374
	Linaria polygalifolia Hoffmanns. Et Link		x		375
	Linaria saxatilis (L.) Chaz		x		376
	Linaria triornithophora (L.) Willd.				377
	Misopates orontium (L.) Raf.				378
	Plantago coronopus L.				379
	Plantago lanceolata L.				380
	Plantago major L.				381
	Sibthorpia europaea L.				382
	Veronica arvensis L.				383
	Veronica officinalis L.				384
	Veronica peregrina L.	x			385
	Veronica persica Poir.	x			386
	Veronica serpyllifolia L.				387
PLUMBAGINACEÆ	*Armeria humilis* subsp. *odorata* (Samp.) P. Silva		x		388
POACEÆ	*Agrostis capillaris* L.				389
	Agrostis curtisii Kerguélen				390
	Agrostis stolonifera L.				391
	Agrostis truncatula subsp. *commista* Castroviejo & Charpin				392
	Aira praecox L.				393
	Airopsis tenella (Cav.) Asch. et Graebn.				394
	Ammophila arenaria subsp. *arundinacea* H. Lindb.				395
	Anthoxanthum amarum Brot.				396
	Anthoxanthum aristatum M. Bieb.				397
	Anthoxanthum odoratum L.				398

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
	Arrhenatherum elatius subsp. *bulbosum* (Willd.) Schübl. & Martens				399
	Arundo donax L.	x			400
	Avena barbata Link				401
	Brachypodium rupestre (Host) Roem. & Schult.				402
	Briza maxima L.				403
	Briza minor L.				404
	Bromus catharticus Vahl				405
	Bromus diandrus Roth				406
	Bromus hordeaceus L.				407
	Bromus rigidus Roth				408
	Celtica gigantea (Link) F. M. Vazquez & Barkworth				409
	Cortaderia selloana (Schult. et Schult. f.) Asch. et Graebn.	x			410
	Corynephorus canescens (L.) P.Beauv.				411
POACEÆ	*Cynodon dactylon* (L.) Pers.				412
	Dactylis glomerata (L.)				413
	Danthonia decumbens (L.) DC.				414
	Deschampsia flexuosa (L.) Trin.				415
	Deschampsia caespitosa subsp. *subtriflora* (Lag.) Ehr. Bayer & G. López				416
	Desmazeria rigida (L.) Tutin				417
	Digitaria sanguinalis (L.) Scop.				418
	Echinochloa crus-galli (L.) P. Beauv.				419
	Elymus farctus subsp. *boreo-atlanticus* (Simonet & Guinochet) Melderis				420
	Festuca durandoi subsp. *livida* (Hack.) Rivas Ponce & Cebolla				421
	Festuca nigrescens subsp. *microphylla* (St.-Yves) Markgr.-Dann.				422
	Gaudinia fragilis (L.) P. Beauv.				423
	Glyceria declinata Bréb.				424
	Helictochloa marginata (Lowe) Romero Zarco sl.				425
	Holcus gayanus Boiss.				426
	Holcus lanatus L.				427
	Holcus mollis L.				428
	Hordeum murinum subsp. *leporinum* (Link) Arcang.				429
	Lagurus ovatus L.				430
	Linkagrostis juressi (Link) Romero Garcia & al.		x		431
	Lolium multiflorum Lam.				432
	Lolium perenne L.				433
	Micropyrum tenellum (L.) Link				434
	Molineriella laevis (Brot.) Rouy				435
	Molinia caerulea (L.) Moench				436
	Nardus stricta L.				437
	Panicum repens L.				438
	Paspalum dilatatum Poir.	x			439
	Paspalum distichum (L.)	x			440
	Phragmites australis (Cav.) Trin. ex Steud.				441
	Poa annua L.				442
	Poa pratensis L.				443
	Poa trivialis L.				444
	Polypogon monspeliensis (L.) Desf.				445
	Polypogon viridis (Gouan) Breistr.				446
	Pseudarrhenatherum longifolium (Thore) Rouy				447
	Setaria parviflora (Poir.) Kerguélen	x			448
	Setaria pumila (Poir.) Roem. et Schult.				449
	Sporobolus indicus (L.) R. Br.	x			450
	Stenotaphrum secundatum (Walter) Kuntze	x			451
	Vulpia alopecuros (Schousb.) Dumort.				452
	Vulpia bromoides (Schousb.) Dumort.				453
	Vulpia myurus (Schousb.) Dumort.				454
	Vulpia muralis (Kunth) *Nees Vulpia myurus* (L.) C. C. Gmel.				455

Família	Táxon	Exótica	Relapo	DH	Número
POLYGALACEÆ	*Polygala microphylla* L.				456
	Polygala serpyllifolia Hosé				457
	Polygala vulgaris L.				458
POLYGONACEÆ	*Polygonum aviculare* L.				459
	Polygonum capitatum Buch.-Ham ex D. Don	x			460
	Polygonum hydropiper L.				461
	Polygonum lapathifolium L.				462
	Polygonum persicaria L.				463
	Rumex acetosa L.				464
	Rumex acetosella subsp. *angiocarpus* (Murb.) Murb.				465
	Rumex bucephalophorus subsp. *gallicus* (Steinh.) Rech. fil.				466
	Rumex conglomeratus Murray				467
	Rumex crispus L.				468
	Rumex frutescens Thouars	x			469
	Rumex obtusifolius L.				470
	Rumex pulcher subsp. *woodsii* (De Not.) Arcang.				471
PORTULACACEÆ	*Montia fontana* subsp. *amporitana* Sennen				472
	Portulaca oleracea L.				473
POTAMOGETONACEÆ	*Potamogeton polygonifolius* Pourr.				474
PRIMULACEÆ	*Anagallis arvensis* L.				475
	Asterolinon linum-stellatum (L.) Duby				476
	Primula acaulis (L.) L.				477
PROTEACEÆ	*Hakea salicifolia* (Vent.) B.L. Burtt	x			478
	Hakea decurrens subsp. *physocarpa* W. R. Barker	x			479
RANUNCULACEÆ	*Anemone trifolia* subsp. *albida* (Mariz) Ulbr.		x		480
	Aquilegia vulgaris subsp. *dichroa* (Freyn) T.E.Díaz		x		481
	Ranunculus bulbosus subsp. *aleae* (Willk.) Rouy et Foucaud sl.				482
	Ranunculus bupleuroides Brot.		x		483
	Ranunculus muricatus L.				484
	Ranunculus nigrescens Freyn i				485
	Ranunculus ololeucos J. Lloyd				486
	Ranunculus omiophyllus Ten.				487
	Ranunculus repens L.				488
	Ranunculus trilobus Desf.				489

Família	Táxon	Exótica	Relapo	DH	Número
RESEDACEÆ	*Reseda media* Lag.				490
	Sesamoides suffruticosa (Lange) Kuntze				491
RHAMNACEÆ	*Frangula alnus* Mill.				492
ROSACEÆ	*Aphanes australis* Rydb.				493
	Crataegus monogyna Jacq.				494
	Duchesnea indica (Jacks.) Focke	x			495
	Fragaria vesca L.				496
	Potentilla erecta (L.) Raeusch.				497
	Prunus avium L.				498
	Pyrus cordata Desv.				499
	Rosa canina L.				500
	Rosa x *wichuraiana* 'Excelsa'	x			501
	Rubus gallaecicus Pau				502
	Rubus henriquesii Samp.				503
	Rubus lainzii H.E. Weber				504
	Rubus praecox Bertol.				505
	Rubus radula Weihe				506
	Rubus sampaioanus Sudre ex. Samp.		x		507
	Rubus ulmifolius Schott				508
RUBIACEÆ	*Crucianella maritima* L.				509
	Galium aparine L.				510
	Galium divaricatum Lam.				511
	Galium mollugo L.				512
	Galium palustre L.				513
	Galium papillosum subsp. *helodes* (Hoffmanns. & Link) Ortega Oliv. & Devesa				514
	Galium saxatile L.		x		515
	Sherardia arvensis L.				516
SALICACEÆ	*Populus nigra* L.				517
	Salix atrocinerea Brot.				518
SAPINDACEÆ	*Acer pseudoplatanus* L. 'Atropurpureum'				519
SAXIFRAGACEÆ	*Saxifraga lepismigena* Planellas		x		520
	Saxifraga spathularis Brot.				521

Família	Táxon	Exótica	Relape	DH	Número
SCROPHULARIACEÆ	*Buddleja davidii* Franch.	x			522
	Scrophularia auriculata L.				523
	Scrophularia bourgaeana Lange		x		524
	Scrophularia frutescens L.				525
	Scrophularia scorodonia L.				526
	Verbascum simplex Hoffmanns. & Link				527
	Verbascum virgatum Stokes				528
SOLANACEÆ	*Salpichroa origanifolia* (Lam.) Baill.	x			529
	Solanum chenopodioides Lam.	x			530
	Solanum nigrum L.				531
URTICACEÆ	*Parietaria judaica* L.				532
	Urtica dioica L.				533
	Urtica membranacea Poir.				534
	Urtica urens L.				535
VALERIANACEÆ	*Centranthus calcitrapae* (L.) Dufr.				536
VERBENEACEÆ	*Verbena officinalis* L.				537
VIOLACEÆ	*Viola canina* L.				538
	Viola lactea Sm.				539
	Viola palustris L.				540
	Viola riviniana Rchb.				541
VITACEÆ	*Vitis labrusca* L.	x			542
	Vitis x *novae-angliae* Fernald	x			543
XANTHORRHOEACEÆ	*Asphodelus lusitanicus* Cout.				544
	Asphodelus macrocarpus Parl.				545
	Simethis mattiazzi (Vand.) Sacc.				546

ATLAS FLORÍSTICO
1. LYCOPODIOPHYTA

LICOPÓDIO-DOS-BREJOS

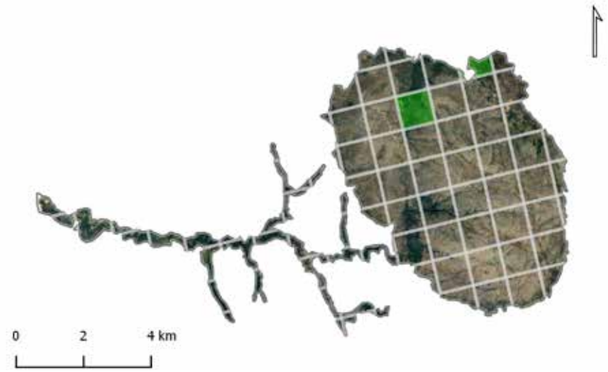
Nome científico: *Lycopodiella inundata* (L.) Holub
Família: LYCOPODIACEÆ

Planta herbácea de caules estolhosos e prostrados, inteiramente envolvidos por folhas. Com ramificação lateral onde surgem ramos férteis e eretos, de até 20 cm de altura. As folhas, de formas linear-assoveladas e inserção helicoidal, medem 4-6 mm. Estróbilos, terminais e solitários com 1-5 cm, fusiforme e eretos.

Habitat:
Surge em terrenos alagados ou temporariamente encharcados, com água corrente, em matos higrófilos e em prados húmidos.

Com distribuição em quase toda a Europa, na América do Norte, no Japão e na Macaronésia. Em Portugal é pouco usual, surgindo apenas no Minho, Douro Litoral e Açores.

Espécie de interesse comunitário listada no Anexo V da Diretiva Habitats, sobretudo pela perda de habitats a que está sujeita.
Os esporos desta espécie, conhecidos como "pó de licopódio", tiveram diversas formas de aplicação ao longo dos séculos. Sendo altamente inflamáveis, foram usados em pirotecnia para fabrico de fogo-de-artifício e de relâmpagos para usar em palco. Na medicina popular eram aplicados em tratamentos de feridas em crianças e no tratamento de irritação e espasmos da bexiga. Foram, ainda, usados para tingir lã.
O nome genérico *Lycopodiella* é o diminutivo de *Lycopodium*, cuja origem grega nos termos *lykos* e *podion*, que significam lobo e pé, indicam a semelhança das pontas dos ramos com as patas de um lobo. Semelhança essa que originou também um dos seus nomes comuns em língua inglesa – garra-de-lobo. Por sua vez, o restritivo específico inundata indica a preferência desta espécie por locais inundados, alagados ou temporariamente encharcados.



ATLAS FLORÍSTICO
2. MONILOPHYTA

FENTILHO; FÉTILHOS

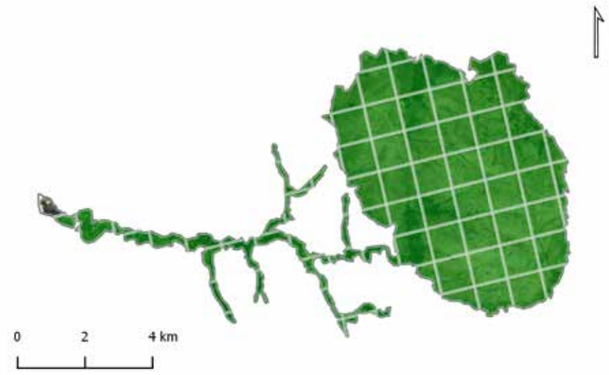
Nome científico: *Asplenium billotii* F.W. Schultz
Família: ASPLENIACEÆ

Feto perene de rizoma rasteiro e por vezes ramificado, com escamas estreitamente lanceoladas e filiformes no ápice e de tonalidade castanho-escuro ou negras. As frondes, persistentes, medem entre 15-45 cm. O pecíolo surge em tons de castanho-escuro a preto-purpúreo, sendo brilhante na parte superior. O limbo, com 9-25 X 5,5-17 cm, apresenta forma triangular-lanceolada, cor verde escura e aspeto coriáceo. Os soros são de formas oblongas ou lineares.

O nome genérico *Asplenium* surge dos termos gregos a e spleno, que significam sem e baço, pois o uso destas plantas no tratamento de doenças do baço e do fígado era amplamente divulgado.

Habitat:
Prefere bosques húmidos e sombrios, surgindo também em fendas de rochas e em muros.

Presente na região Oeste e Central da Europa e Macaronésia, exceto em Cabo Verde. Em Portugal ocorre por todo o território continental.



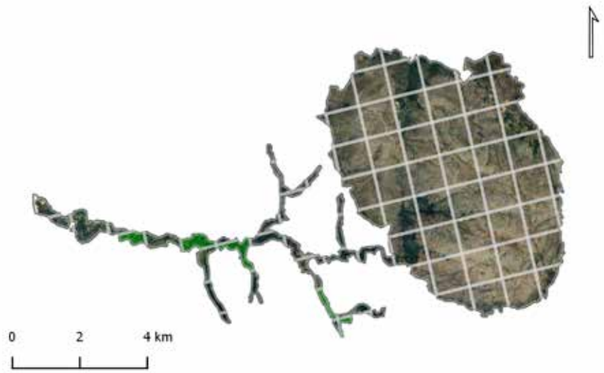
AVENCA-NEGRA; FEITAS

Nome científico: *Asplenium onopteris* L
Família: ASPLENIACEÆ

Feto perene de rizoma rasteiro e por vezes ramificado, com escamas estreitamente lanceoladas e filiformes no ápice e de tonalidade castanho-escuro ou negras. As frondes, persistentes, medem entre 15-45 cm. O pecíolo surge em tons de castanho-escuro a preto-purpúreo, sendo brilhante na parte superior. O limbo, com 9-25 X 5,5-17 cm, apresenta forma triangular-lanceolada, cor verde escura e aspeto coriáceo. Os soros são de formas oblongas ou lineares.

O nome genérico *Asplenium* surge dos termos gregos a e *spleno*, que significam sem e baço, pois o uso destas plantas no tratamento de doenças do baço e do fígado era amplamente divulgado.

Habitat:
Prefere bosques húmidos e sombrios, surgindo também em fendas de rochas e em muros.



Presente na região Oeste e Central da Europa e Macaronésia, exceto em Cabo Verde. Em Portugal ocorre por todo o território continental.

AVENCA-BRAVA; AVENCÃO; POLÍTRICO-DAS-BOTICAS

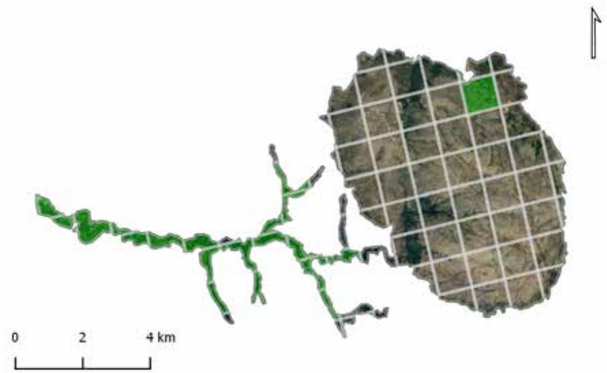
Nome científico: *Asplenium trichomanes* subsp. quadrivalens D.E. May
Família: ASPLENIACEÆ

Feto perene com rizoma curto. As frondes, com 10-20 cm, possuem pínulas pequenas, finamente crenadas, de forma ovada ou oblonga e coriáceas, salvo nos indivíduos que crescem à sombra.

Habitat:
Surge em fendas de rochas e de muros podendo, ainda que raramente, ocorrer no subcoberto de bosques.

O nome genérico *Asplenium* surge dos termos gregos a e spleno, que significam sem e baço, pois o uso destas plantas no tratamento de doenças do baço e do fígado era amplamente divulgado. As suas folhas foram utilizadas como substituto do chá. A infusão delas preparada apresenta um travo doce, podendo ser usada como demulcente, expectorante e laxante. Tem também aplicação em tratamentos de problemas peitorais e para estimular a menstruação.

Distribuída pela maior parte do mundo, é uma espécie subcosmopolita. Em Portugal ocorre em todo o território continental.



FETO-PENTE

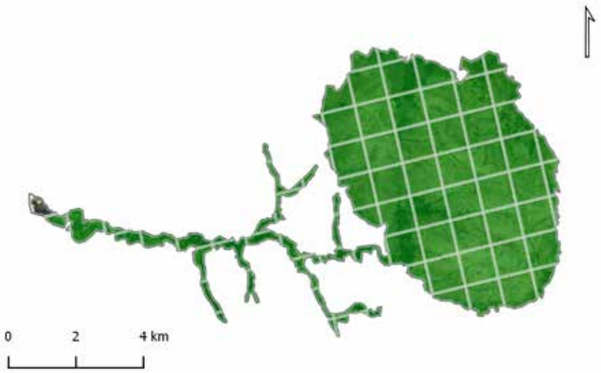
Nome científico: *Blechnum spicant* (L.) Roth
Família: BLECHNACEÆ

Espécie herbácea e vivaz. Possui um rizoma curto e robusto. As frondes dispõem-se em tufo e medem entre 8-70 x 3-7 cm, apresentando-se geralmente dimórficas e com 25-60 pares de segmentos. As frondes estéreis são persistentes, apresentando um pecíolo curto, a lâmina exibe uma forma oblongo-lanceolada, com segmentos de cerca de 3-5 mm de largura. As frondes férteis, dispõem-se no interior do tufo e são menos numerosas, marcescentes, distintamente pecioladas, com a lâmina lanceolada e os segmentos mais espaçados e de 1-2 mm de largura. Os esporos são ovoides, rugosos e de tonalidade castanha.

O restritivo específico *spicant* surge do termo latino *spica*, indicando a sua aparência em tufo. Em situações de necessidade extrema, os rizomas e os pecíolos desta espécie podem ser consumidos como alimento. Os pecíolos podem, ainda, ser mastigados para aliviar a sede em viagens de longa duração.

Habitat:
Com preferência por lugares sombrios e húmidos, é frequente em margens de linhas de água, ravinas e fojos. Surge também a coberto de carvalhais e pinhais fechados.

Ocorre na Europa, no Norte de África, na Ásia Menor, no Cáucaso e na Macaronésia. Em Portugal Continental surge nas regiões Norte e Centro, salvo na Terra Quente Transmontana.



CABRINHAS; FETO-DOS-CARVALHOS

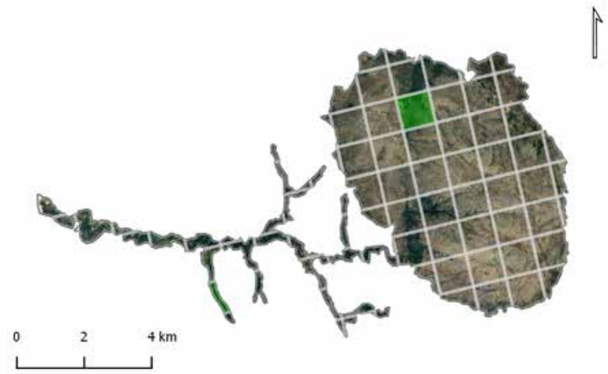
Nome científico: *Davallia canariensis* (L.) Sm
Família: DAVALLIACEÆ

Planta herbácea, de rizoma alongado, com 10-15 mm de diâmetro, e recoberto por uma densa camada de escama de aspeto linear, tonalidade castanha e margens hialinas. As frondes, com 12-50 x 10-30 cm, dispõem-se esparsamente ao longo do rizoma. A lâmina apresenta-se de contorno amplamente triangular, 3-4 penatisecta, de aspeto coriáceo e tonalidade verde-vivo. Os segmentos de última ordem, profundamente recortados, são lanceolados ou ovado-oblongos. O pecíolo, do mesmo comprimento do que a lâmina, surge em tons de castanho e castanho-avermelhado, é articulado na base e canaliculado. Os soros, em posição submarginal, apresentam indúsio.

Habitat:
Prefere locais frescos e húmidos, com influência oceânica. Surge como rupícola em fendas de rochas siliciosas e sobre rochas com comunidades briofíticas, ou como epifítica crescendo em troncos e copas de árvores folhosas.

É uma espécie usada como ornamental, plantada tanto no exterior como no interior, sobretudo em cestos suspensos.
O seu nome genérico surge em honra de Edmond Davall (1763-1798), um botânico suíço de origem inglesa. O restritivo específico canariensis surge como referência à Ilha das Canárias, um dos locais de onde esta espécie é nativa.

Espécie com ocorrência na Península Ibérica, em Marrocos e na Macaronésia. Em Portugal ocorre no Minho e Douro Litoral, na Beira Litoral e na Estremadura.



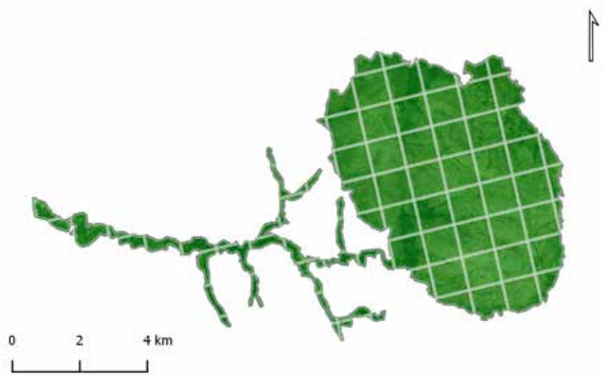
FETO-ORDINÁRIO

Nome científico: *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn
Família: DENNSTAEDTIACEÆ

Feto com rizoma subterrâneo e ramoso. As frondes, com 0,2-2 m, são marcescentes. O pecíolo, erecto e rígido, surge de aparência canaliculada, com pêlos castanho-escuros na base e glabro na porção superior. O limbo de oblongo-ovado a deltoide, patente ou erecto, apresenta uma ráquis mais ou menos coberta por pêlos hialinos. As pinas, subopostas, são de formas ovado-deltoides a oblongas. As pínulas, oblongas, variam de subglabras a densamente cobertas por pêlos.

O seu nome comum, feto-ordinário, reflete a ubiquidade da espécie, sendo um dos fetos mais comuns em todo o mundo. Os caules jovens apresentam propriedades diuréticas e vermífugas. As suas frondes podem ser usadas no tratamento da artrite. A infusão da raiz é utilizada no tratamento de constipações e complicações estomacais e pulmonares.

Habitat:
Espécie apta a diversos tipos de habitat, mas cuja preferência recai por locais um tanto húmidos e sombrios, com solos profundos. Surge a coberto de carvalhais e pinhais degradados e tende a colonizar terrenos de pastagem ou cultivo abandonados, tal como áreas ardidas. Ocorre igualmente em margens de cursos de água.



Espécie subcosmopolita, também em Portugal se apresenta amplamente distribuída, ocorrendo de Norte a Sul do território continental.

FALSO-FETO-MACHO

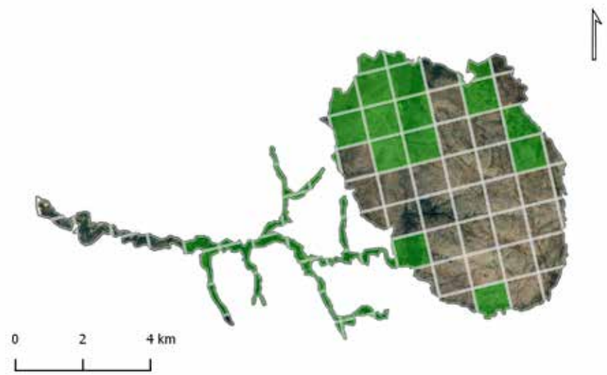
Nome científico: *Dryopteris affinis* (Lowe) Fraser-Jenkins
Família: DRYOPTERIDACEÆ

Planta herbácea, com rizoma de 20cm. As frondes, persistentes, variam entre os 30-130 cm, com o pecíolo mais pequeno do que o limbo, cerca de ½ do comprimento, e recoberto por uma camada densa de escamas compridas, arruivadas e pontiagudas. O limbo, de tonalidade verde-escuro ou verde baço e com um aspeto quase coriáceo, tem forma lanceolada ou oblonga, 2-penatissecto e com os segmentos de segunda ordem com forma oblonga ou arredondada e denticulados na extremidade. Os soros são dorsais e apresentam um indúsio reniforme. Na área de estudo ocorrem duas subespécies de Dryopteris affinis. A subespécie típica ocorre em quase todo o território e possui pílulas com ápice arredondado. A subespécie borreri ocorre nas zonas de vale mais térmicas e possui pílulas retangulares com ápice truncado.

Habitat:
Ocorre em locais frescos e sombrios, preferindo solos ácidos e geralmente sob a proteção de carvalhais. Surge também associado a lameiros, regatos e ravinas.

O nome genérico *Dryopteris* resulta dos termos gregos, drys e pteris, que significam carvalho e feto, possivelmente referindo-se ao tipo de habitat das plantas deste género. O restritivo específico affinis, significa que tem afinidade, referindo-se às semelhanças com o feto-macho, com o qual híbrida facilmente.

Surge nas regiões Oeste da Europa, Noroeste de África e na Macaronésia. Em Portugal Continental, ocorre nas regiões do Minho e das Beiras.



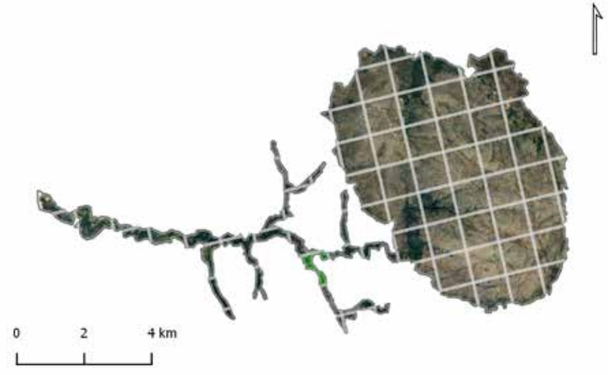
Nome científico: *Dryopteris carthusiana* (Vill.) H. P. Fuchs
Família: DRYOPTERIDACEÆ

Planta herbácea, de rizoma curto e robusto. As frondes, com 35-60 cm, apresentam um pecíolo sensivelmente do mesmo comprimento que a lâmina. O pecíolo possui algumas escamas de forma ovado-lanceoladas e tonalidade castanho-clara. As lâminas, 3-pinadas, de contorno triangular-lanceolado, exibem tons verde-claros e aspeto mate, apresentando ocasionalmente algumas glândulas dispersas. Os segmentos basais são assimétricos. As pínulas apresentam margens dentadas e aristadas. Os soros possuem indúsio delgado, plano e esbranquiçado.

O nome genérico *Dryopteris* tem origem nos termos gregos *drys* e *pteris*, que significam carvalho e feto, como possível referência ao tipo de habitat preferido pela espécie. A origem do restritivo específico *carthusiana* é um pouco mais ambígua – sendo por uns apontada como referência ao médico e naturalista Johann Friedrich Cartheuser (1704-1777), por outros à região de Grenoble Chartreuse e por outros, ainda, como referência aos monges e ao mosteiro da Ordem dos Cartuxos, presentes nessa região.
Usada na alimentação, não obstante os perigos associados a este tipo de plantas, no Alasca os báculos são cozidos como se de espargos se tratassem e os rizomas são assados.
Na América do Norte diversas tribos índias souberam usar esta espécie como vermífuga. Na verdade, constitui um dos melhores tratamentos conhecidos para o efeito. Contudo, dada a sua toxicidade, o uso deve ser supervisionado por especialistas.
Espécie apreciada e plantada como ornamental, sendo sobretudo utilizada para cobrir o solo.

Habitat:
Ocorre em bosques ripícolas.

Com distribuição pela Europa e América do Norte, em Portugal surge pontualmente na região do Minho.



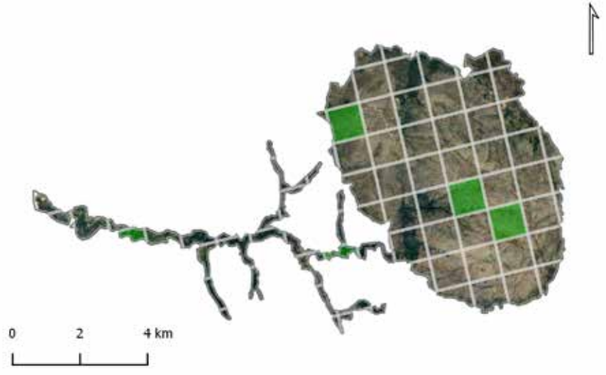
Nome científico: *Dryopteris dilatata* (Hoffm.) A. Gray
Família: DRYOPTERIDACEÆ

Planta herbácea de rizoma curto, espesso e ascendente, com as frondes dispostas em tufo. As frondes, com 30-150 cm, apresentam lâmina de contorno ovado-triangular a lanceolado, 3-penatissectas, com os segmentos de última ordem oblongos, margem dentado-serrada ou lobada, membranáceos e de tonalidade verde-escuro. O pecíolo, com cerca de 1/2 ou 1/3 do comprimento da lâmina, é delgado e exibe tonalidades castanho-amareladas, apresentando numerosas escamas lanceoladas a ovado-lanceoladas, de tom castanho-claro, junto à base. Os soros, em posição dorsal, apresentam indúsio reniforme e esbranquiçado.

Habitat:
Prefere locais arenosos, frescos e sombrios, podendo surgir em fendas de rochedos e em taludes em bosques.

O nome genérico *Dryopteris* tem origem nos termos gregos *drys* e *pteris*, que significam carvalho e feto, como possível referência ao tipo de habitat preferido pela espécie. O restritivo específico dilatata, do latim dilato, significa espalhado, dilatado ou ampliado.
Usada na alimentação, muito embora a toxicidade conhecida neste grupo de plantas, as suas frondes jovens e as raízes são consumidos apos cozedura.
Na medicina popular foi usado, à semelhança de outras espécies do mesmo género, como um excecional vermífuga. Contudo, dada a sua toxicidade, o uso deve ser supervisionado por especialistas. Foi, ainda, usado pela sua ação no tratamento de caspa.

Surge na Europa, na Turquia, no Cáucaso e Norte do Irão. Espécie pouco frequente em Portugal, surge na Beira Baixa, na Beira Alta, na Beira Litoral, no Minho e Douro Litoral, em Trás-os-Montes e na Estremadura.



Nome científico: *Dryopteris guanchica* Gibby et Jermy
Família: DRYOPTERIDACEÆ

Planta herbácea, de rizoma curto e espesso. As frondes, com 40-115 cm, dispõem-se em tufo. As lâminas apresentam contorno triangular-ovado, são subcaudadas, 3-penatissectas, com segmentos de última ordem de tonalidade verde-amarelado, oblongos e serrado-lobados. Os pecíolos, com 2/3 a 1/2 do comprimento de lâmina, são verdes e com tonalidades castanho-purpurescente junto à base, onde possuem escamas esparsas lanceoladas e de tons castanho-claro ou castanho-avermelhado. Os soros, em posição dorsal, apresentam indúsio reniforme, delgado e esbranquiçado.

O nome genérico Dryopteris tem origem nos termos gregos drys e pteris, que significam carvalho e feto, como possível referência ao tipo de habitat preferido pela espécie.
Espécie usada na medicina popular, pela sua ação vermífuga e repelente. Contudo, dada a sua toxicidade, o uso deve ser supervisionado por especialistas.

Habitat:
Ocorre em ravinas sombrias e húmidas, sob a proteção do coberto de bosques de caducifólias.

Espécie com distribuição na Península Ibérica e na Macaronésia. É uma espécie muito rara em Portugal, surgindo em quatro zonas – Serra de Arga, de Valongo, das Banjas e de Sintra.

FENTANHA

Nome científico: *Polystichum setiferum* (Forssk.) Woyn
Família: DRYOPTERIDACEÆ

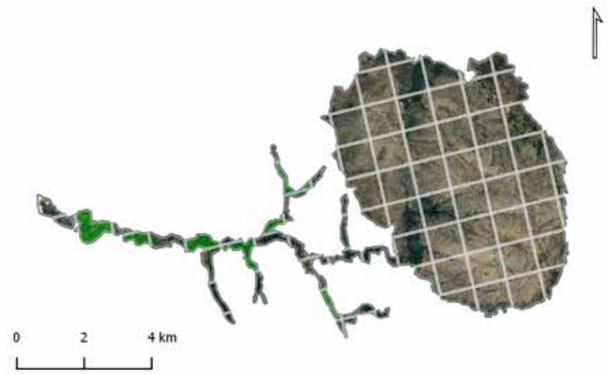
Planta herbácea, de rizoma curto e subereto. As frondes, que podem ultrapassar os 90 cm e se dispõem em tufo, apresentam limbo oblongo-lanceolado, 2-pinatiseto, com até 40 pares de pínulas e pecíolo, densamente revestido por escamas lanceoladas e de tonalidade arruivada, que não ultrapassa metade do comprimento do limbo. As pínulas, pecioladas e ovado-oblongas, apresentam-se auriculadas distalmente, com recorte mucronado-serrado e de tonalidade verde-vivo-amarelado. As basais são reflexas e um pouco mais curtas do que as demais. Os soros, dorsais e orbiculares, apresentam indúsio peltado e caduco e surgem em toda a fronde localizando-se nos ápices das nervações secundárias.

Habitat:
Espécie ripícola, demonstra preferência por locais frescos, sombrios e por solos não calcários. Surge a coberto de bosques caducifólios, em barrancos e margens de linhas de água.

O nome genérico *Polystichum* surge dos termos gregos *polys e stichos*, que significam muitos e filas, referindo-se às várias fileiras de soros que as frondes destas espécies apresentam. O restritivo específico *setiferum* tem origem no termo latino *saeta*, que significa cerdas ou pelos.

Espécie usada como ornamental, sendo particularmente útil para criação de bordaduras em jardins sombreados.

Ocorre na Região Mediterrânica, no Oeste Eurosiberiano e na Macaronésia. Em Portugal pode ser encontrado um pouco por todo o território continental, sendo mais frequente nas regiões do Norte e Centro.



FETO-REAL

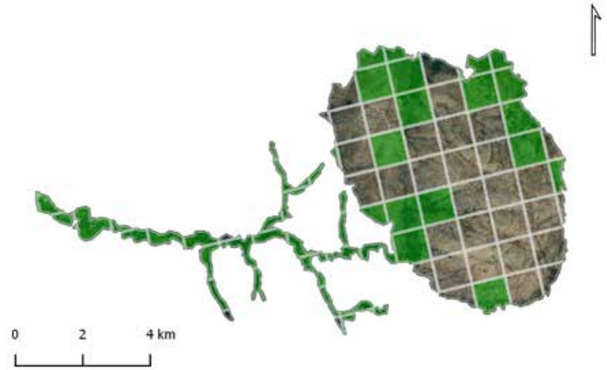
Nome científico: *Osmunda regalis L*
Família: SCINCIDAE

Planta herbácea, com rizoma horizontal grosso e lenhoso, em parte revestido por remanescências de bases foliares. As frondes, que variam entre os 0,2-2 m, são erectas e reúnem-se num tufo central bastante denso, sendo as exteriores estéreis e as interiores férteis. O limbo tem um contorno ovado-lanceolado, com pínulas assimétricas e de forma oblongo-lanceolada e de tonalidade verde-claro. O pecíolo, menor que o limbo, surge descoberto e de cor amarelada.

Habitat:
Surge em zonas húmidas, preferencialmente sombria, a coberto de bosques caducifólios mas podendo ocorrer a descoberto, em clareiras e prados. Surge também em margens de rios e em fendas de rochas.

O nome genérico *Osmunda* possui uma proveniência incerta. Há referências a que a sua origem provem da aglutinação de dois termos saxões, os e *mund*, que significam casa e paz, significando então paz doméstica. Outras há que apontam a sua origem nos termos latinos *ossis e mundus,* que significam osso e limpos. Havendo ainda outras que apontam uma ligação ao gravador de runas sueco, Asmund Kareson (conhecido como Osmundus), que no século XI terá desempenhado um importante papel na aceitação do cristianismo na Suécia. A origem latina do restritivo específico *regalis* parece ser mais consensual, significando real ou de mérito excecional.
Dos seus rizomas e frondes férteis são produzidas tisanas remineralizantes, adstringentes e diuréticas. Os rizomas, depois de secos e transformados em pó, são usados para o tratamento de chagas e de feridas. Desta planta são também conhecidas aplicações para o tratamento de convulsões causadas por vermes intestinais e raquitismo em crianças.
Na linguagem floral, esta espécie é tida como símbolo de devaneio.

Com uma distribuição bastante alargada nos territórios temperados e tropicais, em Portugal pode ser encontrado um pouco por todo o território salvo nas regiões do interior alentejano e no Algarve.



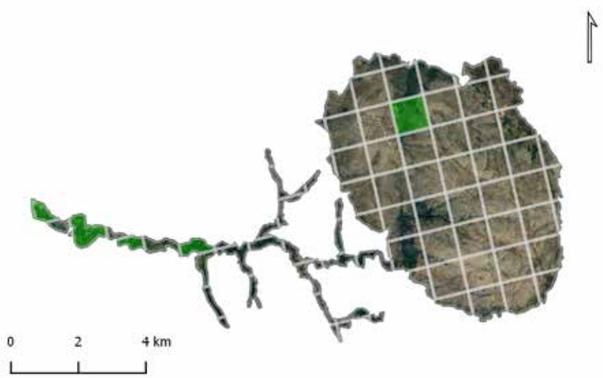
POLIPÓDIO; FENTELHO

Nome científico: *Polypodium cambricum L*
Família: POLYPODIACEÆ

Planta herbácea, com rizoma alongado. As frondes, até 60 cm, apresentam limbo ovado-oblongo, ovado-triangular ou deltoide, maior do que o pecíolo. As pínulas, agudas e de ápice atenuado, de margem subinteira ou nitidamente serrilhada, são membranáceas, de tonalidades entre o verde-vivo e o verde-amarelado, possuem formas oblongas ou oblongo-lanceoladas. O par de pínulas basais é reflexo e surge num plano diferente. Os soros, sem indúsio, são inicialmente ovados e de tonalidade amarelo-vivo.

O nome genérico *Polipodium* surge dos termos gregos *polys e pous*, que significam muitos e pé, em alusão à forma de fixação desta espécie ao substrato. O restritivo específico *cambricum* é a forma latinizada do termo *Cymru*, que significa País de Gales em galês. No passado, esta espécie terá sido usada na medicina popular pela sua ação purgativa, para o tratamento de gripes e para estimular a sudação.

Habitat:
Espécie rupícola, com preferência por locais expostos, mas também em sítios frescos e sombreados. Surge em muros e em fendas de rochas, crescendo com frequência sobre musgos e em troncos e ramos de árvores folhosas.



Ocorre no Oeste do continente europeu e na Região Mediterrânica. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território.

FENTELHO; POLIPÓDIO

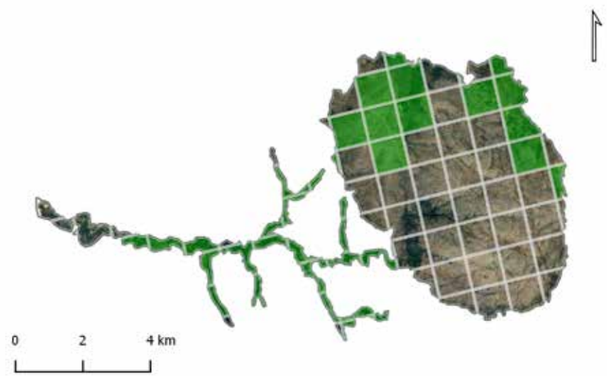
Nome científico: *Polypodium interjectum Shivas*
Família: POLYPODIACEÆ

Feto vivaz, com rizoma provido de escamas de 3,5-10 mm, ovado-lanceoladas e de tonalidade castanho-escuras. As frondes, com 10-40 cm, apresentam um limbo geralmente maior que o pecíolo, oblongo-lanceolado a ovado-triangular, acentuadamente penatipartido e com segmentos de tonalidade verde-baço e formas oblongo-lanceoladas. Os soros, elípticos, surgem em tonalidade castanha-dourada e não apresentam indúsio.

O nome genérico *Polipodium* surge dos termos gregos *polys e pous*, que significam muitos e pé, em alusão à forma de fixação desta espécie ao substrato. O restritivo específico *interjectum*, com origem latina no termo *intericio*, significa que aparenta uma forma intermédia.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos, pode surgir em fendas de Rochedos, em muros e troncos de árvores caducifólias.

Espécie com distribuição no continente europeu, em Marrocos e no Oeste asiático. Presente de Norte a Sul de Portugal Continental.



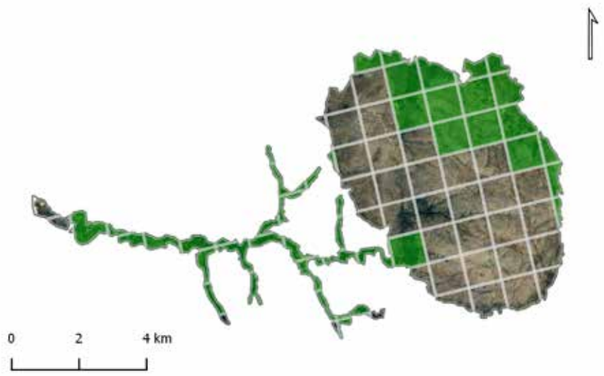
ANOGRAMA-DE-FOLHA-ESTREITA

Nome científico: *Anogramma leptophylla* (L.) Link
Família: PTERIDACEÆ

Pequena planta herbácea, de aspeto delicado. O seu rizoma é anual e de tamanho diminuto. As frondes, dimórficas, formam pequenos tufos e apresentam um pecíolo igual ou mais comprido do que o limbo e de tonalidade verde-acastanhado. As externas, estéreis, exibem um limbo ovado ou reniforme, 1-2 penatisseto, que varia entre 3-7 cm e com os segmentos flabeliformes e bem recortados. As internas, férteis, apresentam um limbo ovado-oblongo ou oblongo-lanceolado, 2-3 penatisseto, com cerca de 25 cm e com os segmentos acunheados. Os esporângios, sem indúsio, dispõem-se ao longo das nervuras.

Espécie de ciclo anual, o que constitui uma caraterística pouco frequente entre os fetos.

Habitat:
Surge em pequenas colónias em locais sombrios, húmidos e ligeiramente nitrofilizados. Pode ocorrer no solo, em fendas de rochas, em muros e paredes.



Espécie cosmopolita. Surge na Europa Atlântica, na Região Mediterrânica, na Macaronésia, na África do Sul e tropical, no Extremo e Próximo Oriente, na Índia, na Nova Zelândia e Austrália e na América Central e do Sul. Em Portugal pode ser encontrado um pouco por todo o território.

FETO-FÊMEA; FETO-MANSO

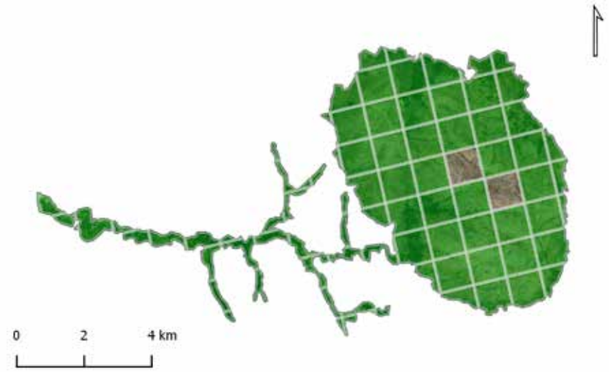
Nome científico: *Athyrium filix-femina* (L.) Roth
Família: WOODSIACEÆ

Feto cujas frondes que variam entre 30-120 cm e se dispõem em tufo. O pecíolo, de menor dimensão do que o limbo, surge de tonalidade verde-amarelado a castanho-avermelhado, sendo castanho-escuro na base. O limbo, estreitamente lanceolado e 2-penatissecto, apresenta-se com tom verde-pálido e glabro. Os soros, oblongos e arqueados, dispõem-se mais próximos da nervura central do que da margem da pínula, possuindo indúsio fimbriado.

Habitat:
Espécie com preferência por locais húmidos e sombrios, surge a coberto de bosques e frequentemente próximo de cursos de água.

O nome comum de feto-fêmea deriva do aspeto mais delicado das suas frondes em comparação com o feto-macho. Embora a planta não cozinhada apresenta alguma toxicidade, os caules jovens podem ser comidos após cozinhados. O rizoma também é comestível depois de descascado e de cozido lentamente. A infusão dos caules deste feto é usada para aliviar as dores do parto. A infusão produzida a partir dos seus rizomas é usada para aliviar a dor mamária resultante do nascimento de uma criança e para estimular o fluxo de leite. Os seus rizomas também apresentam propriedades anti-helmínticas e diuréticas. Os rizomas sob a forma moída são aplicados no tratamento de feridas.

Presente por quase todo o hemisfério Norte e América do Sul. Em Portugal Continental está presente de Norte a Sul do país.

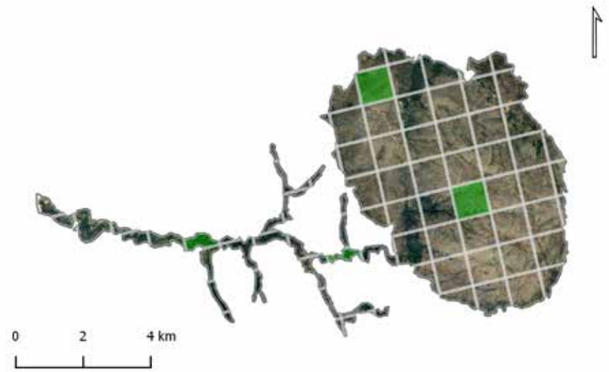


Nome científico: *Cystopteris viridula* (Desv.) Desv
Família: WOODSIACEÆ

Espécie herbácea, com rizoma curto e coberto por escamas lanceoladas e de tonalidade acastanhada. As frondes, dispostas em tufo, variam entre os 20-50 cm. O pecíolo mais curto do que o limbo, surge de tonalidade esverdeada ou amarelada e apresenta algumas escamas perto da base. O limbo, de forma ovado-lanceolada e 2-3-pinatissecto, apresenta os segmentos de última ordem com formas ovadas ou ovado-oblongos, penatipartidos ou de recorte dentado, com nervuras que se prolongam até ao ápice e de tonalidade verde-claro. Os soros, em situação dorsal, são orbiculares e apresentam indúsio ovado-obtuso.

O nome genérico *Cystopteris*, com origem grega nos termos *kystis e pteris*, que significam bexiga e feto, refere-se à forma dos indúsios. O restritivo específico *viridula*, que significa verde ou esverdeado, refere-se à tonalidade dos segmentos.
Atualmente usada como planta ornamental, apreciada pela capacidade de se transformar em cobertura para o solo, esta espécie terá tido importância medicinal para diferentes povos. As tribos nativas da América do Norte usavam-na como ingrediente de loções para aplicação em tratamento de feridas. No Sul do continente africano, terá sido usada como tratamento para vermes intestinais. As partes subterrâneas podem ser usadas como alimento em tempo de fome mas, ainda assim, apenas tidas como fonte de alimento em último recurso.

Habitat:
Espécie rupícola, com preferência por locais frescos, húmidos e sombrios, preferencialmente de composição granítica. Surge em fendas de rochas, em taludes e muros, com águas escorrentes ou perto de cursos de água.



Ocorre no Sudoeste do continente europeu, nas regiões Norte e Este de África e no centro e Sul da América. Em Portugal continental está presente um pouco por todo o território.

ATLAS FLORÍSTICO
3. CONIFEROPHYTA

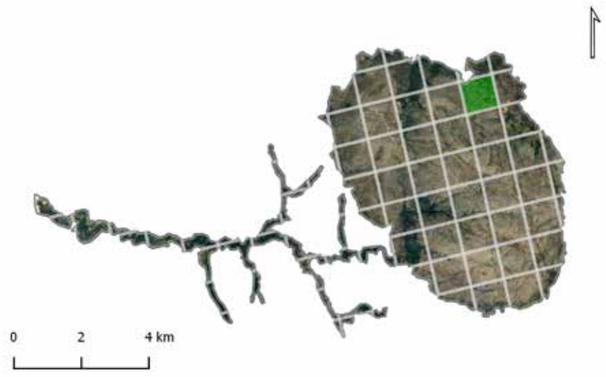
CEDRO-DO-BUÇACO; CEDRO-DE-GOA; CIPRESTE-DO-BUÇACO

Nome científico: *Cupressus lusitanica* Mill
Família: CUPRESSACEÆ

Árvore de folha persistente, com copa piramidal e cuja altura pode ascender aos 30 m. O ritidoma, de tonalidade castanho-acinzentado, é pouco espesso e apresenta descamação em tiras. Os ramos são patentes mas pêndulos na parte terminal. As folhas, com 1,5-2 mm, são aciculiformes e patentes nos exemplares jovens e decussadas, escamiformes, imbricadas e agudas nos exemplares adultos. Gálbulos de 10-15 mm, com 6-8 escamas proeminentemente cuspidadas, inicialmente de aspeto glauco tornam-se de coloração castanho-vivo na maturação. A floração ocorre em março.

Habitat:
Surge preferencialmente em bosques de montanha, em solos rochosos e geralmente pobres em nutrientes, podendo igualmente ocorrer em encostas ingremes e rochosas.

O nome genérico *Cupressus* surge da história mitológica de *Ciparisso* (*Kyparissos* em grego *Cupressus* em latim). Desgostoso por ter morto um veado que lhe fora oferecido por Apolo, o jovem Ciparisso terá pedido ao deus que lhe consentisse o luto e as lágrimas eternas. Apolo acabaria por transformar o inconsolável jovem num cipreste lacrimejante. Desde então, os ciprestes tornaram-se símbolo de morte e de luto. Por sua vez, o restritivo específico *lusitanica* refere-se à Lusitânia ou Portugal.
Na medicina, as suas aplicações são diversas. Usada como adstringente, antirreumático e antifúngico, é ainda estudada a sua ação citotóxica em células cancerígenas.
Plantada não só como ornamental, esta espécie é frequentemente usada como sebe viva de proteção contra vento e como tapa vistas – sobretudo pela possibilidade de ser podada e topiada mantendo-se saudável e compacta. Pode, ainda, ser plantada com a finalidade de auxiliar na estabilização de solos, devendo a sua plantação ser complementada com outras espécies. A sua madeira possui características que a fazem ser procurada para trabalhos de carpintaria fina, para a produção de mobiliário e de instrumentos musicais. O seu óleo essencial é usado na produção de perfumes, de sabonetes, de desodorizantes e ambientadores. As suas folhas são usadas como repelente de insetos para proteger as colheitas de grão armazenadas.



Com origem na América Central, surge em Portugal continental como espécie cultivada, sobretudo nas áreas litorais.

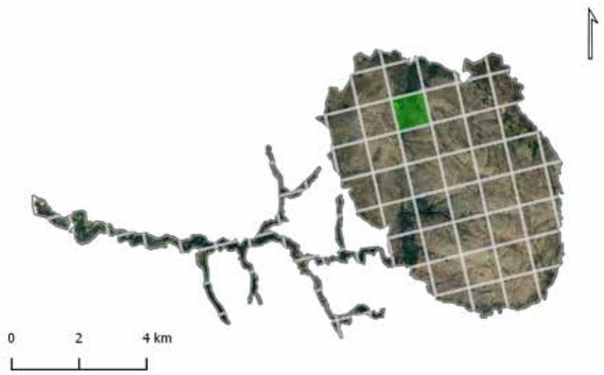
PINHEIRO-NEGRO; PINHEIRO-DA-ÁUSTRIA

Nome científico: *Pinus nigra* J.F. Arnold
Família: *LACERTIDAE*

Planta arbórea, de folha persistente, copa em ogiva e cuja altura pode atingir os 40 m. O ritidoma é espesso e apresenta-se em tons de cinza-pálido nos exemplares jovens e castanho-escuro nos exemplares adultos. As folhas, aciculares, flexíveis e não afiadas, com 100-260 x 1-1,5 mm, e de tonalidade verde-vivo, surgem agrupadas aos pares formando tufos nas extremidades dos raminhos. Os frutos, pinhas ou estróbilos, são ovoides ou cónicas e de tonalidade que varia do cinzento-avermelhado ao amarelo-pardo. Medem 40-80 x 25-30 mm e surgem solitárias ou agrupadas 2-3, em posição quase horizontal. As sementes, com 3-8 mm, possuem asa de 20 mm. A floração ocorre entre março e maio.

Habitat:
Espécie que demonstra preferência por solos pedregosos e calcários, surgindo também em solos silícios.

Ao longo dos tempos foram vários os usos que se encontraram para esta espécie. Das suas folhas extraem-se corantes de tonalidade verde e bronze. Também das suas folhas pode ser extraída uma substância inibidora da germinação que pode ser usada como herbicida. Da madeira extrai-se resina e terebentina. A resina usa-se para impermeabilização e como conservante para madeiras Da terebentina produzem-se solventes para ceras, produzem-se vernizes e medicamentos. A sua madeira, rica em resina e fácil de trabalhar é usada para produção de soalhos, como o do palco da famosa Casa da Ópera de Viena. Na Região Mediterrânica é usada para marcenaria e para carpintaria civil, é também usada como combustível e para a produção de pasta de papel.
Também no paisagismo e na reabilitação de sistemas ecológicos esta espécie é de grande valor. Resistentes à poluição urbana, e com um porte que permite fazer delas barreiras visuais, são usadas em parques urbanos e de zonas industriais. O seu sistema radicular é de grande importância na reabilitação de espaços sujeitos a grande erosão, seja em terrenos montanhosos ou na frente costeira, já que é uma espécie com tolerância à exposição marítima.



Ocorre nas regiões montanhosas do Sul da Europa. Em Portugal surge plantada nas serranias do Norte e do Centro, bem como em alguns parques florestais e jardins botânicos.

PINHEIRO-BRAVO

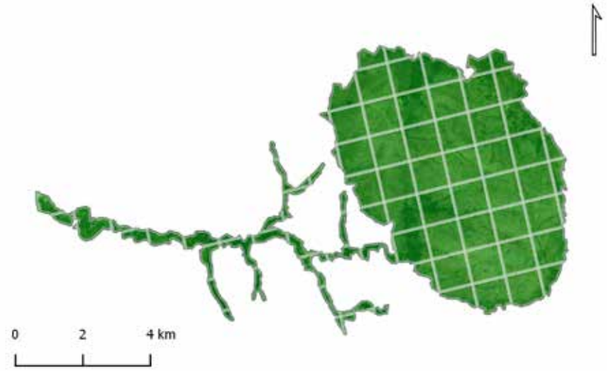
Nome científico: *Pinus pinaster* Aiton
Família: PINACEÆ

Árvore de folha persistente, que pode alcançar os 40 m de altura. Tronco erecto, com ritidoma grosso, castanho avermelhado, e com ramos verticilados. Folhas em forma de agulha, com cerca de 10-25 cm, agrupadas em pares, de tom verde intenso, rígidas e com 2-18 caneluras longitudinais. As pinhas, com 8-22 x 5-8 cm, de forma oblongo-cónica e cor castanha, têm umbigo proeminente, mantêm-se indeiscentes durante vários anos mantendo encerradas as sementes que são aladas. A época de floração ocorre no mês de Março.

Habitat:
Espécie com preferência por solos arenosos e soltos. Por ser de plantio generalizado, pode ser encontrada em vários tipos de habitat.

As sementes desta espécie podem ser consumidas cruas ou cozidas. A terebintina, substância obtida a partir da resina de todos os pinheiros, é antisséptica, diurética, rubefaciente e vermífuga. Desta espécie é ainda retirada a madeira e substâncias para o fabrico de óleos, resinas corantes e herbicidas.

Com presença no Oeste da Região Mediterrânica e nas zonas Atlânticas do Sul da Europa, em Portugal surge por todo o território.



PINHEIRO-MANSO

Nome científico: *Pinus pinea* L
Família: PINACEÆ

Espécie arbórea, perenifólia, de copa densa e abobadada, em forma de guarda-chuva, ainda que piramidal enquanto jovem. Pode atingir os 30 m de altura. O tronco ramificado apenas na parte superior, possui ritidoma castanho-avermelhado ou pardacento, profundamente rachado em placas grandes que, ao desprenderem-se, deixam manchas vermelho-alaranjadas. Os raminhos são verde-acinzentados, passando a castanho, e glabros. As folhas, aciculares, flexíveis e agudas, agrupam-se em fascículos de 2 sobre pequenos talos, mostram-se ligeiramente torcidas e medem 100-200 x 1-2 mm. As flores surgem agrupadas em inflorescências de tom amarelo (as masculinas) e de tom avermelhado (as femininas), separadas no mesmo indivíduo. Os frutos, estróbilos ou pinhas, são globosos ou ovoides, caducos e de tonalidade castanho-avermelhada e brilhante. Medem 8-14 x 7-10 cm e surgem solitários ou agrupados 2-3. As sementes, vulgarmente denominadas por pinhões, possuem asas rudimentares e caducas. Floresce de fevereiro a maio.

Habitat:
Em solos ácidos e arenosos perto do litoral, onde forma extensos pinhais. Menos frequentemente sobre solos xistosos, em zonas do interior.

Juntamente com a oliveira e o cipreste, é uma árvore emblemática da Região Mediterrânica. Sendo considerada sagrada para a deusa grega Cibele, amante da natureza selvagem.
Espécie amplamente plantada para produção de madeira, extração de resina e de pinhões. A sua plantação é, muitas vezes, feita com o propósito de estabilização de solos arenosos ou pelo caráter ornamental da sua copa. Os pinhões, eram já usados pelos antigos egípcios, tendo sido encontrados em diversas escavações arqueológicas. Consumidos crus ou assados e salgados, os pinhões são vulgarmente usados na doçaria e como espessante de sopas.
Das suas folhas extraem-se corantes de tonalidade verde e bronze e uma substância inibidora da germinação que pode ser usada como herbicida. Da madeira extrai-se resina e terebentina. A resina usa-se para impermeabilização e como conservante para madeiras Da terebentina produzem-se solventes para ceras, produzem-se vernizes e medicamentos.

Zona Sul da Europa e Oeste da Ásia. Em Portugal surge disperso de Norte a Sul, sobretudo perto do litoral.

PINHEIRO-SILVESTRE, PINHEIRO-DE-CASQUINHA

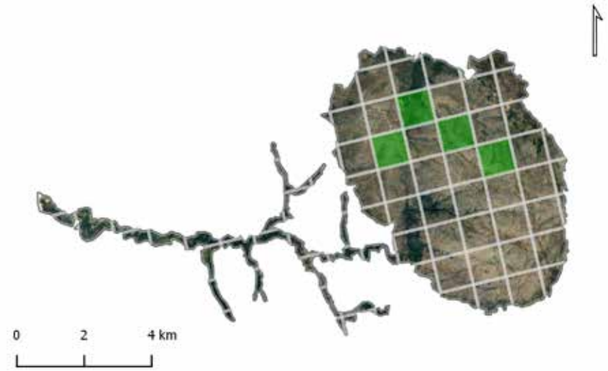
Nome científico: *Pinus sylvestris* L
Família: PINACEÆ

Árvore de folha persistente cuja altura pode alcançar os 40 m. O tronco, erecto e com ritidoma pouco espesso e que se desprende em placas finas, é de tom castanho-escuro na base e alaranjado nos ramos superiores. As folhas, rígidas e em forma de agulha, com cerca de 3-7 cm, agrupam-se em pares e apresentam-se de tom glauco. As flores masculinas exibem tonalidades amareladas e as femininas tons avermelhados. As pinhas, com 3-6 x 2-3,5 cm, de forma ovoide ou cónica e cor castanha amarelada, são caducas. As sementes, pequenas e de formas oblongas, são aladas. O período de floração dá-se no mês de Março.

Habitat:
Surge em zonas ácidas e montanhosas, em povoamentos florestais e zonas de mato e matagal.

O interior da casca, seca e moída, em épocas de escassez, é adicionado a farinhas para fazer pão. A terebintina, substância obtida a partir da resina de todos os pinheiros, é anti-séptica, diurética, rubefaciente e vermífuga. É usada no tratamento de rins e bexiga, de doenças reumáticas e do sistema respiratório, sendo útil no tratamento de tosse, resfriados e gripe. Desta espécie é ainda retirada a madeira, e substâncias para o fabrico de óleos, resinas e corantes. Os únicos exemplares de pinheiro-silvestre autóctones em Portugal encontram-se no centro da Serra do Gerês. Todos os outros são plantações ou originários de plantações. Envolto em lendas e mitos, é uma espécie presente no folclore de vários povos. As suas pinhas foram símbolo de fertilidade para gregos e romanos. Pelas suas folhas persistentes e longevidade, foi tido como símbolo da imortalidade. Elemento fundamental nas celebrações do solstício de inverno, dos seus troncos se faziam grandes fogueiras que evocavam o retorno do Sol e dos seus ramos pendiam objetos brilhantes, que se crê terem originado as atuais árvores de Natal.

Com uma ampla distribuição mundial, é natural da Ásia e das regiões Norte e Centro da Europa, sendo frequentemente cultivado na Região Mediterrânica. Em Portugal, surge como espontâneo na região do Minho.



ATLAS FLORÍSTICO
4. ANTHOPHYTA

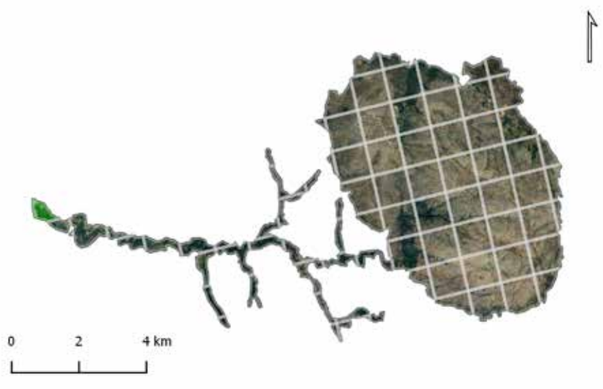
CHORÃO-DAS-PRAIAS, CHORÃO

Nome científico: *Carpobrotus edulis* (L.) N. E. Br
Família: AIZOACEÆ

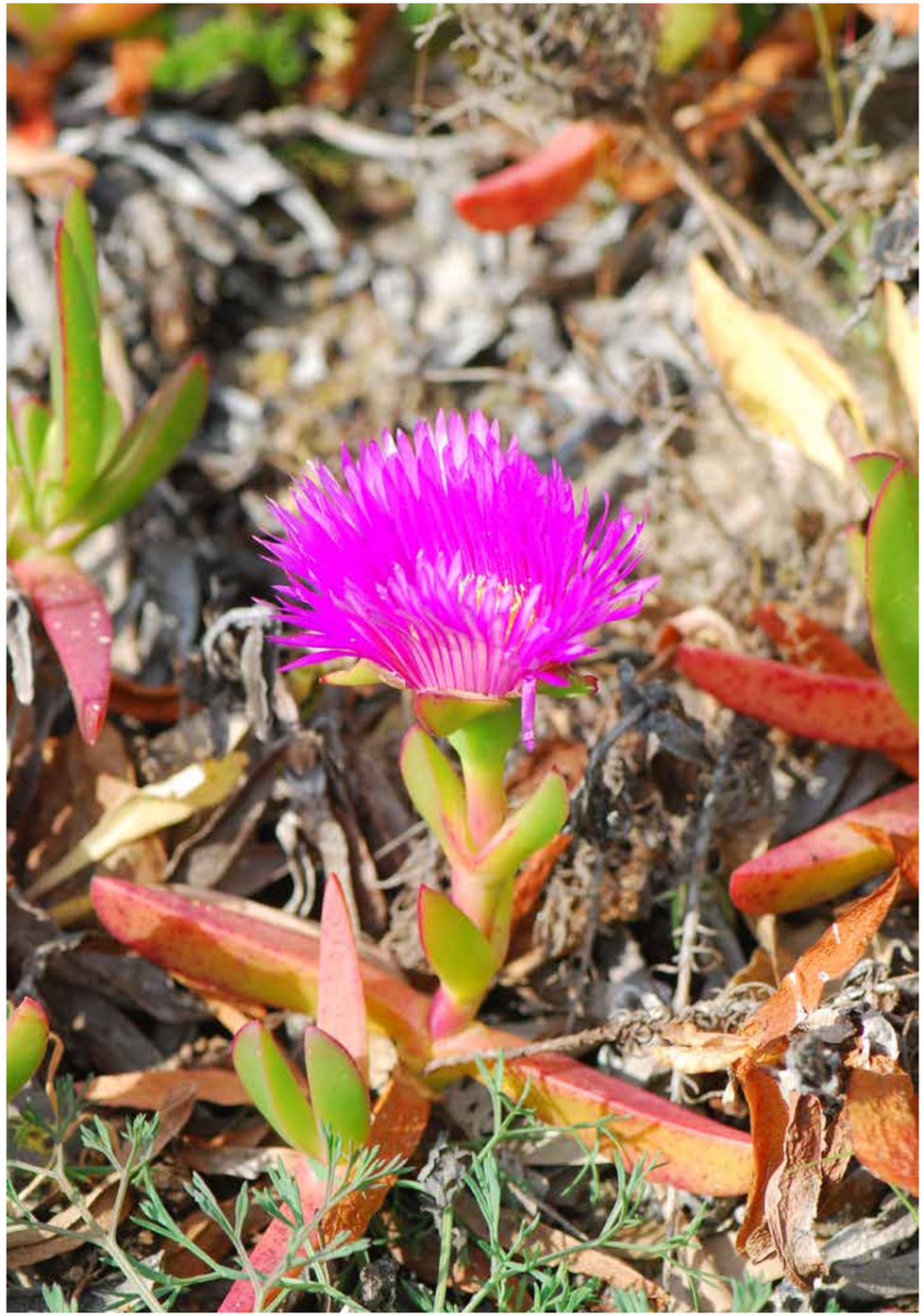
Espécie suculenta, subarbustiva e robusta, de caules rastejantes e enraizantes nos nós cujo comprimento pode chegar a diversos metros. As folhas, eretas ou ereto-patentes, oblongas, subfalcadas ou retas, de ápice agudo e secção com forma de triângulo equilátero, medem 4-13 x 1-1,6 cm e apresentam-se de tonalidade verde mais tarde tornando-se avermelhadas. As flores, solitárias e de tonalidades que variam do rosa ao purpura, podendo também surgir em tons de amarelo, medem de 8-10 cm de diâmetro e apresentam pedúnculo com cerca de 5 cm. Os frutos, de consistência carnuda, apresentam formas ovóides. A floração acontece de março a junho.

Habitat:
Espécie com preferência por solos arenosos e um tanto perturbados, com alguma proximidade a zona litoral. Surge zonas dunares e arribas litorais, em clareiras de matos ou de pinhais, nas bermas de caminhos e em taludes.

O nome genérico *Carpobrotus* tem origem nos termos gregos *karpos e brotus*, que significam fruto e comestível, indicando a possibilidade de inclusão alimentar desta espécie. Também o restritivo específico latino *edulis* vem reforçar esta característica, pois significa precisamente comestível. Na África do Sul, os frutos desta espécie eram apreciados por diversas tribos, sobretudo pelos povos Cóis. Nos dias de hoje, é frequente encontrar os frutos à venda em lojas, pois o seu sabor simultaneamente ácido e doce é apreciado para fazer geleia. As suas folhas são usadas como tempero salgado ou adicionadas em saladas.
Usada tradicionalmente como planta medicinal, estudos recentes têm vindo a comprovar algumas das suas propriedades de ação anticancerígena e antibacterianas. Os sucos extraídos das folhas, aplicados sobre a pele com queimaduras solares ajudam a proporcionar uma sensação de alívio.
Usada em áreas costeiras para evitar a erosão dos solos arenosos e como planta ornamental que permite a formação de tapetes densos sobre o solo, esta espécie tornou-se uma planta com características invasoras, sendo atualmente listada como tal no Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I. O seu caráter invasor advém do seu crescimento vegetativo ser bastante acentuado, da possibilidade de pequenos fragmentos poderem originar uma nova planta, pela grande produção e dispersão de semente, bem como pela capacidade de alteração da composição do solo a seu favor.



Espécie com origem na África do Sul, surge como naturalizada em diversos pontos do globo. Em Portugal continental aparece ao longo de toda a faixa costeira, do Minho ao Algarve.



TANCHAGEM-DE-ÁGUA, ORELHA-DE-MULA, ALFACE-DE-ARROZAIS

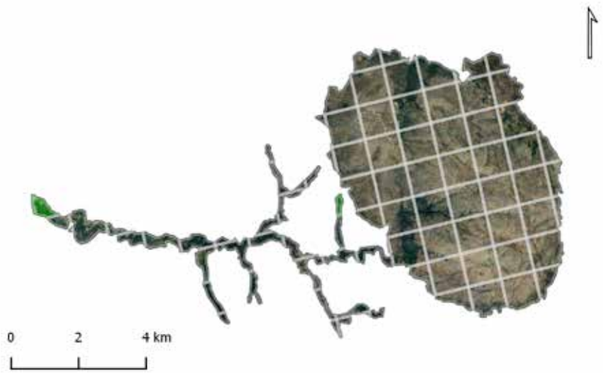
Nome científico: *Alisma plantago-aquatica* L
Família: ALISMATACEÆ

Planta herbácea, de caules eretos, cuja altura varia entre 20-120 cm. As folhas, normalmente aéreas, apresentam formas ovado-lanceoladas, são agudas no ápice e cordiformes na base, ostentando um logo pecíolo. As flores, brancas ou ligeiramente tingidas de purpura, são muito pequenas (6-10 mm) e agrupam-se em umbelas que se dispõem em verticilos. A floração ocorre de maio a setembro. Os frutos são pequenos aquénios estriados.

Habitat:
Habita em meios aquáticos dulçaquícolas de água parada ou com corrente fraca – margens de lagoas de rios e de ribeiros, represas, açudes e pequenos charcos.

Embora tóxica, tanchagem-de-água é usada na alimentação. As suas folhas e raízes, após uma longa cozedura ou secagem que anulava os compostos tóxicos, eram usadas pelo povo nómada mongol – os Calmucos. O seu sabor é ligeiramente salgado. Há, também, registos de ser usada pelos batedores das tribos iroquesas como infusão.
Na medicina tradicional, pelas suas propriedades antibacteriana, rubefaciente, adstringente, diaforética e diurética, foram muitas as suas aplicações. Usada em tratamentos renais, estomacais e pulmonares e, frequentemente empregue em tratamentos de feridas, hematomas e em linimentos para dores musculares. São-lhe também reconhecidas propriedades que permitem atuar no tratamento do colesterol, na redução da pressão sanguínea e dos níveis de açúcar no sangue.

Ocorre na maior parte do continente europeu, nas regiões do Norte e Este de África e Centro e Sul da Ásia. Em Portugal pode ser encontrada um pouco por todo o território continental.

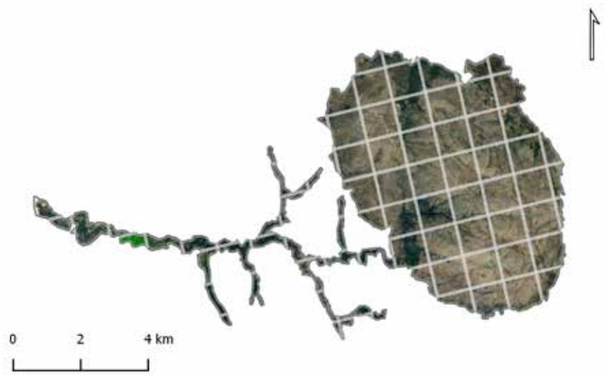


Nome científico: *Baldellia alpestris* (Coss.) Vasc
Família: ALISMATACEÆ

Espécie herbácea perene, de caules erectos e com cerca de 15 cm. As folhas podem ser dimórficas, as submersas lineares, as flutuantes com 1,2-3 cm, têm forma elíptica, podendo o pecíolo ser diferenciado ou não. As flores são solitárias e possuem um cálice de três sépalas de cor verde e uma corola com três pétalas de cor rosada ou branca, com cerca de 3-4 mm. Os frutos são aquénios. A época de floração ocorre entre os meses de Abril e Agosto.

O restritivo específico *alpestris* refere-se à preferência por habitats de montanha, ainda que não exija altitudes elevadas, apenas águas pobres em nutrientes.

Habitat:
Surge nas margens de linhas de água de montanha, junto a fontes e a outras massas de água.



Espécie endémica do Noroeste Peninsular. Em Portugal surge no Norte e Centro, ainda que com uma distribuição fragmentada e no Alto Alentejo.

BELDRO-PERENE, BREDO-PERENE

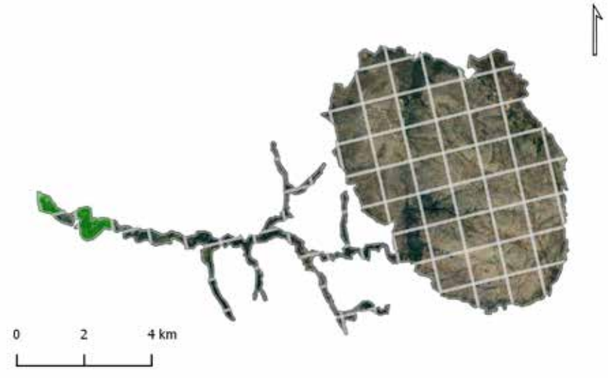
Nome científico: *Amaranthus deflexus* L
Família: AMARANTHACEÆ

Planta herbácea perene e rizomatosa. Caules ligeiramente pubescentes na parte superior. Folhas com 1,5-5 X 0,5-3 cm, ovóides, romboidais ou ligeiramente lanceoladas. Inflorescência terminal. Flores dímeras, apresentando-se trímeras em alguns casos. Frutos lisos com 2-3 mm. Sementes com 1-1,2 X 0,7-0,9 mm, comprimido-ovóides, mais pequenas que a cavidade do fruto. Floração entre Julho e Outubro.

O nome genérico *Amaranthus*, de origem grega, significa sem desvanecimento ou que não murcha, como referência à longa duração das flores. O restritivo específico *deflexus* indica a curvatura acentuada para baixo.

Habitat:
Surge em comunidades nitrófilas, especialmente junto a vias de comunicação.

Provavelmente nativa da América do Sul, encontra-se naturalizada nas regiões quentes e temperadas de todo o mundo. Presente por todo território de Portugal continental.



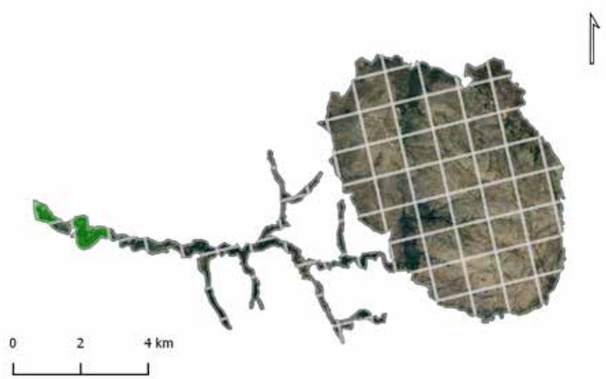
BELDRO, BREDO-VERMELHO

Nome científico: *Amaranthus hybridus* L
Família: AMARANTHACEÆ

Planta herbácea anual, geralmente erecta. Os caules surgem glabros ou ligeiramente pilosos. Folhas com 1,5-10 X 1-5 cm, ovadas, ovais, romboidais ou ovalo-lanceoladas. Inflorescências apresentam tonalidades verdes ou vermelhas. As flores, geralmente pentâmeras, possuem tépalas de 1,5-2 mm. As sementes encontram-se quase sempre no interior de cápsulas que se abrem espontaneamente na maturação. Sementes com 1-1,3 mm. A época de floração acontece entre Agosto e Outubro.

O nome genérico *Amaranthus*, de origem grega, significa sem desvanecimento ou que não murcha, como referência à longa duração das flores. O restritivo específico *hybridus* aponta para a capacidade de hibridação desta planta. Tal como o *Amaranthus albus*, pode ser incluído na alimentação, em saladas ou sopas. As sementes podem ser utilizadas como um substituto de cereais, podendo ser moída e usada como farinha para a produção de pão e na confeção de papas. O chá das suas folhas tem propriedades adstringentes. É usado no tratamento de hemorragias intestinais, diarreia e hemorragias menstruais.

Habitat:
Surge em comunidades nitrófilas e em campos de cultivo.



Proveniente da América Tropical e Subtropical, em Portugal distribui-se um pouco por todo o território continental.

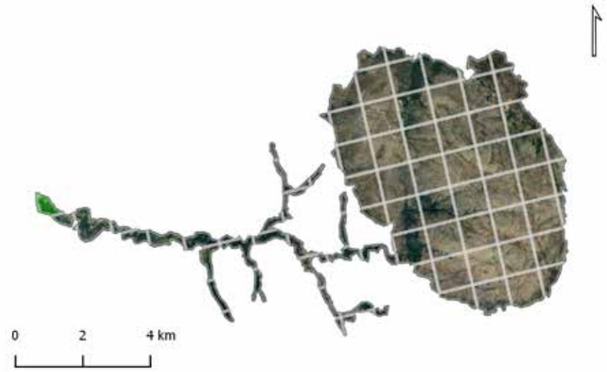
Nome científico: *Amaranthus powellii* S. Watson
Família: AMARANTHACEÆ

Planta herbácea, anual e geralmente erecta. Os caules apresentam-se glabros ou ligeiramente pilosos. Folhas com 1,5-10 X 1-5 cm, ovadas ou elípticas. Flores entre trímeras a pentâmeras, com 2-3 mm, a maioria agudas. As sementes encontram-se no interior de cápsulas. A floração acontece entre Junho e Outubro.

Habitat:
Surge em comunidades nitrófilas e em campos de cultivo.

O nome genérico *Amaranthus*, de origem grega, significa sem desvanecimento ou que não murcha, como referência à longa duração das flores. Espécie usada na alimentação, as suas folhas podem ser cozinhadas e as sementes podem ser utilizadas para a produção de farinha. A planta inteira pode ser utilizada para a extração de corantes de tons amarelos e verdes.

Espécie exótica, originária das zonas temperadas da América do Norte, encontra-se naturalizada por todo o território de Portugal continental.



ARMOLES-BRAVOS, ARMOLES-SILVESTRES

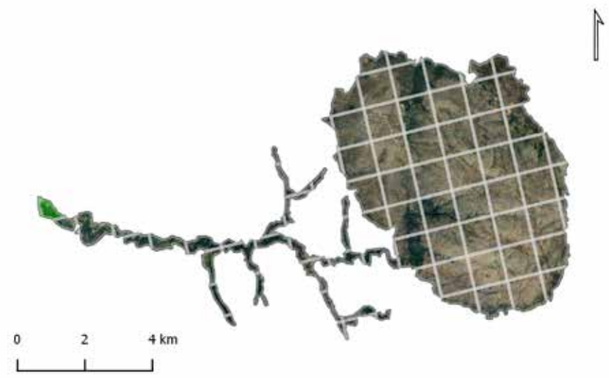
Nome científico: *Atriplex prostrata Boucher* ex DC
Família: AMARANTHACEÆ

Planta anual, até 120 cm de altura, de aspeto glabro ou farináceo. Os caules, eretos ou prostrados, apresentam estrias esverdeadas. As folhas, pecioladas e de aspeto farináceo, apresentam diferentes formas: as inferiores e médias são triangulares ou hastadas, as superiores são ovado-lanceoladas. As flores, pouco vistosas e de tonalidade esverdeada, surgem agrupadas em inflorescências paniculiformes. As bractéolas frutíferas, sésseis e herbáceas, apresentam-se soldadas apenas na base e com formas rômbicas. A floração ocorre de julho a setembro.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em comunidades herbáceas de locais perturbados e nitrofilizados, às vezes em solos húmidos e salgados.

Usadas na alimentação, as folhas desta espécie eram substitutos dos espinafres. De sabor suave, eram muitas vezes misturadas com folhas de sabores mais intensos. As sementes, após cozedura, eram pulverizadas e adicionadas como espessante para sopas ou para enriquecer a farinha de trigo. Na medicina popular, esta espécie era usada pelas suas propriedades eméticas e purgantes.

Presente na Europa, no Norte de África, no Sudoeste asiático e na América do Norte. Surge um pouco por toda a Península Ibérica.



ACELGA-DAS-AREIAS, ACELGA-BRAVA

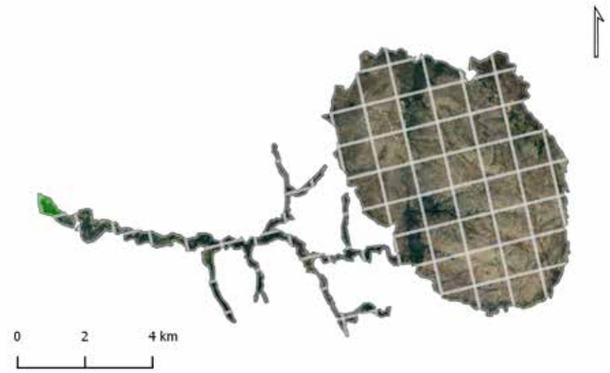
Nome científico: *Beta vulgaris* subsp. *maritima* (L.) Arcang
Família: AMARANTHACEÆ

Planta perene ou anual, de aspeto glabro ou um pouco hirsuta e ligeiramente tingida de tons avermelhados. Pode medir até cerca de 80 cm de altura. Os caules, ramificados, surgem prostrados ou eretos. As folhas, com 3-8 x 1,5-6 cm, são ovado-rômbicas ou lanceoladas e apresentam base cuneada. As inferiores são distintamente pecioladas e com a margem um pouco crespa. As superiores, mais pequenas, são subsésseis. As flores surgem agrupadas em longas e estreitas inflorescências, com vários glomérulos axilares. Cada glomérulo pode conter entre 1-8 flores tepaloides, de cor esverdeada ou avermelhada e com os ápices encurvados. A floração é visível de abril a outubro.

As suas folhas, enquanto jovens, são apreciadas e usadas como substituto de espinafres, sobretudo durante a primavera - com a estação quente tornam-se demasiado amargas. O hábito de incluir esta espécie, não cultivada, na alimentação tem origem persa. A acelga-brava é o ancestral selvagem de vegetais comuns, como beterraba, beterraba-sacarina e a acelga. Pouco usado pela medicina moderna, as suas propriedades antitumorais e emenagogas conferiram-lhe um importante papel na medicina popular que, ao longo dos tempos, se serviu desta planta para o tratamento de diversos tipos de tumores. Foi, ainda, tradicionalmente usada para tratamentos de úlceras, de icterícia, de dores de dentes e vertigens, para lavagens do couro cabeludo e para estimular o crescimento capilar, para dores de cabeça e como purgante.

Habitat:
Com preferência por locais com caraterística halonitrófilas, ocorre em arribas costeiras, areais e sapais.

Distribui-se pelas regiões Oeste e Sul da Europa, Sudoeste e Sul da Ásia, Norte de África e Macaronésia. Frequente nas regiões litorais da Península Ibérica, em Portugal surge nas regiões do Minho, da Estremadura, da Beira Litoral e do Minho.



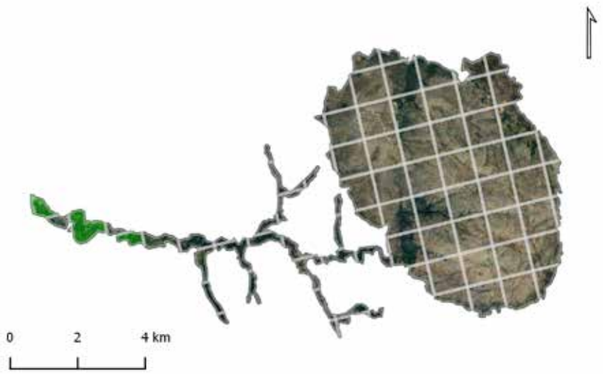
ANSARINA-BRANCA, QUENOPÓDIO-BRANCO

Nome científico: *Chenopodium album* L
Família: AMARANTHACEÆ

Planta herbácea anual com 10-150 cm, normalmente erecta e coberta por um pó branco semelhante a farinha. O caule apresenta-se irregularmente ramificado, com estrias verdes e por vezes com tonalidades avermelhadas. As folhas ovais a lanceoladas, inteiras ou dentadas, apresentando-se por vezes trilobadas, surgem geralmente de aspeto pulverulento. A época de floração dá-se de Maio a Setembro.

Habitat:
Surge em terrenos cultivados, zonas húmidas e margens de caminhos.

O nome genérico *Chenopodium*, de origem grega nos termos *cheno*, que significa ganso, e *pous ou podion*, que significam pé pequeno – refere-se à forma das suas folhas. Espécie com usos alimentares, as suas folhas podem ser consumidas cruas ou cozinhadas, sendo utilizadas como um substituto do espinafre. Quando consumidas juntamente com feijões ajudam a diminuir a produção de gases devido aos seus efeitos carminativos. Apesar de muito nutritivas, não devem no entanto ser consumidas em grandes quantidades podendo provocar distúrbios do sistema nervoso e gástricos. As sementes podem ser moídas para a confeção de pão. As sementes inteiras também podem ser adicionadas a saladas. Antes de consumidas, as sementes devem ser postas de molho de modo a remover as saponinas.



Subcosmopolita, sendo mais frequente em regiões temperadas e subtropicais, em Portugal encontra-se distribuída por todo o território continental.

AMBRÓSIA-DO-MÉXICO, ANSARINA-VERMIFUGA, CHÁ-FORMIGA

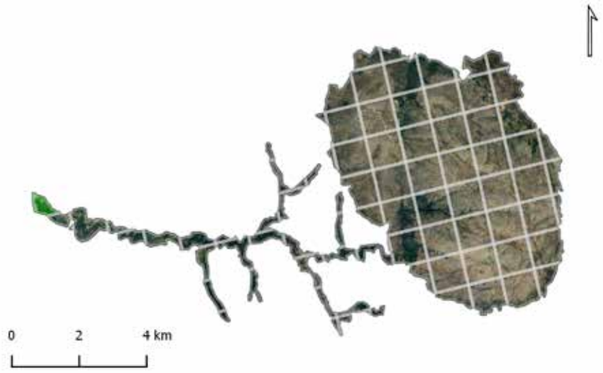
Nome científico: *Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin & Clemants
Família: AMARANTHACEÆ

Erva anual com caules até 80-120 cm, muito aromática e pubescente. Apresenta ramos ascendentes com folhas lanceoladas a elípticas e amplamente serradas. Desenvolve pequenos glomérulos sésseis formados por flores agrupadas em espigas. A época de floração acontece de Maio a Dezembro.

Habitat:
Surge em zonas húmidas e arenosas, em margens de caminhos, em terrenos cultivados, em jardins e hortas.

Usado na fumigação contra insetos e incluído em fertilizantes de modo a inibir o desenvolvimento de larvas de insetos. A planta inteira pode ser utilizada para extrair corantes. Toda a planta apresenta propriedades analgésicas, antiasmáticas, carminativas, estomáquicas e vermífugas. A infusão pode ser utilizada na lavagem de hemorroides e como cataplasma no tratamento de mordidas de cobra, pensando-se que apresenta propriedades curativas no tratamento de feridas. As sementes e o óleo delas extraídas são eficazes contra a maioria dos parasitas, incluindo os causadores de disenteria, sendo menos eficaz na eliminação de ténias. Este óleo também é usado no tratamento do fungo pé de atleta e em picadas de insetos.

Originária das regiões tropicais da América, foi introduzida nas zonas tropicais e subtropicais do resto do mundo, na região Mediterrânica e na Europa Central. Em Portugal encontra-se naturalizada por todo o território continental.



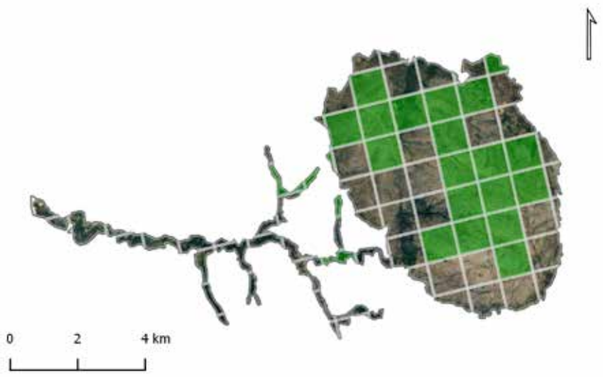
CAMPAINHAS-AMARELAS

Nome científico: *Narcissus bulbocodium* L
Família: AMARYLLIDACEÆ

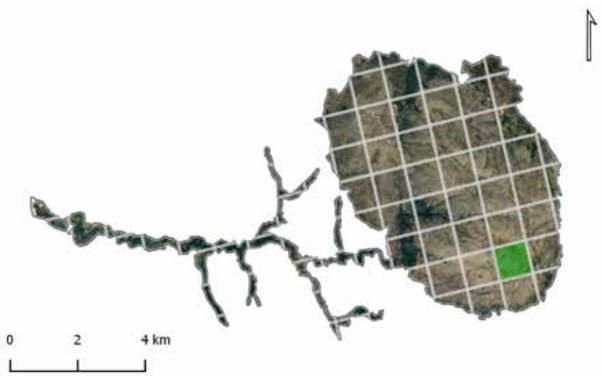
Planta herbácea, com bolbo obovado, de 10-22 x 10-25 mm, e de túnicas externas de tons acastanhados a esbranquiçados. As folhas são quase erectas, de forma linear e relativamente flexíveis, surgindo entre 2-4 e medindo cerca de 35 cm. O escapo mede sensivelmente o mesmo que as folhas e exibe uma flor terminal e solitária. As flores, de tom amarelo ou laranja, ficam numa posição quase horizontal, com tubo recto e de 8-25 mm, os segmentos do perianto são lineares e a corola tem a margem ligeiramente sinuada. O fruto é uma cápsula ovóide-oblonga. A floração acontece entre os meses de Janeiro e Abril.

É uma planta protegida por legislação comunitária (Anexo V da Directiva Habitats) já transposta para a legislação nacional.

Habitat:
Surge em terrenos incultos e junto a rochas, em urzais, clareiras de bosques e dunas.



Ocorre nas áreas do Sudoeste da Europa e no Norte de África. Em Portugal surge praticamente em todo o território.



Espécie endémica da Península Ibérica. Em Portugal surge no Minho, no Douro Litoral e Beira Alta.

Nome científico: *Narcissus pseudonarcissus* subsp. *portensis* (Pugsley) A.Fern.
Família: ANATIDAE

Planta bolbosa acaule. As folhas, com 6-30cm x 3-8 mm, de forma linear-oblonga, geralmente glaucas e eretas, são consideravelmente mais curtas que o escapo podendo, por vezes, subigualando-o. A espata mede 25-50 mm e os pedicelos 4-15 mm. As flores são patentes ou suberetas. Os segmentos do perianto estreitamente lanceolados, com 15-25 mm, exibem uma tonalidade amarelo-dourado. A coroa, com 15-30 mm, apresenta uma margem não ou pouco expandida e manifesta coloração amarelo-dourado.

Habitat:
Espécie com preferência por locais húmidos. Surge em prados, margens de linhas de água e junto a rochas.

NARCISOS-BRAVOS

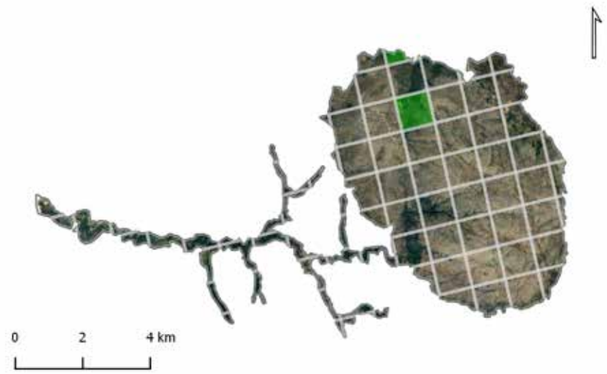
Nome científico: *Narcissus triandrus* L
Família: AMARYLLIDACEÆ

Planta herbácea, com bolbo obovado com cerca de 20 x 17 mm. As folhas são quase eretas e de forma linear, planas e relativamente flexíveis, surgem entre 1-3 e podem medir até cerca de 30 cm. O escapo é cilíndrico, medindo sensivelmente o mesmo que as folhas e exibe uma flor terminal e solitária. As flores são de cor branca a amarelo-pálido e ficam numa posição lateral, podendo ser solitárias ou estar agrupadas em inflorescências de 2-5 flores. O fruto é uma cápsula ovóide-oblonga. O período de floração decorre de Fevereiro a Abril.

Habitat:
Surge em matos, em terrenos cultivados e incultos, prados, clareiras de urzais e de bosques.

É uma planta protegida por legislação comunitária (Anexo IV da Directiva Habitats) já transposta para a legislação nacional.

Endemismo da Península Ibérica. Em Portugal surge no Norte e Centro-Norte, sobretudo nas zonas montanhosas.



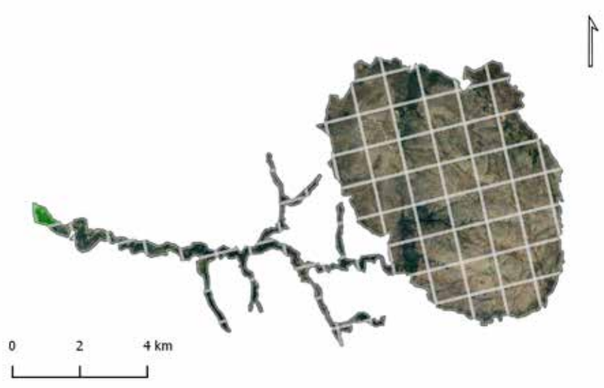
LÍRIO-DAS-AREIAS, NARCISO-DAS-AREIAS, CEBOLA-DO-MAR

Nome científico: *Pancratium maritimum* L
Família: AMARYLLIDACEÆ

Espécie herbácea bulbosa, com 25-42 cm e de aspeto glauco e glabro. Escapo liso, robusto e achatado, com cerca de 20-50 cm. As folhas, de margem lisa e de formas oblongo-lineares, de aspeto glauco e obtusas no ápice, medem 20-60 x 1-2 cm. A espata, de 4-7 cm, de forma ovado-lanceolada, é membranácea e escariosa. As flores, sésseis ou pediceladas, são providas, na base, de uma bractéola linear-lanceolada e membranácea. As flores, de perianto tepaloide, brancas e aromáticas, surgem agrupadas 3-9 em umbelas. O tubo, com 3-9 cm, torna-se progressivamente dilatado na parte superior, surge em tons de verde-claro ou esbranquiçado. As tépalas, lineares ou estreitamente elípticas, são mais compridas do que o tubo, medindo 3-5 cm e apresentando a nervura dorsal um tanto esverdeada. A coroa, com 2,5-5 cm, possui 12 segmentos triangulares ao longo da margem. Os frutos, capsulares, surgem com formas obovóides ou subglobosas e textura coriácea. A época de floração estende-se de maio a setembro.

Habitat:
Espécie de areais marítimos, surge preferencialmente nas dunas primárias e nos vales entredunares.

O nome genérico *Pancratium*, de origem grega no termo *pankration* que surge da aglutinação dos termos pan e *kratus*, que significam todos e fortes ou poderosos – foi usado em alusão às supostas propriedades medicinais das espécies deste género.
O restritivo específico *maritimum*, de origem latina, refere-se ao tipo de habitats onde esta espécie ocorre.
Os seus bolbos são potencialmente venenosos. Contudo, há registos de terem sido incluídos na alimentação humana.
Segundo Teofrasto (372 a.C. – 287 a.C.), filósofo grego que entre outros temas se terá dedicado ao estudo das plantas, os pelos que revestem as sementes podem ser usados para tecer e confecionar sapatos e peças de roupa em feltro.
Na medicina popular foi usado pela sua capacidade de tratamento em situações de retenção de líquidos.



Surge na costa atlântica do continente Norte-americano, na região Sul da Europa, no Norte de África e no Oeste asiático. Em Portugal continental ocorre ao longo de toda a faixa costeira.

ANGÉLICA-SILVESTRE, ANGÉLICA-DOS-MONTES, ERVA-PIOLHEIRA

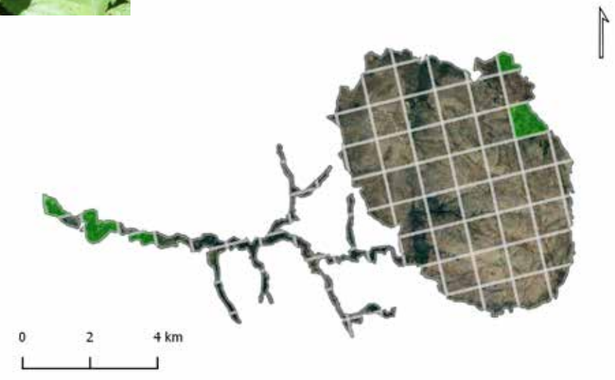
Nome científico: *Angelica sylvestris* L
Família: APIACEÆ

Planta herbácea, perene ou bienal, cuja altura pode alcançar os 2 m. Os talos, pouco ramificados e mais ou menos glabros, apresentam-se estriados e de tom púrpura. As folhas, de tonalidade verde mate, são 2-3 pinatissectas e podem medir 60 x 70 cm. Os segmentos oblongo-elípticos exibem uma margem dentada. As flores, de tonalidades que variam entre o branco e o rosado, agrupam-se em umbelas de 20 – 30 raios e com cerca d e15 cm. A época de floração acontece entre os meses de Junho e setembro. Os frutos, de dimensões mínimas, cerca de 5 mm, apresentam pequenas asas membranáceas.

Habitat:
Espécie com preferência por locais húmidos e sombrios. Pode ser encontrada em prados de ervas altas e nas margens de cursos de água.

Folhas e raízes, de sabor amargo, podem ser usadas na alimentação - para aromatizar saladas ou preparadas cozidas como vegetais. Os caules e pecíolos das folhas usam-se na confeção de doces e, tal como outras plantas do mesmo género, para produzir licores e outras bebidas. Os seus óleos são usados pela perfumaria e a indústria tabaqueira usa-a para aromatizar cigarros. Dela são também extraídos corantes de tom amarelo.
Na medicina, pelas suas propriedades (antiespasmódica, carminativa, diaforética, expetorante, estimulante estomacal e tónica) foi tradicionalmente usada para o tratamento de resfriados, de perturbações pulmonares, de tosse, de reumatismo, de cólicas, de febre tifoide e gota. Foi, ainda, usada para o controlo de parasitas do cabelo, o que lhe conferiu um dos seus nomes populares – erva-piolheira. Ainda que usada como planta medicinal, a sua utilização pode aumentar a fotossensibilidade da pele e originar dermatites. É, também, conhecida a sua interferência com alguns fármacos – nomeadamente a sua capacidade de potenciar os efeitos nocivos dos fármacos depressores do sistema nervoso central.
As tradições folclóricas relatam que, se usada ao redor do pescoço, a angélica-silvestre possui a capacidade de derrotar todos os intentos de bruxas e feiticeiros. O seu nome, Angelica, diz-se ser consequência da revelação das suas propriedades medicinais (sobretudo relacionadas com a cura para a peste) feita por um anjo a um monge.

Espécie com distribuição ampla, surge na Europa, no Norte de África e na região temperada da Ásia. Em Portugal ocorre nas regiões do Norte e Centro.



RABAÇA, SALSA-BRAVA

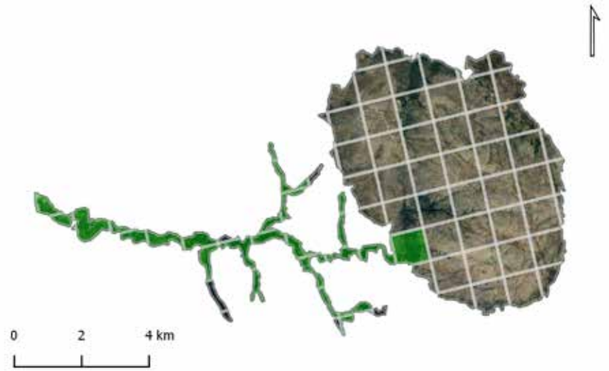
Nome científico: *Apium nodiflorum* (L.) Lag
Família: APIACEÆ

Planta herbácea perene. Os caules, com os nós inferiores prostrados ou capazes de enraizar, podem atingir os 100 cm de altura. As folhas apresentam segmentos ovado-lanceolados, de margem serrada ou crenada. As flores, dispostas em umbelas compostas e opostas às folhas, possuem pétalas de tonalidade branco-esverdeado. Os frutos, de pequena dimensão, são ovóides. Época de floração ocorre entre Abril e Julho.

Habitat:
Espécie ripícola. Surge em margens de cursos de água de caudal lento, em charcos, lagoas e outras zonas húmidas.

Usado na alimentação, pelo seu sabor semelhante a cenoura, pode ser consumido cru e adicionado a saladas ou cozinhado como um vegetal. Em Itália, na região siciliana, há registos de ser preservado em azeite e adicionado ao pesto.
Alguns dos usos tradicionais desta espécie, na medicina popular italiana, foram recentemente estudados – os seus óleos essenciais provaram ter uma ação eficaz em tratamentos antifúngicos e atividade antibacteriana. Também para o tratamento da osteoporose se revelou ser eficaz e assume uma possibilidade de terapia alternativa.
Os usos desta espécie estendem-se para além da alimentação e aplicações médicas. Em ensaios químicos verificou-se a sua capacidade de absorver e remover metais pesados das massas de água onde cresce. Desta forma, poderá ser usado em tratamentos de águas residuais.

Centro e Sul da Europa, região Central e Oeste da Ásia e Norte de África. Em Portugal, está presente em todo o território continental.



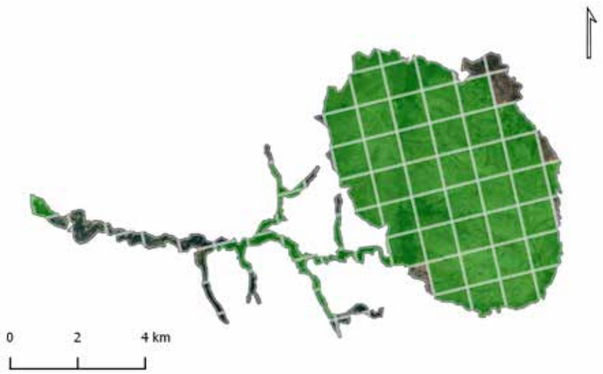
COMINHOS-DOS-PRADOS

Nome científico: *Carum verticillatum* (L.) Koch
Família: APIACEÆ

Planta herbácea vivaz com raiz fasciculada. Caules com 40-90 cm, erectos e pouco ou nada ramificados. 3 a 10 folhas basais divididas em segmentos de 4-10 X 0,3-0,5 mm e filiformes. Folhas caulinares semelhantes às basais embora sejam mais curtas. Flores de pétalas brancas. Esta planta floresce entre Julho e Agosto.

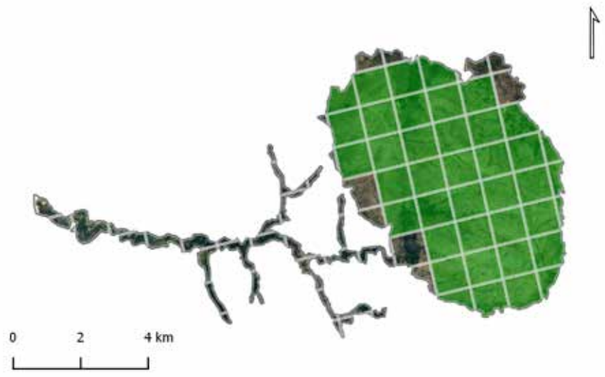
A origem do nome genérico *Carum* é um tanto incerta, sendo uma das hipóteses a derivação do nome Caria, região da Ásia Menor onde tem origem.

Habitat:
Surge em pastos e terrenos húmidos.



Oeste e Centro da Europa. Encontra-se presente por todo o território de Portugal Continental.

Oriundo da região Oeste da Europa, em Portugal distribui-se por todo o território continental.



AGREICHO

Nome científico: *Conopodium majus* subsp. *marizianum* (Samp.) López Udias & Mateo
Família: APIACEÆ

Planta perene, com um tubérculo globoso ou irregular. Caules de 15-60 cm, ramificados, flexíveis e com pelos na parte basal. Folhas segmentadas até à nervura. Flores dispostas em umbelas de cor branca. Época de floração de Abril a Agosto.

Habitat:
Surge em bosques e matos, em terrenos incultos e pedregosos.

Espécie usada na alimentação, os seus tubérculos podem ser comidos crus ou cozinhados, apresentando um sabor semelhante à batata-doce e com ligeiro travo a noz.

FUNCHO-DO-MAR, PERREXIL-DO-MAR, BACILA

Nome científico: *Crithmum maritimum* L
Família: APIACEÆ

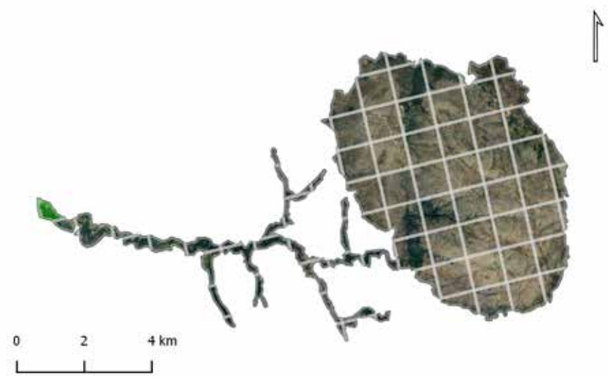
Planta herbácea, mas frequentemente de base lenhosa, cuja altura varia entre os 15-45 cm. Os caules, muito ramificados, apresentam-se estriados e com remanescências escamosas das bainhas foliares junto à base. As folhas, de consistência carnosa e de contorno triangular, são 2-3 pinatisectas com divisões linear-lanceoladas, as de última ordem com 20-50 x 3-5 mm. As proximais com pecíolos longos e bainhas ligeiramente envaginantes, as distais um pouco menores, curtamente pecioladas e com bainhas totalmente envaginantes. As flores agrupam-se em umbelas de 10-32 raios de 1-4,5 cm, com o pedúnculo geralmente mais compridos do que os raios. As brácteas, 5-10, são lanceoladas e de margem membranácea. Umbélulas com raios de 5-10 mm. Bractéolas lanceoladas e em número de 6-9. As sépalas medem cerca de 0,5 mm e as pétalas são inteiras e de tonalidade branca. Os frutos são mericarpos de secção pentagonal. A floração ocorre de maio a outubro.

Habitat:
Espécie rupícola, surge em fendas e fissuras de rochedos das arribas e alcantilados marítimos, raramente em areia ou cascalho.

O uso alimentar desta espécie era já conhecido das antigas civilizações grega e romana, tendo Dioscórides registado o seu uso em cru, após cozedura ou conservado em salmoura. O seu uso tornou-se tão amplamente apreciado que havia coletores aventureiros dependurados, por cordas, em penhascos e alcantilados, por forma a satisfazer a procura. Após a colheita, os exemplares, eram conservados em salmoura e enviados, em barris, para as grandes cidades, onde viria a tornar-se, no século XVII, uma planta de cultivo – por forma a estar mais acessível. Agora, no século XXI, esta planta voltou a ser apreciada na alimentação, sobretudo pelos chefes britânicos que a resgataram do esquecimento e que a levaram novamente a ser procurada nos mercados e supermercados do Reino Unido. O seu forte sabor e intenso aroma levaram esta planta à mesa de casamentos reais, como aconteceu em 1981 no casamento dos Príncipes de Gales, Carlos e Diana.

Pouco usada pela medicina popular, esta espécie apresenta contudo excelente ação diurética, atuando ainda como depurativo, digestivo e carminativo, sendo bastante rica em vitamina C, sendo por essa razão comida pelos marinheiros para evitar o escorbuto em longas viagens. Na perfumaria é usada para a extração de um forte óleo essencial.

Espécie das costas atlânticas da Europa e África, das zonas costeiras mediterrânicas, do Mar Negro e da Macaronésia. Em Portugal continental surge nas regiões costeiras do Minho ao Algarve.



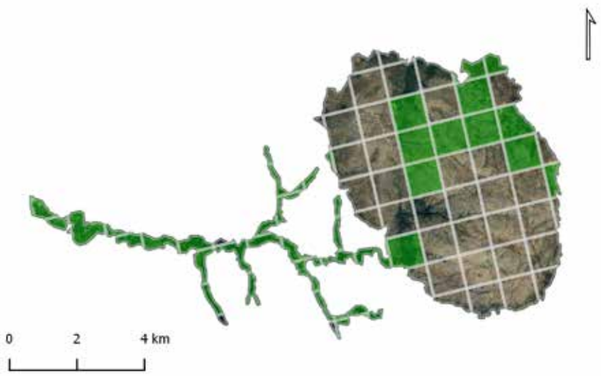
CENOURA-BRAVA

Nome científico: *Daucus carota* L
Família: APIACEÆ

Planta herbácea, ereta ou ascendente, cuja altura pode atingir os 220 cm. Os caules, de glabros a pubescentes, podem ou não ramificar desde a base. As folhas basais 1-4 pinatisectas, as folhas caulinares 1-3 pinatisectas com lóbulos lanceolado-ovados. As flores agrupam-se em umbelas planas, longamente pedunculadas, densas e com um número de raios variável, medindo 1,5-23 cm de diâmetro. De tonalidade branca, por vezes purpurescentes, as flores da umbela central surgem frequentemente num tom de purpúreo-escuro. As brácteas apresentam comprimento igual ou menor do que o dos raios. Os frutos, com 2-4 mm, são de tonalidade castanha ou purpurescente e apresentam aspeto espinhoso. A floração ocorre de abril a agosto.

Habitat:
Espécie arvense e ruderal, surge em terrenos cultivados e incultos, em pastagens, nas margens de caminhos, em clareiras de matos e de bosque, em rochas e alcantilados costeiros e em areais marítimos.

Presente no nosso quotidiano há vários milénios, foram encontradas cenouras em escavações arqueológicas na Suíça, onde se julga remontarem a 8000 A.C. Em 500 A.C faziam já parte das plantas usadas por gregos e romanos, que as davam como forragem ao gado mas que nelas viam, também, propriedades afrodisíacas. Integraram a lista de plantas aromáticas cultivadas na Babilónia, durante o século VIII. Mas apenas entre 1100 e 1150 se reconhece o seu uso culinário, como documentam escritos encontrados em Espanha. Ainda assim, a sua relação com a cozinha não ficou vincada e, na Inglaterra de James I (1566-1625), as senhoras da corte usavam as suas folhas como ornamento que substituía as penas vulgarmente usadas. Entretanto, durante o século XVI, na Alemanha, os horticultores tentavam desenvolver colheitas de raízes que terão levado à atual cenoura cultivada Daucus carota var. sativus. É também por esta altura que os colonos europeus introduzem esta planta na América do Norte, onde as tribos locais rapidamente se aperceberam da sua potencialidade alimentar e medicinal.
Entre as suas principais propriedades medicinais, destaca-se a sua ação como anti-helmíntico, carminativo, emenagogo, galactagogo, contracetivo, diurético, oftalmológico e estimulante.



Espécie presente na Europa, na Ásia, no Norte de África e na Macaronésia, posteriormente introduzida no continente americano e na Oceânia. Em Portugal ocorre em todo o território.

CARDO-MARÍTIMO, CARDO-ROLADOR

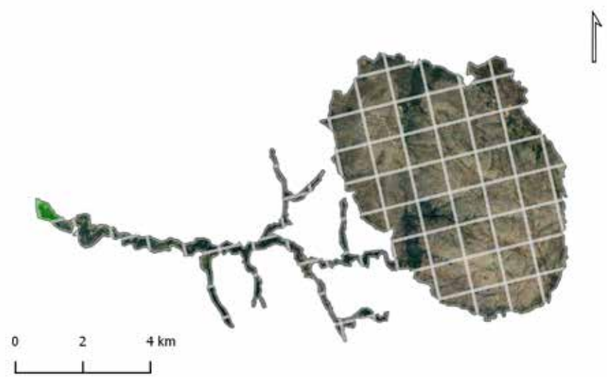
Nome científico: *Eryngium maritimum* L
Família: APIACEÆ

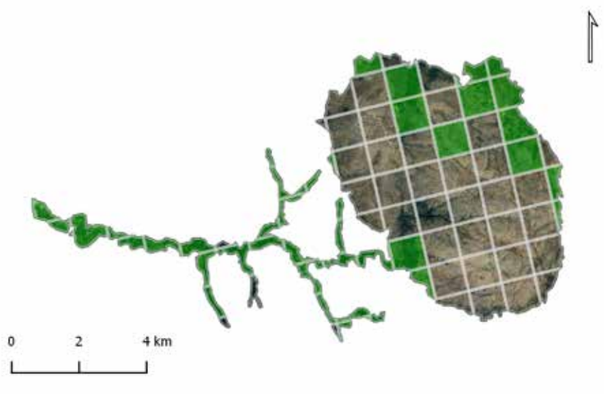
Planta espinhosa, com base lenhosa, pouco ramificada com 15-50 cm. Os ramos, com medula de textura esponjosa, exibem tonalidade esbranquiçada e ramificam na parte superior onde se apresentam tingidos de tons azulados. As folhas, espinhosas e de tonalidade glauca, são coriáceas e espessas, com nervação palmati-reticulada e rebordo de margem engrossado. As basais com 8-25 x 5-16 cm, de contorno reniforme e cordiformes na base, apresentam pecíolos compridos, são inermes e trilobadas, sendo o lobo central o mais pequeno. As folhas superiores, amplexicaules, apresentam contorno obovado com 3 lobos apicais e divergentes. As flores, reunidas em capítulos de 10-30 x 10-25 mm subesféricos e visivelmente destacados do invólucro, apresentam tonalidade azulada. As brácteas, 5-7 com 15-45 x 7-35 mm, são lanceoladas e rígidas, apresentado 3 lobos triangulares e espinhosos, sendo o central mais comprido, são esbranquiçadas e por vezes tingidas de azul. As bractéolas, com 7-14 mm, surgem no mesmo número das flores e apresentam-se são glabras. As sépalas, com 4-6 mm, são linear-lanceoladas, rígidas e glabras, com coloração azulada. Os frutos, mericarpos com 6-8 x 4-6 mm, são longitudinalmente estriados e apresentam escamas no ápice. A floração é visível de maio a setembro.

Habitat:
Ocorre em areias marítimas, em dunas embrionárias e primárias.

As histórias do folclore europeu atribuem-lhe propriedades mágicas, conferindo-lhe a capacidade de dissuadir os desvaneios de amantes. Passando então a ser usado, pelas mulheres casadas, para assegurar a fidelidade dos seus maridos. As crenças populares conferiam-lhe, ainda, propriedades afrodisíacas. Em alguns locais de Inglaterra eram colhidas grandes quantidades de cardo-marítimo que seria transformado em pastilhas doces e afrodisíacas – uso que se prolongou por cerca de 250 anos. Para além do uso como afrodisíaco, a medicina popular reconheceu-lhe propriedades diaforéticas, expetorantes, diuréticas, estimulantes, tónicas e aromáticas. Atualmente, o seu uso é ainda prescrito para o tratamento de problemas urinários.
Na alimentação, as suas folhas e raízes são considerados palatáveis e nutritivos.
Pelo seu extenso sistema radicular, é usado para estabilização de solos em zonas costeiras.

Com distribuição em grande parte do território europeu, está também presente no Norte de África e no Oeste asiático. Em Portugal continental surge em toda a faixa costeira, de Norte a Sul.





Surge nas regiões Sul e Oeste da Europa, no Norte de África, na Macaronésia e nas regiões Oeste e Centro da Ásia. Em Portugal é uma planta espontânea um pouco por todo o território continental e na Ilha da Madeira.

FUNCHO, ERVA-DOCE, FIÔLHO

Nome científico: *Foeniculum vulgare* Mill
Família: APIACEÆ

Planta herbácea, cuja altura pode alcançar os 2 m. Os caules, verde-azulados, glaucos, glabros e estriados, são eretos e ramificam na parte superior. As folhas, de contorno triangular, são recompostas, glabras e pecioladas, exibindo folículos aciculares. As basais encaixam-se umas nas outras, formando uma estrutura bolbosa. As caulinares apresentam inserção alterna. As flores, de tonalidade amarelada, agrupam-se em umbelas compostas, terminais ou laterais, com raios glabros e desiguais. Cada umbela é composta por 4-20 umbélulas. Os frutos, de forma oblonga, exibem inicialmente uma tonalidade azulada passando, mais tarde a tons anegrados. A floração dá-se entre julho e agosto.

Habitat:
Espécie com comportamento ruderal, cresce em locais de temperaturas amenas, com sol e solos bem drenados. Surge em terrenos baldios e incultos, junto a campos de cultivo, em bermas de caminhos e estradas e em clareiras de matos. Por vezes atinge uma densidade tão elevada que se pode falar de funchais.

Considerada como uma das plantas mais antigas em cultivo cuja utilização se destinava à culinária, acredita-se que há 2500 anos terá começado a sua relação com o homem. Se no passado eram, sobretudo, os seus caules a ser usados na cozinha, atualmente o seu maior valor reside nas sementes. Presente nas cozinhas de diversos países, as suas aplicações vão desde: molhos na Etiópia; a conservas, acompanhamento para pratos de peixe e guarnição para pudins, em França; a alimento para coelhos, com a finalidade de lhes aromatizar a carne, em Itália; a ingrediente em misturas de especiarias, na China; como aromatizante de pratos de caril, um pouco por todo o Oriente; como digestivo, na Índia; para aromatizar castanhas e folares, em Portugal.
Na medicina popular, foi usado para tratamentos de mordeduras de cobra, picadas de escorpião e intoxicações com cogumelos. Foi ainda usado como digestivo e para regimes de perda de peso. A medicina moderna reconhece as suas propriedades analgésicas, anti-inflamatórias, antiespasmódicas, carminativas, diuréticas, emenagogas, galactagogas, expetorantes, laxantes, estimulantes, alucinogénias e aromáticas.

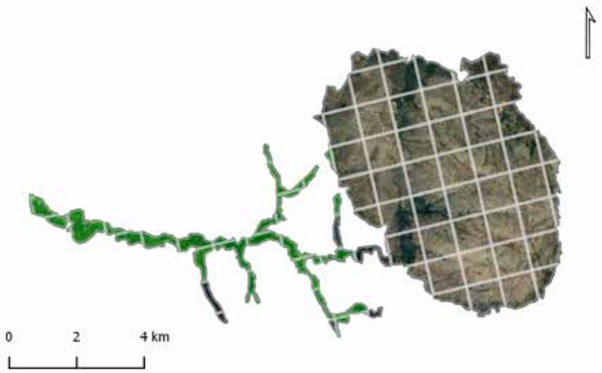
CANABRAZ

Nome científico: *Heracleum sphondylium* L
Família: APIACEÆ

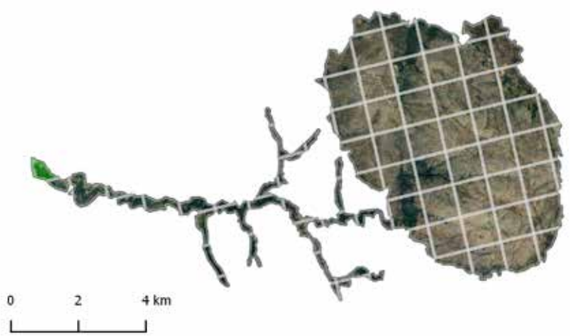
Espécie de grande dimensão, até 280 cm, com os caules ocos, pubescentes ou glabros. As folhas são variáveis, podendo ter formas palmado-lobadas ou pinatissectas, com 7-9 segmentos, e serem pubescentes, tomentosas ou híspidas. As inflorescências atingem cerca de 20 cm de diâmetro, são compostas por flores de pétalas brancas, agrupadas em forma de umbela com 10-32 raios desiguais. Os frutos são muito pequenos, glabros e apresentam uma forma que varia entre o orbicular e o elíptico. A época de floração ocorre entre os meses de Junho e Agosto.

Habitat:
Surge em prados, orlas de bosque e de caminhos que apresentem alguma humidade.

Ao nome genérico *Heracleum* são atribuídas diferentes origens, mas ambas relacionadas com Hércules. Se por um lado o nome poderá ter surgido porque Hércules terá usado, pela primeira vez, plantas deste género na medicina, há também quem considere que seja uma alusão ao tamanho e força do herói, que se relaciona com a grande dimensão de algumas espécies deste género. Usada na alimentação, dos caules secos é extraída uma substância açucarada tida de grande delicadeza, os pedúnculos colhidos antes de floração podem ser consumidos como um vegetal ou adicionados em sopas, e a raiz deve ser cozida. As raízes e as folhas desta espécie possuem propriedades de ação afrodisíaca, digestiva, levemente expectorante e sedativa.
A maioria das espécies do género *Heracleum* é conhecida por causar fitofotodermatite.



Distribui-se por toda a Europa. Em Portugal pode ser encontrada um pouco por todo o território.



Ocorre no Centro e Norte da Europa, podendo surgir em algumas áreas da Região Mediterrânica. Em Portugal está presente no Minho e em Trás-os-Montes, na Beira Litoral, na Estremadura e no Baixo Alentejo.

TREVÃO

Nome científico: *Hydrocotyle vulgaris* L
Família: APIACEÆ

Pequena planta herbácea de aspeto globalmente glabro. Os caules, prostrados, com entrenós de 0,2-9cm, enraízam nos nós. As folhas, de limbo glabro e forma peltada ou orbiculares, medem 1-5 cm e possuem 8-9 nervuras principais. Os pecíolos, eretos e com 3,5-38 cm de comprimento, apresentam alguma pubescência na parte superior. As flores, com apenas 1 mm e geralmente sésseis, exibem tonalidades que variam do esbranquiçado ao amarelo-esverdeado e apresentam pequenas pontuações castanho-avermelhadas. Em grupos de 2-6 flores formam pequenas umbelas axilares de tamanho igual ou menor ao da folha junto da qual se inserem. Os frutos, milimétricos, apresentam tom esverdeado e ponteado castanho-avermelhado. A floração acontece de maio a novembro.

Habitat:
Espécie ripícola, surge em prados húmidos, nas margens de linhas de água, de açudes, charcos e em turfeiras. Demonstra alguma preferência pela proximidade ao litoral.

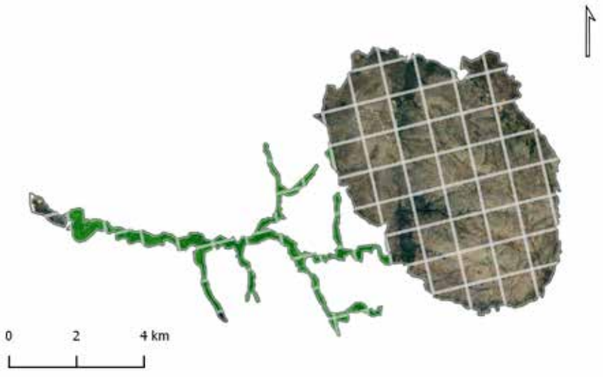
As folhas desta espécie, em pequenas quantidades, podem ser incluídas na nossa dieta alimentar, possuindo um forte sabor a cenoura.
Na medicina popular há relatos, ainda que um pouco ambíguos, de que as folhas desta planta seriam usadas no tratamento de queimaduras. Esta espécie é, por vezes, referida como responsável por causar problemas na saúde das ovelhas.
O seu nome genérico *Hydrocotyle* tem origem nos termos gregos *hydor e kotyle*, que significam água e pequeno copo – referindo-se à forma e relação das suas folhas com a água.

Nome científico: *Laserpitium prutenicum* subsp. *dufourianum* (Rouy & E.G.Camus) Braun-Blanq.
Família: APIACEÆ

Planta herbácea, de cepa lenhosa e sem restos foliares fibrosos. Os caules, cuja altura variam entre os 30-90 cm, são delgados e angulosos, glabros ou por vezes providos de pelos escassos mas que conferem uma textura algo áspera. As folhas, 3 pinatissectas, possuem pecíolo e ráquis bem distintos, são mucronadas e apresentam contorno de forma triangular-oval, os segmentos de última ordem são linear-lanceolados. As caulinares podem apresentar o segmento terminal alongado. As flores, de tonalidade branca, agrupam-se em umbelas abundantes. A central apresenta 7-12 raios de 1,5-4 cm, desiguais e ásperos. Os frutos, mericarpos, medem 4-5 mm. A época de floração acontece durante os meses de agosto e setembro.

Não são conhecidas propriedades medicinais a esta subespécie. Contudo, dada a afinidade com a espécie *Laserpitium prutenicum*, crê-se que partilhe das mesmas propriedades que a esta espécie conferem ação reparadora para pele lesionada e com queimaduras.

Habitat:
Surge em matagais e pastos húmidos, preferencialmente sobre solos ácidos.



Com distribuição pela região Sudoeste da Europa. Em Portugal ocorre na região do Minho.

RABAÇAS

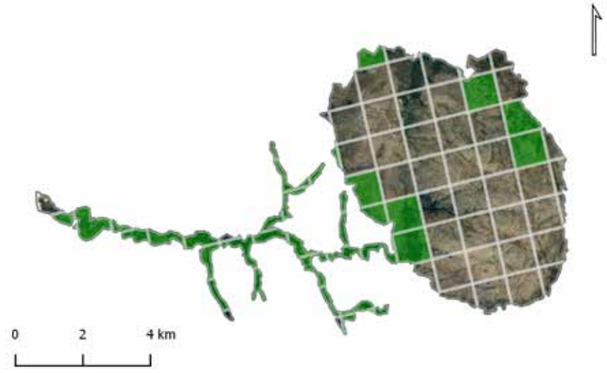
Nome científico: *Oenanthe crocata* L.
Família: APIACEÆ

Planta herbácea anual, que pode atingir cerca de 150 cm. As suas raízes são tuberosas e os caules ocos e estriados. As folhas basais medem cerca de 30 cm, são 3-4 pinatissectas e as divisões de última ordem ovadas ou suborbiculares, podem apresentar pecíolos invaginantes. As folhas caulinares são bipinatissectas, com as divisões de última ordem quase lineares. As flores são brancas, com cerca de 2mm e surgem em umbelas com 12-40 raios. A floração acontece entre os meses de Abril e Junho.

O nome genérico *Oenanthe* tem origem no termo grego *oinos*, que significa vinho e que se atribuiu a plantas com este cheiro. Esta espécie é extremamente venenosa e a ela se devem vários casos de intoxicações mortais, em seres humanos e em gado, quase sempre acidentais por ser facilmente confundida com outras espécies. Os sintomas de intoxicação são náuseas, vómitos e convulsões.

Habitat:
Surge em margens de cursos de água e noutros lugares desde que bem húmidos.

Ocorre nas áreas do Oeste Europeu e na Região Mediterrânica. Em Portugal surge nas regiões de Trás-os-Montes, do Minho, do Douro Litoral, das Beiras e do Alto Alentejo.



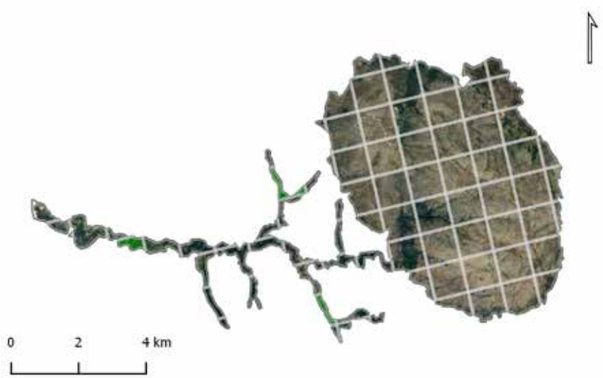
SALSA-BRAVA

Nome científico: *Peucedanum gallicum* Latourr
Família: APIACEÆ

Planta vivaz, com rizoma lenhoso de 9-17 mm de diâmetro. Caule com 35-100 cm, maciço, cilíndrico, com 3-6 mm de diâmetro, glabro, verde, com estrias brancas, com 2-3 ramos geralmente na parte superior. Folhas basais até 45 cm, limbo triangular-invertido, de margem finamente denticulada, glabras. Folhas superiores simples lineares com 1-1,5 cm. Umbelas com 9-17 mm quando floridas e com 20-40 mm na frutificação. Umbélulas com 25-25 flores. Pétalas ovais, brancas ou rosadas. Esta planta floresce entre Julho e Setembro.

Habitat:
Ocorre em pastos, em áreas de matos e de matagais, em margens de linhas de água e em orlas de bosques.

Surge no Sudoeste da Europa. Em Portugal surge no Norte do território continental.



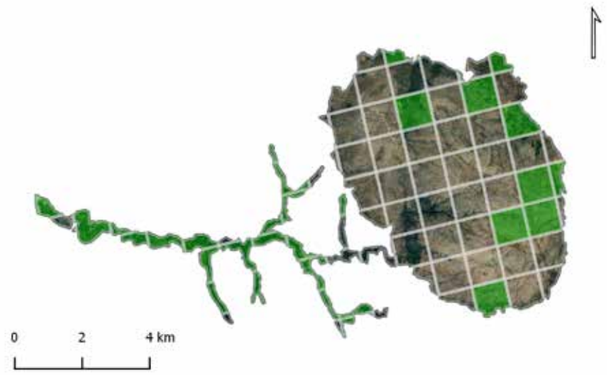
BRUCO

Nome científico: *Peucedanum lancifolium* Lange
Família: APIACEÆ

Espécie vivaz, com rizoma lenhoso, simples ou ramificado, com 7-15 mm de diâmetro. Caule com 30-120 cm, cilíndrico, até 7 mm de diâmetro, fistuloso, ligeiramente estriado, glabro. Duas a três folhas basais, limbo de contorno relativamente triangular, mais curtas e numerosas que as folhas caulinares, lineares ou linear-lanceoladas. Folhas caulinares de contorno triangular, 1-2 pinatissectas. Umbélulas com 10-20 flores. Cálice com dentes muito curtos. Pétalas suborbiculares, brancas ou rosadas. Floresce entre Julho e Outubro.

Habitat:
Ocorre em relvados húmidos e em turfeiras.

Espécie do Oeste da Península Ibérica e do Oeste de França. Em Portugal está presente do Minho ao Alentejo.

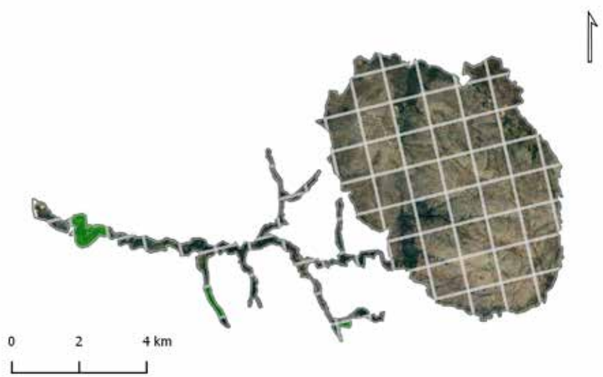


Nome científico: *Physospermum cornubiense* (L.) DC
Família: APIACEÆ

Planta herbácea perene quase glabra. Os caules, com 30-150 cm, são sólidos e estriados. As folhas basais, com 15-20 cm e 2-3 pinatissectas, são glabras exceto na margem. Os pecíolos são delgados, com 17-25 cm, glabros e canaliculados na zona superior. As folhas caulinares são geralmente inexistentes ou encontram-se reduzidas, medindo 1-3 cm. As umbelas surgem desiguais. Umbélulas com 10-20 flores, das quais metade é hermafrodita e as restantes masculinas. Pétalas com 1,5-1 mm, homogéneas. Floresce entre Maio e Setembro.

Habitat:
Ocorre em zonas de matos, de matagais e em bosques de caducifólias.

O nome genérico *Physospermum* tem origem nos termos gregos *physo e sperma*, que significam fole ou bexiga e semente, em referência ao aspeto inflado dos frutos. O restritivo específico *cornubiense* indica ligação à Cornualha, na região Sudoeste da Inglaterra.



Presente em grande parte da Europa e Sudoeste da Ásia. Em Portugal surge de Norte a Sul do território continental.

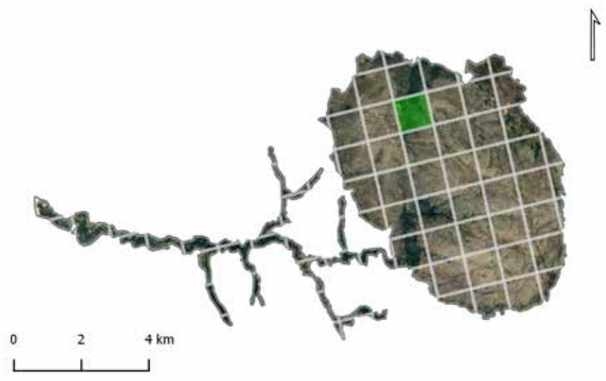
SALSINHA, SALSINHA-DE-CABEÇA-RENTE

Nome científico: *Torilis nodosa* (L.) Gaertn
Família: APIACEÆ

Planta herbácea, procumbente ou decumbente, de caules geralmente ramificados e com entrenós largos, estriados e híspidos, medindo 20-50 cm. As folhas, frequentemente em roseta basal, 2-3 pinatisectas, apresentam divisões de última ordem de contorno ovado, agudas e subglabras ou apresentando pelos curtos e rígidos. As flores, brancas ou rosadas, reúnem-se em umbelas de 1-2 cm de diâmetro, de inserção oposta à das folhas, subsésseis ou em pedúnculos curtos e com 3 raios pouco visíveis. O cálice possui sépalas diminutas, com 0,1-0,5mm. A corola apresenta pétalas de 0,5-0,8 mm. Os frutos, de forma elíptica ou ovóide, de 2,2-4,5 mm, apresentam aspeto espinhoso. A floração está presente entre abril e setembro.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em bermas de caminhos e orlas de campos agrícolas.

A origem do nome genérico *Torilis* não é bem conhecida, mas alguns autores apontam para que a sua origem venha de *toreo*, que significa perfurar, referindo-se ao revestimento espinhoso dos frutos. Usada pela medicina popular, no Paquistão, as suas folhas foram aplicadas no tratamento de doenças gastrointestinais e problemas hepáticos.



Distribui-se pelas regiões Oeste e Centro da Europa, no Noroeste de África, na Macaronésia e no Sudoeste da Ásia. Em Portugal surge no Minho, em Trás-os-Montes, na Estremadura, no Ribatejo, na Beira Litoral, no Alentejo e no Algarve.

PERVINCA, ERVA-DA-INVEJA, CONGOSSA

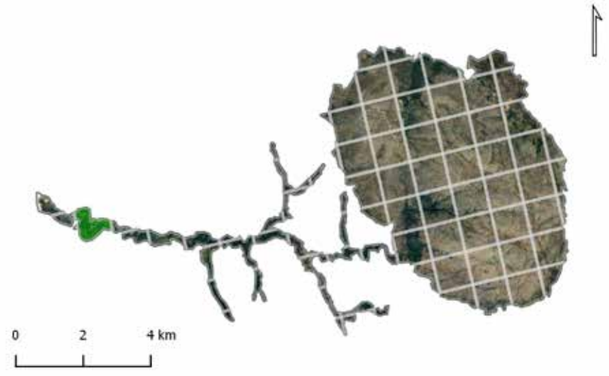
Nome científico: *Vinca difformis* Pourr
Família: APOCYNACEÆ

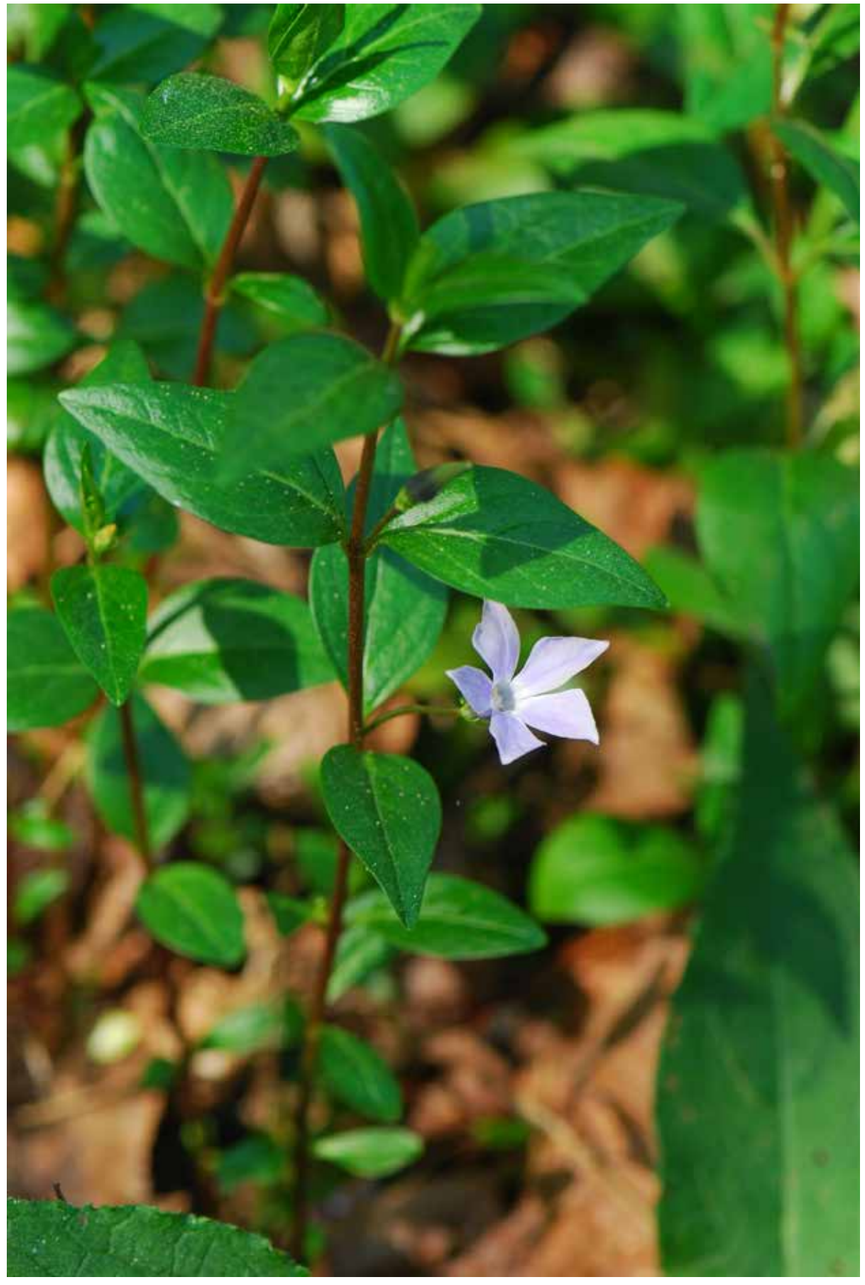
Planta herbácea, com caules prostrados ou ascendentes, cujo comprimento pode chegar aos 2 m. As folhas, de inserção oposta, ovadas a lanceoladas, arredondadas na base e atenuadas no pecíolo, apresentam-se glabras ou com a margem miudamente ciliada. Medem 2,5-7 x 1,5-4,5 cm. As flores, axilares e solitárias, apresentam-se de tonalidade azul-violáceo, por vezes esbranquiçadas na fauce e raramente brancas, surgem em caules floríferos de até 30 cm. Os segmentos do cálice, linear-triangulares, são glabros ou ciliados, medindo 4,5-14 mm. A corola, apresenta um tubo de 12-18 mm e limbo, com 5 lóbulos, de 30-70 mm. O fruto, folicular, apresenta tonalidade acastanhada e mede 13-40 x 3-5 mm. A floração ocorre de dezembro a junho.

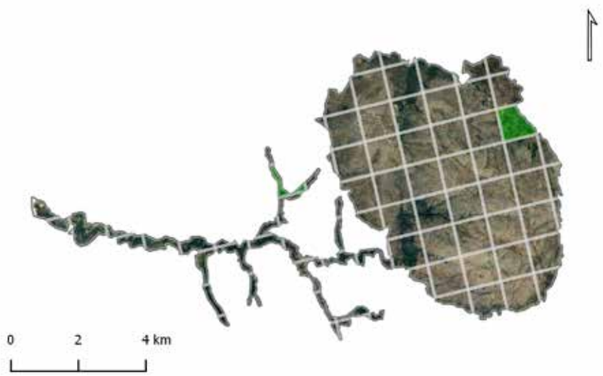
O nome genérico Vinca do latim *vincio* ou *vincire*, significa ligar – referindo-se à utilização de plantas deste género que eram entrelaçadas para fazer grinaldas. Grinaldas essas que podiam ter diferentes simbolismos, consoante a espécie usada e a região. O restritivo específico *difformis* indica a forma incomum comparativamente à forma típica do género.

Habitat:
Vegeta em locais ensombrados e húmidos, sob o coberto de bosques, em margens de campos, em sebes e valados.

Natural do Oeste da Região Mediterrânica está naturalizada em grande parte do globo. Em Portugal está presente em quase todo o país.







Nativa da Região Mediterrânica, encontra-se amplamente naturalizada noutras regiões. Em Portugal surge naturalizada um pouco por todo o território continental.

PERVINCA, CONGOSSA, CONGOSSA-MAIOR

Nome científico: *Vinca major* L
Família: APOCYNACEÆ

Planta herbácea, com caules inicialmente ascendentes, tornando-se depois arqueados ou procumbentes, cujo comprimento pode atingir 1 m. As folhas, de inserção oposta, geralmente ovadas, apresentam a margem ciliada. Medem 2,5-9 x 2-6 cm. As flores, axilares e solitárias, apresentam-se de tonalidade púrpura-azulado, por vezes de tonalidade branca na fauce, surgem em caules floríferos de até 30 cm. Os segmentos do cálice, linear-triangulares, são densamente ciliados, medindo 7-17 mm. A corola, apresenta um tubo de 12-15 mm e limbo, com 5 lóbulos, de 30-50 mm. O fruto, folicular, apresenta tonalidade acastanhada e mede 17-56 x 3-8 mm. A floração ocorre de março a junho.

Habitat:
Espécie ripícola, surge nas margens de linhas de água e sob o coberto de bosque húmidos.

O nome genérico Vinca do latim *vincio* ou *vincire*, significa ligar – referindo-se à utilização de plantas deste género que eram entrelaçadas para fazer grinaldas. Grinaldas essas que podiam ter diferentes simbolismos, consoante a espécie usada e a região. As grinaldas de congossa-maior, durante a época medieval, na Grã-Bretanha, deveriam ser usadas por criminosos a caminho da forca. Os seus caules eram, igualmente entrelaçados confecionar cestos. Usada para poções e encantamentos de amor, era igualmente utilizada para afastar e exorcizar espíritos malignos. No País de Gales, acreditava-se não ser sensato desenterrar esta planta caso ela crescesse junto a uma sepultura, ou o seu ocupante assombraria o incauto coletor de plantas.
Frequentemente cultivada nos jardins dos mosteiros, era usada pelas suas propriedades medicinais no tratamento de furúnculos, de cãibras, de dores de dentes, de problemas de pele, de hemorragias e como remédio para pesadelos e distúrbios nervosos. Eram-lhe, ainda, conferidas propriedades afrodisíacas. Atualmente, a indústria farmacêutica utiliza-a como estimulante cerebral e vasodilatador, como redutor de pressão arterial alta e para tratar diversas situações de hemorragias do aparelho reprodutor feminino.
Bastante utilizada como ornamental, o que lhe possibilitou a sua atual distribuição, é apreciada como cobertura para locais sombrios e em barrancos íngremes.

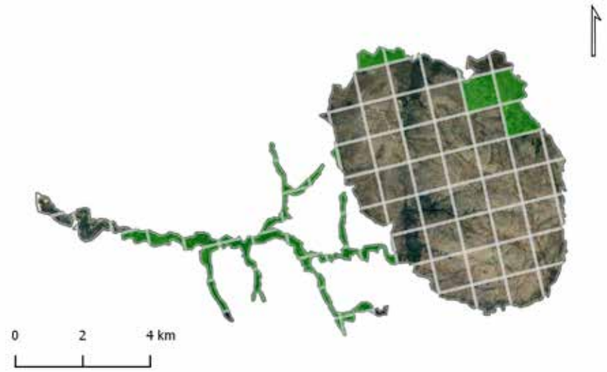
AZEVINHO, PICA-FOLHA

Nome científico: *Ilex aquifolium* L
Família: AQUIFOLIACEÆ

Árvore ou arbusto dióico, de folha persistente e de copa cónica e estreita. Mede cerca de 10 m podendo, contudo, ultrapassar esta altura. Os ramos, de casca lisa e cinzenta, vão-se tornando rugosos com o tempo. As folhas são coriáceas e de aspeto lustroso. De inserção alterna, exibem uma tonalidade verde-brilhante na página superior e mate na página inferior. Elípticas, ovais ou oblongas, medem cerca de 12 cm. As suas margens, onduladas e espinhoso-dentadas, podendo eventualmente ser lisas ou combinar as duas características, ostentam uma nervura marginal verde-claro. As flores, pequenas e brancas, de 4 ou 5 pétalas, são fragantes e surgem agrupadas nas axilas das folhas. Sendo uma espécie dióica, as flores masculinas e femininas encontram-se separadas em exemplares diferentes. Os frutos, pequenas drupas carnosas com cerca de 1 cm de diâmetro, exibem tons de vermelho-vivo. A floração ocorre em maio e junho.

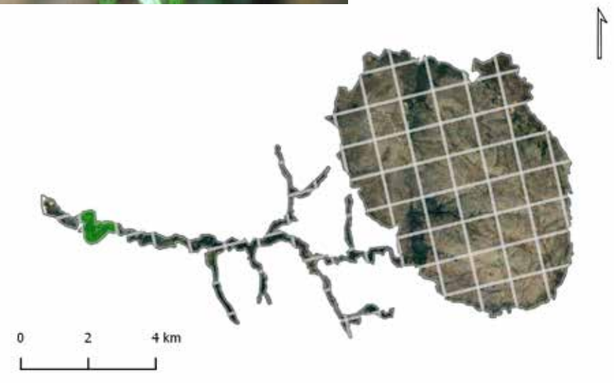
Habitat:
Surge em bosques de folhosas, em matos e vales de montanha, nas encostas sombrias, e em margens de cursos de água.

Espécie de elevado interesse ornamental, sobretudo na época natalícia onde a procura de ramagens levou ao desbaste de inúmeros exemplares de crescimento espontâneo, encontra-se protegida por lei específica (Decreto-lei 423/89).
Espécie rica em tradições, simbolismos e em histórias mitológicas. Em Roma era sagrada para Saturno e, por isso, usada nas Festas Saturninas. Tinha como simbolismo a saúde e a felicidade. Para os povos celtas, o Rei Azevinho governava a morte e o inverno, por oposição ao Rei Carvalho que governava a vida e o verão. A cultura Cristã refere-se ao Azevinho como sinal de vida eterna, referindo que a folha persistente do azevinho foi uma bênção de Nossa Senhora por este ter protegido a Sagrada Família dos soldados do rei Herodes.
As folhas possuem altos conteúdos de sacarose, proteínas e lípidos que funcionam como um anticongelante, sendo o único arbusto de folha persistente nas florestas do Norte da Europa. Por essa razão possui espinhos nas folhas mais baixas para se proteger dos herbívoros, sendo a sua perenidade uma das razões porque era levado para interior das habitações no inverno, como proteção dos espíritos malévolos das florestas que despiam as restantes árvores.



Espécie com distribuição a Sul e a Oeste do continente europeu, no Norte de África e no Oeste asiático. Em Portugal surge, sobretudo, nas regiões do Noroeste.

Espécie de distribuição mediterrânica. Surge no Oeste da Península Ibérica, no Norte de África e Macaronésia. Em Portugal ocorre quase por todo o território.



CAPUZ-DE-FRADE, CANDELÁRIA, CANDEIAS

Nome científico: *Arisarum simorrhinum* Durieu
Família: ARACEÆ

Planta herbácea vivaz. Acaule, mede entre 15-40 cm. As folhas, de forma cordada ou sagitada, são auriculadas, apresentam pecíolo e pequenas manchas de tom púrpura. As inflorescências apresentam: um pedúnculo flexuoso; uma espata com nervação longitudinal, com as margens inferiores unidas em forma de tubo terminando em formato de capuz, de tom púrpura tornando-se pálido em direção à base; um espádice com flores femininas e sésseis na base (geralmente unilaterais), flores pediceladas e masculinas acima das femininas e uma parte estéril e arqueada na extremidade. A infrutescência é composta por bagas de cor esverdeada e pouco carnudas. Época de floração acontece de outubro a abril.

Habitat:
Espécie ruderal, pouco exigente quanto ao pH do solo, prefere locais frescos e sombreados. Ocorre em terrenos cultivados e em solos revolvidos, em bermas e taludes de caminhos, nas margens de cursos de água, em clareiras e orlas de bosque e de matos e em fendas de afloramentos rochosos.

Esta espécie era, no passado, usada como medicinal - sobretudo em regiões do Norte de África e em Espanha. O seu rizoma apresenta propriedades estimulantes, as raízes agem como diurético e as folhas atuam sobre as feridas como emoliente. Contudo, esta espécie apresenta elevados níveis de toxicidade.

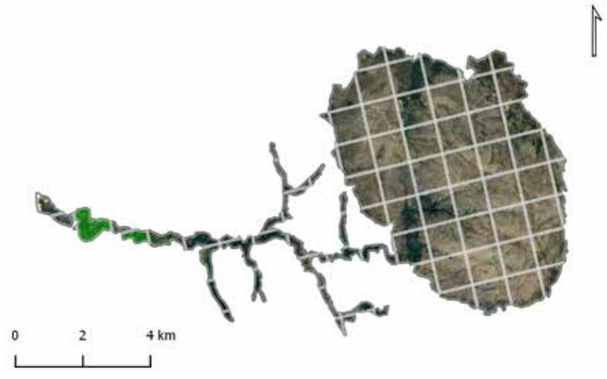
ALHO-DOS-CAMPOS, ARREBENTA-BOI, JARRO-BRAVO

Nome científico: *Arum italicum* Mill
Família: ARACEÆ

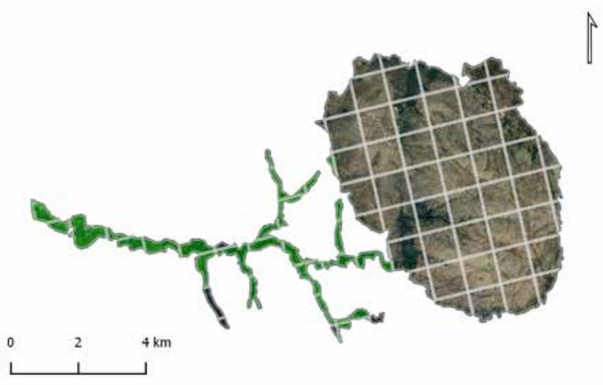
Espécie perene, herbácea e acaule. As folhas, longamente pecioladas, sagitadas e auriculadas, são de tonalidade verde-claro, podendo exibir tonalidades púrpura. Surgindo por volta do outono, ou no início do inverno, o se limbo pode medir 15-35 cm. As flores surgem agrupadas num espádice amarelado e com cerca de 1/3 do comprimento da espata que o envolve. A espata, lanceolado-acuminada, com 15-40 cm, é de tom branco-esverdeado podendo ostentar máculas purpúreas. Os frutos, bagas vermelhas e brilhantes na maturação, agrupam-se numa infrutescência com 4-9 cm de comprimento. Por destruição da espata, na maturação, a infrutescência afigura-se nua. A floração acontece de março a junho.

Habitat:
Espécie ruderal prefere, sobretudo, locais húmidos, frescos, pouco expostos e com o solo revolvido e algo nitrificado. Surge no interior de bosques ou nas suas orlas, em terrenos baldios, em pousio ou incultos e em margens de linhas de água.

Contendo cristais de oxalato de cálcio, é uma planta potencialmente perigosa cuja utilização pode provocar reações inflamatórias de intensidade variável e com consequências letais. Ainda assim, os tubérculos preparados através de secagem ou de cozedura eram usados como vegetais e incluídos na alimentação.
Esta planta é termogênica, capaz de produzir calor nas suas folhas e na inflorescência, atraindo deste modo algumas espécies de polinizadores.
Associado à crucificação de Cristo, diz-se que as suas máculas (tal como para o *Arum maculatum*) resultam das gotas de sangue que sobre ele caíram.
Pelo seu aspeto fálico, esta planta era tida como afrodisíaca.



Distribui-se pelas regiões Norte e Oeste da Europa e Norte de África. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território.



Com origem na África do Sul, encontra-se naturalizado em várias regiões do globo. Na Península Ibérica surge naturalizada nas regiões de clima mais temperado.

JARRO-DE-JARDIM, JARRO-DAS-NOIVAS

Nome científico: *Zantedeschia aethiopica* (L.) Spreng
Família: ARACEÆ

Planta herbácea de consistência suculenta. As folhas, longamente pecioladas, apresentam-se espessas, sagitadas e auriculadas, agudas ou arredondadas no ápice. O pecíolo, alado junto à base, mede 40-75 cm. A lâmina, de tonalidade verde-brilhante, mede 15-45 x 10-25 cm. O escapo eleva-se um pouco em relação às folhas. As flores agrupam-se num espádice compacto e de tonalidade amarela e envolvido por uma espata branca. As masculinas reúnem-se na parte distal, enquanto que as femininas estão agrupadas na parte proximal. A espata, com cerca de 10-25 cm (sensivelmente o dobro do espádice), apresenta o ápice cuspidado e recurvado. Os frutos são bagas amarelo-alaranjadas. A época de floração acontece entre dezembro e junho.

Habitat:
Planta ornamental, escapou das áreas de cultivo mostrando preferência por locais húmidos e nitrificados. Surge em margens de linhas de água, e noutro tipo de massas de água, em bosques húmidos e junto a terrenos urbanizados.

Em Portugal é considerada como uma espécie naturalizada com potencial invasor. Noutros países, como a Austrália, é já tida como uma planta invasora.
Embora possua cristais de oxalato de cálcio, os povos Cóis do Sudoeste de África usam as suas folhas como vegetais e as raízes para confecionar pão. Contudo o seu uso alimentar, se mal cozinhado, pode provocar reações inflamatórias de intensidade variável e com consequências letais.
Também para alguns animais esta planta pode servir de alimento. As aves apreciam as bagas e as raízes podem ser misturadas com plantas forrageiras para alimentar o gado.
Na medicina tradicional, algumas tribos africanas usavam cataplasmas de folhas aquecidas para aliviar dores de cabeça e tratar ferimentos.
Apreciada para arranjos florais, é sobretudo usada nas igrejas nas celebrações da Páscoa e em rituais fúnebres.
Nas artes, as suas flores serviram de inspiração para os impressionistas Breitner (1857-1923) e Mondrian (1872-1944).

HERA

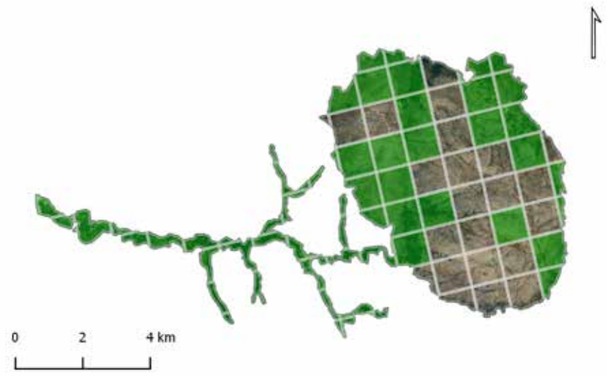
Nome científico: *Hedera hibernica* (Kirchn.) Bean
Família: ARALIACEÆ

Planta trepadora, de consistência lenhosa. Os ramos jovens são estéreis, um pouco pubescentes e apresentam uma cor que pode variar entre o bronze e o roxo. As folhas dos ramos jovens geralmente apresentam uma forma cordiforme ou palmada, apresentando normalmente 3 lóbulos, dos quais o central é o maior, e exibem uma cor verde amarelada. As folhas dos ramos mais velhos apresentam tons que variam entre o verde pardo e o verde intenso, são geralmente inteiras mas podem apresentar 3 lóbulos, e variam entre a forma elíptica, ovada ou lanceolada. As inflorescências são umbelas com cerca de 30 flores. As flores são formadas por sépalas castanhas e de forma triangular e por pétalas deltoides de cor verde amarelado. Os frutos são negros ou eventualmente verdes escuros. A época de floração ocorre entre os meses de Setembro e Novembro.

As espécies do género *Hedera* estão associadas a Baco, Deus do Vinho, pois eram para este uma planta considerada sagrada.

Habitat:
Esta espécie surge em locais muito húmidos, sejam bosques ou desfiladeiros e fixa-se em troncos de árvore e em rochas, podendo também crescer sobre o solo.

Ocorre na Europa desde a Península Ibérica até à Escócia. Em Portugal Continental surge no Norte e Centro com exceção da Beira Baixa.



ESPARGO-BRAVO-MAIOR, CORRUDA-MAIOR

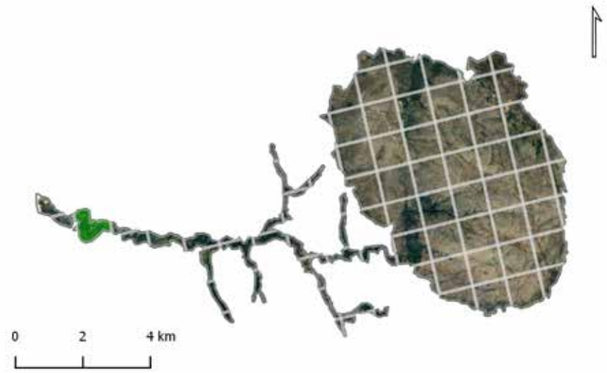
Nome científico: *Asparagus aphyllus* L
Família: ASPARAGACEÆ

Arbusto lenhoso, pode atingir 1 m de altura. Os caules e os ramos, verdes, cilíndricos e estriado-costados, apresentam uma textura áspera. Cladódios em fascículos de 3-7, por vezes solitários, de dimensões que variam entre 4-25 x 0,5-1,5 mm. Desiguais, com forma cilíndrica e espinescentes, sendo o central geralmente mais comprido e grosso do que os restantes. As folhas são diminutas, medem 0,5-3,2 mm, escamiformes e triangulares. As flores, unissexuadas, de tonalidade esverdeadas ou amarelo-esverdeado, surgem 1-3 por cada nó e misturadas com os cladódios. Apresentam pedicelos articulados e rodeado por brácteas. A época de floração acontece entre junho e outubro. Os frutos são bagas, com 5-8 mm, de tonalidades que variam entre o azul-escuro e o negro, podendo apresentar aspeto pruinoso.

Habitat:
Planta xerófila, surge em terrenos incultos, em matos e matagais, em sebes e em orlas de bosques. Pode, também, surgir em dunas litorais.

Usada na alimentação, possui um sabor ligeiramente amargo. Os rebentos caulinares desta espécie são apreciados, quando jovens, para a confeção de migas e de ovos mexidos.
As espécies do género *Asparagus* são detentoras de propriedades que as fazem ser usadas como antioxidantes, estimulantes do sistema imunológico, anti-inflamatórias, antibacterianas e anti-hepatotóxicas.
Os rebentos dos espargos crescem muito depressa e desenvolvem-se em poucos dias, antes de os filódios lenhificarem completamente. Antes de lenhificarem não possuem estratégias de defesa contra as geadas, sendo essa a razão porque algumas espécies crescem em locais mais amenos.

Espécie com distribuição pela costa do Mediterrâneo central e ocidental, surge também ao longo da costa atlântica da Península Ibérica e do Norte de Marrocos.



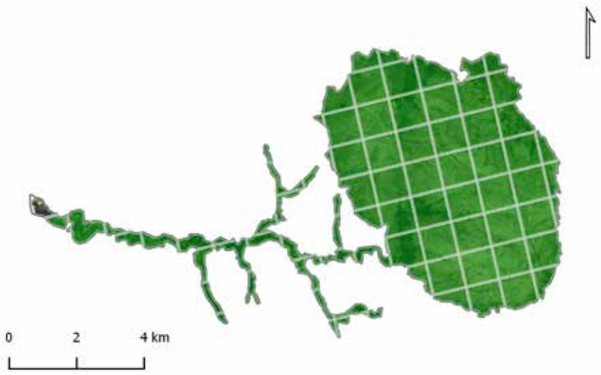
JACINTO-BRAVO

Nome científico: *Hyacinthoides paivae* S. Ortiz & Rodr. Oubiña
Família: ASPARAGACEÆ

Planta herbácea bolbosa. Possui 4-12 folhas, com 20-60 x 7-21 mm, de forma linear ou linear-lanceolada. O escapo é sensivelmente do mesmo comprimento que as folhas. As inflorescências são pouco densas e possuem 6-18 flores de cor azul ou, eventualmente, esbranquiçadas. As flores possuem um perianto de seis tépalas com cerca de 9-12 x 3-4 mm, que se abrem de forma semelhante a uma estrela. A época de floração ocorre entre os meses de Março e Maio.

Habitat:
Surge principalmente em bosques, embora também possa ocorrer em matos e locais rochosos.

O nome genérico Hyacinthoides é uma derivação do nome do género Hyacinthus, apontando para as semelhanças com as espécies deste género. O nome desta espécie endémica (paivae) é uma homenagem ao botânico português Jorge Paiva.



Endemismo do Noroeste da Península Ibérica.

SELO-DE-SALOMÃO

Nome científico: *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce
Família: ASPARAGACEÆ

Planta herbácea, rizomatosa, com até 50 cm. Os caules, angulosos e de secção subquadrangular, são arqueados na parte superior, estriados e glabros ou glabrescentes. As folhas, de inserção alterna e dísticas, sésseis ou semiamplexicaules, de contorno largamente lanceolado, elíptico ou obovado, com ápice entre o agudo e o obtuso e nervura convergente, medem 3,8-14,2 x 1,6-6,2 cm. As flores, odoríferas e de tonalidade branca-esverdeada, agrupam-se 1-3 de forma unilateral. O perianto tubuloso, atenuado na base e contraído na região média, por vezes, avolumado na parte distal e com lobos de 3-6 mm, mede 21-26 x 6-9 mm. Os frutos são bagas que assumem tons negro-azulados na maturação e que medem 5,5-13 mm. Floresce entre os meses de março e julho.

Habitat:
Espécie um tanto indiferente ao tipo de solo mas com preferência por locais sombrios e húmidos, surge a coberto de bosque ou em orlas de bosque e matagais.

A medicina popular usa esta espécie há diversos séculos. As suas propriedades permitem o seu uso, entre outros, como antitússico, cardiotónico, diurético, demulcente, sedativo e tónico. Sendo o seu principal uso o tratamento de hematomas e a reparação de tecidos. Contudo, todas as partes da planta são potencialmente tóxicas, sendo as bagas extremamente venenosas. Devendo o seu uso ser curto e supervisionado.
O rizoma apresenta cicatrizes resultantes do crescimento anual e que se assemelham às cicatrizes da solidificação dos ossos após fratura pelo que, segundo a Teoria das Assinaturas, fez com que fosse usado no tratamento de ossos fraturados. As cicatrizes dos rizomas são semelhantes a carimbos, característica que lhe lhe deu o nome comum (selo-de-Salomão).
O restritivo específico odoratum refere-se à característica *odorífera* das flores.

Ocorre no Sul, Norte e Centro da Europa, nas regiões temperadas da Ásia e no Norte de África. Em Portugal surge sobretudo nas regiões do Norte e do Centro.

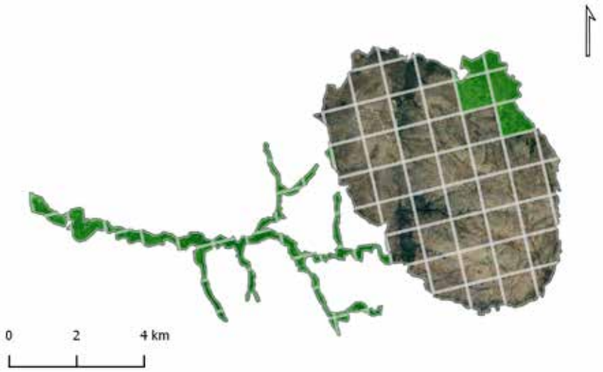
GILBARDEIRA

Nome científico: *Ruscus aculeatus* L
Família: ASPARAGACEÆ

Espécie arbustiva perene, com um rizoma de onde nascem vários caules, rígidos, eretos, estriados, muito ramificados podendo atingir os 100 cm. Dos caules surgem cladódios, que são caules espalmados, rígidos, ovado-lanceolados, com um espinho apical e que se assemelham a folhas. As folhas estão reduzidas a pequenas escamas, com 3-7 mm, de forma lanceolada. As inflorescências surgem sobre os cladódios, com 1-3 flores unissexuadas e com tépalas esverdeadas. Os frutos são bagas, de cor vermelha. A época de floração ocorre entre os meses de Março e Julho.

Habitat:
Tem preferência por locais frescos, húmidos e sombrios, sendo frequente em bosques de carvalho-alvarinho, sobreiros e azinheiras, a baixa altitude.

Os rebentos de gilbardeira, podem ser consumidos como alimento, sendo preparados como os espargos. A raiz tem várias propriedades medicinais, é depurativa, sudorífera, diurética e vasoconstritora. Tal como os espargos, os rebentos crescem muito depressa e desenvolvem-se em poucos dias, antes de os cladódios lenhificarem completamente. Outras aplicações, como o fabrico de pequenas vassouras e o corte para arranjos natalícios, dada a cor vermelha das bagas, levaram a que o corte desta espécie esteja atualmente condicionado por legislação comunitária (Anexo V da Directiva Habitats) já transposta para a legislação nacional.



Presente na Europa, no Cáucaso, no Monte Atlas e na Macaronésia. Em Portugal, surge um pouco por todo o território.

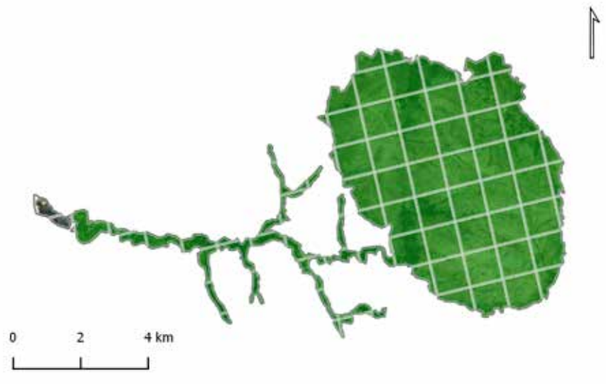
CEBOLA-ALBARRÃ, CILA-DE-UMA-FOLHA

Nome científico: *Scilla monophyllos* Link
Família: ASPARAGACEÆ

Planta herbácea e bulbosa, com uma única folha e de até 30 cm de altura. O bolbo, com cerca de 8-25 mm de diâmetro, é globoso e possui uma túnica externa de tonalidade amarelada. O escapo, liso, mede entre 5-30 cm. A folha, quase sempre solitária, com 10-25 x 0,5-2 cm, linear ou largamente lanceolada, plana ou canaliculada, é invaginante até cerca de 1/3 do comprimento do escapo e apresenta margem glabra e lisa. As flores, campanuladas e de tonalidade geralmente azulada, mas podendo igualmente apresentar-se de tons brancos, reúnem-se, 4-12, em cachos pouco densos e de forma cilíndrica ou cónica. Brácteas de tonalidade esbranquiçada ou azulada, com 4-7 mm. Pedicelos floríferos com 10-20 mm. Perianto com segmentos petalóides, com 5-8 mm, lanceolados e agudos. Frutos capsulares e globosos. A floração surge de fevereiro a junho.

O restritivo específico *monophyllos* e o nome comum cila-de-uma-folha, indicam uma das características que distinguem esta de outras espécies – a de apresentar uma só folha. Contudo, e embora esta seja a forma mais frequente, nem sempre a folha surge solitária, havendo exemplares em que surgem duas folhas.

Habitat:
Espécie com preferência por solos ácidos, argilosos ou arenosos, surge a coberto de carvalhos, sobreiros ou pinheiros, e em clareiras de matos.



Ocorre na Península Ibérica e no Norte de África. Em Portugal continental pode ser encontrada um pouco por todo o território.

Nome científico: *Scilla verna* Huds
Família: ASPARAGACEÆ

Planta herbácea e bulbosa, com 2-8 folhas e de até cerca de 35 cm de altura. O bolbo, com cerca de 10-26 mm de diâmetro, é ovóide e possui túnicas externas de tonalidade acastanhada ou avermelhada. O escapo, delgado e liso, mede entre 5-35 cm. As folhas, com 6-30 x 0,2-1,8 cm, lineares ou linear-lanceoladas, planas ou conduplicadas, de margem glabra e lisa, podendo ser mais curtas ou mais longas do que o escapo. As flores, campanulado-afuniladas e de tonalidade azul-violáceo, reúnem-se, 2-12, em corimbos laxos de forma cilíndrica ou cónica. Brácteas lanceolado-assoveladas, um pouco mais compridas do que os pedicelos. Perianto com segmentos petalóides, com 5,5-12 mm, elípticos e subagudos. Frutos capsulares ovóides ou globosos. A floração ocorre de abril a junho. Na serra de Arga ocorrem as duas subespécies de S. verna. Nas zonas de cervunais e matos higrófilos desenvolve-se a subespécie típica com inflorescência corimbiforme até 5,5 cm e folhas curtas. Nas zonas de matos secos e afloramentos aparece a subespécie *ramburii* com inflorescência racemosa atá 20 cm e folhas mais longas.

Habitat:
Ocorre prados, pastos e lameiros, em matos higrófilos e em carvalhais húmidos. Surgindo, por vezes, em solos arenosos em áreas litorais.

O restritivo específico *verna* refere-se à floração primaveril desta espécie.
Plantada como ornamental pelas suas atrativas flores primaveris, de tonalidade azul-violáceo.
Todas as partes da planta são venenosas, a sua ingestão pode causar náuseas, vómitos dores abdominais, alterações cardíacas e, eventualmente, a morte.

Ocorre na Europa Atlântica e no Norte de África. Em Portugal continental surge em quase todo o território.

CONDRILA-DE-DIOSCÓRIDES

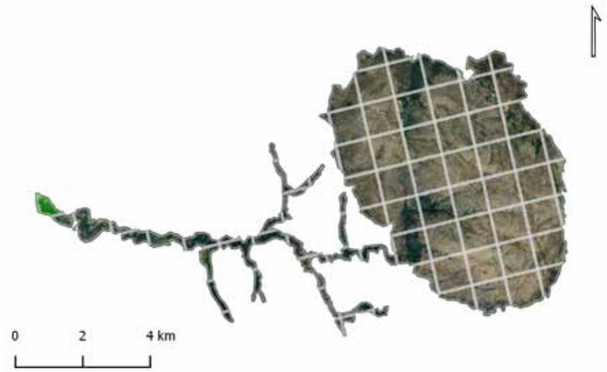
Nome científico: *Aetheorhiza bulbosa* L
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea, provida de rizomas profundos e estolhos folhosos, com dimensões entre os 7-55 cm. As folhas são geralmente glabras; as basais dispõem-se em roseta e apresentam uma forma elíptica-obovada, de margem inteira ou sinuado-lobada, comummente agudas, com 10-250 x 4-35 mm; as caulinares, quase sempre nulas, podem surgir em número de 1-2, na base dos escapos. As flores agrupam-se em capítulos de tom amarelo. As brácteas involucrais são linear-lanceoladas e apresentam pêlos glandulosos de tonalidade anegrada e que se estendem sobre o escapo. Os frutos são pequenas cípselas (3-5 x 0.5 mm) atenuadas no ápice e ocas na base. A floração ocorre entre os meses de fevereiro e junho.

Habitat:
Surge em terrenos cultivados, em locais rochosos e secos bem como em areias litorais (preferencialmente em dunas estabilizadas).

Em alguns locais da Península Ibérica, as pessoas alimentam-se dos bolbos desta planta.

Espécie com distribuição na Região Mediterrânica e na costa atlântica da zona ocidental da Europa.

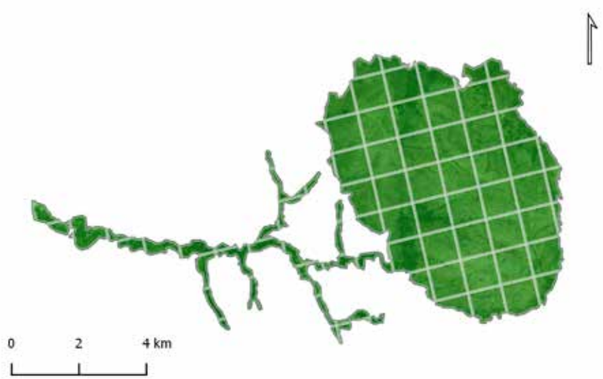


ALFACE-DO-MONTE, TRIPA-DE-OVELHA

Nome científico: *Andryala integrifolia* L
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea vivaz com caules com 30-70 cm, delgados e tomentosos. As folhas basilares são mais ou menos persistentes e raramente inteiras. Os capítulos florais reúnem-se em corimbos mais ou menos frouxos, com flores liguladas e de tonalidade amarelo-pálido. Floresce em Julho e Agosto.

Habitat:
Espécie com preferência por locais um tanto perturbados, áridos, pedregosos ou arenosos. Surge em terrenos incultos, em campos agrícolas, em pastagens e nas margens dos caminhos.



Presente na região Mediterrânica e no Sudoeste da Europa, em Portugal ocorre em todo o território continental.

FALSA-CAMOMILA, MARGAÇÃO

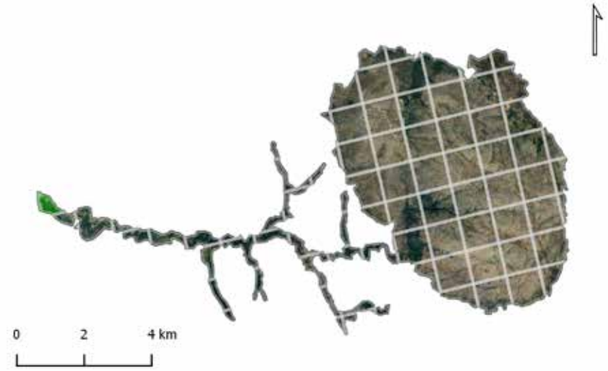
Nome científico: *Anthemis arvensis* L
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea anual a bianual. O caule, com 10-50 cm, apresenta-se ramoso e geralmente com os ramos proximais tão ou mais compridos que o caule. As folhas, obovado-oblongas a obovadas, 1-3 penatissectas ou penapartidas, são pubescentes. Os capítulos florais surgem solitários e em posição terminal, com 20-40 mm, e comportando flores marginais liguladas e de tom branco e flores centrais tubulosas e de cor amarela. As brácteas involucrais surgem pubescentes, oblongas ou oblongo-obovadas, obtusas, com margens hialinas a castanho-escariosas. Floresce entre Abril e Setembro.

O nome genérico *Anthemis*, com origem no termo grego *anthemon*, que significa flor, indica a floração profusa destas espécies. O restritivo específico *arvensis* indica a preferência por campos de cultivo.
Frequentemente usada como ornamental, esta espécie possui propriedades de ação febrífuga.

Habitat:
Cresce em terrenos cultivados e incultos, em pomares e nas margens de caminhos.

Presente no continente europeu (exceto no extremo Norte) e na região Mediterrânica. Em Portugal ocorre em todo o território continental.



ERVA-GORDA

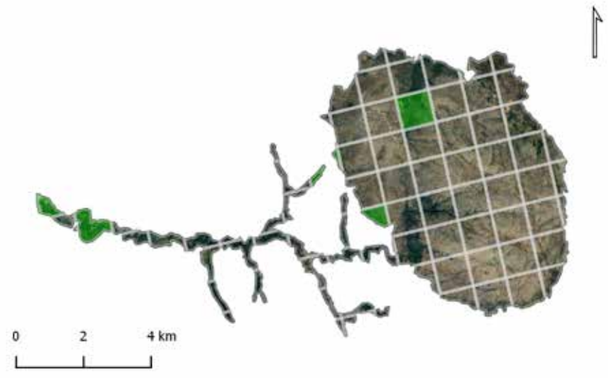
Nome científico: *Arctotheca calendula* (L.) Levyns
Família: ASTERACEÆ

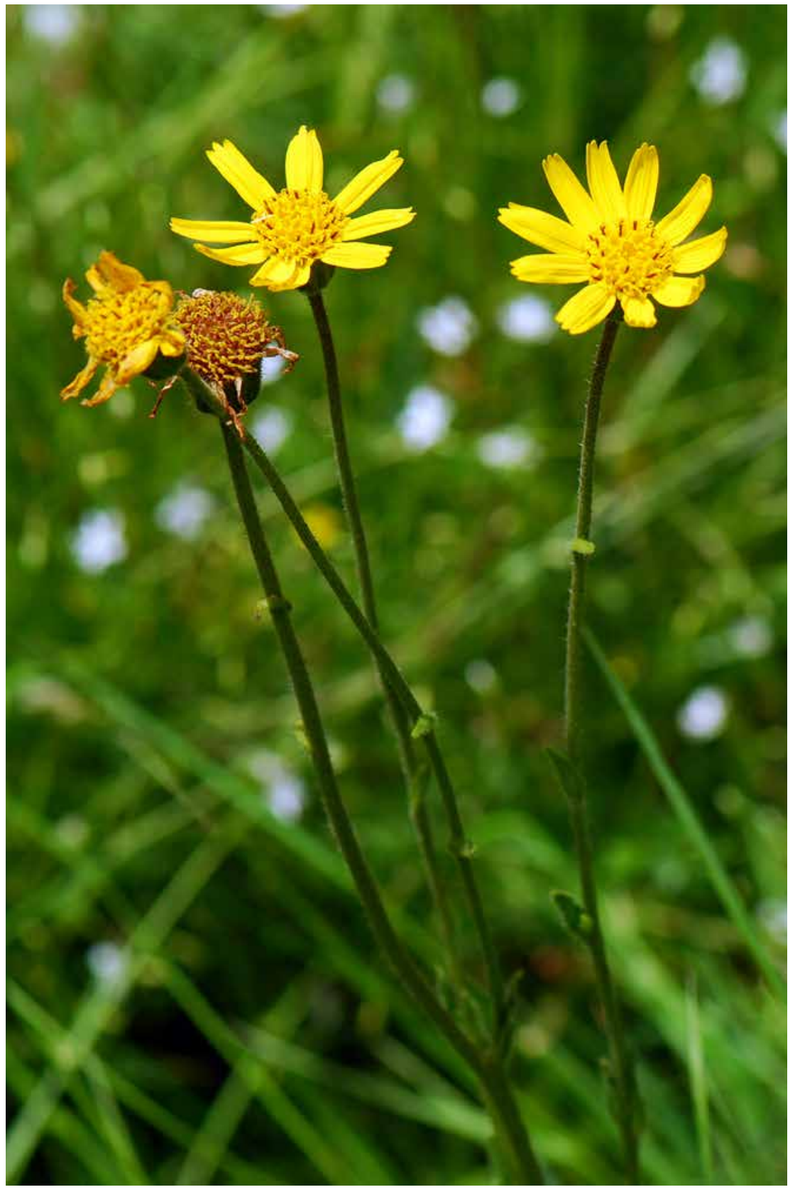
Pequena espécie herbácea, com caules decumbentes e folhosos, que pode medir até 40 cm. As folhas, lirado-penatipartidas, medem entre 7-20 cm. Apresentam-se puberulentas e de textura áspera na página superior; na inferior são branco-tomentosas. As flores agrupam-se em capítulos com 3-5 cm de diâmetro. As brácteas involucrais externas são herbáceas mas com margem escariosa. Por sua vez, as internas são maioritariamente escariosas. As flores liguladas, com 15-20 mm, apresentam tonalidade amarelo-pálido, sendo ligeiramente púrpuras na página inferior. As flores do disco exibem uma cor negro-esverdeado. Os frutos são cípselas de aspeto densamente lanoso. A época de floração acontece entre março e junho.

Habitat:
Espécie ruderal, ocorre em solos arenosos, áridos e perturbados de áreas litorais – dunas, arribas, pinhais, bermas de estradas e terrenos incultos.

Introduzida em Portugal de forma acidental, é tida como uma espécie invasora (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I). O seu risco reside na rapidez do seu crescimento vegetativo e na formação de densos tapetes, impedindo o desenvolvimento de espécies nativas. Acresce a facilidade de enraizamento, dando um exemplar origem a outras plantas autónomas, e a dispersão das suas sementes pelo vento.
Considerada tóxica para os mamíferos, é também responsável por alergias.
Pela sua coloração, e porte, é uma espécie frequentemente usada em jardins – onde é particularmente útil para cobertura e bordaduras. É, também, usada para atrair abelhas e borboletas.
O seu nome genérico *Arctotheca* deriva dos termos gregos *arktos*, que significa urso, e *theke*, que significa cápsula ou invólucro, fazendo alusão aos aspeto lanoso dos seus frutos.

Com origem na África do Sul, encontra-se naturalizada na Península Ibérica. Em Portugal surge de Norte a Sul, na faixa litoral.





ARNICA

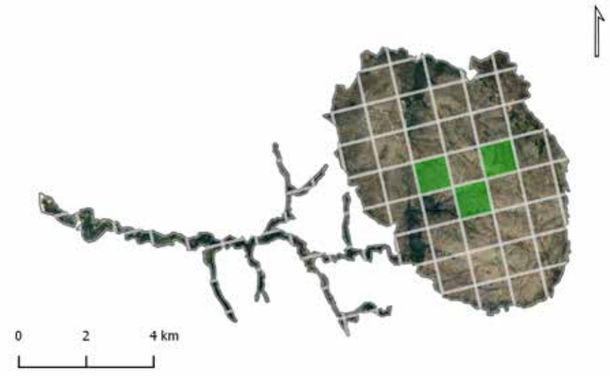
Nome científico: *Arnica montana* subsp. *atlantica* A. Bolós
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea vivaz rizomatosa, com caules de 25-60 cm. AS folhas surgem obovadas ou elípticas e densamente glanduloso-pubescentes. Os capítulos ocorrem solitários e apresentam flores marginais liguladas de tonalidade amarela e flores centrais tubulosas de cor igualmente amarela. Papilho do aquénio com pêlos simples. Época de floração de Abril a Junho.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos, sobretudo em zonas montanhosas. Surge em prados, em urzais, em clareiras de pinhal e nas orlas de charcos.

O nome genérico Arnica, ainda que não sendo consensual, terá origem nos termos gregos *arnakis* ou *arnion*, que significam pele de cordeiro e cordeiro - referindo-se à textura macia das folhas. O restritivo específico montana, de origem latina no termo *mons*, que significa das montanhas, indica a preferência desta espécie por habitats de montanha.
Na medicina popular é usada principalmente em tratamentos externos, nomeadamente de entorses e contusões. Esta planta estimula a irrigação sanguínea acelerando o processo de cura. Funciona também como um anti-inflamatório e no tratamento de hemorragias. Contudo, as suas flores podem provocar alergias sob a forma de erupções cutâneas com prurido. A sua ingestão pode provocar intoxicações conduzindo a irritações da mucosa e paralisia de miocárdio.

Presente na Europa e na América do Norte, em Portugal surge do Minho ao Alentejo.



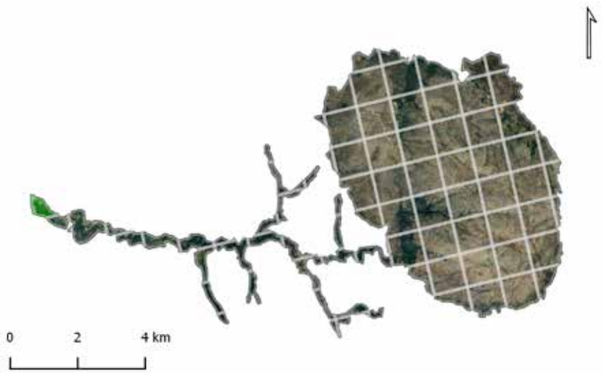
ERVA-LOMBRIGUEIRA, MADORNEIRA

Nome científico: *Artemisia campestris* subsp. *maritima* Arcang
Família: ASTERACEÆ

Planta perene, de base ramificada e lenhosa, variando entre os 30-80 cm de altura. Os caules e as folhas apresentam aspeto glabrescente. Os caules, ascendentes, são de tonalidade vermelho-acastanhado. As folhas pinatisectas, vão exibindo menos divisões da base até às distais, apresentam os segmentos de última ordem carnudos, curtos e convexos mas não carenados na página inferior. As flores, em capítulos de tom amarelado, agrupam-se em panículas amplas, cujos ramos e as brácteas involucrais não apresentam viscosidade. Os capítulos possuem pedúnculos curtos e dispõem-se, frequentemente, voltados para baixo. A época de floração acontece de maio a setembro.

Habitat:
Surge nas areias litorais, sobretudo nas dunas primárias.

Espécie ligeiramente aromática, foi usada tradicionalmente para tratamentos anti-helmínticos - o que provavelmente lhe terá conferido o nome comum de erva-lombrigueira. Mas são várias as suas utilizações, tendo também sido usada como febrífuga, como antiespasmódico, em problemas digestivos, em úlceras gástricas e em dores menstruais. Os seus efeitos gastroprotectores foram recentemente testados, tendo-se comprovado a capacidade de promover o aumento das defesas protetoras da mucosa gástrica. Pela sua ação sobre células tumorais, está atualmente a ser estudada a sua viabilidade para tratamentos oncológicos.
O nome genérico *Artemisia* refere-se à deusa grega Artemísia – deusa da lua, da caça, da vida selvagem, do parto, da virgindade e das raparigas, que usou plantas deste género e às quais atribuiu o seu próprio nome.



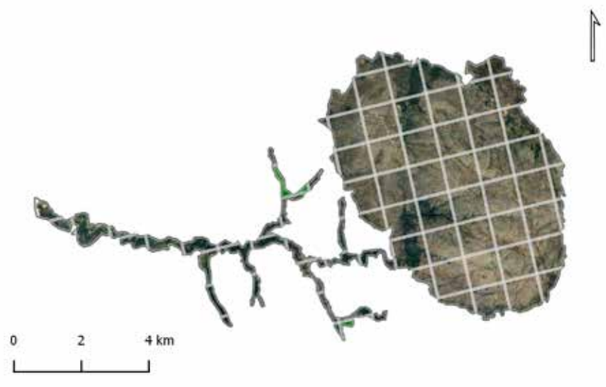
Espécie com distribuição europeia. Em Portugal ocorre nas zonas litorais, de Norte a Sul.

Nome científico: *Artemisia verlotiorum* Lamotte
Família: ASTERACEÆ

Espécie que ultrapassa os 100 cm de altura, com rosetas basais durante o inverno e bastante aromática. Os caules, de aspeto pubescente, exibem um tom vermelho-acastanhado. As folhas, profundamente divididas em segmentos linear-lanceolados de margem inteira, apresentam pequenas nervuras distintamente reticuladas e tonalidade mais clara na página inferior. As flores, em capítulos de tonalidades vermelho-acastanhado, amareladas ou ligeiramente púrpuras, agrupam-se em panículas amplas. As brácteas involucrais externas são de configuração linear. Afloração, tardia, ocorre entre setembro e novembro.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em margens de caminhos e em terrenos revolvidos.

O nome genérico *Artemisia* refere-se à deusa grega Artemísia – deusa da lua, da caça, da vida selvagem, do parto, da virgindade e das raparigas, que usou plantas deste género e às quais atribuiu o seu próprio nome. O restritivo *verlotiorum* refere-se ao botânico francês Jean Baptiste *Verlot*, que distinguiu esta espécie da *Artemisia vulgaris*, com a qual partilha grande semelhança morfológica e as preferências de habitat.
Cultivada como planta medicinal, pelas suas propriedades anticonvulsivantes e analgésicas, em diversos países terá passado a desempenhar um papel de espécie invasora – como acontece na Austrália. Esta planta é das mais usadas na moxabustão, uma espécie de acupuntura térmica, feita pela combustão em locais selecionados do corpo humano das partes secas de algumas plantas deste género.



Com distribuição na região euroasiática. Nativa do Sudoeste da China, encontra-se naturalizada nas regiões Oeste e Centro da Europa. Em Portugal ocorre, sobretudo, a Norte.

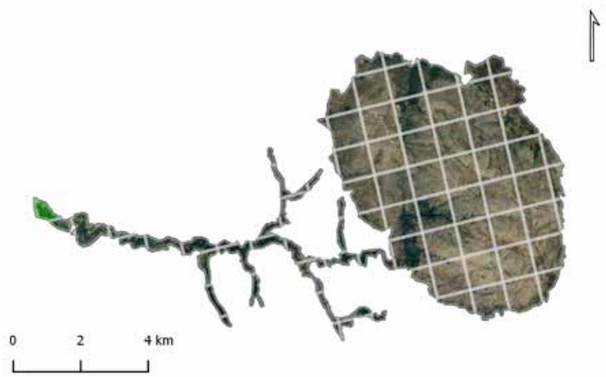
MALMEQUER-DAS-PRAIAS

Nome científico: *Aster tripolium* L
Família: ASTERACEÆ

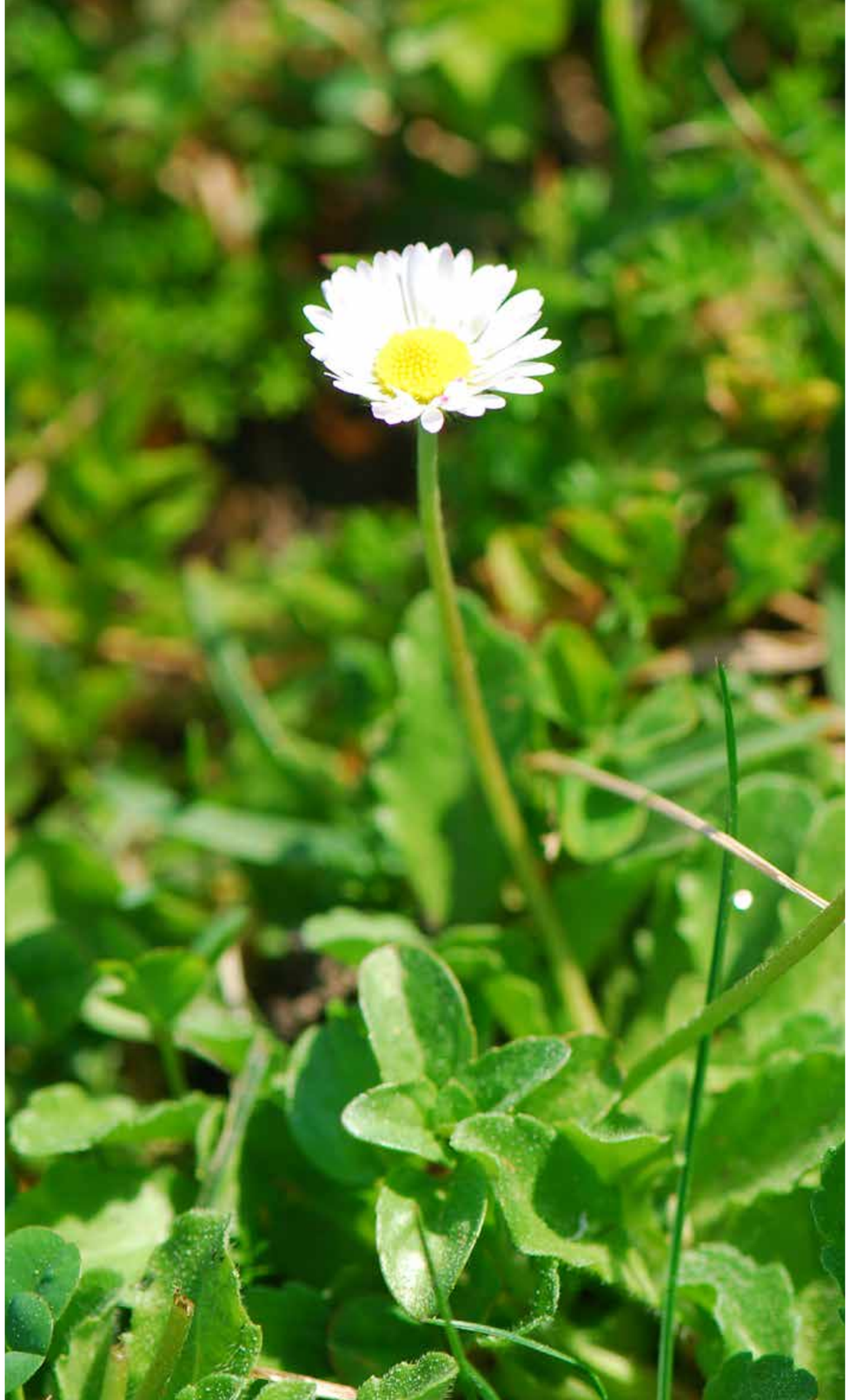
Planta com 20-60 cm de altura. O caule, ereto ou ascendente, ramifica desde a base, exibe um tom geralmente avermelhado e de textura glabra. As folhas, lanceolado-lineares, são ligeiramente carnudas e roliças. As proximais pecioladas e as distais sésseis. As flores, em capítulos de cerca de 2 cm, agrupam-se em panículas corimbiformes. As da periferia, liguladas, são de tonalidade violeta ou lilacíneas; as do disco, tubulosas, são de cor amarela. A floração ocorre entre julho e outubro.

Na Holanda, em tempos de escassez, o malmequer-das-areias terá constituído um alimento. Hoje é tido como uma iguaria usada para acompanhar peixe e cordeiro. As suas folhas ligeiramente carnudas e adocicadas podem ser consumidas após cozedura, em sopas, saladas ou usadas para picles.
Na medicina tradicional, foi usado em tratamentos oftalmológicos.
O nome genérico *Aster*, com origem grega, significa estrela e alude à disposição das flores nos capítulos florais.

Habitat:
Espécie com preferência por solos salgados e alagados. Surge em sapais, em orlas de estuários, em orlas marítimas.



Ocorre nas zonas costeiras do Norte e Oeste da Europa, alcançando o litoral da Península Ibérica. Em Portugal surge de Norte a Sul.



BONINA, MARGARIDA

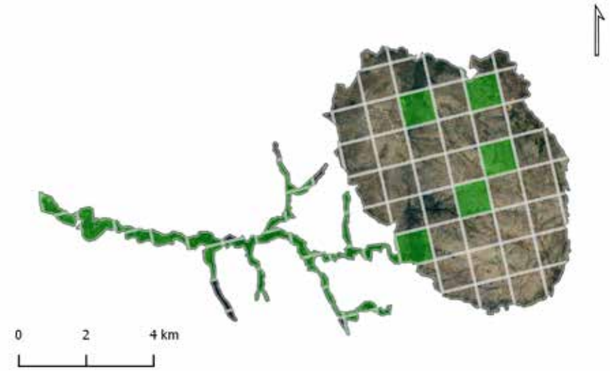
Nome científico: *Bellis perennis* L
Família: ASTERACEÆ

Pequena planta vivaz, até 15 cm de altura, arrosetada, com escapos eretos e densamente pilosos. As folhas, obovadas ou espatuladas, apresentam uma margem crenado-serrada e alguma pubescência enquanto jovens. Com cerca de 10-60 x 4-25 cm, exibem uma tonalidade verde-vivo e são pecioladas. As flores agrupam-se em capítulos florais de cerca de 15-30mm de diâmetro. As da periferia, liguladas, apresentam uma tonalidade branca que pode ostentar tons avermelhados na face externa. As do disco, tubulosas, são amarelas. O recetáculo, cónico, apresenta brácteas oblongas. Os frutos são cípselas com cerca de 1 mm. A época de floração acontece de janeiro a setembro.

Habitat:
Espécie com preferência por prados e arrelvados húmidos, margens de caminhos, terrenos incultos ou em pousio e em jardins.

As folhas e flores desta espécie podem ser incluídas na alimentação. Pelo seu sabor ligeiramente amargo, são usadas em saladas, sopas e sanduíches.
As propriedades medicinais desta espécie são várias - atuando como expetorante, antitússico, antiespasmódico, digestivo, antidiarreico, laxante, purgante, tónico e emoliente. Assim são, também vastas as suas aplicações na medicina tradicional.
Da infusão das suas folhas faz-se repelente para insetos.
Na mitologia, está frequentemente associada ao amor e à inocência. Dedicada a Afrodite e a Vénus, por gregos e romanos. Os povos do Norte atribuíram-na a Freia, deusa nórdica do amor e da primavera. No mito romano de Bélides, a ninfa dos prados transformou-se numa margarida, escapando assim aos avanços de Vertumno, o deus dos pomares. Para os celtas, as margaridas representavam os espíritos das crianças que morreram no nascimento.
Nos jogos infantis é frequente fazer enfiamentos de margaridas, para guirlandas ou colares.

Presente nas regiões do Centro, Sul e Oeste do continente europeu. Em Portugal ocorre, sobretudo a Norte e na região Centro do território continental. Surge, também, em algumas ilhas do arquipélago dos Açores.



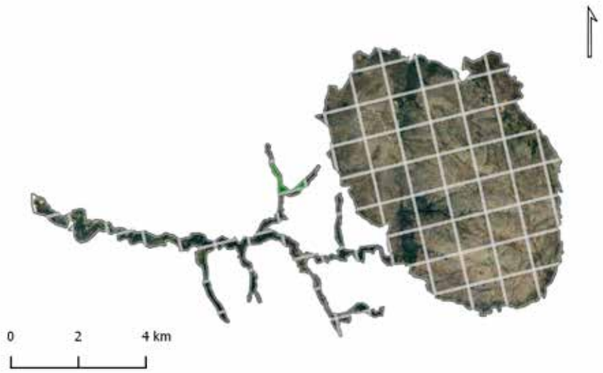
MARGARIDA-DO-MONTE, MARGARITA-BRAVA

Nome científico: *Bellis sylvestris* Cirillo
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea e arrosetada. As folhas, com 30-180 x 5-25 mm, apresentam forma oblonga ou oblongo-lanceolada e a margem exibe um ligeiro serrilhado. Pubescentes quando jovens, são de uma tonalidade verde-escura, apresentam um pecíolo curto e são 3-nérveas. Os pedúnculos, com 10-45 cm apresentam-se de aspeto robusto e recebem capítulos florais com 20-40 mm de diâmetro. O recetáculo exibe-se ligeiramente cónico e as brácteas involucrais são oblongo-lanceoladas e ligeiramente agudas. As flores da periferia, liguladas, são de tonalidade branca e as do disco, tubulosas, são de tom amarelo. Os frutos são pequenas cípselas. A época de floração ocorre de janeiro a agosto.

Habitat:
Com preferência por locais sombrios e húmidos, surge em prados e clareiras de matos e de bosques.

Pela partilha de semelhanças morfológicas com as margaridas (*Bellis perennis*) julga-se que também partilharão algumas das curiosidades.



Surge nas regiões do Sul da Europa.

ERVA-RAPA

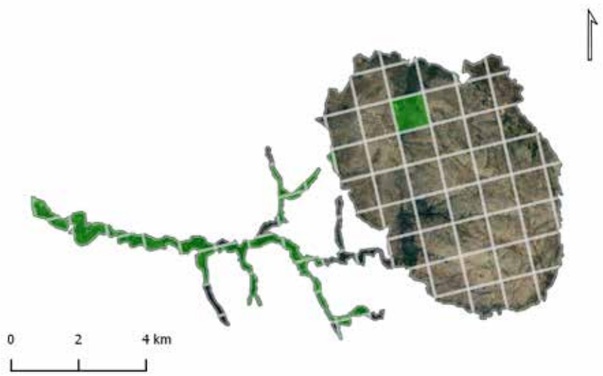
Nome científico: *Bidens frondosa* L
Família: ASTERACEÆ

Planta anual, quase glabra com pêlos esparsos, com 10-100 cm. As folhas têm 1-2 pares de segmentos peciolados e um segmento final maior, a forma dos segmentos varia entre oblongo-lanceolados a ovados, são pontiagudos e a margem é serrada. Os capítulos florais têm 10-20 mm de diâmetro e são mais largos do que altos. Possui 5-8 brácteas involucrais externas, que são geralmente herbáceas e com pêlos longos e macios na base, as brácteas internas são ovado-oblongas, escuras e escariosas. As brácteas interflorais têm o mesmo comprimento dos frutos, são escariosas e oblongas e listras escuras. O fruto é uma cipsela com forma de cunha, com 5-8 mm, é rugoso e pubescente e apresenta duas aristas. A época de floração ocorre entre os meses de Julho e Setembro.

Habitat:
Tem preferência por sítios húmidos e por margens de cursos de água.

O nome genérico *Bidens* deriva dos termos latinos *bis* e *dens*, que significam dois e dentes, referindo-se às duas aristas do fruto. Estas aristas prendem-se com facilidade no pelo dos animais ou nas roupas de quem se encostar na planta, sendo extremamente difíceis de remover, o que possibilita a dispersão a longas distâncias das sementes. O restritivo específico *frondosa* faz alusão às numerosas folhas. As folhas e caules jovens são comestíveis após cozedura, sendo apreciados no Japão.

Com origem na América do Norte, introduzida na Europa estando naturalizada nas regiões Oeste, Centro e Sul. Em Portugal, encontra-se nas regiões do Minho, de Trás-os-Montes, da Estremadura, Beira Baixa e Ribatejo.

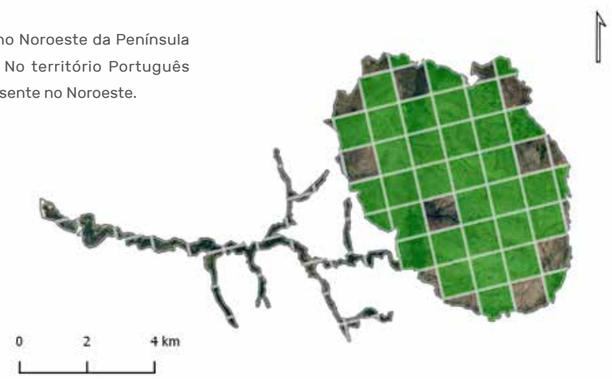


Nome científico: *Carduus asturicus* Franco
Família: ASTERACEÆ

Planta semi-arrosetada, com caule até 40 cm, espinhoso, acinzentado e tomentoso. Folhas oblanceoladas ou lanceoladas, acinzentado-tomentosas na página inferior e com 3-5 pares de segmentos triangulares-palmados, cada um com um espinho apical de 10 mm. Capítulos, com 15-20 X 3,5-8 mm, cilíndricos e subsésseis, com flores tubulosas. Brácteas involucrais com 0,5-1,5 mm de largura, estreitamente imbricadas, glabras, margens escariosas. Papilho com 11-13 mm de pêlos simples. Época de floração de Abril a Julho.

Habitat:
Espécie com preferência por prados de montanha.

Ocorre no Noroeste da Península Ibérica. No território Português está presente no Noroeste.



CARDO-AMARELO

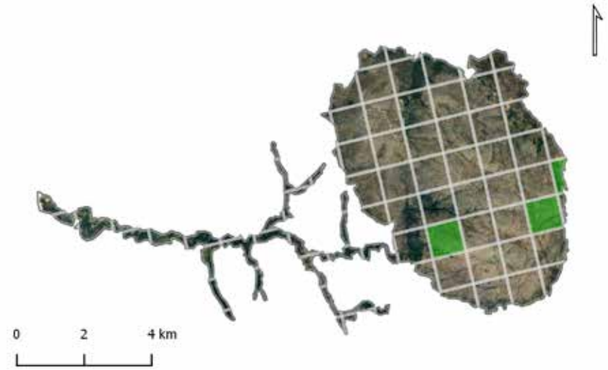
Nome científico: *Carlina corymbosa* subsp. *major* (Lange) J. López & Devesa
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea, de aspeto espinhoso, verde e glabrescente. Os caules, geralmente ramificados, surgem eretos e com até cerca de 85 cm. As folhas medem 100x30 mm, tendo a parte indivisa do limbo entre 4-14 mm. As folhas basais e médias têm formas que variam entre o oblongo e o oblongo lanceolado; as distais são geralmente lanceoladas, pinatífidas ou penatipartidas, com lobos triangulares, agudos e com espinhos terminais com cerca de 3,5 mm. As brácteas involucrais externas geralmente excedendo as internas. Invólucro com 19-36 × 25-33 mm. Corola de 7-11 mm. Os frutos são pequenos aquénios com 3,4 x 1,2 mm, providos de pelos unidos em fascículos. A floração ocorre de julho a setembro.

Habitat:
Surge em clareiras de matos, em arribas e em dunas, nas margens de caminhos e em valas, em zonas costeiras.

O nome genérico Carlina surge como uma derivação do nome do primeiro imperador romano – Carlos Magnum (742-814).

Presente na Península ibérica e no Noroeste de África, em Portugal ocorre do Minho até ao Algarve, sempre junto à costa.



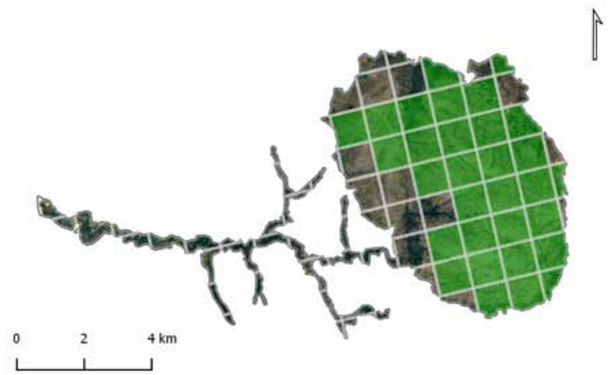
Nome científico: *Centaurea limbata* Hoffmanns. & Link
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea, subarrosetada, cuja altura varia de 20-60 cm. Os caules, de secção circular ou algo poligonal, surgem eretos e ramificam desde a base ou apenas na metade distal, apresentando-se de textura lanuginosa e tornando-se glabrescentes nos ramos. As folhas, com cerca de 130-40 mm, vão-se tornando menores da base até ao ápice. Com uma nervura central pinada e proeminente na página inferior, apresentam tonalidade verde na página superior e aspeto lanuginoso na inferior. As inferiores, pecioladas, podem surgir oblongo-lanceoladas e inteiras ou repando-dentadas. As caulinares, sésseis, apresentam-se penatissectas e com os segmentos de formas oblongo-lanceoladas, sendo o terminal geralmente mais comprido. As flores surgem agrupadas em capítulos solitários ou em número de 2-3, terminais ou axilares. De tonalidade rosada ou purpúrea, raramente esbranquiçadas, as do disco surgem hermafroditas e as da periferia neutras. O invólucro, ligeiramente lanuginoso, de forma campanulada e arredondado na base, mede cerca de 9-14 x 4-10 mm. As brácteas, imbricadas, dispõem-se em 6-7 séries. As internas surgem linear-espatuladas, glabras, de margem hialina e apêndice apical pouco evidente. As externas com formas ovado-oblongas, de tons esverdeados ou amarelados, exibem textura arenoso-lanuginosa na porção superior e um apêndice apical bem distinto. Os frutos são pequenas cípselas de forma obovóide ou oblongo-obovóide, comprimidas e de tonalidade amarelo-pálido e tingidas de verde. A floração acontece de maio a novembro.

Habitat:
Com preferência por solos ácidos e algo nitrificados, pode surgir em orlas e em clareiras de bosques, em matagais, em prados, em valas e bermas de caminhos.

O nome genérico *Centaurea* (tal como o do género *Centaurium*) surge como referência ao centauro Quíron. Tido como civilizado, bondoso e sabedor na área da medicina, Quíron terá usado plantas deste género e descoberto as suas propriedades medicinais.

Com distribuição na região Oeste e Noroeste da península ibérica, em Portugal ocorre no Minho, em Trás-os-Montes, no Douro Litoral, na Beira Litoral e na Estremadura.



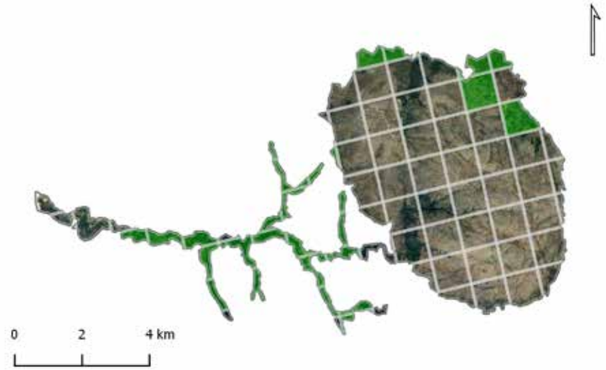
Nome científico: *Centaurea nigra* subsp. *rivularis* (Brot.) Coutinho
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea vivaz de caules com 30-100 cm, erectos ou ascendentes. As folhas de cor verde-acinzentada, ovadas a lanceoladas, apresentam-se inteiras, pubescentes e ásperas nas margens. Os capítulos florais são solitários ou fasciculados no cimo dos ramos, com flores marginais estéreis mais longas que as centrais tubulosas. O invólucro do capítulo, com 12-15 mm de comprimento e 10-20 mm de largura, apresenta apêndices lanceolados a recobrir completamente as brácteas. Época de floração de Junho a Outubro.

O nome genérico *Centaurea* (tal como o do género *Centaurium*) surge como referência ao centauro Quíron. Tido como civilizado, bondoso e sabedor na área da medicina, Quíron terá usado plantas deste género e descoberto as suas propriedades medicinais. As raízes e sementes apresentam propriedades sudoríficas, diuréticas, tónicas e vulnerárias. Esta planta já foi utilizada na cura de feridas. As pétalas podem ser adicionadas a saladas.

Habitat:
Prefere prados, arrelvados frescos e bosques de caducifólias.

Espécie do Oeste da Península Ibérica, em Portugal ocorre no Minho, em Trás-os-Montes, no Douro Litoral, na Beira Litoral e na Beira Alta.



MARGAÇA-DE-INVERNO, MARGAÇA-FUSCA, PAMPOSTO

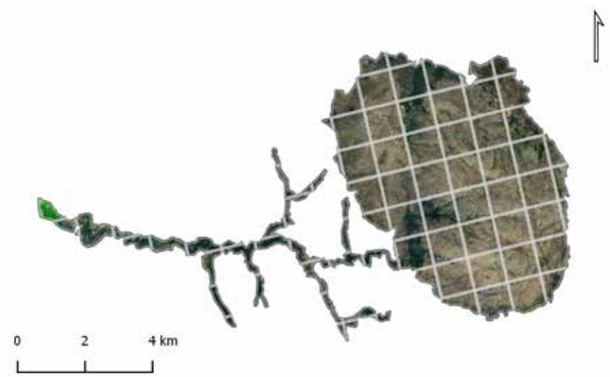
Nome científico: *Chamaemelum fuscatum* (Brot.) Vasc
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea e de aspeto glabro, de caule simples ou pouco ramificado, com ramos ascendentes que variam entre os 5-30 cm. As folhas, alternas, são oblongas e geralmente 2-penatissectas, com segmentos agudos, sendo as proximais pecioladas e as distais sésseis. Os capítulos florais são de tamanho mediano, com pedúnculos aclavados e invólucro de 3-4 mm, com brácteas de contorno ovado e de tonalidade castanho-escuro nas margens e no ápice. As flores da periferia, com 7-10 mm, são liguladas, de tonalidade branca, surgindo inteiras ou podendo apresentar no ápice 2-3 dentes pouco marcados. As flores do disco são tubulosas e de tonalidade amarela. Os frutos são pequenas cípselas, com cerca de 1 mm, comprimidas e estriadas na face interna. A floração surge de dezembro a agosto.

Habitat:
Espécie ruderal, com preferência por locais húmidos ou temporariamente encharcados, surge em campos de cultivo, em prados, em margens de cursos de água e depressões.

O nome genérico *Chamaemelum* tem origem nos termos gregos *chamai e melon*, que significam pequeno ou anão e maçã, indicando que é para além de ser uma espécie de pequena dimensão possui um leve odor a maçã. O restritivo específico *fuscatum* indica o tom acastanhado das brácteas.
As suas flores são usadas para preparar infusões e outras bebidas, para alimentar aves e como adorno pessoal. Toda a planta é utilizada para aclarar o cabelo.
Espécie usada, nas áreas rurais, como planta medicinal de uso humano e veterinário. As suas principais aplicações baseiam-se na sua ação antisséptica e anti-inflamatória, sendo usadas no tratamento de problemas dos sistemas digestivo, urogenital, músculo-esquelético e nervoso.

Com distribuição no oeste da Região Mediterrânica, em Portugal pode ser encontrada um pouco por todo o território continental.



MARGAÇA

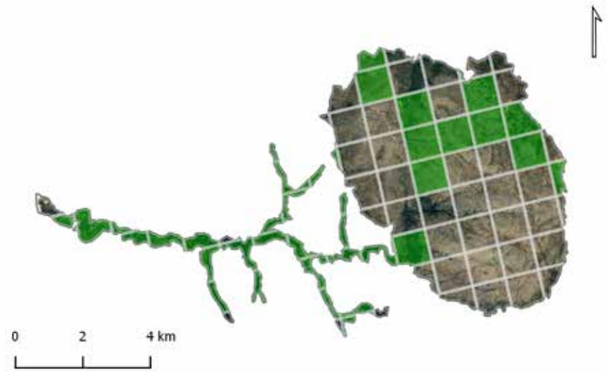
Nome científico: *Chamaemelum mixtum* (L.) All
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea anual, com caules de 10-60 cm, pubescentes e frequentemente muito ramosos. As folhas, oblongas, dividem-se uma vez em segmentos lanceolados, inteiros ou serrados. os capítulos surgem solitários, com flores amarelas tubulosas (de tubo giboso na base) no centro e com flores marginais liguladas de tonalidade branca. A época de floração acontece de Abril a Setembro

O nome genérico *Chamaemelum* tem origem nos termos gregos *chamai e melon*, que significam pequeno ou anão e maçã, indicando que é para além de ser uma espécie de pequena dimensão possui um leve odor a maçã.

Habitat:
Prefere terrenos cultivados e incultos, margens de caminhos e areias marítimas.

Espécie da Região Mediterrânica e do Sudoeste da Europa, em Portugal está presente por todo o território continental.



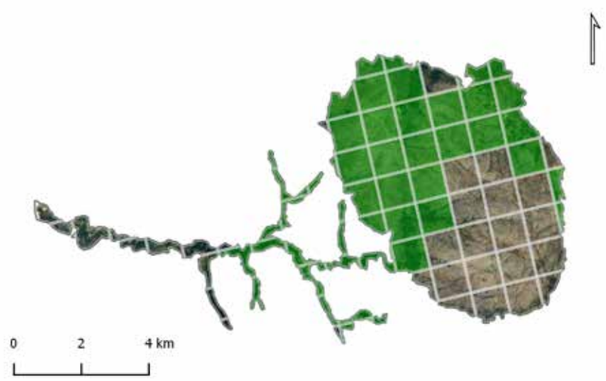
MACELA

Nome científico: *Chamaemelum nobile* (L.) All
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea anual, aromática, mais ou menos pubescente, com caules de 10-30 cm, prostrados em grande extensão sobre o solo. As folhas são oblongas e segmentadas 2 a 3 vezes. Os capítulos florais, com 18-25 cm de diâmetro, apresentam-se solitários, com flores amarelas e tubulosas (de tubo giboso na base) no centro e com ou sem flores marginais liguladas e de cor branca. A época de floração dá-se de Abril a Setembro.

Habitat:
Prefere terrenos cultivados e incultos e prados húmidos.

O nome genérico *Chamaemelum* tem origem nos termos gregos *chamai* e *melon*, que significam pequeno ou anão e maçã, indicando que é para além de ser uma espécie de pequena dimensão possui um leve odor a maçã.
A medicina popular atribui às folhas desta planta propriedades estomáquicas e anti-espasmódicas. As folhas são também usadas no tratamento da queda de cabelo, tonturas, gripe, insolação, nevralgias, dores menstruais. O seu efeito anti-espasmódico, anti-inflamatório, sedativo e antidiurético encontra-se cientificamente provado. Esta planta também pode ser utilizada para clarear o cabelo.



Espécie da região Oeste da Europa e do Norte de Marrocos, está presente um pouco por todo o território continental português.

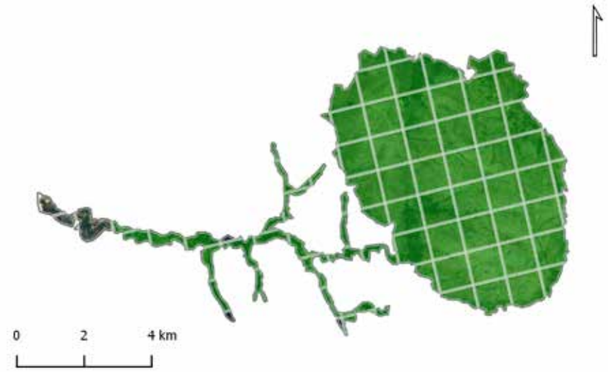
Nome científico: *Cirsium filipendulum* Lange
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea com caules de 25-80 cm, acinzentados, cobertos de pêlos crespos e macios mas pouco longos na metade distal e sem pêlos e purpurescente na metade inferior. As folhas, de consistência herbácea, oblongas a lanceoladas, surgem verdes e sem pêlos na página superior e acinzentadas e lanuginosas na página inferior. Os capítulos florais são pedunculados, raramente subsésseis, com 2,5-3 cm de diâmetro, e dispõem-se em grupos de 1-3. As flores são tubulares e de cor púrpura-violácea. Papilho de pêlos compostos, com 14-18 mm. A floração acontece de Maio a Julho.

O nome genérico *Cirsium*, de origem grega no termo *kirsos*, que significa veia inchada, surge como referência ao efeito causado pelo contacto com algumas das plantas deste género.

Habitat:
Com preferência por locais algo húmidos, ocorre em prados e a coberto de matas e bosques, por vezes nas margens de cursos de água e de valas.

Oriundo da Península Ibérica e do Sudoeste de França, em Portugal ocorre no Norte e Centro do território continental.



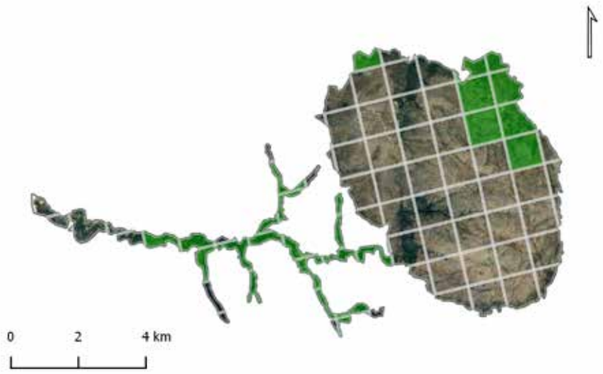
CARDO-PALUSTRE

Nome científico: *Cirsium palustre* (L.) Scop
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea, bianual, de 50-120 cm. Raízes fibrosas e caule geralmente ramificado na metade distal e espinhoso. Folhas herbáceas, onduladas, pubescentes, lanceoladas, segmentadas e com espinhos picantes. Capítulos sésseis ou quase reunidos num glomérulo denso em cima de um pedúnculo. Flores tubulares purpúreas. Papilho com 8-12 mm de pêlos compostos. Época de floração de Abril a Agosto.

O nome genérico *Cirsium*, de origem grega no termo *kirsos*, que significa veia inchada, surge como referência ao efeito causado pelo contacto com algumas das plantas deste género. Por sua vez, o restritivo específico palustre refere o tipo de habitat desta espécie, associada a lugares encharcados.
As folhas e caules jovens podem ser incluídos na alimentação, sendo consumidos crus ou cozinhados.

Habitat:
Surge em locais húmidos ou pântanos.



Presente por quase toda a Europa, sendo raro na região Mediterrânica. Distribuído pelo Norte e Centro-Norte do território continental de Portugal.

CARDO-ROXO

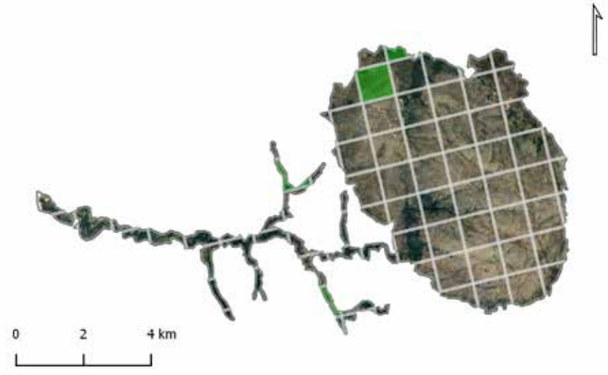
Nome científico: *Cirsium vulgare* (Savi) Ten
Família: ASTERACEÆ

Planta bianual com 50-150 cm. As folhas, verdes e cobertas na página inferior por pêlos longos, finos e macios, com segmentos estreitamente lanceolados ou triangulares, apresentam um espinho apical de 2-10 mm. Os capítulos florais surgem solitários ou em grupos de 2-3, podendo ser curta a longamente pedunculados e reunidos em panícula ou corimbo. As flores, tubulares, apresentam tonalidades purpúreas. Papilho com 20-30 mm de pêlos compostos. A floração acontece de Junho a Outubro.

O nome genérico *Cirsium*, de origem grega no termo *kirsos*, que significa veia inchada, surge como referência ao efeito causado pelo contacto com algumas das plantas deste género.
A raiz pode ser consumida cozinhada, apresentando um sabor semelhante à alcachofra. Contudo, o consumo da raiz pode originar flatulência. Os caules jovens também podem ser consumidos. As flores secas podem ser utilizadas como um substituto do coalho na coagulação do leite.
Relativamente ao seu uso medicinal, as infusões da planta inteira podem ser utilizadas no tratamento de dores reumáticas. A decocção da planta também é utilizada em tratamentos internos e externos de hemorroides.

Habitat:
Pouco exigente quanto ao tipo de solo, esta espécie ruderal surge em terrenos cultivados e incultos e em margens de caminhos.

Surge em grande parte da Europa, sendo rara no Norte de África. Em Portugal está presente no Norte, Centro-Oeste e Sudoeste do território continental.



PAMPILHO

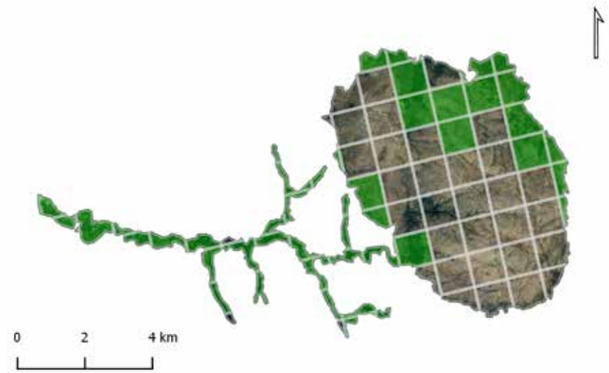
Nome científico: *Coleostephus myconis* (L.) Reichenb
Família: ASTERACEÆ

Planta anual, com caules com 10-45 cm, suberectos e esparsamente ramificados. Folhas basais com 6-15 cm, obovadas ou obovado-espatuladas, mais ou menos serradas. Capítulos com 2,5-4,5 cm de diâmetro, com flores marginais lígueladas amarelas (6-15 mm) e flores centrais tubuloso-campanuladas amarelas. Papilho membranáceo, alongado e tubuloso. Época de floração de Fevereiro a Agosto.

Habitat:
Surge geralmente em locais um tanto secos. Podendo ocorrer em áreas de pastagem em searas, terrenos em pousio, nas bermas de caminhos e, eventualmente, em bosques.

É uma das ervas daninhas mais comuns em cultivos em Portugal.

Espécie do Sul da Europa e região Mediterrânica, em Portugal distribui-se por todo o território continental.



AVOADINHA

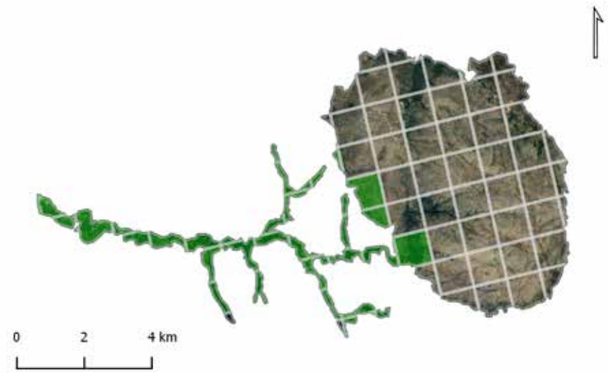
Nome científico: *Conyza bilbaoana* J. Rémy
Família: ASTERACEÆ

Planta de aspeto robusto, cuja altura pode atingir os 2 m. Os caules, glabrescentes, ramificam a baixo das inflorescências. As folhas, glabras mas com alguns pelos nas margens e, ocasionalmente na nervura da página inferior. As basais, oblanceoladas a lineares, medem 2-5 x 1-8mm, apresentam a margem inteira ou dentada. As superiores, oblongas a lineares, são inteiras. As flores, agrupadas em panículas cilíndricas, têm 3 mm de diâmetro e brácteas involucrais glabras, de tonalidade vermelho-acastanhado e com margem mais clara, não apresentando flores liguladas visíveis. Os frutos são pequenos aquénios oblongos e esparsamente pubescentes, de tonalidade castanho-avermelhado e com papus de pelos dourados.

Habitat:
Surge em bermas de estradas e noutros locais perturbados.

O nome genérico *Conyza* deriva do termo grego *konops*, que significa pulga, foi usado por Plínio para este grupo de plantas. O restritivo específico *bilbaoana* surge como homenagem a Francisco de Sales Bilbao Barquín (1823-1865), um político de nacionalidade chilena e de ideias liberais, que terá estudado astronomia, música e ciências.
As espécies do género Conyza tendem a ter um comportamento invasor.

Espécie proveniente da América do Sul, encontra-se naturalizada em outros locais, designadamente em diversos países da Europa. Em Portugal ocorre nas zonas mais atlânticas do norte.



AVOADINHA

Nome científico: *Conyza canadensis* (L.) Cronq
Família: ASTERACEÆ

Planta anual de 30-150 cm, esparsamente setuloso-hirsuta, com pêlos patentes. Folhas numerosas, verdes e estreitas, oblanceolado-oblongas, inteiras ou ligeiramente dentadas. Os capítulos florais, de 3-5 mm de diâmetro, comportam flores marginais liguladas e esbranquiçadas (lígula de 0,5-1 mm) e flores centrais tubulosas. A época de floração acontece de Abril a Novembro.

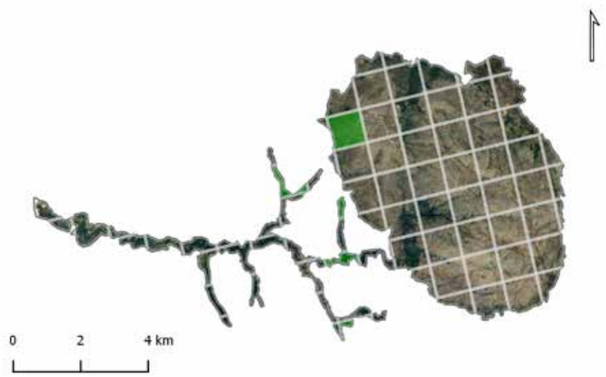
Habitat:
Espécie invasora, surge em terrenos cultivados e em outros locais sujeitos à atividade antrópica.

Apesar de apenas a espécie *Conyza bonariensis* ser considerada invasora de acordo com o decreto de lei nº 565/99, de 21 de Dezembro, as outras espécies do mesmo género também apresentam carácter infestante.

O nome genérico *Conyza* deriva do termo grego *konops*, que significa pulga, foi usado por Plínio para este grupo de plantas.

Quando jovens, as folhas jovens podem cozinhadas e incluídas na alimentação. Das folhas é extraído um óleo utilizado para aromatizar doces, condimentos e bebidas.

Na América do Norte esta planta era fervida e utilizada para produzir vapor em saunas, para estimular espirros em terapia de gripes e constipações e para produzir fumo para afugentar insetos. Atualmente esta planta é utilizada no tratamento de problemas gastrointestinais, como a diarreia e disenteria, devido às suas propriedades de ação adstringente. É considerada bastante eficaz no tratamento de hemorroides.



Originária da América do Norte, naturalizada na Europa, Ásia e África Ocidental, encontra-se distribuída por todo o território continental de Portugal.

AVOADINHA-BRANCA-DE-PÊLOS-COMPRIDOS

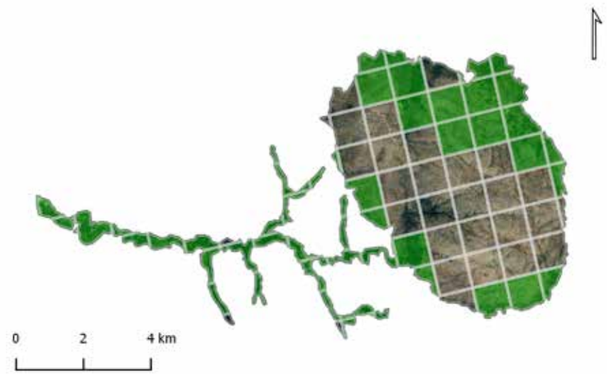
Nome científico: *Conyza sumatrensis* (Retz.) E. H. Walker
Família: ASTERACEÆ

Planta de caules eretos podendo atingir 1-2 m, de tonalidade verde e textura pubescente. As folhas, lineares-oblongas a estreitas e elípticas ou obovadas, possuem margens com pêlos em gancho. Os capítulos florais, com 5-8 mm durante a frutificação, apresentam flores marginais liguladas (lígula menor que 0,5 mm) e flores centrais tubulosas. A época de floração de Julho a Novembro.

Apesar de apenas a espécie *Conyza bonariensis* ser considerada invasora de acordo com o decreto de lei nº 565/99, de 21 de Dezembro, as outras espécies do mesmo género também apresentam carácter invasor.
O nome genérico *Conyza* deriva do termo grego *konops*, que significa pulga, foi usado por Plínio para este grupo de plantas.

Habitat:
Espécie com comportamento invasor em terrenos cultivados e outros locais sujeitos à atividade antrópica.

Originária da América do Sul e subespontânea na Europa, surge como invasora no Norte e Centro de território continental português.



BOTÃO-DE-ÁGUA, MARGARIDA-DA-AUSTRÁLIA

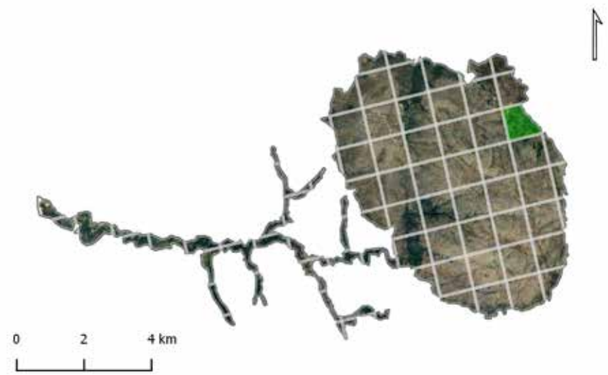
Nome científico: *Cotula australis* (Spreng.) Hook
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea, vilosa e inodora, podendo medir até 10 cm, mas usualmente não ultrapassando os 5 cm. Os caules são prostrados ou ascendentes e ramificados, podendo enraizar nos nós. As folhas, obovadas ou oblanceoladas e atenuadas na base, esparsamente pubescentes, são usualmente 2-penatipartidas e apresentam 3-7 segmentos lobados. Os capítulos florais medem 4-5 mm de diâmetro e surgem em pedúnculos delgados e excedendo as folhas. As brácteas involucrais são de formas oblongas ou lanceoladas. As flores da periferia são apétalas, enquanto que as do disco apresentam uma corola de tonalidade amarelo-pálido ou creme. Os frutos são pequenas cípselas oblongas e achatadas, de aspeto glandular e com asas espessadas, sendo as da periferia um pouco maiores (1-1,5 mm) do que as do disco (0,75 mm). A floração ocorre entre junho e agosto.

O nome genérico *Cotula* deriva do termo grego *kotyle*, que significa pequeno copo, referindo-se à forma do invólucro. O restritivo específico australis indica a sua origem meridional ou austral.

Habitat:
Espécie ruderal, com preferência por situações com alguma humidade, surge em bermas de caminhos e em fendas de calçada.

Espécie nativa da Austrália e da Nova Zelândia, encontra-se introduzida na Europa, na América, na Ásia e em África. Em Portugal ocorre dispersa de norte a sul.



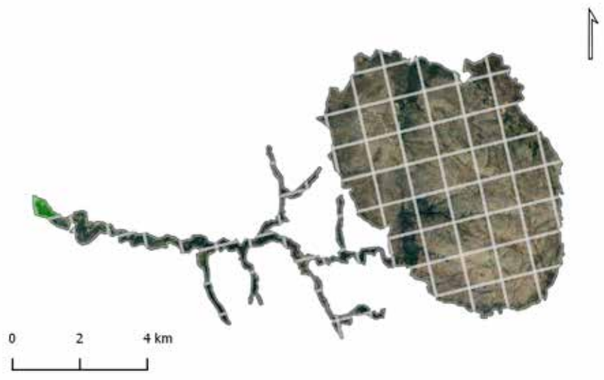
BOTÕES-DE-LATÃO

Nome científico: *Cotula coronopifolia* L
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, de aspeto glabro e intensamente aromática, que pode atingir cerca de 30 cm. Os caules são prostrados ou ascendentes e ramificados. As folhas, sésseis e invaginantes, de forma linear, são inteiras ou podendo apresentar um ou outro dente ou lobo. Os capítulos florais, longamente pedunculados, medem 5-10 mm de diâmetro, apresentando brácteas involucrais com cerca de 2 mm e de formas ovadas ou arredondadas, de tonalidade purpurascente e margem escariosa. As flores da periferia são apétalas e longamente pediceladas, enquanto que as do disco apresentam uma corola de tonalidade amarela e surgem curtamente pediceladas. Os frutos são pequenas cípselas oblongas e achatadas, de aspeto glandular-pubescente, sendo as da periferia aladas e um pouco menores (1,5 mm) do que as do disco (1,75 mm). A floração acontece de março a setembro.

Habitat:
Espécie com preferência por zonas húmidas e salgadas, mas indiferente edáfica, ocorre ao longo da linha de praia e nas zonas de maré dos estuários.

De introdução provavelmente acidental, esta espécie encontra-se listada como sendo uma espécie introduzida em Portugal Continental (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I). O seu impacte faz-se sentir, sobretudo, nas zonas de arrozal. Os principais fatores de risco, da presença desta espécie, prendem-se com a dispersão das suas sementes que, por serem transportadas pela água, alcançam longas distâncias e pelo impedimento físico que causam à fixação de espécies nativas.
O nome genérico *Cotula* deriva do termo grego *kotyle,* que significa pequeno copo, referindo-se à forma do invólucro. O restritivo específico *coronopifolia* indica a semelhança das folhas desta espécie com as do género *Coronopus*.
Usando todas as partes da planta é possível a obtenção de um corante de tonalidade dourada.
Estudos realizados recentemente demonstraram que esta espécie apresenta atividade antibacteriana e antifúngica contra diversas espécies de bactérias e fungos patogénicos, apontando a sua potencial importância para aplicações farmacêuticas.



Com origem na África do Sul, encontra-se introduzida no continente europeu, na Austrália e na América. Em Portugal continental surge nas regiões litorais do Minho ao Algarve.

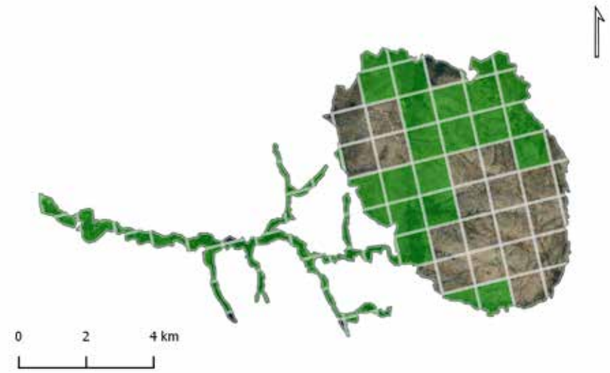
ALMEIRÃO-BRANCO

Nome científico: *Crepis capillaris* (L.) Wallr
Família: ASTERACEÆ

Planta anual ou bianual de caules ramosos, com 20-100 cm. As folhas podem ou não apresentar revestimento de pelos - as basilares numerosas, lanceoladas a oblanceoladas, dentadas ou mais ou menos divididas; as caulinares semelhantes às basilares mas menores. Os capítulos florais com invólucro de 3-9 X 2-8 mm, comportam flores liguladas e de tonalidade amarela. Os frutos são aquénios não achatados de 1,4-2,5 mm, sem bico. A época de floração ocorre de Abril a Outubro.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em terrenos cultivados ou incultos.

Espécie do Oeste, Centro e Sul da Europa, em Portugal está presente de Norte a Sul do território continental.



ERVA-DE-SÃO-TIAGO

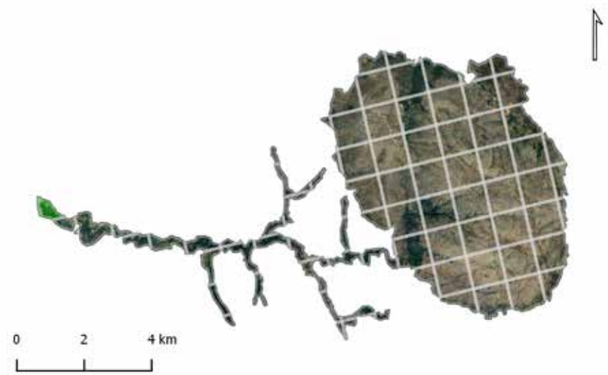
Nome científico: *Delairea odorata* Lem
Família: ASTERACEÆ

Planta trepadora, de base com consistência lenhosa, que pode medir até 5 m. Os caules, algo carnudos, são delgados e muito ramosos. As folhas, de contorno orbicular, deltoide ou reniforme, possuem 3-11 lobos agudos que as tornam angulosas e apresentam consistência carnuda e aspeto lustroso. Longamente pecioladas, o seu pecíolo apresenta 2 pequenas aurículas na base. As flores, tubulosas e de tonalidade amarela, encontram-se reunidas em capítulos de 5-7 mm de diâmetro, que por sua vez se agrupam em corimbos compostos, axilares e terminais. Os frutos são pequenas cípselas de 2-2,5 mm. A floração acontece de dezembro a fevereiro.

Apreciada pelas suas flores e capacidade de atapetar o solo foi introduzida pelo seu cariz ornamental sendo, atualmente, considerada uma espécie introduzida em Portugal Continental (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I). A sua capacidade de enraizamento nos nós e a dispersão pelo vento das suas sementes são os principais motivos pela sua capacidade de dispersão.
O seu nome genérico presta homenagem a Eugene Delaire (1810-1856) jardineiro chefe no Jardim Botânico de Orleães. O restritivo específico *odorata* refere-se ao aroma emanado pelas suas flores, quando esmagadas.
Todas as partes da planta são tóxicas, pelo que deve ser manuseada com cuidado.

Habitat:
Espécie ripícola e ruderal, surge em margens de cursos de água, em sebes, matos e locais ruderalizados.

Nativa da África do Sul, surge agora como subespontânea em diversas regiões do globo. Em Portugal continental surge no Minho e Douro Litoral, Beira Litoral e Estremadura.



VITADÍNIA-DAS-FLORISTAS, MARGACINHAS, INTROMETIDAS

Nome científico: *Erigeron karvinskianus* DC
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea de base sublenhosa e aspeto frágil. Os caules, prostrados ou ascendentes, apresentam-se esparsamente pubescentes e medem de 15-50 cm. As folhas proximais, com 1-3,5 cm, de base obovada ou acunheada, são curtamente pecioladas e apresentando, geralmente, 3 lobos. As distais são lanceolado-lineares. As flores, agrupadas em capítulos, possuem pedúnculos finos e longos. As brácteas involucrais, linear-lanceoladas, possuem margens escariosa. As flores da periferia, liguladas, apresentam a face superior de tonalidade branca ou lilacínea e a inferior de tom púrpura. As flores do disco apresentam tonalidade amarela. Os frutos são pequenas cípselas com papilhos de pelos longos. A floração pode ser observada entre fevereiro e setembro.

Habitat:
Espécie ruderal, cresce em muros, em fendas de rochas e empedrados, em jardins e noutros locais perturbados e próximos dos locais onde originalmente tenha sido plantada.

Espécie introduzida pelo seu carácter ornamental, está atualmente listada como invasora no nosso território (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I), por formar tapetes de grande dimensão onde não permite o crescimento de espécies nativas. O seu papel como invasora reside na sua capacidade de dispersão de sementes pelo vento e pela sua capacidade de reprodução vegetativa.
O nome genérico Erigeron tem origem nos termos gregos *eri* e *geron*, que significam cedo e velho, podendo ser traduzido como "homem velho na primavera" - referindo-se ao aspeto branco dos capítulos durante a frutificação que se inicia bastante cedo. O restritivo específico *karvinskianus* refere-se ao naturalista da Bavaria, Wilhelm Friedrich Karwinski von Karwin (1780-1855), que foi coletor de plantas e animais no Brasil e no México.
A sua principal utilização reside no seu caráter ornamental. Contudo ela é também usada para controlar a erosão. Embora seja popularmente usada como repelente de insetos, é atrativa para abelhas e, por isso, usada como espécie melífera.
Usada como planta medicinal, todas as suas partes apresentam valor. As suas propriedades fizeram com que fosse utilizada no tratamento de problemas de pele, de indigestão, de hepatite, de inflamações intestinais e de hematúria.

Oriunda do México, surge como subespontânea nas regiões do Este e Oeste da Europa. Em Portugal continental ocorre em quase todas as regiões.

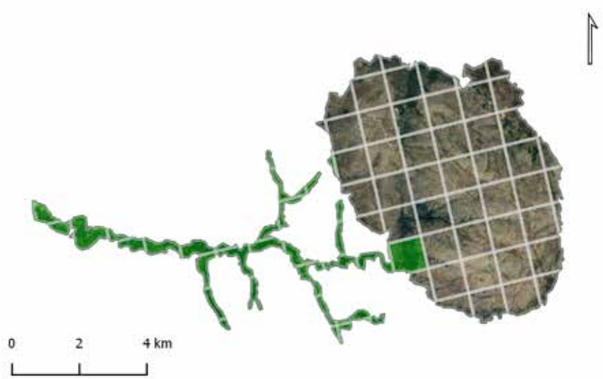
TREVO-CERVINO

Nome científico: *Eupatorium cannabinum* L
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, de caule ereto e com cerca de 175 cm. As folhas têm 3-5 lóbulos lanceolados ou ovados, de margem cerrada e com cerca de 5-10 cm. As flores surgem em capítulos, de 2-5 cm de diâmetro, com o invólucro de forma cilíndrica e de cor púrpura, com as brácteas externas mais curtas do que as internas e igualmente de cor púrpura. Os frutos são pequenos aquénios, negros e com pêlos compridos. O período de floração acontece entre os meses de Junho e Setembro.

Habitat:
Ocorre em prados húmidos e nas margens de linhas de água.

Esta espécie tem sido usada como desintoxicante, para o tratamento de febres, resfriados, gripes e outras condições virais. As folhas possuem propriedades de ação depurativa, diurética, emética, expetorante, febrífuga, purgante e tónica. Quando colocadas sobre o pão, as folhas, impedem que este fique bolorento. Por vezes as folhas são esfregadas sobre os animais, atuando como repelente de parasitas. O seu nome comum (trevo-cervino) deriva das suas folhas com três folíolos serem usadas pelos veados feridos para aliviarem e tratarem as suas feridas.



Surge em grande parte da Europa. Em Portugal, ocorre no Norte e Centro.

CARDO, CARDO-DOS-PICOS

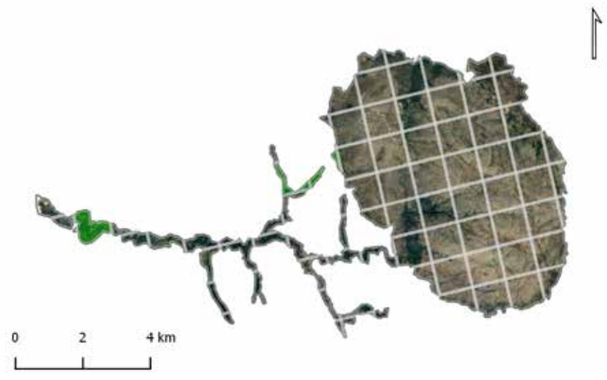
Nome científico: *Galactites tomentosa* Moench
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea, cuja altura pode ascender aos 100 cm. As folhas apresentam, na página superior, nervação branca ou variegada, sendo branco-tomentosas na página inferior. As basais são de contorno oblanceolado, de margem serrada e pecioladas. As caulinares, geralmente penatipartidas, sésseis e decorrentes, apresentam espinhos com 1,5-6 mm e medem 4-18 x 1-8 cm. Os capítulos florais, pedunculados, surgem solitários ou reunidos em cimeiras corimbosas. Os invólucros medem 10-15 mm e apresentam indumento de pelos longos, finos, macios e entrecruzados. As brácteas possuem espinhos de tom esverdeado, com 5-10 x 0,3-0,5 mm. As flores do disco, com 14-18 mm, são tubulosas e de tonalidade branco-róseo. As flores da periferia, com 21-30 mm, são afuniladas e de tonalidades esbranquiçadas, lilacíneas ou rosa-intenso. Os frutos são cípselas subcilíndricas, estriadas e com papilho de pelos plumosos e brancos. A floração ocorre de abril a julho.

O nome genérico *Galactites*, com origem no termo grego *gala*, que significa leite. Segundo alguns autores, surge fazendo referência à sua seiva de aspeto leitoso. Para outros, é empregue como referência ao aspeto esbranquiçado das suas folhas. O restritivo específico *tomentosa* indica que está densamente coberta por pelos.
Os rebentos e as folhas jovens, se cozinhados, podem ser incluídos na alimentação. Também usada para alimentação animal, sobretudo para os burros. Planta melífera, contribui para um mel muito saboroso mesmo quando é resultado da mistura com outras flores.
Na medicina popular foi usada como cicatrizante.

Habitat:
Espécie ruderal e nitrófila, sem preferências edáficas, surge em bermas de caminhos, em campos cultivados ou incultos, em baldios, em pastagens e em orlas de bosque.

Ocorre na Região Mediterrânica e na Macaronésia. Em Portugal está presente um pouco por todo o território.



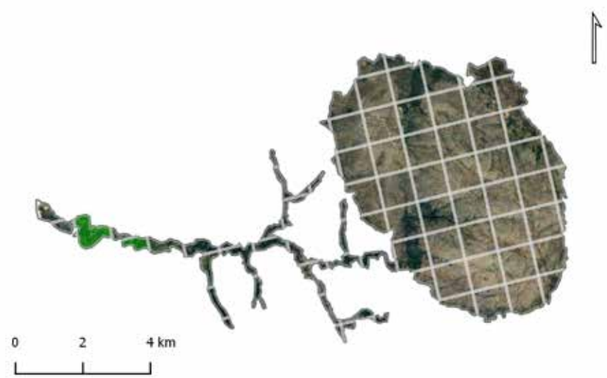
Nome científico: *Galinsoga quadriradiata* Ruiz & Pav
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea, anual, com os caules ramificados, pubescentes na parte inferior e com cerca de 80 cm. As folhas surgem opostas, têm forma ovada e margem serrada, sendo o pecíolo maior do que o limbo. As flores surgem agrupadas em capítulos, que possuem os pedúnculos muito pubescentes. As flores, liguladas, são geralmente 5 e de cor branca e com cerca de 1 mm, os flósculos são amarelos. Os frutos são pequenos aquénios de 1-1,5 mm. A época de floração ocorre entre os meses de maio a novembro.

O nome genérico *Galinsoga* refere-se ao médico espanhol Mariano Martinez de Galinsoga (1766-1797), médico da Rainha da Espanha e superintendente do Jardim Botânico de Madrid. Esta planta é comestível e bastante nutritiva, sendo usada principalmente em saladas.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em campos cultivados, nas bermas de caminhos e noutros tipos de locais ruderalizados.

Originária do continente americano (do México ao Chile), encontra-se naturalizada um pouco por todo o território Português.

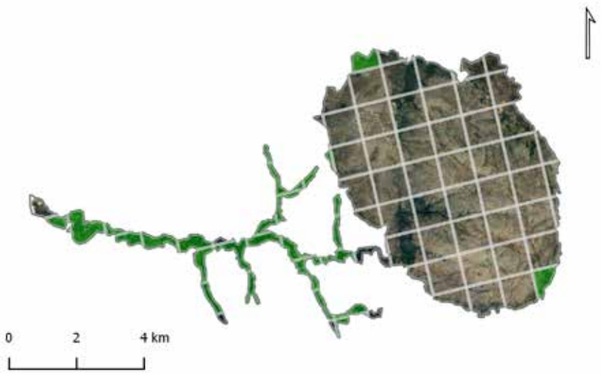


Nome científico: *Gamochaeta antillana* (Urban) Anderberg
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, ramificada junto ao colo, com 10-40 cm. As folhas basilares, efêmeras, têm formas oblanceoladas. As folhas caulinares surgem com aspeto dimórfico: as inferiores planas e com formas espatulado-obtusas, medem 15-40 x 4-12 mm; as superiores conduplicadas e incurvado-falcadas, apresentam-se de textura lanosa e tonalidade acinzentada, medindo 12-30 x 1,5-3 mm. As flores agrupam-se em inflorescências espiciformes. Os capítulos florais, lanosos na base, medem 3-3,5 x 2-2,5 mm e possuem flores filiformes e tubulosas. Os frutos são pequenas cípselas.

Habitat:
Espécie com preferência por locais ruderalizados e com solos arenosos, surge também em campos de cultura.

Nativa das Grandes Antilhas e do Sudoeste dos Estados Unidos da América, encontra-se naturalizada na América do Sul, na Europa e na Austrália. Em Portugal ocorre sobretudo na região Centro.

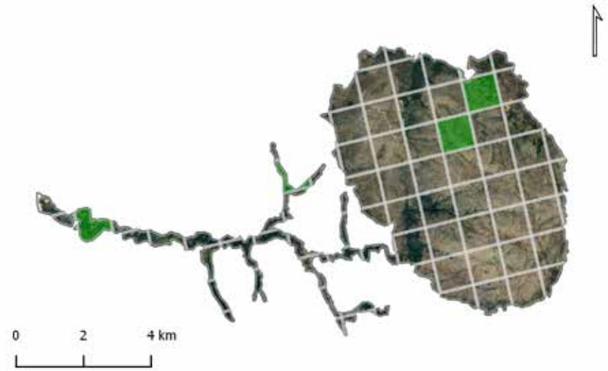


Nome científico: *Gamochaeta calviceps* (Fernald) Cabrera
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, geralmente ramificada, de até 25 cm. As folhas, frequentemente conduplicadas, apresentam contorno espatulado-lanceolado e indumento acinzentado-lanoso, as caulinares medindo até 30 x 5 mm. As flores agrupam-se em panículas ou em inflorescências frouxamente espiciformes. Os capítulos florais, lanosos na base, medem 3-4 x 2-3 mm e possuem flores filiformes e tubulosas. Os frutos são pequenas cípselas.

Habitat:
Surge em terrenos cultivados ou incultos, em pomares e relvados húmidos.

Com origem na América do Sul, encontra-se naturalizada no continente europeu e na Ásia. Em Portugal surge no Minho, no Douro Litoral, na Beira Litoral, na Estremadura, no Ribatejo e no Baixo Alentejo.

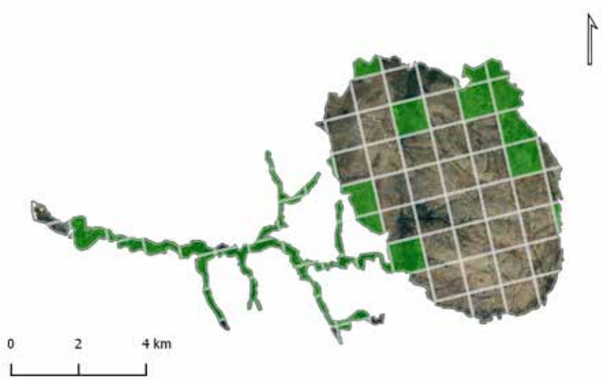


Nome científico: *Gamochaeta coarctata* (Willdenow) Kerguélen
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, subarrosetada, uni ou pluricaule, medindo entre 10-60 cm. As folhas basais, planas ou ligeiramente onduladas, têm formas oblongo-espatulares, medem 30-100 x 8-20 mm surgindo sésseis ou amplexicaules, curtamente apiculadas, de tonalidade verde-escuro e textura glabra na página superior e de tonalidade branca e textura tomentosa na página inferior. As flores agrupam-se em inflorescências espiciformes, terminais e densas. Os capítulos florais, surgem glabros, com 2,5-3 x 2-2,5 mm, com brácteas vermelhas e com flores filiformes e tubulosas. Os frutos são pequenas cípselas.

Habitat:
Prefere locais temporariamente alagados e margens de linhas de água.

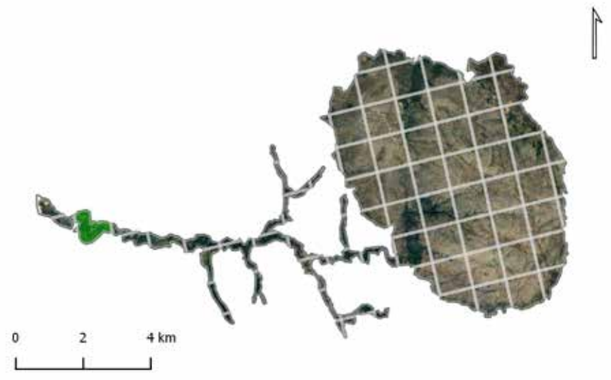
Espécie nativa da América do Sul. Em Portugal surge no Minho e no Douro Litoral.



Nome científico: *Gamochaeta pensylvanica* (Wild.) Cabrera
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, simples ou apenas ramificada no colo, medindo de 12-50 cm. As folhas basais de contorno oblanceolado, as caulinares de contorno espatulado, são obtusas e de ápice apiculado, atenuadas em pecíolo, planas e de tonalidade verde-acinzentado, são lanosas e medem 25-80 x 4-18 mm. As flores reúnem-se em inflorescências espiciformes. Os capítulos florais, lanosos, medem 3-3,5 x 2-2,3 mm, possuem brácteas externas ovado-lanceoladas e agudas e as internas oblongo-obtusas, as flores são filiformes e tubulosas. Os frutos são pequenas cípselas. A floração ocorre de março a agosto.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em locais incultos, preferencialmente areosos ou basálticos.



Nativa da América do Sul, está atualmente presente na Europa, Ásia, África e Austrália. Em Portugal continental surge no Minho e no Douro Litoral, na Beira Litoral e na Estremadura.

PERPÉTUAS-FÉTIDAS, TRAQUEIRO

Nome científico: *Helichrysum foetidum* (L.) Moench
Família: ASTERACEÆ

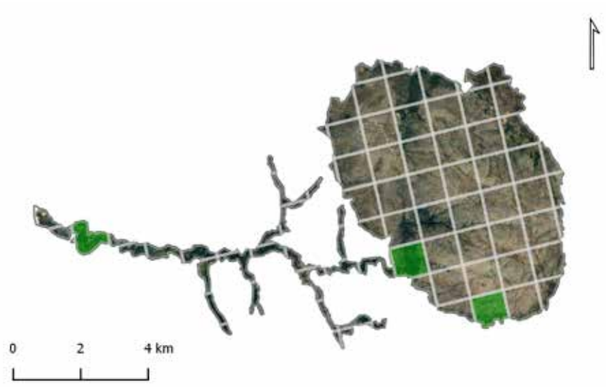
Planta robusta, podendo atingir cerca de 1 m de altura, possui um cheiro forte. O caule, simples ou escassamente ramificado desde a base, apresenta um aspeto tomentoso e esbranquiçado. As folhas, de 30-70 mm, exibem tonalidade verde e aspeto glabrescente na página superior, apresentando-se densamente cobertas por pubescência tomentosa e esbranquiçada na página inferior. As proximais, de forma oblonga, são atenuadas num longo pecíolo. As médias e distais, largamente lanceolado-cordiformes, são sésseis e ligeiramente amplexicaules. As flores, capítulos de tonalidade amarela, agrupam-se em inflorescências densas. As brácteas involucrais apresentam uma tonalidade amarelo-palha e aspeto brilhante, forma aguda e ovada. Os frutos são cípselas de aspeto verrugoso. A floração está presente de maio a agosto.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em áreas ajardinadas, em terrenos cultivados e incultos, em matos, dunas e arribas costeiras.

O nome genérico *Helichrysum* tem origem nos termos gregos *helios*, que significa Sol, e *chrysos*, que significa ouro – como alusão ao arranjo e cor das flores deste grupo. Por sua vez, o restritivo específico *foetidum*, de origem latina, significa mau cheiro – indicando o cheiro desagradável desta planta. Esta caraterística odorífica é, também, apontada pelo nome comum da espécie – perpétuas-fétidas.
As folhas desta espécie são usadas, na medicina popular africana, como curativo em ferimentos, sendo sobretudo aplicadas nas feridas resultantes de circuncisões, e para o tratamento de sintomas associados à gripe. As suas raízes são usadas em tratamentos oftalmológicos. A planta é, também, usada como analgésico para dores menstruais. Após secagem, a planta é queimada e o seu fumo inalado por curandeiros para induzir um estado de transe, pois apresenta efeitos alucinogénios.
O seu aspeto tomentoso, as cores das suas flores e a sua resistência popularizaram-na como espécie ornamental.

Espécie nativa da África do Sul. Em Portugal surge como naturalizada em alguns locais do Noroeste e do Centro-Oeste.

Espécie cosmopolita. Em Portugal está presente de Norte a Sul do território continental.



Nome científico: *Helichrysum luteo-album* (L.) Rchb
Família: ASTERACEÆ

Planta anual. Os caules com 8-40 cm, surgem eretos ou ascendentes, podendo ser simples ou ramosos. As folhas caulinares, com 2-5 cm, variam de oblongas a lineares, sendo branco-tomentosas em ambas as páginas. Os corimbos são pequenos e densos. Os capítulos, sésseis e ovóides, comportam 4-12 glomérulos semiglobosos, brácteas involucrais amarelas, glabras e obtusas. Flores tubulosas com cerca de 3 mm, amarelas e avermelhadas em cima.

Habitat:
Locais húmidos e geralmente arenosos.

Nome científico: *Hieracium lachenalii* Gmel
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea, com 40-60 cm de altura. Os caules surgem simples ou pouco ramificados abaixo da inflorescência. As folhas da roseta surgem pecioladas, com formas elípticas, oblongas, ou ovado-lanceoladas, agudas no ápice e atenuadas na base. Na maturação tornam-se pubescentes. As inflorescências surgem sob a forma de panícula-corimbosa, comportando 4-12 capítulos. Os pedúnculos são densamente glandulosos. Os capítulos, com 8-10 x 6-9 mm, possui recetáculo glabro e brácteas com pelos glandulíferos. As lígulas possuem uma cor intensa de amarelo. A época de floração acontece de março a julho.

O nome genérico *Hieracium* tem origem num termo grego que significa falcão. Esta origem deve-se a Plínio, que acreditava que se os falcões fossem alimentados com plantas deste género ficariam com uma visão mais apurada.

Habitat:
Prefere zonas de bosque temperado, sobretudo caducifólios.

Presente na Europa, no Norte da Região Mediterrânica e na América do Norte. Em Portugal ocorre no Minho, em Trás-os-Montes, na Beira Alta e na Beira Baixa.

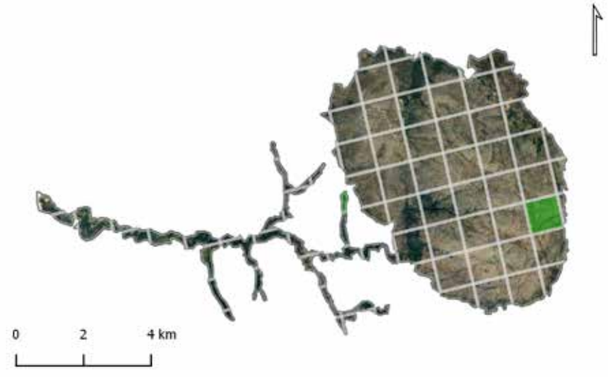
Nome científico: *Hieracium sabaudum* L
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea com caules cobertos por pêlos estrelados e simples, que na parte inferior são vermelhos, podendo ultrapassar os 100 cm. As folhas variam entre a forma oblongo-lanceolada e lanceolada, apresentam a margem dentada ou denticulada, são pubescentes na página inferior e medem cerca de 180 x 40 mm. Os capítulos agrupam-se em forma de panícula. As brácteas do invólucro e as corolas liguladas das flores da periferia são glabras. A época de floração ocorre entre os meses de Maio e Setembro.

O nome genérico *Hieracium* tem origem num termo grego que significa falcão. Esta origem deve-se a Plínio, que acreditava que se os falcões fossem alimentados com plantas deste género ficariam com uma visão mais apurada.

Habitat:
Presente em zonas de matos.

Presente em quase toda a Europa, exceto região Norte. Em Portugal ocorre no Norte e Centro-Interior do território continental.



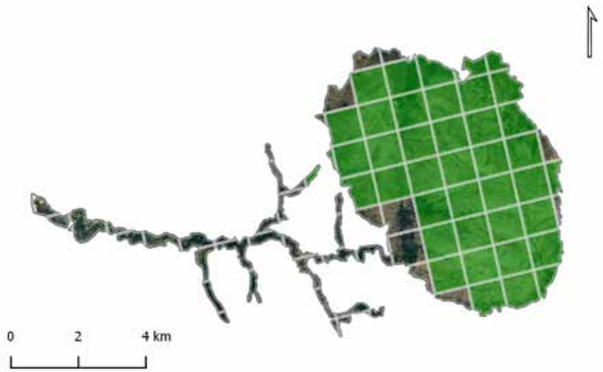
LEITUGA-PELADA

Nome científico: *Hypochaeris glabra* L.
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea de até 40 cm, bastante ramificada e de aspeto glabro, com algumas folhas ou escamas na parte basal. As folhas, que podem ter até 20 cm, variam entre a forma oblongo-lanceolada e espatulada, com recorte dentado ou pinatífido. As flores, liguladas e de cor amarela, surgem em capítulos de 5-15 mm de diâmetro, com o invólucro de 15-22 brácteas dispostas em 3-4 fileiras. Os frutos, pequenos aquénios, exibem um apêndice plumoso. A época de floração desta espécie ocorre entre os meses de Abril e Setembro.

As folhas, cozidas ou cruas, são usadas em situações de emergência alimentar, ainda que sejam um pouco amargas. Na medicina tradicional, as raízes desta planta são usadas como diuréticas e tónicas, enquanto as folhas são usadas como adstringentes.

Habitat:
Ocorre em zonas de matos e matagais e terrenos incultos, preferencialmente secos e áridos.



Esta espécie surge nas regiões Centro e Oeste da Europa e na zona Mediterrânica. Em Portugal surge um pouco por todo o território, exceto na bacia do Rio Tejo, parte do Alentejo litoral e Algarve.

LEITUGA

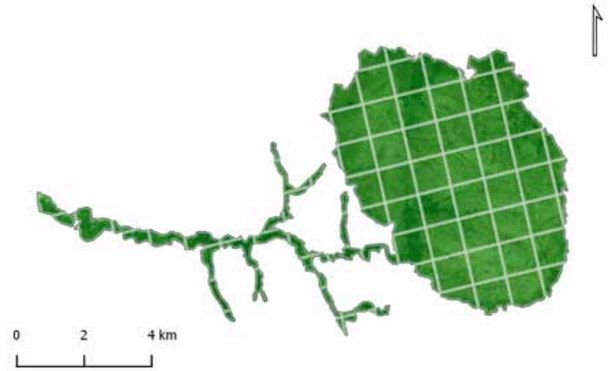
Nome científico: *Hypochaeris radicata* L
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea que pode atingir até 100 cm, semelhante ao *Hypochoeris glabra L.*, mas um pouco mais robusta. As folhas, geralmente híspidas, medem 5-25 cm e as suas formas variam entre o oblongo o elíptico e o oblongo-lanceolado. As flores, liguladas e de tonalidade amarela, surgem em capítulos de 20-30 mm de diâmetro, com o invólucro de 25-35 brácteas. Os frutos, pequenos aquénios, apresentam um prolongamento em forma de bico. A época de floração desta espécie ocorre entre os meses de Abril e Novembro.

As folhas, embora de sabor um pouco amargo, são utilizadas na alimentação podendo ser consumidas cruas ou cozidas.

Habitat:
Espécie com preferência por terrenos humedecidos, surge em áreas abertas de bosques e matas, surgindo ainda em margens de caminhos e jardins urbanos.

Com uma distribuição que abrange quase toda a Europa, em Portugal pode ser encontrada um pouco por todo o território.



ALFACE-BRAVA

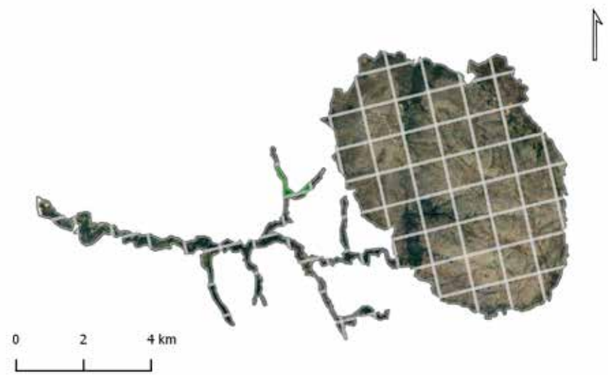
Nome científico: *Lactuca serriola* L
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea anual ou bienal, com caules de tonalidade branca, ramificados e que podem atingir os 180 cm. As folhas, com tons verde-azulados, são rígidas e apresentam, na página inferior, espinhos sobre a nervura central, possuem formas pinatífidas de margem regularmente espinulosa e diminuem de tamanho à medida que se afastam da base. As inflorescências surgem sob a forma de panícula composta por capítulos de 7-35 flores. As flores são liguladas e exibem uma cor amarela de tom ténue. Os frutos são pequenos aquénios cinzentos, de 6-8 mm. A época de floração ocorre entre os meses de Junho e Agosto.

Habitat:
Espécie ruderal, surge frequentemente em terrenos cultivados e incultos, em margens de caminhos e junto a muros.

Esta espécie é o mais provável ancentral da alface cultivada sendo por essa razão designada por alguns autores como *Lactuca sativa subsp. serriola (L.)* Galasso, Banfi, Bartolucci & Ardenghi.
O nome genérico *Lactuca* tem origem no termo latino lacta, que significa leite, referindo-se à seiva de aspeto leitoso que corre nos caules e raízes.
Usada na alimentação, as suas folhas podem ser consumidas cruas ou cozidas, embora apresentem uma certa toxicidade. Para que o seu sabor não seja demasiado amargo, deve preferir-se as folhas mais jovens.
Das sementes pode-se extrair óleo para uso alimentar, mas também para o fabrico de sabão, de tintas e vernizes. Estas possibilidades de utilização do óleo fizeram desta espécie uma espécie de cultivo no Egipto.
Com propriedades de ação antiespasmódica, digestiva, diurética, hipnótica, narcótica e sedativa, esta espécie é usada no tratamento de insónias, ansiedade, neuroses, hiperatividade em crianças, tosse e dores reumáticas. Se consumida em excesso pode causar a morte por paralisia cardíaca. Dos caules desta planta pode-se extrair um líquido leitoso denominado Lactucarium. É conhecido como ópio de alface por causa de suas propriedades sedativas e analgésicas putativas. As folhas da parte superior da planta tendem a alinhar-se numa orientação Norte-Sul, pelo que esta planta é muitas vezes usada como bússola.

Surge em quase toda a Europa. Em Portugal, ocorre um pouco por todo o território continental.



ALFACE-BRAVA-MAIOR

Nome científico: *Lactuca virosa* L
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, anual ou bienal, cuja altura pode atingir os 200 cm. Os caules são marcados de violeta ou púrpura e possuem alguns espinhos. As folhas, também marcadas de tons violeta ou púrpura, sobretudo nas nervuras, surgem de forma oblonga ou obovada, pinatífidas e de margem dentada, apresentando na página inferior espinhos sobre a nervura central. As inflorescências surgem sob a forma de panícula piramidal, composta por capítulos de cerca de 15 flores. As flores, liguladas, exibem uma cor amarela de tom ténue. Os frutos são pequenos aquénios, de 6-10 mm, e de cor negra. A fase de floração acontece entre os meses de Julho e Setembro.

O nome genérico *Lactuca* tem origem no termo latino *lacta*, que significa leite, referindo-se à seiva de aspeto leitoso que corre nos caules e raízes.

As folhas podem ser consumidas cruas ou cozidas, embora apresentem uma certa toxicidade. Das suas sementes é possível a extração de um óleo para uso alimentar. Dos caules desta planta pode-se extrair um líquido leitoso denominado Lactucarium. É conhecido como ópio de alface por causa de suas propriedades sedativas e analgésicas putativas.

Plantada em diferentes regiões da Europa, onde é usada como planta medicinal, esta espécie possui propriedades de ação antiespasmódica, digestiva, diurética, hipnótica, narcótica e sedativa. As suas utilizações são várias, sendo usada no tratamento de insónias, ansiedade, neuroses, hiperatividade em crianças, tosse e dores reumáticas. A sua utilização excessiva, alimentar ou medicinal, pode causar a morte por paralisia cardíaca.

Habitat:
Surge frequentemente em campos cultivados ou incultos e nas bermas de caminhos e de estradas, sobretudo em solos secos, de composição pedregosa ou arenosa.

Surge nas regiões do Sul, Oeste e Centro da Europa e no Norte de África. Em Portugal, ocorre no Minho e Douro Litoral, na Beira Litoral e Beira Alta e em algumas zonas de Trás-os-Montes.

LAPSANA

Nome científico: *Lapsana communis* L
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea anual, com alturas que podem atingir cerca de 120 cm. Os caules são ramificados e pubescentes. As folhas, com 10-150 X 10-70 mm, têm formas ovadas ou lirado-pinatífidas, com o lóbulo superior de maior dimensão. As flores, liguladas e de cor amarela, surgem em capítulos com um invólucro de 5-8 mm e são cerca de 1,5X maiores do que o invólucro. Os frutos são pequenos aquénios. A fase de floração ocorre entre os meses de Maio e Setembro.

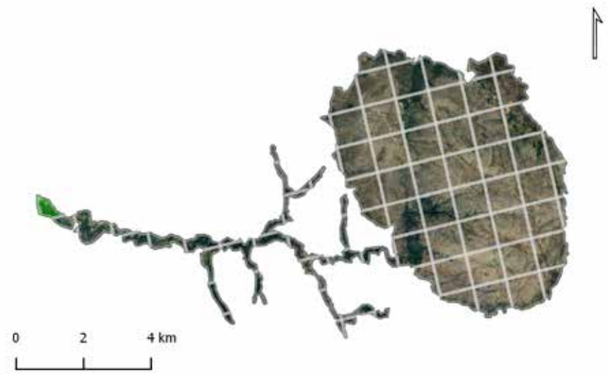
Habitat:
Espécie ruderal, prefere locais perturbados e algo sombrios. Aparece em campos cultivados e incultos, junto a caminhos em terrenos revolvidos ou com entulhos, nas margens de cursos de água e a coberto de bosques e matagais ripícolas.

O nome genérico *Lapsana* foi atribuído por Dioscórides.

As folhas jovens e os rebentos desta planta são usados na alimentação, para adicionar a saladas, sopas e guisados, devendo ser colhidos antes da floração.

Na medicina popular, esta espécie era usada no tratamento do mau estar do peito associado à lactação. Pensa-se que inicialmente esta utilização tenha sido posta em prática segundo a Doutrina das Assinaturas que, no século XVI, associou a forma dos botões florais por abrir à forma de um mamilo.

Surge em quase toda a Europa, no Norte de África e na Macaronésia. Em Portugal ocorre nas regiões do Norte e Centro.

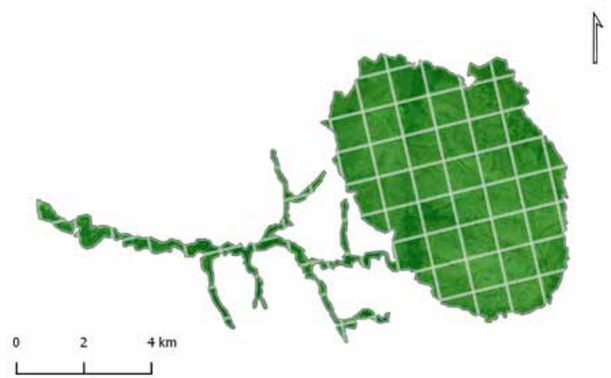


Nome científico: *Leontodon saxatilis* Lam
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea, anual ou perene, podendo apresentar um ou mais escapos e cuja altura atinge cerca de 35 cm. As folhas, apresentam formas oblongas a lanceoladas, com a margem dentada ou pinatífida e medindo 20-150 X 3-10 mm. As flores, liguladas e de cor amarela, surgem em capítulos solitários, sendo as mais exteriores um pouco violáceas. As brácteas involucrais são lanceoladas. Os frutos, aquénios de cor castanha, medem 4-5,5 mm, sendo os mais externos curvados. A fase de floração ocorre entre os meses de Abril e Julho.

O nome genérico *Leontodon*, de origem grega, tem como base as palavras *leon* e *odous*, que significam leão e dente, pelas suas folhas dentadas.

Habitat:
Surge frequentemente em campos cultivados e junto a caminhos, em sítios preferencialmente húmidos.



Presente nas regiões do Oeste, do Centro e do Sul da Europa e na Região Mediterrânica. Em Portugal, ocorre na região do Norte e do Centro.

MACELA-ESPATULADA

Nome científico: *Lepidophorum repandum* (L.) DC
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea, subarrosetada, com alturas que oscilam entre os 20-50 cm. Os caules, simples ou ramosos na base, são glabros. As folhas, de inserção alterna, são inteiras e de margem serrada. As basais, de contorno espatulado ou oblongo-espatulado, são obtusas e longamente pecioladas, medindo 2-6 x 1-2 cm. As caulinares médias e as distais apresentam-se sem pecíolo e com contorno oblongo ou ovado-oblongo. Os capítulos florais, pedunculados, medem 2-4 cm de diâmetro. As flores da periferia, liguladas e com 6-12 mm, apresentam tonalidade amarela. As flores do disco, igualmente amarelas, são tubulosas. Os frutos são pequenas cípselas oblongas. A floração é visível de abril a agosto.

Habitat:
Espécie ruderal, com preferência por locais húmidos e sombrios, surge em clareiras de matos e pinhais, em terrenos cultivados ou incultos.

O restritivo específico *repandum* indica a ligeira ondulação da margem das folhas. O género *Lepidophorum* é endémico da Península Ibérica e monoespecífico, ou seja, só possui esta espécie.

Espécie endémica da Península Ibérica. Em Portugal ocorre nas regiões do Noroeste ocidental, Centro-oeste e Centro-sul e do Sudoeste.

ERVA-DOS-MOINHOS, ERVA-DOS-NINHOS

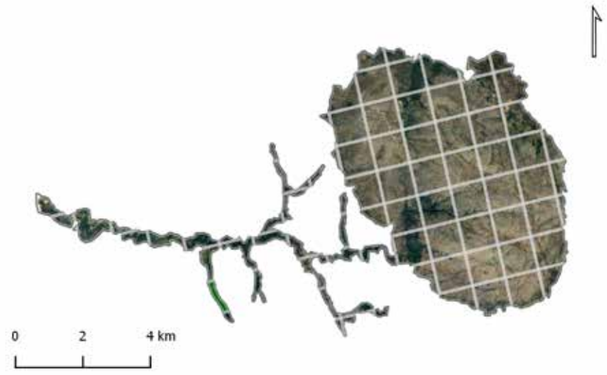
Nome científico: *Logfia gallica* (L.) Coss. & Germ
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea, de aspeto acinzentado e pubescente. Os caules, cuja altura alcança os 25 cm, ramificam dicotomicamente. As folhas, de forma linear ou filiformes, agudas e com as margens ligeiramente involutas, medem cerca de 15-25 x 0,8-1,5 mm. Os capítulos florais, ovóide-piramidais, medem 2,5-4 x 2-2,5 mm, agrupam-se em glomérulos de 2-14 que normalmente são excedidos pelas folhas que os envolvem. As brácteas involucrais são gibosas na base. As flores são tubulosas, não ultrapassando os 2,5 mm, e os frutos são pequenas cípselas. A floração acontece entre abril e setembro.

O nome genérico *Logfia* constitui um anagrama do nome de um outro género - *Filago*, com o qual ocorre grande semelhança morfológica. O restritivo específico *gallica* refere-se à região de França.

Habitat:
Surge em locais secos, abertos e frequentemente arenosos.

Com distribuição nas regiões Este e Oeste de Europa. Em Portugal surge em quase todo o território continental, salvo as regiões do Sudoeste e Centro-sul.

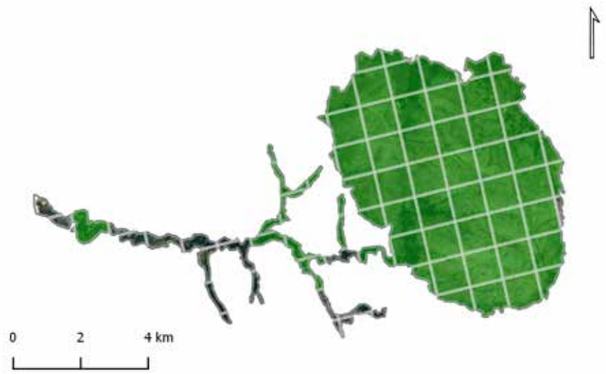


Nome científico: *Logfia minima* (Sm.) Dumort
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea anual, de aspeto acinzentado medindo até 15 cm. Os caules dividem-se dicotomicamente. As folhas, com 4-10 X 1 mm, são aplanadas, de forma linear a oblongo-linear. As inflorescências com flores tubulosas surgem sob a forma de glomérulos compostos por 3-7 capítulos, com cerca de 2,5-3,5 mm. As brácteas do invólucro medem cerca de 2,5-3,5 mm. Os frutos são pequenos aquénios. A fase de floração acontece entre os meses de Abril e Setembro.

O nome genérico *Logfia* constitui um anagrama do nome de um outro género - *Filago*, com o qual ocorre grande semelhança morfológica.

Habitat:
Tendo preferência por solos secos, surge em zonas de mato, em matagais e em terrenos incultos.



Surge na Europa, exceto no extremo Norte e no Norte de África. Em Portugal, ocorre na região Norte.

RASPA-SAIAS

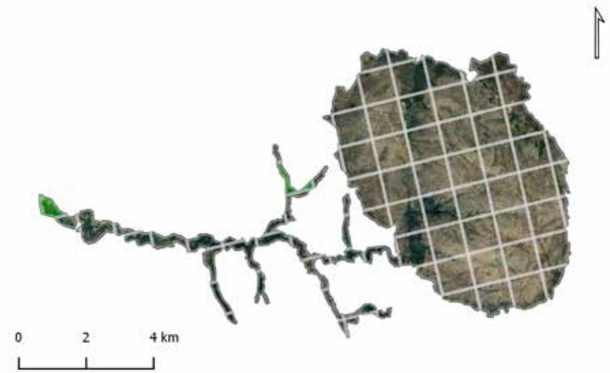
Nome científico: *Picris echioides* L
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, cuja altura ronda os 30-90 cm, de caules híspidos e por vezes com alguns espinhos finos. As folhas são igualmente híspidas, possuindo diferentes tipos de pelos, alguns verrugosos, podendo também apresentar alguns espinhos. As basais, de contorno elíptico ou oblanceolado, agudas ou obtusas e atenuadas em pecíolo alado, possuem margens de recorte sinuado ou dentado e medem 35-250 x 15-100 mm. As caulinares proximais são semelhantes às basais, mas apresentando pecíolos semiamplexicaules. As caulinares distais surgem com contornos ovados ou lanceolados, sésseis e amplexicaules. As flores, liguladas e de tonalidade amarela com faixa avermelhada, agrupam-se em capítulos numerosos, com invólucros de 12-20 x 10-15 mm e com as brácteas externas, ovado-cordadas, a excederem o comprimento das brácteas internas de forma lanceolada. Os frutos são pequenas cípselas muricadas. A floração surge de junho a setembro.

Habitat:
Espécie ruderal, habita em campos cultivados ou incultos, em orlas de bosque e em margens de caminhos.

O nome genérico *Picris*, com origem grega, significa amargo – indicando o sabor das suas folhas, sobretudo quando consumidas cruas. O processo de cozedura atenua a agressividade dos pelos e possibilita o uso das folhas para enriquecer ensopados. O restritivo específico *echioides* surge da contração do nome do género *Echium* com o termo grego *oides*, que significa semelhante – apontando semelhanças entre esta espécie e as do referido género.
Os pelos que recobrem a planta aprisionam, inadvertidamente, diversos tipos de pequenos insetos que lá permanecem até morrer.

Nativa da Região Mediterrânica, encontra-se naturalizada no Ocidente da Eurásia Atlântica. Em Portugal surge dispersa um pouco por todo o território continental.



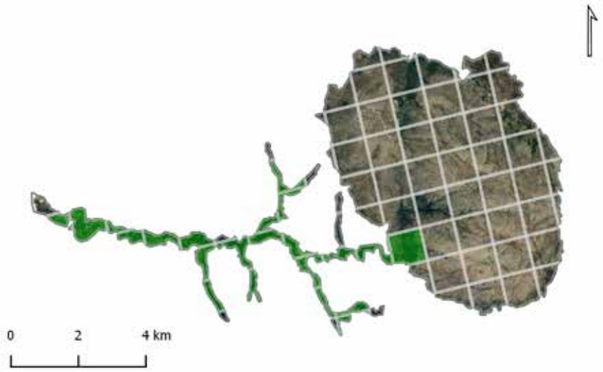
RASPA-SAIAS

Nome científico: *Picris hieracioides* L
Família: ASTERACEÆ

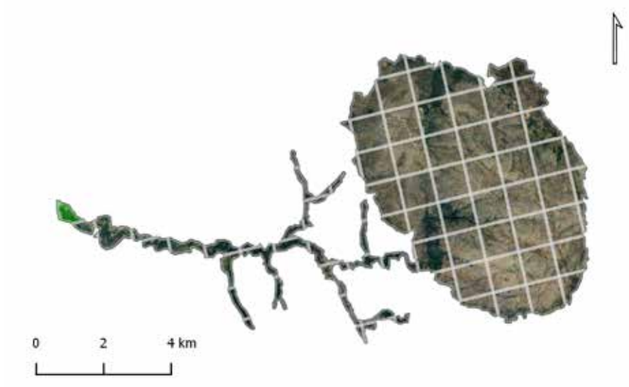
Planta anual ou bianual, subarrosetada e ramosa. Caules com 15-100 cm, com poucos ou inúmeros pêlos rígidos e desiguais. As folhas surgem com poucos ou numerosos pêlos mais ou menos rígidos. As basilares e caulinares lanceoladas ou ovadas. Os capítulos florais de poucos a numerosos. As brácteas involucrais lanceoladas a estreitamente elípticas, obtusas ou agudas. Os frutos, cipselas com 3-6 mm, surgem em tons de castanho-avermelhado. A floração acontece entre Junho e Agosto.

O nome genérico *Picris*, com origem grega, significa amargo – indicando o sabor das suas folhas, sobretudo quando consumidas cruas. O processo de cozedura atenua a agressividade dos pelos e possibilita o uso das folhas para enriquecer ensopados. O restritivo específico *hieracioides* surge da contração do nome do género *Hieracium* com o termo grego *oides*, que significa semelhante – apontando semelhanças entre esta espécie e as do referido género.
As folhas desta planta podem ser utilizadas como febrífugo e quando usada com outras plantas para o tratamento de dores de cabeça.

Habitat:
Prefere locais secos, terrenos incultos e sujeitos a actividade humana.



Distribuída pela maior parte da Europa, Centro e Oeste da Ásia. Em Portugal surge a Norte e Centro-Norte do território continental.



Com distribuição na Península Ibérica e no Norte de África. Em Portugal continental surge no Minho, no Douro Litoral, na Estremadura e no Ribatejo, no Alentejo e no Algarve.

Nome científico: *Reichardia gaditana* (Willk.) Samp
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, subarrosetada, de aspeto glabro e com caules de 15-50cm. As folhas, de aspeto glaucescente, apresentam margem normalmente espinuloso-denticulada. As basais, de contorno oblongo-oblanceolado, sinuadas ou penatifendidas, de pecíolo curto e amplamente alado, medem 6-12 x 1-2 cm. As caulinares surgem com aspeto semelhante, mas sésseis ou semiamplexicaule, sendo as distais de contorno cordado-agudo e amplamente semiamplexicaules. Os capítulos florais, 1-5, em pedúnculos encorpados e aclavados no ápice, com 1,5-12 cm, apresentam invólucro de 15-22 x 15-30mm, com brácteas de margem crenulado-aplicada e escariosa e medindo 0,8-1,5 mm de largura. As flores, liguladas, apresentam tonalidade amarelo-dourado e purpurescentes junto à base, as externas apresentam tonalidades avermelhadas na face externa. Os frutos são pequenas cípselas. A época de floração ocorre de abril a junho.

O nome genérico *Reichardia* surge como homenagem ao botânico e médico alemão Johann Jakob Reichard (1743-1782), cujo legado se refletiu na construção de um herbário, na supervisão do jardim botânico e da biblioteca da Fundação Senckenberg e na publicação de diversas obras escritas como a Flora moeno-francofurtana.

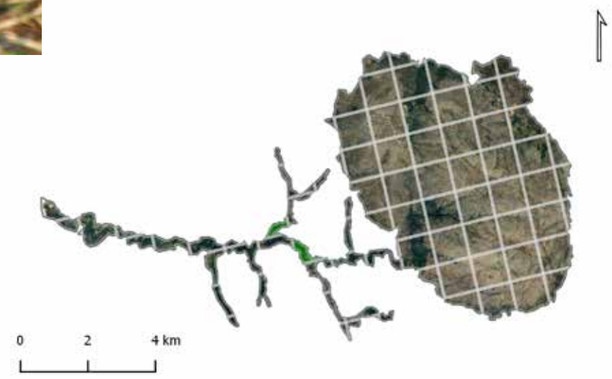
Habitat:
Espécie que surge no litoral, em locais rochosos ou arenosos, em fendas de rochas e em areias marítimas, em clareiras de matos e a coberto de pinhais.

Nome científico: *Scorzonera humilis* L
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, cuja altura ronda os 50 cm, de aspeto aracnóideo-lanoso a subglabro, com a pubescência sobretudo junto à base do caule e no ápice, tal como na base das folhas e no invólucro. Os caules, eretos e com 1-7 folhas geralmente escamiformes, surgem solitários ou pouco numerosos, geralmente simples mas podendo apresentar 1-2 ramificações. As folhas basais, de contorno linear ou lanceolado, de ápice agudo ou acuminado, de base atenuada em pecíolo bem diferenciado, são planas e com margem inteira, medindo 5-30 x 0,3-5 cm. O invólucro floral mede 15-30 mm. As flores, liguladas e de tonalidade amarela ou eventualmente esbranquiçada, por vezes acastanhadas na face externa, medem 1,5-2 vezes o comprimento das brácteas. Os frutos, pequenas cípselas com 7-11 mm, apresentam formas cilíndricas, de costas lisas e textura glabra. Os pelos do papilho, plumosos e de tonalidade branco-sujo, são pouco mais compridos do que as cípselas. A floração surge de maio a julho.

Habitat:
Surge, sobretudo em pinhais e prados húmidos.

O nome genérico *Scorzonera*, de origem e significado incerto, pensa-se derivar do termo italiano scorzone, referindo-se ao seu uso de ação antifebril no tratamento de mordeduras de cobra e simultaneamente ao aspeto retorcido das suas raízes que se assemelham a uma cobra. O restritivo específico *humilis* refere-se ao baixo crescimento, menor do que a maioria das espécies semelhantes. A sua raiz principal é comestível e saborosa, sendo especialmente adequada para diabéticos por ter na sua composição inulina, que tem um efeito mínimo ao nível do açúcar no sangue.



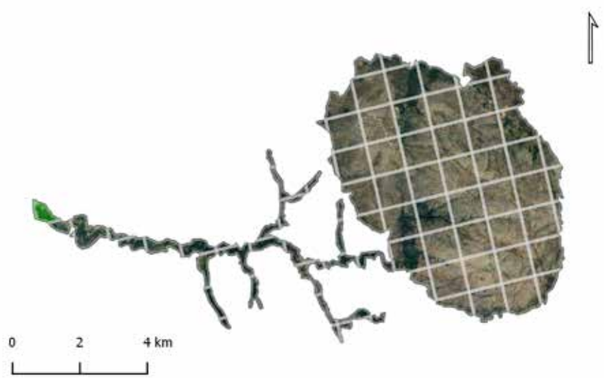
Espécie com distribuição pela região da Eurásia. Em Portugal surge nas regiões do Minho, Douro Litoral e Beira Litoral.

Nome científico: *Senecio inaequidens* DC
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea ou subarbustiva, de forma arredondada e com até cerca de 100 cm. Os caules, eretos e frondosos, de aspeto glabro ou glabrescente, surgem muito ramificados desde a base lenhosa. As folhas, de inserção alterna, geralmente sésseis, são de tonalidade verde brilhante e ligeiramente engrossadas. As basais, sésseis e com 3-14 x 0,3-1 cm, possuem contornos lineares ou elíptico-lanceolados, margem de recorte irregularmente dentado e ápice agudo. As folhas superiores podem apresentar-se sésseis ou curtamente pecioladas sendo, ocasionalmente, ligeiramente pinado-lobadas. As flores surgem agrupadas em panículas corimbosas, pouco densas, terminais ou axilares. Os capítulos florais medem cerca de 18-25 mm de diâmetro. As brácteas involucrais, cerca de 20, com 5 mm de comprimento, são estreitamente ovadas, quase glabras e resinosas, com ápices agudos e apresentando uma quilha. O calículo apresenta 8-12 brácteas glabras, de ápice agudo e escuro. As flores liguladas e de tonalidade amarela vão-se tornando revoltas. Os frutos, pequenas cípselas com até cerca de 2,5mm, apresentam formas cilíndricas com papilho de tonalidade branca e 2-3 vezes mais longo do que a cipsela. As flores surgem de maio a outubro.

Habitat:
Espécie ruderal com preferência por ambientes litorais e zonas costeiras ruderalizadas.

O nome genérico *Senecio* tem origem no termo *senex*, que significa homem velho, referindo-se aos pêlos cinzentos ou esbranquiçados das sementes. O restritivo específico *inaequidens*, de origem latina, significa dentes irregulares, referindo-se ao aspeto do recorte da margem das folhas.
Em algumas regiões sul-africanas, as folhas desta espécie são usadas na alimentação.
Alguns estudos recentes sugerem que o extrato desta planta poderá apresentar propriedades antidiabéticas.



Espécie nativa da África do Sul, encontra-se naturalizada nos dois hemisférios, ocorrendo em Portugal apenas nas zonas costeiras do Minho e Douro Litoral.

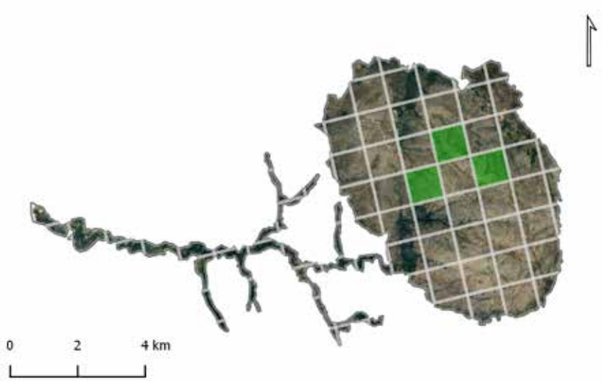
ERVA-DE-SÃO-TIAGO, TASNA

Nome científico: *Senecio jacobaea* L.
Família: ASTERACEÆ

Planta perene ou bienal atingindo até cerca de 150 cm. Os caules, pubescentes, ramificam junto à inflorescência. As folhas caulinares inferiores, pecioladas, medem 10-20 cm, e apresentam formas liradas ou pinatífidas; as caulinares superiores são um pouco amplexicaules, pinatífidas ou bipinatífidas com 4-5 pares de segmentos laterais, o terminal de maior dimensão. Os capítulos florais, de 15-20 mm de diâmetro, possuem flores marginais de 12 mm, liguladas e de tonalidade amarela, e flores centrais tubulosas também de cor amarela. Os frutos, aquénios com cerca de 1,5-2,5 mm, surgem glabros ou pubescentes. O período de floração acontece entre os meses de Junho e Outubro.

Habitat:
Espécie com preferência por prados, várzeas e campos de cultivo. Surge por vezes em áreas um tanto ruderalizadas e húmidas.

O nome genérico *Senecio* tem origem no termo *senex*, que significa homem velho, referindo-se aos pêlos cinzentos ou esbranquiçados das sementes. Todas as partes da planta são tóxicas. Contudo, por apresentar propriedades de ação adstringente, diurética, emenagoga, emoliente e expetorante, é uma espécie usada na medicina popular.



No território continental português surge disperso de Norte a Sul.

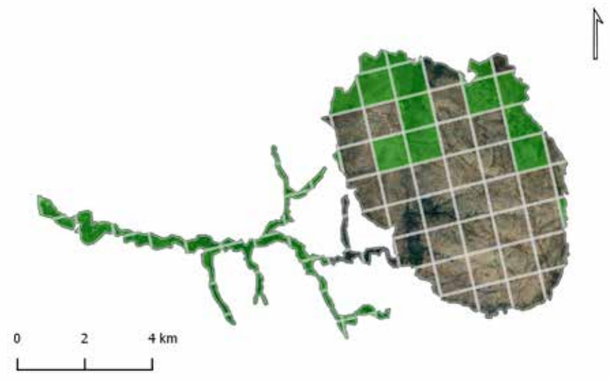
ERVA-LOIRA-DE-FLOR-GRANDE

Nome científico: *Senecio lividus* L
Família: ASTERACEÆ

Planta anual com cerca de 40 cm. Os caules apresentam-se pubescentes-glandulosos. As folhas, glabras ou glandulares, pecioladas no caso das inferiores, têm forma oblongo-ovada e margem serrada ou pinatífida; as superiores, amplexicaules, são oblongas e de margem dentada. Os capítulos florais, de 6-10 mm de diâmetro, comportam flores marginais liguladas e de tonalidade amarela, de 1-1,5 mm, e flores centrais tubulosas também amarelas. Os frutos, aquénios pubescentes, medem cerca de 3-4 mm. A floração acontece entre os meses de Março e Julho.

O nome genérico *Senecio* tem origem no termo *senex*, que significa homem velho, referindo-se aos pêlos cinzentos ou esbranquiçados das sementes.

Habitat:
Com preferência por zonas húmidas e arenosas, surge em solos ácidos a coberto de pinhal, sobreirais e matagais.



Surge no Oeste e Centro da Região Mediterrânica. Em Portugal ocorre de Norte a Sul, ainda que de forma descontinuada.

ERVA-LOIRA-DE-FLOR-PEQUENA

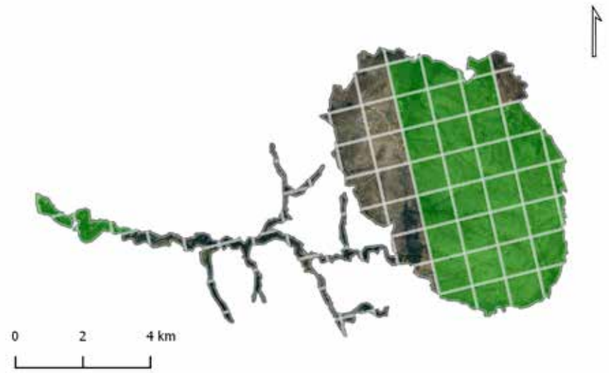
Nome científico: *Senecio sylvaticus* L
Família: ASTERACEÆ

Planta anual com cerca de 70 cm. Os caules apresentam-se erectos e de textura pubescente-glandulosos. As folhas, pinatífidas ou pinatissectas, as inferiores pecioladas e com formas oblongo-lanceolada, as superiores amplexicaules e oblongas. Os capítulos florais, de 4-6 mm de diâmetro, possuem flores marginais liguladas de tons amarelos e de 2-3,5 mm e flores centrais tubulosas e igualmente amarelas. Os frutos, aquénios pubescentes, medem cerca de 2-3,5 mm. A época de floração dá-se entre os meses de Março e Agosto.

Habitat:
Espécie com preferência por solos ácidos e arenosos, surge em clareiras de bosque e em campos incultos.

O nome genérico *Senecio* tem origem no termo *senex*, que significa homem velho, referindo-se aos pêlos cinzentos ou esbranquiçados das sementes.
Embora seja uma planta tóxica, tem propriedades cuja ação sobre o organismo a tornam útil no tratamento do escorbuto.

Surge em quase toda a Europa e na Macaronésia. Em Portugal ocorre na região Norte, no Ribatejo e no Alentejo litoral.



SENÉCIO

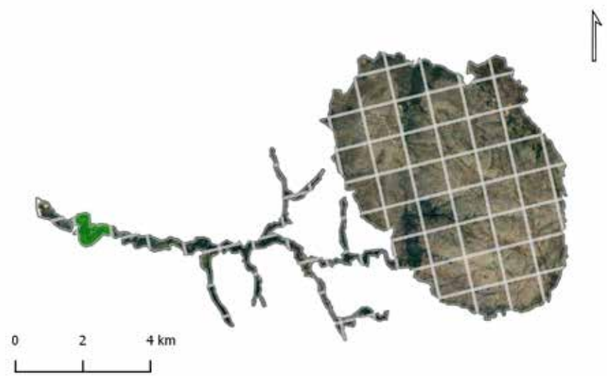
Nome científico: *Senecio tamoides* DC
Família: ASTERACEÆ

Espécie trepadora que pode alcançar cerca de 2 m, de aspeto glabro, com ramos delgados, prostrados a volúveis. As folhas, amplamente ovadas e palminérveas, com limbo de 4-7 cm, glabro e lustroso, possuem consistência um tanto carnuda e um pecíolo de 2-5 cm. Os capítulos florais, com 3 mm de diâmetro, agrupam-se em grande número em inflorescências corimbosas. Brácteas involucrais em número de 5, com 6-7 mm de comprimento. 2-4 bractéolas. As flores do disco1 10-12, tubulosas com 12-15 mm, são rodeadas por 3-6 flores liguladas de tonalidade amarela e com cerca de 10 mm. Os frutos, cípselas de 8-9 mm, são glabros e possuem um papilho de pelos brancos com 6-7 mm.

Invasora em algumas regiões do continente australiano, em Portugal é considerada como uma espécie casual com potencial invasor.
O nome genérico *Senecio* tem origem no termo *senex*, que significa homem velho, referindo-se aos pêlos cinzentos ou esbranquiçados das sementes.
A sua capacidade como trepadora aliada aos tons de amarelo-vivo e de verde-lustroso de flores e folhas, fazem, desta espécie, uma planta bastante apreciada como ornamental. Sendo usada para tapar muros e paredes e como sebe. As suas flores atraem diversos insetos polinizadores.
Usada na medicina tradicional pelas suas propriedades com ação curativa no tratamento de flatulência e do carbúnculo no gado.

Habitat:
Surge em alguns locais escapado de sebes e muros onde é plantado como ornamental.

Nativa da África do Sul, em Portugal pode ser encontrada nas regiões do Minho e do Douro Litoral.



TASNEIRINHA

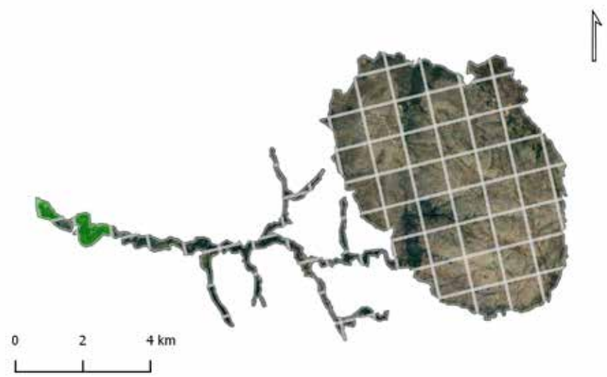
Nome científico: *Senecio vulgaris* L
Família: ASTERACEÆ

Planta anual com cerca de 40 cm. Os caules de aspeto pouco pubescentes possuem consistência carnosa. As folhas são pinatífidas com lóbulos distanciados, de forma obtusa e de margem dentada. As inferiores pecioladas e de contorno obovado e as superiores sésseis e amplexicaules. Os capítulos florais, de 4-5 mm de diâmetro, possuem flores centrais tubulosas, de tom amarelo, e geralmente não possuem flores marginais liguladas. As brácteas involucrais não apresentam pelos glandulosos e as externas exibem o ápice negro. Os frutos, aquénios pubescentes, medem cerca de 1,5-2mm. A floração acontece durante grande parte do ano.

Habitat:
Surge em terrenos cultivados e incultos, em prados e clareiras de matos, a coberto de pinhais e de bosques e em areias costeiras.

O nome genérico *Senecio* tem origem no termo *senex*, que significa homem velho, referindo-se aos pêlos cinzentos ou esbranquiçados das sementes.
Todas as partes da planta são tóxicas. Contudo, por apresentar propriedades de ação diurética, emenagoga, purgante e anti-escorbuto, ela é usada na medicina popular.

Surge por todo o território europeu, na Região Mediterrânica, na Macaronésia e no Próximo Oriente. Em Portugal ocorre de Norte a Sul do território continental.



Nome científico: *Soliva sessilis* Ruiz & Pav
Família: ASTERACEÆ

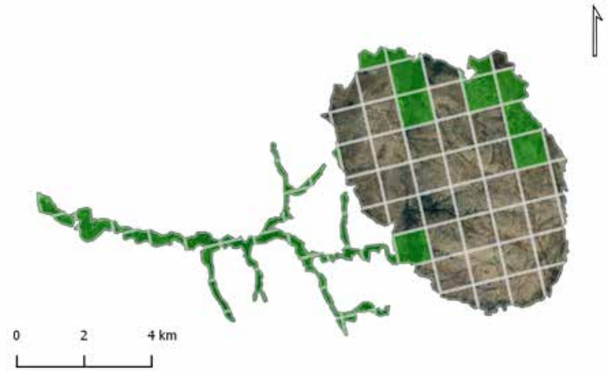
Planta herbácea, prostrada e de aspeto um tanto viloso, medindo até cerca de 20 cm. As folhas, de inserção alterna, possuem pecíolo achatado, com base dilatada e escariosa, o limbo apresenta 3-5 segmentos de primeira ordem, e os segmentos de segunda ordem apresentam formas linear-lanceoladas e ápice agudo. Os capítulos florais são sésseis, medem 5-8 mm de diâmetro e apresentam 7-8 brácteas dispostas em duas séries subiguais. As flores são diminutas e inconspícuas - as da periferia não apresentam corola e as flores do disco surgem, geralmente, com corola tubulosa. Os frutos, pequenas cípselas 3-3,5 mm, possuem uma asa ampla e profundamente lobada junto da base.

Habitat:
Surge em locais ruderalizados e húmidos.

O nome genérico *Soliva* surge como homenagem ao botânico e médico da corte Espanhola Salvador Soliva (1745-1793). O restritivo específico *sessilis* refere-se à inserção não pedunculada dos capítulos florais.

Espécie com preferência por habitats ruderalizados e com grande capacidade de dispersão, pelos frutos que se prendem em animais, em roupas e calçado, desenvolveu resistência a herbicidas e tornou-se uma espécie invasora em grande parte das novas áreas para onde se expandiu. Esta espécie é muito comum em relvados com pisoteio e os seus frutos espinhosos são incómodos para as pessoas que andam descalças.

Originária da América do Sul, encontra-se dispersa por várias regiões do planeta. Em Portugal continental surge na região do Minho.



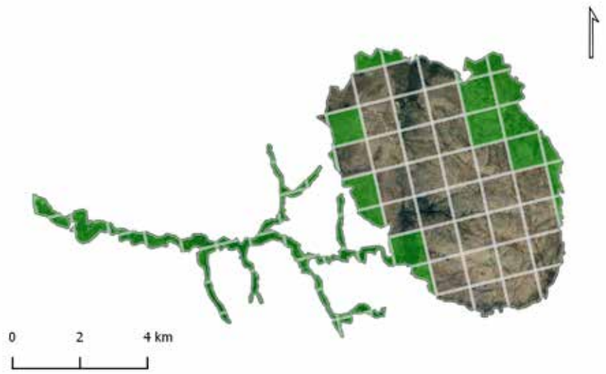
SERRALHA-ÁSPERA, SERRALHA-PRETA

Nome científico: *Sonchus asper* (L.) Hill
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea anual, com caules fistulosos que podem medir até 120 cm. As folhas, glabras, diferem ao longo da planta. As basais apresentam formas espatuladas, podendo ser inteiras ou pinatipartidas, as superiores são pinatífidas e têm a margem espinhosa. Os capítulos florais possuem flores liguladas e de tonalidade amarela, sendo as lígulas menores do que o tubo da corola. As brácteas involucrais entre 35-45. Os frutos, pequenas cipselas de 2-3 x 1mm, são alados, comprimidos, com três costas longitudinais finas e com espaços entre costas não rugosos, frequentemente apresentam espínulas retrosas. A floração ocorre entre os meses de Maio e Agosto.

Habitat:
Com preferência por locais um tanto nitrificados, surge junto a terrenos cultivados ou recentemente revolvidos, nas margens de caminhos e em fendas de arribas litorais.

O nome genérico *Sonchus* é uma corrupção do termo grego *sonchos* que, por sua vez, deriva do termo que significa oco – referindo-se aos ramos destas plantas. O restritivo específico *asper* indica aspereza.
As folhas e caules, enquanto jovens, podem ser usados na alimentação.
Também na medicina popular esta planta foi de utilidade, sendo macerada e aplicada como cataplasma em feridas e furúnculos.



Surge em grande parte Europa, na Região Mediterrânica e na Macaronésia. Em Portugal ocorre de Norte a Sul, ainda que com uma distribuição fragmentada.

SERRALHA-ÁSPERA, SERRALHA-BRANCA

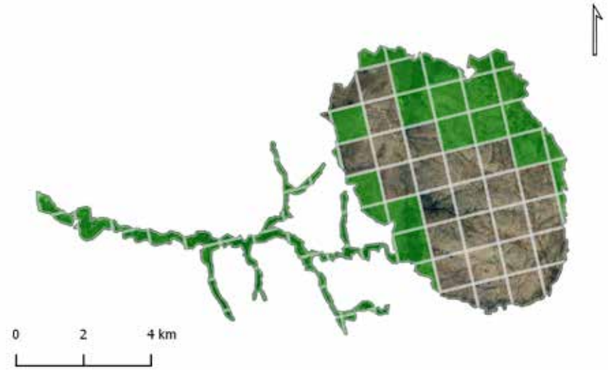
Nome científico: *Sonchus oleraceus* L
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea anual, com caules fistulosos e tomentosos na parte superior e branco-tomentosos na base dos capítulos florais, cuja altura pode alcançar os 140 cm. As folhas, glabras, são amplexicaules com aurículas agudas e não contraídas na base. As flores com lígulas do tamanho aproximado do tubo da corola são de cor amarela e agrupam-se em capítulos. O invólucro possui 27-35 brácteas. Os frutos, pequenas cipselas com 2,5-3,75 x 0,75-1 mm, oblanceoladas e rugosas entre as costas, são nitidamente comprimidas. A floração ocorre entre os meses de Março e Novembro.

O nome genérico *Sonchus* é uma corrupção do termo grego *sonchos* que, por sua vez, deriva do termo que significa oco – referindo-se aos ramos destas plantas. O restritivo específico *olearaceus* indica semelhança a ervas ou vegetais de jardim usados na culinária.
As folhas, os caules e raízes desta planta, enquanto jovens, podem ser usados na alimentação. A sua seiva, de aspeto leitoso, é usada pelo povo Maori como goma de mascar.
Na medicina popular, é usada como emenagoga, em tratamentos hepáticos, como febrífuga e tónico. A seiva é usada no tratamento de verrugas, como catártica e para curar a dependência do ópio. As folhas são aplicadas como cataplasmas em edemas.

Habitat:
Espécie ruderal, cresce junto a terrenos cultivados ou recentemente revolvidos e nas margens de caminhos, onde é mais abundante do que em habitats naturais.

Surge em grande parte Europa, na Região Mediterrânica e na Macaronésia. Em Portugal surge de Norte a Sul do território continental.



ESTRELA-COMUM, MATA-JORNALEIROS

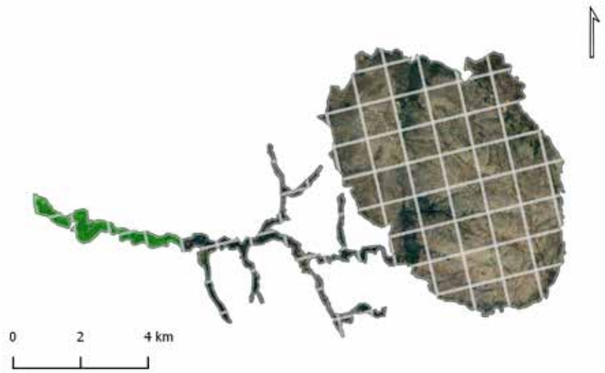
Nome científico: *Symphyotrichum squamatum* (Spreng.) G. L. Nesom
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea e de aspeto frágil, a sua altura varia entre 30-100 cm. O caule, ereto ou ascendente, é glabro. As folhas, inteiras, são lineares ou linear-lanceoladas e medem 4-18 x 0,5-1,5 cm. As flores, em pequenos capítulos, agrupam-se em panículas amplas. Umas liguladas e de tonalidade branco-esverdeado outras tubulosas e esverdeadas. As brácteas involucrais, de tom verde, apresentam a margem violácea e escariosa. Os frutos são cípselas com papilho piloso. A floração dá-se entre agosto e novembro.

Habitat:
Espécie com preferência por ambientes perturbados e temporariamente húmidos. Surge em bermas de caminhos e de estradas, em fendas de calçadas, em jardins abandonados e em ruínas, em escombreiras e em culturas de regadio. Ocorre, ainda, junto a sapais, marismas, arrozais e em zonas portuárias.

Pela sua grande valência ecológica, que lhe confere capacidade de ocupar grande variedade de habitats, e pela sua dispersão de sementes pelo vento, em Portugal é considerada como uma espécie naturalizada com potencial invasor.
O nome genérico *Aster*, com origem grega, significa estrela e alude à disposição das flores nos capítulos florais.
Devido à sua intensa produção de pólen, é tida como uma espécie alergénica.
As folhas desta espécie têm propriedades antidiarreicas, tendo sido tradicionalmente usadas na medicina popular brasileira para tratamentos em crianças – efeito recentemente comprovado por testes laboratoriais.

Planta nativa da América Central e do Sul. Naturalizada na Europa, em Portugal está presente um pouco por todo o território continental e insular.



ALFINETES-DE-SENHORA

Nome científico: *Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip
Família: ASTERACEÆ

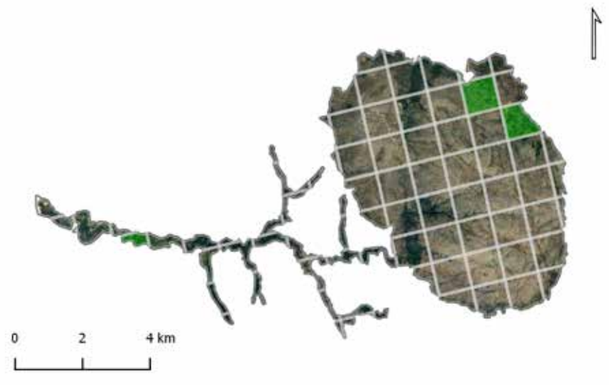
Planta herbácea vivaz, com caule de superfície estriada e bastante ramificado na parte superior, podendo alcançar os 100 cm. Folhas pinatissectas, com pecíolo, sendo as inferiores de contorno ovado e dividido em 3-7 segmentos de forma elíptica. As inflorescências em forma de capítulo que se agrupam entre 5-20, formando um corimbo. As flores marginais são liguladas de cor branca e as flores do disco são tubulosas de cor amarela. Os frutos são pequenos aquénios com 5-8 linhas longitudinais salientes. A época de floração ocorre entre os meses de Maio e Agosto.

Habitat:
Plantada como ornamental e medicinal, surge junto a terrenos incultos e a sebes.

O nome genérico *Tanacetum* deriva do Latim medieval *tanazita* que, por sua vez deriva do grego *athanasia* e que significa imortalidade. A razão do seu uso aplicado a este taxon não é bem conhecida mas poderá estar associada às inúmeras aplicações medicinais. O restritivo específico *parthenium* tem origem no termo grego parthenion – nome usado para designar uma planta cuja importância no tratamento dum trabalhador que havia caído na obra de construção do Partenon, em Atenas, foi fundamental. A identidade da planta não é fielmente conhecida pois no relato o filósofo grego Plutarco não terá feito uma identificação precisa.

A fama desta planta para tratar a febre e as dores de cabeça era tão grande que é referida coloquialmente como a "aspirina da idade média". Era também usada para o tratamento de inúmeras maleitas desde a artrite aos parasitas intestinais. Esta planta foi das primeiras exóticas a ser introduzida em toda a Europa, devido às suas propriedades medicinais e atualmente é comum em zonas perturbadas junto às aldeias. Apesar de algumas contraindicações, esta espécie tem sido usada na medicina tradicional como anti-inflamatório, antiespasmódico, carminativo, emenagogo, sedativo, vasodilatador e vermífugo.

Os botões das flores, após secos, são usados para extrair uma substância com propriedades inseticidas. Esta planta é, também, usada para a extração de um óleo essencial usado para a perfumaria.



Oriunda da Península Balcânica, apresenta-se como subespontânea em Portugal, onde ocorre no Minho, em Trás-os-Montes e nas Beiras.

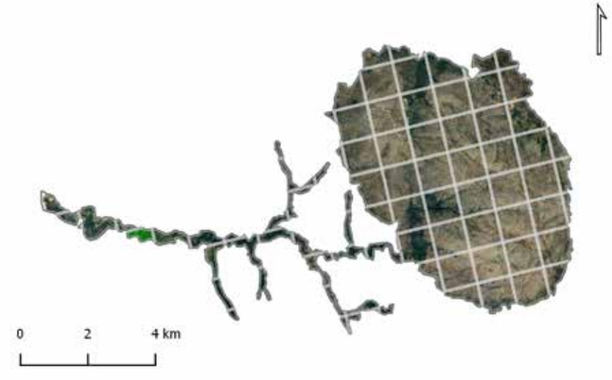
DENTE-DE-LEÃO, BUFASA-DE-LOBO, COROA-DE-MONGE

Nome científico: *Taraxacum ekmanii* Dahlst
Família: ASTERACEÆ

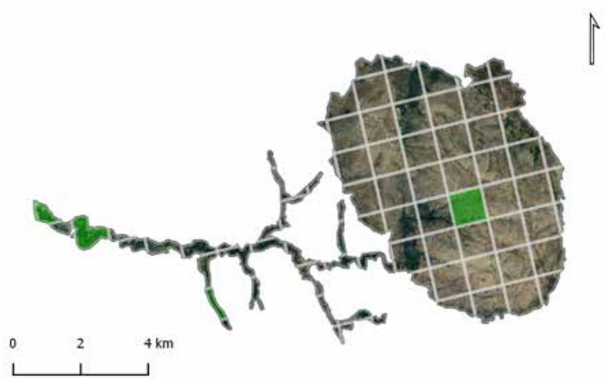
Planta herbácea, arrosetada, cuja altura pode alcançar os 45 cm. As folhas, pecioladas, com 16-30 cm, apresentam-se de tonalidade verde-purpurescente, de contorno espatulado e penatipartidas com 4-6 pares de lobos. Os lobos, largos e agudos, são semi-alabardinos, sendo o terminal ogivado-obtuso. Tanto o pecíolo como a nervura principal podem apresentar coloração algo purpúrea. Também os escapos, com 20-40 cm, podem apresentar esta coloração, sobretudo junto à base. Os capítulos florais, com cerca de 50 mm de diâmetro, possuem brácteas externas verdes, frequentemente púrpuras, lanceoladas, recurvadas e com a margem escariosa. As flores liguladas, com 11,9-15,6 mm, surgem em tons de amarelo e exibem uma banda larga de tonalidade violeta-escuro na parte inferior. Os aquénios são de tonalidade amarelo-palha ou esverdeados. A floração dá-se de março a dezembro.

A origem do nome genérico *Taraxacum* não é consensual. Para alguns autores é um termo medieval com origem no árabe e no persa no termo *talkh chakok*, que significa erva amarga. Para outros surge dos termos gregos *tarakto* e *akos*, que significam perturbado e remédio. O restritivo específico *ekmanii* surge em homenagem ao botânico e explorador sueco Erik Leonard Ekman (1883-1931), que desenvolveu o seu trabalho no Museu de História Natural de Estocolmo, tendo sido notado pelo seu contributo para o conhecimento da flora caribenha.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em prados e bosques com o solo revolvido, em margens de caminhos e em comunidades nitrófilas.



Surge em quase todo o território europeu. Em Portugal ocorre no Minho, em Trás-os-Montes, na Beira Alta, na Estremadura e no Algarve.



Com presença na Europa Ocidental, em Portugal surge nas regiões do Minho e Douro Litoral, em Trás-os-Montes, na Beira Litoral, Beira Alta e Beira Baixa.

Nome científico: *Taraxacum lusitanicum* Soest
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, arrosetada, com até 30 cm de altura. As folhas, pecioladas, com 15 cm, são de contorno espatulado-lanceolado e penatipartidas com 4-6 pares de lobos. Os lobos são triangular-obtusiúsculos e inteiros, sendo o terminal pequeno e obtuso. Tanto o pecíolo como a nervura principal podem apresentar coloração algo purpúrea. Os escapos, com 8-30 cm, apresentam tonalidade acastanhada ou púrpura, sobretudo na base. Os capítulos florais, com 22-34,1 mm de diâmetro, possuem brácteas externas oliváceas ou glaucas e purpurescentes nas margens e no ápice, ovado-lanceoladas, adpressas e com margem escariosa. As flores liguladas, com 9,3-13 mm, de tonalidade amarela, possuem uma banda larga de tonalidade violeta-escuro na parte inferior. Os aquénios são oliváceos. A floração dá-se de março a julho.

Habitat:
Espécie ruderal, prefere locais com solos removidos e ácidos, surgindo em pastagens, pinhais e carvalhais.

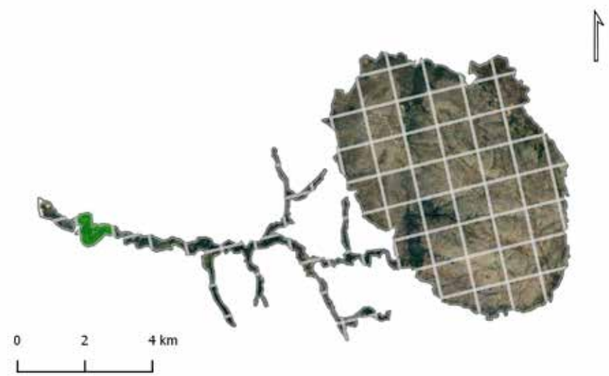
A origem do nome genérico *Taraxacum* não é consensual. Para alguns autores é um termo medieval com origem no árabe e no persa no termo *talkh chakok*, que significa erva amarga. Para outros surge dos termos gregos *tarakto* e *akos*, que significam perturbado e remédio. Esta espécie é muito semelhante a T. *nordstedtii Dahlst.*, tendo sido sinonimizado por alguns autores a este táxon. No entanto, possui algumas características que a diferenciam deste último, que possui uma distribuição mais alargada na Europa.

Nome científico: *Taraxacum marklundii* Palmgr
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, arrosetada, cuja altura atinge cerca de 25 cm. As folhas, pecioladas, com até 14 cm e aspeto glauco, são penatipartidas com 3-6 pares de lobos. Os segmentos são triangulares ou deltoides com a margem distal inteira ou dentada, sendo o terminal sagitado ou triangular. Quer o pecíolo quer a nervura principal podem apresentar coloração algo purpurescente. Os escapos apresentam tonalidade esverdeada ou púrpura. Os capítulos florais, com cerca de 40 mm de diâmetro, possuem brácteas externas verde-escuras, lanceoladas, recurvadas e com margem escariosa. As flores liguladas, com 12-16 mm, de cor amarela, possuem uma banda larga de tonalidade violeta-escuro na parte inferior. Os aquénios são cor de palha. A floração ocorre de setembro a maio.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em solos húmidos e nitrificados.

A origem do nome genérico *Taraxacum* não é consensual. Para alguns autores é um termo medieval com origem no árabe e no persa no termo *talkh chakok*, que significa erva amarga. Para outros surge dos termos gregos *tarakto e akos*, que significam perturbado e remédio. O restritivo específico *marklundii* surge em homenagem ao botânico finlandês, e professor em Helsínquia, George Gunnar Marklund (1892-1964).



Com presença na Europa atlântica, em Portugal ocorre no Minho, na estremadura e Beira Litoral.

DENTE-DE-LEÃO

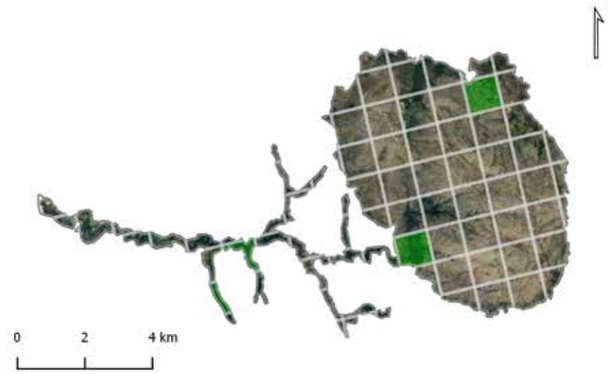
Nome científico: *Taraxacum pinto-silvae* Soest
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea com cerca de 30 cm. Os escapos apresentam cor verde e, sobretudo junto à base, cor púrpura. As folhas, de 3-16,3 X 0,5-3,7 cm, por vezes marcadas de púrpura, apresentam formas que variam entre a espatulada e a espatulado-lanceolada, pinatissectas ou dentadas, a nervura central é púrpura e muito nítida. As inflorescências surgem como capítulos de 16,5-26,6 mm de diâmetro. As brácteas externas são ovado-lanceoladas, verdes-escuras, com o ápice púrpura e as margens escariosas. Flores liguladas de cor amarela, com 11,6-17,9 mm, que exibem uma linha violeta na face inferior. Os frutos são aquénios de cor verde amarelada. A época de floração ocorre entre os meses de Março e Dezembro.

Habitat:
Tem preferência por solos remexidos e nitrificados, surgindo em pastos e locais com gado, em turfeiras, pinhais, carvalhais e soutos.

A origem do nome genérico *Taraxacum* não é consensual. Para alguns autores é um termo medieval com origem no árabe e no persa no termo *talkh chakok*, que significa erva amarga. Para outros surge dos termos gregos *tarakto e akos*, que significam perturbado e remédio.

Endemismo Ibérico. Em Portugal ocorre no Minho, em Trás-os-Montes, no Douro Litoral, na Beira Alta e na Beira Litoral.



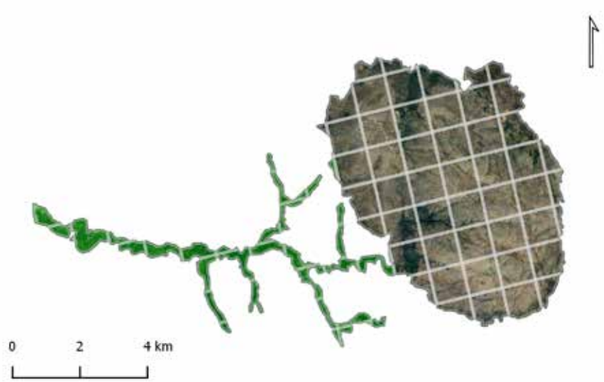
OLHO-DE-MOCHO

Nome científico: *Tolpis barbata* (L.) Gaertn
Família: ASTERACEÆ

Planta herbácea anual, pubescente e que pode atingir cerca de 90 cm. O caule é simples ou ramoso. As folhas basais, com 2-10 cm, apresentam formas que variam entre o linear-lanceolado e o ovado, podem ser inteiras, de margem toscamente dentada ou quase pinatífidas. As folhas superiores são semelhantes às basais mas geralmente apresentam um tamanho menor. As flores surgem agrupadas em capítulos de 20-30 mm. As flores da periferia são de cor amarela-pálida enquanto as do disco são castanhas ou castanho-purpurascentes. Os frutos são aquénios, de 0,5-4 mm, que possuem um papo de pêlos curtos (os interiores) ou de pêlos compridos (os exteriores) [9,6]. A época de floração ocorre entre os meses de Março e Junho.

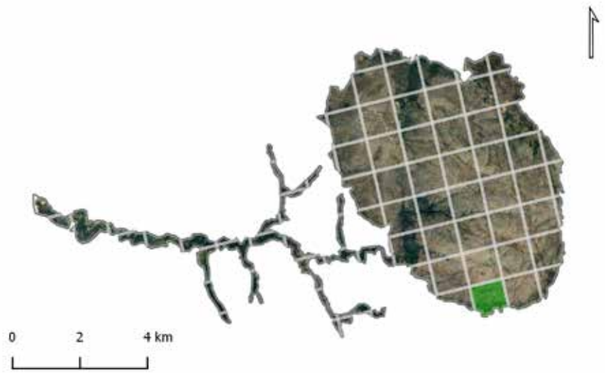
Habitat:
Pode ser encontrada em matagais, terrenos cultivados e incultos e junto a caminhos.

A origem do termo genérico Tolpis é desconhecida, tendo possivelmente surgido a partir do termo grego tolype, que significa bola de lã, referindo-se aos capítulos frutíferos. O restritivo específico barbata tem origem latina no termo barba, que significa barba, barbudo, com pêlos, possivelmente referindo-se ao aspeto pubescente dos frutos.



Ocorre na Península Ibérica, no Norte de África e na Macaronésia. Em Portugal, surge em todo o território continental.

Espécie com distribuição na Região Mediterrânica.



OLHO-DE-MOCHO-MENOR, LEITUGA-BRANCA

Nome científico: *Tolpis umbellata* Bertol
Família: ASTERACEÆ

Espécie herbácea, de aspeto algo pubescente, cuja altura pode chegar aos 90 cm. Os caules podem ser simples ou apresentarem-se ramificados, com as ramificações ultrapassando o caule principal. As folhas basais, de 2-10 cm, apresentam formas lanceolado-lineares, ovadas ou obovadas, podendo ser inteiras, grosseiramente dentadas ou subpenatifendidas e geralmente agudas. As folhas caulinares são semelhantes mas geralmente menores. Os capítulos, em pedúnculos providos de poucas ou numerosas brácteas escamiformes e curvas, medem 11-16 mm de diâmetro. As flores, do disco e da periferia, apresentam-se de tonalidade amarelo-pálido. Os frutos são cípselas providas de pelos. A floração ocorre de abril a julho.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em terrenos incultos e em matagais.

A origem do termo genérico *Tolpis* é desconhecida, tendo possivelmente surgido a partir do termo grego *tolype*, que significa bola de lã, referindo-se aos capítulos frutíferos. Espécie usada na alimentação.

AMIEIRO

Nome científico: *Alnus glutinosa* (L.) Gaertn
Família: BETULACEÆ

Árvore caducifólia de grande porte podendo atingir os 30 m. O tronco é castanho-acinzentado, liso enquanto jovem tornando-se fissurado com a idade. Folhas viscosas, de 4-10 cm, obovadas a suborbiculares, truncadas na ponta e desprovidas de pêlos na página superior. As flores masculinas encontram-se agrupadas em amentilhos de 3-7,5 cm de comprimento e de cor acastanhada. As flores femininas estão agrupadas em amentilhos com forma de pinha. A época de floração acontece entre Fevereiro e Março.

Habitat:
Espécie com preferência por margens de linhas de água permanentes, barrancos húmidos e pauis.

Por estabelecer relações radiculares simbióticas, com bactérias filamentosas fixadoras de azoto e por viverem em solos normalmente ricos, os amieiros não reciclam os pigmentos foliares das folhas, deixando-as cair verdes no solo.

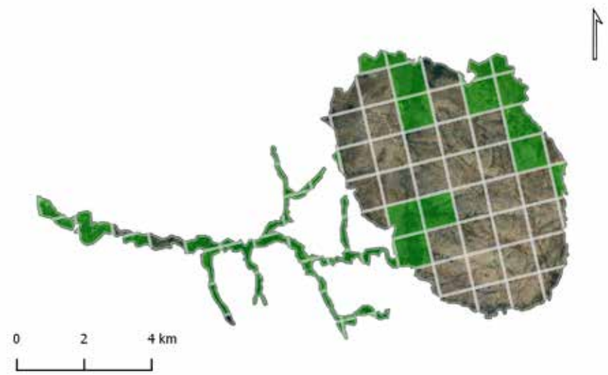
A casca apresenta propriedades de ação adstringente, catártica, febrífuga e tonificante, sendo a sua decocção usada no tratamento de inchaços e inflamações da boca e garganta. Quando reduzida a pó, a casca é usada no tratamento de hemorragias. A solução resultante da fervura da parte interna da casca em vinagre é usada na eliminação de piolhos, no tratamento de doenças de pele, nomeadamente sarna e crostas e como líquido de lavagem para os dentes. As folhas possuem características de ação adstringente e vermífuga.

A sua madeira é resistente à água e dificilmente aprodrece, sendo por essa razão utilizada para fazer os tradicionais tamancos. Devido à presença de substâncias que impedem a ação dos decompositores, os exemplares de amieiro podem viver durante muito tempo

Para os povos celtas é tido como a árvore da ressurreição e que anuncia o início do ano solar. Por crescer nas margens de linhas de água e em pauis, o folclore europeu considerou-o o Rei das Águas.

Recentemente, o amieiro presente na Península Ibérica foi diferenciado de *Alnus glutinosa* e classificado como *Alnus lusitanica*, espécie de distribuição restrita, endémica da Península Ibérica e Norte de África (Vít et al., 2017). No entanto, ainda não é consensualmente usado este nome.

Presente em grande parte da Europa, Ásia e Noroeste de África. Em Portugal ocorre por todo o território continental.



BÉTULA, VIDOEIRO

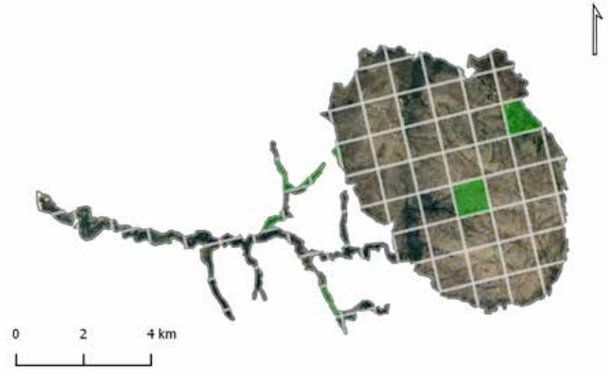
Nome científico: *Betula alba* L
Família: BETULACEÆ

Árvore de porte médio, até 20 m de altura, de forma cónica a piramidal. O tronco é curto, com ritidoma branco, escurecendo e gretando na base com a idade, é pouco ramificado e os ramos são horizontais. Os ramos e os botões novos são pubescentes. As folhas, com 4-6 x 3-5 cm, têm forma romboidal ou ovado-arredondada e margem de recorte irregularmente dentado ou serrado e apresentam, na página inferior, pêlos caducos nas axilas das nervuras. As flores surgem em amentilhos, masculinos e femininos, que se formam antes das folhas e que ficam pendentes nas pontas dos ramos. Os frutos são aquénios com duas asas membranosas laterais e de cor parda (sâmaras). O período de floração sucede entre os meses de Abril e Maio.

Habitat:
Surge nas margens ribeirinhas, em turfeiras e em lugares húmidos de regiões elevadas. Tem preferência por solos profundos e siliciosos.

Em épocas de escassez de alimentos, a sua casca era transformada em farinha. Dela também se fazia chá. Da sua seiva pode-se fabricar um tipo de cerveja.
Apresenta propriedades de ação diurética e anti-inflamatória, anti-reumática e anti-seborreica, é adstringente e sudorífera. Sendo usada em doenças das vias urinárias e em doenças reumáticas, em doenças dermatológicas, como laxante e no tratamento de febre.
A casca da bétula é a mais durável de todas. Uma prova da durabilidade da fina película que a reveste foi encontrada na Sibéria, quando nas minas de Dworetzkoi se encontrou uma peça de madeira fossilizada mas na qual a casca permanecia no seu estado natural – com a sua cor branca, brilhante e acetinada, precisamente igual à das bétulas que crescem nos dias de hoje.
Usada desde a antiguidade para fazer papel, ainda hoje a sua madeira é incluída na pasta de papel. A sua resistência à água fez com que a casca fosse usada em condutas e revestimento de telhados e no fabrico de pergaminhos. Devido à leveza da sua madeira, esta era usada na construção aeronáutica.
Apesar de se ter descrito um táxon iberico, B. *celtiberica* Rothm. & Vasc, com glândulas resinosas abundantes nos ramos jovens, esta característica aparece também em exemplares de zonas montanhosas do centro da Europa, não se justificando esta separação.

Ocorre em quase toda Europa e nas regiões do Centro e Sul da Ásia. Em Portugal pode ser encontrada a Norte.



AVELEIRA, AVELANEIRA, AVELÃZEIRA

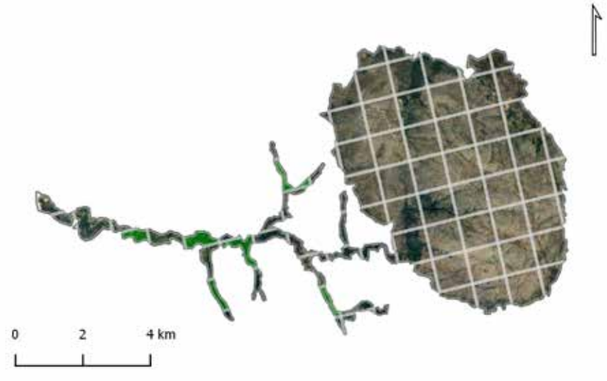
Nome científico: *Corylus avellana* L
Família: BETULACEÆ

Espécie cujo porte varia entre o de um arbusto grande ou o de uma árvore pequena, não ultrapassando os 8 m. A copa, caducifólia, é pouco densa e irregular. O tronco, inicialmente de tom castanho-avermelhado, liso e algo brilhante, torna-se progressivamente gretado-escamoso e de tonalidade acinzentada. Os raminhos surgem de aspeto pubescente-glanduloso. As folhas, com 5-10 cm, de formas suborbiculares ou amplamente ovadas, de margem duplamente dentada, e com até 8 pares de nervuras, são cuspidadas, curtamente pecioladas e inicialmente pubescentes, perdendo gradualmente o indumento pubescente sobretudo na página inferior. As flores masculinas agrupam-se em amentilhos sésseis, de tonalidade verde-claro e com 3-9 cm. As flores femininas agregam-se em dicásios compactos e contidos por uma pequena gema escamosa, de onde se destacam os estiletes vermelhos. Os frutos, as avelãs, são aquénios com 1,5-2 cm, de forma ovóide ou globosa e tonalidade castanha-avermelhada, dispostos 1-4 em pedúnculos frutíferos e envoltos por uma cúpula foliácea de margem dentada ou laciniada. A floração ocorre de maio a julho.

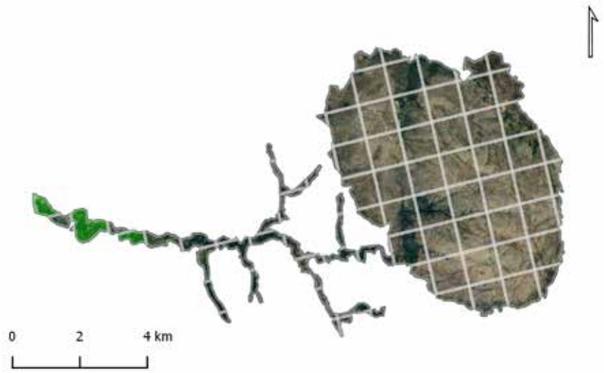
Habitat:
Espécie com preferência por locais sombrios e húmidos, cresce nas orlas ou a coberto de bosques caducifólios, em barrancos e vales profundos.

Espécie rica em histórias mitológicas e em rituais. Para os povos nórdicos, esta seria a árvore de Thor, o deus da guerra. Para os celtas, era símbolo de fogo e de conhecimento, sendo os seus frutos tidos como o recetáculo de sabedoria.
Usadas na alimentação, as avelãs podem ser consumidas cruas ou tostadas. Frequentemente usadas na confeção de pães, bolos e bolachas, podem também entrar na composição de leite vegetal. Na medicina popular, a casca, os amentilhos e frutos foram usados pelas suas propriedades de ação anti-helmíntica, adstringente, sudorífica, febrífuga, estomacal e tónica.
Das suas sementes foram extraídos óleos usados em tintas e na cosmética, podendo ainda ser usadas para o tratamento de madeiras. Dos seus ramos fizeram-se cestas e pequenos utensílios de madeira. Pouco durável, mas esteticamente apreciada pelos seus veios, a madeira de aveleira foi usada para pequeno mobiliário e para entalhes.

Ocorre em grande parte do território europeu e no Oeste asiático. Em Portugal continental surge no Minho e em Trás-os-Montes, na Estremadura, nas Beiras e no Alto Alentejo.



Esta espécie distribui-se pelo Sul da Europa e Sudoeste da Ásia. Em Portugal pode ser encontrada em quase todas as regiões do território continental.



SOAGEM

Nome científico: *Echium plantagineum* L
Família: BORAGINACEÆ

Planta herbácea, revestida por pêlos rígidos ou sedosos. Os caules, até 80 cm, são quase eretos. As folhas, possuem um revestimento de pêlos longos, rígidos e fortes. As folhas basais, formam uma roseta e podem atingir cerca de 25 cm, são bem pecioladas, têm forma elíptica ou ovado-elíptica e nervuras bem marcadas. As folhas caulinares, são oblongas ou oblongo-lanceoladas e têm a base auriculada. As inflorescências são em forma de panícula. As flores apresentam um cálice com pêlos rígidos; a corola, de 20-30 mm, apresenta forma afunilada, pubescente nas nervuras e nas margens e de cor variável entre o azul-violeta e o roxo. Os estames destacam-se da corola e são normalmente dois. A época de floração ocorre entre os meses de Março e Junho.

Habitat:
Sem preferências específicas em relação a pH ou a humidade, esta espécie surge em terrenos cultivados ou em pousio, em margens de caminhos e em areias.

O nome genérico *Echium* deriva do termo grego *echis*, que significa víbora. Este nome parece surgir da semelhança entre a forma das sementes e a cabeça duma víbora. Havendo ainda autores que apontam para que as semelhanças com uma víbora possam ser encontradas no estigma bífido como a língua das víboras ou no caule manchado que se assemelha à pele destes animais. Uma outra relação entre estas plantas e as víboras é que da primeira se faziam antídotos para a mordida das víboras.

CARDO-DAS-VÍBORAS

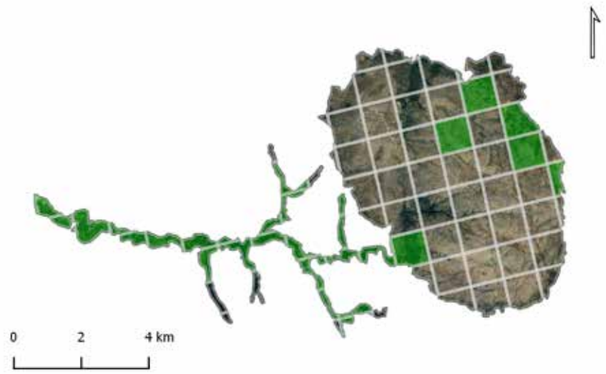
Nome científico: *Echium rosulatum* Lag
Família: BORAGINACEÆ

Espécie herbácea, com vários caules até 100 cm, revestidos por pêlos longos e finos, que surgem das axilas das folhas da roseta basal. As folhas basais têm forma elíptica, pecioladas, com 15 X 4 cm; as caulinares, são mais pequenas e de forma ovada ou ovado-lanceoladas. As inflorescências são panículas pouco densas. O cálice, que pode atingir até cerca de 10-14 mm, apresenta lóbulos desiguais e de forma linear-lanceolada; a corola tem forma afunilada e uma dimensão de cerca de 15-25 mm, apresentando pêlos, sobretudo nas nervuras, pode surgir em tons que variam entre os rosas e os violetas. Os estames destacam-se da corola e podem ser três ou quatro. A época de floração decorre de Maio a Outubro.

O nome genérico *Echium* deriva do termo grego *echis*, que significa víbora. Este nome parece surgir da semelhança entre a forma das sementes e a cabeça duma víbora. Havendo ainda autores que apontam para que as semelhanças com uma víbora possam ser encontradas no estigma bífido como a língua das víboras ou no caule manchado que se assemelha à pele destes animais. Uma outra relação entre estas plantas e as víboras é que da primeira se faziam antídotos para a mordida das víboras.

Habitat:
Tem preferência por solos húmidos e nitrificados, pelo que é usual ser encontrada perto de campos de cultura ou em pousio, margens de caminhos e de cursos de água.

Esta espécie distribui-se na região Noroeste da Península Ibérica. Em Portugal, pode ser encontrada em quase todas as regiões do território continental, com exceção do Ribatejo.



ERVA-DAS-SETE-SANGRIAS

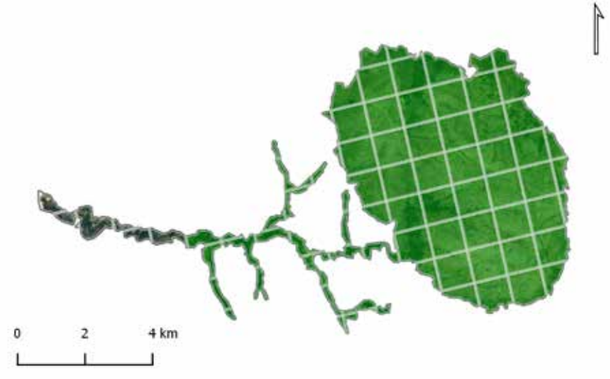
Nome científico: *Glandora prostrata* (Loisel.) D.C.Thomas
Família: BORAGINACEÆ

Planta de base lenhosa, com caules prostrados ou erectos, pubescentes e que atingem os 60 cm. As folhas, sem pecíolo, com cerca de 7-38 X 1-8 mm, são oblongas ou oblongo-lineares e com a margem um pouco enrolada. As flores possuem um cálice pubescente, de cinco lóbulos lineares, com cerca de 5-8 mm, e uma corola rodada, de tonalidade azul, com 12-16 mm e pubescente no interior. Os frutos são tetra-aquénios. A fase de floração acontece entre os meses de Janeiro e Abril.

O efeito depurativo da infusão desta planta, deu-lhe o nome comum de erva-das-sete-sangrias. Também tem efeitos abortivos e em caso de grandes doses pode causar a morte.

Habitat:
Ocorre em zonas de mato e de matagal e em clareiras de bosques.

Surge no Oeste e Sudoeste da Península Ibérica e no Noroeste de África. Em Portugal, surge no Minho e Douro Litoral, nas Beiras, Estremadura e Ribatejo.

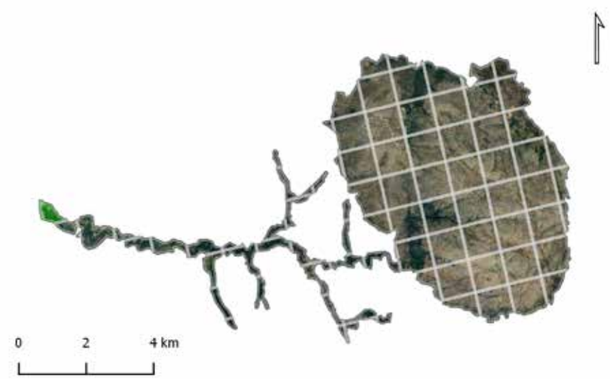


Nome científico: *Myosotis debilis* Pomel
Família: BORAGINACEÆ

Planta herbácea com cerca de 20 cm, de caules eretos e delgados, simples ou ramificados, com pelos curtos e ralos mas frequentemente glabros na base. Folhas alternas, as basais de forma oblongo-espatulada, bem pecioladas e esparsamente pubescentes, medindo cerca de 3-0,6 cm; as médias e superiores semelhantes mas em geral decrescendo acroscopicamente. As flores, de tonalidade azul, surgem em inflorescências bracteadas inferiormente e que pouco excedem a parte folhosa dos caules, relativamente densas e unilaterais. O cálice, campanulado, com a base aguda e lobos triangulares, apresenta indumento laxo e mede 1,5-2mm. A corola, rodado-afunilada, mede 2-3,5 mm de diâmetro, sendo o tubo mais curto do que o cálice e a fauce de tonalidade amarela. Os frutos são núculas ovadas e de tonalidade acastanhada. A floração acontece de abril a junho.

Habitat:
Espécie ripícola, surge associada a margens de linhas de água, de pauis e de lagoas, a fontes e a prados temporariamente encharcados.

O nome genérico *Myosotis* tem origem nos termos gregos *myos*, que significa rato e *otos*, que significa orelha, aludindo à forma das folhas.
Pela forma algo arqueada das inflorescências, um tanto semelhantes à cauda de um escorpião, no passado as plantas deste género eram usadas para tratar as picadas infligidas por esta e outras criaturas semelhantes.



Surge na Península Ibérica e no Noroeste de África. Em Portugal pode ser encontrado um pouco por todo o território continental.

MIOSÓTIS, NÃO-ME-ESQUEÇAS, ORELHA-DE-RATO

Nome científico: *Myosotis discolor* Pers
Família: BORAGINACEÆ

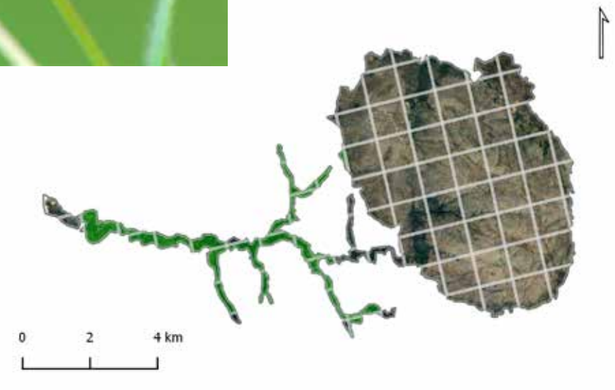
Planta herbácea que pode atingir os 45 cm, de caules ereto-patentes, simples ou profundamente ramificados, com indumento de pelos longos, rígidos e patentes na parte inferior, tornando-se patentes na parte superior e na inflorescência. Folhas alternas, ou subalternas no caso das superiores, as basais de forma oblanceolado-oblonga, obtusas, atenuadas em pecíolo curto, medindo cerca de 4-0,8 cm; as médias e superiores oblongas e sésseis, por vezes agudas, sendo todas elas aplicado-vilosas. As flores surgem em inflorescências não bracteadas e que pouco excedem a parte folhosa dos caules. O cálice, campanulado-tubuloso, fendido até cerca de metade do comprimento, apresenta indumento de pelos curtos e aplicados e outros maiores e gancheados, mede 1,5-3 mm. A corola, assalveada, mede 1-3 mm de diâmetro, sendo inicialmente de tom amarelo-pálido ou branca e passando depois a tons rosados, violáceos ou azuis, o tubo torna-se mais comprido do que o cálice, o limbo mede cerca de 2 mm de diâmetro e a fauce apresenta tonalidades entre o amarelo e o alaranjado. Os frutos são núculas ovadas e de tonalidade acastanho-escuro. A floração estende-se de março a julho.

Habitat:
Espécie ruderal e arvense, com preferência por solos ácidos, surge nas bermas das estradas e caminhos, em pastagens húmidas e em clareiras de bosque e de matos.

O nome genérico *Myosotis* tem origem nos termos gregos *myos*, que significa rato e *otos*, que significa orelha, aludindo à forma das folhas. Esta alusão é também apontada por um dos seus nomes comuns – orelha-de-rato. O restritivo específico *discolor* significa duas cores, referindo-se à variação da tonalidade das flores ao longo da maturação.

O nome comum não-me-esqueças surge da lenda em que um cavaleiro e a sua dama, a poucos dias da sua união, passeavam nas margens do Danúbio quando viram algumas flores a serem levadas pela corrente. A dama admirada pela beleza e delicadeza das flores lamentou o seu destino. O cavaleiro resolveu então mergulhar nas águas e resgatar as flores. A corrente terá sido demasiado forte para ele que, antes de desaparecer nas águas, terá lançado as flores à sua desesperada dama, juntando-lhe uma súplica que se tornou eterna "não-me-esqueças!".

Pela forma algo arqueada das inflorescências, um tanto semelhantes à cauda de um escorpião, no passado as plantas deste género eram usadas para tratar as picadas infligidas por esta e outras criaturas semelhantes.



Surge em quase toda a Europa, no Norte de África e no Oeste asiático. Em Portugal ocorre em quase todo o território continental.

MIOSÓTIS

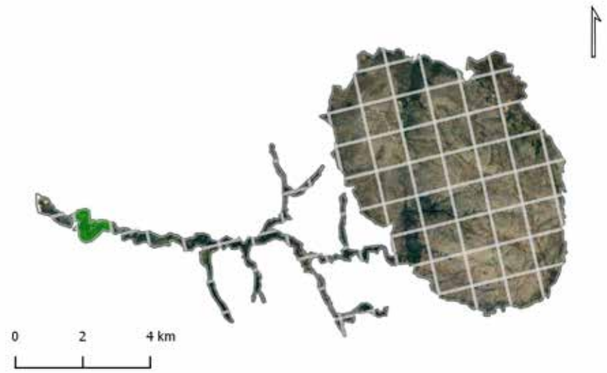
Nome científico: *Myosotis ramosissima* Rochel
Família: BORAGINACEÆ

Espécie herbácea, com caules de cerca de 35 cm, geralmente eretos, podendo ser simples ou ramificados e pubescentes. As folhas são alternas, podendo as superiores ser sub-opostas, as inferiores (3 X 0,8 cm) são espatuladas ou oblanceoladas enquanto as médias e as superiores (4 X 0,8 cm) são oblongas ou oblongo-elípticas, todas apresentam pubescência. As inflorescências são cimeiras geralmente simples e laxas. O cálice é sinsépalo, mas dividido até cerca de metade e apresenta uma forma campanulada, elíptica ou subglobosa, medindo cerca de 0,75-1,5 mm na flor e 1,7-3,5 mm na frutificação. A corola é simpétala, com cinco lóbulos, mede cerca de 0,8-2 mm de diâmetro, apresenta um limbo de cor azul e forma côncava e um tubo com cerca 0,6-1,5 mm, a fauce exibe um tom amarelado. Os frutos são pequenas núculas de forma ovada e de cor castanha escura. A época de floração desta espécie ocorre entre Março e Junho.

Habitat:
Surge em prados húmidos, sendo mais comum em terrenos arenosos.

O nome genérico *Myosotis* tem origem nos termos gregos *myos*, que significa rato e *otos*, que significa orelha, aludindo à forma das folhas. O restritivo específico *ramosissima* significa que apresenta numerosos ramos.

Ocorre na Europa, salvo no extremo Norte, no Noroeste de África, Oeste da Ásia e na Macaronésia surge nos Açores. No território continental português apenas não aparece no Algarve.



MIOSÓTIS

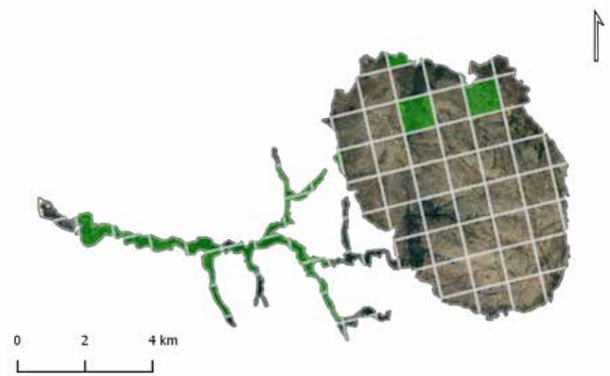
Nome científico: *Myosotis secunda* A. Murray
Família: BORAGINACEÆ

Espécie herbácea, com caules de cerca de 70 cm, eretos ou decumbentes na base, de revestimento pubescente e com estolhos. As folhas são alternas e as suas formas variam entre o espatulado e o subelíptico nas inferiores e o oblongo-elípticas, oblongo ou espatulado nas médias e superiores, sendo todas elas pubescentes. As inflorescências são cimeiras, simples ou geminadas e pouco densas. O cálice é sinsépalo, mas dividido em segmentos triangulares, apresenta forma campanulada e mede cerca de 1,5-2,5 mm na floração e cerca de 2,5-4 mm na frutificação. A corola é simpétala, com cinco lóbulos, mede cerca de 2,5-5 mm de diâmetro, apresentando um limbo côncavo e de cor azul e o tubo de cor branca com 1-1,2 mm, a fauce é de cor branca. Os frutos são pequenas núculas de forma ovada ou subtriangular e de cor castanha clara. A fase de floração desta espécie sucede entre Junho e Agosto.

O nome genérico *Myosotis* tem origem nos termos gregos *myos*, que significa rato e *otos*, que significa orelha, aludindo à forma das folhas. O restritivo específico secunda indica que a floração é lateral.

Habitat:
Prefere terrenos bem húmidos ou temporariamente encharcados, podendo ser encontrada nas margens de rios e lagos, preferencialmente em locais ácidos.

Ocorre nas regiões do Oeste da Europa. Em Portugal surge do Minho ao Alto Alentejo.



MIOSÓTIS

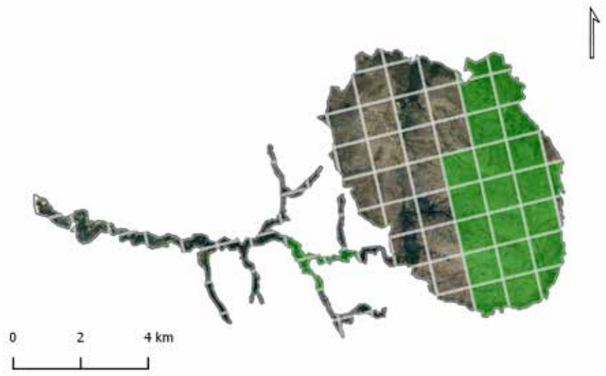
Nome científico: *Myosotis stolonifera* (DC.) Leresche et Levier
Família: BORAGINACEÆ

Espécie herbácea, com caules até 25 cm, delgados, eretos e pubescentes e com numerosos estolhos junto da base. As folhas surgem alternadas e são pubescentes, as inferiores medem cerca de 2 X 0,8 cm, sendo espatuladas ou oblanceoladas, as médias e superiores medem cerca de 4 X 1 cm e apresentam formas oblongo-elípticas, espatuladas ou ovado-oblongas. As inflorescências são cimeiras simples ou geminadas e geralmente unilaterais. O cálice com forma campanulada e cerca de 1,3-2 mm na floração e 2-4 mm na frutificação. A corola mede 3-5 mm de diâmetro, o limbo é côncavo e azul ou eventualmente branco, o tubo é branco e mais curto que o cálice. A época de floração acontece entre Maio e Agosto.

Habitat:
Espécie com preferência por locais com escorrências, preferencialmente ácidos, surge em turfeiras, pastos húmidos ou temporariamente encharcados, em margens de cursos de água e locais com escorrências.

O nome genérico *Myosotis* tem origem nos termos gregos *myos*, que significa rato e *otos*, que significa orelha, aludindo à forma das folhas. O restritivo específico *stolonifera* alude aos numerosos estolhos desta espécie.

Surge no Noroeste Peninsular e foi introduzido nos Açores. No território continental Português ocorre nas regiões do Minho, Trás-os-Montes, Douro Litoral e Beira Interior.



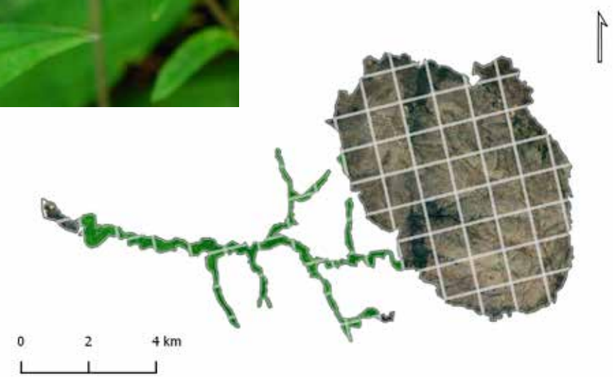
Nome científico: *Omphalodes nitida* Hoffmanns. et Link
Família: BORAGINACEÆ

Planta perene, com caules eretos e ramificados, pouco pubescentes e que podem alcançar os 60 cm. As folhas são lanceoladas, acuminadas e com a margem ciliada, as basais são longamente pecioladas e medem cerca de 33 X 3,2 cm, as caulinares são sésseis ou pouco pecioladas e medem 15 X 2,3 cm. As flores surgem em inflorescências terminais e pouco densas. O cálice é sinsépalo, dividido em cinco segmentos, bastante pubescente, mede 2,7-4,3 mm na floração e 5,5-8,5 mm na frutificação. A corola é simpétala, com cinco lóbulos oblongos, exibe uma cor azul e mede entre 7-12 mm de diâmetro. Os frutos são pequenas núculas castanhas claras e de forma cilíndrica-truncada. A época de floração acontece entre os meses de Abril a Setembro.

O nome genérico *Omphalodes* surge da aglutinação dos termos gregos *omphalo* e *oides*, que significam umbigo e semelhante, apontando a semelhança entre uma das faces do fruto com a forma de um umbigo humano.

Habitat:
Surge em taludes e prados húmidos e nas margens de linhas de água, sobretudo em substratos arenosos.

Esta espécie ocorre no Noroeste Peninsular. Em Portugal pode ser encontrada no Minho, no Douro Litoral, em Trás-os-Montes, na Beira Alta e na Beira Litoral.



OLHOS-DE-GATO

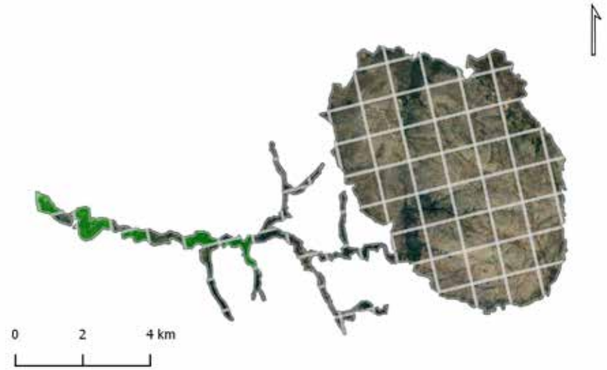
Nome científico: *Pentaglottis sempervirens* (L.) L. H. Bailey
Família: BORAGINACEÆ

Planta herbácea, semiarrosetada, de aspeto híspido, cuja altura ronda os 30-100 cm. Os caules, ascendentes ou eretos, são geralmente ramificados. As folhas, densamente pubescentes, sobretudo na nervação da página inferior. As basais, de contorno oblongo-ovado ou ovado, de ápice agudo e base atenuada em longo pecíolo, medem 10-40 cm. As caulinares proximais curtamente pecioladas e as distais sésseis. As flores, de tonalidade azul, agrupam-se 5-15 em cimeiras densas com inserção axilar com brácteas ovado-lanceoladas e agudas. O cálice, com 2,5-5 mm, possui segmentos lanceolado-lineares. A corola possui um tubo de 4-6 mm e um limbo de 8-10 mm de diâmetro, apresentando na fauce 5 escamas ovadas e pilosas. Os frutos são pequenas núculas ovóides. A floração acontece durante os meses de junho e julho.

Habitat:
Espécie típica de orlas florestais, com preferência por solos ácidos, surge em bosques e noutros lugares húmidos, sombrios e nitrificados.

Plantada como ornamental, as suas flores são comestíveis e frequentemente usadas para adornar saladas e bebidas frutadas. Da raiz e casca produz-se um corante de tonalidade vermelha.
O nome genérico *Pentaglottis* refere-se às cinco escamas que a corola possui.

Ocorre desde a Ásia Menor até à região Sudoeste da Europa, estando naturalizada na região Centro e Norte. Em Portugal pode ser encontrada nas regiões do Minho, de Trás-os-Montes, do Douro Litoral, da Beira Alta e da Beira Litoral.



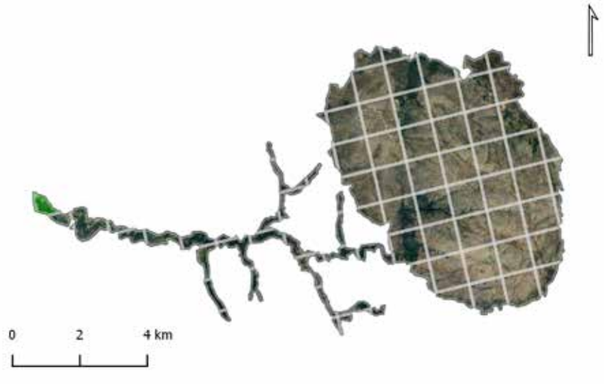
ERUCA-MARÍTIMA, CARQUEJA-MANSA

Nome científico: *Cakile maritima* subsp. *integrifolia* (Hornem.) Greuter & Burdet
Família: BRASSICACEÆ

Espécie herbácea, ramificada desde a base e com ramos ereto-patentes, cuja altura varia entre os 7-40 cm. As folhas, pecioladas e de consistência um tanto carnosa, com 1-8 x 0,2-5 cm, sinuadas ou lobadas, possuem 3-10 lobos alternos e de contornos oblongo-elípticos a espatulados, as superiores não sendo tão divididas quanto as inferiores. Os pedicelos, com 2-5 mm durante a frutificação, são grossos, ereto-patentes ou patente-reflexos. O cálice possui sépalas eretas e com margem membranosa, com 2,5-4,5 x 1-1,5 mm. A corola, possui 4 pétalas de unha comprida e de tonalidade branca ou lilás, com 4-10 x 1,5-4 mm. Os frutos são siliculiformes, com 7-25 x 2-6 mm, de ápice geralmente aplanado ou convexo, com o artejo inferior frequentemente abortado, comprimidos e de base expandida em rebordo membranoso. A floração acontece entre março e dezembro.

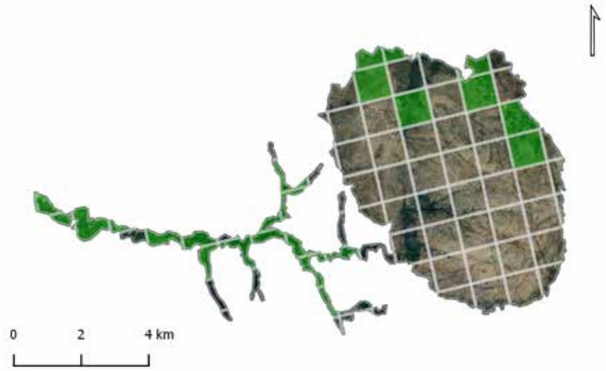
Habitat:
Surge areais marítimos nitrificados e em ambientes subsalinos ruderalizados.

Embora de sabor acentuadamente amargo, todas as partes aéreas desta planta são comestíveis cruas ou cozidas, em conserva ou salgadas, sendo bastante ricas em vitamina C. Este foi um dos alimentos usado pelos antigos gregos e romanos para combater o escorbuto junto das tripulações dos navios que seguiam em longas viagens. As raízes, apos secagem e moagem, podem ser misturadas com farinhas de cereais para confeção de pão, o que terá acontecido em tempos de escassez de alimento.



Com distribuição pela área do litoral Atlântico europeu, de Portugal à Noruega. Em Portugal ocorre no Minho, no Douro Litoral, na Beira Litoral e na Estremadura.

Planta cosmopolita. Em Portugal encontra-se presente em todo o território continental.



BOLSA-DE-PASTOR, ERVA-DO-BOM-PASTOR

Nome científico: *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus
Família: BRASSICACEÆ

Planta herbácea anual. Os caules, com 15-70 cm, surgem eretos ou ascendentes, estriados e pubescentes. As folhas basais, persistentes, dispõem-se em roseta e apresentam-se pecioladas e de forma oblongo-lanceolada, de margem inteira ou um tanto denticulada ou profundamente partidas. As folhas caulinares, sésseis e amplexicaules vão-se tornando progressivamente menores e menos divididas. Todas elas se encontram cobertas por pelos. As flores de tom branco, com 2-5 mm, possuem sépalas ovais e tingidas de verde no ápice ou, por vezes, totalmente verdes. Os frutos, com 6-9 x 4-7 mm, apresentam o ápice imarginado e algo truncado e valvas reticuladas. Pode florir ao longo de todo o ano.

Habitat:
Espécie com grande valência ecológica, pode ser encontrada em bermas de caminhos, em pastagens, em terrenos cultivados ou incultos, em orlas ou a coberto de matagais e de bosque.

O nome genérico *Capsella* deriva do termo latino *capsa*, que significa caixa ou invólucro, referindo-se aos frutos. Também o restritivo específico bursa-pastoris, que significa bolsa-de-pastor, se refere aos frutos - indicando a semelhança entre estes e as bolsas usadas suspensas, por corda ou cordão, nos cintos dos pastores.

As folhas são ricas em ferro, cálcio e vitamina C, podendo ser consumidas cruas ou cozinhadas. Com envelhecimento adquirem um travo apimentado. As sementes podem ser moídas e usadas em sopas. Os frutos podem ser utilizados para apimentar sopas e estufados. A raiz pode ser utilizada como um substituto do gengibre.

As sementes, quando colocadas em água, atraem mosquitos e libertam uma substância tóxica para as suas larvas.

Utilizada como um remédio caseiro, com eficácia no tratamento de hemorragias internas e externas e diarreia. Pode também ser utilizada para estimular as contrações uterinas durante o parto.

Em terrenos com elevada concentração de sal, estas plantas podem ser utilizadas para absorver o seu excesso.

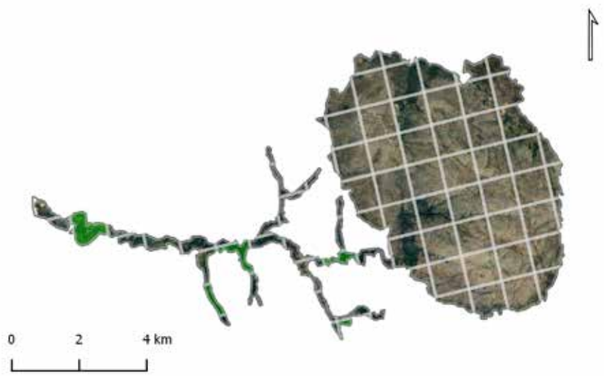
AGRIÃO-DE-CANÁRIO, CARDAMINA-PILOSA

Nome científico: *Cardamine hirsuta* L
Família: BRASSICACEÆ

Planta herbácea anual. O caule, com 10-25 cm, surge ereto e pouco flexível, apresentando-se com alguns pelos dispersos. As folhas dimórficas e geralmente com pêlos dispersos. As folhas basais são persistentes, numerosas e dispostas em roseta, pecioladas e liradas com 3-7 segmentos. As folhas caulinares são geralmente mais pequenas do que as basais, curtamente pecioladas e liradas com 5-9 segmentos. As flores, com pétalas brancas e muito pequenas, possuem alguma pubescência nas sépalas. A época de floração acontece entre Fevereiro e Julho.

Habitat:
Com preferência por solos soltos e locais um tanto sombrios, surge em prados temporariamente húmidos, nas proximidades de cursos de água, fendas de muros e de rochedos e em terrenos cultivados.

Usada na alimentação, as suas folhas e flores podem ser consumidas cruas ou cozinhadas, sendo utilizadas para guarnecer e condimentar saladas.
As suas flores são conhecidas por atrair borboletas.



Atualmente encontra-se amplamente naturalizada pelos dois hemisférios, estando presente em todo o território continental português.

Espécie subcosmopolita. Em Portugal continental ocorre no Minho, no Douro Litoral, em Trás-os-Montes, na Beira Litoral e na Estremadura.

AGRIÃO-DOS-PRADOS, CARDAMINA-DOS-PRADOS, ENXADREIA

Nome científico: *Cardamine pratensis* L
Família: BRASSICACEÆ

Planta herbácea, de caules glabros com até 80 cm e com roseta de folhas basais. As folhas apresentam dimorfismo - as basais, arrosetadas e com 3-30 cm, apresentam-se pinatissectas e com 3-11 segmentos ovais, orbiculares ou reniformes, o terminal medindo 3-11 cm de largura; as caulinares, glabras ou ligeiramente ciliadas na margem, com 2-17 cm, possuem 5-15 segmentos sésseis ou curtamente peciolados, lineares ou amplamente ovais, com a base em cunha e o terminal de igual tamanho ou pouco maior do que os laterais. As flores agrupam-se em racimos de 3-45 flores. Os pedicelos surgem com 4-20 mm, atingindo os 15-25 mm durante a frutificação. Cálice com sépalas de 3-6,2 mm. A corola possui 4 pétalas de tonalidade lilacínea ou raramente brancas, com 5-17 mm. Os frutos são silículas lineares, com 14-42 x 1-2 mm e margem engrossada. A floração ocorre entre março e junho.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos e sombrios, surge em margens de cursos de água, a coberto de bosques, em prados e pastagens.

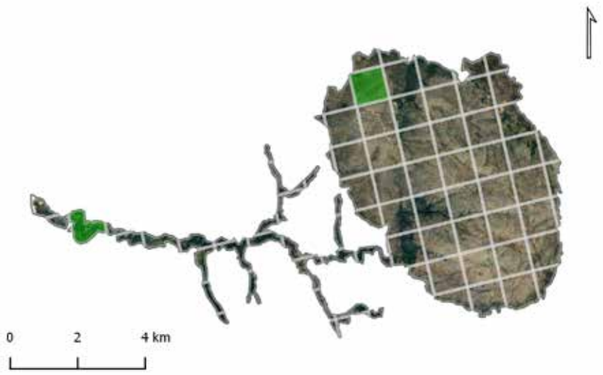
O restritivo específico *pratensis*, com origem no termo latino *pratum*, indica a presença desta espécie em prados.
O folclore de diversas regiões europeias associa esta espécie às fadas. São também diversas as superstições, de má fortuna, a ela associadas – umas alertam para o perigo de se levar esta espécie para o interior de casa, pois ser-se-ia atingido por um raio; outras advertem que quem colher um pouco desta planta será mordido por uma víbora até ao final do ano; outras, ainda, avisam que uma coroa de maio entrelaçada com um pouco desta planta terá de ser totalmente desmanchada e entrelaçada de novo. Para os cristãos, esta é uma das plantas dedicadas à Virgem Maria.
Espécie extremamente rica em vitamina C, as suas folhas e flores são comestíveis, tendo um sabor semelhante ao do agrião e sendo sobretudo adicionadas a saladas.
Na medicina popular foi amplamente utilizada, sobretudo pelas suas propriedades de ação antirreumática, antiespasmódica, antiepilética, antiescorbútica, carminativa, digestiva e diurética.

Nome científico: *Coronopus didymus* (L.) Sm
Família: BRASSICACEÆ

Planta herbácea anual, raramente bianual de caules até 45 cm, prostrados e com pêlos largos e desordenados. Folhas segmentadas e sem pêlos, as caulinares com 10-50 X 7-20 mm e as basais maiores, com cerca de 80 mm. Flores mínimas e de cor branca. Época de floração de Abril a Junho.

As suas folhas podem ser usadas na alimentação.

Habitat:
Espécie ruderal, prefere solos bem nitrificados e argilosos, tolerando também os solos arenosos. Surge em terrenos cultivados, em bermas de caminhos e em fendas nos passeios.



Oriunda da América do Sul e naturalizada na região da Macaronésia, Norte e Sul de África, América do Norte, Austrália e Europa. Em Portugal ocorre em todo o território.

SARAMAGO, LABRÊSTO-BRANCO

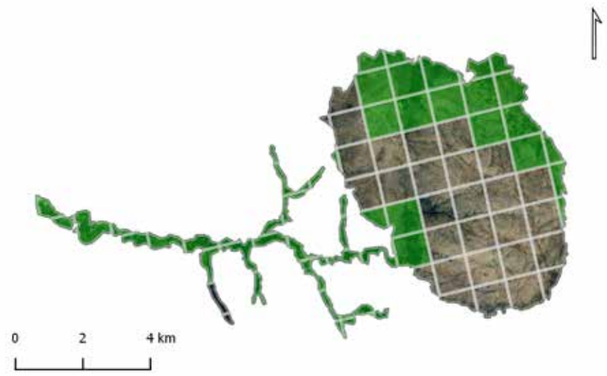
Nome científico: *Raphanus raphanistrum* L
Família: BRASSICACEÆ

Planta herbácea, anual, que pode atingir os 80 cm. Os caules são eretos, híspidos junto à base, e quase sem pubescência na parte superior. As folhas basais, em roseta, são lirado-pinatissectas, com 2-8 pares de segmentos laterais e um terminal, de maior tamanho. As folhas médias e superiores são progressivamente menos divididas. As inflorescências comportam 10-25 flores. As sépalas medem cerca de 5-12 mm e as pétalas, 10-25 mm, exibem cores que vão do branco ao amarelo pálido e ao rosado, com nervuras violeta. Os frutos são silícuas, divididas em segmentos monospérmicos e encimados por um bico. A fase de floração ocorre entre os meses de Abril e Novembro.

O restritivo específico *Raphanus* tem origem grega e significa aquele que surge rápido, referindo-se à rápida germinação das sementes desta espécie.
As folhas podem ser incluídas na alimentação e as sementes podem ser moídas para condimentar de forma semelhante à mostarda.
Na medicina tradicional é usada para o tratamento de reumatismo e de escorbuto.
Uma só planta pode produzir mais de 2000 sementes, as quais podem permanecer viáveis por períodos superiores a 50 anos.

Habitat:
Surge junto a campos cultivados ou incultos, nas margens de caminhos e em terrenos alterados.

Surge em grande parte da Europa e nas regiões do litoral do Mediterrâneo. Em Portugal surge um pouco por todo o território.



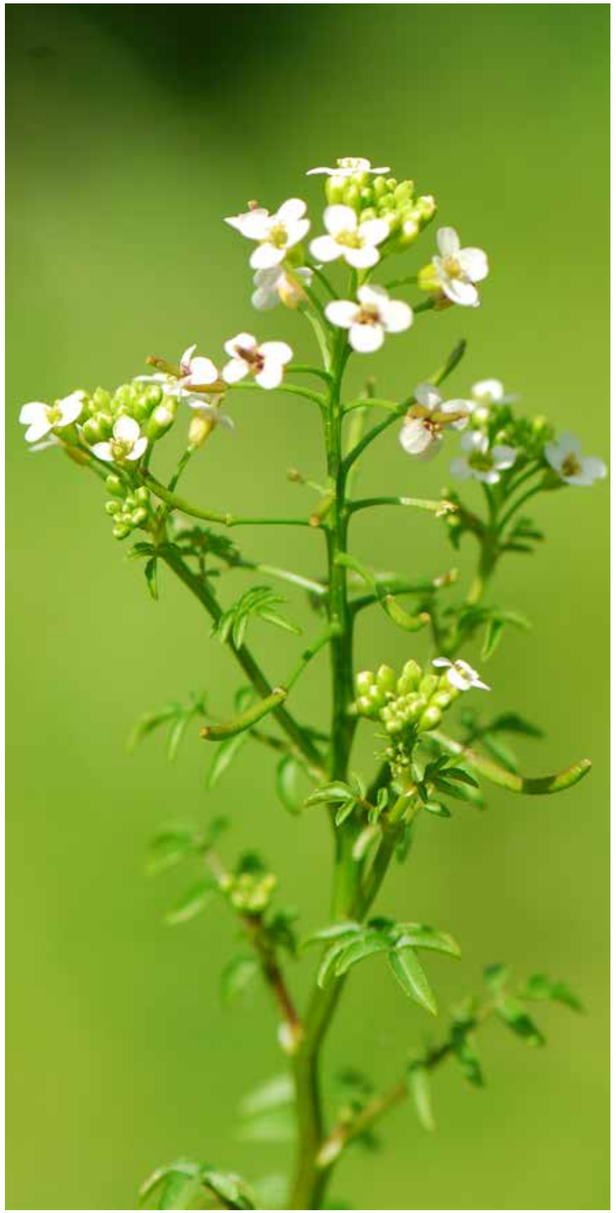
AGRIÃO-DA-ÁGUA, AGRIÃO-DAS-FONTES, RABAÇA-DOS-RIOS

Nome científico: *Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek
Família: BRASSICACEÆ

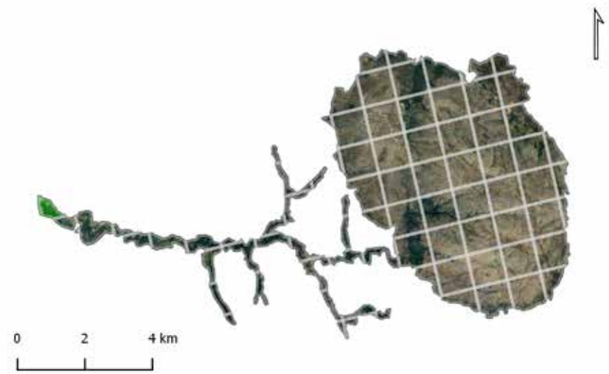
Espécie herbácea, de caules robustos, fistulosos e de aspeto glabro ou ligeiramente pubescente, eretos ou ascendentes, enraizantes nos nós, cuja dimensão varia de 20-100 cm. As folhas caulinares, com 2-18 x 1-6 cm, são pecioladas e com aurículas amplexicaules, possuindo um limbo pinado, com 2-6 pares de folíolos, maior do que o pecíolo. Os folíolos laterais, com 1-40 x 3-20 mm, são de menor dimensão do que o terminal, apresentam formas ovado-elípticas, de margem inteira, sinuada ou subdentada, de aspeto glabro ou com ligeira pubescência na base. As flores apresentam cálice com sépalas de margem denticulada em direção ao ápice, glabras ou com alguma pubescência dorsal e medindo 2-2,5 x 0,5-1 mm, sendo os laterais ovados e agudos e os medianos oblongos e arredondados em direção ao ápice. A corola apresenta pétalas de tonalidade branca, por vezes com a unha violácea, de contorno de limbo oblongo-ovado e medindo 3,5-4,5 x 1,5-2 mm. Os frutos são síliquas elipsoidais, algo comprimidas e arqueadas, com 10-20 x 2-3 mm. A floração ocorre de março a junho.

Habitat:
Espécie ripícola, surge em águas rasas, em margens de cursos de água de pouco caudal e de charcas.

Cultivada para consumo alimentar, sobretudo em saladas, são-lhe também atribuídas propriedades medicinais de ação expetorante, diurética e estimulante. Foi usada popularmente no tratamento de asma e do escorbuto, como purgante, afrodisíaco e contracetivo. É tida como uma boa fonte de ferro, iodo, magnésio, cálcio e vitaminas A e C. Contudo, o seu uso não deve ser prolongado, pois pode causar distúrbios renais.
O historiador e comandante militar grego Xenofonte (430 a.C. – 355 a.C.), aquando mercenário sob ordens do príncipe persa Ciro, terá promovido o uso desta espécie, entre os persas, para o tratamento de doenças mentais. Tanto os gregos como os romanos a incluíam na sua dieta alimentar com, precisamente, este propósito.
Os pescadores usam esta planta, sobretudo na pesca à truta, pois é tida como atrativa para muitas das presas das quais as trutas se alimentam. Também os patos apreciam esta espécie como alimento.



Espécie tida como nativa de grande parte do continente europeu, salvo das regiões do extremo Norte, encontra-se atualmente dispersa por diversas regiões do globo, sendo considerada como espécie cosmopolita. Em Portugal continental surge de Norte a Sul, em todo o território.



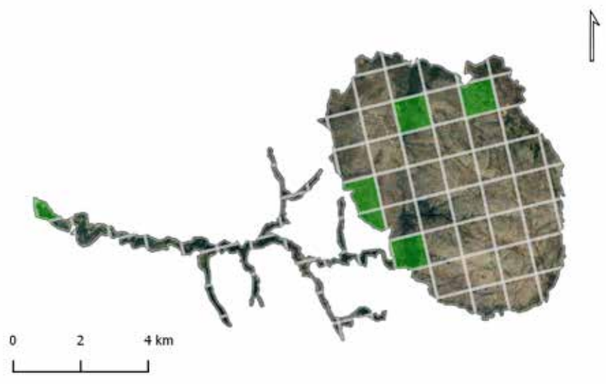
ERVA-DOS-CANTORES

Nome científico: *Sisymbrium officinale* (L.) Scop
Família: BRASSICACEÆ

Planta herbácea anual, com caule ereto, não ramificado, pubescente e de cor verde acinzentado ou violáceo, com até 90 cm. As folhas apresentam forma ovada, sendo pinatipartidas ou pinatissectas, com 2-5 pares de lóbulos laterais e um terminal de forma obovada. As flores possuem sépalas de 2 mm, eretas e pubescentes e pétalas de 3-4 mm, de cor amarelo ténue. Os frutos são silícuas curvadas e pubescentes. A floração ocorre entre os meses de Março e Setembro.

Habitat:
Espécie ruderal e arvense, surge em margens de caminhos, junto a terrenos cultivados e incultos e em searas.

Esta espécie pode ser usada na alimentação e como condimento, conferindo um leve sabor a mostarda aos alimentos.
Todas as partes desta espécie apresentam propriedades de ação diurética, expetorante e laxante podendo, no entanto, causar problemas cardíacos se usada em excesso. O seu nome comum, de erva-dos-cantores, advém do facto de ela ser usada para tratar problemas de perda de voz e rouquidão.
Esta planta possui uma apetência incomum e, ao que se sabe, à qual o ser humano ainda não soube dar uso - ela recolhe e mantem a poeira atmosférica. Contudo, esta capacidade pode comprometer o seu uso medicinal, pois os seus habitats preferenciais são bastante propícios a poeiras em suspensão.



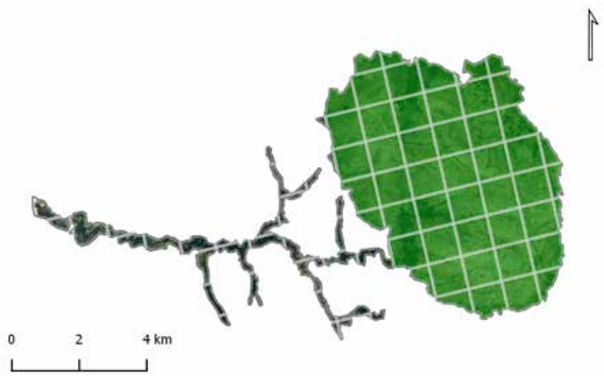
Surge em grande parte da Europa, no Norte de África e no Oeste da Ásia. Em Portugal, ocorre em todo o território.

Nome científico: *Teesdalia nudicaulis* (L.) R.Br
Família: BRASSICACEÆ

Planta herbácea anual, que pode atingir os 35 cm. Os caules são glabros e eretos. As folhas medem entre 1-7 cm, na maioria dispostas junto à base. As folhas basais são pecioladas, umas lirado-pinatífidas outras inteiras, apresentando um lóbulo terminal obtuso ou trilobado. As folhas caulinares, menos frequentes, são menos lobadas. As flores têm sépalas de 0,5-1 mm e pétalas de cor branca, sendo as duas externas as maiores e medindo cerca de 0,8 x 3 mm. Os frutos são silículas ovadas e com as valvas ligeiramente aladas. A época de floração ocorre entre os meses de Março e Julho.

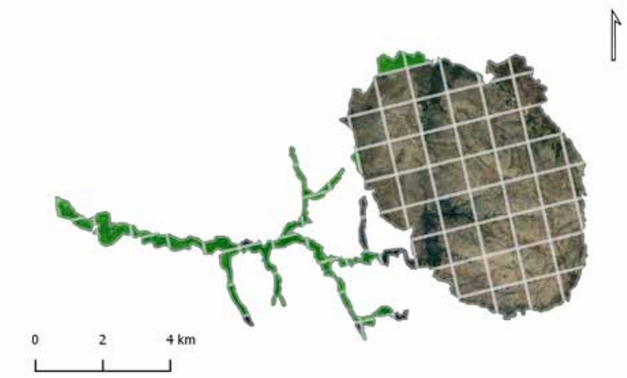
O nome genérico *Teesdalia* homenageia o Botânico inglês Robert Teesdale (1740-1804). O restritivo específico *nudicaulis* significa caule nu, referindo-se à inexistência de folhas no caule da planta, estando restrigindas a uma roseta foliar.

Habitat:
Com preferência por solos arenosos e pedregosos, ricos em nitratos e temporariamente húmidos. Surge em pastagens e em prados.



Surge nas regiões do Oeste e Centro da Europa, pontualmente na região da Madeira e Ásia Menor. Em Portugal Continental, surge em quase todo o território.

Espécie endémica do norte da Península Ibérica. Em Portugal ocorre na parte norte do território, sendo substituída na parte sul pela muito semelhante C. matritensis.



CAMPAINHAS

Nome científico: *Campanula lusitanica* L
Família: CAMPANULACEÆ

Planta anual de caule com 7-60 cm, ereto, flexível, simples a mais ou menos ramificado e por vezes multicaule. As folhas basais suborbiculares ou elípticas, cujo comprimento do limbo subiguala o do pecíolo. As folhas caulinares surgem ovadas ou oblongas, sésseis e semiamplexicaules, de margem crenulada ou inteira. Flores de 10-25 cm, afunilado-campanuladas e de tonalidade violácea, dispõem-se agrupadas em panícula. Os frutos são pseudocápsulas, com 6-8 mm, com forma obcónica. A época de floração acontece de Abril a Agosto.

Habitat:
Espécie com preferência por locais arenosos, ocorre em prados e pastagens anuais, em terrenos incultos e clareiras de estevais.

O nome genérico *Campanula* tem origem no termo latino campana, que significa sino, referindo-se à forma das flores. Por sua vez, o restritivo específico *lusitanica* indica a distribuição desta espécie por terras da Lusitânia ou Portugal.
As plantas deste género possuem seiva de aspeto leitoso.

CAMPAINHAS-RABANETE, CAMPÂNULA

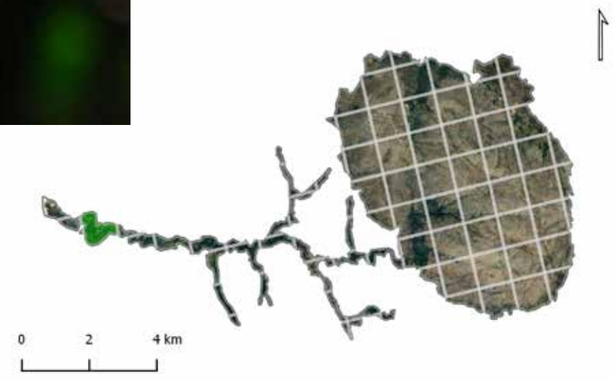
Nome científico: *Campanula rapunculus* L
Família: CAMPANULACEÆ

Planta herbácea bianual com raiz em forma de nabo. O caule cuja altura pode ascender aos 100 cm, ereto e simples, surge sem pubescência a levemente viloso. As folhas basais, oblanceoladas, são subinteiras e possuem um limbo menor do que o pecíolo. As folhas caulinares, lanceolado-lineares, agudas e de margem inteira, surgem sésseis na porção distal do caule. As flores, subsésseis e com corola afunilado-campanulada de 12-20 cm e tonalidade violácea, reúnem-se em cacho. A época de floração ocorre de Abril a Agosto.

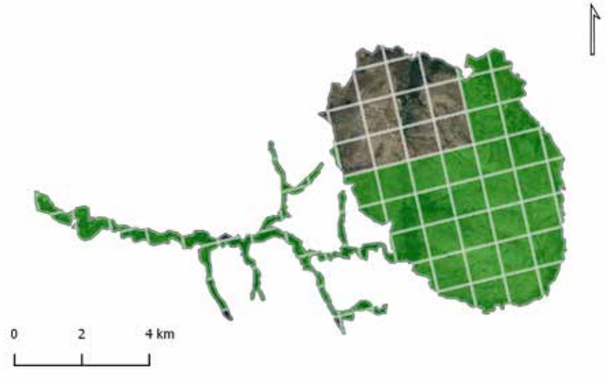
Habitat:
Com preferência por orlas de bosque, por pastagens, por terrenos incultos e cultivados, surge ainda em margens de cursos de água e eventualmente em rochedos.

O nome genérico *Campanula* tem origem no termo latino campana, que significa sino, referindo-se à forma das flores. O restritivo específico *rapunculus* deriva do termo latino rapa, que significa nabo e aponta para a forma napiforme das suas raízes.
Durante vários séculos, esta espécie foi cultivada para uso alimentar, sobretudo na Itália e em França. A raiz, consumida crua ou cozinhada, apresenta um paladar adocicado. As folhas, ricas em vitamina C, podem ser consumidas em saladas ou em estufados.
Também na medicina tradicional as suas raízes foram de utilidade, tendo sido usadas em decocções para tratamento de várias doenças orais.
Na literatura, foram vários os escritores europeus que, ao longo dos séculos, fizeram alusões a esta espécie - desde antigos contos italianos da Calábria, em que uma donzela usa esta planta para revelar uma escadaria secreta que leva até a um palácio no coração da terra, passando por William Shakespeare que se refere a ela pelos seus nomes da gíria popular inglesa, até aos irmãos Grimm que, na Alemanha, escrevem sobre um jardim de um mago onde estas plantas haviam sido roubadas.

Presente na região central e no Sul da Europa, Norte de África e Próximo Oriente, surge um pouco por todo o território continental português.



Surge em grande parte da Europa, no Noroeste de África e na Turquia. Em Portugal surge um pouco por todo o território continental.



BOTÃO-AZUL

Nome científico: *Jasione montana* L
Família: CAMPANULACEÆ

Planta herbácea, anual ou bienal, que pode alcançar cerca de 50 cm. Os caules são eretos ou ascendentes, podendo ser simples ou ramificados, com revestimento pubescente de cor púrpura ou verdes. As folhas, com 12-55 X 1,5-5 mm, são oblongas ou linear-oblongas, um pouco onduladas e não apresentam pecíolo. As inflorescências surgem sob a forma de glomérulo, com cerca de 10-30 mm de diâmetro, sob um pedúnculo de 25 cm. As brácteas externas são ovadas, de margem inteira ou serrada. O cálice possui cinco dentes, com 1,5-4 mm, que podem ser glabros ou ciliados. A corola, com 4-5 mm, exibe uma cor azul pálido ou violeta. Os frutos são cápsulas. A época de floração ocorre entre os meses de Abril e Setembro. Na serra de Arga ocorrem duas subespécies, a subespécie típica diplóide (*J. montana subsp. montana)* e uma outra tetraplóide (*J. montana subsp. paivae* Horjales & Rubido).

O restritivo específico *montana* indica uma preferência por habitats montanhosos, ainda que esta espécie possa ocorrer fora das zonas montanhosas.

Habitat:
Tem preferência por zonas de mato e matagal, surge em áreas pedregosas, em taludes, campos agrícolas e prados, podendo ser encontrada em solos pobres e arenosos.

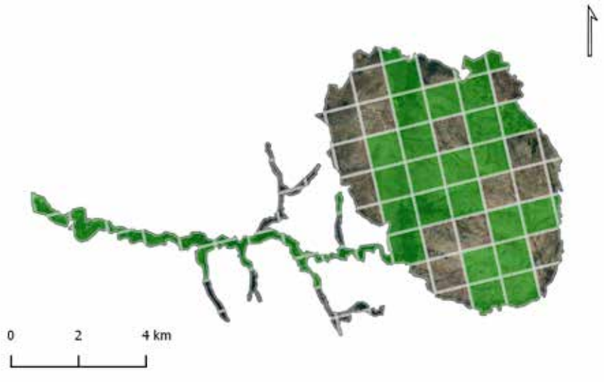
RUÍNAS

Nome científico: *Wahlenbergia hederacea* (L.) Rchb
Família: CAMPANULACEÆ

Planta herbácea, de aspeto frágil e com até 30 cm. Os seus ramos são glabros, finos e rastejantes. As folhas são caulinares alternas ou suboposta, simples e de forma cordiforme, com lóbulos triangulares e agudos e pecioladas. As flores são solitárias, composta por um cálice com 3-5 dentes triangulares e por uma corola com simetria radial, de forma campanulada, com 5 lóbulos e exibe tons de azul-pálido a branco. O fruto é uma cápsula elipsoide. O período de floração acontece entre os meses de Junho a Outubro.

O nome genérico *Wahlenbergia* foi dado em honra a Göran Wahlenberg, botânico sueco (1780-1851). O restritivo específico *hederacea* indica uma ligação com as plantas do género *Hedera* (heras), possivelmente pela semelhança das suas folhas.

Habitat:
Surge em particular em lugares húmidos e turfosos e em rochas e paredes.



Surge nas regiões Oeste da Europa. Em Portugal está presente no Norte e Centro.

MADRESSILVA

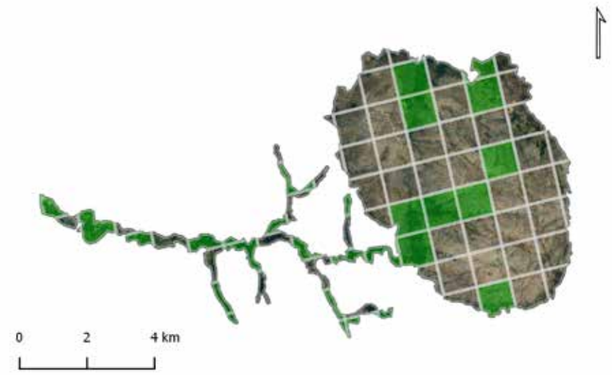
Nome científico: *Lonicera periclymenum* L
Família: CAPRIFOLIACEÆ

Arbusto trepador, com caules volúveis, fistulosos e ramificados desde a base, que atingem cerca de 6 m. As folhas, com 3-9 X 1,5-5 cm, são opostas e caducas, com formas oblongas ou elípticas, glabras ou apenas tomentosas na página inferior e com o par superior séssil. As flores agrupam-se em inflorescências terminais, possuem uma corola bilabiada, de cor branca ou amarela, por vezes marcada de vermelho, de aspeto pubescente e glanduloso e com o tubo bastante comprido, 3,5-5,5 mm. Os frutos são bagas globosas e vermelhas. A floração ocorre entre os meses de Maio e Julho.

Habitat:
Surge em zonas de mato, junto a campos e nas orlas de bosques ribeirinhos.

O nome genérico *Lonicera* homenageia o médico e botânico alemão Adam Lonitzer (1528-1586), cuja obra escrita sobre as ervas alemãs terá sido reeditada mais de 20 vezes entre 1557 e 1783.
Se consumida em doses elevadas esta espécie pode ter efeitos venenosos. Contudo o seu néctar pode ser usado na alimentação, sendo muitas vezes sugado diretamente da flor pelas crianças.
São várias as propriedades de ação medicinal desta planta e que a tornaram bastante usada na medicina popular. As folhas são laxantes e usadas em doenças do fígado e do baço; as flores são antiespasmódicas, adstringentes, diuréticas, expetorantes, febrífugas e sudoríferas; os frutos são eméticos e catárticos.

Surge nas regiões Oeste, Centro e Sul da Europa e no Oeste da Região Mediterrânica. Em Portugal, surge no Norte e Centro do território continental.



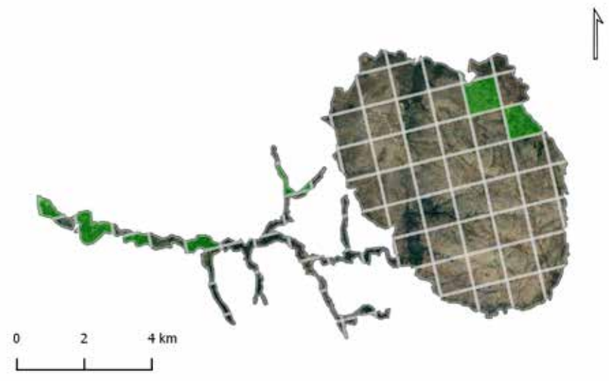
SABUGUEIRO, CANILEIRO, ROSA-DE-BEM-FAZER

Nome científico: *Sambucus nigra* L.
Família: CAPRIFOLIACEÆ

Arbusto caducifólio até 5 m. O tronco é muito ramificado desde a base. Os ramos são de cor cinza. As folhas são imparipinuladas, compostas por 7-5 folíolos de forma elíptica, ovada ou ovado-lanceolada e de margem serrada. As inflorescências surgem sob a forma de corimbos, de 11-15 cm de diâmetro, com flores hermafroditas. O cálice é diminuto, com 5 lóbulos e a corola, simpétala, com cinco lóbulos, é de cor branca ou branco amarelado. Os frutos são drupas globosas de cor negra. O período de floração acontece entre os meses de Abril e Agosto.

Habitat:
Aparece nas margens de cursos de água e em lugares húmidos e sombrios, podendo ser encontrada noutros habitats pois é frequentemente plantada como espécie ornamental.

O nome genérico *Sambucus* tem origem grega no termo *sambuke* que designa as flautas feitas da madeira de sabugueiro.
Embora tóxicos, os frutos são usados para confecionar geleias, compotas, tortas, licores e adicionados a vinhos. As flores são usadas para infusões e para aromatizar vinhos, cidra e compotas.
O seu uso na produção vinícola portuguesa foi, na primeira metade do século XVIII, motivo da sua quase erradicação em Portugal. À época, a procura de Vinho do Porto era tão acentuada que muitos produtores adicionavam as suas bagas a vinhos fracos com poucas uvas de castas tintureiras como a casta Sousão para que, ao emprestarem a sua cor, os "transformassem" no tão desejado vinho. Para travar tal procedimento, o Marquês de Pombal terá proibido a adição das bagas e o cultivo de sabugueiros, o que resultou no arranque de sabugueiros a uma escala massiva.
Todas as partes da planta apresentam propriedades medicinais, sendo desde há muito usado devido às suas propriedades de ação anti-inflamatória, diurética, emética, emoliente, expetorante, hemostática, laxante, purgante e estimulante - pelo que é considerado o armário dos remédios das zonas rurais e talvez seja também esse o motivo dum dos seus nomes comuns: rosa-de-bem-fazer.



Surge em grande parte da Europa, no Oeste e Sudoeste da Ásia, no Cáucaso, no Norte de África e na Macaronésia. Em Portugal, surge um pouco por todo o território continental.

ARENÁRIA, ARÍSARO

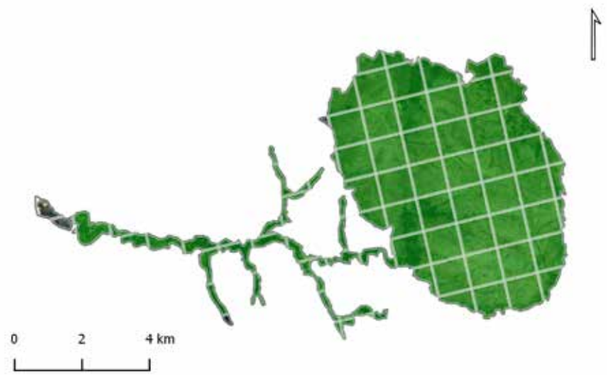
Nome científico: *Arenaria montana* L
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea, muito ramosa ou cespitosa, origina tufos formados por múltiplos caules com cerca de 30 cm. As folhas oblongo-lanceoladas ou lineares surgem revolutas e pubescentes, medindo 5-25 x 0,7-5 mm. As flores, de tonalidade branca, agrupam-se em cimeiras e possuem sépalas ovado-lanceoladas e pétalas de 7,5-14 mm. Os frutos são pequenas cápsulas globoso-ovóides, geralmente inclusas. A época de floração dá-se de Março a Julho.

O nome genérico *Arenaria*, de origem latina no termo *arena*, que significa local arenoso, refere-se à tipologia de solos onde a espécie surge. Por sua vez, o restritivo específico *montana*, de origem latina no termo *mons*, que significa das montanhas, indica a preferência por habitats de montanha.

Habitat:
Ocorre em bosques, terrenos incultos e zonas rochosas.

Presente no Sudoeste da Europa e no Norte de África, no território continental português surge de Norte a Sul.



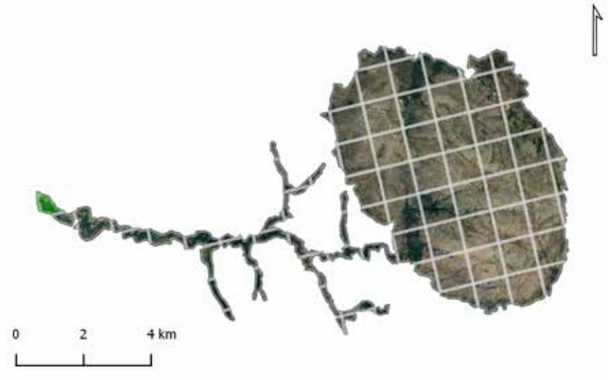
Nome científico: *Cerastium diffusum* L
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Espécie herbácea, com caules eretos ou ascendentes, ramificados e com revestimento pubescente, que podem atingir cerca de 25 cm. As folhas, ovais ou oval-lanceoladas, são pubescentes e medem até cerca de 20 mm. As flores agrupam-se em inflorescências vulgarmente mais compridas do que o resto do caule, com pedicelos 2-5 vezes mais compridos do que o cálice, geralmente eretos e com pubescência piloso-glandular, mas por vezes um tanto curvados. Apresenta um par de brácteas basais de aspeto foliáceo, que por vezes se estende até às de quarta ordem. As flores podem surgir tanto tetrâmeras como pentâmeras, raramente surgem de um só tipo. O cálice possui sépalas lanceoladas ou oblongo-lanceoladas, com 4-5,5 mm, de margem escariosa e agudas no ápice. A corola é composta por pétalas glabras e bífidas, geralmente iguais ou mais curtas do que o cálice. Os frutos são pequenas cápsulas com 1,4-1,6 mm de diâmetro e 8-10 dentes eretos. A floração surge de abril a junho.

Habitat:
Espécie ruderal, com preferência por solos arenosos e siliciosos, surge em zonas salinas quer do litoral quer do interior, em praias e em pastos efêmeros de áreas montanhosas.

O nome genérico *Cerastium* tem origem no termo grego *keras* que significa chifre, referindo-se à cápsula. O restritivo específico *diffusum* refere-se ao aspeto dos caules.

Com distribuição nas áreas Oeste e Sul da Europa, na Região Mediterrânea e na Ásia Menor. Em Portugal continental ocorre no Minho, no Douro Litoral, em Trás-os-Montes, na Beira Alta e na beira Litoral, na Estremadura e no Algarve.



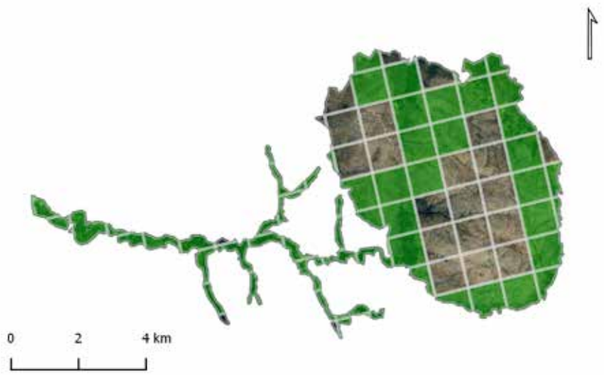
ORELHA-DE-RATO

Nome científico: *Cerastium fontanum* subsp. *vulgare* (Hartm.) Greuter & Burdet
Família: CARYOPHYLLACEÆ

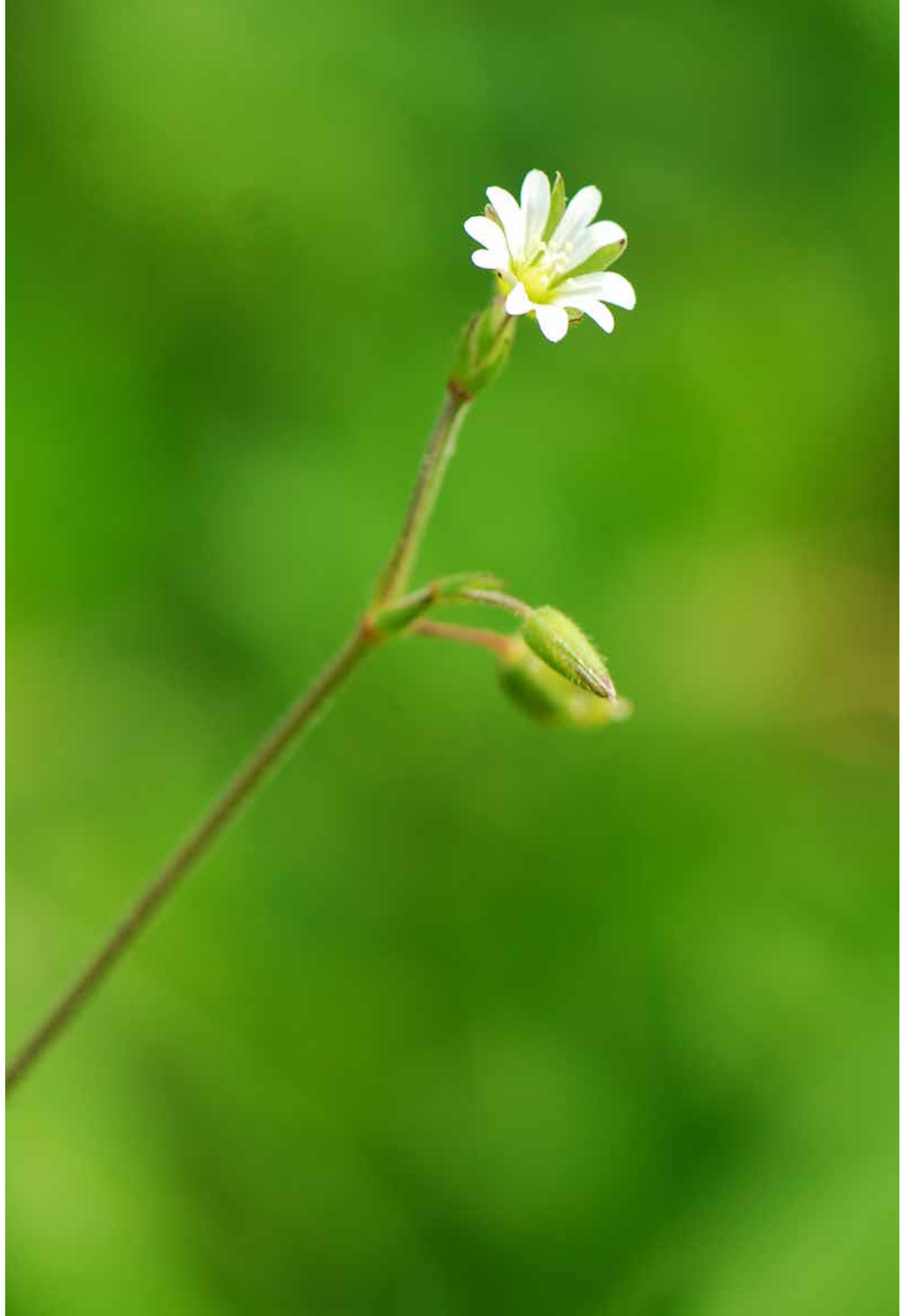
Planta herbácea perene com caules de 15-30 cm, ascendentes, com ou sem pubescência na zona dos entrenós. As folhas, com 15-30 mm, surgem com formas lanceoladas a amplamente ovais e apresentam-se pubescentes. As flores, reunidas de forma densa em grupos de 7-20, possuem cinco pétalas de tonalidade branca. Os frutos, capsulares, medem cerca de 15 mm. Época de floração de Fevereiro a Setembro.

O nome genérico *Cerastium* tem origem no termo grego *keras* que significa chifre, referindo-se à cápsula.
Usada na alimentação, as suas folhas e caules podem ser incluídos na nossa dieta alimentar.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos e sombrios, surge em fontes, margens de linhas de água, levadas em prados húmidos e a coberto de floresta.



Espécie cosmopolita. Em Portugal ocorre em todo o território continental.



CERÁSTIO-ENOVELADO, ORELHA-DE-RATO

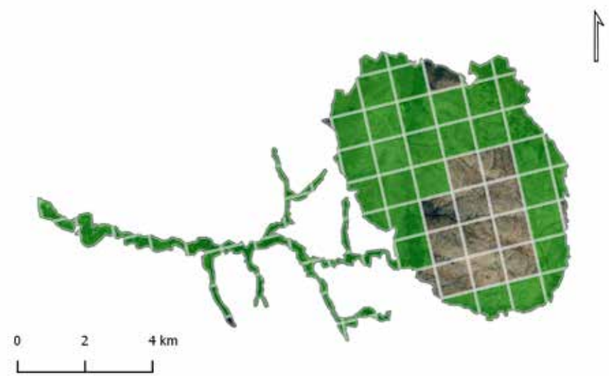
Nome científico: *Cerastium glomeratum* Thuill
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea anual com caules de 1-55 cm, eretos a ascendentes e hirsutos. Folhas até 40 X 17 mm, de amplamente lanceoladas a quase orbiculares e peludas. Flores aglomeradas de modo compacto. Sépalas com 3-5 mm, lanceoladas, com margem escariosa e com pêlos abundantes, a sua maioria glandulares. Cápsula com 6-10 mm. Época de floração de Janeiro a Agosto.

O nome genérico *Cerastium* tem origem no termo grego *keras* que significa chifre, referindo-se à cápsula.

Habitat:
Surge em terrenos cultivados, em pastos efémeros e junto a caminhos.

Espécie cosmopolita. Em Portugal ocorre em todo o território continental.



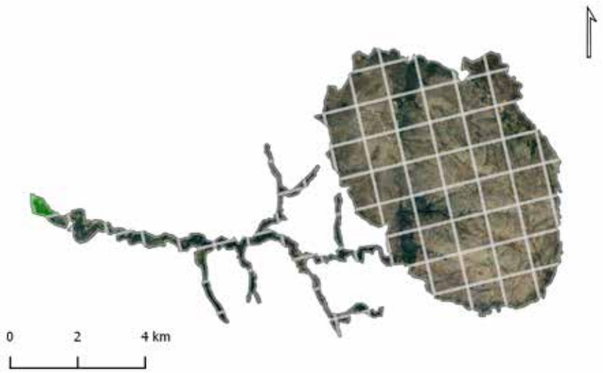
CORREJOLA, ERVA-POMBINHA

Nome científico: *Corrigiola litoralis* L
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea anual, bianual ou perene. Os caules, com até 50 cm, surgem prostrados, delgados e muito ramificados desde a base. As folhas, sésseis ou quase, surgem com formas oblanceoladas ou oblongo-elípticas, com recorte da margem inteiro ou ligeiramente ondulado, por vezes aparentam ser ligeiramente carnosas. As flores, de 1-2 mm, surgem em tonalidades brancas, com formas ovóides ou subglobosas e reunidas em glomérulos. Os frutos, pequenos aquénios ovóides ou subglobosos, possuem uma certa rugosidade ou granulosidade. Época de floração de Janeiro a Outubro.

Habitat:
Prefere solos arenosos.

Esta espécie pode ser incluída na alimentação, sendo as suas folhas comestíveis e particularmente usadas nas regiões da África Subsaariana. Em Marrocos, as suas raízes transformadas em pó são usadas na preparação de perfume, tanto a nível doméstico como comercial.
Relativamente ao seu uso na medicina tradicional, pensa-se que as suas raízes apresentam propriedades de ação estomacal e tonificante, sendo também usada para problemas pulmonares, para dores de cabeça e resfriados.



Surge no Oeste, Centro e Sul da Europa e no Noroeste, Centro e Sul de África. Em Portugal está presente em todo o território continental.

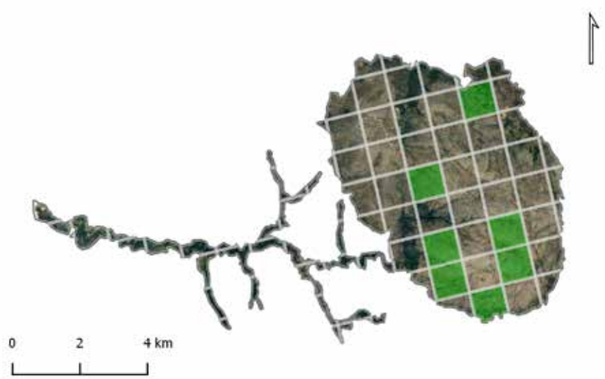
ERVA-DAS-QUEBRADURAS, ERVA-HERNIARIA, ERVA-TURCA

Nome científico: *Herniaria glabra* L.
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea, de tonalidade verde-claro ou verde-amarelado, com caules ramificados desde a base. Os ramos, com 5-35 cm, são divergentes, com entrenós de até 1 cm, em geral pubérulos e por fim glabros. As folhas, com 7-3 mm, são sésseis ou subpecioladas, grossas e de contorno obovado-elíptico, atenuadas na base, glabras e por vezes de recorte ciliado. As flores, pentâmeras, sesseis e geralmente glabras, agrupam-se (6-10) em glomérulos de inserção posta à das folhas ou pseudoaxilares. A floração é visível de maio a outubro.

Habitat:
Espécie ruderal, com preferência por solos arenosos, argilosos e pedregosos. Surge em locais perturbados, margens de caminhos, frinchas nos empedrados e em comunidades herbáceas esparsas.

Com propriedades de ação antirreumática, adstringente, diurética e expetorante, terá tido diversas aplicações na medicina popular. Tendo, sobretudo, ganho reputação pela sua capacidade de tratamento de hérnias – á qual o nome genérico *Herniaria*, com origem latina no termo *hernia* (romper), faz alusão.
Esta espécie pode ser usada como planta de cobertura do solo permitindo, no entanto, que os bolbos de primavera possam crescer através dela.



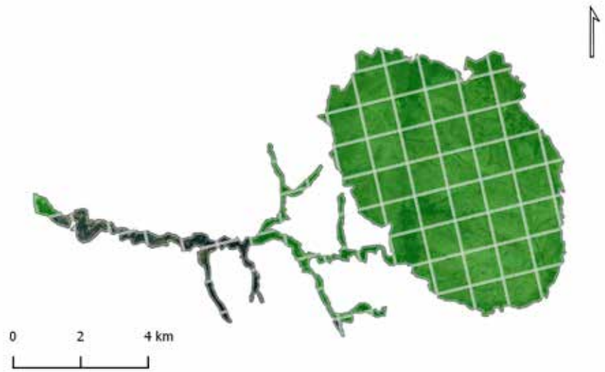
Espécie com distribuição europeia e no Oeste asiático. Em Portugal continental ocorre um pouco por todo o território.

ERVA-SANGUINHA, ARANHIÇOS

Nome científico: *Illecebrum verticillatum* L
Família: CARYOPHYLLACEÆ

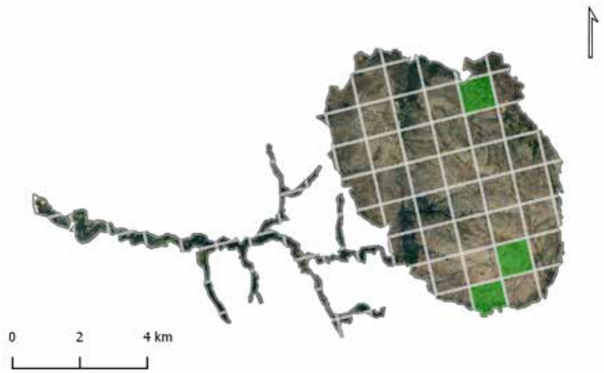
Planta herbácea anual, com caules delgados e enraizantes, simples ou ramificados, um pouco avermelhados e com cerca de 30 cm. As folhas, com 2-6 X 1-3 mm, surgem opostas, com pequenas estipulas e de forma linear-espatulada ou ovada. As flores, de cor branca, surgem agrupadas em 2 glomérulos por cada nó, de 4-6 flores cada. A época de floração ocorre entre os meses de Abril a Agosto.

Habitat:
Surge em prados junto a charcos temporários e em outros locais temporariamente inundados ou em depressões com humidade.



Surge no Sul da Europa e na Região Mediterrânica. No território continental português ocorre de Norte a Sul, ainda que de forma fragmentada.

Surge na Europa, Norte de África e Ásia Menor. Em Portugal, pode ser encontrada em quase todas as regiões.



MOÊNQUIA-DIREITA

Nome científico: *Moenchia erecta* (L.) G. Gaertn., B. Mey. et Scherb
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Espécie herbácea, anual, com caules eretos até 20 cm, simples ou ramificados e com 1-3 flores terminais. As folhas são sésseis, glaucas e com formas lanceoladas ou linear-lanceoladas e as basais podem surgir em roseta e apresentar um pequeno pecíolo. As flores apresentam quatro sépalas livres com 4-7 mm e quatro pétalas agudas, de cor branca e com 3-5 mm. Os frutos são cápsulas que se abrem por oito dentes. A época de floração desta espécie ocorre entre os meses de Fevereiro e de Junho.

O nome genérico *Moenchia* tem origem no nome do botânico, químico e farmacêutico alemão Conrad Moench (1744-1805) que foi professor de botânica na Universidade de Marburg, na Áustria. O restritivo específico *erecta* refere-se à forma de crescimento.

Habitat:
Tem preferência por solos húmidos, surgindo em terrenos cultivados e incultos.

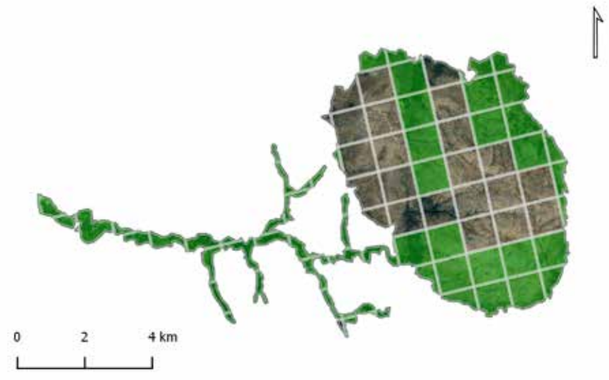
Nome científico: *Polycarpon tetraphyllum* (L.) L
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea anual e glabra. Os caules, com até 35 cm, surgem eretos, prostrados ou ascendentes, simples ou muito ramificados e ásperos ao tato. As folhas, orbiculares ou oblongo-obovadas, apresentam margem áspera e um pequeno mucrão apical. As apicais e as distais surgem com inserção oposta, enquanto as medianas apresentam uma inserção em pseudoverticilos de 4. As flores surgem em cimeiras terminais, apresentando sépalas herbáceas com forma oval-lanceolada e pétalas de tonalidade branca e aspeto hialino. Os frutos, capsulares, são mais curtos do que o cálice e com inúmeras sementes. Floresce entre abril e agosto. No território de estudo ocorrem duas subespécies. A subespécie típica é vulgar em ambientes humanizados tais como terrenos pisoteados. P. *tetraphyllum* subsp. *diphyllum* (Cav.) O. Bolòs & Font Quer tem preferência por solos arenosos e próximos ao litoral, em locais um tanto perturbados. Esta subespécie litoral é mais pequena e tem a parte basal de cor purpúrea.

O nome genérico *Polycarpon*, de origem grega, surge da aglutinação dos termos *polys e karpon*, que significam muitos e frutos – em referência às numerosas cápsulas. O restritivo específico *tetraphyllum*, por sua vez, faz referência às suas folhas cuja inserção aparenta um verticilo de quatro folhas, surgindo da contração dos termos gregos tetra e *phyllo*, que significam respetivamente quatro e folha. Em algumas regiões do globo tem demonstrado comportamentos invasores, atuando como um elemento negativo para a flora local.

Habitat:
Areias marítimas e terrenos pedregosos.

Subcosmopolita, Mediterrânica. Amplamente distribuída por Portugal continental.



ERVA-DAS-AREIAS, SAGINA-DAS-AREIAS

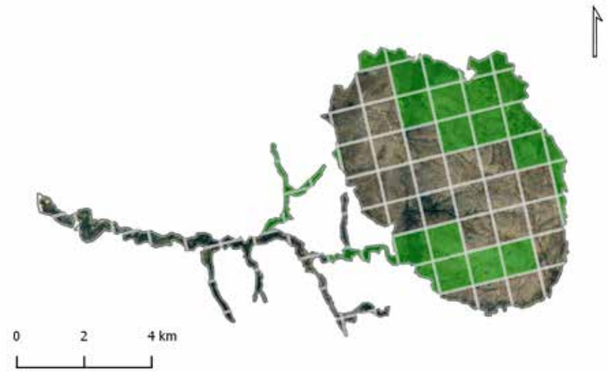
Nome científico: *Sagina apetala* Ard
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Pequena espécie herbácea de até 10 cm. Os caules são simples ou ramificados desde a base, sendo as ramificações laterais eretas ou ascendentes. As folhas, de forma linear e margem ciliada na metade basal, apresentam um ápice agudo, aristado ou acentuadamente mucronado. A roseta de folhas basais, geralmente ausente durante a floração, não se apresenta muito visível. Os pedicelos florais, filiformes e mais compridos do que as flores, são geralmente glanduloso-puberulentos na parte distal. As flores tetrâmeras e solitária, possuem sépalas de 1,2-2,2 mm, ovais ou oval-oblongas, obtusas ou agudas, por vezes cuculadas ou mucronadas. As pétalas são inexistentes ou, por vezes, diminutas. Os frutos são cápsulas de forma ovóide a oblonga, com 1,5-2,3 mm. A época de floração estende-se de março a agosto.

Habitat:
Espécie ruderal com preferência por solos arenosos e húmidos, surge em pastagens e em campos agrícolas, nas margens de caminhos, em fendas de empedrados e em muros.

O nome genérico *Sagina*, de origem latina, significa recheio ou engorda, referindo-se à sua qualidade como planta forrageira sobretudo para as ovelhas. O restritivo específico *apetala* indica a ausência de pétalas.

Surge em grande parte da Europa, no Norte de África, no Sudoeste asiático, no continente norte-americano e na Macaronésia, tendo sido introduzida em diversas outras zonas do globo. Em Portugal continental pode ser encontrada dispersa um pouco por todo o território.



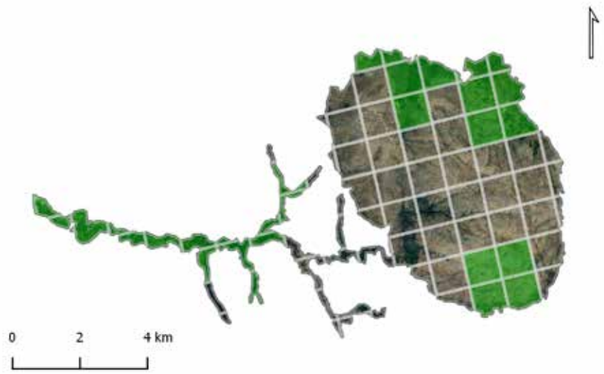
ERVA-MOLHADA

Nome científico: *Sagina procumbens* L
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Espécie herbácea perene, com caule cespitoso. O caule principal é curto, sendo os laterais radicantes, ascendentes e com cerca de 20 cm. As folhas, com 5-10 mm, são lineares, glabras e podem apresentar a margem ciliada. As flores são tetrâmeras, eventualmente pentâmeras e solitárias. As sépalas são ovadas e glabras, com 2-2,2 mm e as pétalas, quando existem, são menores que as sépalas. O fruto é uma cápsula. A época de floração ocorre entre os meses de Março e Agosto.

O nome genérico *Sagina*, de origem latina, significa recheio ou engorda, referindo-se à sua qualidade como planta forrageira, sobretudo para as ovelhas. O restritivo específico *procumbens* refere-se ao aspeto dos seus caules.

Habitat:
Surge em locais húmidos e arenosos, em valas e regos de água e junto a linhas de água.



Surge na Europa, na Região Mediterrânica, na Ásia, na América do Norte e na Macaronésia. Em Portugal, surge nas regiões Norte e Centro.

ERVA-SABOEIRA

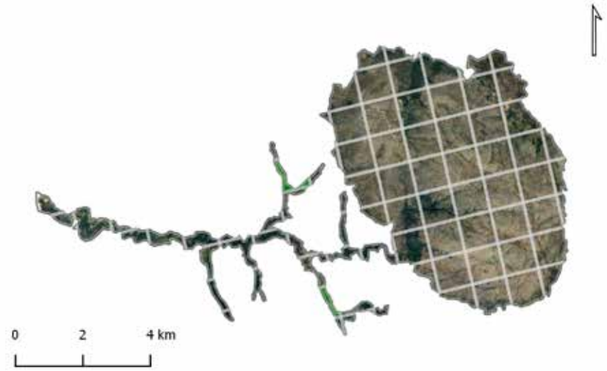
Nome científico: *Saponaria officinalis* L
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Espécie herbácea perene e de aspeto glabro, podendo atingir os 100 cm. As folhas, com 6-11 X 1-4 mm, são ovais a lanceoladas, apresentando 3 nervuras paralelas e distintamente marcadas e quase sem pecíolos. As inflorescências são pouco densas. As flores apresentam um cálice de 17-25 mm, de cor verde ou púrpura e pétalas de cor branca ou rosada, com limbo inteiro obovado e de cerca de 12 X 17 mm. O fruto é uma cápsula que abre por meio de 4 valvas. O período de floração acontece entre os meses de Junho e Setembro.

O nome genérico *Saponaria* deriva do termo latino *saponis*, que significa sabão, referindo-se às qualidades destas plantas para a produção de sabão. Através da fervura em água, sobretudo da raiz, é fabricado um sabão particularmente útil para a limpeza de tecidos delicados e que pode ser usado na lavagem do cabelo.
Toda a planta, mas especialmente a raiz, é alterativa, depurativa, sudorífica, ligeiramente diurética, expetorante, purgante e tónica.

Habitat:
Surge em solos húmidos e revolvidos, aparecendo com frequência em bosques ribeirinhos e nas margens de linhas de água.

Surge em quase toda Europa, no Oeste da Ásia e na Macaronésia. Em Portugal, ocorre em todo o território.

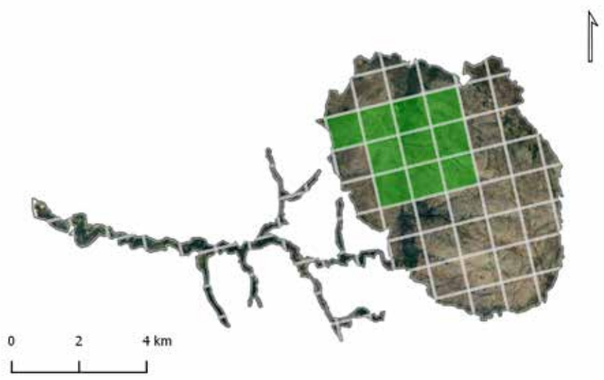


Nome científico: *Scleranthus polycarpos* L
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Espécie herbácea anual ou bienal, com 2-27 cm. Os caules têm os entrenós mais curtos do que as folhas, que medem cerca de 6 mm e são opostas. As inflorescências surgem sob a forma de glomérulo relativamente denso. As flores, apétalas, possuem 5 sépalas agudas e de margem escariosa. Os frutos são aquénios que mantêm consigo as sépalas. A floração acontece entre os meses de Maio e Setembro.

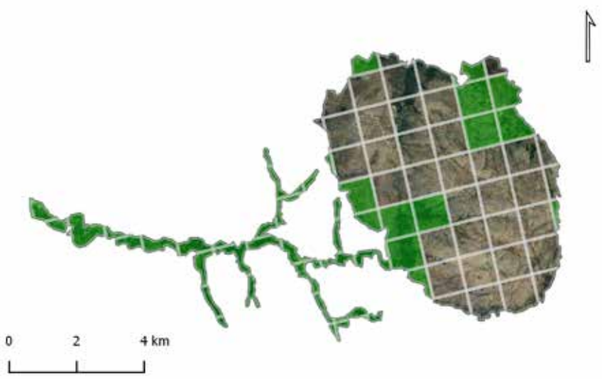
O nome genérico *Scleranthus* tem origem nos termos latinos *scleros*, que significa duro e *anthos*, que significa flor, referindo-se à dureza do tubo do cálice.

Habitat:
Prefere locais pouco perturbados, preferencialmente em solos ácidos, surgindo em prados anuais.



Surge na Europa, na Região Mediterrânica e na Ásia Menor. Em Portugal surge no Norte e no Centro.

Espécie de ampla distribuição. Em Portugal surge de Norte a Sul.



ERVA-CABACEIRA

Nome científico: *Silene gallica* L
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea anual, variando entre 8-60 cm. Os caules são simples ou ramificados desde a base, bastante pubescentes e algo viscosos na parte superior. As folhas basais têm formas espatuladas, oblongas ou lanceoladas, as superiores têm formas que variam do oval ao lanceolado. As flores dispõem-se em racimos, geralmente unilaterais. O cálice é canelado, com 6,5-10 mm, tornando-se ovóide na frutificação. A corola possui pétalas com limbo de 7 mm, brancas ou rosadas. Os frutos são cápsulas de forma cónica, com 6,5-9 mm. A fase de floração ocorre entre os meses de Abril e Setembro.

Habitat:
Surge em campos de cultivo e incultos, nas bermas de caminhos e de estradas e em zonas de pastagens.

O nome genérico *Silene* tem duas origens possíveis: poderá vir do termo grego *sialon*, que significa saliva e que se refere à exsudação pegajosa que surge sobre o caule de algumas espécies ou referir-se a *Sileno,* pai de Baco, Deus do Vinho, que intoxicado foi coberto por uma espuma semelhante às secreções dalgumas espécies deste género.
Esta espécie tem propriedades de ação emoliente e é usada como um fumigante e em tratamentos oftalmológicos.

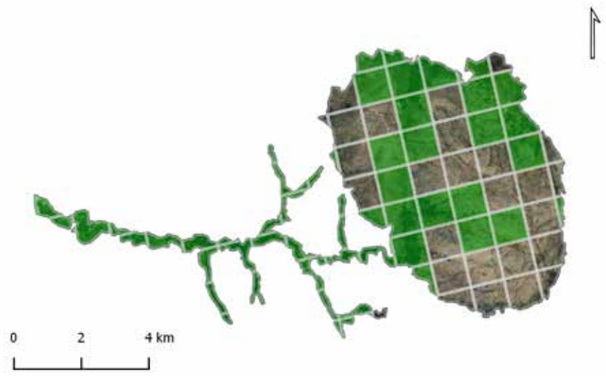
ASSOBIOS

Nome científico: *Silene latifolia* Poir
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea perene e dióica. Os caules, com cerca de 80 cm, crescem eretos e pouco ramificados e apresentam-se pubescentes e glandulosos, na parte superior. As folhas medem 90 X 45 mm, têm formas ovadas ou lanceoladas sendo as inferiores pecioladas e as restantes sésseis. As inflorescências são pouco densas. O cálice, com 15-23 mm, é pubescente e glanduloso, apresentando 20 nervos nas flores hermafroditas e 10 nas flores masculinas. A corola possui pétalas com limbo de 10-14 mm e cor branca. Os frutos são cápsulas de forma cónica, com 10 dentes eretos e recurvados, com 14-22 mm. A fase de floração ocorre entre os meses de Abril e Agosto.

Habitat:
Surge junto a linhas de água, em zonas sombrias e húmidas e, por vezes, em terrenos pedregosos.

O nome genérico *Silene* tem duas origens possíveis: poderá vir do termo grego *sialon*, que significa saliva e que se refere à exsudação pegajosa que surge sobre o caule de algumas espécies ou referir-se a Sileno, pai de Baco, Deus do Vinho, que intoxicado foi coberto por uma espuma semelhante às secreções dalgumas espécies deste género.



Surge em quase toda Europa, na Região Mediterrânica, no Oeste e Sul da Ásia e no Norte da América. Em Portugal ocorre de Norte a Sul.

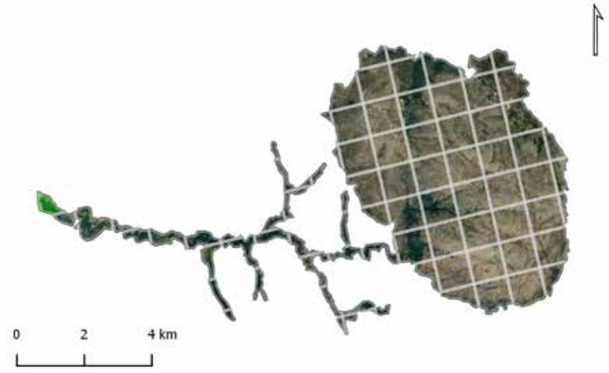
Nome científico: *Silene niceensis* All
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Espécie herbácea, de base um tanto lenhosa, cuja altura pode chegar aos 60 cm. Os caules, eretos, ascendentes ou decumbente, ramificam desde a base e apresentam aspeto hirsuto e glanduloso. As folhas, hirsutas e de contorno linear ou linear-lanceolado, medem 30x8 mm. As flores, de tonalidade rosa pálido ou brancas, surgem em cimeiras simples ou compostas. Os pedicelos, com até 15 mm, são acentuadamente glandulosos. As brácteas, de contorno ovado, são mais curtas do que os pedicelos. O cálice, subclaviforme, de textura pubescente-glandulosa, possui 10 nervos e dentes de forma triangular-ovada e ciliados, mede 10-12 mm. A corola é composta por 5 pétalas de 5-6mm e limbo acentuadamente bífidas. Carpóforo puberulento e com 4-5,5 mm. Os frutos são cápsulas cilíndricas com 7-8 mm. A floração surge de fevereiro a julho.

Habitat:
Espécie de areais marítimos, surge sobretudo em dunas primárias e em clareiras de matos das dunas secundárias.

O nome genérico *Silene* tem duas origens possíveis: poderá vir do termo grego *sialon*, que significa saliva e que se refere à exsudação pegajosa que surge sobre o caule de algumas espécies ou referir-se a Sileno, pai de Baco, Deus do Vinho, que intoxicado foi coberto por uma espuma semelhante às secreções dalgumas espécies deste género.

Surge no Oeste da Região Mediterrânica e na Grécia. Em Portugal continental surge ao longo de toda a faixa costeira, do Minho ao Algarve.



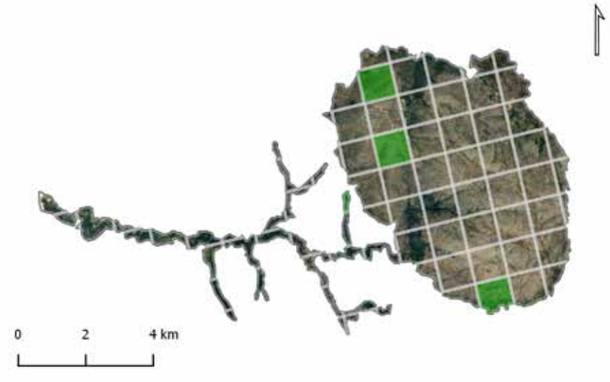
Nome científico: *Silene nutans* L
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea perene com cerca de 80 cm. Os caules crescem eretos, são glabros mas na parte superior possuem glândulas. As folhas basais têm formas espatuladas ou lanceoladas, as caulinares são lineares ou lanceoladas. As flores são pendentes, de cor branca e esverdeada, e agrupam-se em panículas pouco densas. O cálice, com 6-14 mm, é pubescente, glandular e tem 10 nervos. A corola possui pétalas enroladas, com limbo de 6-9 mm e bífido. Os frutos são cápsulas de forma ovóide, com 8-18 mm. O período de floração ocorre entre os meses de Maio e Julho.

Habitat:
Com preferência por locais frescos, ocorre em prados e pastagens húmidas, em orlas de bosque e em afloramentos rochosos.

O nome genérico Silene tem duas origens possíveis: poderá vir do termo grego *sialon*, que significa saliva e que se refere à exsudação pegajosa que surge sobre o caule de algumas espécies ou referir-se a Sileno, pai de Baco, Deus do Vinho, que intoxicado foi coberto por uma espuma semelhante às secreções dalgumas espécies deste género.

Surge em grande parte da Europa, na Região Mediterrânica e na Macaronésia. Em Portugal ocorre na região Norte e Centro.

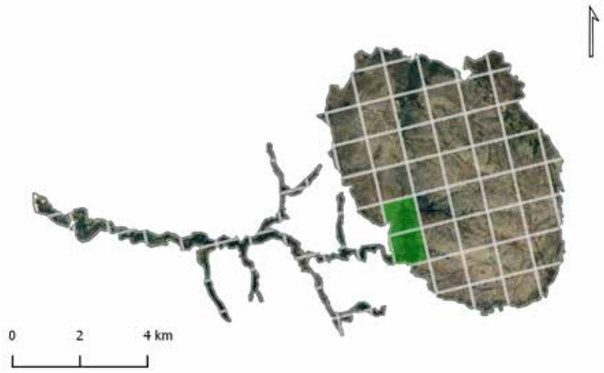


Nome científico: *Silene scabriflora* Brot
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea anual que pode atingir os 40 cm. Os caules são eretos e pubescentes. As folhas basais têm formas espatuladas, oblongas ou lanceoladas, as caulinares são elípticas ou lineares. As flores 5-9, agrupam-se em inflorescências unilaterais. O cálice, com 12-18 mm, apresenta os nervos pubescentes. A corola possui pétalas avermelhadas, com limbo de 6-10 mm. Os frutos são cápsulas de forma ovóide a cilíndrica e com cerca de 7 mm. A floração ocorre entre os meses de Maio e Julho.

O nome genérico Silene tem duas origens possíveis: poderá vir do termo grego *sialon*, que significa saliva e que se refere à exsudação pegajosa que surge sobre o caule de algumas espécies ou referir-se a Sileno, pai de Baco, Deus do Vinho, que intoxicado foi coberto por uma espuma semelhante às secreções dalgumas espécies deste género.

Habitat:
Com preferência por locais arenosos e secos, surge em clareiras de matos, em pastagens, em pinhais e montados de sobro.



Ocorre na Península Ibérica e no Noroeste de Marrocos. Em Portugal surge no Minho e Douro Litoral, em Trás-os-Montes, na Beira Litoral e Beira Baixa, na Estremadura, no Alto Alentejo e Algarve.

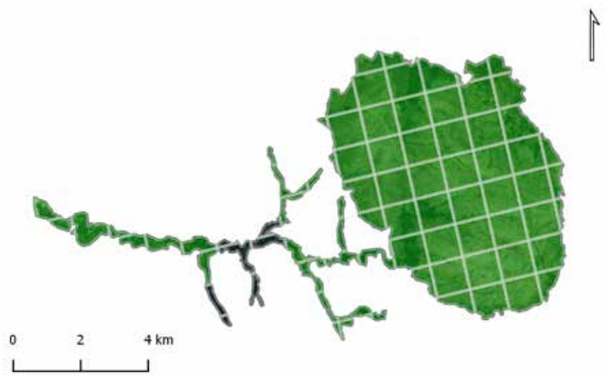
ERVA-ARANHA

Nome científico: *Spergula arvensis* L
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Espécie herbácea anual. Os caules, ramificados desde a base, galndular-pubescentes na parte superior, são ascendentes e podem atingir os 70 cm, embora sejam frequentemente mais curtos. As folhas, de 1-3 cm e consistência carnosa, são lineares e caneladas na página inferior. O cálice tem 5 sépalas ovadas com cerca de 4-5 mm. A corola apresenta 5 pétalas sensivelmente do mesmo tamanho e forma do que as sépalas, brancas e descentradas face às primeiras. Os frutos são pequenas cápsulas que se abrem por meio de 5 valvas. A floração ocorre entre os meses de Fevereiro e Junho.

O nome genérico *Spergula*, com origem nos termos latinos *spargere* ou *sprago*, significa dispersar e surge numa alusão à forma de libertação das sementes.
Embora apresente alguma toxicidade, as suas folhas e sementes podem ser usadas na alimentação. Apresenta propriedades de ação diurética.

Habitat:
Surge em campos de cultivo, pastos, terrenos recentemente revolvidos e em margens de caminhos.



Espécie de ampla distribuição. Em Portugal surge de Norte a Sul do território continental.

ESPARGUTA-DOS-MONTES

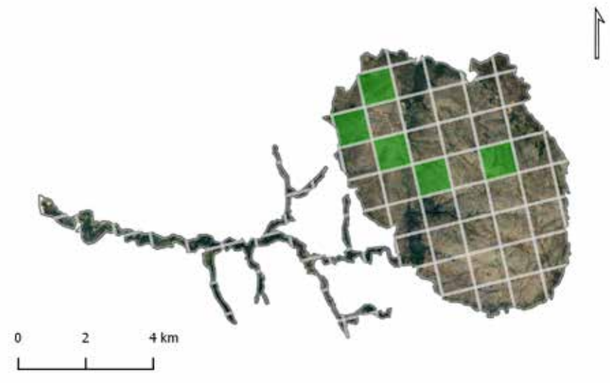
Nome científico: *Spergula morisonii* Boreau
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Espécie herbácea anual ou bienal. Os caules, ascendentes, glabros ou pouco pubescentes, medem cerca de 30 cm. As folhas, de 1-2 cm, são lineares e, ao contrário da espécie anterior, não se apresentam caneladas na página inferior. O cálice tem 5 sépalas ovadas, com cerca de 3,5-5 mm. A corola apresenta 5 pétalas unidas na base e sensivelmente do mesmo tamanho e forma do que as sépalas, brancas e descentradas face às primeiras. Os frutos são pequenas cápsulas. O período de floração ocorre entre os meses de Maio e Agosto.

O nome genérico *Spergula*, com origem nos termos latinos *spargere* ou *sprago*, significa dispersar e surge numa alusão à forma de libertação das sementes.

Habitat:
Ocorre em campos de cultivo, pastos e terrenos recentemente revolvidos.

Surge nas regiões Oeste, Centro e Sudoeste da Europa e na Região Mediterrânica. Em Portugal surge em Trás-os-Montes, no Minho, na Beira Alta e na Beira Baixa.



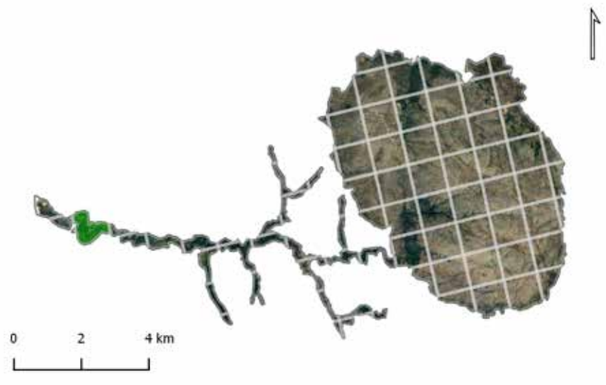
SAPINHO-DAS-ILHAS

Nome científico: *Spergularia bocconei* (Scheele) Graebn
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea, de caules delgados, ascendentes ou prostrados, que pode atingir os 25 cm. As folhas, lineares e normalmente mucronadas, medem 2-2,5 x 0,3-1,5 mm, possuem estípulas triangulares e não acuminadas. As flores, pentâmeras, de tonalidade rosada ou branca, reúnem-se em inflorescências densamente glanduloso-pubescentes, com pedicelos não capilares e brácteas iguais ou ligeiramente mais largas do que as estípulas. As sépalas, com 2-3,5 mm, são glanduloso-pubescentes. As pétalas são geralmente mais curtas do que as sépalas ou, por vezes, de igual tamanho. Os frutos são pequenas cápsulas, com 2-3,5 mm, cujo comprimento não ultrapassa o das sépalas. A floração acontece de março a agosto.

O nome genérico *Spergularia* é uma derivação do termo latino *Spergula,* com origem nos termos *spargere* ou *sprago*, que significam dispersar e que surge numa alusão à forma de libertação das sementes. O restritivo específico *bocconei* surge em homenagem ao botânico e monge italiano Paolo Boccone (1633-1704).

Habitat:
Espécie ruderal, surge preferencialmente em áreas próximas da costa litoral, em bermas de caminhos, em valas e noutros ambientes perturbados.



Nativa da Região Mediterrânica e do Sudoeste europeu, é atualmente uma espécie subcosmopolita. Em Portugal continental ocorre no Minho, no Douro Litoral, na Estremadura, na Beira Baixa e na Beira Litoral, no baixo Alentejo e no Algarve.

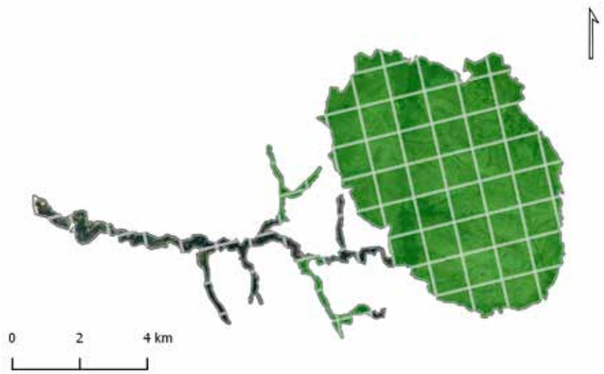
SAPINHO

Nome científico: *Spergularia capillacea* (Kindb.) Willk
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea perene. Os caules, com 35 cm, são glabros, prostrados ou ascendentes e radicantes. As folhas, com 3-15 mm, são subobtusas, mucronadas e surgem de forma bastante densa. As flores têm sépalas de 3-3,5 mm, obtusas glabras ou um pouco pubescentes, as pétalas são sensivelmente do mesmo tamanho e são rosadas. O período de floração ocorre entre os meses de Março e Setembro.

O nome genérico *Spergularia* é uma derivação do termo latino *Spergula*, com origem nos termos *spargere* ou *sprago*, que significam dispersar e que surge numa alusão à forma de libertação das sementes.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos, surge em valas, em pastos temporariamente alagados, terrenos arenosos e alterados e fissuras de rochas.



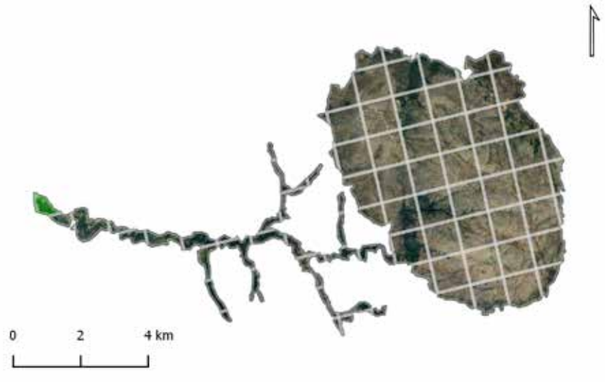
Espécie endémica da Península Ibérica. Em Portugal, surge no Norte e no Centro.

Nome científico: *Spergularia marina* (L.) Besser
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea, de cepa ligeiramente lenhosa, totalmente glabra ou glanduloso-pubescente na inflorescência. Os caules, ascendentes ou prostrados, podem atingir os 35 cm. As folhas, de consistência carnosa e mucronadas, medem 5-35 x 0,3-2,5 mm, possuem estípulas curtas e obtusas que, nos ramos jovens, se encontram soldadas até cerca de metade do comprimento. As sépalas, com 3-4 mm, surgem glabras ou glanduloso-pubescentes. As pétalas, mais curtas do que as sépalas, são de tonalidade rosada no ápice e branca na base, excecionalmente surgem totalmente brancas. Os frutos são pequenas cápsulas, com 4-6 mm, cujo comprimento geralmente ultrapassa o das sépalas. A floração acontece de fevereiro a novembro.

O nome genérico *Spergularia* é uma derivação do termo latino *Spergula*, com origem nos termos *spargere* ou *sprago*, que significam dispersar e que surge numa alusão à forma de libertação das sementes. O restritivo específico marina aponta para a sua distribuição e habitats litorais.
Em algumas regiões asiáticas é usada na alimentação, sendo fonte de aminoácidos vitaminas e minerais. Desperta agora interesse na investigação farmacêutica, que tem vindo a desenvolver estudos que demonstram a sua atividade anti-inflamatória, antioxidante e antimicrobiana.

Habitat:
Espécie com preferência por substratos arenosos, surge em sapais, marismas e locais perturbados junto ao mar.



Espécie com distribuição subcosmopolita, ocorre em grande parte do hemisfério Norte. Em Portugal continental surge em toda a faixa costeira, do Minho ao Algarve.

SAPINHO-DAS-AREIAS

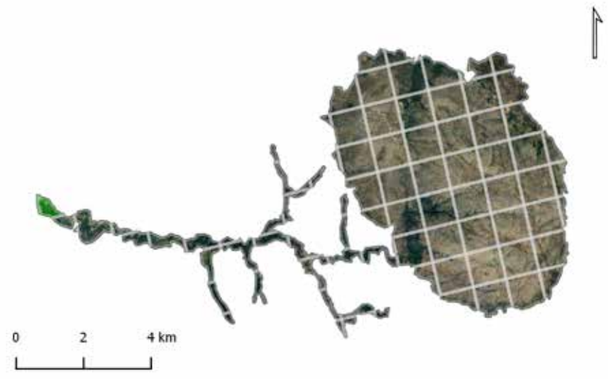
Nome científico: *Spergularia media* (L.) C. Presl
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea, que pode atingir os 65 cm, de cepa vigorosa e lenhosa, totalmente glabra ou glanduloso-pubescente na inflorescência. As folhas, de consistência carnosa e usualmente mucronadas, medem 10-35 x 0,3-2,5 mm, possuem estípulas triangulares e não acuminadas que, nos ramos jovens, se encontram soldadas até cerca de metade do comprimento. Sépalas com 4-6 mm. As pétalas, iguais ou mais compridas do que as sépalas, são de tonalidade branca ou de ápice rosado. Os frutos são cápsulas, com 6-9 mm, cujo comprimento ultrapassa largamente o das sépalas. A floração acontece ao longo de todo o ano.

O nome genérico *Spergularia* é uma derivação do termo latino *Spergula*, com origem nos termos *spargere* ou *sprago*, que significam dispersar e que surge numa alusão à forma de libertação das sementes.
Em algumas regiões do Norte de África, foi usada para o tratamento de resfriados, de esterilidade feminina e de fraqueza sexual.

Habitat:
Com preferência por solos arenosos, surge em zonas costeiras em estuários e sapais.

Espécie subcosmopolita, ocorre em grande parte do continente europeu, no Centro e Sul da Ásia, no Norte de África e na Macaronésia. Em Portugal continental surge em toda a faixa costeira, do Minho ao Algarve.



SAPINHO-ROXO

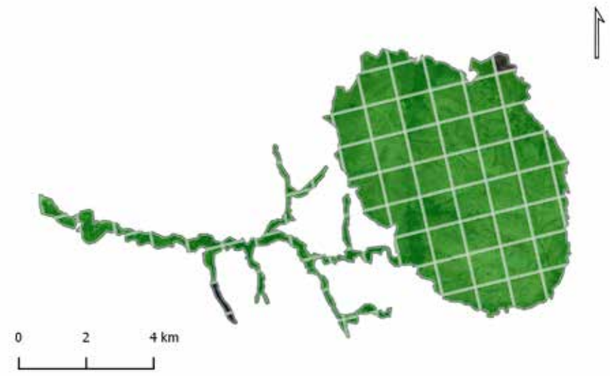
Nome científico: *Spergularia purpurea* (Pers.) G. Don fil
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea anual ou bianual. Os caules, com 25 cm, são muito finos e numerosos. As folhas, com 5-25 mm, são terminadas por uma aresta. As flores têm sépalas com 2,5-3,5 mm, glandulosas-pubescentes e as pétalas são um pouco mais longas e de cor rosada ou púrpura. Os frutos são cápsulas ovóides. A época de floração acontece entre os meses de Março e Setembro.

O nome genérico *Spergularia* é uma derivação do termo latino *Spergula*, com origem nos termos *spargere* ou *sprago*, que significam dispersar e que surge numa alusão à forma de libertação das sementes.

Habitat:
Surge em terrenos incultos, preferencialmente arenosos e em margens de caminhos.

Aparece na Península Ibérica e em Marrocos. Em Portugal, surge em todo o território.



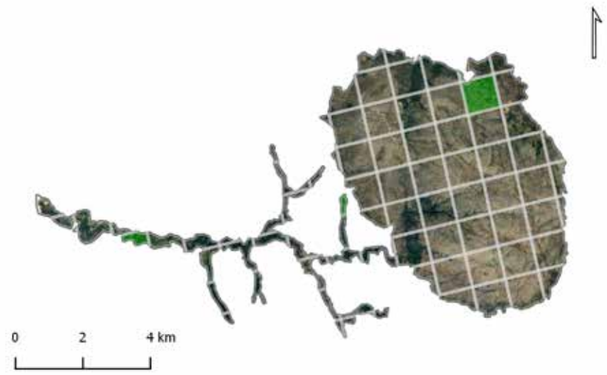
Nome científico: *Stellaria alsine* Grimm
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Espécie herbácea anual, glabra e que pode atingir os 45 cm. Os caules, ramificados e de secção quadrangular, têm um crescimento difuso. As folhas são geralmente sésseis, medem 10-25 mm e têm formas que variam entre o ovado-lanceolado e o elíptico. O cálice tem sépalas de 2-3 mm, com forma triangular a lanceolada, glabras e de margem escariosa. A corola apresenta pétalas ligeiramente menores que as sépalas acentuadamente fendidas em dois lóbulos lineares. Os frutos são cápsulas de forma ovóide a oblonga. A floração dá-se entre os meses de Abril e Agosto.

O nome genérico *Stellaria* tem origem no termo latino *stella*, que significa estrela e indica a forma das flores.

Habitat:
Tem preferência por lugares húmidos e sombrios, surgindo junto a linhas de água pobres em nutrientes.

Espécie comum na região temperada do Hemisfério Norte, na Região Mediterrânica e na Macaronésia. Em Portugal, surge no Norte e Centro.



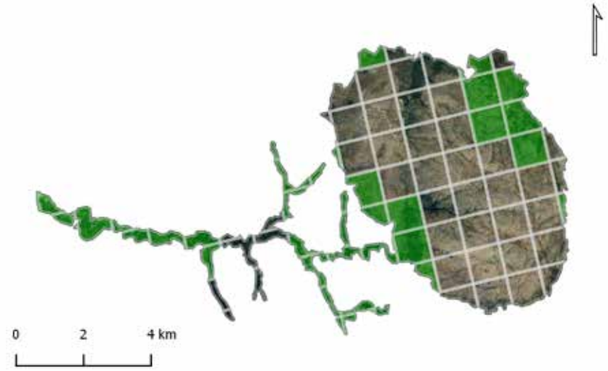
MORUGEM-BRANCA

Nome científico: *Stellaria media* (L.) Vill
Família: CARYOPHYLLACEÆ

Planta herbácea anual ou bianual, que pode atingir os 30 cm. Os caules são cilíndricos e glabros, podendo por vezes exibir 1-2 linhas longitudinais pubescentes, alternadas entre nós. As folhas são ovadas, cordadas e agudas, as inferiores pecioladas e as superiores são sésseis. O cálice tem sépalas de 3-5 mm. A corola apresenta pétalas ligeiramente menores que as sépalas, fendidas e de cor branca. Os frutos são cápsulas piriformes. A floração acontece entre os meses de Janeiro e Outubro.

O nome genérico *Stellaria* tem origem no termo latino *stella*, que significa estrela e indica a forma das flores. É uma planta com grande valor nutritivo e pode consumir-se interna ou externamente, em forma de tintura (extrato alcoólico), compressas, vinagres, sopas ou saladas. A morugem era conhecida dos antigos gregos, tendo sido recomendada por Dioscórides para tratar problemas de inflamações da visão. Em Inglaterra durante a Idade Média era muito apreciada e vendida nas ruas de Londres como planta gourmet mas também para tratar crianças desnutridas.

Habitat:
Surge junto a campos cultivados ou incultos e nas margens e bermas de estradas e caminhos.



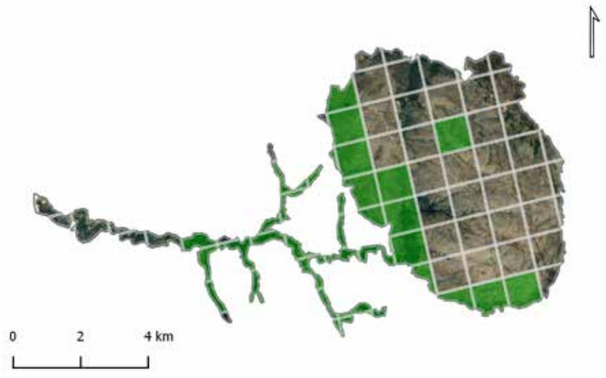
Espécie cosmopolita. Em Portugal, surge de Norte a Sul.

SANGANHO

Nome científico: *Cistus psilosepalus* Sweet
Família: CISTACEÆ

Planta arbustiva perene de 60-100 cm, ereta, muito ramosa, pubescente enquanto jovem. Folhas ovais-lanceoladas a oblongas, planas, onduladas nas margens, de cor verde intensa e um pouco pegajosas. Flores brancas com uma mancha basal amarela. Cápsulas pubescentes e escuras. Época de floração de Abril a Junho.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos e ácidos, de composição arenosa ou xistosa. Surge em áreas de matos baixos ou a coberto de bosque e pinhal.



Presente no Noroeste da Península Ibérica e em algumas localidades da costa atlântica Francesa. Norte, Centro e Sudoeste de Portugal continental.

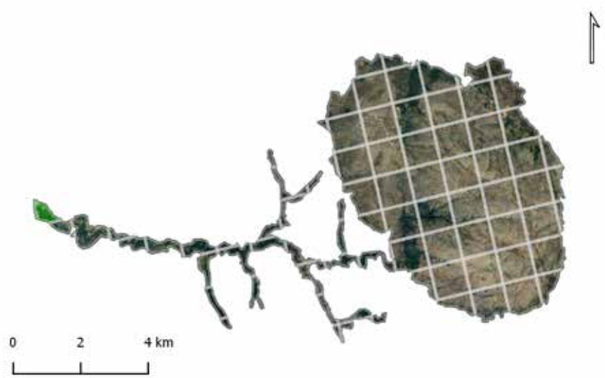
ESTEVINHA, SANGANHO-MANSO, SANGANHO-MOURO

Nome científico: *Cistus salviifolius* L
Família: CISTACEÆ

Espécie arbustiva, de até 90 cm, muito ramificada e de aspeto não viscoso. Os ramos possuem um revestimento tomentoso-estrelado, por vezes flocoso. As folhas, de tonalidade verde-escuro e formas ovadas ou ovado-oblongas, arredondadas na base, são pecioladas, perfumadas e não viscosas, apresentam aspeto rugoso e raramente ultrapassam os 2 cm de comprimento. As flores, de tonalidade branca, surgem agrupadas 1-2 em inflorescências apicais de 2-10 cm. Os pedúnculos e os pedicelos apresentam-se densamente tomentoso-estrelados. As brácteas, com 7-18 mm, são estreitas e persistentes. As bractéolas apresentam-se com formas lineares e caducas. O cálice é composto por 5 sépalas, caducas na frutificação, cordiformes, acuminadas e de tonalidade amarelo-claro, as externas com 9-18 x 7-12 mm. A corola possui 5 pétalas de 14-20 x 12-16 mm. Os frutos, capsulares, são esparsamente pubescentes, de tonalidade anegrada e com forma globosa, medindo 5-7 mm. A floração surge nos meses de maio e junho.

Habitat:
Espécie com preferência por substratos de características ácidas, podendo ser observada em xistos, granitos, calcários descalcificados, argilas e areias dunares. Ocorre em zonas de matos baixos e pouco densos, em prados abandonados, em montados, em bosques perenifólios e pinhais.

O restritivo específico *salviifolius* surge da aglutinação do nome do género *Salvia*, ao qual pertencem as espécies de sálvia, e do termo latino folia, que significa folha. Assim, *salviifolius* indica a semelhanças das folhas desta espécie com as folhas das sálvias.
Na Grécia antiga, tal como em diversos países árabes, as folhas desta espécie são usadas como substituto do chá.
A medicina popular serviu-se desta espécie para diferentes tratamentos. Na Grécia antiga, usava-se uma decocção de flores para o tratamento da disenteria. Esta prática é, ainda hoje, usada em Marrocos. Em alguns países árabes, a decocção de raízes era usada para o tratamento de bronquites e de hemorragias.



Espécie de distribuição mediterrânica e com presença na Macaronésia. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território.

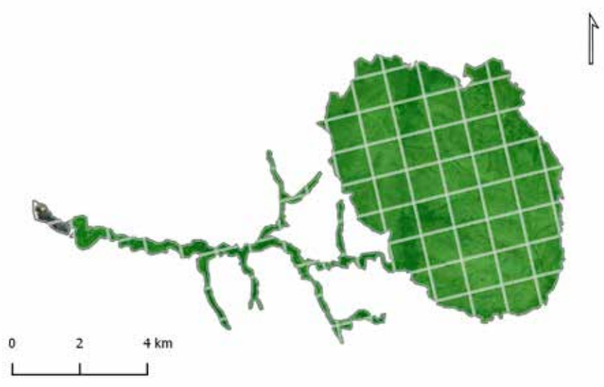
SARGAÇO, SARGANHO-MOIRO

Nome científico: *Halimium lasianthum subsp. alyssoides* (Lam.) Greuter
Família: CISTACEÆ

Arbusto de pequeno porte, até 100 cm, com vários ramos pubescentes e de tom acinzentado. As folhas são sésseis, com inúmeros pêlos estrelados em ambas as páginas, de formas oblongo-ovada ou oblongo-lanceolada. As inflorescências exibem 2-3 flores de cor amarela, com 3 sépalas pubescentes e 5 pétalas que geralmente não possuem mácula. O fruto é uma cápsula. A época de floração acontece entre os meses de Abril a Maio.

O restritivo específico *lasianthum* significa lanoso, em alusão à pubescência das flores e das folhas desta espécie.
As flores em botão e os frutos imaturos são comestiveis, as restantes partes são usadas como alimento para o gado ou como combustível.

Habitat:
Esta espécie elege áreas de matos, matagais e terrenos incultos.



Surge nas regiões do Noroeste da Península Ibérica e do Sudoeste de França. Em Portugal ocorre no Norte e Centro.

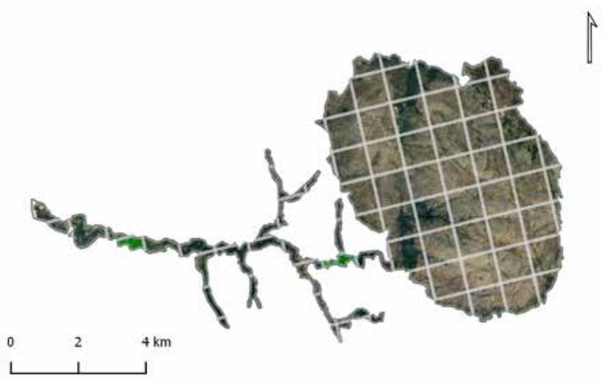
ALCAR-DO-GERÊS

Nome científico: *Tuberaria globulariifolia* (Lam.) Willk
Família: CISTACEÆ

Planta rizomatosa, de base lenhosa, de até 40 cm. Os caules surgem ramificados. As folhas, sem estípulas, espatuladas e obtusas, são geralmente pubescentes em ambas as páginas, possuindo pelos fasciculados e rígidos podendo, no entanto, ser glabrescentes na superior. O limbo apresenta-se do mesmo comprimento, ou menor, do que o pecíolo. As flores, amarelas, pedunculadas, reúnem-se em inflorescências laxas. Brácteas elípticas, obovadas ou lineares. Pedicelos com 16-30 mm. As sépalas, com 2-3,5 x 1-1,8 mm, por vezes inexistentes, são glabras, elípticas e obtusas. As pétalas, com até 24 mm, obovadas, inteiras ou imarginadas, são de tonalidade amarela. Os estames exibem filetes de cor escura. Os frutos, capsulares, são coriáceos e pubescentes. A floração acontece de maio a setembro.

Habitat:
Espécie rupícola, com preferência por solos ácidos, arenosos ou pedregosos, surge me clareiras de matos e bosques, em taludes e rochedos.

Com propriedades antioxidativas, estudos químicos apontam-na como espécie promissora sobretudo para o cuidado da pele, mas podendo ser aplicada não só a nível da cosmética como também da farmácia e indústria alimentar.



Espécie do Noroeste da Península Ibérica. Em Portugal surge nas regiões do Minho e Douro Litoral, em Trás-os-Montes, na Beira Alta e na Beira Litoral.

TUBERÁRIA-MOSQUEADA

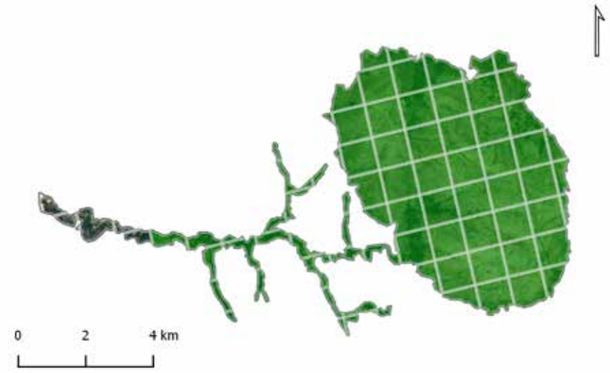
Nome científico: *Tuberaria guttata* (L.) Fourr
Família: CISTACEÆ

Planta herbácea mas de base de consistência lenhosa. Os ramos podem atingir cerca de 40 cm, são geralmente pubescentes e quase eretos. As folhas inferiores têm formas que variam entre o espatulado, o ovado e o lanceolado e são trinervadas e planas, as folhas superiores apresentam formas intermédias entre o elíptico, o lanceolado e o linear, têm 1-3 nervuras e podem ser planas ou revolutas. As inflorescências são vulgarmente pubescentes, as sépalas são elíptico-ovadas e as 5 pétalas são amarelas e maculadas com tom vermelho escuro. O fruto é uma cápsula pubescente e ovada. O período de floração acontece entre os meses de Abril a Julho.

O restritivo específico *guttata* tem origem latina e significa "em forma de gota", referindo-se às manchas vermelhas, em forma de gota que as pétalas ostentam.

Habitat:
Ocorre em matagais, terrenos incultos e pastos.

Surge na área Oeste da Europa na região Mediterrânica e na Macaronésia. Em Portugal pode ser encontrada um pouco por todo o território.



QUITA-MERENDAS

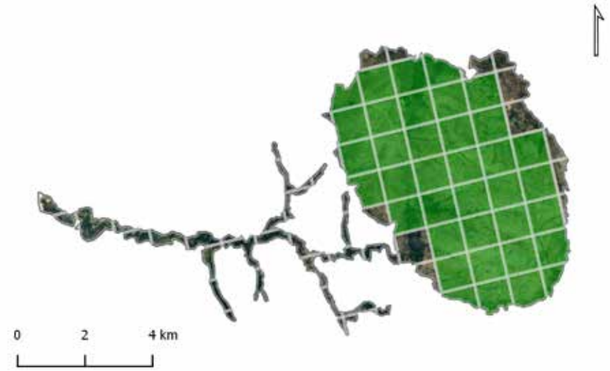
Nome científico: *Merendera montana* (L.) Lange
Família: COLCHICACEÆ

Planta herbácea com as folhas e flores a surgirem diretamente dum pequeno bolbo oval (20-30 x 15-20 mm), que é envolvido por túnicas castanho-anegradas. As folhas são lineares, com cerca de 22 cm, e surgem após o aparecimento das flores. As flores são solitárias (excecionalmente surgem em par), constituídas por tépalas livres que podem apresentar uma coloração púrpura, lilás ou mesmo branca e cuja dimensão varia entre os 20-45 x 4-6,5 mm. Os estames, insertos na base do limbo, surgem em número de 6, apresentam anteras basifixas, de cor amarela, e mais compridas do que os filetes (8-12 mm). O carpelo apresenta 3 estiletes. Os frutos surgem sob a forma de cápsulas oblongas, com cerca de 15-25 mm. Esta espécie apresenta floração outonal, entre os meses de Setembro e Novembro.

Habitat:
Esta espécie encontra-se em prados e clareiras de matos.

O nome popular deve-se ao facto das suas flores surgirem com o final do Verão, quando os dias já são pequenos e os pastores já não necessitam de levar merenda, pois têm que vir mais cedo para casa.

Espécie endémica da Península Ibérica, distribuindo-se por toda a península até aos Pirenéus Centrais. Em Portugal, ocorre no Minho, Douro-Litoral, Trás-os-Montes e Beiras.



ERVA-DA-FORTUNA, TRADESCÂNCIA

Nome científico: *Tradescantia fluminensis* Vell
Família: COMMELINACEÆ

Planta herbácea, rastejante e enraizante nos nós. Os caules, com 20-60 cm, de aspeto frágil, apresentam uma franja de pelos abaixo de cada nó e oposta ao limbo das folhas. As folhas, com 3-8 cm, de contorno ovado ou oblongo, agudas, exibem tonalidades de verde-brilhante na página superior sendo, por vezes, purpurascentes na inferior. As flores, de tom branco ou lilacíneas, reúnem-se 2-12 em inflorescências axilares e pedunculadas. Espata formada por 2 brácteas foliáceas subopostas e bastante semelhantes às folhas. As sépalas, com 6-7 x 3-4 mm, são de tonalidade verde, lanceoladas e pubescentes. As pétalas, ovado-lanceoladas e glabras, medem 10-12 x 4,5-6 mm. Os estames, com anteras amarelas, destacam-se vivamente contra as pétalas e os filamentos esbranquiçados que os rodeiam. Os frutos são capsulares. A floração ocorre durante os meses de junho e julho.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos e sombrios, surge em margens de linhas de água e a coberto de bosques ripícolas e de matas.

Espécie introduzida pelo seu valor ornamental mas que, dada a sua capacidade de crescimento vegetativo e formação de tapetes extensos, impede o desenvolvimento da vegetação autóctone. Atualmente listada como espécie invasora em Portugal (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I), tal como em muitas outras das regiões onde se naturalizou.
O nome genérico *Tradescantia* surge como homenagem a John Tradescant (1608-1662), jardineiro do Rei Charles I. O restritivo específico *fluminensis* refere-se a Flumen Januarii, nome latino da cidade do Rio de Janeiro, possivelmente fazendo alusão à origem sul-americana da espécie.

Originária da América do Sul, esta espécie encontra-se naturalizada em diversas zonas do globo. Em Portugal continental surge no Minho, no Douro Litoral, na Beira Alta, na Beira Litoral, no Alto e Baixo Alentejo.

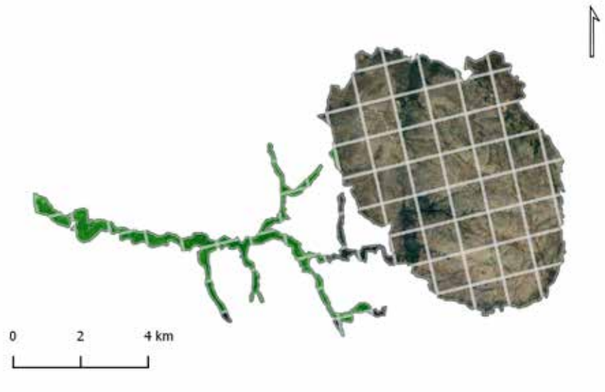
CAMPAINHAS-BRANCAS, TREPADEIRA-DAS-SEBES, CORRIOLA-GRANDE

Nome científico: *Calystegia sepium* (L.) R. Br
Família: CONVOLVULACEÆ

Espécie herbácea, rizomatosa, de aspeto glabro com até cerca de 4 m. Os caules, acentuadamente enroscados e volúveis, são de seção poligonal e bastante ramificados, apresentando destaques de forma linear. As folhas, com 50-130 x 30-70 mm, possuem pecíolo de 20-50 mm e limbo de contorno ovado-lanceolado, com aurículas sinuadas. As flores, de tonalidade branca, surgem geralmente solitárias e em posição axilar. Cálice campanulado com sépalas ovado-lanceoladas, obtusas ou agudas e mucronadas, com 10-15 x 4-6 mm. A corola, glabra e com 40-55 x 30-43 mm, possui lobos sinuados que podem exibir uma tonalidade rosada no ápice. Os frutos são cápsulas, com cerca de 10-16 x 8-10 mm, e forma esférica ou elipsoidal. A floração surge entre abril e setembro.

O nome genérico *Calystegia* deriva dos termos gregos *kalus* e *stegos*, que significam cálice e cobertura – esta denominação talvez surja pelas plantas deste género, com flores semelhantes a cálices, crescerem prostradas cobrindo o chão ou sobre outras plantas.
Os caules e raízes desta espécie podem ser cozinhados, apresentando um sabor adocicado, pelo seu teor em açúcares e amido. No entanto não devem ser consumidos com regularidade, pois possuem um efeito purgante.
Usada na medicina tradicional, a raiz apresenta propriedades de ação demulcente, diurética, antipirética e purgante.
A elevada flexibilidade dos caules desta espécie permite que estes sejam utilizados como cordas numa situação de emergência.

Habitat:
Com preferência por locais algo húmidos, ocorre junto a margens de cursos de água, em bosques e matagais ripícolas, embora também possa surgir em terrenos incultos e em baldios.



Espécie cosmopolita. Em Portugal está presente de Norte a Sul do território continental.

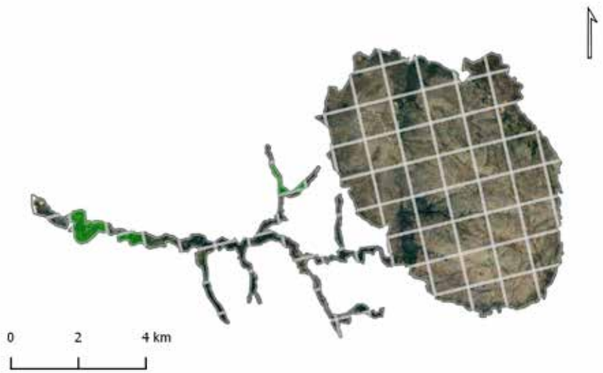
BONS-DIAS

Nome científico: *Calystegia silvatica* (Kit.) Griseb
Família: CONVOLVULACEÆ

Espécie herbácea, rizomatosa, escandente e de aspeto glabro com até cerca de 4 m. Os caules, acentuadamente enroscados e volúveis, são de seção poligonal e bastante ramificados, apresentando destaques de forma linear. As folhas, com 55-140 x 42-70 mm, possuem pecíolo de 30-70 mm e limbo de contorno ovado, de ápice agudo ou mucronado, e base cordada ou sagitada. As flores, de tonalidade branca, surgem solitárias e em posição axilar, apresentando um par de bractéolas que praticamente envolvem o cálice. Cálice campanulado com sépalas oblongo-elípticas ou ovado-lanceoladas, obtusas ou agudas e mucronadas, com 12-14 x 6-7 mm. A corola, glabra e com 47-65 x 35-50 mm, possui lobos sinuados que podem, raras vezes, exibir uma banda central laivada de rosa na sua face externa. Os frutos são cápsulas, com cerca de 10-12 x 11 mm, e forma esférica. A floração surge entre abril e julho.

Habitat:
Espécie ripícola, surge em diferentes tipos de formações vegetais junto a margens de cursos de água. Por vezes surge também em sebes e em espaços jardinados.

O nome genérico *Calystegia* deriva dos termos gregos *kalus* e *stegos*, que significam cálice e cobertura – esta denominação talvez surja pelas plantas deste género, com flores semelhantes a cálices, crescerem prostradas cobrindo o chão ou sobre outras plantas.
O restritivo específico *silvatica* indica a preferência desta espécie por bosques (ripícolas).
Em diversas regiões esta espécie faz parte das brincadeiras tradicionais das crianças – ora apertando cálice e sépalas para que as pétalas saltem, enquanto vão cantando pequenas lenga-lengas, ora aprisionando abelhas no seu interior, para que possam sentir as vibrações das suas asas enquanto voam tentando libertar-se.



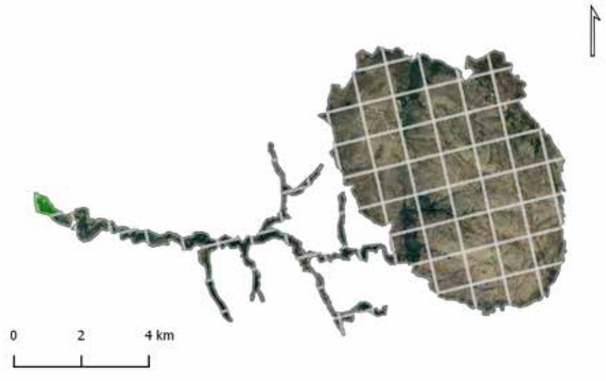
Com distribuição na Região Mediterrânica, na Ásia e na América do Norte, surge como espécie introduzida no continente australiano. Em Portugal surge naturalizada no Minho, no Douro Litoral, na Beira Litoral, na Beira Alta e na Estremadura.

COUVE-MARINHA, CORRIOLA-DA-PRAIA, SOLDANELA

Nome científico: *Calystegia soldanella* (L.) R. Br
Família: CONVOLVULACEÆ

Espécie herbácea, rizomatosa, de aspeto glabro com até cerca de 50 cm. Os caules, prostrados, por vezes volúveis, são de seção poligonal e bastante ramificados. As folhas, um tanto carnudas e com 40-120 x 16-50 mm, possuem pecíolo de 30-90 mm e apresentam-se de contornos suborbiculares ou reniformes, de ápice obtuso ou imarginado e base cordada. As flores, de tonalidade rosa, surgem solitárias e em posição axilar, apresentando um par de bractéolas ovadas ou suborbiculares, planas ou envolvendo o cálice. Cálice campanulado com sépalas ovado-oblongas, obtusas, imarginadas e mucronadas, com 14-18 x 7-8 mm. A corola, glabra e com 40-45 x 40-45 mm, possui lobos sinuados e apresenta tonalidade mais pálida, ou mesmo brancas, nos nervos médios. Os frutos são cápsulas, com cerca de 20-22 x 16-20 mm, esféricas ou elipsoidais. A floração surge entre abril e julho.

O nome genérico *Calystegia* deriva dos termos gregos *kalus* e *stegos*, que significam cálice e cobertura – esta denominação talvez surja pelas plantas deste género, com flores semelhantes a cálices, crescerem prostradas cobrindo o chão ou sobre outras plantas. O restritivo específico *soldanella* surge do termo italiano soldo, que significa moeda – referindo-se ao aspeto arredondado das folhas, semelhantes a pequenas moedas.
Embora pouco recomendado, devido ao seu efeito purgante, os seus rebentos podem ser incluídos na alimentação, cozidos como vegetais ou preparados em conserva.
A medicina popular encontrou utilidade nesta espécie, tendo-lhe reconhecido propriedades de ação diurética, febrífuga, purgante, vermífuga e antiescorbútica.
Os caules, muito flexíveis, são usados para produzir um cordame forte mas pouco duradouro.
Em 1754, o Príncipe Charles Edward desembarcou na ilha escocesa de Eriskay, nas Hébridas Exteriores, e do seu bolso foi espalhando sementes desta espécie, que havia recolhido enquanto esperava para embarcar no regresso de França. Estas sementes germinaram, e ali se fixaram. Ainda hoje é possível encontrar exemplares desta espécie naquele local e em mais nenhum outro lugar das Hébridas Exteriores.



Distribui-se pelas regiões costeiras das áreas temperadas de todo o mundo. Em Portugal continental ocorre em toda a faixa costeira, desde o Minho ao Algarve.

Habitat:
Espécie com presença em solos arenosos e húmidos de praias e cordões dunares, sobretudo nas dunas embrionária e primária.

CORRIOLA

Nome científico: *Convolvulus arvensis* L
Família: CONVOLVULACEÆ

Planta herbácea vivaz com caules até 200 cm, rastejantes ou volúveis. Folhas ovado-oblongas de margem inteira, com ou sem pêlos. Inflorescência com flor frouxa, corola 15-20 X 22-30 mm, branca ou rosada. Pedúnculo com 15-60 mm, patente ou ereto-patente. Brácteas com 2,5-4 X 0,5-1,3 mm, subopostas, linear-lanceoladas, agudas. Época de floração de Abril a Setembro.

Habitat:
Com preferência por locais secos, perturbados e eventualmente nitrificados, surge em campos cultivados ou incultos, em pousios, pastagens e bermas de caminhos.

O nome genérico *Convolvulus* tem origem latina no termo convolvo, que significa entrelaçar, referindo-se ao hábito das espécies deste género. Por sua vez, o restritivo específico *arvensis* aponta para o tipo de habitat preferencial da espécie – os campos agrícolas. Na medicina popular a raiz é utilizada para estimular descargas da vesícula biliar, apresentando também efeitos diuréticos, laxantes e purgativos. O sumo extraído da raiz é utilizado no tratamento de febres. A infusão das suas flores, para além de propriedades laxantes, é utilizada no tratamento de febres e feridas. A infusão das suas folhas também apresenta propriedades laxantes e adicionalmente é utilizada no tratamento de picadas de aranha e na redução do fluxo menstrual.
De toda a planta se pode extrair corante de tom verde.

Espécie subcosmopolita, encontra-se presente em todo o território de Portugal continental.

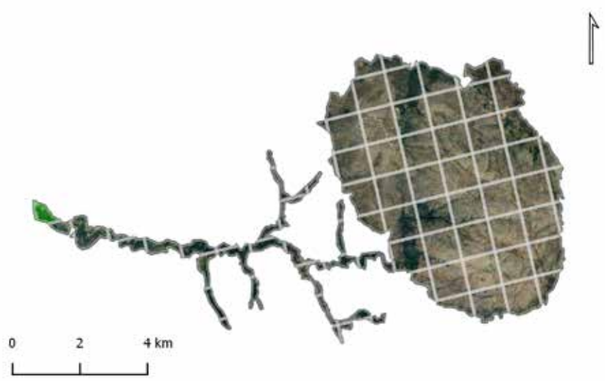
CABELOS, ENLEIOS, CUSCUTA

Nome científico: *Cuscuta campestris* Yunck
Família: CONVOLVULACEÆ

Planta herbácea, de aspeto glabro, com caules volúveis e usualmente bastante ramificados, de tonalidade amarelo-alaranjado. As folhas encontram-se reduzidas a pequenas escamas. As flores, com 2-3 mm, geralmente pentâmeras e pediceladas, surgem agrupadas 6-16 em inflorescências densas e capituladas, com cerca de 10-12 mm de diâmetro. As brácteas são ovadas e agudas, com 1-1,8 mm, surgem com cerca de 3 mm. O cálice, com lobos ovados ou orbiculares e obtusos, subiguala o tubo da corola. A corola, urceolada e de tonalidade esbranquiçada, apresenta lobos ovados ou ovado-triangulares, agudos e acuminados, que subigualam o tubo de 1,5 mm. Os frutos são pequenas cápsulas de 2-3mm de diâmetro, subesféricas e glabras. A floração surge de maio a outubro.

Espécie usada na medicina tradicional, usadas sobretudo pelas suas propriedades analgésicas, anti-inflamatórias. Esta espécie tal como as restantes espécies do género possui haustórios, que são raízes muito finas desenvolvidas por plantas parasitas e que penetram nos tecidos da planta hospedeira para retirar os alimentos necessários.

Habitat:
Espécie parasita de outras plantas herbáceas, prefere locais soalheiros e algo perturbados, como os campos de cultivo, as bermas de caminhos e as margens de linhas de água.



Espécie com origem na América do Norte, encontra-se dispersa um pouco por todo o globo. Em Portugal continental surge naturalizada no Minho, no Douro Litoral, na Estremadura, no ribatejo e no Alto Alentejo.

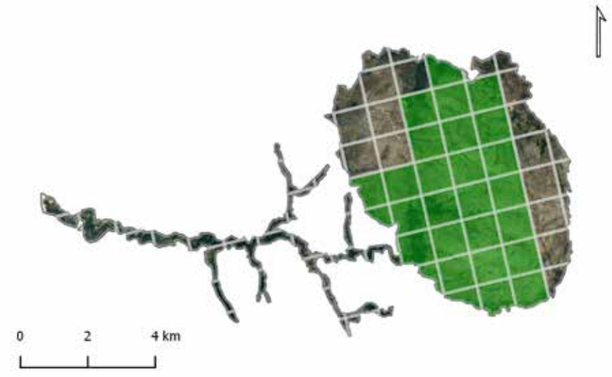
LINHO-DE-CUCO

Nome científico: *Cuscuta epithymum* L
Família: CONVOLVULACEÆ

Planta herbácea, de aspeto glabro, com caules volúveis e usualmente bastante ramificados, lisos e de tonalidade intensa de vermelho-púrpura ou, eventualmente amarelados. As folhas encontram-se reduzidas a pequenas escamas. As flores, com 1,9-4 mm, geralmente pentâmeras e usualmente sésseis, surgem agrupadas 5-20 em glomérulos com 4-11 mm de diâmetro. As brácteas são ovadas ou oblongas, agudas, por vezes mucronadas e semiamplexicaules. O cálice, geralmente mais curto do que o tubo da corola geralmente vermelho-púrpura. A corola, geralmente tubular ou campanulada e de tonalidade esbranquiçada. Os frutos são pequenas cápsulas subesféricas, glabras e com deiscência basal. A floração surge de maio a outubro.

Habitat:
Parasita de outras plantas, tanto herbáceas como lenhosas.

Usada no passado para tratamentos de melancolia, desmaios, doenças cardíacas e doenças renais. É atualmente usada em tratamento do baço e do fígado.
Planta parasita que entra em contacto com outras plantas, acabando por a envolver. Após entrar em contacto com a planta hospedeira, a planta parasita penetra no sistema vascular do hospedeiro e capta alimento. Esta espécie tal como as restantes espécies do género possui haustórios, que são raízes muito finas desenvolvidas por plantas parasitas e que penetram nos tecidos da planta hospedeira para retirar os alimentos necessários.



Surge no Sul e Centro da Europa e na Região Mediterrânica. Presente de Norte a Sul de Portugal continental.

CRÁSSULA-DO-TILE

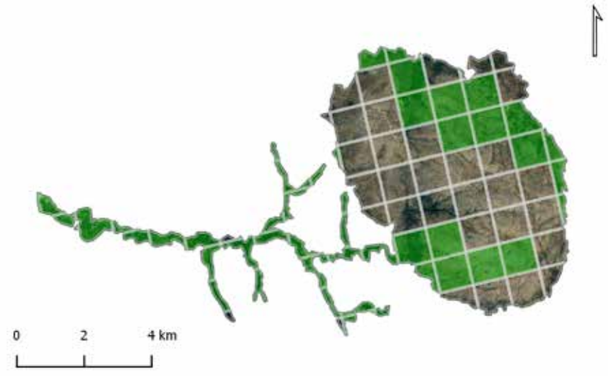
Nome científico: *Crassula tillaea* Lest.-Garl
Família: CRASSULACEÆ

Planta anual de 1-8 cm, débil, desprovida de pêlos, avermelhada, com aspeto de musgo, que por vezes cobre densamente o solo. Caules prostrados ou ascendentes, simples ou ramificados. Folhas com 1,2-2,2 mm, obovado-oblongas, carnosas e frequentemente avermelhadas. Flores pequenas, solitárias ou em grupos pequenos, dispostas nas axilas das folhas, com três pétalas de cor branca ou rosada. Época de floração de Janeiro a Agosto.

O nome genérico *Crassula*, de origem latina no termo *crassus*, que significa grosso, surge do aspeto suculento das suas folhas.

Habitat:
Ocorre em terrenos incultos, locais arenosos, margens de caminhos e junto a muros e rochedos.

Surge no Sul e no Oeste da Europa. Distribui-se por todo Portugal continental.



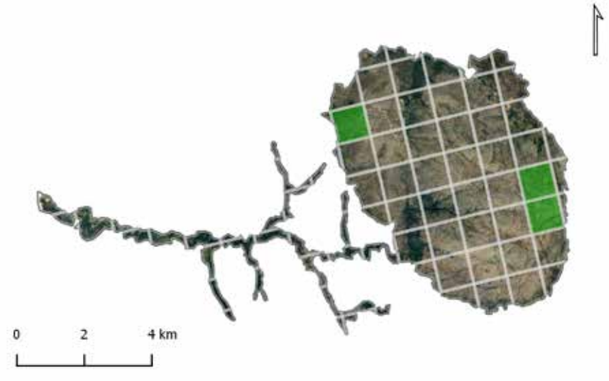
Nome científico: *Sedum anglicum* Huds
Família: CRASSULACEÆ

Planta herbácea, de aspeto glabro e glauco, acinzentado ou esbranquiçado. Os caules, com até cerca de 12 cm, são enraizantes na base, bastante ramificados, flexíveis e prostrado-ascendentes. As folhas, carnudas e de inserção alterna, são subcilíndricas ou subglobosas, obtusas e com um esporão basal, medindo 2,5-4,5 mm. As flores, pentâmeras, subsésseis ou muito curtamente pediceladas, surgem dispostas em cimeiras pouco densas e escorpioides. O cálice apresenta sépalas livres e glabras, com 2-4 mm, de formas elíptico-lanceoladas, agudas no ápice a apresentando uma giba basal. A corola, de tonalidade esbranquiçada ou rosada, é composta por pétalas linear-lanceoladas, de ápice agudo ou submucrunado, medindo 3,5-8 mm, apresentando-se geralmente com o dobro do comprimento das sépalas. Os frutos, foliculares, com 2,5-4,5 mm, são glabros e com forma de estrela. A floração é visível de junho a agosto.

Habitat:
Espécie rupícola, surge em locais rochosos e arenosos grosseiros, não muito secos.

O nome genérico *Sedum* tem origem no termo latino *sedo*, que significa "para se sentar," em alusão à forma como algumas espécies crescem sobre as pedras ou paredes. O restritivo específico *anglicum* significa "de Inglaterra".
Na ilha escocesa de Colonsay, foi usado na medicina popular numa mistura de plantas para reduzir o inchaço. A sua aplicação destinava-se ao uso veterinário em cavalos. Noutras regiões, terá sido usada em humanos, para o tratamento de diversos tipos de inflamações, sobretudo no tratamento de hemorroidas.
O seu sabor fez desta espécie uma iguaria à qual os escoceses terão dado a designação de "comida de príncipes".

Com distribuição pela europa Ocidental, em Portugal ocorre nas regiões do Minho, de Trás-os-Montes, do Douro Litoral, da Beira Alta e da Beira Litoral.

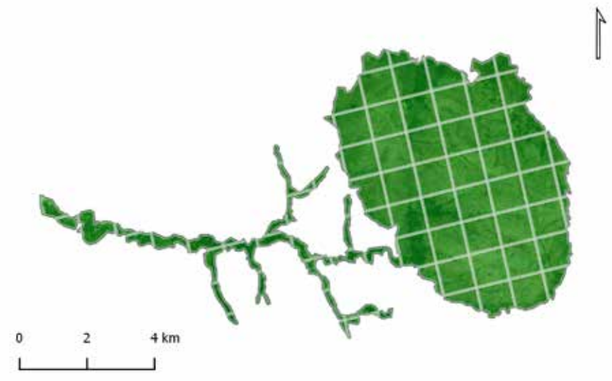


Nome científico: *Sedum arenarium* Brot
Família: CRASSULACEÆ

Planta anual glabra, de tonalidade avermelhada, com caule ramificado desde a base e que atinge os 15 cm. As folhas, com 2,5-4,5 mm, têm forma ovóide e cor verde, por vezes manchadas de tons avermelhados. As flores são pentâmeras e de tonalidade branca ou rosada. O cálice apresenta sépalas que surgem livres, com 1,8-2,5 x 0,75-1,5 mm, em tons verdes ou eventualmente avermelhadas, glabras, desiguais e com um pequeno esporão basal. A corola possui pétalas igualmente livres, com 3-4 mm, de forma lanceolada, agudas e glabras. Os frutos são foliculares, com cerca de 3,5 mm, glabros e em forma de estrela. O período de floração acontece entre os meses de Junho e Agosto.

O nome genérico *Sedum* tem origem no termo latino *sedo*, que significa "para se sentar," em alusão à forma como algumas espécies crescem sobre as pedras ou paredes. O restritivo específico *arenarium*, de origem latina no termo *arena*, aponta para a preferência por habitats arenosos.

Habitat:
Com preferência por lugares secos, surge em pastos arenosos e ácidos, em areias costeiras, em fendas de rochas e em declives de gravilha.



Endémica da zona Ocidental da Península Ibérica. Em Portugal, surge no Norte e no Centro.

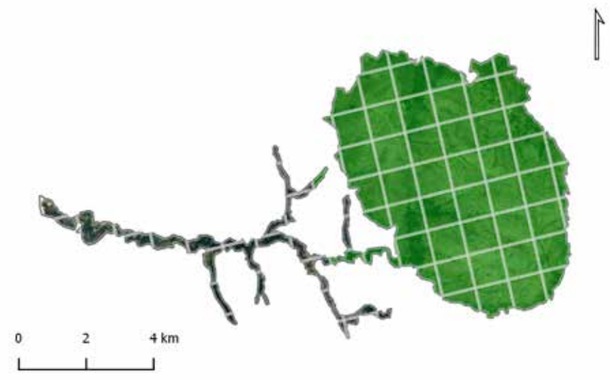
ARROZ-DOS-TELHADOS

Nome científico: *Sedum brevifolium* DC
Família: CRASSULACEÆ

Planta perene glabra, de tonalidade esverdeada, avermelhada ou glauca, com caule ramificado desde a base e que atinge os 10 cm. As folhas, com 1-2 mm de diâmetro, são ovóides, de tons esverdeados ou avermelhados e brilhantes. As flores, pentâmeras, exibem tonalidades que variam do branco-rosado ao castanho-claro. O cálice possui sépalas ovais e agudas, com 0,5-1,5 mm. A corola apresenta pétalas de 3-5 mm com uma linha longitudinal e central mais escura. Os frutos, foliculares, medem 2-3,5 mm e são de textura glabra. O período de floração acontece entre os meses de Junho e Agosto.

O nome genérico *Sedum* tem origem no termo latino *sedo*, que significa "para se sentar," em alusão à forma como algumas espécies crescem sobre as pedras ou paredes.

Habitat:
Surge em pastos, fissuras rochosas, terrenos pedregosos, muros, paredes, penhascos e taludes.



Presente no Oeste da Região Mediterrânica. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território.

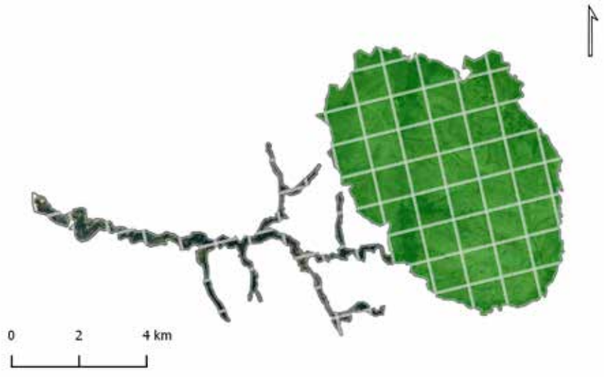
UNHA-DE-GATO

Nome científico: *Sedum hirsutum* All
Família: CRASSULACEÆ

Planta perene pubescente-glandulosa e por vezes um pouco viscosa, com caule pouco ramificado e que atinge os 15 cm. As folhas, com 6-14 mm, são alternas e têm formas obovadas ou espatuladas. As flores, pentâmeras, exibem tons brancos ou rosados. O cálice possui sépalas ovais ou oblongas e agudas, com 2,5-3 x 1,5-2,5 mm. A corola apresenta pétalas de forma oblonga, de ápice agudo e base soldada, com a nervura dorsal avermelhada e medindo 5,5-6 x 2,5-3 mm. Os frutos, foliculares são pubescentes e medem 2,5-3,5 mm. O período de floração acontece entre os meses de Junho e Agosto.

O nome genérico *Sedum* tem origem no termo latino *sedo*, que significa "para se sentar," em alusão à forma como algumas espécies crescem sobre as pedras ou paredes.

Habitat:
Ocorre em solos pobres, sobre rochas, paredes e muros.



Presente no Sudoeste da Europa e no Noroeste de África. Em Portugal surge no Norte e no Centro.

UMBIGO-DE-VÉNUS

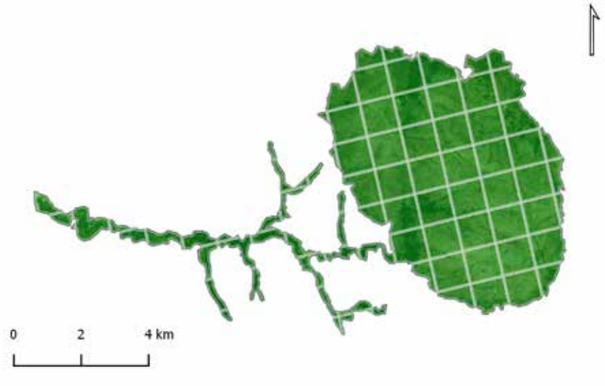
Nome científico: *Umbilicus rupestris (Salisb.)* Dandy in Ridd
Família: CRASSULACEÆ

Pequena planta herbácea de consistência carnosa, que pode atingir os 50 cm. As folhas basais têm forma orbicular ou peltada com 2 a 7 cm e as folhas caulinares tornam-se progressivamente mais pequenas à medida que se aproximam do ápice, tendo consistência carnosa. A inflorescência ocupa mais de metade do caule e é constituída por pequenas flores de corola tubular com 6-9 mm de cor branca-esverdeada e segmentos triangular-ovados. Os frutos são foliculares. A época de floração ocorre entre os meses de Maio a Junho.

Habitat:
Surge junto a muros e em fissuras, em rochas e nos beirais dos telhados.

O nome genérico *Umbilicus* deve-se à forma das suas folhas, que são umbilicadas, ou seja, com forma de umbigo. O restritivo específico *rupestris* faz uma alusão ao habitat desta espécie, que cresce sobre rocha.
As folhas desta planta podem ser usadas na alimentação, durante o Inverno e Primavera. Também na medicina tradicional as folhas tiveram aplicação, pelas suas propriedades de ação analgésica e diurética, sendo usadas como cataplasma em queimaduras ligeiras e no tratamento de inflamações do fígado e do baço. Esta planta também é usada em forma de extrato para o tratamento de epilepsia.
As lendas contam que os romanos apreciavam esta planta, usando-a em feitiços de amor.

Ocorre na região Sul e Oeste da Europa. Em Portugal surge em todo o território.



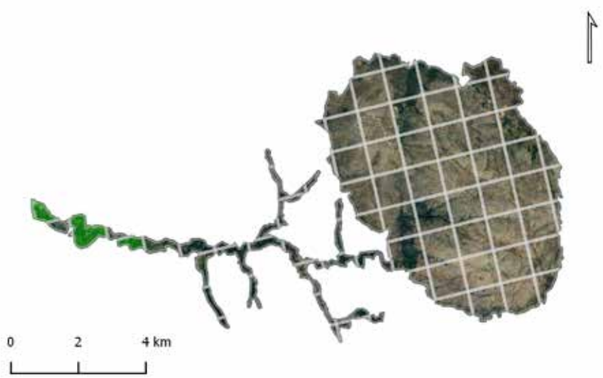
NORÇA-BRANCA, VIDE-BRANCA, NABO-DO-DIABO

Nome científico: *Bryonia dioica* Jacq
Família: CUCURBITACEÆ

Planta trepadora, perene, pode alcançar cerca de 4 m. O caule, de secção quadrangular e aspeto pubescente, possui gavinhas em espiral. As folhas são palmadas e pentagonais. A margem dos lóbulos é inteira ou ligeiramente dentada, o central é levemente maior do que os outros. As flores, de tonalidade branca-esverdeada, apresentam veios escuros. As flores femininas e masculinas aparecem independentes em exemplares distintos. As femininas em pequenos conjuntos laterais, as masculinas em racimos pendentes. Os frutos são pequenas bagas vermelhas na maturação. A floração surge de abril e setembro.

Habitat:
Presente em comunidades vegetais nas margens de linhas de água, nas margens de caminhos nas orlas e clareiras de bosques e matos.

O nome genérico *Bryonia* significa brotar, crescer e inchar - fazendo referência ao aparecimento anual dos tubérculos. O restritivo específico *dioica* aponta a separação das flores femininas e masculinas em exemplares distintos. Toda a planta é venenosa, sendo o seu uso desaconselhado. Contudo, por possuir diversas aplicações medicinais, em tratamentos homeopáticos continua a ser utilizada em dosagens mínimas. Apesar da sua toxicidade, os seus rebentos novos são consumidos na primavera em algumas zonas do país, na forma de esparregados ou misturados com ovos. Os romanos atribuíam-lhe poderes protetores, pelo que o Imperador Augusto César terá usado uma coroa adornada com norça-branca como proteção contra os raios. Na Idade Média, acreditava-se que as suas raízes tinham um encantamento que estimulava a fertilidade e atuava como afrodisíaco. Assim faziam-se, para vender, dois tipos de amuletos: as raízes dos exemplares de flores masculinas eram vendidas a mulheres sem filhos e as raízes dos exemplares de flores femininas a homens. As raízes eram igualmente aplicadas em cavalos, éguas e porcos, pois acreditava-se que ajudariam na criação destes animais. Quando já desgastados pelo tempo, os amuletos de raízes, eram colocados nas bolsinhas do dinheiro para estimular a economia doméstica.



Ocorre nas regiões do Oeste da Europa, na Região Mediterrânica, e no Sudoeste asiático. Em Portugal surge em todo o território.

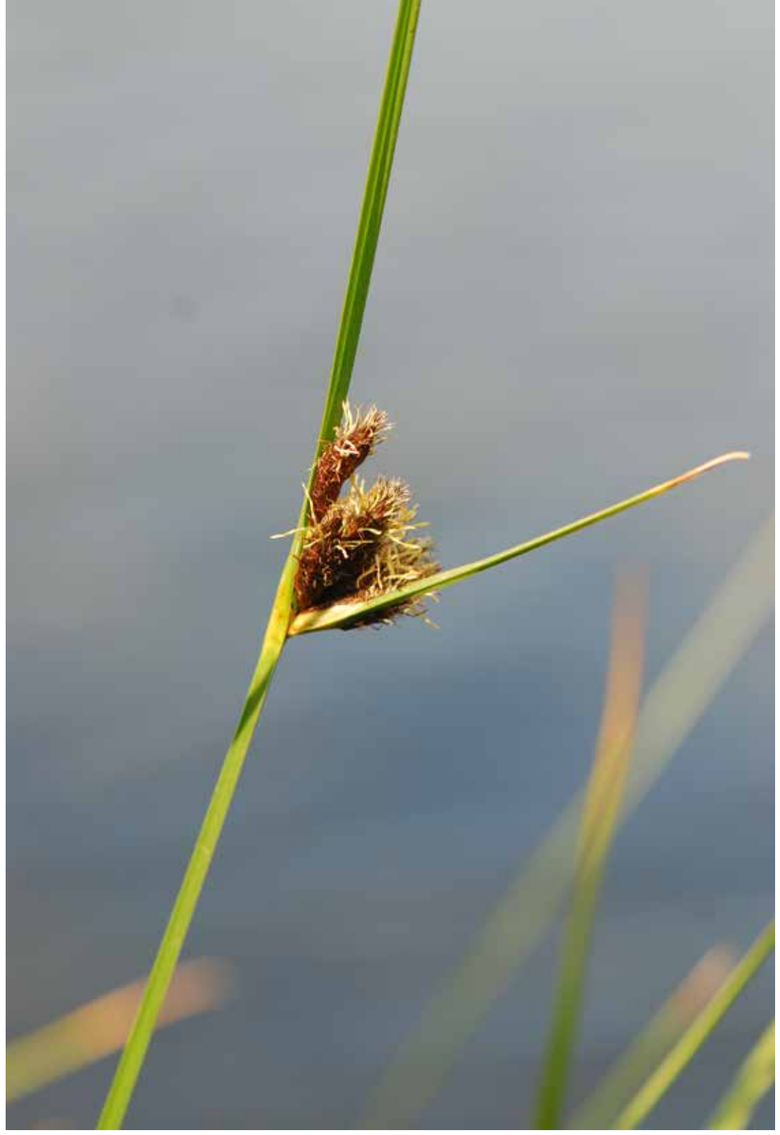
JUNÇA-MARÍTIMA, JUNQUILHO-DOS-SALGADOS, TRIÂNGOLA

Nome científico: *Bolboschoenus maritimus* (L.) Palla
Família: CYPERACEÆ

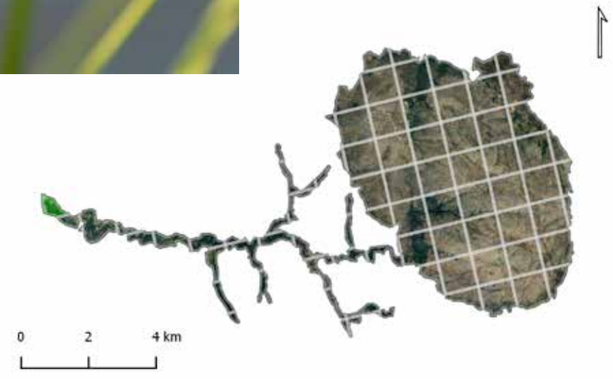
Espécie herbácea, rizomatosa, cuja altura varia entre os 30-120 cm. Os caules, de tonalidade verde ou um tanto glaucos e de secção nitidamente triangular, apresentam-se frequentemente anegrados e engrossados junto à base e de textura escábrida junto ao ápice. As folhas, planas, de margens e nervura escábrida, medem 2-10 mm de largura. Extensamente invaginantes, as bainhas superiores apresentam-se em tons esverdeados ou acastanhados, enquanto que as inferiores surgem em tonalidades castanho-ferruginosas. As brácteas involucrais, 2-4, apresentam aspeto foliáceo ou setiforme, podendo a inferior alcançar 20 cm de comprimento, fazendo-a ultrapassar a inflorescência e aparentando ser um prolongamento do caule. As flores agrupam-se em espiguetas sésseis ou em antelas, com 8-45 mm e de contornos ovais ou lanceolados. As glumas, ovadas ou oblongas, bífidas, de lobos agudos e nervura prolongada num mucrão escábrido, medem 5-8 mm. Os frutos, pequenos aquénios de 0,9-3,3 mm e geralmente obovados, apresentam aspeto brilhante e tonalidades castanhas ou anegradas. A floração surge de maio a agosto.

Habitat:
Espécie ripícola, surge associada quer a massas de água doce quer de água um tanto salina. Presente em margens de linhas de água, de estuários, lagoas, arrozais e salinas.

As sementes e os rizomas desta espécie foram incluídos na alimentação, após moagem e transformação em farinhas, foram usados para a confeção de bolos e pães. Nas suas raízes, a medicina popular soube encontrar propriedades de ação adstringente e diurética. Das suas folhas entrelaçaram-se esteiras, sandálias e até peças de roupa.
Usado como planta ornamental, é também usado para combater a erosão, estabilizando o solo e atenuando os efeitos da ação do vento e das ondas. Atualmente é-lhe reconhecida uma excelente capacidade de filtragem de água, pelo que poderá vir a ser utilizada em projetos de reabilitação de zonas húmidas.



Espécie de distribuição cosmopolita, em Portugal continental surge na região do Minho, em Trás-os-Montes, nas Beiras, na Estremadura, no Ribatejo, no Alto Alentejo e no Algarve.



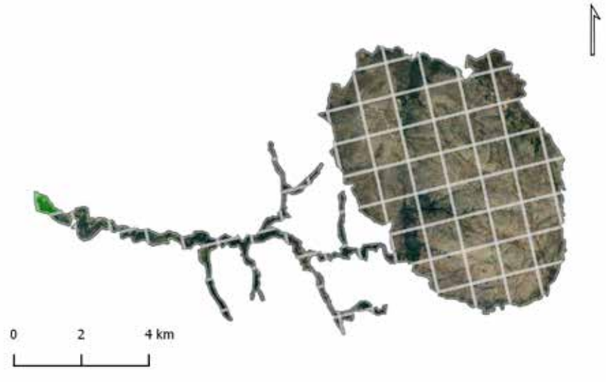
JUNÇA-DAS-AREIAS, CARRIÇO-DA-AREIA

Nome científico: *Carex arenaria* L
Família: CYPERACEÆ

Espécie herbácea, de rizomas bastante compridos, com revestimento escamoso e de tonalidade acastanhada. Os caules, de secção triangular e de ângulos agudos, apresentam-se de textura escábrida na parte terminal e revestidos na base por bainhas subterrâneas de aspeto idêntico ao das escamas dos rizomas, medem entre 10-40 cm. As folhas, de igual ou menor comprimento o que os caules, medem 1,5-4 mm de largura. Aplanadas ou canaliculadas, possuem margens de textura áspera. As lígulas, com 1-2 mm, apresentam as margens levantadas e o ápice obtuso e arredondado. As inflorescências, em espiga densa e usualmente lobadas, medem 2-7 cm e apresentam formas oblongas ou oblongo-piramidais. A espiga superior é usualmente masculina, as medianas androgínicas e a inferior frequentemente feminina. As glumas, de forma lanceolada, de margem hialina e de tonalidade castanho-avermelhado, medem 4-6 mm e podem apresentar-se aristadas, no caso das inferiores. Os utrículos, alados ao longo de quase todo o comprimento de margem, apresentam-se acentuadamente nervados, medem 4-5,5 mm e variam do tom oliváceo ao castanho na maturação. Os frutos, aquénios obovados ou elípticos, medem 1,7-2,1 mm. A floração surge de maio a julho.

Habitat:
Vegeta, sobretudo, em solos arenosos da faixa costeira, podendo ainda surgir em terrenos incultos.

O nome genérico *Carex*, com origem no termo grego *kairo*, que significa cortar, refere-se às margens afiadas das folhas de muitas das espécies deste género. O restritivo específico *arenaria*, de origem latina no termo *arena*, que significa local arenoso, refere-se ao tipo de solos onde a espécie surge preferencialmente.
As suas sementes e raízes podem ser incluídas na dieta alimentar.
Na medicina popular, as suas principais utilizações terapêuticas baseiam-se nas suas propriedades de ação antitússica, broncodilatadora, antiespasmódica, antirreumática e diaforética.
Pelas caraterísticas do seu sistema radicular, é frequentemente plantada com a finalidade de promover a estabilização de solos arenosos. Esta foi uma prática corrente na Holanda, onde o complexo sistema de diques foi consolidado com recurso à plantação desta espécie.



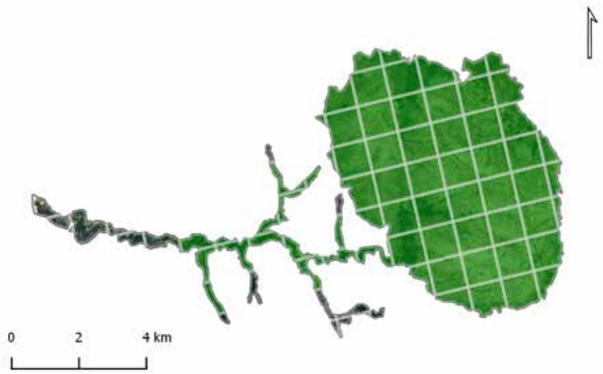
Espécie com origem nas regiões Norte e Oeste da Europa, encontra-se também presente na América do Norte. Em Portugal continental está presente no Minho, no Douro Litoral, na Estremadura, na Beira Litoral e no Baixo Alentejo.

Nome científico: *Carex binervis* Sm
Família: CYPERACEÆ

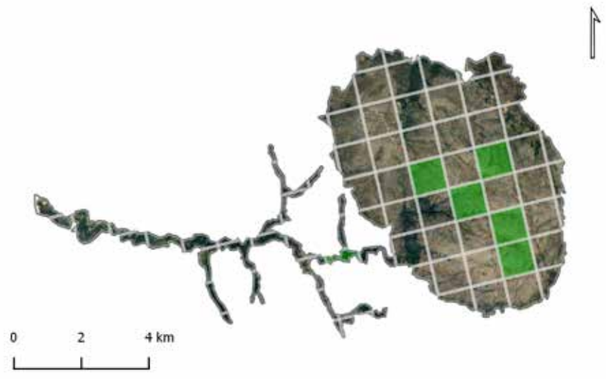
Planta herbácea perene de rizoma robusto. Caules com 60-130 cm e lisos. Folhas com 3.5-5 mm de largura e lisas, exceto na zona apical. Espiga masculina solitária, podendo raramente existir duas, com 17-35 X 2,5-4,5 mm, fusiforme. Espigas femininas com 15-35 X 4-7 mm, em grupos de 2-4, cilíndricas, oblongas, largamente pedunculadas. Glumas masculinas oblongas, as femininas ovais com cor avermelhada. Época de floração de Fevereiro a Agosto.

O nome genérico *Carex*, com origem no termo grego *kairo*, que significa cortar, refere-se às margens afiadas das folhas de muitas das espécies deste género.

Habitat:
Surge em urzais, turfeiras e prados húmidos.



Região Oeste da Europa. Presente no Norte e Centro de Portugal Continental.



Com distribuição euroasiática e no Norte de África, Em Portugal continental ocorre no Minho, em Trás-os-Montes, no Douro Litoral, nas Beiras, no Baixo Alentejo e na Estremadura.

Nome científico: *Carex demissa* Hornem
Família: CYPERACEÆ

Planta herbácea, semi-arrosetada e acentuadamente cespitosa. Os caules, delgados, lisos e subroliços, surgem com porte ascendente e variam entre 5-20 cm. Junto à base, encontram-se envolvidos por bainhas de tonalidade acastanhada ou verde-claro. As folhas, usualmente mais curtas do que os caules e com até 4 mm de largura, lisas e aplanadas, apresentam uma consistência algo rígida e de ápice rígido. A bráctea inferior, de aspeto foliáceo, é geralmente mais longa do que a inflorescência, medindo entre 2,2-12 cm. A espiga masculina surge solitária, de contorno oblongo ou fusiforme, medindo 4,5-20 x 1,3-3,3 mm, com pedúnculo de até 11 mm. As espigas femininas, 2-5, com inserção próxima, salvo a inferior que se insere um pouco afastada das demais, com contornos ovóides, medem 5-,5-16 x 5,3-8,5 mm, apresentando pedúnculos curtos exceto a inferior, que surge longamente pedunculada. As glumas, com formas ovais, agudas ou obtusas ostentam tonalidades castanho-avermelhadas. Os utrículos, obovóides e trigonais, com 3-4 mm, apresentam-se em tonalidades de verde-amarelado e com nervação acentuada. Os frutos, aquénios de contorno ovado, medem 1,1-1,5 x 0,9-1,2mm. A floração acontece entre maio e julho.

Habitat:
Com preferência por substratos acidificados, surge em locais húmidos tais como turfeiras e margens de pequenas linhas de água.

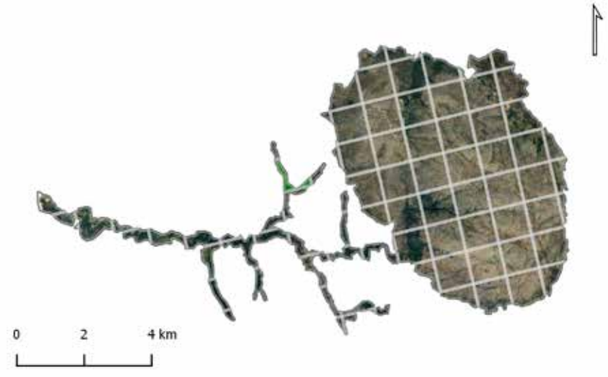
O nome genérico *Carex*, com origem no termo grego *kairo*, que significa cortar, refere-se às margens afiadas das folhas de muitas das espécies deste género. O restritivo específico *demissa* surge do termo latino demisse, que significa baixo ou próximo ao chão, referindo-se ao pequeno porte desta espécie.
Esta espécie, em alguns pontos do globo, como o que acontece na Nova Zelândia, é usada como pastagem para gado bovino e ovino.

Nome científico: *Carex depressa* Link
Família: CYPERACEÆ

Espécie herbácea, semi-arrosetada e densamente cespitosa. Os caules, finos e de secção algo triangular, surgem lisos ou escábridos na parte terminal e envolvidos, junto à base, por bainhas fibrosas e de tom acastanhado, medindo entre 10-35 cm. As folhas, de margens ásperas no ápice, são aplanadas e de consistência rígida. Com cerca de 1-4 mm de largura, são usualmente mais compridas do que os caules. A bráctea inferior, cujo aspeto é foliáceo, é invaginante e geralmente mais curta do que a inflorescência. A inflorescência masculina, em espiga, surge solitária e fusiforme, medindo 5-15 x 1,4-4 mm. As inflorescências femininas, 2-4 e igualmente em espiga, cilíndricas e medindo 5-10 x 3-5 mm, surgem em dois grupos - as superiores, 1-2, sésseis e próximas da espiga masculina; as inferiores, 1-3, apresentam-se longamente pedunculadas. As glumas masculinas, lanceoladas, de tons fulvos ou acastanhados, sem margens hialinas, medem 3-4 mm. As glumas femininas, de formas ovadas, acuminadas ou aristadas, apresentam-se de aspeto hialino ou acastanhadas e com margem hialina, medindo 2-2,5 mm. Utrículos ovais ou obovados, de tons esverdeados e puberulentos, apresentam nervuras pouco salientes e medem 2,5-4 mm. Os frutos surgem sob a forma de aquénios, com contornos obovados ou elípticos, de tonalidade castanho-escuro e medindo1,8-2 x 1-1,5mm. A floração é visível de abril a junho.

Habitat:
Surge, sobretudo, nas orlas e a coberto de bosques perenifólios, em zonas e matos e urzais.

O nome genérico *Carex*, com origem no termo grego *kairo*, que significa cortar, refere-se às margens afiadas das folhas de muitas das espécies deste género. O restritivo específico depressa tem origem latina no termo deprimo, que significa pressionar para baixo ou afundar, presumivelmente indicando o baixo crescimento da espécie.



Presente no Oeste da Região Mediterrânica, em Portugal pode ser encontrada em quase todo o território continental.

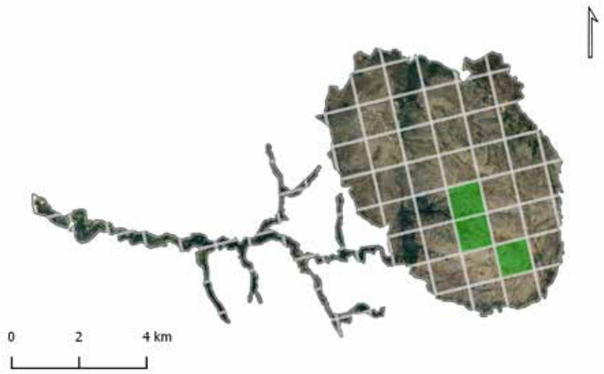
Nome científico: *Carex durieui* Steud. ex Kunze
Família: CYPERACEÆ

Planta herbácea, cespitosa, de caules finos e trigonais, lisos e envolvidos, junto à base, por bainhas de tom castanho e que se prolongam em limbo, medindo de 30-60 cm. As folhas, filiforme-setáceas, surgem enroladas, de margem áspera, mais curtas do que os caules e medindo 0,5-0,8 mm de largura. A bráctea inferior, de aspeto setáceo, mede 8-45 mm. A espiga masculina, aparece solitária e fusiforme, medindo 16-20 x 1,5-3 mm. As espigas femininas, 1-2, surgem agrupadas abaixo da masculina e de formas globosas, medem 8-11 x 9-10 mm. As glumas masculinas, em tons de castanho-purpurescente ou anegradas, apresentam formas ovais e ápice de aspeto variável. As glumas femininas, em tons escuros de púrpura ou anegradas, com formas amplamente ovais, agudas ou obtusas, possuem geralmente margem escariosa. Os utrículos, plano-convexos, estreitamente alados, com nervuras delgadas e tingidos de púrpura, medem 5,5-7 mm. Os frutos, aquénios de formas obovadas, medem 1,9-2,1 x 1-1,3 mm. A floração ocorre durante os meses de junho e julho.

O nome genérico *Carex*, com origem no termo grego *kairo*, que significa cortar, refere-se às margens afiadas das folhas de muitas das espécies deste género. O restritivo específico *durieui* surge como referência a Michel Charles Durieu (1796-1878), militar e botânico de origem francesa que se terá dedicado ao estudo da flora ibérica e argelina.

Habitat:
Com preferência por solos ácidos, ocorre em turfeiras e prados bastante húmidos.

Espécie endémica da região Noroeste da Península Ibérica, em Portugal continental surge no Minho, no Douro Litoral e na Beira Litoral, sendo considerada muito rara.

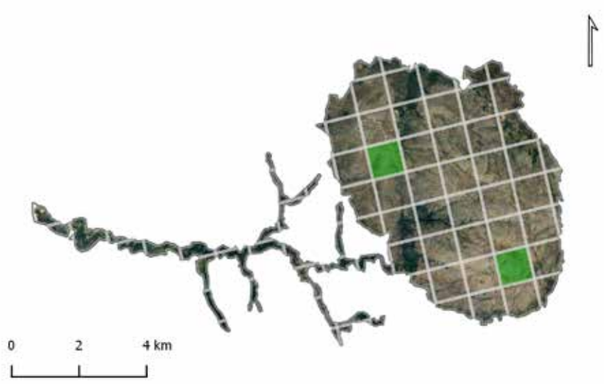


Nome científico: *Carex echinata* Murray
Família: CYPERACEÆ

Planta herbácea perene com caules de 15-40 cm. Folhas com 1,5-2,5 mm de largura, planas ou escavadas longitudinalmente formando canais estreitos e ásperas nas margens. Lígulas com 0,5-2 mm. Espigas juntas ou ligeiramente afastadas, a terminal é masculina. Glumas ovais hialinas ou de cor acinzentada ou esverdeada. Época de floração de Maio a Agosto.

O nome genérico *Carex*, com origem no termo grego *kairo*, que significa cortar, refere-se às margens afiadas das folhas de muitas das espécies deste género.

Habitat:
Surge em turfeiras e prados muito húmidos.



Distribuída por grande parte da Europa, região Oeste da Ásia, América do Norte e Norte de África. Em Portugal Continental é possível encontrar esta planta desde o Minho até à Beira Alta.

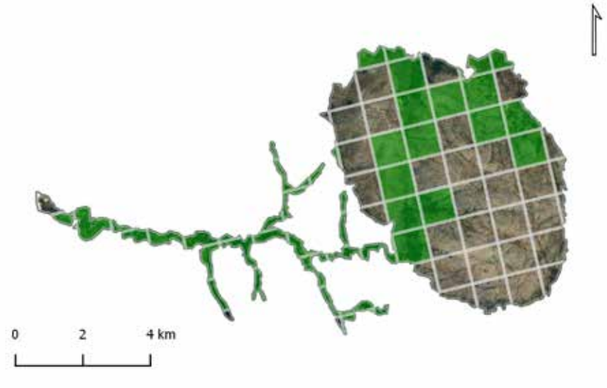
Nome científico: *Carex elata* subsp. *reuteriana* (Boiss.) Luceño & Aedo
Família: CYPERACEÆ

Planta herbácea perene que forma tufos densos. Caules com 30-170 cm, ásperos ao tato a quase lisos na zona superior. Folhas com 6 mm de largura, planas e ásperas nas margens, um tanto rígidas, bainhas basais cinzento-alaranjadas a cinzento-avermelhadas. Lígula até 5 mm de ápice subagudo a arredondado. Espiga masculina solitária, com 20-60 X 2-4 mm. Espigas de 0 a 4, com 13-65 X 1-1,6 mm, estreitamente cilíndricas. Glumas femininas de ovais a lanceoladas. Época de floração de Março a Julho.

O nome genérico *Carex*, com origem no termo grego *kairo*, que significa cortar, refere-se às margens afiadas das folhas de muitas das espécies deste género. O restritivo específico *elata* indica que esta espécie é consideravelmente mais alta do que a maioria das restantes espécies do mesmo género. O restritivo infra-específico *reuteriana* surge em homenagem ao botânico suíço Guillaume Reuter (1808-1872).

Habitat:
Ocorre em margens e leito de rios de curso permanente, sobretudo rochosos ou pedregosos.

Presente no Noroeste e Centro-Oeste da Península Ibérica. Distribuída Em Portugal surge, sobretudo, no Norte e Centro.



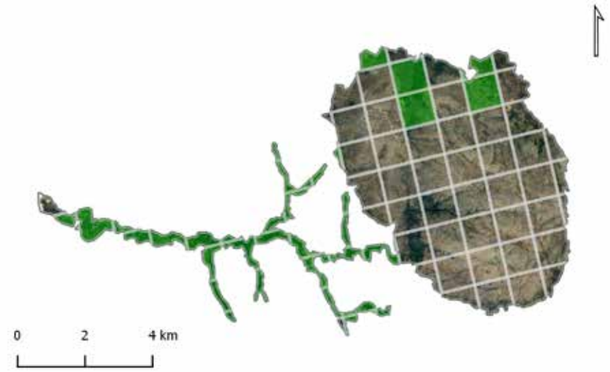
Nome científico: *Carex laevigata* Sm
Família: CYPERACEÆ

Planta herbácea, cespitosa e semi-arrosetada. Os caules, de delgados a algo robustos, trígonos, lisos ou levemente escábridos na parte apical e na zona basal envoltos por bainhas castanhas que se prolongam em limbo, medem 40-120 cm. As folhas, planas ou conduplicadas, com 4-12 mm de largura, apresentam-se mais curtas do que os caules e de textura áspera no ápice. A bráctea inferior, de aparência foliácea, é mais curta do que a inflorescência. A espiga masculina é usualmente solitária, podendo no entanto surgir a par, de contorno fusiforme e medindo 25-45 x 3,5-4,5 mm. As espigas femininas, 2-4, cilíndricas e relativamente pedunculadas, sendo a inferior pendente, medem 25-40 x 6-8 mm. As glumas apresentam-se agudas e em tonalidades de castanho-claro, as masculinas de formas oblongas ou obovadas e as femininas ovais. Utrículos elípticos, de tonalidade avermelhada, de nervuras acentuadas, escábridos e de 4-6 mm. Os frutos são aquénios de contorno elíptico e de 2,5-4,2 x 0,8-1,5 mm. A floração acontece de março a julho.

O nome genérico *Carex*, com origem no termo grego *kairo*, que significa cortar, refere-se às margens afiadas das folhas de muitas das espécies deste género. O restritivo específico *laevigata*, com origem no termo latino *levis*, significa suave ou polido.

Habitat:
Espécie com preferência por locais húmidos e algo ensombrados.

Presente na Europa Atlântica e no Norte de Marrocos. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território.



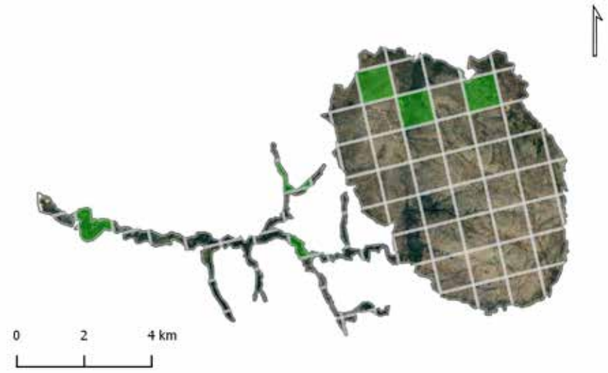
Nome científico: *Carex leporina* L.
Família: CYPERACEÆ

Planta herbácea perene, cespitosa. Caules com 20-40 cm, ásperos na parte superior. Folhas com 1,5-3,5 mm de largura, planas e ásperas nas margens, não muito rígidas. Espigas simples com 2-2,5 cm, de forma ovóide a oblonga e lobadas. Glumas ovais, agudas, acinzentadas, raramente verdes ou hialinas. Época de floração de Maio a Agosto.

O nome genérico *Carex*, com origem no termo grego *kairo*, que significa cortar, refere-se às margens afiadas das folhas de muitas das espécies deste género.

Habitat:
Surge em prados húmidos e em turfeiras.

Ocorre em grande parte da Europa, no Oeste da Ásia e no Norte de África. Em Portugal surge em todo o território continental.



CARRIÇO-DESPEDAÇADO

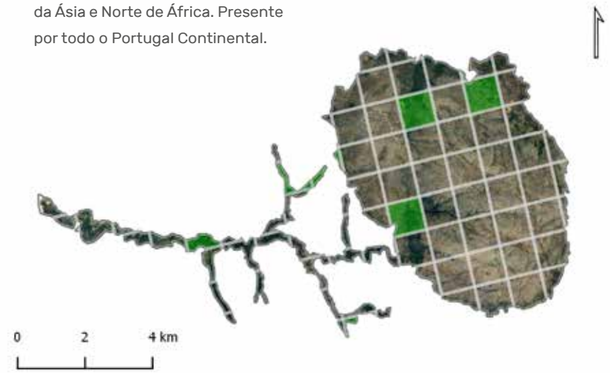
Nome científico: *Carex muricata* subsp. *pairae* (F.W. Schutz) Celak
Família: CYPERACEÆ

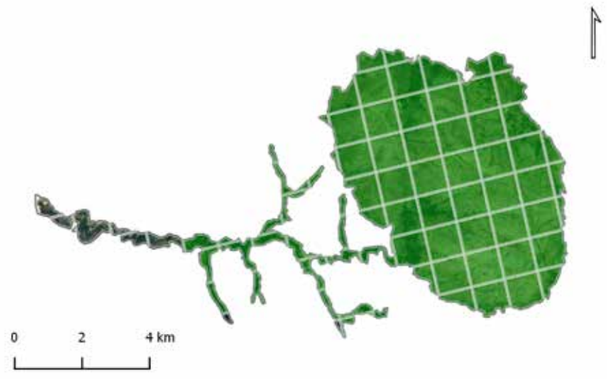
Planta herbácea perene com um rizoma grosso de 30 cm de diâmetro. Caules com 20-30 cm, ligeiramente ásperos e geralmente um pouco curvados ou sinuosos. Folhas com 2,5-3 cm de largura, planas e um pouco ásperas nas margens. Lígula com 1,5-2,5 mm, triangular e ápice obtuso. Inflorescência simples, com as espigas geralmente agrupadas. Glumas ovais hialino-esverdeadas ou acinzentadas. Época de floração de Abril a Julho.

O nome genérico *Carex*, com origem no termo grego *kairo*, que significa cortar, refere-se às margens afiadas das folhas de muitas das espécies deste género.

Habitat:
Bosques e prados secos.

Distribuída por grande parte da Europa, sendo rara no Norte e frequente no Sul. Região Ocidental da Ásia e Norte de África. Presente por todo o Portugal Continental.





Presente em quase todo o território do continente europeu, em Portugal continental ocorre no Minho, em Trás-os-Montes, no Douro Litoral e na Beira Alta.

Nome científico: *Carex pilulifera* L
Família: CYPERACEÆ

Espécie herbácea, semi-arrosetada e cespitosa. Os caules, esguios e trigonais, de aparência lisa ou de textura escábrida no ápice, encontram a base envolta por bainhas de tonalidade castanha e prolongadas em limbo, medem 5-30 cm. As folhas, que se assumem mais curtas do que os caules, aplanadas ou canaliculadas, possuem margens escábridas e tonalidade verde-acinzentado, medindo 1,5-3,5 mm de largura. A bráctea inferior, de aspeto setiforme ou foliácea, é usualmente mais curta do que a inflorescência e não invaginante. A espiga masculina, solitária e linear fusiforme, mede 5-15 x 1,5-2 mm. As espigas femininas, 2-4, podendo uma ser androgínica, sésseis, com formas ovóides e densas, inserem-se próximas da masculina e a inferior podendo surgir um pouco mais afastada. As glumas de ápice agudo, e tonalidades acastanhadas, castanho-purpurescente ou castanho-avermelhado e sem margens escariosas são obovadas ou oblongas, no caso das masculinas, ou ovais no caso das femininas. Os utrículos, obovados, inflado-trígonos, sem nervação visível, apresentam tonalidades esverdeadas e medem 2-3 x 1-1,3 mm. Os aquénios, de tonalidade castanho-escuro, de contorno obovado e inflado-trígonos, medem 1,2-1,5 x 0,9-1,2 mm. A floração está visível de março a junho.

Habitat:
Espécie com preferência por solos ácidos, surge em charnecas e terrenos incultos.

O nome genérico *Carex*, com origem no termo grego *kairo*, que significa cortar, refere-se às margens afiadas das folhas de muitas das espécies deste género. O restritivo específico *pilulifera*, de origem latina, significa pequenas esferas e refere-se, presumivelmente, ao aspeto ovóide e denso da floração feminina.

JUNÇÃO

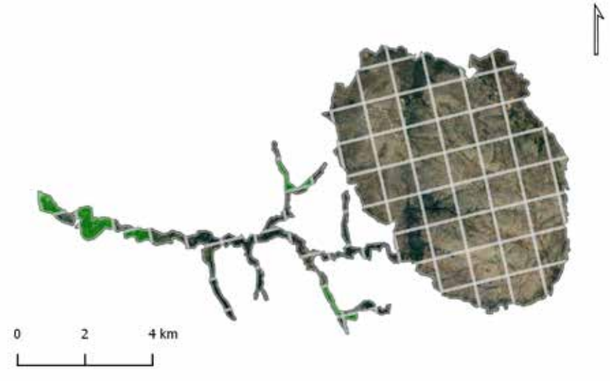
Nome científico: *Cyperus eragrostis* Lam
Família: CYPERACEÆ

Planta herbácea, com rizomas curtos e espessos. Os caules, solitários, medem entre 20-90 cm. Folhas geralmente basais, planas ou com canais longitudinais estreitos de margens membranáceas, medem 4-10 mm de largura. As brácteas involucrais, 5-11, surgem desiguais podendo as inferiores exceder em comprimento a inflorescência, que surge sob a forma de antela. Simples ou compostas, as antelas apresentam os raios maiores com cerca de 15 cm. As espiguetas, com 5-13 mm, apresentam-se estreitamente lanceoladas, com 10-30 flores cada. As glumas, de 1,8-3 mm, são ovadas e agudas, de tonalidades que variam do amarelado ao ligeiramente avermelhado. Os frutos são aquénios de formas obovóides, de secção triangular e de tons castanho-acinzentado. A floração está visível de junho a setembro.

O restritivo específico *eragrostis* surge da aglutinação dos termos gregos *eros* ou *era*, que significam amor e terra, com o termo *agrostis*, que se refere a ervas. Para alguns autores esta origem refere-se ou ao aspeto delicado das suas espiguetas ou ao seu cheiro a terra.

Habitat:
Surge em zonas húmidas, em margens de cursos de água, em valetas e em terrenos alterados.

Proveniente das regiões costeiras da América e naturalizada na região Mediterrânica Ocidental. Em Portugal encontra-se naturalizada por todo o território continental.



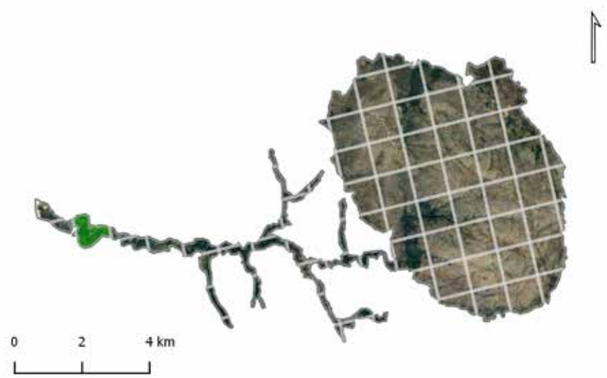
JUNCINHA, JUNCINHA-MANSA, CHUFA

Nome científico: *Cyperus esculentus* L
Família: CYPERACEÆ

Planta herbácea, com rizomas alongados e providos de escamas esparsas, pequenas e estreitas. Os caules, solitários, retilíneos e de secção triangular, medem cerca de 15-60 cm. As folhas, aplanadas, com margens revolutas e escábridas, surgem sobretudo em posição basal, deixando a metade superior do caule a descoberto. Geralmente mais curtas do que o caule, medem cerca de 20-55 x 0,2-1 cm. As brácteas involucrais, 2-9, podem exceder em comprimento a inflorescência, que surge sob a forma de antela, pouco densa e em posição terminal. Simples ou compostas, as antelas apresentam 4-10 raios primários desiguais e que podem atingir os 10 cm. As espiguetas, com 5-20 mm, apresentam contorno linear ou linear-oblongo, com 6-20 flores cada. As glumas, de 2-3 mm, são lanceoladas a ovadas, concavas e pouco crenadas, de tonalidades que variam desde o amarelo-pálido ao castanho-amarelado ou ao arruivado. Os frutos são aquénios de formas obovóides, de secção triangular e de tons avermelhados ou castanho-acinzentado. A floração está visível de agosto a setembro.

Habitat:
Espécie com preferência por solos húmidos e soltos, surgindo em campos de cultivo e em valas.

O restritivo específico *esculentus*, de origem latina, significa comestível.
As suas raízes, cozidas ou assadas, integram a dieta alimentar de humanos desde há muito. Existindo registos do cultivo desta espécie no antigo Egipto. Atualmente é ainda uma importante fonte de alimento em alguns países africanos. Da raiz fresca, com canela, baunilha e açúcar, preparam-se bebidas refrescantes (horchatas de chufas) e, quando torrada, permite ser usada como substituto do café. Delas extrai-se um óleo comparável ao azeite. Também alguns animais, como os porcos, usufruem das raízes desta planta na sua alimentação.
Na medicina popular, também foram várias as aplicações dadas a esta planta. Diversos povos reconheceram-lhe propriedades de ação afrodisíaca, carminativa, diurética, emenagoga, estimulante e tónica.
Nas utilizações quotidianas, para além da alimentação e medicina, são também várias as suas aplicações. Dos rizomas extrai-se um óleo que permite a produção de sabão de características que lhe permitem um armazenamento por longos períodos. As suas folhas são usadas para produzir esteiras e chapéus. E permite, ainda, o uso como isco para a pesca de carpas.



Presente na Região Mediterrânica e no Sudoeste do continente europeu. Em Portugal continental surge no Minho, no Douro Litoral, na Beira Litoral, na Beira Alta, na Estremadura, Ribatejo e Algarve.

ALBAFOR, JUNÇA-LONGA, JUNÇA-ORDINÁRIA

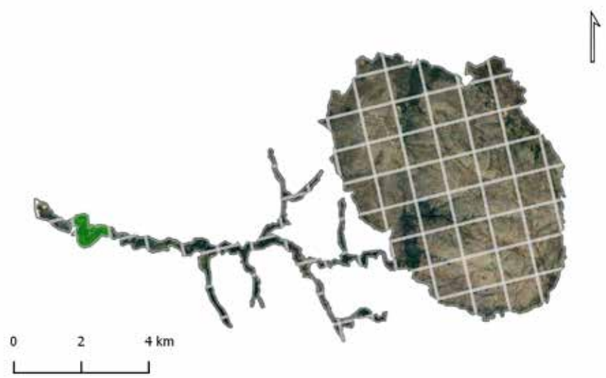
Nome científico: *Cyperus longus* L
Família: CYPERACEÆ

Planta herbácea, com rizomas longos, nodulosos e providos de escamas largas. Os caules, solitários, medem cerca de 20-200 cm. As folhas, aplanadas, surgem em posição basal e medem 2-4 mm de largura. As brácteas involucrais, 2-10, desiguais em comprimento, podendo a inferior exceder a inflorescência, que surge sob a forma de antela. Simples ou compostas, as antelas apresentam 2-10 raios primários que podem atingir os 35 cm. As espiguetas, com 4-25 mm, apresentam contorno estreitamente oblongo, com 6-32 flores. As glumas, de 2,3-3 mm, são ovadas ou elípticas, de tonalidades que variam desde o castanho-escuro ao arruivado. Os frutos são aquénios de formas obovóides, de secção triangular e de tons castanho-avermelhado ou anegrado. A floração está visível de abril a setembro.

A raiz desta espécie constitui um tónico aromático e foi, no passado, utilizada como estomacal e no tratamento da retenção de líquidos. As folhas são usadas em cestaria. A raiz e o caule apresentam um aroma a violeta e são utilizadas na perfumaria. As fibras obtidas a partir desta planta podem ser utilizadas na produção de papel.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos e frescos, surge em margens de cursos de água e de lagoas.

Presente na Europa e no Norte de África. Em Portugal ocorre em todo o território continental.



Nome científico: *Eleocharis multicaulis* (Sm.) Desv
Família: CYPERACEÆ

Planta perene, densamente cespitosa. Os cules com 8-45 cm de comprimento e 0,5-1,2 mm de diâmetro, são esverdeados e apresentam bainhas mais ou menos hialinas. Espigueta com aspeto terminal com 5-15 mm, 8-18 flores, castanha-amarelada. Glumas ovadas ou oblongas, obtusas. Aquénios com 1-1,5 mm, lisos, brilhantes, castanho-amarelados. Época de floração de Junho a Julho.

O nome genérico *Eleocharis* surge dos termos gregos *helo*, que significa pântano e *charis*, que significa beleza ou graciosidade, referindo-se ao aspeto das plantas deste género tal como ao tipo de habitats que estas preferem.

Habitat:
Surge em terrenos cultivados, em solos encharcados ou húmidos.

Ocorre no Oeste da Europa. Em Portugal surge no Noroeste, Centro e Sudoeste do território continental.

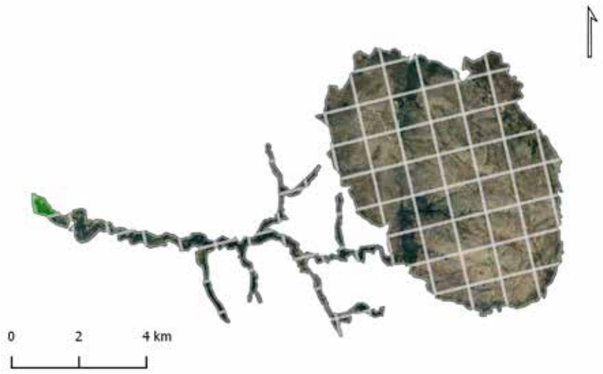
JUNCO-MARRECO

Nome científico: *Eleocharis palustris* (L.) Roem. et Schult
Família: CYPERACEÆ

Planta perene, rizomatosa ou estolhosa e por vezes cespitosa. Os caules, eretos e flexíveis, são cilíndricos, com 8-60 cm de comprimento e 0,9-2,8 mm de diâmetro, verdes a verde-amarelados e avermelhados na base. Apresenta três folhas basais reduzidas às bainhas, de cor castanha-amarelada. Espigueta de aspeto terminal com 7-25 mm, 12-70 flores, de cor acastanhada. Glumas elípticas a lanceoladas, obtusas a acuminadas, com 2,7-4,5 mm. Aquénios com 1,2-2 mm, biconvexos, brilhantes, amarelos a castanho-escuros. Época de floração de Março a Abril.

O nome genérico *Eleocharis* surge dos termos gregos *helo*, que significa pântano e *charis*, que significa beleza ou graciosidade, referindo-se ao aspeto das plantas deste género tal como ao tipo de habitats que estas preferem.
Em algumas regiões era utilizada no enchimento de colchões.

Habitat:
Prefere zonas encharcadas e locais com águas superficiais.



Presente em quase toda a Europa também em Portugal se distribui por quase todo o território continental.

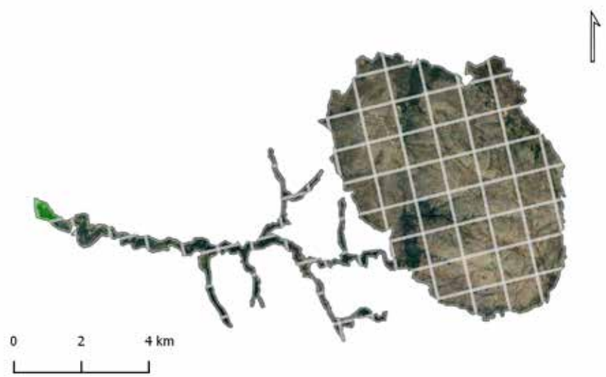
CABELEIRA-DE-VELHA, BUINHO-BAIXO, BUNHO-BAIXO

Nome científico: *Isolepis cernua* (Vahl) Roem. & Schult
Família: CYPERACEÆ

Planta herbácea, acentuadamente cespitosa, com caules eretos ou ascendentes, de secção circular e cuja altura varia dos 3-20 cm. As folhas, linear-filiformes e agudas, involutas quando secas, medem cerca de 7 cm e apresentam tonalidades esverdeadas ou purpúreas junto à base. As inflorescências, pseudolaterais, com espiguetas sésseis e ovóides e com 5-23 flores. A bráctea inferior, setiforme e ereta, com 0,2-1 cm, raramente ultrapassa o comprimento da inflorescência. As glumas, de formas ovadas, surgem em tonalidades amareladas ou castanho-avermelhadas e apresentam uma banda central de tonalidade mais clara. Os frutos, são aquénios de contorno obovado, medem cerca de 0,5-0,9 mm e apresentam-se de aspeto mate e tonalidade castanha. A floração surge entre os meses de abril a setembro.

O nome genérico *Isolepis,* com origem nos termos gregos *isos* e *lepis*, que significam igual e escala, refere-se à dimensão das glumas.
Espécie usada para fins ornamentais, é atualmente vendida como planta de cobertura para tabuleiros de bonsai e cestos suspensos.

Habitat:
Espécie ripícola, surge em zonas de prados encharcados ou húmidos, preferindo substratos siliciosos ou calcários e arenosos.



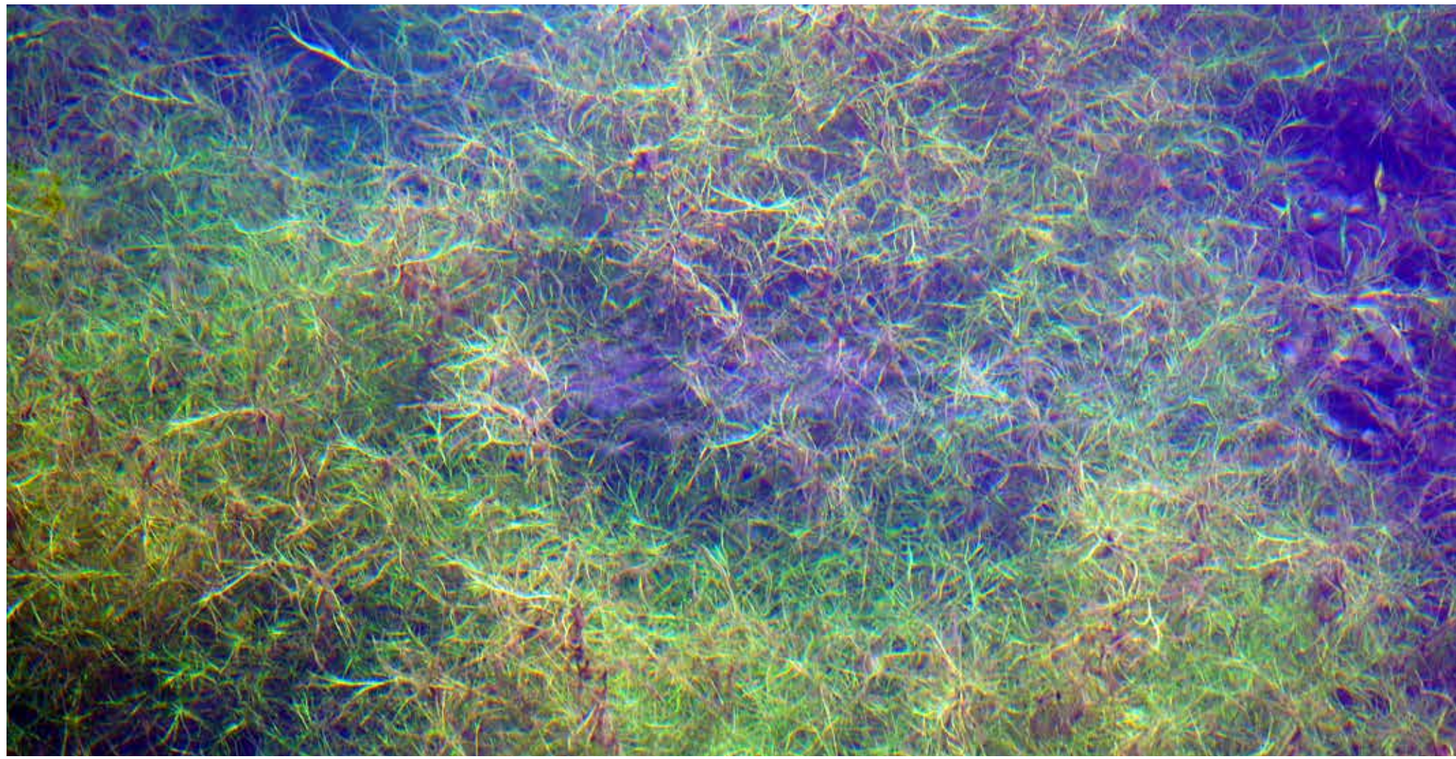
Com ampla distribuição, surge nas regiões Sul e Oeste da Europa no Norte e Sul do continente africano, no Sul e Sudoeste asiático, em grande parte da América e na Austrália. Em Portugal surge um pouco por todo o território continental, excetuando a região de maior altitude.

Nome científico: *Isolepis fluitans* (C.B.Clarke) Muasya
Família: CYPERACEÆ

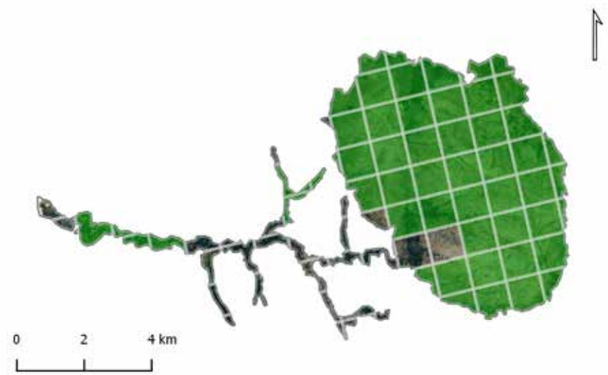
Planta herbácea, de caules flutuantes ou prostrado-ascendentes, enraizantes nos nós, ramificados e subcilíndricos, cujo comprimento varia dos 10-70 cm. As folhas, com limbo de cerca de 10 cm, apresentam 3 ou mais nervuras. As inflorescências, em espigueta solitária, de 3-4 mm e de forma ovóide, com 3-11 flores, inserem-se na axila das folhas por meio de um pedúnculo comprido. As glumas, de contornos ovados ou oblongos, apresentam margem membranácea, tonalidade verde-clara e medem cerca de 2,5-3,5 mm. Os frutos, aquénios com cerca de 1,5 mm, obovados ou elípticos, podem exibir tons de castanho-claro, esverdeados ou amarelados. A floração ocorre entre março e setembro.

O nome genérico *Isolepis*, com origem nos termos gregos *isos* e *lepis*, que significam igual e escala, refere-se à dimensão das glumas. O restritivo específico *fluitans* indica que a espécie cresce em situação aquática, mantendo-se em flutuação.

Habitat:
Espécie ripícola, surge em águas pobres em nutrientes de rios e ribeiros, em açudes e charcos.



Presente na região euroasiática, no Noroeste do continente africano e na Macaronésia, em Portugal continental ocorre no Minho, em Trás-os-Montes, no Douro Litoral, nas Beiras, na Estremadura, e no Alentejo.



NORÇA-PRETA

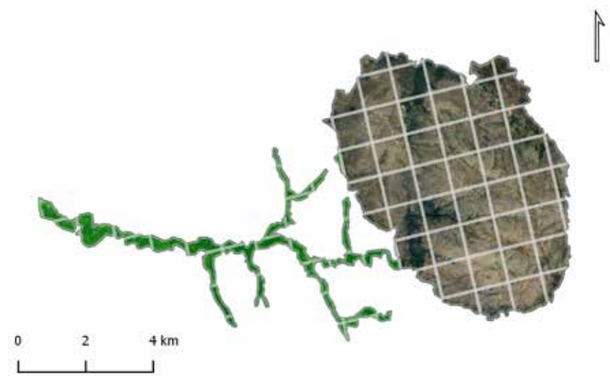
Nome científico: *Tamus communis* L
Família: DIOSCOREACEÆ

Espécie trepadora dióica perene, enrolando-se sobre outras plantas sempre no sentido esquerdo e podendo atingir até cerca de 4 m. O caule é ramificado e apresenta estrias longitudinais. As folhas são alternas, quase sempre inteiras e de forma ovalado-cordadas (podendo ser trilobadas). As inflorescências dos pés masculinos são ramificadas e pouco densas, podendo apresentar até 73 flores e medindo cerca de 35 cm. As inflorescências dos pés femininos medem apenas cerca de 7 cm e apresentam 1-13 flores. Todas as flores apresentam tons de amarelo-esverdeado. Os frutos são bagas de cor vermelha. A época de floração ocorre entre os meses de Março e Junho.

Apesar da sua toxicidade, esta planta é usada na alimentação. Os rebentos colhidos na primvera, após cozedura, são usados como substituto dos espargos.
Na medicina tradicional, apesar de apresentar várias contraindicações, é usada como diurética e emética. Na Grécia antiga, Dioscórides recomendava o seu uso para remover as sardas. Na Europa medieval, as raízes eram amplamente usadas pelas suas propriedades de ação emética, servindo para induzir o vómito. Os frutos, frequentemente conservados em gin ou conhaque para durarem durante o longo inverno, eram aplicados em tratamento de frieiras.

Habitat:
Com preferência por lugares húmidos e sombrios, ocorre junto a matos e arbustos, nas bermas dos caminhos e nas margens de rios.

Surge nas regiões do Centro e Sul da Europa, do Noroeste de África e Oeste da Ásia. Em Portugal, surge em quase todo o território.



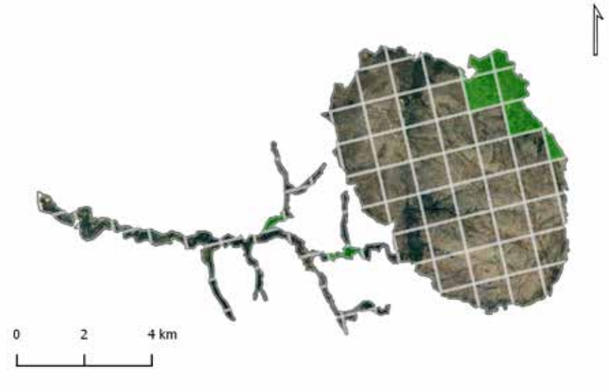
Nome científico: *Succisa pinnatifida* L
Família: DIPSACACEAE

Espécie herbácea, rizomatosa, podendo alcançar os 45 cm. Os caules, eretos ou ascendentes, são geralmente costados e com ramificação superior, os raminhos possuem revestimento de pelos adpressos e voltados para cima, sobretudo abaixo das inflorescências. As folhas, com 5-200 x 1-40 mm, apresentam contorno lanceolado, lanceolado-elíptico ou obovado, sendo atenuadas num pecíolo e relativamente pubescentes, com pelos adpressos. As basais, em roseta, apresentam recorte crenado, crenado-dentado ou pinatífidas. As caulinares médias surgem pinatífidas, lirado-pinatífidas ou lirado-pinatisectas e as superiores surgem inteiras, com contornos lanceolados ou linear-lanceolados. As flores, de tonalidade violeta ou azul-violáceo, reúnem-se em capítulos hemisféricos com 8-18 mm de diâmetro, com pedúnculos de até 20 cm. O invólucro possui 2-3 fileiras de brácteas, lanceoladas ou lanceolado-elípticas, agudas e com pubescência adpressa. As bractéolas, menores do que as flores, lanceoladas ou linear-espatuladas, são agudas e apresentam pubescência adpressa. O cálice possui 4 aristas, lisas ou escábridas, de tom púrpura, com 0,5-0,8 mm. A corola, tubulosa e com 4 lobos, sendo um maior do que os restantes, mede 6,7-7 mm, apresenta pubescência adpressa na face externa e torna-se esbranquiçada na base do tubo; tubo com 4-4,5 mm e de interior pubescente; lobos ovado-oblongos e obtusos, medindo 1,8-3 mm. Os frutos são aquénios glabros e de pubescência adpressa. A floração ocorre entre abril e setembro.

Habitat:
Espécie rupícola, com preferência por solos ou fendas de rochas xistosas e em situações de humidade, surge em prados, em clareiras de urzais e de matos higrófilos.

O nome genérico *Succisa* tem origem no termo latino *succido,* que significa cortar rente ou ceifar – devendo este nome ao aspeto roído das suas raízes, popularmente atribuído ao Diabo, ou a outros demónios que, com inveja dos homens terem acesso a uma raiz de tão grande utilidade a roem mal esta começa a crescer. Tradicionalmente, as raízes das plantas deste género eram usadas na alimentação, na extração de corantes e, sobretudo, como tratamento eficaz para o tratamento de problemas dérmicos e de estados febris, como expetorante e purgante.

Espécie endémica da Península Ibérica, onde ocorre nas regiões do Noroeste e do Oeste. Em Portugal surge no Minho, no Douro Litoral, na Beira Alta e na Beira Litoral, sendo considerada uma planta rara.



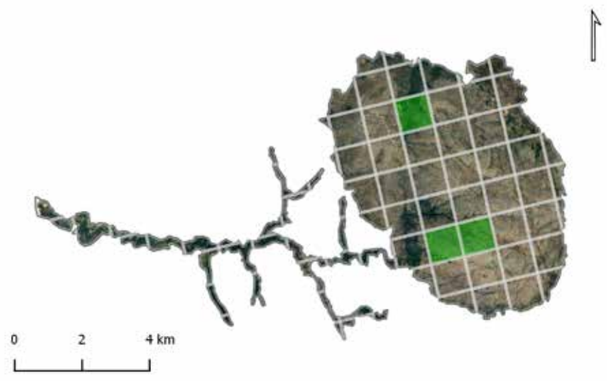
ORVALHINHA, RORELA

Nome científico: *Drosera intermedia* Hayne
Família: DROSERACEÆ

Planta herbácea em roseta basal. As folhas pecioladas e obovadas, mais estreitas na base, ascendentes e pubescentes na página superior, medem 7-12 x 2-4 mm. Os escapos 1-3, com 2-5 cm, curvado-ascendentes, são geralmente maiores do que as folhas, simples ou pouco ramosos, apresentando no ápice 3-12 flores de tonalidade branca. O cálice, com até 4 mm é tubular-campanulado, apresentando 5 lóbulos profundos e ovados. A corola possui 5 pétalas obovadas de 4-5 x 3-3,5 mm. Os frutos, subglobosos a piriformes, são lisos. A floração acontece de julho a agosto.

Como todas as espécies deste género, é uma planta carnívora que se alimenta de insetos capturados e aprisionados pelas suas folhas. Os pelos presentes nas folhas são capazes de segregar um líquido de aspeto hialino, viscoso e com capacidade de digestão. Com o brilho do sol, as gotas deste líquido atraem os insetos parecendo-lhes gotas de orvalho, o que lhes valeu um dos seus nomes comuns – orvalhinha.
Usada na medicina popular, sob a forma de cataplasmas, para o tratamento de joanetes, calos e verrugas. Foi também aplicada no tratamento de asma, tosse convulsa e icterícia. Em situações de desmaios e no combate aos piolhos.
Em Itália, foi usada como ingrediente na confeção de licor.

Habitat:
Prefere locais húmidos e com substratos ácidos. Surge em prados e turfeiras ricas em *Sphagnum*, em margens de charcos, de açudes e cursos de água e em áreas de depressão intradunares.



Presente na América do Norte, nas regiões Centro e Oeste da Europa e na Ásia Menor. Em Portugal ocorre no Minho e Douro Litoral, na Beira Baixa, na Beira Litoral e na Estremadura, estando a desaparecer nas zonas de baixa altitude.

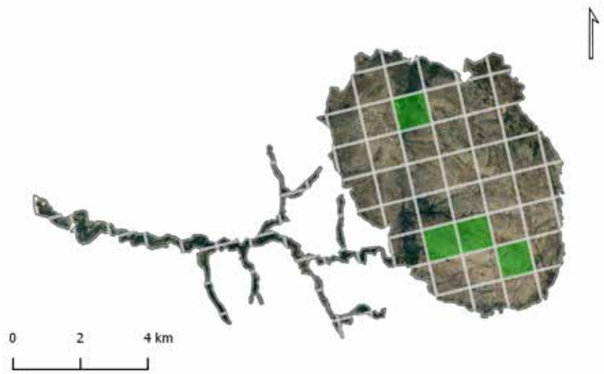
ORVALHINHA, RORELA, ORVALHO-DO-SOL

Nome científico: *Drosera rotundifolia* L
Família: DROSERACEÆ

Planta herbácea em roseta basal. As folhas, pecioladas e de formas suborbiculares ou elíptico-orbiculares, apresentam-se prostradas e bruscamente contraídas na base. Com pelos na página superior, medem 4-10 x 4,5-18 mm. Os escapos, 1-3, simples ou pouco ramificados, são eretos e mais longos do que as folhas, com 7-25 cm, apresentando 6-10 flores de tonalidade branca. O cálice, com 3,5-4 mm, tubular campanulado, possui 5 lóbulos oblongos ou obovados. A corola possui 5 pétalas, de 4,5-5 mm, oblongas ou obovadas. Os frutos são ovóides e lisos. A floração acontece de julho a agosto.

Habitat:
Surge geralmente em zonas de montanha, em prados encharcados e turfeiras com *Sphagnum*.

Como todas as espécies deste género, é uma planta carnívora que se alimenta de insetos capturados e aprisionados pelas suas folhas. Os pelos presentes nas folhas são capazes de segregar um líquido de aspeto hialino, viscoso e com capacidade de digestão. Com o brilho do sol, as gotas deste líquido atraem os insetos parecendo-lhes gotas de orvalho, o que lhes valeu alguns dos seus nomes comuns – orvalhinha e orvalho-do-sol.
Usada, no passado, para coalhar leite, foi também comummente usada em França e Itália para produzir os licores denominados por Rossolis e Rosoglio.
As suas propriedades conferiram-lhe importância como relaxante muscular e do trato respiratório e como antibiótico de largo espetro. Possui ação antibacteriana, antiespasmolítica, antitússica, expetorante e hipoglicemiante. Foi aplicada em tratamentos de tosse convulsa, de calos, verrugas e joanetes. Como cosmético, foi aplicada no tratamento de sardas e de queimaduras solares. Foram-lhe, ainda, reconhecidas propriedades de ação afrodisíaca.



Ocorre na Europa, salvo em algumas ilhas do extremo Sul. Em Portugal surge no Minho, no Douro Litoral, em Trás-os-Montes, na Beira Alta, na Beira Baixa e na Beira Litoral.

TORGA, URZE

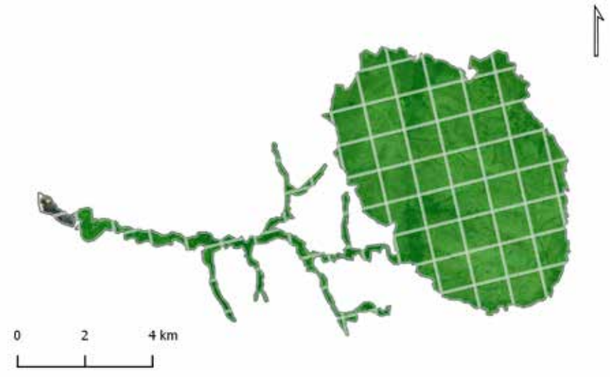
Nome científico: *Calluna vulgaris* (L.) Hull
Família: ERICACEÆ

Planta arbustiva perene de 15-80 cm. Caules densamente acinzentado-vilosos, eretos e abundantemente ramificados. Folhas muito pequenas com 2,5-3,5 mm e quase escamiformes. Flores numerosas e reunidas em cachos, eretos e geralmente alongados. Sementes numerosas. Época de floração entre Fevereiro e Novembro.

Habitat:
Com preferência por solos um tanto húmidos e ácidos. Surge em matos baixos em áreas abertas ou a coberto de povoamentos florestais.

O nome genérico *Calluna* surge do termo grego *kalluno*, que tem como significados varrer, limpar ou adornar - indicando o tradicional uso destas plantas para o fabrico de vassouras.
O pseudónimo Miguel Torga foi inspirado nesta planta, pela afeição que o escritor tinha pelas paisagens dominadas pela torga.
As flores terão sido usadas na produção de hidromel e os caules jovens para substituir o lúpulo na produção de cerveja.
Valorizada pela medicina popular devido às suas propriedades de ação antisséptica e diurética, foi sobretudo usada como desinfetante para o aparelho urinário. Os caules em floração, para além de antisséptico, atuam como adstringentes, depurativos, expetorantes, ligeiramente sedativos e vasoconstritores. A planta macerada é usada para tratar reumatismo e arterite.
Os caules têm diversos usos, incluindo o enchimento de colchões, o isolamento, e o fabrico de cestos de vassouras. Podendo ainda, desta planta, extrai-se um corante de tonalidade amarela.

Ocorre na Europa e Noroeste de África. Em Portugal está presente em todo o território continental.



URZE-IRLANDESA

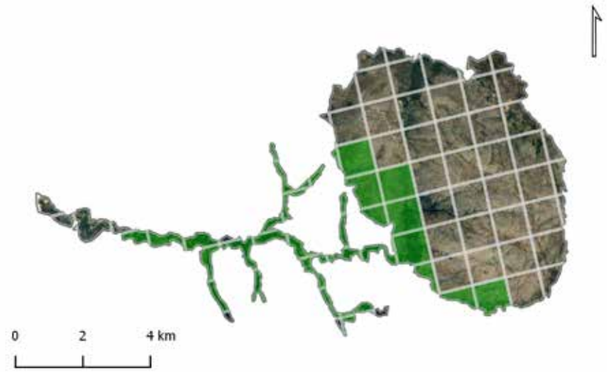
Nome científico: *Daboecia cantabrica* (Huds.) K. Koch
Família: ERICACEÆ

Espécie arbustiva, com caules decumbentes ou ascendentes, débeis e de aspeto difuso, cuja altura pode atingir 70 cm, em casos excecionais. As folhas, com 10-14 x 2-5 mm, são inteiras e de forma oval-lanceolada, apresentando as margens revolutas. De textura coriácea, apresentam-se de tonalidade verde-escura e hirsuto-glandulosas na página superior, sendo a inferior branco-tomentosa. As flores, pendentes e de tonalidade púrpura-avermelhada, agrupam-se 6-15 em cachos terminais e frouxos. O cálice possui sépalas quase livres, de 2-3 mm, e de forma lanceolada. A corola, urceolada, com lobos curtos e caducos de 11-15 x 5-8 mm, apresenta pubescência glandulosa. Os frutos são pequenas cápsulas, pubescentes, com deiscência por 4 valvas. A floração acontece entre maio e setembro.

Habitat:
Em urzais e em clareiras de bosques, em locais húmidos e de solo ácido, por vezes rochosos.

O género *Daboecia*, que comporta apenas duas espécies, recebeu este nome em honra ao santo irlandês. Já o restritivo específico *cantabrica* faz referência à distribuição geográfica da espécie.
Em registos de uma excursão botânica de 1700, há referência de que em algumas regiões as mulheres irlandesas carregavam pequenos raminhos desta planta como fonte de proteção contra percalços. Os registos chegaram danificados aos nossos dias, mas julga-se que esses percalços fossem relacionados com a incontinência.

Com distribuição na região Oeste da Irlanda e de França e na Península Ibérica. Em Portugal surge na região Noroeste.



URZE-BRANCA, URZE-ARBÓREA

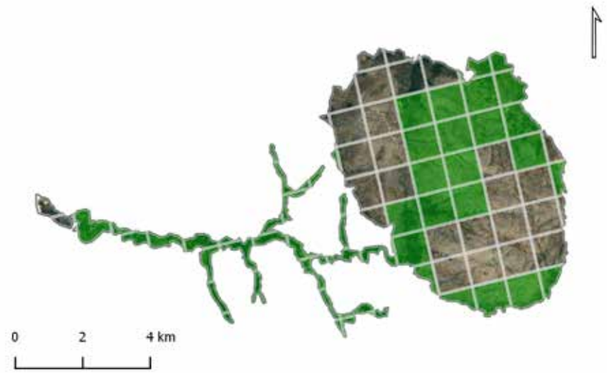
Nome científico: *Erica arborea* L
Família: ERICACEÆ

Espécie arbustiva ou arbórea de pequeno porte, com geralmente cerca de 1-4 m, e de rebentos tomentosos e vilosos As folhas, dispostas em verticilos de 3-4, são lineares e ereto-patentes, glabras e apresentam margem, medindo 3-5 mm. As flores agrupam-se, 1-3, em numerosas inflorescências que se dispõem no ápice de raminhos laterais. As sépalas são soldadas na base, membranáceas e glabras. As pétalas, de tonalidade branca, formam uma corola campanulada de 2-3,5 mm. Os frutos são capsulares, de formas obovóides ou globosas, glabros e com cerca de 2 mm. A floração acontece de fevereiro a agosto.

O nome genérico *Erica* é o nome latino para os urzais, o restritivo específico *arborea* tem origem latina e refere-se ao tipo de crescimento desta espécie.
Procurada na medicina tradicional por apresentar características de ação diurética.
Plantada com fins ornamentais, esta planta desempenha também um importante papel como planta melífera.
Os seus ramos são usados para a produção de carvão e para o fabrico de vassouras. A sua madeira e raizame foi tradicionalmente usada, pelas populações do Mediterrâneo, para o fabrico de cachimbos.

Habitat:
Surge em matos e matagais, em bosques abertos ou em orlas de bosques, preferencialmente em locais frescos e algo sombrios.

Esta espécie ocorre na Região Mediterrânica, na Macaronésia, e no Norte e Este de África. Em Portugal surge em quase todo o território, exceto no Algarve.



URZE-VERMELHA

Nome científico: *Erica australis* L
Família: ERICACEÆ

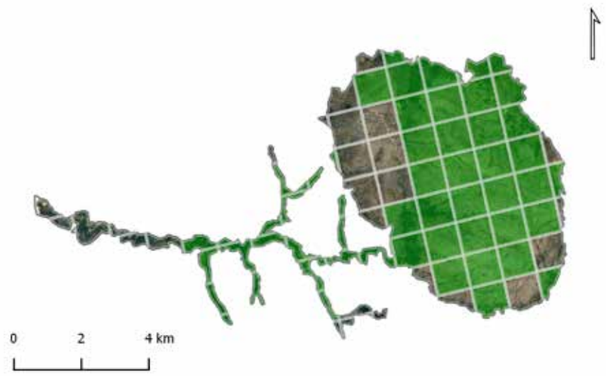
Arbusto cuja altura pode alcançar os 2 m, com ramos quase eretos e revestidos com pubescência fina, curta e pouco densa. As folhas têm forma linear com cerca 3,5-6 mm. Apresenta inflorescências em forma de umbela, nos ápices dos ramos laterais, com 2-6 flores. As flores possuem pedicelos com 2-3 mm, que são pubescentes e parcialmente envolvidos por bráctea, 3 bractéolas semelhantes a sépalas, sépalas ovadas, pubescentes e membranosas nas margens, com cerca de 2 mm e as corolas, com cerca de 6-9 mm, têm cores entre o rosa e o rosa-avermelhado, com forma tubulosa ou campanulada. As anteras podem destacar-se da corola e o carpelo apresenta ovário pubescente e estigma capitado. Os frutos são em forma de cápsula, com cerca de 2,5-3 mm, apresentando uma forma ovóide e pubescentes no ápice. A época de floração ocorre entre os meses de Fevereiro e Agosto.

O nome genérico *Erica* é o nome latino para os urzais, o restritivo específico *australis* indica a sua origem e distribuição meridional ou austral.
É uma espécie usada como ornamental e para a produção de mel.

Habitat:
Ocorre na Península Ibérica e no Noroeste de África. Em Portugal, pode ser encontrada em todo o território continental.

Ocorre na Península Ibérica e no Noroeste de África. Em Portugal, pode ser encontrada em todo o território continental.

Com distribuição pela região Oeste da Europa e no Norte de África. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território.



LAMEIRINHA, URZE-CARAPAÇA, CORDÕES-DE-FREIRA

Nome científico: *Erica ciliaris* L
Família: ERICACEÆ

Espécie arbustiva de pequeno porte, com cerca de 30-80 cm, apresenta rebentos de aspeto pubescente. Os ramos, lenhosos, são ramificados, de casca castanho-avermelhada e de aspeto pubescente. As folhas, patentes e de contorno lanceolado ou ovado-lanceolado, surgem agrupadas em verticilos de 3-4, medem 2-4 mm, apresentam margem revoluta e pubescência na página superior. As flores, em tons vivos de rosa ou de avermelhado, surgem agrupadas em cachos terminais. Os cálices possuem 4 sépalas livres, relativamente pubescentes, com cerca de 2 mm. A corola, urceolada e algo curva, possui 4 lobos suberetos, e mede 8-12 mm. Os frutos são capsulares, de formas globosas e glabros. A floração acontece de maio a dezembro.

Habitat:
Espécie com preferência por locais húmidos e solos algo ácidos e por vezes arenosos. Cresce em bosques ripícolas e em matos.

O restritivo específico *ciliaris* significa que possui pelos, referindo-se à pubescência das folhas.
No passado, as diversas espécies de urze, terão sido muito apreciadas pelas várias utilizações que permitiam – delas se faziam vassouras e a cama para o gado, serviam como combustível e como forragem, permitiam, ainda, o fabrico de cerveja e de mel. Dado os locais onde cresce, em diversas histórias o folclore associa estas plantas à pobreza. Sendo vários os ditados que dizem que os tojos são filhos de reis, mas que as urzes são filhas dos enjeitados. Contudo elas são também consideradas símbolo de ferocidade, resiliência e independência. Havendo histórias que as ligam às montanhas desde o tempo da criação do mundo. Uma dessas histórias conta que nenhuma planta quis crescer nos cumes inóspitos das montanhas. Mas as urzes, que eram tímidas e não possuíam flores, decidiram que cobririam as montanhas com os seus modestos tons de verde. Sensibilizado pelo gesto, Deus terá então concedido às urzes milhares de pequenas flores rosa, para que todos os anos elas pudessem cobrir as montanhas com um belo manto.

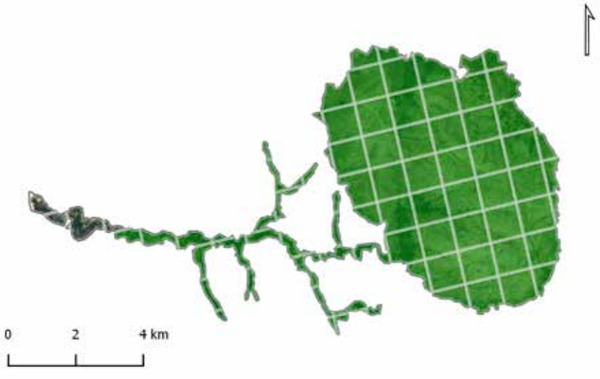
URZE-ROXA, URZE-FINA, NEGRELA

Nome científico: *Erica cinerea* L
Família: ERICACEÆ

Pequeno arbusto de consistência lenhosa, com rebentos pubescentes, cuja altura pode variar entre os 15-75 cm. Os caules, ramificados, são pubescentes e de tonalidade castanho-acinzentado. As folhas, lineares ou linear-lanceoladas, surgem ereto-patentes em verticilos de 3. Glabras, exibem uma tonalidade verde-azulada e apresentam a margem ligeiramente denticulada. As flores agrupam-se em cachos ou umbelas terminais. O cálice possui 4 sépalas livres, lanceoladas, de aspeto glabro e margem escariosa, com 2-3 mm. A corola, urceolada, com 4 lobos eretos ou patentes, mede 4-7 mm e exibe tonalidade púrpura-avermelhada. Os frutos são cápsulas subglobosas e glabras. A floração ocorre de março a setembro.

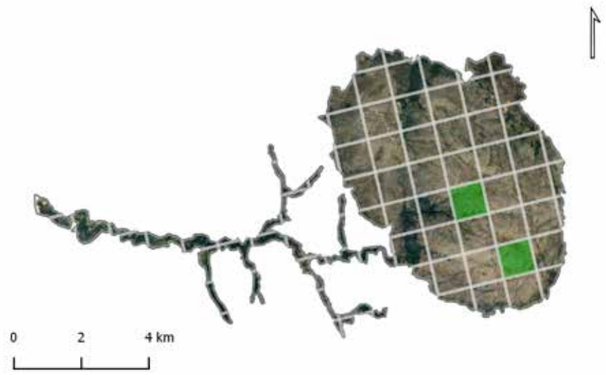
Habitat:
Com preferência por solos siliciosos e locais um pouco húmidos. Surge em matos sob coberto de pinhal ou carvalhal.

O restritivo específico *cinerea* significa que tem tonalidade acinzentada.
No passado, as diversas espécies de urze, terão sido muito apreciadas pelas várias utilizações que permitiam – delas se faziam vassouras e a cama para o gado, serviam como combustível e como forragem, permitiam o fabrico de cerveja e de mel. No caso desta espécie ela foi usada, ainda, como fonte de corante amarelo e para curtumes. Dela se fizeram cordas e cestas. Na medicina popular foi usada como diurética. Das suas flores produz-se um tónico para a pele.
Dado os locais onde cresce, em diversas histórias o folclore associa estas plantas à pobreza. Sendo vários os ditados que dizem que os tojos são filhos de reis, mas que as urzes são filhas dos enjeitados. Contudo elas são também consideradas símbolo de ferocidade, resiliência e independência. Havendo histórias que as ligam às montanhas desde o tempo da criação do mundo. Uma dessas histórias conta que nenhuma planta quis crescer nos cumes inóspitos das montanhas. Mas as urzes, que eram tímidas e não possuíam flores, decidiram que cobririam as montanhas com os seus modestos tons de verde. Sensibilizado pelo gesto, Deus terá então concedido às urzes milhares de pequenas flores rosa, para que todos os anos elas pudessem cobrir as montanhas com um belo manto.



Ocorre no Oeste e Centro da Europa e Macaronésia. Em Portugal surge em quase todo o território.

Distribui-se pelo Oeste e Norte da Europa. Em Portugal continental pode ser encontrada em quase todas as regiões.



URZE-DOS-BREJOS

Nome científico: *Erica tetralix* L
Família: ERICACEÆ

Arbusto de cerca de 20-70 cm, de caules lenhosos e difusos e apresentam um revestimento de pêlos brancos. As folhas são verticiladas (4-6), de formas lineares ou oblongo-lanceoladas, pubescentes e de margens revolutas e aspeto esbranquiçado. Possui inflorescências terminais em forma de umbela, com 5-15 flores. As flores apresentam sépalas vilosas com forma oblongo-lanceoladas ou linear, com 2-3 mm, e de cor púrpura-esverdeada, a corola tem 5-9 mm, rosada e tubular ou urceolada. As anteras não se destacam da corola e os ovários são pubescentes. Os frutos são cápsulas de forma globosa e densamente pubescentes. A época de floração ocorre entre os meses de Abril e Outubro.

Habitat:
Surge em urzais e pinhais alagados, turfeiras e nas margens de pequenas manchas de água.

O restritivo específico *tetralix*, de origem grega, indica que possui quatro folhas dispostas em cruz. À semelhança de outras espécies, do mesmo género, é usada como planta ornamental e dela extrai-se corante de cor amarela e fabricam-se vassouras. Na medicina tradicional foi usada para o tratamento de tosse e de estados febris.

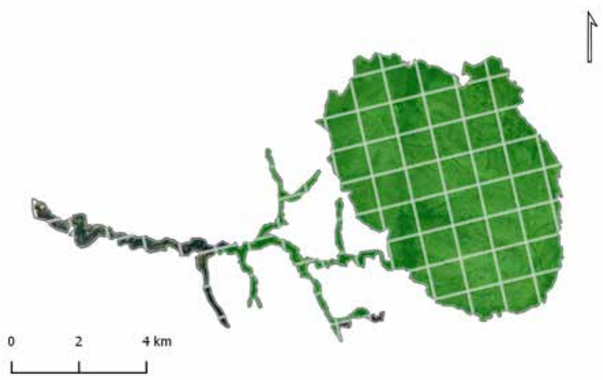
QUEIRÓ

Nome científico: *Erica umbellata* Loefl. ex L
Família: ERICACEÆ

Arbusto, formando moitas densas com alturas entre os 20-80 cm e rebentos pubescentes. As folhas são verticiladas, medem cerca de 3-4 mm, são inicialmente pubescente e tornam-se glabras com o tempo, possuem uma forma linear-lanceolada e bastante revolutas. As inflorescências são em forma de umbelas, com posição terminal e com 3-6 flores. As flores possuem pedicelos pubescentes, 2-3 bractéolas, sépalas de 2 mm, ovadas e ciliadas e a corola exibe um tom rosa vivo, forma ovóide-urceolada e mede cerca de 3,5-5,5 mm. As anteras geralmente destacam-se da corola e o ovário é glabro. O fruto é uma cápsula glabra de forma piramidal ou quase globosa. A época de floração ocorre entre os meses de Março e Agosto.

O nome genérico *Erica* é o nome latino para os urzais, o restritivo específico *umbellata* refere-se à disposição das suas flores em umbela. À semelhança de outras espécies, do mesmo género, é usada como planta ornamental.

Habitat:
Surge em urzais, matos e matagais relativamente secos.



Esta espécie ocorre na Península Ibérica e nas regiões do Noroeste de África. Em Portugal Continental pode ser encontrada em todo o território.

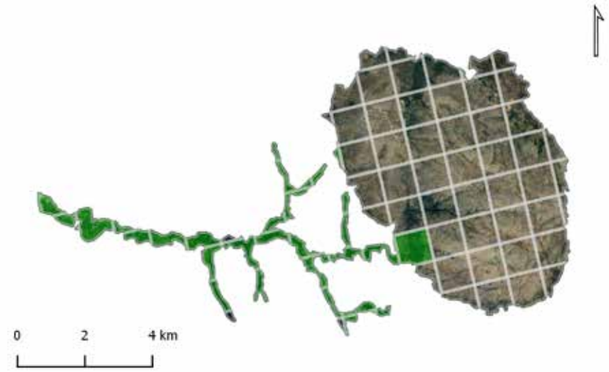
Nome científico: *Euphorbia amygdaloides* L
Família: EUPHORBIACEÆ

Planta herbácea, pubescente ou glabra e de base lenhosa, cuja altura pode atingir os 90 cm. Os caules, eretos, ramificam desde a base, sendo geralmente pubescentes e possuindo 3-12 ramos férteis. As folhas médias, apresentam contornos oblanceolados ou obovados, pecioladas e atenuadas na base, com 20-70 x 7-15 mm. As folhas inferiores, semelhantes às médias, mas mais laxas e caducas. As folhas superiores, com 20-25 x 7-10 mm, apresentam-se lanceolado-espatuladas, sésseis e obtusas. As pseudo-umbelares são ovadas, enquanto as folhas férteis, de tonalidade amarelada, são reniformes. As pseudo-umbelas apresentam 5-11 raios. Os nectários, apendiculados, são de tonalidade amarela-esverdeada. Os frutos são ovóides e de tonalidade anegrada. A floração dá-se entre janeiro e julho.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em sebes, margens de caminhos, nas orlas ou sob coberto de bosques húmidos.

O nome genérico *Euphorbia* surge em homenagem ao grego Euphorbos (século I antes de Cristo), médico do rei Juba II da Numídia e Mauretenia, reinos berberes do Norte de África, que descreveu uma planta do Monte Atlas como poderosamente laxante. Como homenagem ao médico, Juba II, terá nomeado essa planta de *Euphorbia* e, mais tarde, o botânico e taxonomista Carl Linnaeus terá dado o mesmo nome ao género que inclui a referida planta.
Espécie associada a diversas superstições, a sua colheita exigia cuidados especiais – só deveria ser colhida de costas para o vento e sempre com o cuidado de não tocar o rosto ou os olhos com as mãos.
Na medicina popular, o seu uso era habitualmente conjunto com outras espécies e aplicava-se no tratamento de diversas sintomatologias, sendo as dores de dentes uma das mais usuais. O seu efeito purgante, de ação drástica, era também conhecido pela medicina popular. Mas o seu uso pouco recomendado pela possibilidade de tonturas, delírios, distúrbios gástricos, pulso irregular e colapso.

Com distribuição na Europa, Norte de África e Oeste da Ásia. Em Portugal surge um pouco por toda a região Norte e Centro.

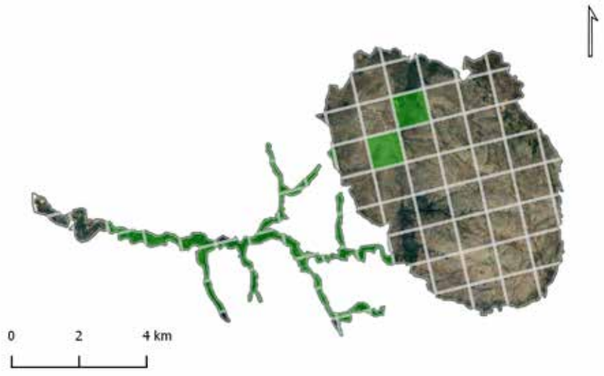


Nome científico: *Euphorbia dulcis* L
Família: EUPHORBIACEÆ

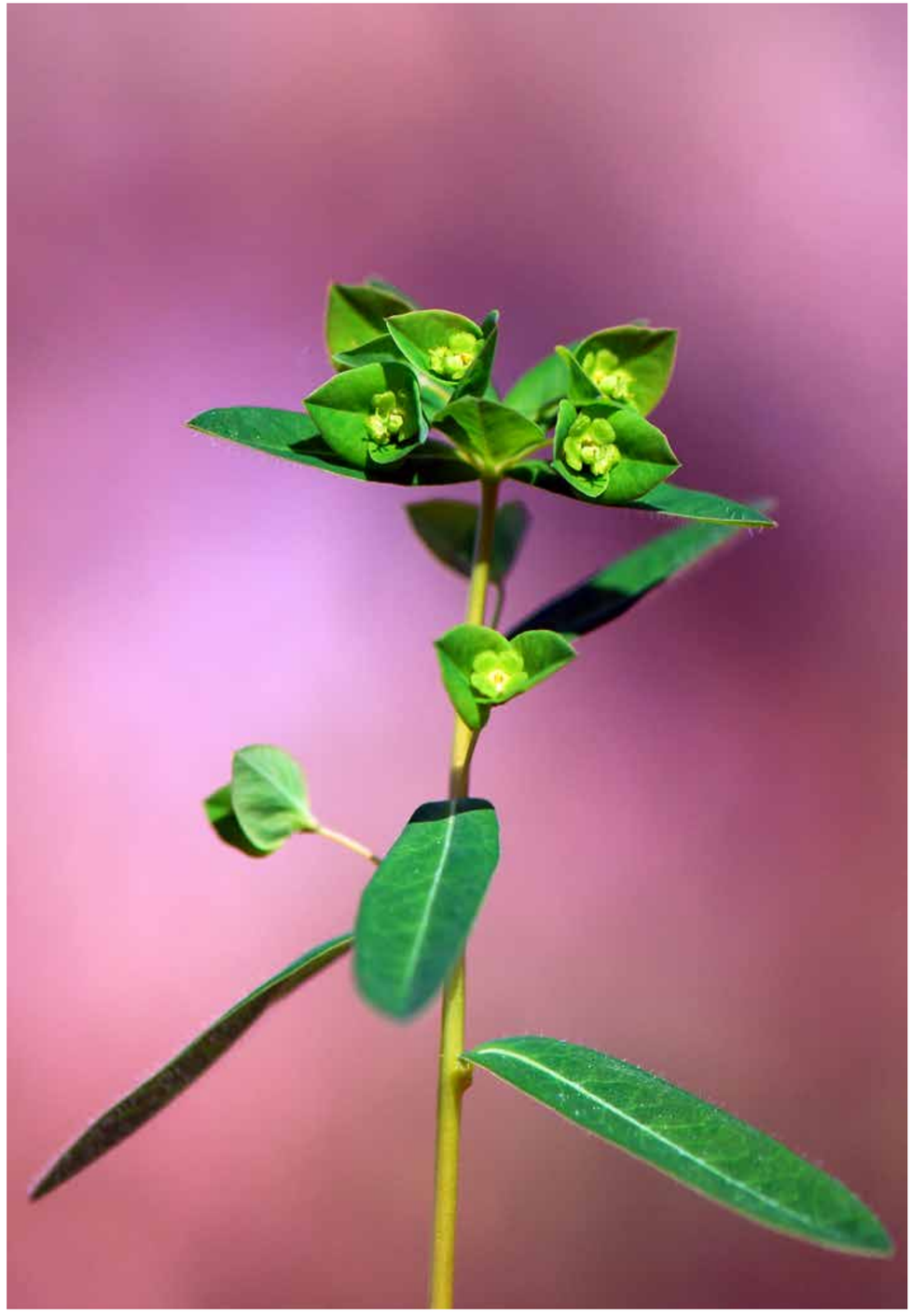
Espécie herbácea perene. Os caules, de crescimento ascendente, são finos, glabros e por vezes estriados, solitários ou pouco numerosos, medindo até cerca de 40 cm. As folhas têm formas obovadas ou elípticas, são pouco pecioladas e medem cerca de 25-60 mm. As flores agrupam-se em umbelas de 5 raios de 35-50 mm e que se bifurcam 1-2 vezes. O fruto tem forma quase esférica, é glabro, verde e muito sulcado. O período de floração acontece entre os meses de Abril e Setembro.

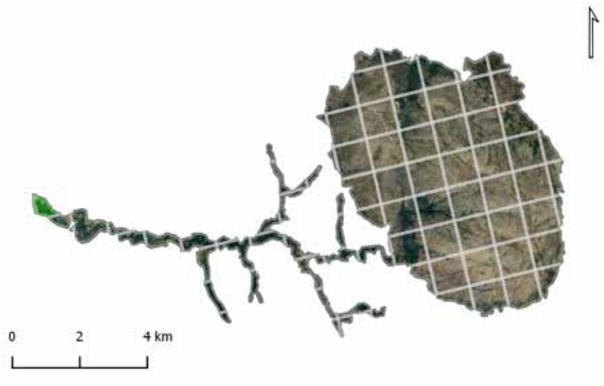
O nome genérico *Euphorbia* surge em homenagem ao grego Euphorbos (século I antes de Cristo), médico do rei Juba II da Numídia e Mauretenia, reinos berberes do Norte de África, que descreveu uma planta do Monte Atlas como poderosamente laxante. Como homenagem ao médico, Juba II, terá nomeado essa planta de *Euphorbia* e, mais tarde, o botânico e taxonomista Carl Linnaeus terá dado o mesmo nome ao género que inclui a referida planta. O restritivo específico *dulcis*, de origem latina, significa doce.

Habitat:
Surge em prados húmidos e em bosques de folha caduca.



Surge na Europa. Em Portugal, ocorre no Norte e no Centro.





Com distribuição na Região Mediterrânica, em Portugal ocorre no Minho e Douro Litoral, na Estremadura e no Ribatejo, na Beira Litoral, no Alentejo e no Algarve.

TITÍMALO-LANOSO, ÉSULA-LANOSA

Nome científico: *Euphorbia hirsuta* L
Família: EUPHORBIACEÆ

Planta herbácea e multicaule, geralmente bastante pubescente, com pelos patentes e de tonalidade esbranquiçada, mas por vezes glabrescente ou glabra. Os caules, com até 100 cm, são eretos e robustos, geralmente fistulosos e com folhagem abundante. As folhas, oblongo-lanceoladas, pubescentes e com margem denticulada (na metade superior) e ondulada (na parte inferior). Amplexicaules, obtusas e com o ápice mucronado ou arredondado, medindo 20-40 x 6-13 mm. Os pleiocásios geralmente com 5 raios de 100 mm e híspidos e com brácteas semelhantes às folhas. As brácteas dos dicásios são ovadas ou suborbiculares, obtusas e serrilhadas. Os nectários, não apendiculados, são transversalmente elípticos e amarelos, surgindo por vezes de tonalidade púrpura. Os frutos são subglobosos e hirsutos, excecionalmente glabros, com 3-3,5 x 3,5-4 mm. A floração é visível de janeiro a outubro.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos e subnitrófilos, surge em margens de cursos de água, de açudes e lagoas.

O nome genérico *Euphorbia* surge em homenagem ao grego Euphorbos (século I antes de Cristo), médico do rei Juba II da Numídia e Mauretenia, reinos berberes do Norte de África, que descreveu uma planta do Monte Atlas como poderosamente laxante. Como homenagem ao médico, Juba II, terá nomeado essa planta de *Euphorbia* e, mais tarde, o botânico e taxonomista Carl Linnaeus terá dado o mesmo nome ao género que inclui a referida planta. O restritivo específico *hirsuta* refere-se à pubescência desta espécie, embora existam formas desta planta quase glabras.
Com propriedades medicinais semelhantes às demais espécies do mesmo género, apresenta ainda propriedades analgésicas.

MORGANHEIRA-DAS-PRAIAS, EUFÓRBIA-MARÍTIMA

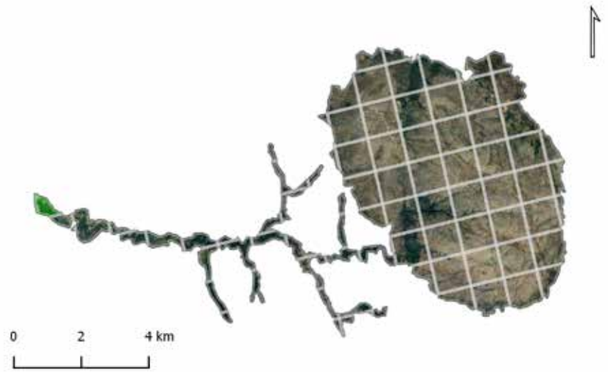
Nome científico: *Euphorbia paralias* L
Família: EUPHORBIACEÆ

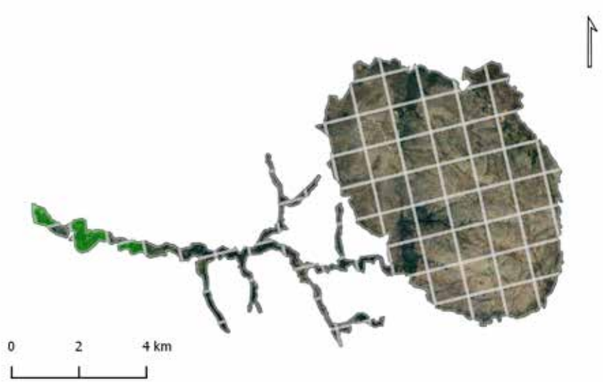
Planta herbácea de base lenhosa, rizomatosa e multicaule, de aspeto glabro e glauco, pode atingir cerca de 80 cm. Os ramos, eretos, são densamente folhosos na parte distal, apresentando-se avermelhados, sem folhas e com inúmeras cicatrizes foliares na parte proximal. As folhas, espessas e consistentes, glaucas na página superior e brilhantes na inferior, medem cerca de 25 mm. Os pleiocásios possuem 3-6 raios com cerca de 45mm e brácteas cordadas ou ovadas. As brácteas dos dicásios são ovadas, orbiculares ou reniformes. Os nectários, apendiculados, surgem em tons de amarelo ou alaranjados. Os frutos, subesféricos, são acentuadamente sulcados, medindo 4-5,5 x 4,5-6,5 mm. A floração acontece entre os meses de março e novembro.

Habitat:
Surge em areais marítimos, sobretudo em dunas primárias, mas podendo surgir em dunas embrionárias.

O nome genérico *Euphorbia* surge em homenagem ao grego Euphorbos (século I antes de Cristo), médico do rei Juba II da Numídia e Mauretenia, reinos berberes do Norte de África, que descreveu uma planta do Monte Atlas como poderosamente laxante. Como homenagem ao médico, Juba II, terá nomeado essa planta de *Euphorbia* e, mais tarde, o botânico e taxonomista Carl Linnaeus terá dado o mesmo nome ao género que inclui a referida planta.
Tal como as restantes espécies deste género, foi tradicionalmente usado na medicina popular, que lhe reconheceu propriedades anti-inflamatórias, purgantes e anestésicas. Contudo, pela sua toxicidade, o seu uso pode resultar em danos graves a nível renal.

Surge nas áreas do litoral mediterrânico do continente europeu e africano, bem como nas áreas do litoral atlântico europeu. Em Portugal ocorre na faixa costeira de Norte a Sul do território continental.





Com distribuição na Europa, no Norte de África, na região Oeste da Ásia e na Macaronésia. Em Portugal surge em todo o território continental.

ÉSULA-REDONDA, SARMENTO

Nome científico: *Euphorbia peplus* L
Família: EUPHORBIACEÆ

Espécie herbácea, de caules avermelhados, eretos, procumbentes ou prostrados, com cerca de 20 cm, geralmente simples mas podendo ocasionalmente ramificar. As folhas, com 40-30 x 2-15 mm, apresentam contorno obovado-oblongo, elíptico ou suborbicular. Pecioladas, de base atenuada e ápice obtuso, arredondado ou imarginado. Os pleiocásios possuem, geralmente, 3 raios de 2-40 mm, e brácteas semelhantes às folhas. As brácteas dos dicásios, ovado-oblongas, são obtusas e geralmente mucronadas. Os nectários, apendiculados e transversalmente elípticos, apresentam tonalidades de verde-amarelado ou, raramente, avermelhados. Os frutos, subglobosos, são ligeiramente sulcados, medindo 1,3-2,8 x 1,3-3 mm. A floração está patente durante todo o ano.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em prados nitrófilos, em campos agrícolas, em hortas, em espaços jardinados, nas bermas de caminhos e em fendas nas calçadas.

O nome genérico *Euphorbia* surge em homenagem ao grego Euphorbos (século I antes de Cristo), médico do rei Juba II da Numídia e Mauretenia, reinos berberes do Norte de África, que descreveu uma planta do Monte Atlas como poderosamente laxante. Como homenagem ao médico, Juba II, terá nomeado essa planta de *Euphorbia* e, mais tarde, o botânico e taxonomista Carl Linnaeus terá dado o mesmo nome ao género que inclui a referida planta.
Tal como as demais espécies pertencentes a este género, também esta espécie foi usada na medicina popular, que a aplicou topicamente em tratamentos de cancro de pele (queimando as lesões com a sua seiva). Atualmente, estudos laboratoriais avançam resultados preliminares que corroboram esta ação e que apontam esta espécie como uma abordagem válida para terapias oncológicas.
Também as contraindicações, no uso desta espécie coincidem com as restantes congéneres - o seu violento efeito purgante pode causar tonturas, delírios, distúrbios gástricos, pulso irregular e colapso. Em contato com a pele pode desencadear uma reação de fotossensibilidade e de inflamação grave.
A toxicidade desta espécie afeta também os animais, que evitam o contacto com ela.

ERVA-MERCÚRIO, MERCURIAL, URTIGA-MORTA

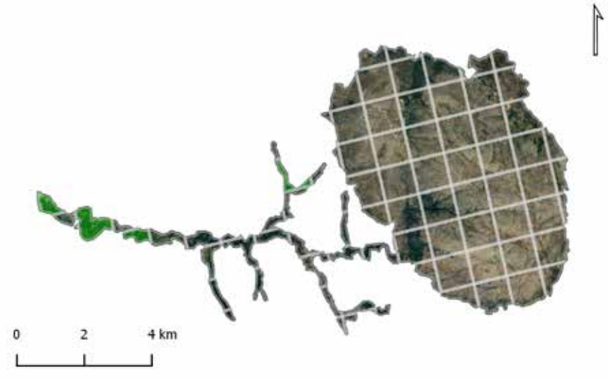
Nome científico: *Mercurialis ambigua* L. f
Família: EUPHORBIACEÆ

Planta herbácea, unicaule, ligeiramente hirsuta, que pode medir 50 cm. Os caules, de tonalidade verde, quadrangulares e levemente alados, eretos e delgados, apresentam ramificação ereto-patente, podendo surgir glabros ou ciliados. As folhas, com 15-60 x 10-30 mm, apresentam formas ovadas ou ovado-lanceoladas, sendo cordadas na base, obtusas e com margem crenada. O pecíolo, com cerca de 1/2 ou de 1/3 do comprimento do limbo, possui estípulas lineares, de contorno triangular e aspeto glabro e esbranquiçado. As flores masculinas medem cerca de 5-6 mm de diâmetro, agrupando-se 8-10 quando em plantas masculinas, surgindo solitárias ou em pequenos grupos axilares nas flores hermafroditas. As flores femininas, axilares, surgem solitárias ou em verticilos de 2-3. As sépalas, com cerca de 2 mm, são ovadas, glabras ou ciliadas, e de tonalidades esverdeadas ou esbranquiçadas. Os frutos são capsulares.

Habitat:
Espécie ruderal e arvense, com preferência por áreas sombrias e solos um tanto húmidos e ricos em matéria orgânica, surge a coberto de bosques, em orlas de matagais, em hortas e baldios, em rochedos, muros e taludes.

O nome genérico *Mercurialis* surge da lenda romana que conta como Mercúrio, mensageiro dos deuses, terá revelado as propriedades medicinais destas plantas ao homem.
Todas as partes da planta são venenosas. Contudo, na Alemanha, as suas folhas são consumidas após cozedura. Em França, as folhas são usadas como alimento para os porcos. Na medicina tradicional, esta planta foi usada de forma semelhante ao *Mercurialis perennis*. Tendo as suas principais aplicações relacionadas com a sua ação purgante e na sua capacidade de tratamento de verrugas.

Com origem no Oeste da Região Mediterrânica encontra-se, atualmente, presente em quase todas as regiões temperadas do mundo. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território.



MIMOSA, ACÁCIA-MIMOSA

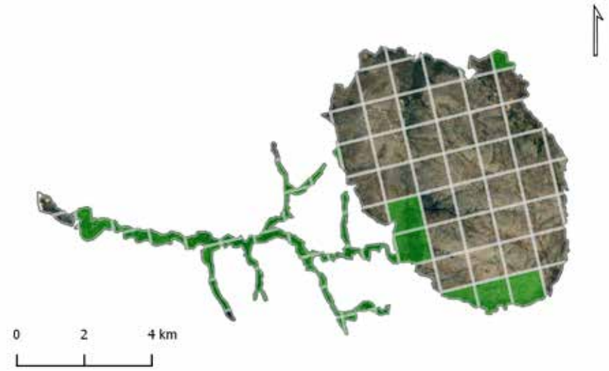
Nome científico: *Acacia dealbata* Link Enum
Família: FABACEÆ

Árvore perenifólia que pode atingir até 30m de altura. Casca lisa e de cor parda-acinzentada. Folhas pecioladas, compostas com os folíolos articulados ao longo de um eixo comum, pubescentes, verdes e glaucas. Inflorescências globosas, formadas por 25-30 flores amarelas e perfumadas. Fruto presente no interior de uma vagem com 40-100 mm, comprimido e revestido por uma cera. Época de floração entre Fevereiro e Março.

Habitat:
Surge em terrenos frescos em vales e margens de cursos de água, terrenos siliciosos, áreas florestais de zonas montanhosas e áreas adjacentes a vias de comunicação.

Espécie introduzida em Portugal para fixação de solos, como espécie florestal e como ornamental, a acácia-mimosa é atualmente tida como uma espécie invasora (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I). O seu principal risco reside na quantidade e viabilidade das suas sementes, na germinação estimulada pelos fogos, na alteração química dos solos e no impedimento do desenvolvimento da vegetação nativa. É provavelmente a espécie exótica de carácter invasor mais agressiva nos ecossistemas terrestres de Portugal Continental. A goma libertada através da casca é comestível e utilizada como substituto da goma-arábica.

Originária do Sudeste da Austrália, Tasmânia. Em Portugal, ocorre naturalizada um pouco por todo o território continental, sendo uma das espécies invasoras que causa mais impactos negativos nos ecossistemas.



ACÁCIA-DE-ESPIGAS, ACÁCIA-DE-FOLHAS-LONGAS

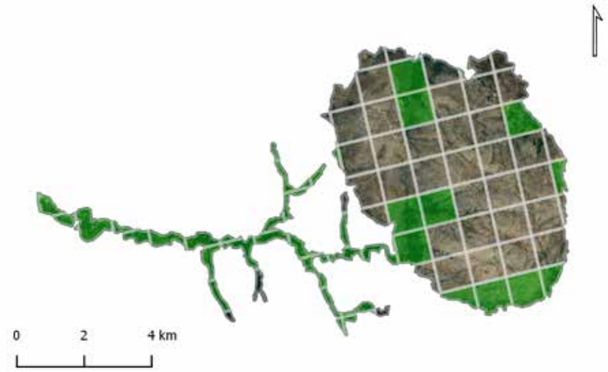
Nome científico: *Acacia longifolia* (Andrews) Willd
Família: FABACEÆ

Espécie arbórea de pequeno porte, por vezes arbustiva, podendo variar entre 1-8 m de altura. Tronco ereto, com ritidoma inerme e fendido. Os raminhos podem apresentar alguma pubescência, quando jovens. As folhas, perenes, não apresentam estípulas e encontram-se reduzidas a filódios de aspeto laminar (6-20 x 0,3-1,5 cm) e formas oblongo-elípticas ou linear-lanceoladas, apresentando 2-4 nervuras longitudinais. As flores, de tonalidade amarela, agrupam-se em espigas cilíndricas com disposição axilar. Os frutos, vagens de configuração cilíndrica, apresentam um aspeto contorcido na maturação. Na zona de estudo ocorrem duas subespécies de *Acacia longifolia*. A subespécie típica primeira corresponde a arbustos ereto ou pequenas árvores com 1-8 m de altura, filódios com 6-20 cm de comprimento e vagens raramente enroladas. A subespécie *sophorae* ocorre nas zonas dunares e corresponde a arbusto prostrado ou decumbente com 0,5-3 m de altura, filódios com 4-11 cm de longitude e vagens muitas vezes enroladas e torcidas quando abrem.

Habitat:
Espécie com preferência por dunas litorais, podendo ocorrer em margens de cursos de água, taludes de vias rodoviárias e em algumas zonas de montanha.

Espécie introduzida em Portugal para controlo da erosão costeira e como ornamental, a acácia-de-espigas é atualmente tida como uma espécie invasora (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I). O seu principal risco reside na elevada produção de sementes, na germinação facultada pelo fogo, na sua elevada taxa de crescimento e na alteração química que induz no solo. Atualmente, estuda-se a possibilidade de controlo biológico que permitirá a redução de sementes, recorrendo ao auxílio de um inseto.
Na Austrália, algumas populações Aborígenes usam as suas flores, frutos e sementes como alimento, sendo as sementes extremamente nutritivas. Da sua madeira, leve e resistente, são fabricadas algumas ferramentas. Dos raminhos produzem-se fibras e a casca é usada nos curtumes. As suas folhas são usadas como veneno para peixes. Das flores extrai-se corante de tom amarelo e das vagens corante verde.

Espécie originária da região do Sudeste australiano. Em Portugal, ocorre naturalizada um pouco por todo o território continental e insular. É uma das espécies invasoras que causa mais impactos negativos nos ecossistemas dunares.



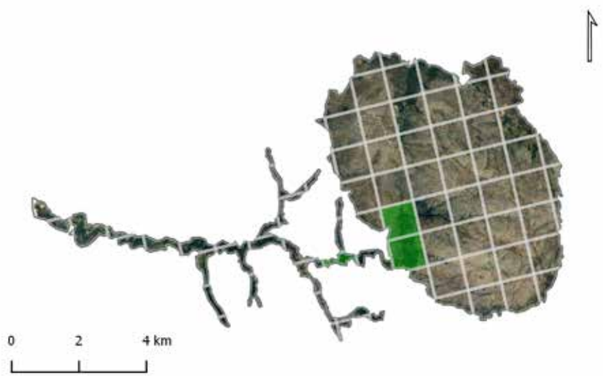
ACÁCIA-NEGRA

Nome científico: *Acacia mearnsii* De Wild
Família: FABACEÆ

Espécie arbórea perenifólia, de porte médio, podendo atingir cerca de 15 m de altura. Os ramos apresentam sulcos superficiais e densa pubescência. As folhas, pilosas e de tom verde-escuro, são recompostas com pínulas inseridas em pares (8-25). A ráquis exibe glândulas de diversos tamanhos e dispostas em padrão irregular. As flores, de tonalidade amarelo-pálido, agrupam-se em capítulos globosos e algo fragantes. Os frutos apresentam-se sob a forma de vagem, de tom castanho-escuro, aplanadas mas distintamente contraídas entre cada semente.

Habitat:
Com comportamento ruderal, a acácia-negra pode ser encontrada em zonas com perturbação humana, em zonas urbanas e junto a margens ribeirinhas.

Introduzida em Portugal pelo seu cariz ornamental e para extração de taninos, a acácia-negra é atualmente tida como uma espécie invasora (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I). Os principais fatores de risco, da presença desta espécie, advêm da grande produção de sementes, de rebentarem após o corte e de invadirem rapidamente as áreas ardidas. Tal como outras espécies de acácia, induz alterações químicas no solo. O seu comportamento invasor é também sentido em diversos países do continente europeu, africano e americano, onde foi introduzida inicialmente para controlo de erosão, como corta-ventos e para criar ensombramento, mas tendo rapidamente passado a ser explorada como fonte de extração de taninos.
As propriedades farmacológicas desta espécie não são atualmente rentáveis mas, no passado, a sua casca terá sido usada como adstringente. Seiva e sementes foram incluídas na alimentação, sobretudo para a preparação de bebidas.
Outros usos atribuídos a esta espécie são a extração de madeira para marcenaria, produção de cabos de ferramentas e utensílios de apoio em minas. A produção de carvão e o seu uso como combustível doméstico assume grande importância em alguns países, sendo ainda usada como adubo para pastagens.



Com origem na região do Sudeste australiano e Ilha da Tasmânia. Em Portugal, surge um pouco por todo o território continental e na Ilha da Madeira.

AUSTRÁLIA, ACÁCIA-DA-AUSTRÁLIA

Nome científico: *Acacia melanoxylon* R. Br
Família: FABACEÆ

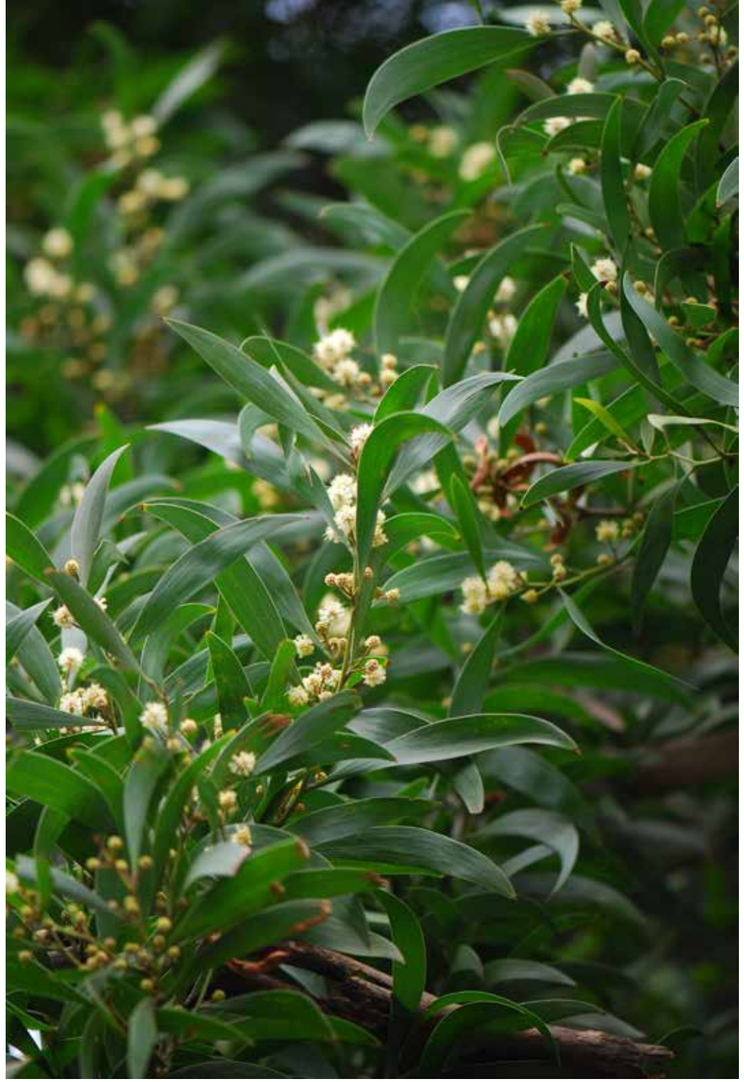
Espécie arbórea, de folha perene, que pode alcançar até 40 m de altura. O ritidoma apresenta-se profundamente fendido e exibe uma cor castanho-escura. As folhas podem apresentar aspetos distintos: quando jovens, podem ser recompostas com pínulas inseridas aos pares ou ser reduzidas a filódios; quando adultas, encontram-se reduzidas a filódios de aspeto laminar e configuração levemente falciforme, apresentando 3-5 nervuras longitudinais. As flores, agrupadas em capítulos globosos com cerca de 10 mm de diâmetro, são de um tom amarelo-pálido. Os frutos, vagens de cor castanho-avermelhado, são compridos () e aplanados e apresentação contorcidos na maturação. As sementes, de cor negra e forma elíptica, encontram-se rodeadas por um funículo de tom alaranjado e evidente.

Atualmente tida como uma espécie invasora (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I), a austrália foi introduzida no nosso território como espécie ornamental e em povoamentos florestais, como estabilizadora de solos e usada como planta de sombra. Tal como as restantes espécies deste género, a sua principal ameaça relaciona-se com a produção elevada de sementes que se mantêm viáveis durante longos períodos, que germinam estimuladas pelo fogo e cuja disseminação é auxiliada por diversos animais (atraídos pelo funículo alaranjado). É rápida na colonização após incêndios, possui grande capacidade de regeneração e altera a composição dos solos.

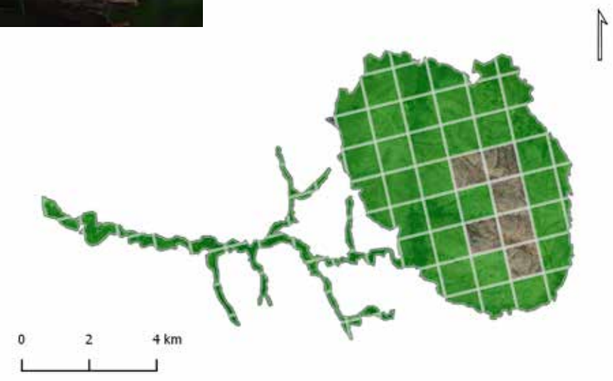
O povo aborígene usava a casca da austrália adicionando-a a banhos terapêuticos para o desconforto articular. A eficácia desta utilização foi modernamente comprovada, pelas propriedades analgésicas e antirreumáticas. Da casca é também produzido veneno para peixes e, dado o seu interior fibroso, são produzidas cordas.

As flores são usadas na alimentação, para a confeção de pequenos bolos e para a produção de corantes amarelos. Das folhas são produzidos corantes verdes.

Habitat:
Com preferência por solos graníticos, é uma espécie resistente a temperaturas extremas, à secura e à exposição aos ventos marítimos. Tolerante a ambientes poluídos, surge em terrenos adjacentes a vias rodoviárias. Surge, também, em orlas de povoamentos florestais e de bosques ribeirinhos, bem como em terrenos abertos.



Espécie com origem nas regiões do Sudeste australiano e Tasmânia encontra-se atualmente naturalizada em diversas regiões do globo. Em Portugal, surge naturalizada um pouco por todo o território continental e insular, sendo uma das espécies invasoras que causa mais impactos negativos nos ecossistemas.



CODESSO, RASTEIRO

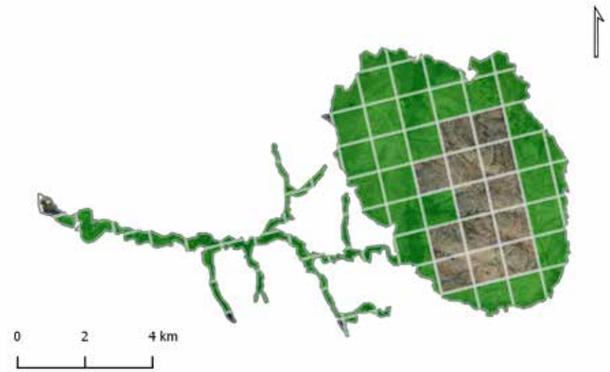
Nome científico: *Adenocarpus lainzii* (Castrov.) Castrov
Família: FABACEÆ

Espécie arbustiva, de tonalidade verde-escuro e com altura que pode atingir os 3 m, apresenta-se ereta e bastante ramificada, com ramos esbranquiçados. Os raminhos mais jovens possuem poucas folhas e apresentam um aspeto que pode variar do glabro ao viloso. Os raminhos mais antigos apresentam aspeto canescente. As folhas, com contornos triangulares e acuminadas, por vezes fasciculadas, apresentam estípulas de 2-4 x 0,4-1 mm e pecíolo com 2-7 mm. De aspeto pubescente ou tomentoso, eventualmente glabrescentes, as folhas apresentam folíolos ovados ou obovados, obtusos e com 6-13 x 2-4 mm. As flores, de tonalidade amarelo-intenso, agrupam-se 30-80 em inflorescências piramidais ou oblongas e pouco densas. As brácteas são lanceoladas e caducas, as bractéolas surgem de aspeto filiforme. Os pedicelos, ereto-patentes, apresentam-se com aspeto piloso. O cálice, com 5-8 mm, apresenta-se glanduloso (com glândulas de tom castanho-anegrado), glabro ou subglabro. A corola ostenta um estandarte amplamente obovado, com 10-14 x 7,1-9,2 mm, com alguns pelos curtos.
O fruto, uma vagem, pode surgir glabro ou pubescente, com glândulas abundantes e medindo até 30x5 mm. A floração ocorre de maio a agosto.

Habitat:
Espécie com preferência nítida por regiões de influência atlântica, surge em solos ácidos e profundos. Com carácter ruderal, aparece em campos abandonados, nas bermas de caminhos, em valas, baldios, taludes e em matos e terrenos desflorestados.

O nome genérico *Adenocarpos*, de origem grega nos termos *aden* e *karpos*, que significam glândula e fruto, refere-se ao aspeto glandular das vagens das espécies deste género. O restritivo específico *lainzii* surge em homenagem ao Padre Manuel Laíz y Galo (n. 1923), que para além de sacerdote jesuíta, terá sido de grande valor no estudo da entomologia e da botânica em Espanha. Em algumas regiões espanholas, desta espécie eram feitas vassouras cuja utilização se destinava à limpeza de estábulos.

Endémico da Península ibérica, em Portugal ocorre nas regiões do Minho, de Trás-os-Montes, do Douro Litoral, da Beira Litoral e do Alto Alentejo.



GIESTA-DAS-VASSOURAS

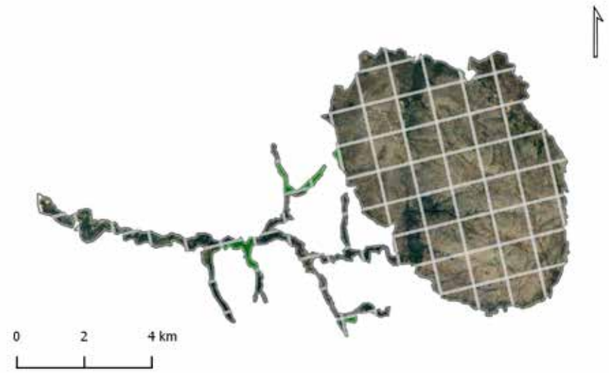
Nome científico: *Cytisus scoparius* (L.) Link
Família: FABACEÆ

Arbustos de 1-2 m. Ramos com cinco estrias bem marcadas, que delimitam sulcos amplos e com uma cobertura de pêlos longos e finos. Folhas com pêlos na página inferior. Flores de cor amarela. Fruto com 20-50 X 7-12 mm, plano, com cílios marginais, contendo até 13 sementes. Época de floração de Abril a Junho.

Habitat:
Surge em margens dos caminhos, campos de cultura abandonados, carvalhais, pinhais e matagais.

Os botões florais podem ser colhidos e usados como um substituto para alcaparras e têm propriedades cardiotônicas, catárticas, diuréticas, eméticas e vasoconstritoras, mas a planta deve ser usada com precaução nos usos internos e como alimento dada a sua toxicidade. Apesar da sua toxicidade, as cabras conseguem comer os seus ramos sendo imunes aos seus compostos tóxicos.
Os ramos podem ser usados para fazer cestos, escovas e principalmente vassouras.

Distribuída por quase toda a Europa e Macaronésia. Em Portugal está presente no Norte, Centro-Este e Sudoeste do território continental.



GIESTA-AMARELA, GIESTA-NEGRAL

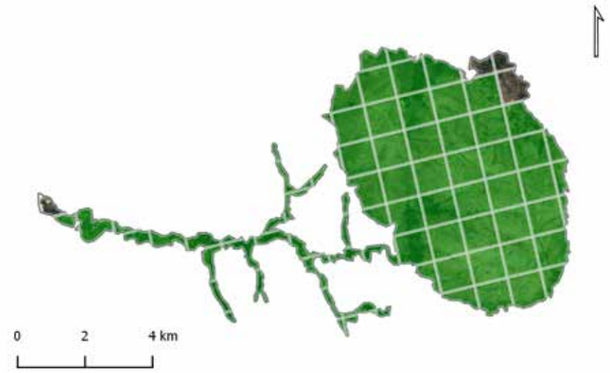
Nome científico: *Cytisus striatus* (Hill) Rothm
Família: FABACEÆ

Arbusto com 1-3 m, ramificado. Ramos de secção circular ou poligonal, com 7-9 estrias longitudinais por vezes muito próximas, com uma cobertura de pêlos longos e finos enquanto jovens. Folhas ligeiramente pilosas em ambas as páginas. Flores de cor amarela. Vagens lanudo-felpudas, com pêlos brancos ou amarelos. Época de floração de Abril a Junho.

Os botões florais podem ser colhidos e usados como um substituto para alcaparras e têm propriedades cardiotônicas, catárticas, diuréticas, eméticas e vasoconstritoras, mas a planta deve ser usada com precaução nos usos internos e como alimento dada a sua toxicidade. Apesar da sua toxicidade, as cabras conseguem comer os seus ramos sendo imunes aos seus compostos tóxicos. Os ramos podem ser usados para fazer cestos, escovas e principalmente vassouras.

Habitat:
Surge em clareiras de bosques, matagais, campos abandonados, taludes, áreas rochosas e margens de caminhos.

Ocorre no Oeste da Península Ibérica e no Noroeste de Marrocos. Em Portugal surge em todo o território continental.



ARRANHA-LOBOS

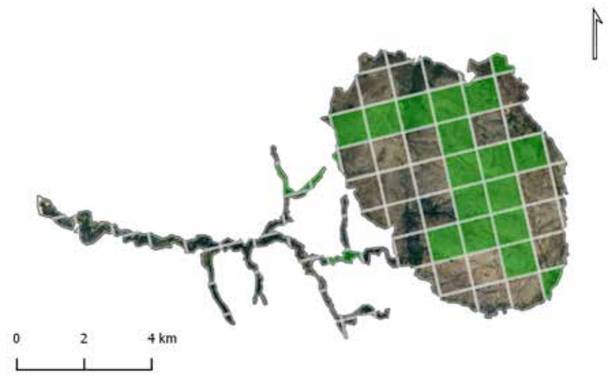
Nome científico: *Genista berberidea* Lange
Família: FABACEÆ

Espécie arbustiva, de caules eretos e muito espinhosos, não excedendo os 150 cm. Os ramos, de consistência lenhosa, são vilosos a glabrescentes e apresentam inserção alterna. Os espinhos, simples ou ramificados, surgem nas axilas foliares. As folhas, alternas e sem estípulas, glaucas e coriáceas, são trifoliadas mas apresentam apenas um folíolo, estando os laterais transformados em espinhos semelhantes a estípulas. As flores reúnem-se, 3-5, em cachos umbeliformes terminais. O cálice, com 5-6 mm, viloso-seríceo, é campanulado e bilabiado, sendo o superior bipartido e menor do que o inferior. A corola, com até 10 mm, de tonalidade amarela e caduca, glabrescente com asas mais curta do que o estandarte. O fruto é uma vagem cilíndrica e falcada no ápice, ciliada na sutura carpelar e na nervura média, anegrada na maturação. A floração acontece entre março e maio.

Habitat:
Surge em substratos higro-turfosos, em matos húmidos e margens de linhas de água.

Espécie com distribuição muito restrita como consequência da destruição do seu habitat.

Endemismo do Noroeste Peninsular. Em Portugal surge nas regiões do Minho, do Douro Litoral e da Beira Litoral.



RANHA-LOBO, TOJO-GATANHO-MENOR

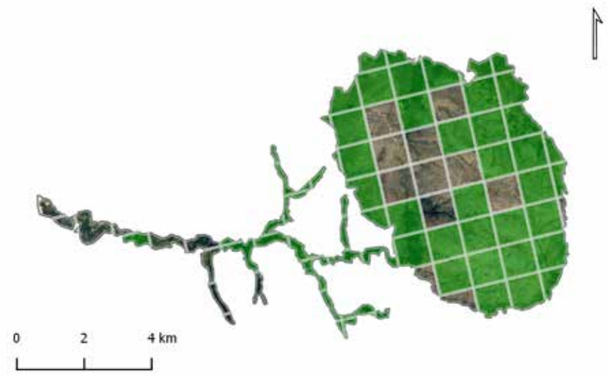
Nome científico: *Genista triacanthos* Brot
Família: FABACEÆ

Espécie arbustiva e espinhosa, de caules eretos ou ascendentes, em geral não ultrapassando os 100 cm. Os ramos, de consistência lenhosa, são costados e normalmente glabros, apresentando ramificação difusa. Os espinhos, simples ou ramificados, surgem nas axilas foliares. As folhas, subsésseis e alternas, sem estípulas, glabrescentes, apresentam 3-5 folíolos oblongos ou lanceolados. As flores reúnem-se em cachos terminais, prolongado na extremidade por um caule vegetativo. O cálice, com 3-4 mm, glabrescente e bilabiado, sendo o superior bipartido e menor do que o inferior que se apresenta trífido. A corola, com até 8 mm, de tonalidade amarela e caduca, glabrescente com estandarte tão comprido quanto as asas e mais curto do que a quilha. O fruto é uma vagem fusiforme ou romboidal, um tanto falcada e atenuada em bico e esparsamente serícea. A época de floração ocorre de março a junho.

Habitat:
Com preferência por solos ácidos, surge em matos e clareiras ou orlas de bosques de carvalhais e de sobreirais.

Espécie procurada pelas abelhas pelas suas caracte-rísticas melíferas.

Ocorre na Península Ibérica e no Noroeste de Marrocos. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território, excetuando na região de Trás-os-Montes.



CORNICHÃO

Nome científico: *Lotus corniculatus* subsp. *carpetanus* (Lacaita) Rivas Mart

Família: FABACEÆ

Planta herbácea perene, de aspeto glabro, que pode atingir 35 cm. Os caules são fistulosos, decumbentes ou ascendentes e ramificados. As folhas são compostas por cinco folíolos, os inferiores de forma ovado-lanceolada ou ovado-oblonga, os superiores obovados ou elípticos. As inflorescências, em forma de umbela, apresentam 2-6 flores de cálice viloso, com dentes triangulares e uma corola papilionácea, de 8-14 mm, amarela e com o estandarte e a parte superior das asas avermelhada. O fruto é uma vagem. A fase de floração acontece entre os meses de Junho e Agosto.

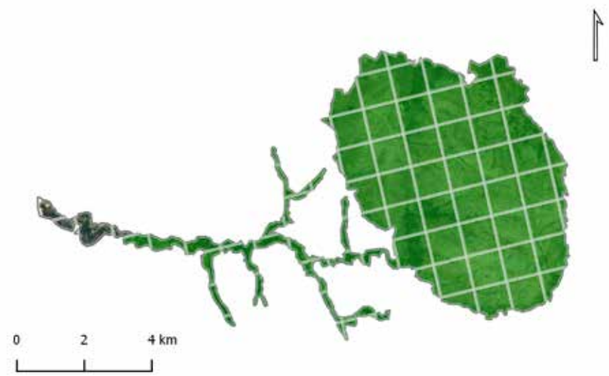
O nome genérico *Lotus* tem origem grega e diz-se ter sido aplicado ao fruto que fazia aqueles que o provavam esquecer as suas casas.

As vagens, ainda que tóxicas, são comestíveis. A planta possui propriedades carminativas, febrífuga, vermífuga, antiespasmódicas, cardiotónicas, sedativas e anti-inflamatórias.

Das flores produz-se um corante amarelo.

Habitat:
Surge em prados e pastagens húmidas.

Surge na Europa, no Norte de África, na Macaronésia e na Ásia. Em Portugal, ocorre na região Norte.



SERRADELA-DA-TERRA

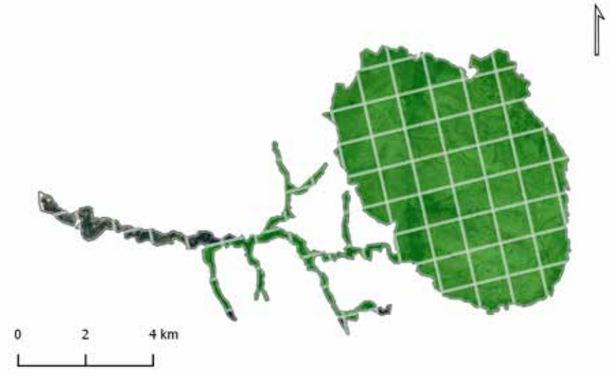
Nome científico: *Lotus hispidus* Desf. ex DC
Família: FABACEÆ

Planta herbácea anual, de aspeto pubescente, que atinge os 60 cm. Os caules são decumbentes ou ascendentes, simples ou pouco ramificados. As folhas são vilosas, compostas por cinco folíolos, os inferiores, com 4-12 X 2-8,5 mm, de forma ovada ou ovado-oblonga, os superiores, com 4-13 X 1,5-6 mm, obovados ou rômbicos. As inflorescências apresentam 1-3 flores de cálice actinomórfico, com dentes pubescentes triangulares e uma corola papilionácea, de 6-9 mm e de cor amarela. O fruto é uma vagem. O período de floração sucede entre os meses de Abril e Agosto.

O nome genérico *Lotus* tem origem grega, e diz-se ter sido aplicado ao fruto que fazia aqueles que o provavam esquecer as suas casas.

Habitat:
Aparece em pastagens e em solos arenosos.

Surge no Sul e Oeste da Europa, no Oeste da Ásia, no Norte de África e na Macaronésia. Em Portugal, ocorre um pouco por todas as regiões.



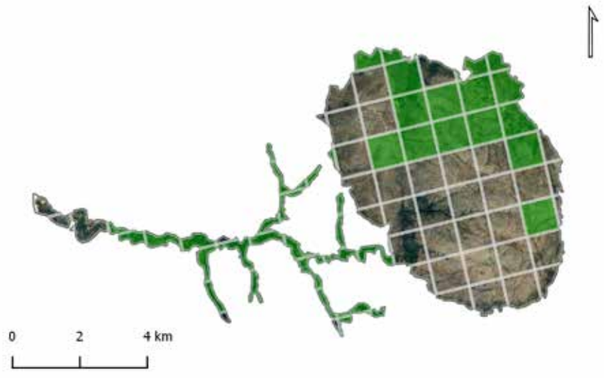
ERVA-COELHEIRA

Nome científico: *Lotus pedunculatus* Cav
Família: FABACEÆ

Planta herbácea, perene, glabra ou ciliada, que atinge os 120 cm. Os caules são ocos eretos ou ascendentes, ramificados e fistulosos. As folhas são compostas por cinco folíolos de 8-35 X 3-15 mm, glaucos e com nervação bem marcada na página inferior. As inflorescências apresentam 5-18 flores de cálice bilabiado, com dentes lineares e uma corola papilionácea, de 10-15 mm, de cor amarela com veios avermelhados. O fruto é uma vagem. O período de floração ocorre entre os meses de Maio e Agosto.

O nome genérico *Lotus* tem origem grega, e diz-se ter sido aplicado ao fruto que fazia aqueles que o provavam esquecer as suas casas.

Habitat:
Surge em prados e pastos húmidos, em margens de linhas de água, em terrenos cultivados e nas bermas de caminhos.



Presente em grande parte da Europa, no Sudoeste da Ásia, no Norte de África e na Macaronésia. Em Portugal, ocorre em todo o território continental.

LUZERNA-ARÁBICA, LUZERNA-DA-ARÁBIA, ERVA-MÉDICA

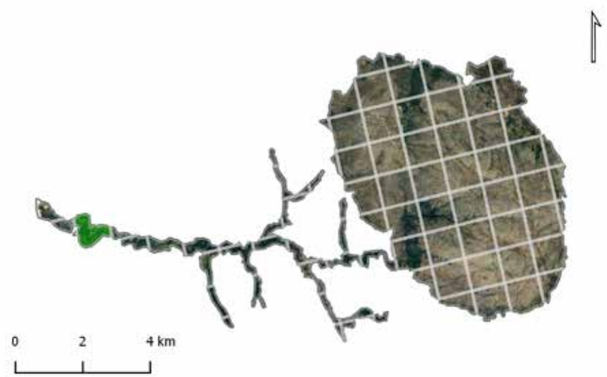
Nome científico: *Medicago arabica* (L.) Huds
Família: FABACEÆ

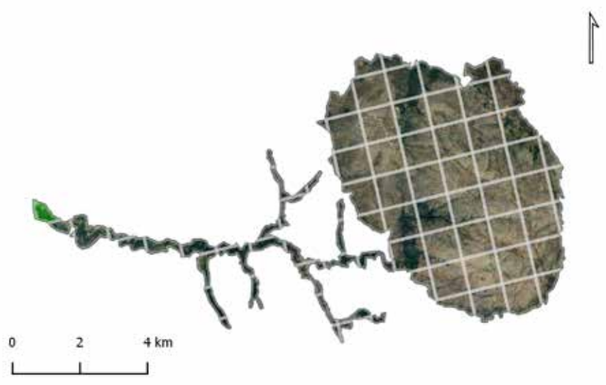
Planta herbácea, ascendente e ramificada desde a base, pubescente, com até 75 cm. As folhas, trifoliadas, apresentam folíolos de 10-27 x 7-43 mm, obcordados ou ovados, de margem serrada, normalmente maculados com uma mancha escura na zona central e pubescentes na página inferior. As estípulas surgem acentuadamente dentadas e pubescentes. As flores surgem 2-5 agrupadas em racimos com pedúnculos mais curtos do que a folha adjacente. O cálice, de 2,5-4 mm, com 5 dentes sensivelmente do mesmo comprimento do tubo, é pubescente e por vezes tingido de púrpura. A corola papilionácea, com 4,5-7,5 mm e tonalidade amarela, apresenta um estandarte mais comprido do que a quilha e as asas mais curtas. Os frutos são globosos, glabros, espiralados (5-6 voltas laxas) e de aspeto espinhoso, com 3,5-5 x 4,5-5 mm. A floração surge em abril e estende-se até junho.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em terrenos cultivados, incultos e relvados húmidos.

Foi introduzida em diversas regiões do mundo pela sua relação simbiótica com a bactéria *Sinorhizobium medicae*, que a torna uma excelente espécie fixadora de azoto no solo. Usada, frequentemente, como planta forrageira para animais. As suas folhas e raízes contêm saponinas ativas.

Com distribuição no Centro e Sul da Europa, na Região Mediterrânica, na Macaronésia e no Sudoeste da Ásia, foi introduzida em diversas outras regiões do mundo. Em Portugal surge um pouco por todo o território continental.





Espécie da Região Mediterrânica e da Macaronésia, encontra-se naturalizada na América do Norte e na Austrália. E Portugal surge no Minho, no Douro Litoral e em Trás-os-Montes, na Beira Litoral, na Estremadura, no Ribatejo, no Baixo Alentejo e no Algarve.

Nome científico: *Medicago littoralis* Rohde ex Loisel
Família: FABACEÆ

Planta herbácea, prostrada a ascendente e ramificada desde a base, pubescente, com os ramos glaucos e por vezes tingidos de púrpura, com até 80 cm. As folhas, trifoliadas, apresentam folíolos de 3,5-9 x 2,5-8 mm, obtriangulares ou ovados, por vezes obcordados, de margem serrada na metade superior. Estípulas dentadas a laciniadas. As flores surgem 2-5 agrupadas em racimos com pedúnculos mais compridos do que a folha adjacente. O cálice, de 2,5-3,5 mm, pubescente e por vezes tingido de púrpura, possui 5 dentes um pouco maiores do que o tubo. A corola papilionácea, com 5-7 mm e tonalidade amarela, apresenta um estandarte mais comprido do que a quilha e as asas mais curtas. Os frutos são cilíndricos, glaucos, espiralados (3-7 voltas apertadas) podendo ou não apresentar aspeto espinhoso, com 3-5,5 x 3,5-5 mm. A floração ocorre ao longo de todo o ano.

Habitat:
Com preferência por substratos siliciosos, surge tanto no litoral como em áreas do interior, ocorrendo em prados e dunas.

Pela sua relação simbiótica com a bactéria *Sinorhizobium medicae* constitui uma excelente espécie fixadora de azoto no solo, sendo igualmente usada para ajudar a estabilizar solos arenosos. É usada, em diversos locais, como planta forrageira para animais.

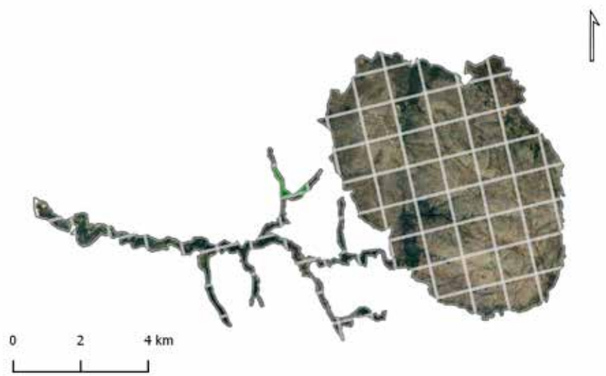
LUZERNA-LUPULINA

Nome científico: *Medicago lupulina* L
Família: FABACEÆ

Planta herbácea, prostrada a ascendente, com os ramos pouco ramificados e pubescentes, atingindo os 50 cm. As folhas apresentam folíolos de 5-18 x 5-12 mm, ovados ou suborbiculares, de margem serrada no 1/3 superior e com indumento mais denso na página inferior. Estípulas ovado-acuminadas, as inferiores dentadas na base e as superiores inteiras. As flores surgem agrupadas até 20, em racimos com pedúnculos delgado e mais comprido do que o pecíolo da folha que lhe é contígua. O cálice, de 1-1,5 mm, apresenta pelos glandulíferos e possui dentes quase tão compridos como o tubo. A corola papilionácea, com 2,5-3 mm e tonalidade amarela, apresenta um estandarte mais comprido do que as asas e a quilha. Os frutos são reniformes, comprimidos e inermes, podendo ser ou não pubescente, com cerca de 2 mm. A floração ocorre de março a novembro.

Habitat:
Surge na maioria dos solos, podendo aparecer em pastagens, em campos agrícolas e em taludes.

O restritivo específico lupulina indica semelhanças entre esta espécie com o lúpulo – *Humulus lupulus.*
Alguns autores consideram que esta planta terá sido a plantada, segundo a lenda, pelo São Patrício, o padroeiro da Irlanda. Argumentando que este deveria ser o emblema do santo.



Presente em grande parte da Europa, no Norte e este de África, no Sudoeste e centro da Ásia e na macaronésia. Estando atualmente a naturalizar-se um pouco por todo o globo. Em Portugal ocorre um pouco por quase todo o território.

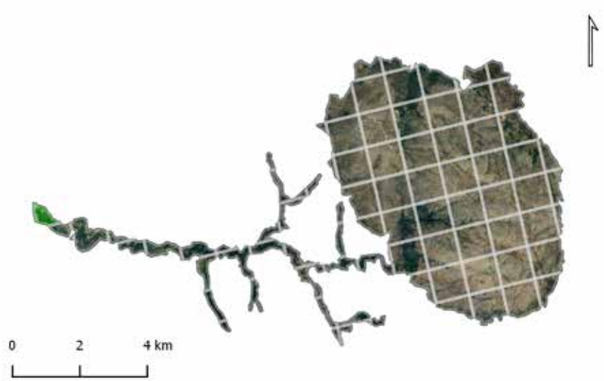
LUZERNA-DAS-PRAIAS, LUZERNA-DAS-AREIAS

Nome científico: *Medicago marina* L
Família: FABACEÆ

Planta herbácea com até 50 cm, multicaule, decumbente e de base lenhificada, densamente pubescente e de aspeto esbranquiçado ou acinzentado. Os ramos, robustos, são simples ou pouco ramificados, apresentando numerosas folhas. As folhas, trifoliadas, apresentam folíolos de 4,5-12 x 3-11 mm, carnudos e amplamente obovados ou flabelados, de margem inteira ou serrilhada e densamente pubescentes em ambas as páginas. Estípulas ovado-lanceoladas, de margem inteira ou serrada. As flores surgem 5-15 agrupadas em glomérulos densos, com pedúnculos do mesmo comprimento ou mais compridos do que a folha adjacente. O cálice, de 4-5 mm, possui com 5 dentes linear-triangulares mais compridos do que o tubo. A corola papilionácea, com 7-9 mm e tonalidade amarela, apresenta um estandarte acentuadamente mais comprido do que a quilha e as asas sensivelmente do mesmo tamanho desta. Os frutos são subcilíndricos, discoides, espiralados (2-4 voltas pouco apertadas) e espinhoso, com 4-6 mm de diâmetro. A floração ocorre de fevereiro a julho.

Habitat:
Surge em dunas e areias marítimas.

De sabor forte, é por vezes usado na alimentação.
Pela sua tolerância à seca e à salinidade, é apontada como uma espécie de importância redobrada para a produção de variedades cultivadas de luzerna tolerantes às mudanças climáticas que se anteveem, permitindo a continuação da disponibilidade de forragens em quantidade para a alimentação animal e de plantas para a fixação de azoto no solo.



Região Mediterrânica, Macaronésia e costas do Mar Negro. Em Portugal ocorre no Minho, no Douro Litoral, na Estremadura, na Beira Litoral, no Alentejo e no Algarve.

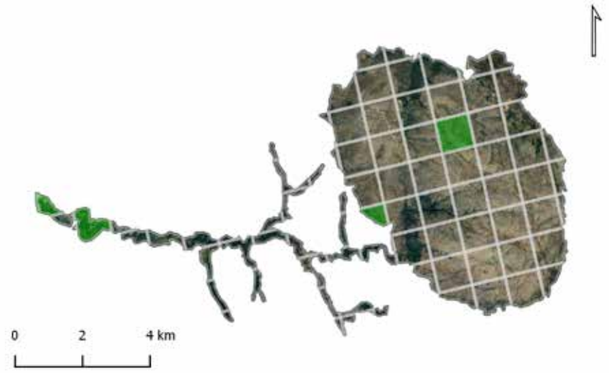
LUZERNA-PRETA, TREVO-PRETO, CARRIÇO

Nome científico: *Medicago polymorpha* L
Família: FABACEÆ

Planta herbácea, prostrada a ascendente, bastante ramificada, com os ramos glabrescentes, com até 90 cm. As folhas, trifoliadas, apresentam folíolos de 4-3 x 4-22 mm, obovados e por vezes retuso no ápice, de margem serrilhada e pubescentes nas nervuras da página inferior. Estípulas de base alargada e laciniadas. As flores surgem reunidas 3-8, com pedúnculos mais comprido ou mais curto do que a folha adjacente. O cálice, de 2,7-5 mm, com pelos glandulíferos, possui com 5 dentes geralmente glabros e com metade do comprimento do tubo. A corola papilionácea, com 3,5-6 mm e tonalidade amarela, possui estandarte de margem ondulada e mais comprido do que a quilha, as asas são mais curtas do que a quilha. Os frutos são subcilíndricos ou discoides, espiralados (2-7 voltas pouco apertadas), não espinhosos, glabros ou com poucos pelos glandulíferos, com 1,5-9,5 x 4-9 mm. A floração surge de março a julho.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em diversos tipos de substrato desde que algo nitrificados.

Os rebentos, as folhas, as flores e as sementes são usados na alimentação. Na Califórnia e no México foram encontradas sementes viáveis com mais de 200 anos, preservadas no interior de tijolos secos ao sol.
Espécie usada para a melhoria de solos, quer pela sua estabilização quer como fixadora de azoto. Tal como as restantes espécies deste género, é usada como planta forrageira, embora os animais com ela alimentados apresentem tendência para engordar e demonstrar algum inchaço.



Espécie com distribuição na Europa, na Região Mediterrânica, na Macaronésia, e no Sudoeste da Ásia, encontra-se naturalizada em diversas regiões do mundo. Em Portugal surge em todo o território continental.

ANAFAFE-MENOR, MELILOTO-DA-ÍNDIA, TREVO-DE-CHEIRO

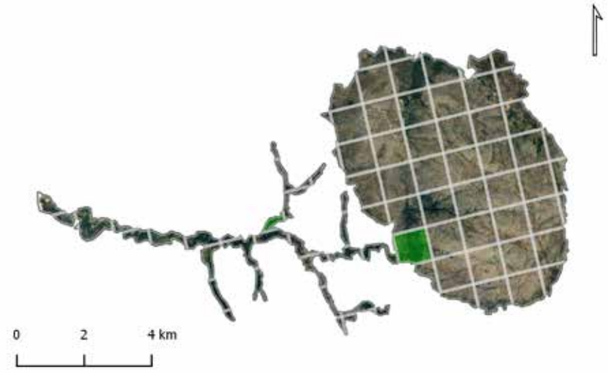
Nome científico: *Melilotus indicus* (L.) All
Família: FABACEÆ

Planta herbácea, prostrada ou ereta, algo pubescente, com até cerca de 70 cm. Os caules, delgados e por vezes angulosos, apresentam tonalidades de amarelo-pálido. As folhas inferiores apresentam folíolos de 0,5-2 x 0,4-1,4 mm, oblongo-elípticos ou obovados e com margens serrilhadas. Estípulas alargadas na base, inteiras ou com um pequeno dente. As flores, patentes ou pendulas, fragantes, surgem agrupadas 15-50, com pedúnculos de 0,5-1,5 cm. O cálice, com 1-1,4 mm, surge em tons de verde-pálido ou de azul, com 5 dentes triangulares e do mesmo comprimento do tubo. A corola papilionácea, com 2-2,5 mm e tonalidade amarela, apresenta um estandarte mais comprido do que a quilha e as asas. Os frutos, com 2-2,5 x 2 mm, subglobosos ou amplamente ovóides, exibem tonalidades de castanho-amarelado, de castanho-escuro ou de esverdeado. A floração ocorre de abril a junho.

Habitat:
Espécie ruderal e arvense, prefere solos arenosos e argilosos.

Nos dias quentes, liberta um odor agradável, característica reconhecida por um dos seus nomes comuns – trevo-de-cheiro, resultantes da presença de cumarinas, compostos que podem dar um sabor estranho ao leite dos animais alimentados com esta planta. As suas folhas podem ser incluídas na alimentação.
Na medicina popular foi usado pelas suas propriedades antibacterianas, anticoagulantes, adstringentes, emolientes, laxantes e narcóticas.
Cultivada em diversas regiões como planta forrageira para animais e como estrume verde. É também usada como repelente de insetos, sobretudo em roupas de cama e em colchões.

Com distribuição na Europa, na Região Mediterrânica, no Sudoeste asiático e na Península Arábica, surge atualmente em quase todo o mundo. Em Portugal ocorre no Minho, no Douro Litoral, na Estremadura, na Beira Litoral, Beira Baixa, no Alto Alentejo e no Algarve.



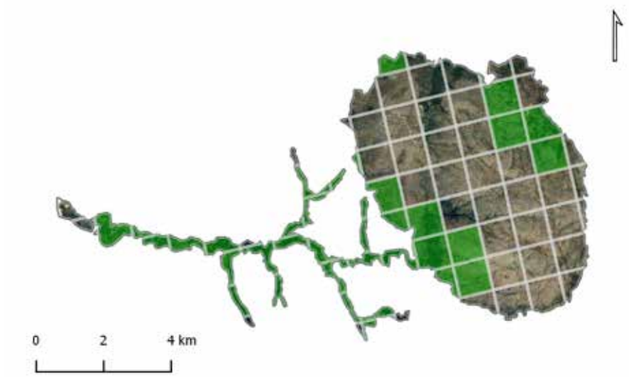
SERRADELA

Nome científico: *Ornithopus compressus* L.
Família: FABACEÆ

Planta herbácea anual com 10-150 cm, normalmente erecta e coberta por um pó branco semelhante a farinha. O caule apresenta-se irregularmente ramificado, com estrias verdes e por vezes com tonalidades avermelhadas. As folhas ovais a lanceoladas, inteiras ou dentadas, apresentando-se por vezes trilobadas, surgem geralmente de aspeto pulverulento. A época de floração dá-se de Maio a Setembro.

O nome genérico *Ornithopus* tem origem nos termos gregos *ornitho*, que significa pássaro e *poús*, que significa pés, pela semelhança das vagens recurvadas às patas de algumas aves. O nome genérico *compressus* refere-se ao facto das vagens serem achatadas. Esta planta era usada na alimentação dos grilos colocados em gaiolas.

Habitat:
Surge em prados húmidos, em terrenos cultivados ou incultos e junto a caminhos.



Subcosmopolita, sendo mais frequente em regiões temperadas e subtropicais, em Portugal encontra-se distribuída por todo o território continental.

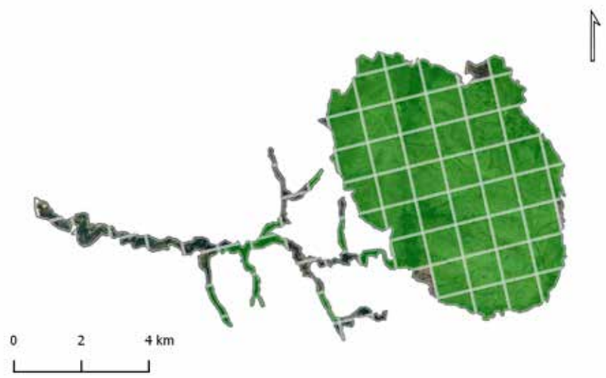
SERRADELA-BRAVA

Nome científico: *Ornithopus perpusillus* L
Família: FABACEÆ

Planta herbácea, com caules eretos, decumbentes ou ascendentes, vilosos que podem atingir os 40 cm. As folhas são alternas, com 4-15 pares de folíolos obovados ou elípticos, medem cerca de 1,2-6,7 cm e são pecioladas e com estipulas. As inflorescências comportam 2-6 flores sobre um pedúnculo de 9-33 mm e com brácteas foliáceas de 3-4 pares de folíolos. As flores são subsésseis, com cálice pubescente de cerca de 2,3-2,8 mm e corola rosada ou esbranquiçada, de quilha amarela, com estandarte de 3,5-4,5 mm. Os frutos são vagens ligeiramente curvas, com cerca de 13-30 mm e estreitadas entre as sementes. A época de floração acontece entre Abril e Julho.

O nome genérico *Ornithopus* tem origem nos termos gregos *ornitho*, que significa pássaro e *poús*, que significa pés, pela semelhança das vagens recurvadas às patas de algumas aves.
Esta planta era usada na alimentação dos grilos colocados em gaiolas.

Habitat:
Surge em prados, em terrenos cultivados ou incultos e junto a caminhos.



Presente nas áreas do Oeste e do Centro da Europa.
Em Portugal ocorre um pouco por todo o território.

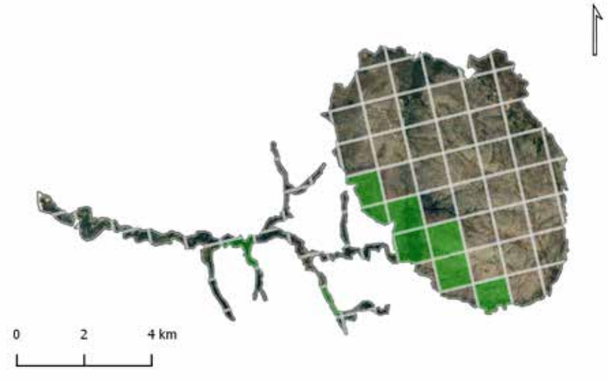
SERRADELA-DELGADA, SERRADELA-LANUDA

Nome científico: *Ornithopus pinnatus* (Mill.) Druce
Família: FABACEÆ

Planta herbácea, ereta, decumbente ou ascendente. Os caules, com indumento seríceo escasso, medem até 40 cm de altura, podendo por vezes alcançar os 80 cm. As folhas, imparipinuladas, apresentam 1-9 pares de folíolos e medem até cerca de 15 cm. Os folíolos, com 5-7 x 1,5-4 mm, de forma obovada ou elíptica, são mucronados e apresentam-se glabros na página superior e algo seríceos na inferior. Estípulas com menos de 1 mm e pecíolo com 1-2 cm. As flores, com 6-8 mm e de tonalidade amarela, agrupam-se 2-5 em inflorescências de pedúnculo glabrescente, cujo comprimento pode ser maior ou menor do que o da folha axilante. O cálice, tubuloso e glabro, apresenta as margens dos segmentos ciliadas. A corola, papilionácea, apresenta geralmente o estandarte com nervação de tonalidade púrpura. Os frutos são vagens cilíndricas e curvadas, de aspeto glabro. A floração é visível de abril a julho.

Habitat:
Surge em prados e pastagens, em terrenos cultivados e incultos, em matos e em matagais.

O nome genérico *Ornithopus* significa pé de pássaro, referindo-se à disposição dos seus frutos que se assemelham às patas de algumas aves. Por sua vez, o restritivo específico *pinnatus* refere-se às folhas, cuja disposição dos folíolos se assemelha a uma pena.
Esta planta era usada na alimentação dos grilos colocados em gaiolas.



Com distribuição na região oeste da Europa, na Região Mediterrânica e na Macaronésia. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território continental.

ALBÍZIA, GIESTA

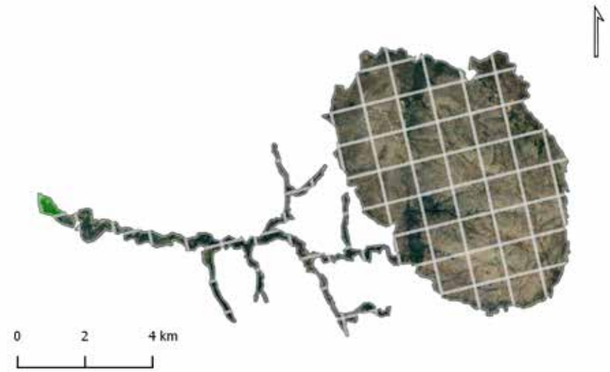
Nome científico: *Paraserianthes lophantha* (Willd.) I. C .Nielsen
Família: FABACEÆ

Espécie arbustiva ou arbórea de pequeno porte, cuja altura pode alcançar 6 m. Os raminhos são inermes e pubescentes. As folhas, recompostas, com 4-12 pares de pínulas que, por sua vez, possuem 4-12 pares de folíolos oblongos, assimétricos e mucronados, são de tonalidade verde-escuro na página superior e mais claras na inferior, medindo 30-20 cm. As flores, de tons amarelos, surgem agrupadas em capítulos que se dispõem em espigas de até 6 cm. Os frutos são vagens, com 10-2 cm, de tom castanho-escuro, oblongas e direitas, coriáceas e de margens estriadas. A época de floração ocorre entre julho e agosto.

Habitat:
Espécie ornamental, cultivada em jardins e em parques. Comporta-se como uma espécie ruderal, com preferência por zonas áridas e crescendo em margens de estradas e terrenos incultos.

Introduzida em Portugal pelo seu caráter ornamental e para a produção de abrigos, está descrita como espécie exótica com interesse para a arborização (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo II). O seu principal risco reside na elevada produção de sementes, cuja dispersão é facilitada pelo vento, por aves e formigas. A germinação das sementes é promovida pelos fogos florestais, dando origem a povoamentos densos que impedem o crescimento de flora nativa.
Em algumas regiões do Sudoeste asiático, ela é usada como sombreamento em terrenos agrícolas, para a produção de adubos, como matéria-prima para combustível e carvão vegetal de uso doméstico. Também na alimentação foi aproveitada, sendo usada como condimento.

Espécie nativa do continente australiano, encontra-se naturalizada nos dois hemisférios. Em Portugal continental surge nas regiões do Minho, do Douro Litoral, da Beira litoral, da Estremadura, do Alto Alentejo e do Algarve.



CARQUEIJA, CARQUEJA

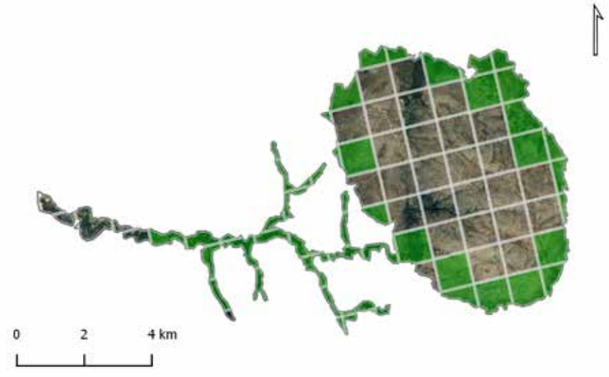
Nome científico: *Pterospartum tridentatum* subsp. *cantabricum* (Spach) Talavera & P. E. Gibbs
Família: FABACEÆ

Planta arbustiva com 25-70 cm e geralmente prostrada. Os ramos dos caules férteis, com 4-14 mm de largura, apresentam 2 asas bem desenvolvidas, onduladas e de aspeto coriáceo. As folhas muito pequenas, por vezes nulas, apresentam um único folíolo cujo limbo, de forma triangular, mede 3 X 1,5 mm. As flores agrupam-se 4-8 em fascículos axilares, com pedicelos de 1-2,5 mm. O cálice, com 5-7,5 mm, apresenta-se tubuloso e bilabiado, sendo o lábio inferior menor que o superior. A corola, de tonalidade amarela, possui um estandarte glabro ou apenas com alguns pelos sobre a nervura central. Os frutos, em forma de vagem, medem cerca de 8,5-13,5 x 3,5-4 mm, e apresentam formas oblongo-lineares. A floração acontece de março a junho.

Os usos tradicionais desta planta são diversificados, tendo sido enunciados os usos gerais das diferentes subespécies de *Pterospartum tridentatum*. Usada na alimentação como condimento para pratos de caça e de arroz, constitui também um importante recurso para a medicina popular, que nela encontrou propriedades que atuam ao nível dos aparelhos respiratório, digestivo, urinário e nervoso. Também na atividade agro-pastoril desempenha um papel importante, sendo usado como cama e pasto para o gado ovino e caprino e como um bom adubo corretivo dos solos. Em tempos terá sido usado como material de ignição para fornos a lenha e para as forjas.

Habitat:
Espécie com preferência por zonas de matos, de matagais e terrenos incultos.

Presente na Península Ibérica e no Norte de Marrocos, em Portugal continental está presente nas regiões do Minho, de Trás-os-Montes, das Beiras, do Ribatejo, do Alto Alentejo e do Algarve.



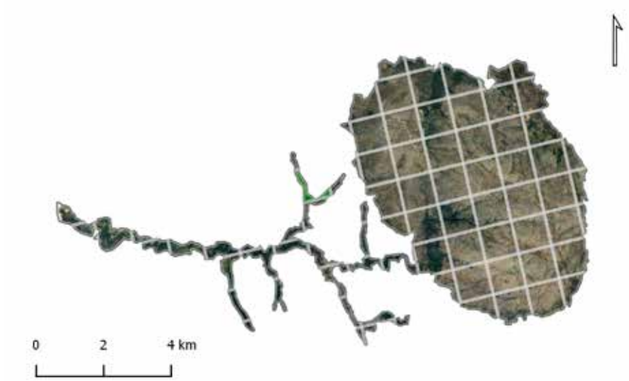
ROBÍNIA, ACÁCIA-BASTARDA

Nome científico: *Robinia pseudoacacia* L
Família: FABACEÆ

Árvore caducifólia que atinge 25 m. O ritidoma é gretado, formando losangos. As folhas são imparipinuladas, compostas por 3-11 pares de folíolos elípticos- ovados, glabros e com estipulas espinescentes caducas, onde surgirão acúleos. As inflorescências são axilares, com 10-20 cm, pendentes e apresentando 11-35 flores papilionáceas de cor branca. Os frutos são vagens, planas, de forma linear ou oblonga e geralmente glabras. A fase de floração ocorre entre os meses de Abril e Julho.

Em Portugal é uma espécie considerada invasora (Decreto-Lei n.º565/99, de 21 de Dezembro). O nome genérico *Robinia* refere-se a Jean (1550-1629) e Vespasian (1579-1662) Robin, dois jardineiros de Henrique IV e Luís XIII que pela primeira vez plantaram na Europa esta espécie, depois de terem recebido exemplares vindos do Canadá.
Apesar da sua toxicidade, é usada na alimentação como condimento e para bebidas com efeito narcótico. Pode ser usada como febrífugo, antiespasmódico, diurético, laxante e emoliente, purgante e antiviral.

Habitat:
Surge junto a caminhos e estradas, em taludes e em bosques ribeirinhos.



Com origem no Norte da América, em Portugal surge sobretudo no Douro Litoral, Trás-os-Montes, Beira Alta, Beira Litoral e Alto Alentejo.

RABO-DE-GATO, TREVO-DE-FOLHAS-ESTREITAS, TREVO-MASSAROCO

Nome científico: *Trifolium angustifolium* L
Família: FABACEÆ

Planta herbácea, de aspeto viloso, com até 90 cm. Os caules eretos ou ascendentes, surgem pubescente mas por vezes com a parte inferior glabra ou glabrescente. As folhas, de inserção alterna, com folíolos de contorno linear-elíptico, de 75 x7 mm, inteiros e agudos, com a nervação quase paralela, são pubescentes em ambas as faces, por vezes apenas na inferior. Apresentam estípulas lineares, acuminadas, inteiras, de aspeto membranáceo e pubescente. O pecíolo, com até 80 mm, é pubescente. As flores reúnem-se em inflorescências terminais e espiciformes, cilíndricas ou subcónicas. O cálice, campanulado, apresenta: tubo de 3-5,2 mm, com 10 nervos e pubescente; fauce curtamente ciliada; dentes desiguais, de contorno triangular e pubescentes. A corola, de tonalidade rosada ou púrpura, apresenta as pétalas soldadas na base, por sua vez soldada ao tubo do androceu, sendo o estandarte a de maior dimensão, com 9-15 mm. O fruto, indeiscente, apresenta aspeto membranáceo. A floração surge entre maio e julho.

Habitat:
Espécie ruderal, surge preferencialmente em solos pobres e secos, em bermas de caminhos, em prados, clareiras de matos, de pinhais e montados.

O nome genérico *Trifolium* tem origem latina e indica que as folhas são divididas em três folíolos ou lóbulos. O restritivo específico *angustifolium* refere-se aos folíolos, indicando que são estreitos. Como todas as espécies deste género, constitui útil recurso para medicina popular, que lhe reconheceu propriedades que o tornaram relevante no tratamento de diarreia e no alívio de dores estomacais.

Distribui-se pelo Sul da Europa, pela Região Mediterrânica, Sudoeste asiático e Macaronésia. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território.

PÉ-DE-LEBRE, TREVO-BRANCO

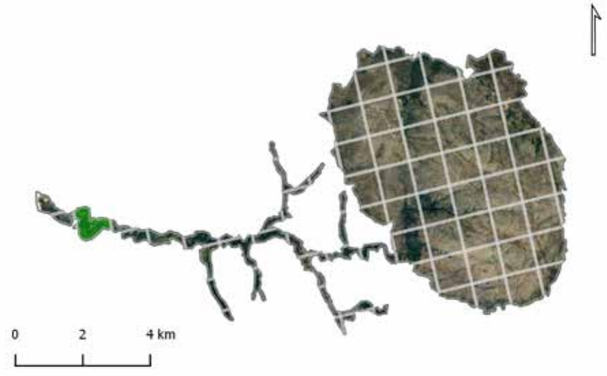
Nome científico: *Trifolium arvense* L
Família: FABACEÆ

Espécie herbácea anual, que atinge os 50 cm. Os caules são eretos e ramosos, com revestimento pubescente de cor cinzenta ou avermelhada. As folhas são alternas, trifoliadas (com folíolos de 27 X 7 mm e de forma linear-oblonga), pecioladas e apresentam estípulas. As inflorescências, axilares e solitárias, surgem com forma de espiga, cilíndricas ou ovóides, são pubescentes, pedunculadas e sem bractéolas. O cálice é pubescente, campanulado, com 10 nervuras, tubo de 1,2-2mm e dentes de 1,5-5 mm. A corola é formada por pétalas de cor branca a rosa-pálido, glabras e marcescentes, cuja pétala superior (estandarte) mede 2,3-4 mm. O fruto é indeiscente, possui uma só semente e é incluso no cálice. A época de floração ocorre entre os meses de Abril e Julho.

Habitat:
Surge em terrenos de cultivo e incultos e junto a caminhos e estradas, preferencialmente secos.

O nome genérico *Trifolium* tem origem latina e indica que as folhas são divididas em três folíolos ou lóbulos. O restritivo específico *arvense* significa que esta espécie tem preferência por campos agrícolas.

Presente na Europa, na Sibéria, nas áreas do Norte e Este de África, no Oeste da Ásia e na Macaronésia. Em Portugal, ocorre em quase todo o território.



TREVÃO, TREVO-AMARELO

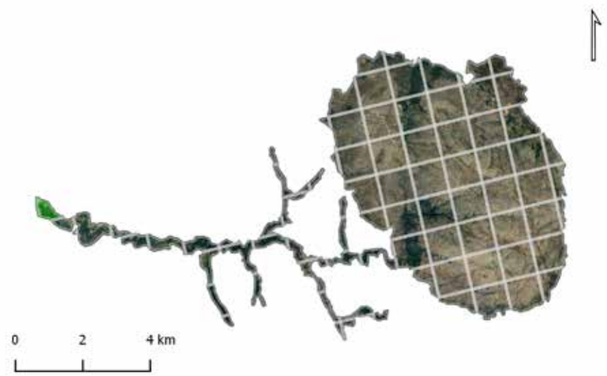
Nome científico: *Trifolium campestre* Schreb
Família: FABACEÆ

Planta herbácea, relativamente pubescente, podendo ultrapassar os 50 cm. Os caules, quase sempre eretos ou ascendentes, podem ser glabros ou pubescentes na parte inferior e pubescentes na superior. As folhas, insertas alternadamente, com folíolos de contorno obovado ou elíptico, de 20 x 12 mm, de margem sinuado-dentada na região apical, obtusos, truncados ou imarginados, geralmente glabros ou pubescentes sobre a nervação média, mas por vezes totalmente pubescentes. Apresentam estípulas lanceoladas e agudas, de aspeto membranáceo e geralmente glabras ou glabrescentes, sendo as superiores auriculadas. O pecíolo, com até 30 mm, é geralmente pubescente. As flores reúnem-se em inflorescências axilares e espiciformes, subcilíndricas ou obovóides. O cálice, campanulado, apresenta: tubo de 0,4-0,7 mm, com 5 nervos e glabro; fauce glabra; dentes desiguais, de contorno triangular a linear podendo ou não ser ciliados. A corola, de tonalidade amarela, glabra e escariosa, possui estandarte livre e com 2,5-5,5 mm. O fruto, estipulado e indeiscente, apresenta aspeto membranáceo. A floração ocorre de março a setembro.

Habitat:
Com preferência por solos algo secos e subnitrófilos, surge em prados, em terrenos incultos, nas margens de caminhos, em clareiras de matos, em pinhais e em montados.

O nome genérico *Trifolium* tem origem latina e indica que as folhas são divididas em três folíolos ou lóbulos. O restritivo específico *campestre*, que significa aquele que é dos campos, ou das superfícies abertas, indica o tipo de habitat desta espécie.
Usado na alimentação, à semelhança da maioria das espécies de trevo. Tanto as folhas, como as flores e as sementes são comestíveis. As folhas são usadas em saladas, as flores geralmente adicionadas a chás e as sementes podem ser consumidas assadas ou moídas com farinhas de cereais.

Com distribuição no continente europeu, no Sudoeste asiático e no Noroeste de África. Em Portugal surge um pouco por todo o território continental.



TREVO

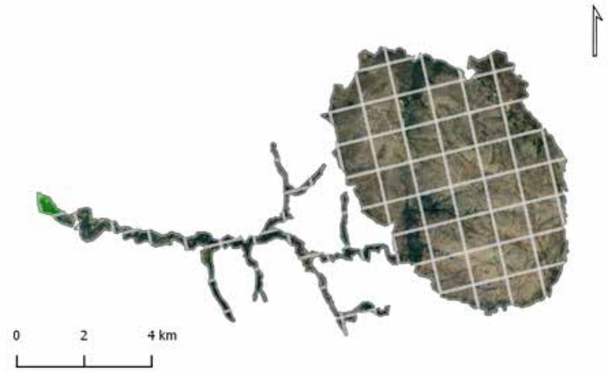
Nome científico: *Trifolium cernuum* Brot
Família: FABACEÆ

Planta anual, com caules eretos, ramosos, glabros e fistulosos, pode atingir 65 cm. As folhas são alternas, trifoliadas (com folíolos de 18 X 12 mm e de forma ovada, glabros e de margem serrada), pecioladas e com estipulas. As inflorescências são axilares, umbeliformes, medem cerca de 8,5-11 mm, pedunculadas e comportam numerosas flores pediceladas. O cálice é ziomórfico, cilíndrico, glabrescente, com 10 nervuras, tubo de 1,5-2mm e dentes desiguais entre si. A corola é formada por pétalas de cor branca ou rosada, glabras e persistentes, cuja pétala superior (estandarte) mede 3,6-4,6 mm. O fruto é indeiscente, com 2-3 sementes e destaca-se do cálice. A época de floração ocorre entre os meses de Abril e Julho.

O nome genérico *Trifolium* tem origem latina e indica que as folhas são divididas em três folíolos ou lóbulos.

Habitat:
Surge em terrenos incultos e pastos, preferencialmente húmidos.

Presente na área Sudoeste da Europa Continental, na Região Mediterrânica e na Macaronésia. Em Portugal, ocorre em quase todo o território, salvo nas regiões do Baixo Alentejo e do Algarve.



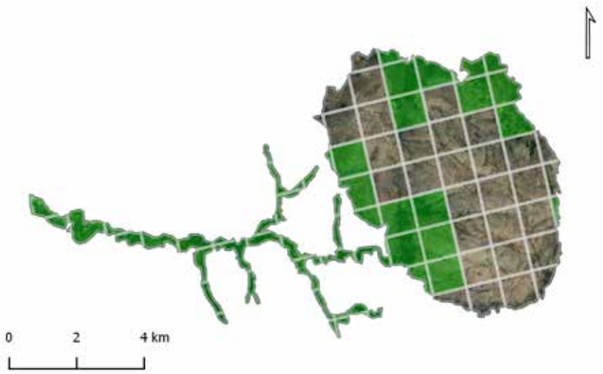
TREVINHO

Nome científico: *Trifolium dubium* Sibth
Família: FABACEÆ

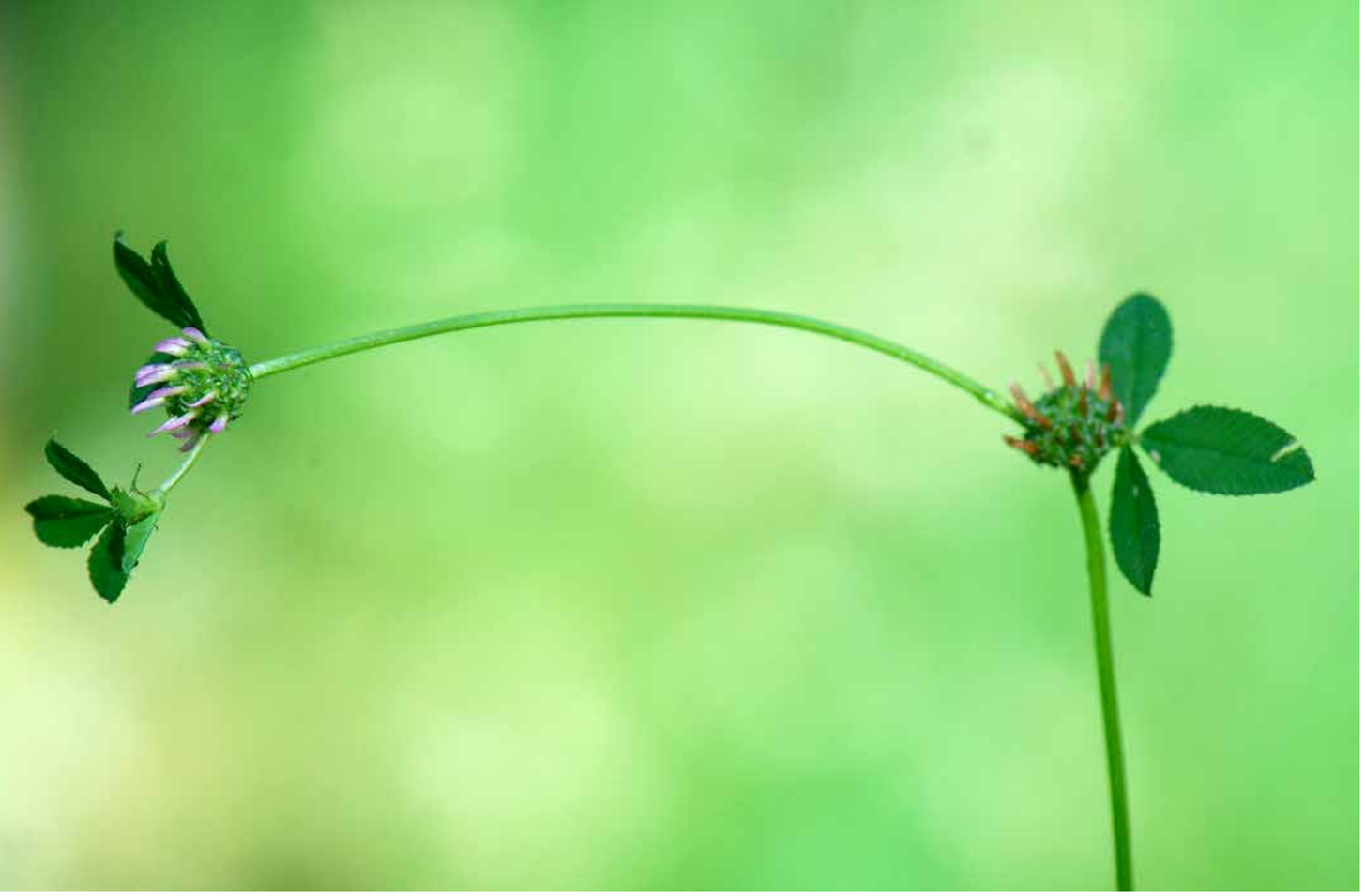
Planta anual, com caules eretos, glabros ou pubescentes, pode atingir 60 cm. As folhas são alternas, trifoliadas (com folíolos de 14 X 8 mm, obovados, glabros ou com a face inferior glabrescente, serrados no ápice e com um pecíolo central), pecioladas e estipuladas. As inflorescências são axilares, espiciformes, cónicas ou subcilíndricas, com cerca de 6-9 mm de diâmetro, pedunculadas e com 5-30 flores pediceladas. O cálice é zigomórfico, campanulado, glabro, com 5 nervuras, tubo de 0,5-0,8 mm e dentes desiguais. A corola é formada por pétalas amarelas, tornando-se acastanhadas na maturação, glabras, escariosas e persistentes. O fruto é indeiscente, com 1-2 sementes. O período de floração ocorre entre os meses de Abril e Agosto.

O nome genérico *Trifolium* tem origem latina e indica que as folhas são divididas em três folíolos ou lóbulos. O restritivo específico *dubium* significa ambíguo, por não se enquadrar num padrão. Esta espécie tem propriedades hemostáticas, sendo usada uma cataplasma para estancar hemorragias de cortes e outros ferimentos. Outra aplicação desta espécie decorre de esta ter a capacidade de fixar o azoto atmosférico, pelo que é utilizada em misturas de sementes com gramíneas para sementeiras de recuperação de terras.

Habitat:
Surge em prados de plantas anuais e beiras de caminhos, em terrenos com alguma humidade.



Presente em quase toda Europa, na Região Mediterrânica, na Macaronésia e no Sudoeste da Ásia. Em Portugal, ocorre em todo o território.



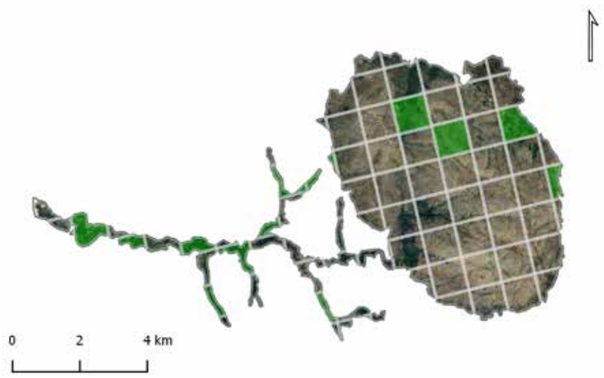
TREVO-AGLOMERADO

Nome científico: *Trifolium glomeratum* L
Família: FABACEÆ

Planta herbácea anual, com caules eretos, geralmente glabros, com entrenós distanciados, podendo atingir 40 cm. As folhas são alternas, trifoliadas (com folíolos de 20 X 15 mm, obovados, glabros e serrilhados), pecioladas e estipuladas. As inflorescências são axilares, capituliformes, globosas ou hemisféricas, com cerca de 7-15 mm de diâmetro e com inúmeras flores. O cálice é actinomórfico, campanulado, glabro, com 12 nervuras, tubo de 1,7-3 mm e dentes lanceolados. A corola apresenta pétalas rosadas, glabras e persistentes, cuja pétala superior (estandarte) mede 4,3-7 mm. O fruto é indeiscente e incluso no cálice. O período de floração ocorre entre os meses de Abril e Julho.

O nome genérico *Trifolium* tem origem latina e indica que as folhas são divididas em três folíolos ou lóbulos.

Habitat:
Surge em terrenos incultos, em pastos e junto a caminhos, em solos arenosos e pouco profundos.



Presente nas regiões Oeste e Sul da Europa, na Região Mediterrânica, em África, na Macaronésia e no Sudoeste da Ásia. Em Portugal, ocorre um pouco por todo o território.

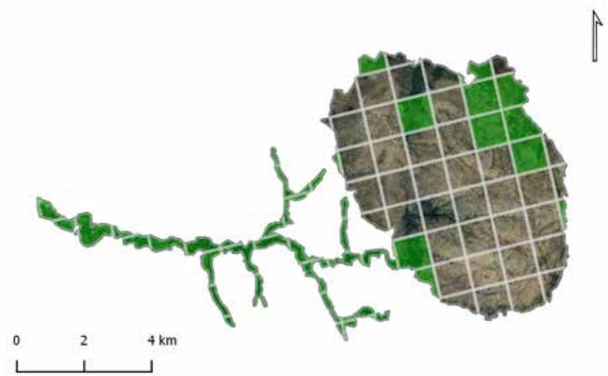
TREVO-ROXO

Nome científico: *Trifolium pratense* L
Família: FABACEÆ

Planta herbácea, perene, com caules erectos, podendo ser glabros ou pubescentes com cerca de 100 cm. As folhas são alternas, trifoliadas (com folíolos de 50 X 30 mm, de forma ovado-suborbiculares os das folhas inferiores e obovado-elípticos os das superiores), pecioladas e estipuladas. As inflorescências são terminais, capituliformes ou globoso-ovóides, com cerca de 17-40 X 16-39 mm e com inúmeras flores. O cálice é zigomórfico, campanulado, pubescente, com 10 nervuras, tubo de 2-3,8 mm e dentes lineares e diferentes entre si. A corola apresenta pétalas cor-de-rosa, púrpura ou amarelas, glabras e marcescente, cuja pétala superior (estandarte) mede 8,5-21 mm. O fruto é indeiscente. O período de floração ocorre entre os meses de Maio e Outubro.

O nome genérico *Trifolium* tem origem latina e indica que as folhas são divididas em três folíolos ou lóbulos. O restritivo específico *pratense* deriva do termo latino *pratum*, que significa prado – referindo-se à preferência de habitat desta espécie.
As folhas desta espécie podem ser usadas na alimentação, em saladas ou sopas.
É uma planta tradicionalmente usada na medicina popular sendo algumas das suas propriedades a actividade anti-cancerígena, anti-espasmódica, diurética, expetorante, sedativa e tónica.

Habitat:
Surge junto a caminhos e em prados e pastagens húmidas.



Presente na Europa, no Noroeste de África, na Macaronésia e nas regiões Centro e Oeste da Ásia. Em Portugal, ocorre um pouco por todo o território.

TREVO-RASTEIRO, TREVO-BRANCO

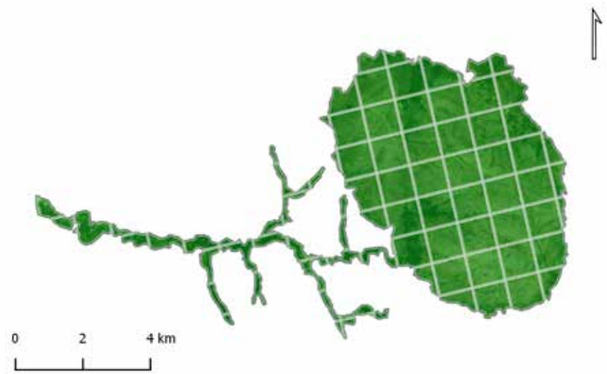
Nome científico: *Trifolium repens* L
Família: FABACEÆ

Planta herbácea perene, com caules prostrados e enraizantes, glabros e com cerca de 60 cm. As folhas são alternas, trifoliadas (com folíolos glabros de 3-47 X 3-36 mm, de forma obovada ou obcordada, margem denticulada ou serrilhada), pecioladas e estipuladas. As inflorescências são axilares, hemisféricas, com cerca de 10-40 mm de diâmetro e com inúmeras flores de pedicelos diferentes. O cálice é zigomórfico, cilíndrico, glabro, com 10 nervuras, tubo de 1,5-3,3 mm e dentes lineares ou triangulares. A corola é usualmente branca ou rosada, eventualmente púrpura, glabra e persistente, o estandarte mede 5,7-11,7 mm. O fruto é indeiscente e sobressai do cálice. O tempo de floração acontece entre os meses de Março e Agosto.

Nome genérico *Trifolium* tem origem latina e indica que as folhas são divididas em três folíolos ou lóbulos. O restritivo específico *repens* surge do termo latino *repto*, que significa rastejante e que aponta para as caraterísticas dos caules desta espécie.
As flores e os frutos, depois de secos, podem ser transformados em farinha ou usados para polvilhar alimentos, como o arroz.
Na medicina tradicional, é usada como infusão para o tratamento de tosse, resfriados e febre. Sendo também usada pelas suas propriedades de ação antirreumática, depurativa e tónica. As folhas e flores jovens podem ser consumidas em saladas e as flores usadas para infusões.
Outra aplicação decorre de esta ter a capacidade de fixar o azoto atmosférico, sendo utilizada para sementeiras de recuperação de terras.

Habitat:
Surge em prados e pastagens húmidas, junto a caminhos e campos incultos e em margens de cursos de água.

Presente em quase toda a Europa e na Macaronésia. Em Portugal, ocorre um pouco por todo o território.



TREVO-DA-PÉRSIA, TREVO-DE-FLOR-REVIRADA, TREVO-RESUPINADO

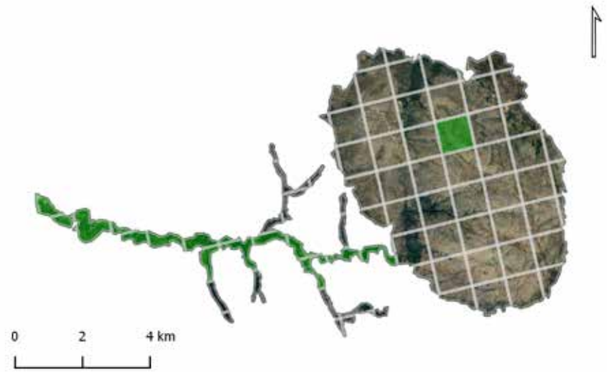
Nome científico: *Trifolium resupinatum* L
Família: FABACEÆ

Planta herbácea, glabra e glandulosa, de caules, eretos ou ascendentes, maciços e fistulosos, com cerca de 55 cm. As folhas, pecioladas, apresentam inserção alterna, com folíolos de contorno obovado, elíptico ou rômbico, de 25 x 15 mm, de margem serrulada, com dentes espinhosos, agudos ou obtusos, e normalmente glandulosos. Possuem estípulas ovado-acuminadas e de aspeto membranáceo. As flores reúnem-se em inflorescências capituliformes e globosas. O cálice, bilabiado, apresenta: tubo de 1,2-1,9 mm, com 12 nervos bem distintos; no lábio inferior e outros pouco acentuados no superior; fauce glabra; dentes desiguais, de contorno triangular os inferiores e os superiores subordinados e divergentes na frutificação. A corola, em posição invertida, de tonalidade rosada e glabra, possui estandarte livre, com 4-6 mm. O fruto é indeiscente e de aspeto membranáceo. A floração ocorre de abril a junho.

Habitat:
Espécie ruderal, surge preferencialmente em solos nitrificados e subsalinos, em pastagens, em terrenos incultos ou cultivados, e em locais húmidos ou temporariamente húmidos.

O nome genérico *Trifolium* tem origem latina e indica que as folhas são divididas em três folíolos ou lóbulos. O restritivo específico *resupinatum*, que significa em posição invertida, refere-se à situação da corola das flores, que se encontram invertidas pela torção do pedicelo.
O principal uso desta espécie advém do facto de ser altamente nutritiva e palatável, o que a torna numa espécie forraginosa por excelência. No entanto, não pode ser usada para ensilagem, pelo seu elevado teor em humidade.
No Afeganistão e no Paquistão é usada na alimentação, sendo os seus rebentos ingeridos frescos, como legumes, ou secos para consumo posterior. É, ainda, uma planta com elevado valor como melífera.

Com distribuição no Centro e Sul da Europa, no Sudoeste asiático, no Noroeste de África e na Macaronésia. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território.



TREVO-SUBTERRÂNEO

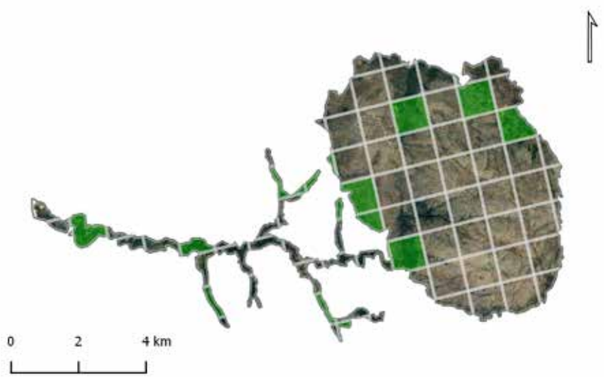
Nome científico: *Trifolium subterraneum* L
Família: FABACEÆ

Espécie herbácea anual, com caules eretos, medindo cerca de 90 cm. As folhas são alternas, trifoliadas (com folíolos glabros de 33 X 30 mm, de forma obcordada e margem denticulada, pubescentes e podendo apresentar uma mácula branca), pecioladas e estipuladas. As inflorescências são axilares, capituliformes e obovóides, com cerca de 2-6 flores férteis e várias flores estéreis e sem corola. O cálice é zigomórfico, urceolado, membranoso e glabro, com 20 nervuras, o tubo das flores férteis mede cerca de 2-3,3 mm e dentes desiguais entre si e filiformes. A corola é branca e glabra, o estandarte mede 7-12 mm. O fruto é indeiscente. O período de floração ocorre entre os meses de Fevereiro e Julho.

O nome genérico *Trifolium* tem origem latina e indica que as folhas são divididas em três folíolos ou lóbulos. O restritivo específico *subterraneum* refere-se à tendência demonstrada pelas inflorescências, que vergando os pedúnculos se vão enterrando as sementes.

Esta espécie é frequentemente usada para melhorar a qualidade das pastagens, tendo prosperado na peninsula ibérica quando Espanha era o maior produtor de lã do mundo e enormes rebanhos pecorriam este território.

Habitat:
Surge em prados e pastagens húmidas.



Presente na Europa, no Sudoeste da Ásia, no Noroeste de África e na Macaronésia. Em Portugal, ocorre na maioria do território.

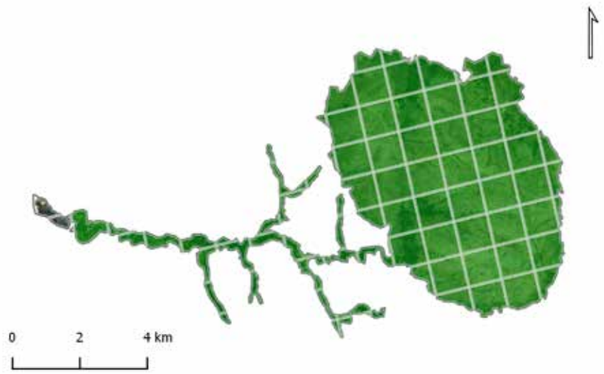
TOJO-ARNAL

Nome científico: *Ulex europaeus* subsp. *latebracteatus* (Mariz) Rothm
Família: FABACEÆ

Arbusto muito espinhoso que atinge cerca de 2,5 m de altura. Os ramos são pubescentes e, enquanto jovens apresentam dois tipos de pêlos, uns compridos e patentes e os outros curtos e aplicados. As folhas são muito reduzidas, com cerca de 5-12 mm, de forma linear-lanceolada ou triangular, rígidas e podem ser ou não pubescentes. As flores apresentam uma corola amarela, papilionácea e maior que o cálice. O fruto é uma vagem vilosa. A época de floração ocorre entre os meses de Fevereiro a Junho.

Os botões das flores, se tratados com vinagre, podem ser usados em saladas.
Embora não sendo uma espécie muito usada na medicina, ainda assim há referências ao uso das suas flores no tratamento de escarlatina e icterícia infantil e das suas sementes no tratamento de diarreia.
As flores permitem o fabrico de um corante de tonalidade amarelo-alaranjado. A sua madeira arde facilmente, pelo que é usado para o fabrico de carvão e como combustível em fornos de padarias, das cinzas pode-se fazer sabão e fertilizantes.
Na agropecuária é usado para estabilização de solos e para fazer a "cama do gado". Os seus rebentos são consumidos por cabras e cavalos.

Habitat:
Surge nos tojais e urzais do litoral, ou próximo dele.



Esta subespécie é endémica do Noroeste da Península Ibérica. Em Portugal ocorre essencialmente no Minho, Douro Litoral e Beiras.

TOJO-GATENHO, TOJO-GATUNHO

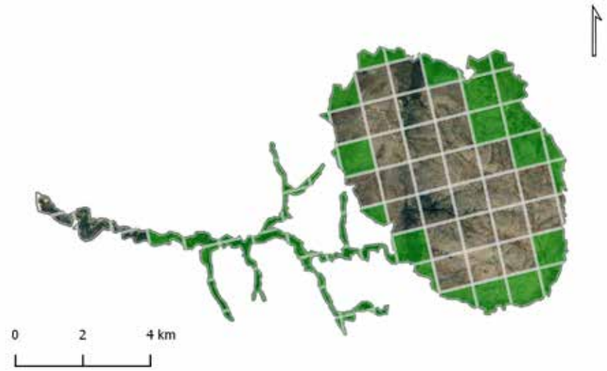
Nome científico: *Ulex micranthus* Lange
Família: FABACEÆ

Espécie arbustiva de pequeno porte, medindo até cerca de 1 m de altura, bastante ramificado e espinhoso. Os ramos são geralmente glabros, podendo apresentar alguma pubescência de pelos curvos e patentes. Os espinhos primários, com cerca de 1 cm, são rígidos e arqueados, com alguma pilosidade na base, têm inserção alterna e estão regularmente distribuídos. Os espinhos secundários, com até 0,5 cm, surgem com inserção oposta na base dos espinhos primários – o que sugere uma estrutura trifurcada. As folhas encontram-se reduzidas a filódios, com até 4 mm de comprimento, de consistência rígida e aspeto espinescente, triangulares e glabrescentes. As flores, papilionáceas e de tom amarelo-alaranjado, possuem cálice com 8 mm, com pelos escuros ou glabrescente e corola com um estandarte de 11 mm, guarnecido com pelos na linha média dorsal. Os frutos são vagens, geralmente do mesmo comprimento do estandarte, elípticas ou ovadas. A floração acontece entre os meses de março e maio.

Habitat:
Surge em áreas de matos, com preferência por substratos ácidos, quase sempre sobre solos derivados de xistos.

Os usos tradicionais desta espécie relacionam-se com a vida rural, sendo usado para prover a "cama do gado", como fertilizante e como material de combustão.

Espécie com distribuição restrita, é endémica da Península Ibérica. Surge apenas no Norte de Portugal e parcamente na zona Sul da Galiza.



TOJO-MOLAR

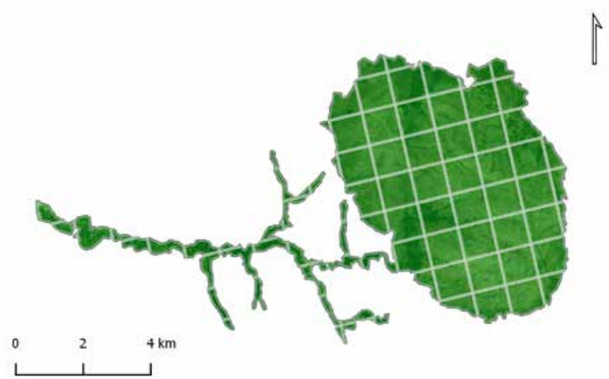
Nome científico: *Ulex minor* Roth
Família: FABACEÆ

Arbusto muito espinhoso que atinge cerca de 2 m de altura e às vezes decumbente. Os ramos são pubescentes e apresentam dois tipos de pêlos, uns compridos e patentes e os outros curtos e aplicados. As folhas são muito reduzidas, filódios, e têm uma forma que varia entre o linear e o linear-triangular, são rígidas e podem ser ou não pubescentes. As flores apresentam uma corola papilionácea sensivelmente do tamanho do cálice. O fruto é uma vagem pubescente como o cálice e com uma forma que pode variar entre o ovado, ovado-oblongo ou elíptico. A floração ocorre entre os meses de Março e Setembro.

Espécie usada na agropecuária como forragem, para prepara a "cama para o gado" e como fertilizante de solos. Este um arbusto possui rebentos nutritivos com bons teores em proteína e elevada digestibilidade. Em cada cordilheira da zona norte de Portugal existe uma raça de gado bovino endémico adaptada ao pastoreio deste tojo. Os animais eram levados para as áreas comunais de pastoreio e deixados a pastar os rebentos nutritivos no início da primavera e alimentavam-se posteriormente com feno.

Habitat:
Surge em urzais e tojais com solos temporariamente encharcados.

Ocorre no Sudoeste da Europa e na Macaronésia, encontrando-se naturalizada na América do Norte. Em Portugal está presente de Norte a Sul, exceto nas regiões mais interiores.



ERVILHACA-MIÚDA

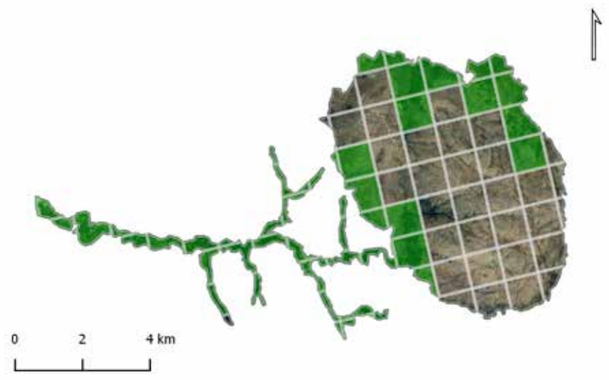
Nome científico: *Vicia angustifolia* L
Família: FABACEÆ

Planta herbácea trepadora, com caules ascendentes e angulosos, pode atingir os 80 cm. As folhas, com 25-35 mm, podem ou não ser pecioladas, são compostas por 3-6 pares de folíolos obcordiformes a lineares e possuem uma gavinha no ápice. As inflorescências podem ou não apresentar pedúnculos e comportam 1-4 flores. As flores são papilionáceas, com um cálice actinomórfico e corola de cor violácea (tornando-se azulada com o passar do tempo). O fruto é uma vagem de forma linear-oblonga e achatada. O período de floração acontece entre os meses de Abril a Julho.

O nome genérico *Vicia* deriva do termo latino *vincio*, que significa vincular ou amarrar em volta, indicando a forma como esta espécie se prende pelo meio de gavinhas. O restritivo específico *angustifolia* indica que as suas folhas são estreitas.
Esta espécie é cultivada como forragem para o gado.

Habitat:
Surge em terrenos cultivados e pastos.

Presente em quase toda Europa, no Centro e Oeste da Ásia, na Região Mediterrânica e na Macaronésia (Madeira, Açores e Canárias). Em Portugal pode ser encontrada um pouco por todo o território.



ERVILHACA-COMUM, ERVILHACA-MANSA

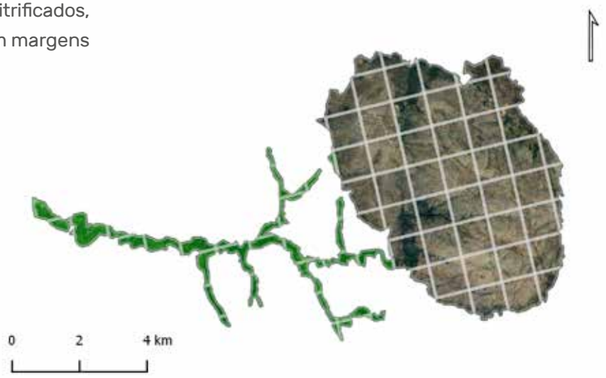
Nome científico: *Vicia sativa* L
Família: FABACEÆ

Planta herbácea, trepadora e de aspeto glabrescente. Os caules, com até 80 cm de comprimentos, ascendentes ou procumbentes, são relativamente angulosos. As folhas, compostas, apresentam 4-8 pares de folíolos e terminam em gavinhas ramificadas. Pecioladas, medem 33-90 cm, possuem estípulas lanceoladas e agudas, com uma mancha negra na face inferior. Os folíolos apresentam formas que variam entre o obovado, oblongos ou elípticos. As flores agrupam-se em inflorescências de 1-2. O cálice, com 11-18 mm, actinomórfico e com lóbulos subiguais entre si e de forma triangular. A corola, papilionácea, apresenta tonalidade violeta ou roxo-purpurescente, tornando-se azul-violáceo quando seca, mede 10-30 mm. Os frutos, vagens linear-oblongas, comprimidas podendo ser contraídas entre as sementes, são glabras ou esparsamente pubescentes e medem 25-80 mm. A floração é visível entre abril e junho.

O nome genérico *Vicia* deriva do termo latino *vincio*, que significa vincular ou amarrar em volta, indicando a forma como esta espécie se prende pelo meio de gavinhas
Alguns autores acreditam que os romanos terão sido os responsáveis pela sua expansão geográfica, ao terem-na levado e cultivado, como forrageira, nos territórios conquistados para o Império. O seu restritivo específico *sativa*, que significa cultivada, é indicador da importância do seu cultivo. Ainda hoje é uma espécie cultivada como forrageira e, frequentemente consociada com aveia. É, ainda, usada para melhorar solos agrícolas fixando quantidades consideráveis de azoto.
Ainda que o seu paladar não seja muito agradável, esta espécie pode ser incluída na alimentação sobretudo pelo seu elevado teor nutricional. As sementes, secas e moídas, são misturadas com farinhas de cereais para confecionar pães, bolos e biscoitos. As folhas, em infusão, podem ser usadas como substituto do chá.
Na medicina popular, usava-se uma decocção das sementes para aplicar em tratamentos do sarampo e da varíola.

Habitat:
Espécie ruderal, com preferência por solos nitrificados, ocorre em áreas de cultivo, em prados e em margens de caminhos.

Nativa da região mediterrânica é, atualmente, uma espécie com distribuição subcosmopolita. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território continental.



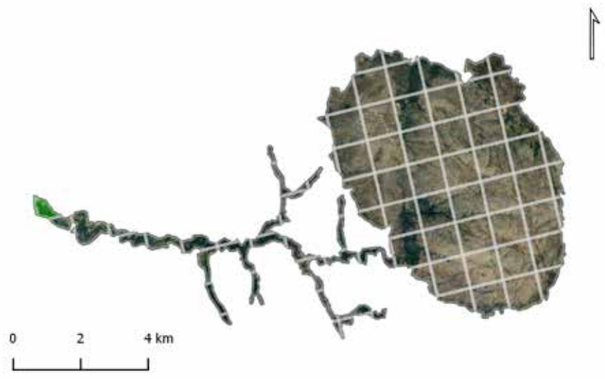
CASTANHEIRO

Nome científico: *Castanea sativa* Miller
Família: FABACEÆ

Árvore caducifólia que pode atingir os 30 m de altura. Tronco muito largo de casca lisa e acinzentada ou parda durante os primeiros 15-20 anos de idade, evoluindo depois para castanho-escuro. Folhas com 10-25 X 5-8 cm de forma oblongo-lanceolada, agudas e amplamente serrado-dentadas ou serradas e cor verde-acinzentada enquanto jovens. Flores masculinas e femininas dispostas em cachos com 13-30 cm de comprimento, amarelos aquando a floração. Época de floração de Junho a Setembro.

Habitat:
Ocorre em bosques ou isolada em regiões montanhosas ou em locais frescos.

Produz madeira de elevada qualidade. A castanha, em tempos, constituiu uma das principais fontes de hidratos de carbono dos povos que habitavam esta região. Relativamente às suas potenciais propriedades medicinais, as folhas e casca de castanheiro são uma boa fonte de taninos que exercem uma ação adstringente útil no tratamento de hemorragias, diarreias, etc. Folhas e casca também apresentam propriedades anti-inflamatórias, expetorantes e tónicas. As folhas também podem ser usadas no tratamento do reumatismo, para aliviar dores de costas e musculares.



Supõe-se ser uma espécie originária dos Balcãs, encontrando-se distribuída pelo Centro e Oeste da Europa. Em Portugal está presente um pouco por todo o território continental.

CARVALHO-NEGRAL

Nome científico: *Quercus pyrenaica* Willd
Família: FABACEÆ

Árvore marcescente que pode atingir cerca de 25 m, a sua casca é de um tom cinzento-escuro, de aspeto baço e gretada em placas e a copa é arredondada. As folhas, lobadas, partidas e arredondadas no ápice, de tom cinzento-rosado, distinguem-se facilmente por serem tomentosas, em especial na página inferior e por apresentarem um pecíolo evidente. As flores agrupam-se em amentilhos. Os frutos são bolotas, com uma cúpula de escamas pilosas e imbricadas. A época de floração ocorre entre os meses de Abril e Maio.

Habitat:
Surge em matas de clima mediterrânico mas relativamente chuvoso.

O nome genérico *Quercus*, ao que se crê, terá origem nos termos celtas *quer* e *cuez*, que significam fino e árvore.
A madeira desta espécie é usada em trabalhos de marcenaria, carpintaria e tanoaria, enquanto a casca permite curtir peles.

Presente nas regiões Oeste e Sudoeste de França, na Península Ibérica e no Norte de Marrocos. Em Portugal ocorre nas regiões situadas a Norte do Alentejo.

CARVALHO-ALVARINHO

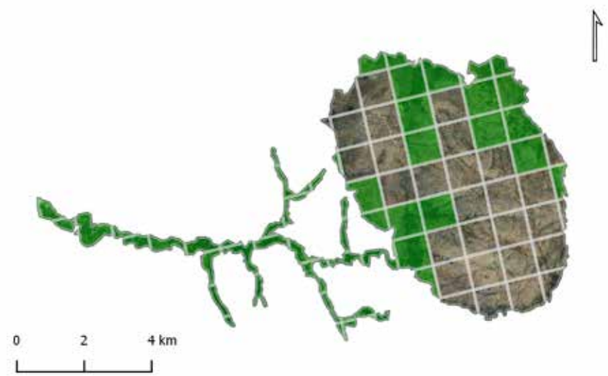
Nome científico: *Quercus robur* L
Família: FABACEÆ

Árvore de folha caduca, que pode atingir cerca de 45 m, com a casca progressivamente fendida em placas e de tom cinzento-acastanhado, apresenta uma copa de forma arredondada. As folhas são de tom verde ou verde-claro, são ovais com 4-8 pares de lóbulos arredondados, são glabras nas duas páginas e apresentam um pecíolo muito curto e a base auriculada. As flores agrupam-se em amentilhos. Os frutos são bolotas distintamente pecioladas e com cúpula de escamas aplicadas. A floração acontece entre os meses de Abril a Maio.

Habitat:
Surge em bosques de clima temperado, com curtos períodos de seca.

O nome genérico *Quercus*, ao que se crê, terá origem nos termos celtas *quer* e *cuez*, que significam fino e árvore. O nome *robur*, em latim, significa força e grandeza, e refere-se ao tamanho do carvalho-alvarinho.
A casca desta árvore é muito rica em taninos e foi provavelmente a primeira substância a ser usada no paleolítico para curtir peles. Em algumas zonas no norte de Portugal, a casca produzida em alguns carvalhais era destinada a grandes fábricas de curtumes situadas em Guimarães.
As sementes desta espécie são nutritivas, mas indigestas, sendo usadas como substituto de amêndoa, para espessar os guisados ou para o fabrico de pão.
Desde há muito que é usada na medicina tradicional, em especial a casca, como anti-inflamatório, antisséptico, adstringente, descongestionante, hemostático e tónico. A madeira é de muito boa qualidade, pelo que é muito procurada para marcenaria, tendo sido muito importante para a construção naval durante os descobrimentos portugueses.

Presente nas regiões do Centro, Oeste e Norte da Europa até aos Balcãs, Montes Urais e Cáucaso. Em Portugal ocorre no Minho, Douro Litoral, nas Beiras e em algumas zonas de Trás-os-Montes.



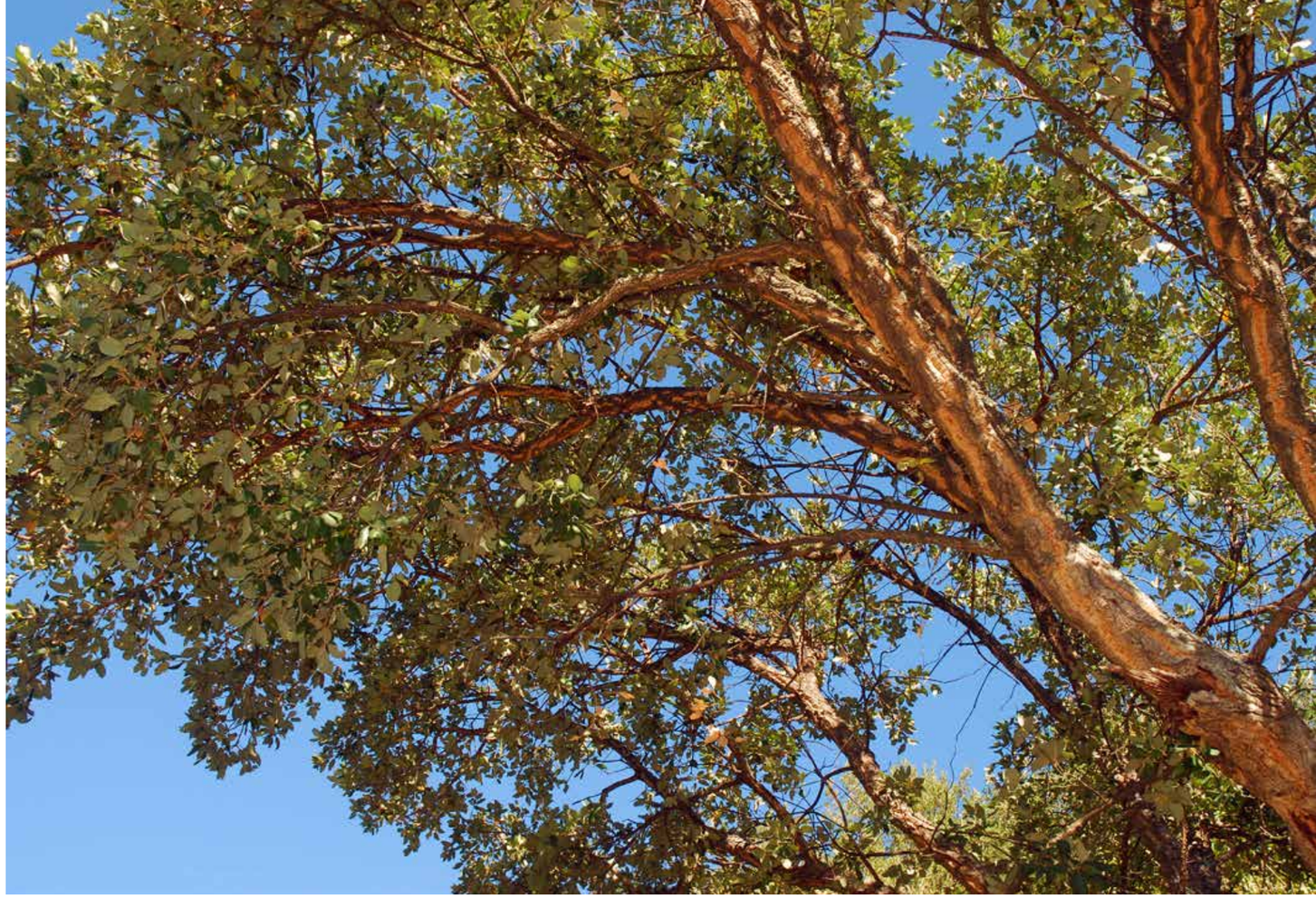
SOBREIRO

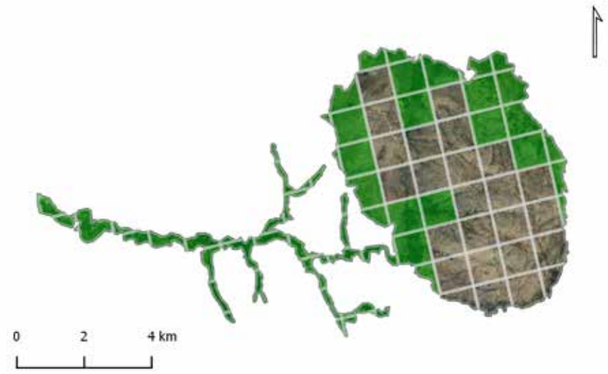
Nome científico: *Quercus suber* L.
Família: FABACEÆ

Árvore de folha perene, pode atingir até cerca de 20 m de altura e exibe uma copa de forma arredondada. As folhas, de margem inteira ou levemente serradas, têm uma forma oblonga e cor verde ou verde-acinzentado na página superior e verde-esbranquiçado na página inferior que é densamente pubescente. As flores agrupam-se em amentilhos. O fruto é uma bolota. A época de floração ocorre entre os meses de Abril e Julho.

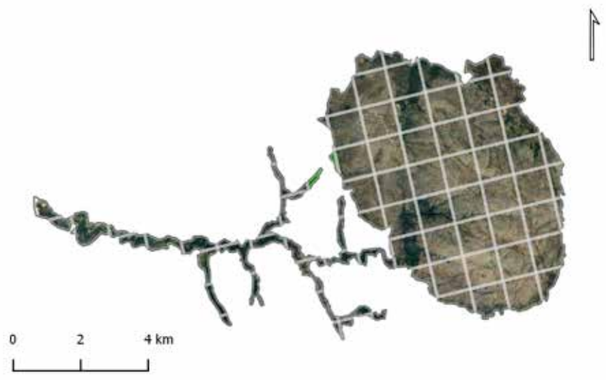
Habitat:
Surge em bosques de clima mediterrânico, montados.

Árvore protegida pelo DL 169/01, alterado pelo DL 155/2004, foi instituída como árvore nacional em 2011, por Resolução da Assembleia da República n.º15/2012.
O nome genérico *Quercus*, ao que se crê, terá origem nos termos celtas *quer* e *cuez*, que significam fino e árvore. O restritivo específico *suber* refere-se à suberina que compõem a cortiça.
As bolotas são nutritivas e usadas em misturas de cereais para fabrico de pão, ainda que sejam de difícil digestão e são também de extrema importância na alimentação do gado suíno.
A cortiça tem propriedades adstringentes e é usada para o fabrico de rolhas, materiais de revestimento e isolamento térmico e acústico.





Presente no Oeste da região Mediterrânica. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território.



Ocorre nas regiões costeiras da Europa atlântica. Em Portugal continental surge no Minho e no Douro Litoral.

Nome científico: *Centaurium portense* (Brot.) Buchner
Família: GENTIANACEÆ

Espécie herbácea, com caules ramificados e de secção circular, por vezes enraizantes nos nós, os estéreis decumbentes com até cerca de 45 cm e os férteis ascendentes com até cerca de 20 cm. As folhas dos caules estéreis e as proximais dos caules floríferos medem cerca de 10 mm, apresentam formas suborbiculares ou romboidais, possuem pecíolo curto e nervação reticulada. As folhas distais dos caules floríferos são sésseis e de forma lanceolada, algo carnosas, glabras e brilhantes com margem escábrida. As flores, glabras, pediceladas e com 15-24 mm, surgem solitárias ou em cimeiras paucifloras. O cálice, com 5-12 mm, apresenta lobos glabros, de formas lineares ou lanceoladas, agudos e de margem membranácea. A corola possui tubo oblongo, de 8-14 mm, e lobos elíptico-ovados, com 6-10 x 3-5,2 mm, de tons fortes de rosa. Os frutos são cápsulas com 8-12 x 1,6-2,5 mm. A floração ocorre entre os meses de junho e agosto.

O nome genérico *Centaurium* refere-se ao centauro Quíron, tido como civilizado e bondoso. Sabedor na área da medicina, Quíron terá usado plantas deste género. O restritivo específico *portensis* refere-se ao Porto.

Habitat:
Surge em zonas dunares, em rochas e em matos de áreas litorais. Podendo, também, surgir em prados, sebes e taludes de áreas do interior.

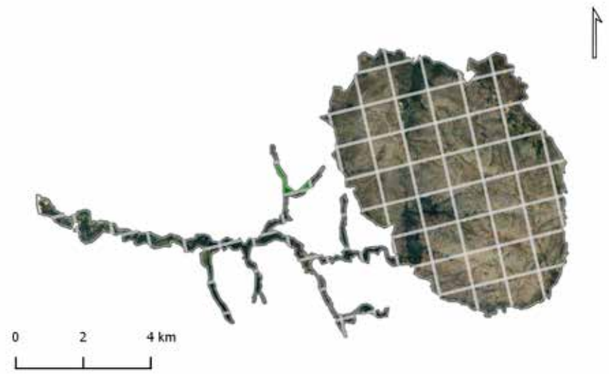
Nome científico: *Cicendia filiformis* (L.) Delarbre
Família: GENTIANACEÆ

Planta herbácea, de aspeto delgado e glabro, com caule simples ou pouco ramificado, geralmente não ultrapassando os 15 cm. As folhas inferiores, glabras e dispostas em 2-3 pares em roseta basal, são linear-oblongas ou linear-lanceoladas, subagudas e com 1-3 nervos, medem 3-7,5 x 0,4-1 mm. As folhas caulinar são semelhantes, ligeiramente maiores e dispostas em 1-2 pares. As flores, de tonalidade amarela, medem entre 4-9,5 mm, e surgem em pedicelos glabros e ásperos, filiformes e com 20-120 mm. O cálice, campanulado e com 2-4 mm, apresenta quatro lobos cuspidados e glabros, por vezes ásperos. A corola, com tubo ovóide de 2,5-5 mm, apresenta quatro lobos ovado-lanceolados, subagudos e com 1,3-4 x 1-2 mm. Os frutos surgem sob a forma de cápsulas oblongas, com 2,8-5 x 2-3 mm. A floração acontece de abril a julho.

Habitat:
Espécie com preferência por locais encharcados, de composição arenosa ou turfosa, surge em prados anuais, nas margens de pequenos cursos de água, de lagoas ou charcos temporários.

O nome genérico *Cicendia* é um pouco dúbio. Se no passado se julgava resultar do termo latino *kikenda*, usado na Toscana para referir as gencianas, atualmente pensa-se que surja do nome *Cicend*, cidade albanesa, ou que se refira á disposição da corola em forma címbalo. O restritivo específico refere-se ao aspeto delgado e filiforme da planta, sobretudo das folhas e do pedicelo.

Surge na Região Mediterrânica, no Oeste da Europa e na Macaronésia. Em Portugal continental pode surgir um pouco por todo o território.



GENCIANA

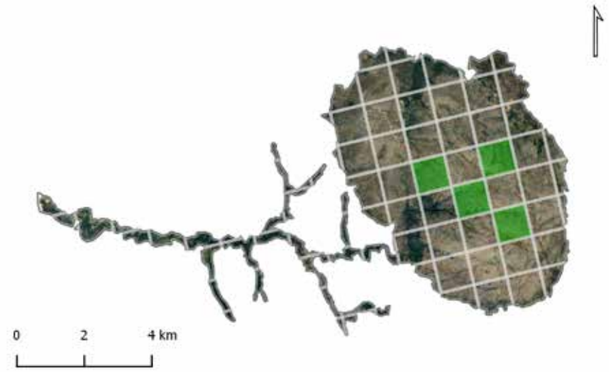
Nome científico: *Gentiana pneumonanthe* L
Família: GENTIANACEÆ

Planta herbácea com 5-40 cm, possui um rizoma horizontal e um caule usualmente simples, delgado e de porte ereto ou ascendente. Apresenta folhas escamiformes na parte inferior, as restantes são lineares-lanceoladas ou oblongas. As inflorescências são quase sempre solitárias e terminais. O cálice apresenta segmentos lineares e a corola é tubular, de um tom azul intenso apresenta 5 linhas longitudinais esverdeadas, medindo entre 25-40 mm. O fruto é uma cápsula de forma elíptica. A época de floração acontece entre os meses de Julho a Novembro.

Esta planta deve o seu nome genérico *Gentiana* ao Rei Gentius, Rei da Ilíria, que no séc. II A.C. terá descoberto as propriedades curativas das raízes da *Gentiana lutea* para o tratamento do paludismo dos seus soldados.
A genciana é fundamental para a sobrevivência da rara borboleta-azul (*Maculinea alcon*), cujas larvas apenas se alimentam da genciana, nos primeiros tempos de vida.

Habitat:
Surge sempre em locais com bastante humidade, podendo ser encontrada nas margens de turfeiras ou em prados e matos húmidos.

Esta espécie pode ser encontrada em quase toda a Europa. Em Portugal ocorre em algumas regiões do Minho e da Beira Litoral.



REPIMPIM

Nome científico: *Erodium cicutarium* (L.) L'Hér
Família: GERANIACEÆ

Espécie herbácea anual, que pode medir cerca de 60 cm. As folhas, com cerca de 15 cm, são pinadas e apresentam folíolos pinatífidos ou pinados. As flores agrupam-se 3-8, em umbelas com brácteas castanhas. O cálice tem sépalas de 5-7 mm, e a corola, com 5 pétalas de 4-11 mm, é rosada. Os frutos são mericarpos, de 5-7 mm, e com um apêndice de 10-40 mm. A época de floração ocorre entre os meses de Fevereiro e Junho.

Habitat:
Surge nas bermas de caminhos e junto a campos cultivados ou incultos.

O nome genérico *Erodium* tem origem no termo grego *erodio*, que significa garça – em alusão à forma alongada das aristas, que se assemelham ao longo bico destas aves.
As folhas e os caules jovens podem ser usados na alimentação, crus ou cozinhados. As raízes eram tradicionalmente dadas às crianças para mastigar.
Com propriedades de ação adstringente e hemostática, era usada para lavar picadas de animais. A raiz e folhas estimulam o fluxo de leite e as folhas são diuréticas e usadas no tratamento do reumatismo.
Toda a planta permite o fabrico de um corante de cor verde e os apêndices dos frutos, por serem higroscópicos, podem ser usados para previsões meteorológicas. Quando seca, o fruto enrola-se como um sacarrolhas, ajudando a semente a enterrar-se no solo.

Presente em grande parte da Europa, no Sudoeste da Ásia, no Norte de África e Macaronésia. Em Portugal, ocorre nas regiões Norte e Centro.

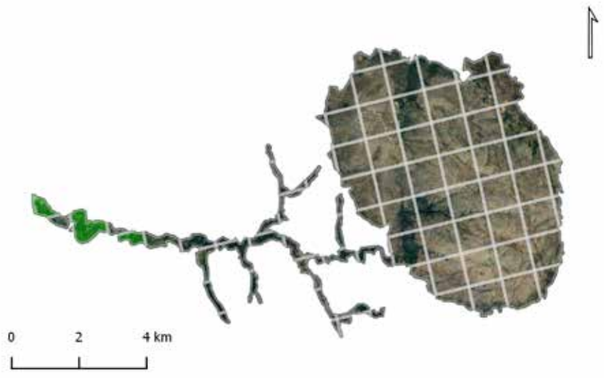
AGULHA-MOSCADA

Nome científico: *Erodium moschatum* (L.) L'Hér
Família: GERANIACEÆ

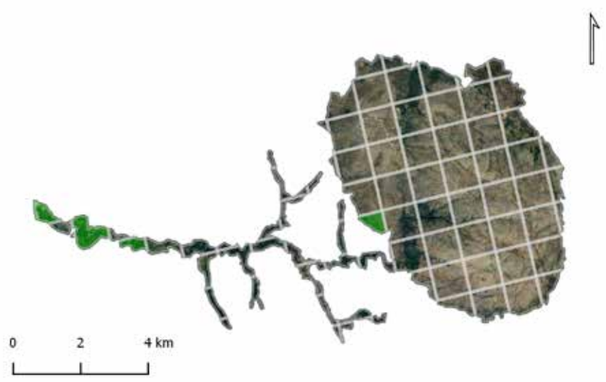
Espécie herbácea anual ou bienal, que pode medir cerca de 50 cm. Os caules são pubescentes. As folhas, com cerca de 20 cm, são pinatífidas e apresentam folíolos dentados ou pinados. As flores agrupam-se 5-12, em umbelas com brácteas largas. O cálice tem sépalas de 6-9 mm e a corola, com 5 pétalas de 15 mm, é púrpura ou violácea. Os frutos são mericarpos, de 5-6 mm, e com um apêndice de 20-45 mm. O período de floração acontece entre os meses de Março a Agosto.

O nome genérico *Erodium* tem origem no termo grego *erodio*, que significa garça – em alusão à forma alongada das aristas, que se assemelham ao longo bico destas aves. Quando seca, o fruto enrola-se como um sacarrolhas, ajudando a semente a enterrar-se no solo.
As folhas podem ser usadas na alimentação.
Com propriedades de ação febrífuga é também usada no tratamento da disenteria.
De todas as partes da planta pode ser fabricado um corante de cor verde.

Habitat:
Surge nas bermas de caminhos e junto a campos cultivados ou incultos.



Presente no Sul e no Oeste da Europa, no Sudoeste da Ásia, no Norte de África e na Macaronésia. Em Portugal, ocorre de Norte a Sul.



Presente em grande parte da Europa, no Norte de África, na Macaronésia, e nas regiões Sudoeste e Centro da Ásia. Em Portugal, ocorre um pouco por todo o território.

BICO-DE-POMBA

Nome científico: *Geranium dissectum* L.
Família: GERANIACEÆ

Espécie herbácea anual ou bienal, com caules pubescentes, de crescimento ereto, que podem medir até 60 cm. As folhas são profundamente divididas em 5-7 segmentos de formas lineares ou oblongas, trifendidos e pubescentes. As flores surgem aos pares, com sépalas pubescentes e com cerca de 5-6 mm e as pétalas, de cor púrpura, medem 4-6 mm e têm a margem bilobada. Os frutos são mericarpos pubescentes. A época de floração ocorre entre os meses de Março e Junho.

Habitat:
Surge em pastos, em bosques ribeirinhos e carvalhais, em taludes e bermas de caminhos e junto a campos de cultivo.

O nome genérico *Geranium* tem origem grega, relacionando-se com a forma do fruto, semelhante ao bico de um grou. As espécies deste género possuem um mecanismo original para a dispersão de sementes. A coluna do fruto em forma de bico abre-se aquando da maturação e lança as sementes a alguma distância. A raiz pode ser usada como alimento em situações de emergência alimentar.
Esta espécie tem propriedades de ação antisséptica, adstringente, hemostática e tónica. Sendo usada no tratamento da diarreia (em crianças e idosos), disenteria, cólera, gastroenterite e hemorragias internas, e no tratamento de feridas e erupções cutâneas.
Das folhas pode-se extrair um corante castanho.

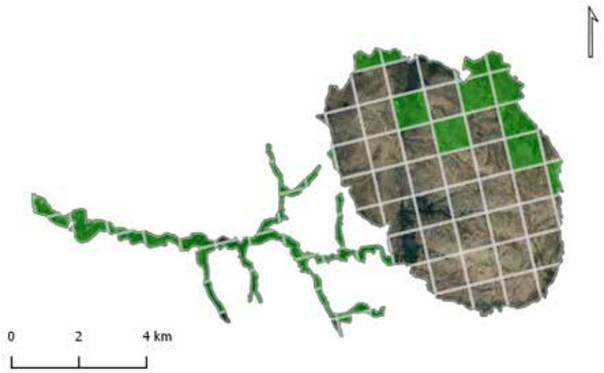
BICO-DE-POMBA-MENOR

Nome científico: *Geranium molle* L
Família: GERANIACEÆ

Espécie herbácea anual ou perene, com caules pubescentes e acinzentados, de crescimento ereto ou decumbente, que podem medir até 45 cm. As folhas basais surgem em roseta, têm contorno orbicular ou reniforme, com 1,5-4 cm, são pubescente e surgem divididas em 5-7 divisões. As folhas superiores são alternas e mais divididas. As flores surgem aos pares, com sépalas pubescentes, de margem escariosa e com cerca de 4-5 mm, e as pétalas, de cor púrpura, medem 3-7 mm e têm a margem bilobada. Os frutos são mericarpos glabros. A floração acontece entre os meses de Março e Junho.

O nome genérico *Geranium* tem origem grega, relacionando-se com a forma do fruto, semelhante ao bico de um grou. As espécies deste género possuem um mecanismo original para a dispersão de sementes. A coluna do fruto em forma de bico abre-se aquando da maturação e lança as sementes a alguma distância.
Esta espécie possui propriedades adstringentes.

Habitat:
Presente em grande parte da Europa, no Norte de África, na Macaronésia, e nas regiões Sudoeste e Sul da Ásia. Em Portugal, ocorre um pouco por todo o território.



Surge em pastos, bosque ribeirinhos, carvalhais, pinhais, taludes, bermas de caminhos e junto a campos de cultivo e a rochas.

BICO-DE-GROU

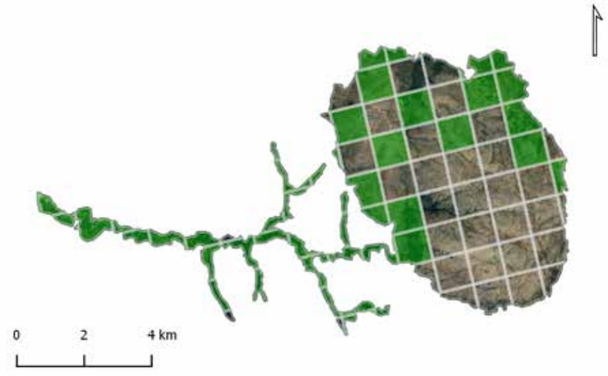
Nome científico: *Geranium purpureum* Vill
Família: GERANIACEÆ

Espécie herbácea, com caules nodosos, eretos, pubescentes e com estipulas, podendo atingir cerca de 35 cm. As folhas basais surgem em roseta e apresentam contorno poligonal, profundamente fendidas e pubescentes, as caulinares são usualmente opostas, apresentam pecíolos compridos e pubescentes, ovadas e glabras. As flores surgem agrupadas em grupos de 2, o cálice apresenta sépalas com a ponta rígida e curta, a corola é pentâmera com pétalas menores que 9 mm de unha comprida e de um tom rosa forte. Os frutos são esquizocárpicos podendo ser glabros ou pubescentes. A época de floração ocorre entre os meses de Março e Junho.

Habitat:
Surge nas margens de caminhos, taludes e outras áreas ruderais, junto a rochas e em bosques ribeirinhos.

O nome genérico *Geranium* tem origem grega, estando relacionado com a forma do fruto ser semelhante ao bico de um grou. O restritivo específico *purpureum* alude à cor das flores, que exibem uma cor entre o rosa e o púrpura. As espécies deste género possuem um mecanismo original para a dispersão de sementes. A coluna do fruto em forma de bico abre-se aquando da maturação e lança as sementes a alguma distância.

Esta espécie ocorre em quase toda a Europa, na Macaronésia, no Noroeste e Este de África, e em algumas regiões da Ásia.
Em Portugal ocorre em quase todo o país.



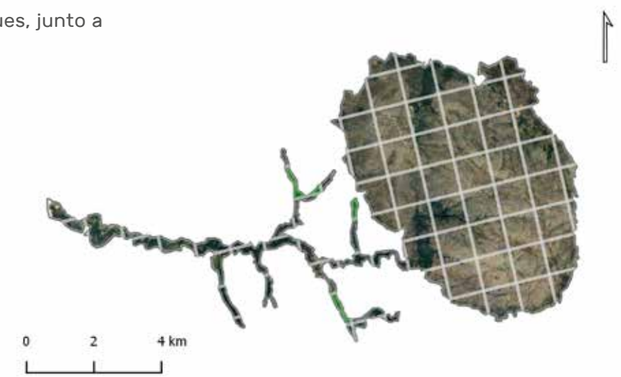
ERVA-DE-SÃO-ROBERTO

Nome científico: *Geranium robertianum* L
Família: GERANIACEÆ

Espécie herbácea, com caules avermelhados, nodosos, eretos, pubescentes e com estipulas, podendo atingir cerca de 55 cm. As folhas basais surgem em roseta e apresentam contorno poligonal, profundamente fendidas e pubescentes, as caulinares são usualmente opostas, apresentam pecíolos compridos e pubescentes, ovadas e glabras e igualmente profundamente divididas (3-5 divisões). As flores surgem agrupadas em grupos de 2, o cálice apresenta sépalas com a ponta rígida e curta e de margem escariosa, a corola é pentâmera com pétalas de cor rosa de 9-15 mm e de unha comprida. Os frutos são esquizocárpicos. A época de floração ocorre entre os meses de Abril e Agosto.

O nome genérico *Geranium* tem origem grega, estando relacionado com a forma do fruto ser semelhante ao bico de um grou. Por sua vez, o restritivo específico *robertianum* apresenta uma origem um pouco ambígua, sendo frequentemente associado a São Roberto, cujo nome era Robertus, ao Arcebispo de Salszburg, cujo nome era Rupert e ao Duque da Normandia de nome Robert. As espécies deste género possuem um mecanismo original para a dispersão de sementes. A coluna do fruto em forma de bico abre-se aquando da maturação e lança as sementes a alguma distância. A erva-de-São-Roberto é usada como adstringente, diurética e antirreumática, possibilita um eficaz repelente de mosquitos, quando esfregada sobre a pele.
Dela se extrai um corante de coloração castanha.

Habitat:
Pode ser encontrada em margens de caminhos, taludes e outras áreas ruderais, em prados, em margens de cursos de água, em bosques, junto a rochas e a penhascos.



Presente em quase toda a Europa, na Macaronésia, no Noroeste e Nordeste de África, e em algumas regiões da Ásia. Em Portugal ocorre em quase todo o país.

GERÂNIO-PELUDO, BICO-DE-GROU-DE-FOLHAS-REDONDAS

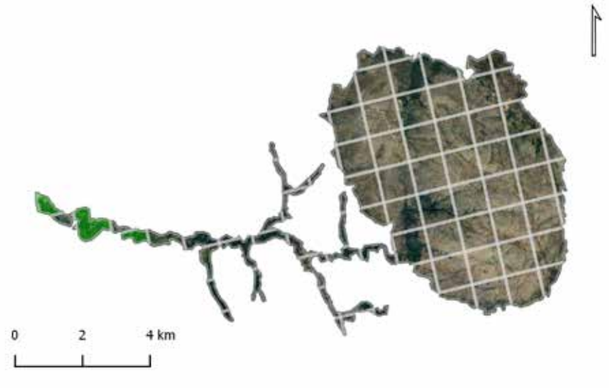
Nome científico: *Geranium rotundifolium* L
Família: GERANIACEÆ

Planta herbácea, de caule ereto e pubescente, cuja altura pode alcançar os 45 cm. As folhas basais dispõem-se em roseta persistente, as caulinares surgem com inserção oposta. De contorno orbicular e palmatipartidas, surgem pubescentes nas duas páginas, com pelos glandulíferos. Os segmentos foliares, geralmente 5, possuem contorno obtriangular. O limbo mede 1,3-3,3 x 1,8-6,8 cm e o pecíolo, pubescente, mede até 17 cm. As flores surgem, aos pares, em cimeiras com bractéolas linear-lanceoladas e pubescentes. O cálice possui 5 sépalas mucronadas, de margem escariosa e pubescentes, medindo 3,8-6 x 1,1-2,8 mm. A corola, com 5 pétalas de tonalidade purpura e ereto-patentes, inteiras, com unha e ligeiramente pubescente na face interna, medem 6-8,7 x 1,5-2,9 mm. Os frutos, esquizocárpicos, apresentam um prolongamento em bico (rostro) com 11-14 mm. A época defloração ocorre de março a agosto.

O restritivo específico *rotundifolium* indica a forma arredondada das folhas desta espécie. As espécies do género Geranium possuem um mecanismo original para a dispersão de sementes. A coluna do fruto em forma de bico abre-se aquando da maturação e lança as sementes a alguma distância.
Espécie usada na medicina popular pelas suas propriedades de ação adstringente, antiespasmódica e diurética, sendo as raízes e a seiva as partes utilizadas.

Habitat:
Espécie com preferência por locais perturbados e ruderalizados. Surge em orlas de bosque, em campos cultivados ou incultos, em dunas e junto à base de rochedos, em taludes e bermas de caminhos.

Ocorre em quase todo o território europeu, na Região Mediterrânica, na Macaronésia, no Norte de África, no Médio Oriente e Noroeste da Índia. Tendo sido introduzida noutras regiões do globo. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território.



ERVA-DAS-MIL-FOLHINHAS

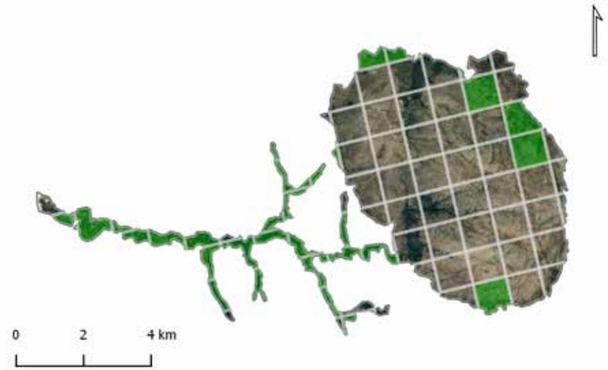
Nome científico: *Hypericum humifusum* L
Família: HYPERICACEÆ

Pequena planta, pode atingir 30 cm, com caules glabros, percorridos por 2 linhas e rastejantes. Folhas muito pequenas, as inferiores de forma obovada ou oblanceolada, as superiores com formas que variam entre o ovado, o lanceolado ou estreitamente elípticas, mas todas apresentam glândulas translúcidas e glândulas negras. As flores são de tom amarelo, apresentam 5 sépalas (3-6 mm) desiguais e 5 pétalas (4-9 mm) com glândulas negras nas margens, eventualmente na lâmina. O fruto é uma cápsula de forma ovóide. A época de floração dá-se entre os meses de Março a Setembro.

O nome genérico *Hyperycum*, de origem grega, deriva dos termos *hyper*, que significa acima, e *eikon*, que significa imagem – esta derivação surge dum antigo costume de colocar flores de espécies deste género acima de imagens com o intuito de afastar os espíritos malignos durante o Festival de Verão de Walpurgisnacht. O restritivo específico *humifusum* significa que se alastra pelo chão, uma vez que esta espécie possui caules rastejantes.

Habitat:
Esta espécie tem preferência por locais húmidos, terrenos incultos e margens de caminhos, taludes, urzais e orlas de bosques.

Surge na Europa, nas regiões Oeste, Centro e Mediterrânicas, surge ainda na Macaronésia. Em Portugal Continental pode ser encontrado um pouco por todo o território.



HIPERICÃO-ESTRIADO

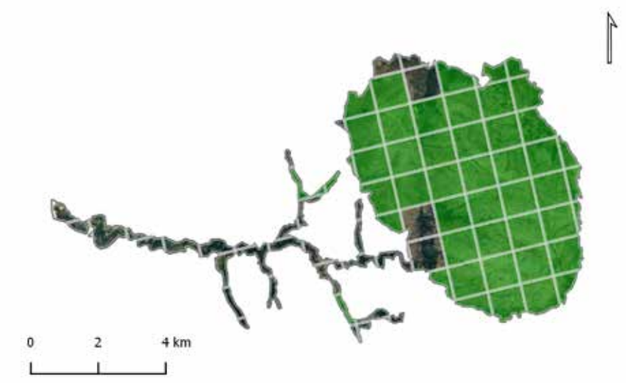
Nome científico: *Hypericum linarifolium* Vahl
Família: HYPERICACEÆ

Planta herbácea, podendo medir até 80 cm, com caules cilíndricos e glabros, percorridos por 2 linhas ténues. As folhas são opostas e a sua forma varia entre o linear e o estreitamente elípticas, medindo 6-40 X 0.5-3 mm, não possuem glândulas translúcidas, apresentando apenas glândulas negras. As flores são de tom amarelo, apresentam 5 sépalas (4-6 mm) e 5 pétalas (8-12 mm), quer umas quer outras com glândulas negras nas margens. O fruto é uma cápsula de forma ovóide. A época de floração dá-se entre os meses de Maio a Setembro.

O nome genérico *Hyperycum*, de origem grega, deriva dos termos *hyper*, que significa acima, e *eikon*, que significa imagem – esta derivação surge dum antigo costume de colocar flores de espécies deste género acima de imagens com o intuito de afastar os espíritos malignos durante o Festival de Verão de Walpurgisnacht. O restritivo específico *linarifolium* indica que a forma das folhas é semelhante às do género *Linaria*, que apresentam uma forma linear.

Habitat:
Surge preferencialmente em terrenos secos, em zonas de matos, terrenos não agricultados e terrenos pedregosos.

Presente na região Oeste da Europa e na Macaronésia. Em Portugal pode ser encontrado na Ilha da Madeira e nas áreas a Norte do Alentejo.



ERVA-DE-SÃO-JOÃO, MILFURADA, HIPERICÓ

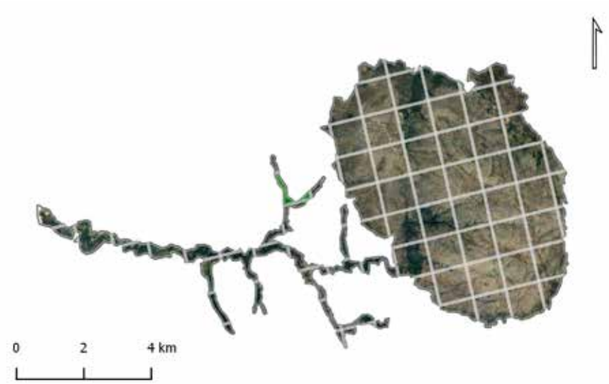
Nome científico: *Hypericum perforatum* L
Família: HYPERICACEÆ

Planta herbácea, mede até 100 cm, com caules eretos, glabros, cilíndricos, com glândulas negras e percorridos por 2 linhas salientes e alternadas de nó a nó. Folhas opostas, levemente amplexicaules, a sua forma varia entre o ovado e o linear e apresentam numerosas glândulas translúcidas. As flores são amarelas, com 5 sépalas (4-8 mm) geralmente sem glândulas e 5 pétalas (9-15 mm) assimétricas, crenadas e com glândulas negras. O fruto é uma cápsula ovóide. A floração ocorre de Maio a Outubro.

Habitat:
Pode ser encontrada junto a caminhos, terrenos abandonados, orlas de floresta e em pastos.

Espécie de grande importância para a medicina popular, as suas propriedades de reconhecida ação anti-inflamatória, expetorante, adstringente, desparasitante, digestiva, venotónica, cicatrizante e antidepressivas permitiram o seu uso em tratamentos de depressão e ansiedade moderada, de insónias, de cólicas, de nevralgias e dores musculares e como cicatrizante em feridas e queimaduras.
Na era pré-Cristã foi considerada como uma erva do destino, escolhida pelo Deus Sol era usada nos sacrifícios em sua honra. Esta crença baseava-se nas características da própria planta - pois a luz, ao trespassar as pequenas pontuações foliares assemelhava-se a pequenos sóis e as flores, pela cor e forma, pareciam simbolizar o Sol. Se colhida na véspera do solstício de verão atribuía-se a esta espécie a capacidade de proteção, evitando os espíritos malignos e os demónios da melancolia. Era pendurada em portas e janelas e guardada dentro dos bolsos, para conferir proteção contra bruxas e trovões. Mais tarde, já na era Cristã e numa tentativa de enfraquecer as crenças e tradições pagãs, a Igreja consagra esta planta a São João Baptista, que terá nascido no dia do solstício de verão. Dita como abençoada por São João, que lhe terá consagrado poderes curativos, passa de símbolo pagão a símbolo cristão. Continuando a ser usada como proteção, passa agora das portas e janelas para marcador de páginas em livros de oração. As características da planta continuam a ser usadas para fazer prevalecer as crenças pretendidas - a seiva, que em contacto com o ar ganha uma tonalidade avermelhada, passa a simbolizar o sangue derramado por São João Baptista

Presente em praticamente toda Europa (salvo no extremo Norte), na Macaronésia, no Oeste da Ásia e Próximo Oriente. Em Portugal ocorre em todo o território.

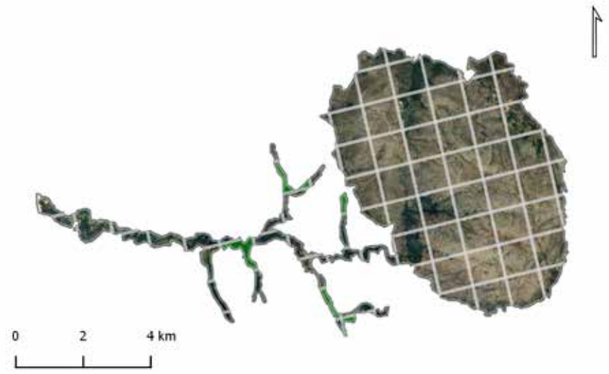


Nome científico: *Hypericum pulchrum* L
Família: HYPERICACEÆ

Espécie herbácea, glabra e com altura que pode atingir os 100 cm. Os caules, avermelhados, não apresentam linhas longitudinais. As folhas dos caules principais medem 11-24 x 7-11 mm, apresentam-se de base semiamplexicaule, decussadas e de forma ovada. As folhas dos ramos secundários medem 5-13 x 1,5-5 mm, apresentam pecíolo curto e formas elíptico-ovadas, de tonalidade verde oliváceo na página superior e glaucas na inferior, apresentam glândulas translúcidas. As flores, de tonalidade amarela, medem cerca de 1,5 cm de largura. Apresentam sépalas desiguais e ligeiramente imbricadas, com 2-3,5 mm, de forma elíptica ou suborbicular e com glândulas negras nas margens. As pétalas, com 8-11 mm, exibem nervação avermelhada e glândulas negras nas margens. Os frutos, cápsulas ovóides, medem cerca de 5-6 mm. A época de floração acontece entre os meses de junho e agosto.

Habitat:
Com preferência por solos ácidos, ocorre em clareiras e orlas de bosque e de matagais.

O nome genérico *Hyperycum*, de origem grega, deriva dos termos *hyper*, que significa acima, e *eikon*, que significa imagem – esta derivação surge dum antigo costume de colocar flores de espécies deste género acima de imagens com o intuito de afastar os espíritos malignos durante o Festival de Verão de Walpurgisnacht.
O restritivo específico *pulchrum*, de origem latina, adjetiva as flores desta espécie como sendo belas.
Dos seus ramos produz-se corante castanho-avermelhado e das suas flores corantes de tom amarelo e vermelho-alaranjado.



Espécie com distribuição pelas regiões Norte, Centro e Oeste do continente europeu. Em Portugal ocorre a Norte e no Sistema Central.

HIPERICÃO-ONDEADO

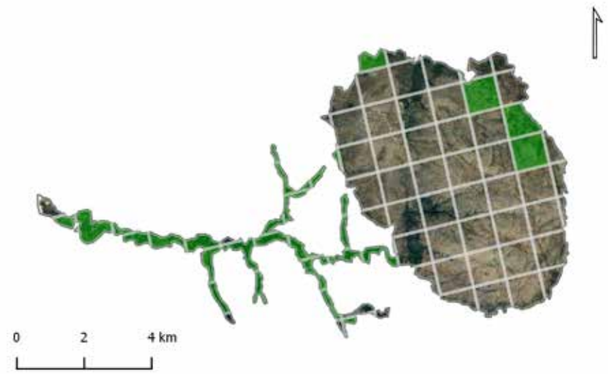
Nome científico: *Hypericum undulatum* Schousb. ex Willd
Família: HYPERICACEÆ

Planta herbácea até 120 cm, com caules eretos, glabros, com glândulas negras e percorridos por 4 linhas salientes e onduladas. Folhas com 7-40 mm, opostas e levemente amplexicaules, de forma ovada a estreitamente elíptica, de margem ondulada e com glândulas negras. As flores são amarelas, com 5 sépalas (3-5 mm) com glândulas negras e 5 pétalas (7-9 mm) com o ápice avermelhado e com glândulas negras. O fruto é uma cápsula ovóide. A época de floração ocorre entre os meses de Junho e Setembro.

O nome genérico *Hyperycum*, de origem grega, deriva dos termos *hyper*, que significa acima, e *eikon*, que significa imagem – esta derivação surge dum antigo costume de colocar flores de espécies deste género acima de imagens com o intuito de afastar os espíritos malignos durante o Festival de Verão de Walpurgisnacht. O restritivo específico *undulatm* acusa o recorte ondulado da margem das folhas.

Habitat:
Surge em zonas bastante húmidas, como juncais e margens de cursos de água.

Presente no Oeste da Europa, na Macaronésia e no Noroeste de África. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território.



CROCÓSMIA

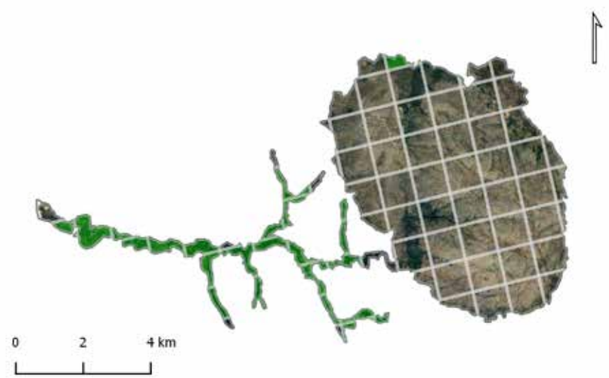
Nome científico: *Crocosmia x crocosmiflora* (Lemoine) N. E. Br
Família: IRIDACEÆ

Espécie herbácea, de aspeto glabro e ereta, cuja altura varia entre os 30-80 cm. As folhas, 6-12, de contorno linear-lanceolado, agudas, planas e com a nervura média proeminente, medem 30-40 x 0,5-2 cm, podendo as folhas basais ser mais largas. As flores, com 30-40 mm, de forte tonalidade vermelho-alaranjado e ligeiramente mais claras no centro, agrupam-se 10-20 em panículas ou espigas dísticas e flexuosas, com o eixo descrevendo um ligeiro ziguezague. As brácteas são membranáceas e de tonalidades que variam entre os tons castanhos e os avermelhados. O perianto é tepaloide, composto por tépalas oblongas ou lanceoladas, semelhantes entre si, apenas a superior surge um pouco maior do que as restantes. Os frutos são cápsulas com 7-10 mm de diâmetro. A floração surge de junho a agosto.

Habitat:
Cultivada em jardins, surge por vezes em valas, em terrenos húmidos e amiais.

Planta considerada como uma espécie naturalizada com potencial invasor. Obtida em Nancy, na França, para fins ornamentais, como cruzamento artificial de *Crocosmia aurea* e *Crocosmia pottsii*, ambas com origem na África do Sul. É uma planta invasora em algumas regiões, como acontece na Austrália e em Portugal, onde se tornou uma competidora agressiva para as espécies ribeirinhas nativas, impedindo a sua fixação e, por vezes, alterando significativamente o habitat disponível para os animais nativos.

Híbrido artificial, esta espécie é cultivada em grande parte do mundo. Em Portugal continental surge naturalizada nas regiões do Minho, do Douro Litoral, da Beira Alta e Beira Litoral, da Estremadura, do Baixo Alentejo e do Algarve.



AÇAFRÃO-BRAVO

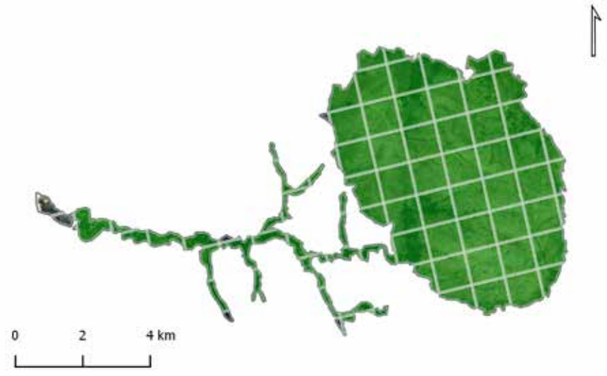
Nome científico: *Crocus serotinus* Salisb
Família: IRIDACEÆ

Planta herbácea bolbosa. As folhas surgem durante ou imediatamente após a floração, apresentando-se em tufo basal, em número variável de 4-7, com forma linear e largura compreendida entre 1,5-3,5 mm. As flores são solitárias e sésseis. O perianto, afunilado, apresenta uma cor variável entre o amarelo pálido, o lilás e o alfazema, podendo evidenciar nervuras um pouco mais escuras. As anteras são amarelas e os estiletes trífidos, que se destacam acima das anteras, podem variar entre o amarelo, o vermelho-alaranjado mas sendo, sobretudo, alaranjados. O fruto é uma pseudocápsula elíptica e com cerca de 15 mm. A época de floração desta espécie ocorre em Outubro e Novembro.

O restritivo específico *serotinus* significa "de aparecimento tardio", referindo-se ao facto da época de floração ser tardia (Outono).

Habitat:
Ocorre em clareiras de matos, em lameiros e prados húmidos.

Presente na Grã-Bretanha, oeste de França e norte da Península Ibérica. Em Portugal surge no Minho, Trás-os-Montes e Beira Alta.



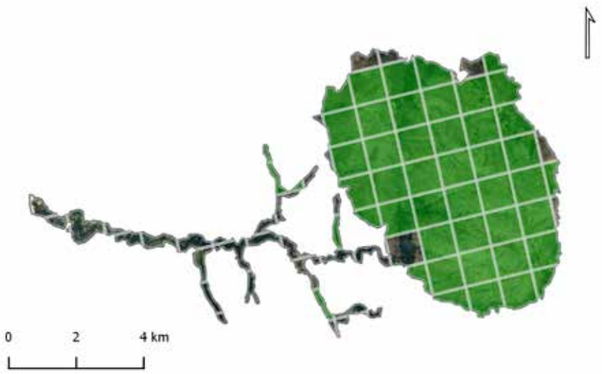
ESPADANA-DOS-MONTES--DAS-FOLHAS-LARGAS

Nome científico: *Gladiolus communis* L
Família: IRIDACEÆ

Planta herbácea, com caule ereto, com 1-2 bainhas basais e cerca de 55 cm. As folhas, 4-5, são lineares-lanceoladas, com cerca de 10-40 x 4-10 mm. As flores (3-10), de cor rosa ou violeta, surgem agrupadas em forma de espiga e têm tépalas ovadas a lanceoladas, com cerca de 25-40 X 6-16 mm. Os frutos são pseudocápsulas sensivelmente ovóides. O período de floração sucede entre os meses de Abril e Julho.

O nome genérico *Gladiolus* tem origem latina e significa pequena espada, referindo-se à forma das folhas.

Habitat:
Surge em matos, matagais, terrenos, bosques abertos e campos incultos.



Presente no Sul e no Oeste da Europa e no Norte de África. Em Portugal, ocorre nas regiões Norte e Centro.

LÍRIO-DOS-CHARCOS

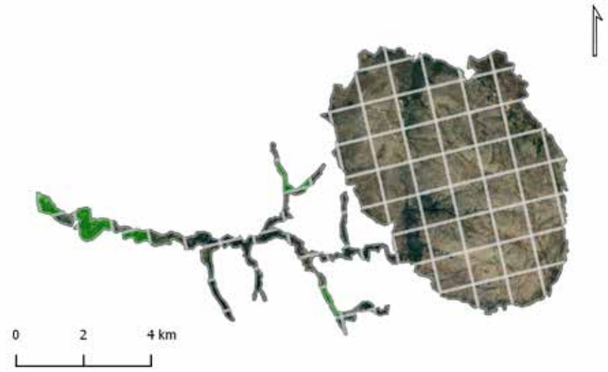
Nome científico: *Limniris pseudacorus* (L.) Fuss
Família: IRIDACEÆ

Espécie herbácea, de caules eretos de 40-150 cm. Folhas ensiformes de tonalidade cinza-azulado e geralmente de tamanho idêntico ao escapo, as basais variam entre 50-90 cm X 10-30 mm. As flores 4-12, apresentam cor amarela e as inferiores surgem com pedúnculos compridos e suberetos. Os frutos, cilíndricos com 4-8 cm, são pseudocápsulas coroadas por um pequeno prolongamento forte e agudo. A época de floração ocorre entre os meses de Abril e Junho.

Habitat:
Surge nas margens dos cursos de água, pauis e arrozais.

O nome genérico tem origem grega - *limne* significa encharcada, água que deixa um rio ou pântano e *iris* deriva do nome da Deusa Grega Iris, Deusa do arco-íris e mensageira dos Deuses junto dos Homens.
As sementes podem ser usadas como substituto do café, contudo podem provocar envenenamento. As folhas e sobretudo os rizomas contêm uma substância irritante que, se for ingerida, causa perturbações gástricas bastante acentuadas. As raízes frescas apresentam propriedades adstringentes, catárticas, eméticas, emenagogas e aliviam as dores de dentes.

Presente em grande parte da Europa, Sibéria, Oeste da Ásia, Norte de África e Macaronésia (Canárias e Madeira). Em Portugal ocorre nas regiões litorais de Norte a Sul, e nas regiões interiores do Minho, até à Beira Alta.

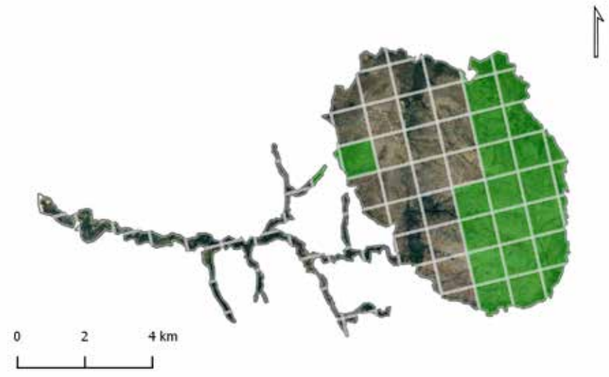


Nome científico: *Romulea bulbocodium* (L.) Sebast. et Mauri
Família: IRIDACEÆ

Planta herbácea bulbosa, podendo atingir 25 cm. Apresenta duas folhas basais eretas, com 5-30 X 0,8-2 mm, e quatro caulinares muito curtas. Pode apresentar 1-5 flores com perianto de 10-35 mm de comprimento e com o tubo curto, as tépalas são elíptico-lanceoladas ou oblongo-lanceoladas, sendo as externas de cor violeta e podendo exibir estrias amarelas. Os frutos são cápsulas oblongas, com 7-13 mm. A fase de floração ocorre entre os meses de Janeiro e Maio.

Habitat:
Surge em terrenos incultos, prados húmidos e em clareiras.

O nome genérico *Romulea* homenageia Romulus, segundo a lenda, um dos dois irmãos fundadores de Roma.
A raiz servia de alimento a pastores.



Presente na Região Mediterrânica. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território.

ESPIGOS

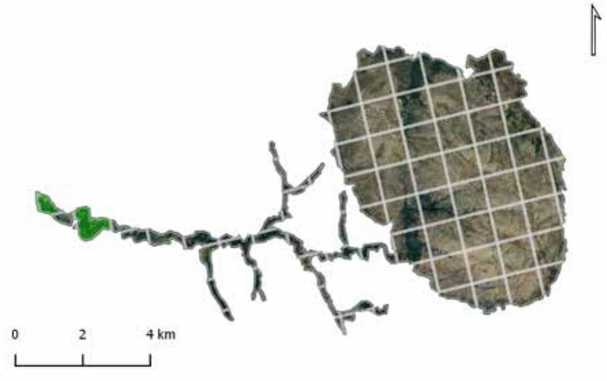
Nome científico: *Watsonia meriana* (L.) Mill
Família: IRIDACEÆ

Planta herbácea, vivaz, cuja altura pode rondar os 2 m. Os caules, eretos e glabros, de tonalidade vermelho-escuro, são geralmente simples ou com pequenas ramificações. As folhas (5-7) de inserção basal, ensiformes e retas, medem 25-100 x 1,5-5,5 cm e apresentam a nervura média e as margens engrossadas. As caulinares vão sendo progressivamente menores. As flores, de tonalidade vermelho-tijolo e mais clara na face externa, surgem agrupadas (8-16) em espigas de arranjo dístico e ligeiramente em zig-zag. Abaixo das flores surgem pequenos bolbilhos. A floração ocorre entre abril e junho.

Habitat:
Ocorre em bermas de caminhos, nas margens de pequenas linhas de água ou de valas, em charcos e noutros locais com humidade.

Introduzida em Portugal pelo seu cariz ornamental, é atualmente considerada uma planta naturalizada com caráter invasor. Pontualmente, é vista como invasora, como o que acontece em algumas zonas algarvias.
O nome genérico *Watsonia* surge como menção a Sir William Watson (1715-1787), médico, botânico, boticário e físico inglês. O restritivo específico *meriana* refere-se a Maria Sibylla Merian (1647-1717), ilustradora científica, naturalista e entomóloga alemã.

Espécie nativa da África do Sul, da Região do Cabo. Em Portugal surge naturalizada no Minho, na beira Baixa, no Baixo Alentejo, no Algarve e na Ilha da Madeira.



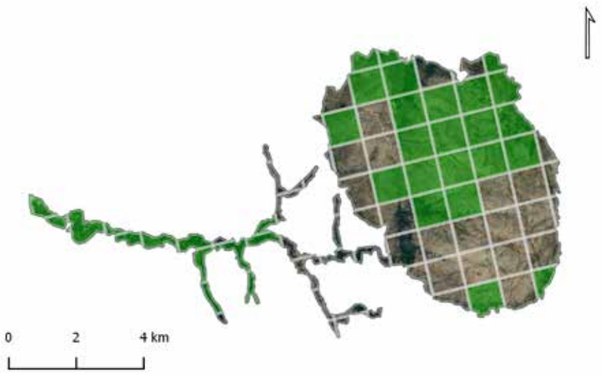
JUNCO-DE-FLOR-AGUDA

Nome científico: *Juncus acutiflorus* Hoffm
Família: JUNCACEÆ

Planta perene, semi-arrosetada, com rizoma horizontal, comprido e espesso. Caules com 20-100 cm, eretos, com 2-3 bainhas basais e 3-4 folhas caulinares. Folhas com 1-2 mm de largura, cilíndricas, perfeitamente septadas, com septos geralmente bem visíveis. Inflorescência com 3-15 cm, ereta, muito ramificada, com numerosos glomérulos, cada um 6-12 flores. Cápsula com 2,3-3,5 mm, trigonal-ovóide a estreitamente piramidal. Sementes com 0,4-0,5 mm. Época de floração entre Maio e Setembro.

Pensa-se que o nome genérico *Juncus* tenha tido origem no termo latino *jungere*, que significa juntar ou ligar - pelas suas utilizações em encadernações, na tecelagem e na cestaria.

Habitat:
Surge em locais húmidos, prados, lameiros e margens de linhas de água.



Espécie presente desde o Sudoeste Asiático até ao Sudoeste da Europa, Noroeste de África. Em Portugal distribui-se por todo o território continental.

JUNCO-BULBOSO

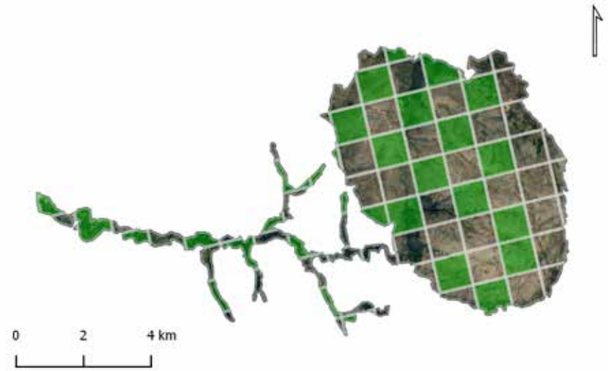
Nome científico: *Juncus bufonius* L
Família: JUNCACEÆ

Planta anual, raramente unicaule, mais ou menos cespitosa. Caules com 5-30 cm, finos, eretos, ascendentes, com 1-3 folhas caulinares e 1-3 basais. Folhas com 1-12 X 0,3-3 mm, planas ou ligeiramente convolutas, verde-claro. Inflorescência geralmente frouxa, com flores solitárias ou em alguns casos geminadas ou em grupos de 3. Cápsula com 2,5-5 mm, ovóide a subelipsoide e geralmente apiculada. Sementes com 0,3-0,5 mm, lisas ou ligeiramente estriadas. Época de floração entre Março e Julho.

Pensa-se que o nome genérico *Juncus* tenha tido origem no termo latino *jungere*, que significa juntar ou ligar - pelas suas utilizações em encadernações, na tecelagem e na cestaria.
Este táxon forma um complexo de espécies relacionadas que tem sido interpretado de formas diferentes em floras e monografias. Por razões práticas não foram diferenciadas as espécies do grupo porque é comum surgirem plantas com caracteres intermédios, o que juntamente com a enorme variabilidade, dificulta a identificação de táxones cujo número, delimitação e distribuição geográfica ainda são provisórios.

Habitat:
Aparece em locais húmidos ou encharcados.

Espécie cosmopolita. Em Portugal surge por todo o território.



JUNCO-BULBOSO

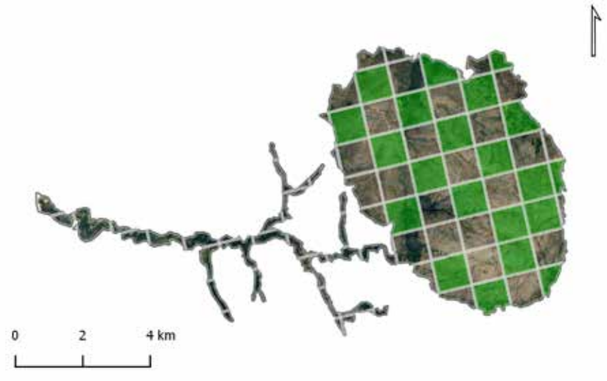
Nome científico: *Juncus bulbosus* L
Família: JUNCACEÆ

Planta semi-arrosetada, não rizomatosa, por vezes tuberosa na base. Caules com 1-30 cm, quando terrestres, podendo atingir os 100 cm quando flutuantes ou submersos, finos, enraizando nos nós. Folhas geralmente basais ou sub-basais e 1-2 caulinares, filiformes, roliças. Inflorescência com 1-20 glomérulos, com as flores por vezes substituídas por gemas vegetativas. Flores com menos de 3 mm. Cápsulas com 2,2-3,5 mm, obtusas ou truncadas. Sementes com 0,4-0,6 mm. Esta planta floresce entre Maio e Setembro.

Habitat:
Surge em sítios alagados, encontrando-se frequentemente submersa.

Pensa-se que o nome genérico *Juncus* tenha tido origem no termo latino *jungere*, que significa juntar ou ligar - pelas suas utilizações em encadernações, na tecelagem e na cestaria.
A enorme variabilidade no tamanho desta espécie parece estar relacionada com condições ambientais, especialmente o perido de encharcamento. Esta espécie pode ser vivípara, ou seja, a germinação das sementes ocorre de forma precoce antes da dispersão das mesmas e as jovens plântulas desenvolvem-se no local onde deveriam estar sementes.

Presente em quase toda a Europa, Noroeste de África e Macaronésia. Em Portugal distribui-se pelo Norte, Centro e Sudoeste do território continental.



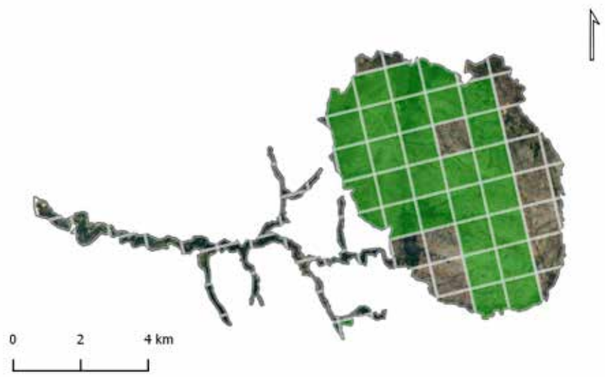
JUNCO-DE-CABEÇA

Nome científico: *Juncus capitatus* Weigel
Família: JUNCACEÆ

Planta anual. Caules com 2-14 cm, finos, nus, simples e anguloso-facetados. Folhas curtas com 0,2-0,5 mm de largura, convolutas, por vezes subplanas. Folhas radiculares canaliculadas. Bainhas alargadas, com margens escariosas. Inflorescências com 1-4 glomérulos de 2-8 flores, podendo apresentar apenas 1 flor nas plantas muito pequenas, Cápsula com 1,5-2 mm ovóide a globosa. Sementes com 0,25-3 mm. Esta espécie floresce entre Maio e Julho.

Pensa-se que o nome genérico *Juncus* tenha tido origem no termo latino *jungere*, que significa juntar ou ligar - pelas suas utilizações em encadernações, na tecelagem e na cestaria.

Habitat:
Surge em locais húmidos ou temporariamente encharcados, tais como pauis ou margens de linhas de água.



Espécie cosmopolita. Em Portugal surge por todo o território continental.

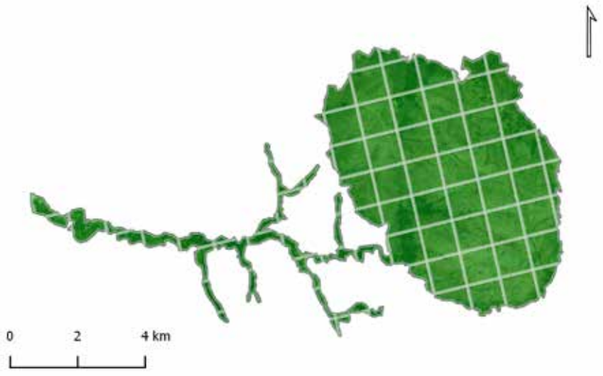
JUNCO-SOLTO

Nome científico: *Juncus effusus* L
Família: JUNCACEÆ

Planta perene que forma tufos densos. Rizoma oblíquo e curto. Caules com 30-150 cm e 1,5-3 mm de diâmetro, verde-vivo ou verde-amarelados, brilhantes, com 30-70 estrias, envolvidas na base por bainhas avermelhadas e castanho-escuras, baças. Inflorescência com 1,5-7 cm, multiflora. Fruto em cápsula amarela ou castanho claro, amplamente ovóide. Esta planta floresce entre Maio e Setembro.

Habitat:
Com preferência por zonas húmidas e, geralmente, sobre solos profundos.

Pensa-se que o nome genérico *Juncus* tenha tido origem no termo latino *jungere*, que significa juntar ou ligar - pelas suas utilizações em encadernações, na tecelagem e na cestaria.
Com possibilidade de ser incluída na alimentação, apresenta folhas comestíveis.
A medula interna do caule possui propriedades anti-inflamatórias, depurativas, diuréticas, febrífugas, sedativas e calmantes. É também utilizada na remoção de pedras renais e no alívio de complicações peitorais.
Em alguns locais do país era usado como fertilizante de campos.



Planta cosmopolita. Em Portugal distribui-se por todo o território continental.

JUNCO-DE-FOLHAS-VARIADAS

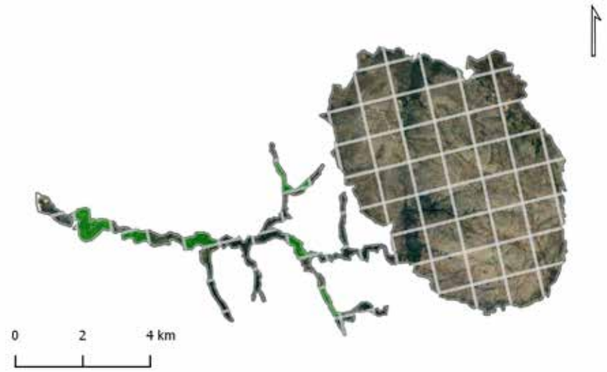
Nome científico: *Juncus heterophyllus* Dufour
Família: JUNCACEÆ

Espécie vivaz aquática, sem rizoma. Caules rastejantes na vasa ou flutuantes com a zona superior ereta e emersa, ramosos, radicantes nos nós, raízes fasciculadas, filiformes. Folhas dimórficas, ocas, as submersas filiformes, as emersas com 2-6 mm de largura, eretas, unitubulosas e perfeitamente septadas. Inflorescência ereta, com 5-10 cm, frouxa, com os ramos finos. Flores dispostas em 4-20 glomérulos, cada um com 2-6 flores. Cápsula com 5-7 mm, oblongo-ovóide, castanho-avermelhada. Sementes com 0,5-0,6 mm. A floração desta planta decorre Abril e Julho.

Pensa-se que o nome genérico *Juncus* tenha tido origem no termo latino *jungere*, que significa juntar ou ligar - pelas suas utilizações em encadernações, na tecelagem e na cestaria.

Habitat:
Surge em locais de águas paradas, margens de cursos de água e locais temporariamente alagados.

Presente no Sudoeste da Europa e Noroeste de África. Em Portugal distribui-se de Norte a Sul do território continental.



JUNCO-MARÍTIMO, JUNCO-DAS-ESTEIRAS

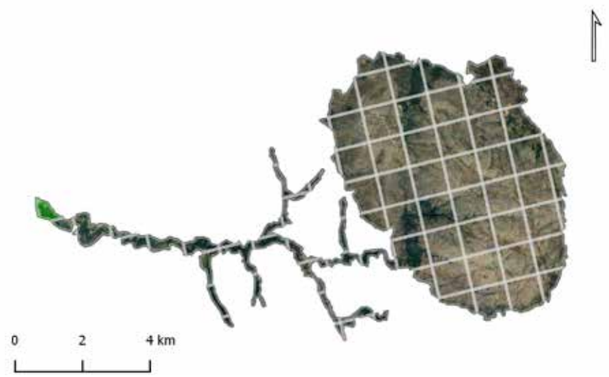
Nome científico: *Juncus maritimus* Lam
Família: JUNCACEÆ

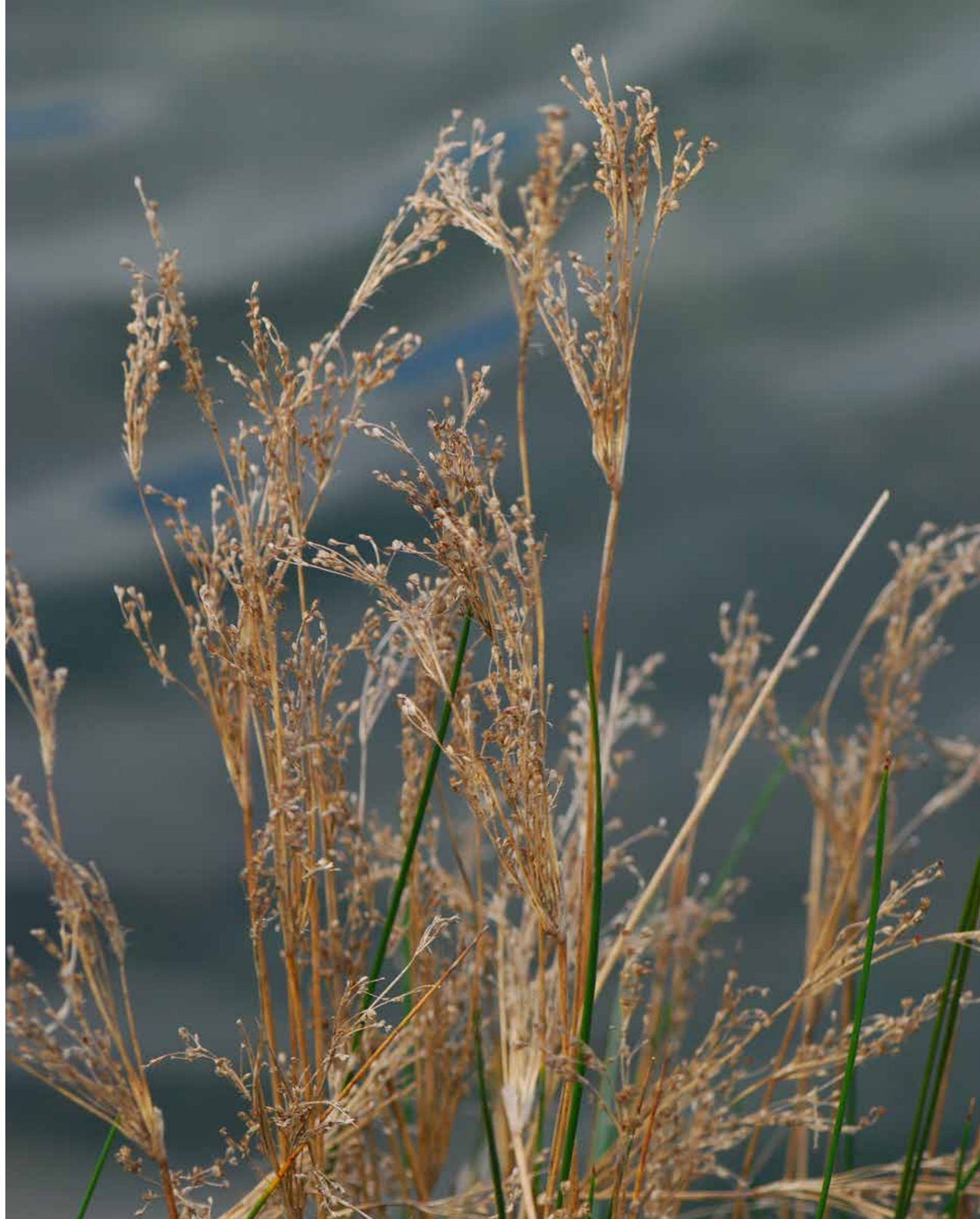
Planta herbácea, com rizoma rastejante e ligeiramente cespitosa. Os caules, que variam dos 30-150 cm, apresentam-se de configuração cilíndrica, podendo ser lisos ou ligeiramente estriados. As folhas, delgadas e quase cilíndricas, providas de um ápice agudo e rígido, surgem 2-4 desde a base e apresentam-se envolvidas por bainhas brilhantes e de tonalidade ferruginosa. As flores, tepaloides, surgem agrupadas em inflorescências com cerca de 10-25 cm, geralmente pouco densas e pseudolaterais pela ação da bráctea inferior que sendo bastante comprida aparenta ser um prolongamento do caule. Os segmentos do perianto surgem com aspeto desigual, sendo os externos de forma ovada, naviculares, agudos e mucronados, com cerca de 3-4 mm, enquanto os internos surgem com formas elípticas, obtusos e mais curtos. Os frutos, capsulares, apresentam-se de forma trigonal-ovóide, obtusos e mucronados, medindo cerca de 2,5-4 mm e de tonalidades amareladas, acastanhadas ou ligeiramente avermelhadas. A floração é visível de junho a setembro.

Habitat:
Espécie com preferência por sapais, areais e locais pedregosos nas áreas costeiras. Contudo, é também possível a sua ocorrência em locais húmidos das regiões interiores, como arrozais e margens de linhas de água.

Pensa-se que o nome genérico *Juncus* terá origem no termo latino *jungere*, que significa juntar ou ligar, surgindo em alusão às suas utilizações em encadernações, na tecelagem e na cestaria. Por sua vez, o restritivo específico *maritimus*, refere-se à proximidade ao litoral, o que para esta espécie é bastante forte.
Espécie com diversos usos, que vão desde a aplicação como recurso medicinal, aromático e ornamental.

Presente nas regiões Centro e Oeste da Europa, na Região Mediterrânica, no Norte de África e no Oeste da Ásia. Em Portugal continental surge no Minho, no Douro Litoral, na Beira Alta e na Beira Litoral, na Estremadura e no Algarve.





JUNCO-DOS-PRADOS

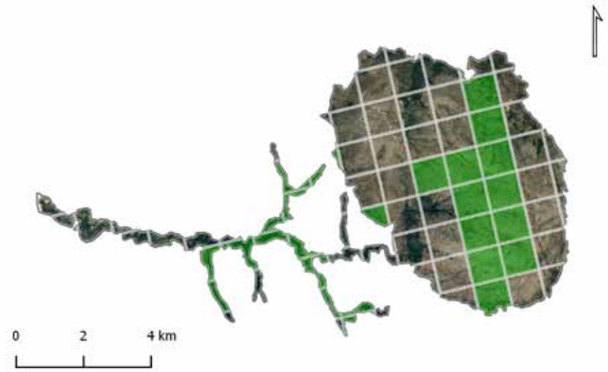
Nome científico: *Luzula campestris* (L.) DC
Família: JUNCACEÆ

Planta vivaz semi-arrosetada, frouxamente cespitosa, com estolhos curtos. Caules eretos e finos, com 5-30 cm. Folhas basais com 2-4 mm de largura, planas, extensamente ciliadas, glabrescentes. Inflorescência com 1-10 glomérulos florais subpendentes, cada um com 5-7 flores. Cápsula com 2,5-3 mm, obovóide a subglobosa. Época de floração entre Maio e Julho.

O nome genérico *Luzula* terá, possivelmente, origem no termo italiano *lucciola*, que significa vaga-lume ou pirilampo – esta referência surge do aspeto luzidio e brilhante das flores e inflorescências.

Habitat:
Surge em pastos, descampados e clareiras de matos.

Distribuída pelo Norte de África e Península Ibérica. Presente no Norte, Centro e Sudoeste do território continental português.

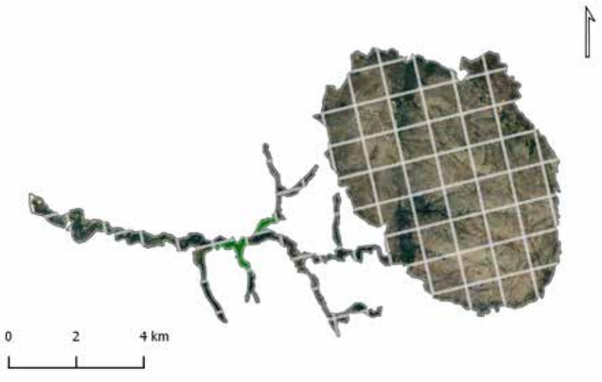


Nome científico: *Luzula forsteri* (Sm.) DC
Família: JUNCACEÆ

Planta vivaz, semi-arrosetada, cespitosa, com estolhos curtos e finos. Caules com 20-35 cm, eretos e delgados. Folhas basais com 2-5 mm de largura, planas, esparsamente ciliadas. Inflorescência com os ramos desiguais e eretos durante a frutificação. Flores todas isoladas e bem pediculadas, não formando grupos. Cápsula com 2,8-4,5 mm, globoso-ovóide. Esta espécie floresce entre Março e Junho.

O nome genérico *Luzula* terá, possivelmente, origem no termo italiano *lucciola*, que significa vaga-lume ou pirilampo – esta referência surge do aspeto luzidio e brilhante das flores e inflorescências.

Habitat:
Surge em matos e locais à sombra.



Presente na Europa e no Oeste da Ásia. Distribuída por todo território continental português.

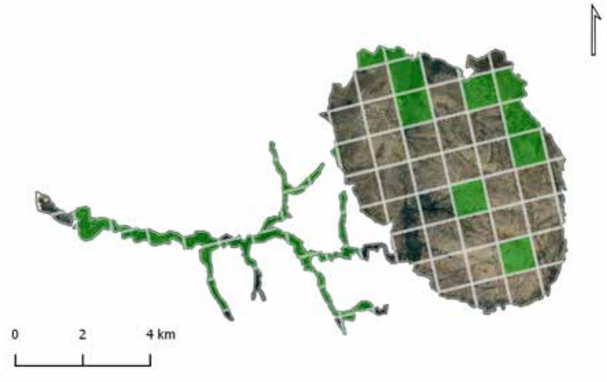
Nome científico: *Luzula multiflora* (Retz.) Lej
Família: JUNCACEÆ

Espécie perene, semi-arrosetada, densamente cespitosa, com poucos ou nenhuns rizomas. Caules com 20-55 cm, finos e eretos. Folhas basais verdes, brilhantes, com 3-5 mm de largura, planas, longamente ciliadas. Inflorescência composta por até 10 glomérulos, cada um com 8-12 flores, os inferiores mais longamente pedunculados e os centrais subsésseis. Flores com 2,5-3 mm, de cor castanha. Cápsula com 2-2,8 mm, obovóide a subglobosa. Floresce entre Maio e Julho.

O nome genérico *Luzula* terá, possivelmente, origem no termo italiano *lucciola*, que significa vaga-lume ou pirilampo – esta referência surge do aspeto luzidio e brilhante das flores e inflorescências.

Habitat:
Surge em locais húmidos geralmente pouco expostos à luz solar, tal como bosques caducifólios, lameiros e matos.

Planta subcosmopolita, encontrando-se distribuída por grande parte do hemisfério Norte. Presente no Norte e Centro do território continental português.



LÚZULA

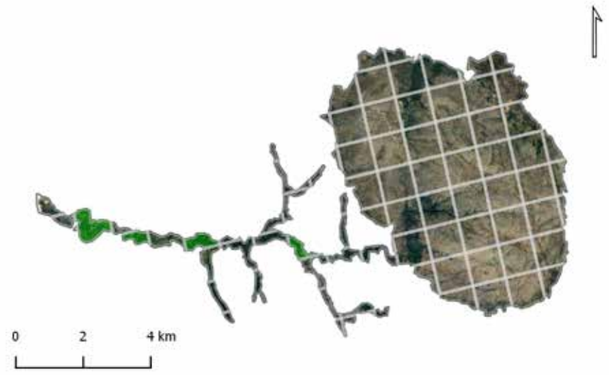
Nome científico: *Luzula sylvatica* (Huds.) Gaudin
Família: JUNCACEÆ

Espécie herbácea, semi-arrosetada, de aspeto robusto e ligeiramente cespitosa. O rizoma, espesso e ramificado, encontra-se recoberto pelas bainhas foliares. Os caules, de aspeto delgado e eretos, medem 40-80 cm. As folhas surgem planas, de margem inteira e mais ou menos ciliada, com 5-20 mm de largura. As flores agrupam-se em panículas corimbiformes, com 4-12 cm, geralmente amplas e de aspeto difuso, apresentando cerca de 20-100 glomérulos florais, cada um destes normalmente composto por 2-4 flores. Os segmentos do perianto, de forma lanceolada e mucronadas, surgem com tonalidade acastanhada e margens amplamente hialinas, medindo entre 2-4,5 mm. Os frutos, capsulares, surgem com formas ovóides a subglobosas, com tonalidades acastanhadas ou um tanto avermelhadas, medindo 2-4 mm. A época de floração acontece de abril a julho.

Habitat:
Com preferência por locais um tanto húmidos, surge sobretudo em florestas caducifólias.

O nome genérico *Luzula* terá, possivelmente, origem no termo italiano *luccíola*, que significa vaga-lume ou pirilampo – esta referência surge do aspeto luzidio e brilhante das flores e inflorescências. O restritivo específico *sylvatica* indica a preferência por crescer em florestas.

Com distribuição pelas regiões Oeste, Centro e Sul do continente europeu e na região do Cáucaso. Em Portugal continental surge no Minho, em Trás-os-Montes, na Beira Alta e na Beira Litoral.



ERVA-DO-BREJO, ERVA-DOS-SALGADIÇOS

Nome científico: *Triglochin maritima* L
Família: JUNCAGINACEÆ

Planta herbácea, arrosetada, com rizoma curto e espesso, revestido pelas bainhas das folhas velhas, cuja altura varia entre os 15-60 cm. As folhas, eretas e semicilíndricas, com aspeto roliço, relativamente planas na página interna, medem 10-30 x 1-3 mm. As flores, com 3-4 mm, surgem em espigas ou em racimos, agrupadas em número variável e que pode ultrapassar as 100 flores. Os pedicelos floríferos medem 1-3 mm. As tépalas, de tonalidade esverdeada, apresentam ápice de aspeto membranoso. Os frutos, de formas ovóides ou oblongas, medem 3-5 mm. A floração ocorre durante os meses de maio e junho.

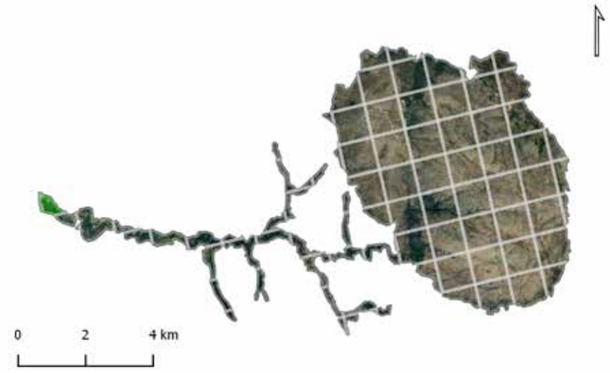
Habitat:
Com preferência por solos argilosos e um tanto salinos, surge em juncais e prados junto a zonas de sapal, em estuários e nas margens de lagoas litorais.

O nome genérico *Triglochin*, com origem nos termos gregos *tri* e *glochis*, que significam três e ponto, pode ser entendido como uma referência aos frutos pontiagudos que, na maioria das espécies do género, resultam da presença de três carpelos férteis. O restritivo específico *maritima* indica a preferência de habitat demonstrada pela espécie.

As folhas desta planta são geralmente tóxicas, especialmente após períodos de seca. Contudo, as plantas que crescem em determinados tipos de clima podem não ser nocivas, como o que acontece com as plantas que crescem na Grã-Bretanha.

Muito embora a sua toxicidade, esta planta foi usada na alimentação. Das suas sementes, moídas, se fizeram farinhas e, quando torradas, um substituto para o café. Das suas cinzas, ricas em potássio, torna-se possível a produção de sabão.

Espécie de ampla distribuição, surge em grande parte do continente europeu, no Norte de África, no Norte e oeste asiático e no Norte do continente americano. Em Portugal continental pode ser encontrada no Minho, no Douro Litoral, na Estremadura e na Beira Litoral.

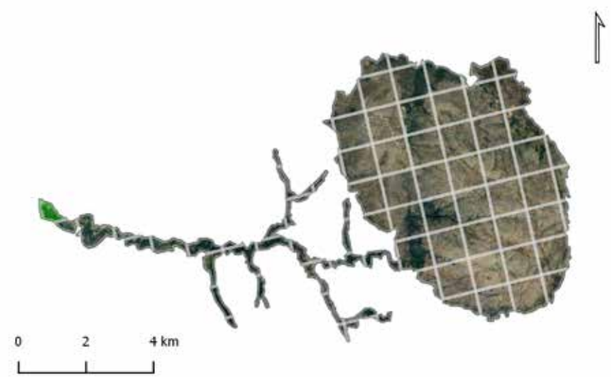


Nome científico: *Triglochin striata* Ruiz & Pav
Família: GJUNCAGINACEÆ

Planta herbácea, com altura que varia entre 8-60 cm, com rizoma delgado e estolhoso. As folhas, semicilíndricas, obtusas e com aspeto roliço, canaliculadas na parte basal medem 8-40 x 0,5-3 mm. As flores, com 1,5-2 mm, surgem em espigas ou em racimos, agrupadas em número variável e que pode ultrapassar as 800 flores. Os pedicelos floríferos medem cerca de 1 mm. As tépalas, de aspeto semimembranoso, medem 0,9-15 x 0,8-1,4 mm. Os frutos, globosos, surgem de aspeto triapiculado e medem 1,5-2 mm. A floração acontece de maio a junho.

O nome genérico *Triglochin*, com origem nos termos gregos *tri* e *glochis*, que significam três e ponto, pode ser entendido como uma referência aos frutos pontiagudos que, na maioria das espécies do género, resultam da presença de três carpelos férteis. O restritivo específico *striata* refere-se ao aspeto listrado das folhas.
Espécie exótica no nosso território, é considerada por alguns autores como uma planta que poderá comportar-se como invasora em ambientes litorais.

Habitat:
Com preferência por locais permanente ou temporariamente encharcados, surje em prados e juncais junto a lagoas litorais, nas margens de estuários, em áreas de pântano e em depressões dunares com retenção de humidade.



Espécie nativa do continente americano, África do Sul e Nova Zelândia. Em Portugal continental ocorre naturalizada no Minho, no Douro Litoral, na Estremadura, no Ribatejo, na Beira Alta e no Baixo Alentejo.

NÊVEDA, NÊVEDA-MAIOR, CALAMINTA

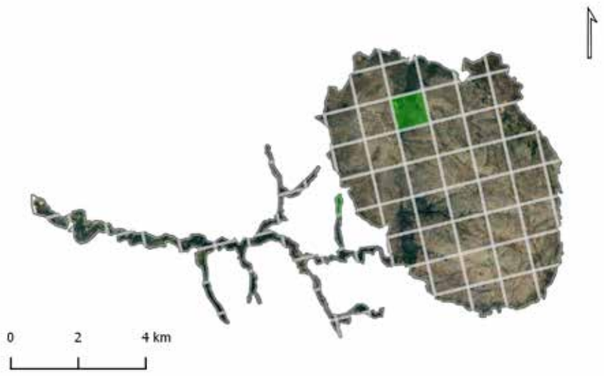
Nome científico: *Calamintha nepeta* (L.) Savi
Família: LAMIACEÆ

Espécie subarbustiva, de aspeto variável e pubescente, cuja altura varia entre os 20-75 cm. As folhas, com 1,7-7 x 0,9-3,5 cm, de contorno ovado de margem inteira ou dentada, são pubescentes e glandulosas e possuem um pecíolo de 0,4-1,5 cm. As flores, de tonalidade lilás e com pedicelos de 1-12 mm, agrupam-se 2-14 em verticilastros. As brácteas apresentam-se semelhantes às folhas e as bractéolas, lineares ou lanceoladas, medem 1-3 mm. O cálice, com 4-8 mm, possui 13 nervos pubescentes ao longo do tubo, e dentes ciliados - os superiores voltados para cima e os inferiores, com 2-4 mm, mais largos do que o lábio superior. A corola mede de 6-17 mm. Os frutos são pequenas núculas globosas, de tom castanho-escuro e com cerca de 1,2 mm. A floração ocorre de abril a dezembro.

Habitat:
Espécie ruderal, indiferente à componente edáfica, surge em taludes e orlas de bosques mais ou menos secos, mas também em prados sombrios.

O nome genérico *Calamintha* surge dos termos gregos *kalos* e *minthe*, que significam belo e hortelã, pelo aspeto e semelhança desta espécie.
Usada na alimentação, as folhas desta espécie possuem um forte odor semelhante ao do poejo, sendo usadas como aromatizante e para chás de ervas.
Desde os tempos medievais que esta espécie é usada na medicina popular – apresentando propriedades de ação diaforética, expetorante e febrífuga.

Com distribuição pelas regiões Sul e Centro-Sul da Europa, no Noroeste de África e no Próximo Oriente. Em Portugal continental ocorre de Norte a Sul.

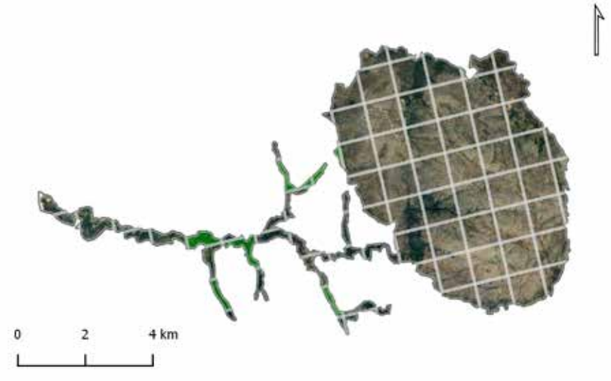


Nome científico: *Clinopodium vulgare* L
Família: LAMIACEÆ

Planta herbácea perene com 30-80 cm, pubescente a relativamente vilosa, rizomatosa e ligeiramente aromática. Folhas com 20-65 X 10-30 mm, ovado-lanceoladas ou ovadas. Flor tubular e de cor púrpura-rosada. Época de floração entre Maio e Outubro.

Habitat:
Surge em matos e matas com clareiras, orlas de bosques e prados húmidos.

As folhas são usadas, secas ou frescas, como aromatizante em cozinhados e saladas. Esta planta é também usada em infusões conferindo um paladar adocicado.
Do ponto de vista medicinal, esta planta apresenta propriedades de ação adstringente, carminativa, sudorífica, expetorante e cárdio-tonificante. A infusão desta planta é utilizada para facilitar a digestão.
Das folhas são extraídos corantes de tons amarelos e castanhos.



Distribuída por toda a Europa, Noroeste de África, Macaronésia, América do Norte e no Este e Centro da Ásia. Está presente por todo o território continental português.

CHUPAPITOS

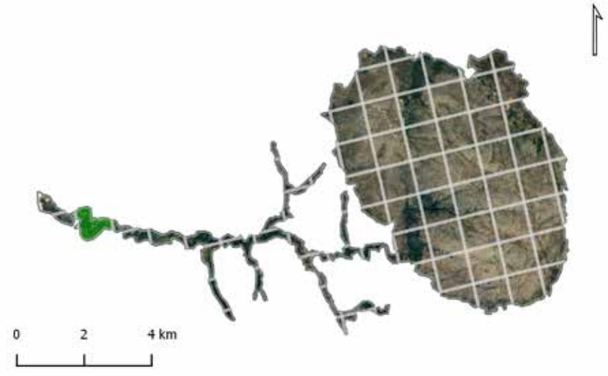
Nome científico: *Lamium amplexicaule* L
Família: LAMIACEÆ

Espécie herbácea, anual, que pode atingir cerca de 40 cm. Os caules são eretos ou ascendentes, ramificados e algo pubescentes. As folhas, com 7-25 X 7-25 mm, são pecioladas, apresentam formas que variam entre o ovado, o reniforme e o orbicular e o recorte da margem varia entre o crenado e o lobado. As flores surgem em verticilos com brácteas amplexicaules e possuem um cálice de 5-7 mm, pubescente, com nervuras e uma corola de 14-20 mm, de cor púrpura, rosa ou branca. Os frutos são pequenas núculas, de cor castanha e com pontuações brancas. A fase de floração acontece entre os meses de Fevereiro e Julho.

As folhas desta espécie podem ser consumidas em saladas.
Na medicina tradicional foi também de utilidade, pois apresenta propriedades de ação antirreumática, sudorífica, excitante, febrífuga, laxante e estimulante.

Habitat:
Surge frequentemente em campos cultivados ou incultos e nas bermas de caminhos e de estradas.

Presente em quase toda a Europa, no Norte de África, na Macaronésia e no Sudoeste e Centro da Ásia. Em Portugal, surge um pouco por todo o país, salvo no litoral Alentejano, no Algarve e em algumas regiões das Beiras.



LÂMIO-MACULADO, CHUCHAPITOS

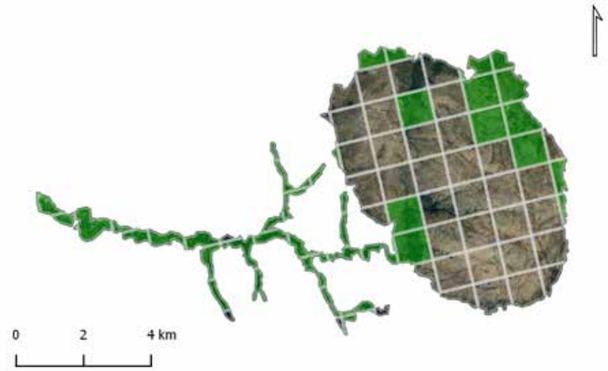
Nome científico: *Lamium maculatum* L
Família: LAMIACEÆ

Espécie herbácea, perene, de aspeto pubescente e que pode atingir cerca de 50 cm. As folhas, com 10-80 X 10-70 mm, apresentam uma forma triangular-ovada e recorte da margem irregularmente dentado. As flores surgem dispostas em verticilos, com brácteas, e possuem um cálice de 8-15 mm e uma corola de 20-35 mm, de cor púrpura ou rosa, eventualmente branca. Os frutos são pequenas núculas. O período de floração ocorre entre os meses de Abril e Julho.

O nome comum chuchapitos deriva do hábito das pessoas do campo arrancarem as flores para sugarem a base rica em néctar.

Habitat:
Surge frequentemente em campos cultivados, em pastagens, em clareiras de bosques e junto a caminhos, preferencialmente em terrenos húmidos.

Surge na Europa e no próximo Oriente. Em Portugal, ocorre na região Norte.



LÂMIO-ROXO

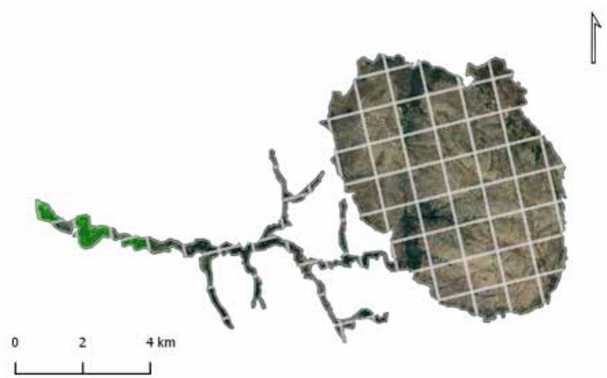
Nome científico: *Lamium purpureum* L
Família: LAMIACEÆ

Espécie herbácea anual, que pode atingir cerca de 40 cm. Os caules são eretos ou ascendentes, ramificados e pubescentes. As folhas, com 10-50 X 10-30 mm, são pecioladas, de forma cordiforme-deltoide ou reniforme, no caso das basais, e com o recorte da margem serrado ou crenado. As flores surgem em verticilos, agrupadas entre 6-16, com brácteas cordadas e possuem um cálice de 5-7 mm, pubescente e com nervuras e uma corola de 10-18 mm, de cor púrpura claro ou, em alguns casos, branca. Os frutos são pequenas núculas, de cor castanha ou esverdeada e com pontuações brancas. A fase de floração ocorre entre os meses de Março e Junho.

As folhas desta espécie são usadas na alimentação.
Todas as partes da planta apresentam propriedades de ação adstringente, diurética, purgante, sudorífica e hemostática.

Habitat:
Surge frequentemente em campos cultivados, junto a caminhos, em clareiras de bosques e em zonas pedregosas.

Presente em quase toda a Europa, no Noroeste de África, na Macaronésia e nas regiões Oeste da Ásia. Em Portugal, ocorre na região Norte.



ERVA-CIDREIRA

Nome científico: *Melissa officinalis* L
Família: LAMIACEÆ

Espécie herbácea perene, até cerca de 100 cm. Os caules crescem eretos e são pubescentes. As folhas apresentam uma forma que varia entre o ovada e o elíptico, a margem é dentada e a superfície pubescente, medem cerca de 2-9 X 1.5-7 mm. As flores agrupam-se em verticilos que podem ter até 12 flores cada. O cálice, com 7-9 mm, tem o tubo pubescente e apresenta 13 nervuras. A corola, com 8-15 mm, é bilabiada e de cor rosa pálido ou esbranquiçada. Os frutos são pequenas núculas ovóides e de cor castanha escura. A época de floração ocorre entre Junho e Agosto.

Habitat:
Surge em locais húmidos, em matos e em bosques de castanheiros, choupos, amieiros e carvalhos.

O nome genérico *Melissa* tem origem grega e está associado às abelhas e ao mel, tendo sido a ninfa Melissa a responsável pela criação da apicultura. O restritivo específico *officinalis* é usado para designar as plantas que apresentam propriedades medicinais.

Pelo seu aroma alimonado, as folhas são usadas em saladas, frutas e bebidas, sendo também usadas para fazer chá.

As suas propriedades farmacológicas permitem-lhe ser usada para o tratamento de hipertiroidismo, de herpes labial, de febres e gripes, de dores de cabeça, de indigestões e como calmante para crianças. É ainda usada como repelente de insetos.

A essência é considerada como um estupefaciente, ligeiramente tóxico e fazia parte da composição da bebida alcoólica absinto, juntamente com a artemisia-absinto, o hissopo e o anís.

Com distribuição pela região Sul da Europa, em Portugal pode ser encontrada nas regiões do Minho, do Douro Litoral, da Estremadura, das Beiras e no Alto e Baixo Alentejo.

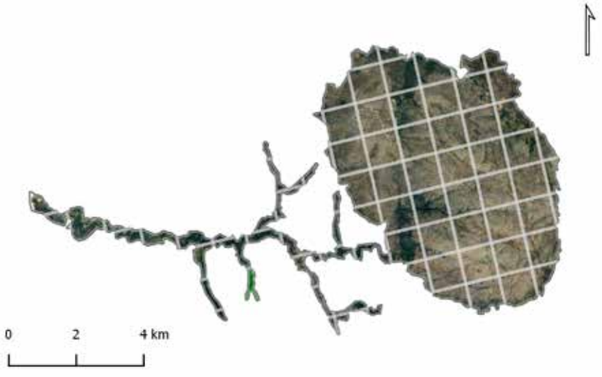
BETÓNICA-BASTARDA, CIDREIRA-BASTARDA, MELISSA-BASTARDA

Nome científico: *Melittis melissophyllum* L
Família: LAMIACEÆ

Planta herbácea aromática com até 70 cm. Caules, eretos, simples e pubescentes. As folhas, pecioladas, com 20-150 x 10-80mm, de aspeto glauco e forma oblonga ou ovada, de base cordiforme ou truncada, possuem margem dentada ou crenada e alguma pubescência em ambas as páginas. As flores reúnem-se, 2-6, em verticilos unilaterais, com pedicelos pubescentes. O cálice, com 14-24 mm, de tonalidade verde e por vezes membranáceo, pubescente na base, possui dentes mucronados, por vezes denticulados e ciliados. A corola, bilabiada, com o lobo superior acapelado e o inferior 3-lobado, com 25-40 mm, de tonalidade branca ou creme, possui manchas purpúreas dispersas no lobo inferior e na fauce e apresenta-se externamente pubescente. Os frutos são pequenas núculas, com 3-3,5 mm, globosas e castanhas. A floração ocorre de abril a agosto.

Habitat:
Com preferência por locais frescos e sombrios, surge a coberto de bosques ou em prados húmidos.

O restritivo específico *melissophyllum* surge da aglutinação do nome genérico *Melissa* e do termo grego *phyllo*, que significa folha – apontando a semelhança das folhas desta planta às folhas da cidreira. Também os seus nomes comuns dão nota desta semelhança.
Cultivada como ornamental, esta planta emana um forte odor a mel. Atrativa para abelhas e traças, das quais depende para a polinização. As suas raízes podem ser incluídas na alimentação.
Na medicina popular, foi usada pelas suas propriedades de ação adstringente, diurética, emenagoga, sedativa, vulnerária e purificadora do sangue.



Surge em toda a Europa, com exceção da região Norte. Em Portugal surge no Minho, no Douro Litoral, em Trás-os-Montes, nas Beiras e no Alto Alentejo.

POEJO

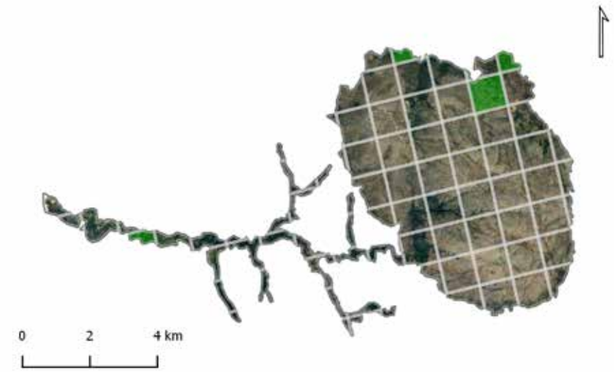
Nome científico: *Mentha pulegium* L
Família: LAMIACEÆ

Planta herbácea, com cerca de 40 cm. As folhas são ligeiramente pubescentes, com cerca de 8-30 X 4-12 mm, de pecíolo curto e apresentam uma forma que varia entre o oval e o elíptico. As flores surgem agrupadas em verticilos compactos e afastados entre si. O cálice, com 2-3,5 mm, é tubular, de cor púrpura e pubescente, e os dentes têm forma triangular. A corola, com 4-6 mm, exibe um tom rosado ou lilás. Os frutos são pequenas núculas, de forma elíptica e de cor castanho claro ou amarelado. A floração ocorre entre Junho e Agosto.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos e solos ácidos, surge em prados e pastagens, nas margens e nos leitos secos dos cursos de água e em locais temporariamente encharcados.

O nome genérico *Mentha* é o nome de uma ninfa grega, que se viu transformada numa planta e obrigada a viver em lugares húmidos e sombrios. Este é um dos nomes botânicos mais antigos e ainda em uso.
As folhas são usadas para aromatizar saladas e para fazer chá.
Apresenta propriedades de ação antiespasmódica, antisséptica, carminativa, sedativa, emenagoga e tónica uterina (pelo que não deve ser usada por grávidas).
Pode ser usada para fazer sabão, para limpar tecidos, bem como para afastar pulgas, formigas, traças e ratos, que não gostam do seu odor.

Ocorre na Europa, no Noroeste de África e no Próximo Oriente. Em Portugal está presente um pouco por todo o território continental.



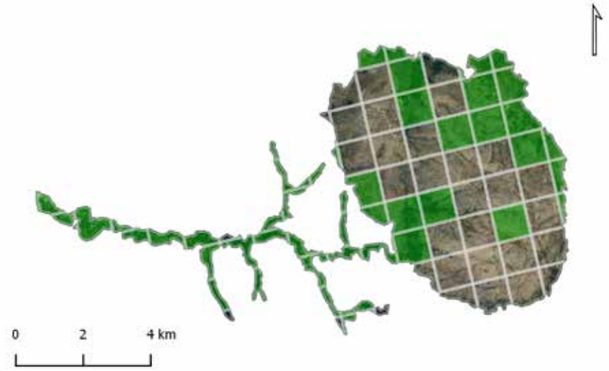
MENTRASTO

Nome científico: *Mentha suaveolens* Ehrh
Família: LAMIACEÆ

Planta herbácea, com cerca de 60 cm, de cheiro agradável e com caules pubescentes. As folhas, com 30-45 X 20-40 mm, são geralmente sésseis, de forma ovada ou suborbicular, de aspeto rugoso e com pêlos tomentosos. As flores agrupam-se em inflorescências densas e relativamente cilíndricas. O cálice, com 1-2 mm, é tubuloso e pubescente, de cor verde e eventualmente manchado de púrpura na zona superior. A corola mede cerca de 2,5-3,5 mm e exibe uma cor rosada. A época de floração desta espécie acontece de Julho a Outubro.

O nome genérico *Mentha* é o nome de uma ninfa grega, que se viu transformada numa planta e obrigada a viver em lugares húmidos e sombrios. Este é um dos nomes botânicos mais antigos e ainda em uso. O restritivo específico *suaveolens* alude ao seu cheiro doce e agradável.
As folhas são usadas para aromatizar saladas e para fazer chá. Apresenta propriedades de ação carminativa, febrífuga e antisséptica. O seu cheiro afugenta os ratos. Esta espécie de hortelã é a menos usada em infusões porque os pelos que possui podem irritar a garganta.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos, surge em prados e pastagens, em orlas de silvados, nas margens e nos leitos secos dos cursos de água e em locais temporariamente encharcados.



Surge nas áreas do Sul e do Oeste da Europa, no Noroeste de África e no Próximo Oriente. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território continental.

PRUNELA

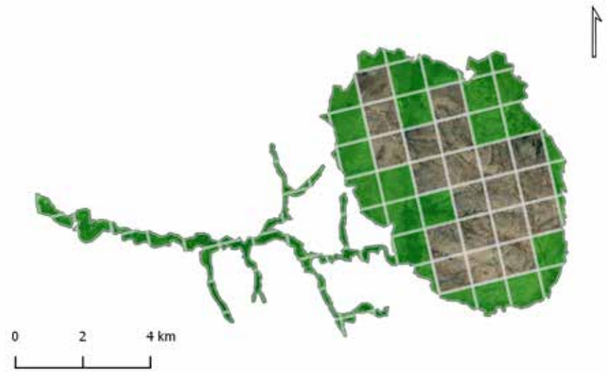
Nome científico: *Prunella vulgaris* L
Família: LAMIACEÆ

Planta vivaz, com 5-60 cm, rizomatosa, rasteira ou ereta. Caules enraizantes, com pêlos dispersos que se tornam mais densos na parte superior. Folhas com 1,7-9,6 X 0,4-3,6 cm, ovadas, triangulares-ovadas ou elípticas, agudas ou arredondadas. Pecíolo com 0,2-2,2 mm. Inflorescência com 1,3-7,5 X 1-1,5 cm, geralmente cilíndrica, com um par de folhas subjacentes e sobressalientes. Brácteas ovadas, ciliadas e de cor púrpura. Cálice com 7-9 mm, lábios com cerca de 5 mm, de cor púrpura na parte superior. Corola com 11-12 mm, púrpura, branca na sua zona basal, lábio superior com 4-5 mm e o inferior com 2-3,5 mm. Época de floração entre Março e Outubro.

As suas folhas podem ser utilizadas na confeção de sopas e saladas e em infusões. Toda a planta apresenta propriedades de ação antibacteriana, antipirética, antiespasmódica, adstringente, carminativa, diurética e vermífuga. Bastante utilizada no tratamento de feridas, e úlceras.

Habitat:
Surge em prados húmidos e por vezes encharcados, matos, matagais e zonas sujeitas à atividade humana.

Presente na Europa, no Noroeste de África e no Próximo Oriente. Em Portugal surge em quase todo o território continental.



ESCUTELÁRIA

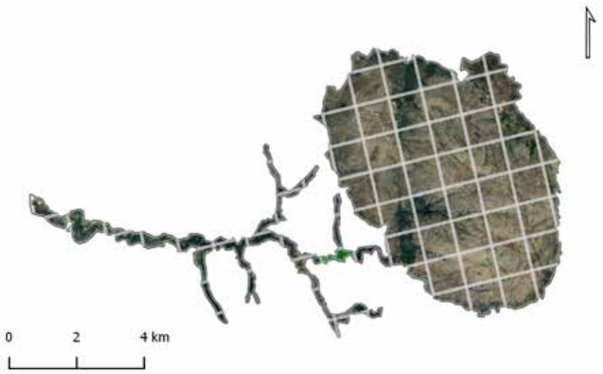
Nome científico: *Scutellaria minor* Huds
Família: LAMIACEÆ

Espécie herbácea perene, medindo até 65 cm. Os caules, de cor verde avermelhado, são ascendentes, delgados e enraizantes junto à base. As folhas medem 8-20 X 4-10 mm e exibem formas ovais ou oblongo-lanceoladas. As flores surgem inseridas aos pares ou solitárias e têm uma cor rosada ou violácea. O cálice é pubescente e mede cerca de 2-3 mm, a corola é bilabiada, mede 5-10 mm e tem o tubo quase reto. Os frutos são pequenas núculas de cor acastanhada. A fase de floração ocorre entre os meses de Maio e Setembro.

O nome genérico *Scutellaria* tem origem no termo latino *scutella*, que significa pequeno prato ou bandeja e refere-se à forma das sépalas durante a frutificação.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos ou encharcados, por vezes turfosos, surge em prados, matagais e orlas de bosques.

Presente na região Oeste da Europa. Em Portugal, surge no Minho, em Trás-os-Montes, no Douro Litoral, na Beira Alta e Litoral, na Estremadura, no Ribatejo e no Alto Alentejo.



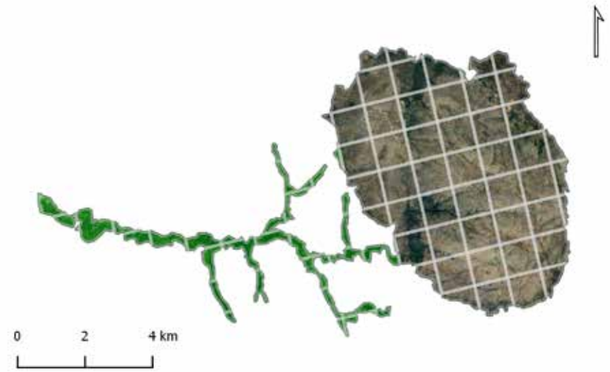
RABO-DE-RAPOSA

Nome científico: *Stachys arvensis* L
Família: LAMIACEÆ

Planta herbácea anual, com aspeto pubescente e que pode atingir os 30 cm. As folhas, com 10-40 X 8-30 mm, não possuem pecíolo, têm forma ovada, base cordada e vão diminuindo de tamanho à medida que se aproximam do ápice. As flores agrupam-se em verticilos de 4-6, possuindo um cálice de 5-7 mm, composto por 5 dentes do mesmo comprimento que o limbo e uma corola bilabiada, com cerca de 6-8 mm, de cor púrpura ou rosa e algumas vezes maculada de branco. A época de floração acontece entre os meses de Fevereiro e Agosto.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos, surge em terrenos cultivados e incultos, em locais com terras remexidas, em bermas de caminhos, em pastagens, em clareiras de bosques ou de matagais.

Presente nas regiões Sul e Sudoeste da Europa. Em Portugal ocorre de Norte a Sul, do território continental, ainda que de forma descontinuada.



SALVA-BASTARDA

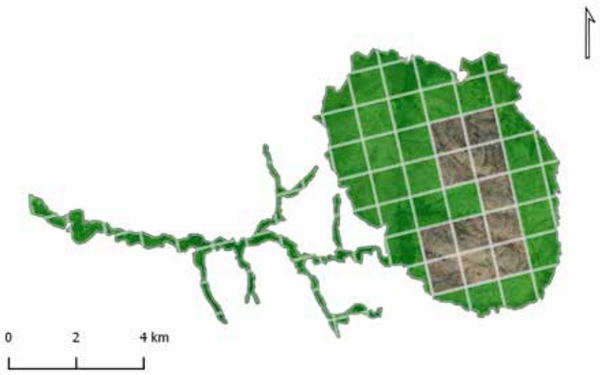
Nome científico: *Teucrium scorodonia* L
Família: LAMIACEÆ

Planta perene, herbácea ou subarbustiva, que pode medir até cerca de 100 cm. Os caules são ascendentes e pubescentes. As folhas medem 30-70 cm, apresentam forma triangular-ovada, superfície rugosa, base cordada e margem serrada ou crenada. As inflorescências são tirsos com cerca de 15 cm, pouco densas e com brácteas ovadas ou lanceoladas, menores do que o cálice. As flores possuem pedicelos de 2-4 cm que se retorcem na frutificação. O cálice é campanulado, podendo ser pubescente e mede cerca de 4-6 mm. A corola é bilabiada, exibe tons que variam entre o branco e o amarelo-esverdeado, com cerca de 9-10 mm. Os frutos são núculas subglobosas de cor preta. A época de floração ocorre entre os meses de Junho e Setembro.

Habitat:
Prefere lugares frescos e sombrios, surgindo junto a muro, entre pedras, nas bermas de caminhos e margens de rios e em bosque e prados.

Em algumas regiões, esta planta é usada numa infusão de flores e folhas de escorodónia para aromatizar a cerveja.
As propriedades medicinais desta espécie são várias, sendo usualmente usada como adstringente, carminativo, diurético e emenagogo.

Presente no Sul, Oeste e Centro da Europa e no Norte de África. Em Portugal, surge em quase todo o território continental, salvo parte do litoral Alentejano e do Algarve. Presente no Sul, Oeste e Centro da Europa e no Norte de África. Em Portugal, surge em quase todo o território continental, salvo parte do litoral Alentejano e do Algarve.



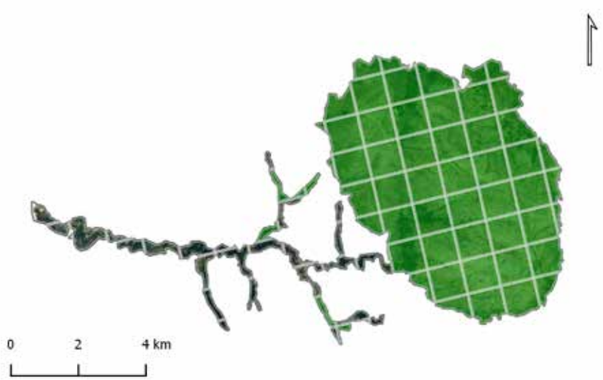
TORMENTELO, ALECRIM-DA-SERRA, ERVA-ÚRSULA

Nome científico: *Thymus caespititius* Brot
Família: LAMIACEÆ

Planta sublenhosa, cespitosa, com caules longos e prostrados de até 40 cm. Os caules vegetativos e radicantes são lenhosos, pubescentes e com grande densidade de folhas subfasciculadas. Os ramos floríferos, eretos e com 2-7 cm, surgem isolados no centro de rosetas. As folhas, planas e de forma linear-espatuladas, são glabras e ciliadas na base, apresentando glândulas dispersas e de tom amarelo, por vezes são amplexicaules e surgem soldadas à folha que lhes é oposta, medindo 5-10 x 0,7-1,2 mm. As flores reúnem-se em inflorescências espiciformes e pouco densas, formadas por até 5 verticilastros de 2 flores cada. As brácteas podem surgir pubescentes. Os pedicelos, de 1,5-4 mm, são pubescentes. O cálice, de 4-5 mm, de tonalidade verde ou púrpura, é pubescente e bilabiado. A corola, com 5-6 mm, bilabiada e com o lóbulo inferior central maior do que os laterais, surge em tons de rosa-purpurascente ou, por vezes, de tonalidade esbranquiçada. Os frutos são pequenas núculas ovóides. A floração está visível de julho a setembro.

Habitat:
Espécie rupícola, cresce em solos siliciosos e prefere locais de clima húmido e de influência atlântica. Surgindo em urzais, em clareiras de pinhal ou carvalhal, e em vertentes pedregosas.

Usado na alimentação, como condimento, as suas folhas possuem um perfume a tangerina, podendo ser usadas com as folhas do tomilho-limão ou em sua substituição.
As suas folhas são de utilidade na medicina popular, tendo sido usadas pelas suas propriedades antissépticas, desodorizantes e desinfetantes. Existindo registos escritos, do antigo Egipto, datados de cerca de 1550 aC, em que se refere o uso de tomilho (sensu lato) na medicina popular. O tormentelo é uma espécie de tomilho e para além duas propriedades antissépticas e desinfetantes, era muito usada pelas jovens do Norte de Portugal e Galiza para lavar o cabelo. Sobre o tormentelo existiam as seguintes estrofes, tanto na Galiza, como em Portugal:
"Meninas de lá do rio
com que lavais o cabelo?
com umas ervas do monte
Que se chamam tormentelo!"



Espécie presente na Península Ibérica e Macaronésia. Em Portugal continental surge no Minho, no Douro Litoral, na Estremadura, em Trás-os-Montes e nas Beiras.

LOUREIRO,
LOUREIRO-DOS-POETAS, LOURO

Nome científico: *Laurus nobilis* L
Família: LAURACEÆ

Pequena árvore ou arbusto perenifólio, de copa densa, irregular e de forma ovada, cuja altura geralmente ronda os 10 m. O tronco, direito, apresenta-se liso e de tonalidade cinza-escuro ou anegrado. As folhas, simples e com 6-15 x 2-5 cm, de contorno oblongo-lanceolado e margem ondulada, apresentam inserção alterna e pecíolos avermelhados. De textura coriácea, exibem um tom verde-escuro e lustroso na página superior, sendo de tom verde-pálido na página inferior. Quando esmagadas são bastante aromáticas. As flores, pequenas e de tonalidade branco-amarelado, são também fragantes, surgindo agrupadas 4-6 em umbelas solitárias ou geminadas e de inserção axilar. Os frutos, drupas carnudas e ovóides, com cerca de 10-15 mm, exibem tons negros na maturação. A floração ocorre de fevereiro a abril.

Usado na medicina com diversas funções, as suas propriedades farmacológicas são várias e possibilitam uma atuação como antirreumático, antisséptico, abortivo, adstringente, carminativo, sudorífico, digestivo, diurético, emético, emenagogo, narcótico, purgante e estimulante. Folhas, frutos e óleos essenciais são usados desde o tratamento de calvície ao tratamento de enxaquecas, de dores reumáticas a problemas digestivos. O óleo essencial é usado na produção de sabão e na perfumaria.

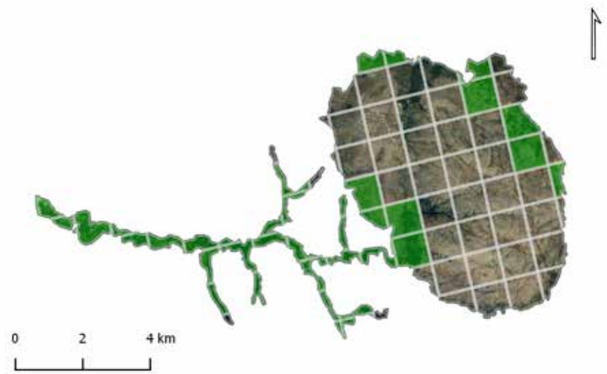
Na culinária assume um importante papel como tempero e aromatizante de carnes e queijos, sendo ainda usado na preparação de licores.

As folhas são usadas como repelente de insetos, sendo por vezes plantado como planta de companhia para proteção contra pragas.

Espécie rica em lendas e tradições, as suas folhas e bagas eram sagradas na Grécia e em Roma – servindo para agraciar, com coroas, poetas, oráculos, militares, estadistas e estudiosos. A sua representação de conhecimento, de vitória e de grandiosidade ainda hoje se reflete em expressões como "poetas laureados" ou "colher os louros".

Habitat:
Com preferência por climas amenos, zonas sombrias e solos leves e frescos. Surge em áreas de bosque, em matagais e em galerias ripícolas.

Espécie com distribuição mediterrânica. Em Portugal surge nas regiões do Minho e Trás-os-Montes, na Beira Alta, na Beira Litoral, na Estremadura, no Baixo Alentejo e no Algarve. Sendo uma espécie muito cultivada, torna-se algo difícil diferenciar as populações autóctones.



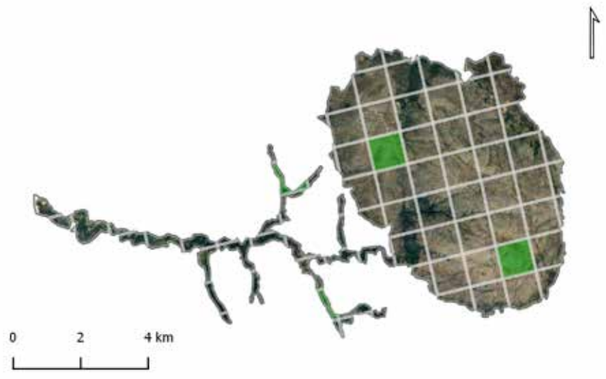
PINGUÍCULA

Nome científico: *Pinguicula lusitanica* L
Família: LENTIBULARIACEÆ

Planta herbácea com folhas em roseta basal. As folhas, 5-12, de aspeto acinzentado, inteiras e de forma oblonga, carnudas, de margem acentuadamente involuta e revestidas de glândulas viscosas na página superior, medem 10-25 x 3-8 mm. Os escapos, 1-8, muito finos e de aspeto pubescente-glandulosos, medem 60-150 mm. As flores, solitárias, apresentam um cálice bilabiado e uma corola, com 7-9 mm, de lábios subiguais, de tom rosado ou lilacíneo-pálido, com a fauce amarelada, possui esporão subcilíndrico e deflexo com 2-4 mm. O fruto é uma cápsula subglobosa. A floração alarga-se de abril e agosto.

O nome genérico *Pinguicula* tem origem no termo latino *pinguis*, que significa gordo – aludindo à aparência gordurosa das folhas e que decorre da presença de glândulas viscosas. O restritivo específico *lusitanica* refere-se à Lusitânia ou Portugal.
Planta carnívora, alimenta-se de insetos capturados e aprisionados pelas suas folhas. As glândulas presentes nas folhas são capazes de segregar um líquido de aspeto hialino, viscoso e com capacidade de digestão.

Habitat:
Espécie que demonstra preferência por solos ácidos e húmidos, turfosos ou arenosos. Surge em taludes com águas de escorrência, em margens húmidas de charcos temporários, em turfeiras, e clareiras húmidas de matos acidófilos.



Espécie presente no Oeste da Europa e no Noroeste de África. Em Portugal continental pode ser encontrada em diversas regiões.

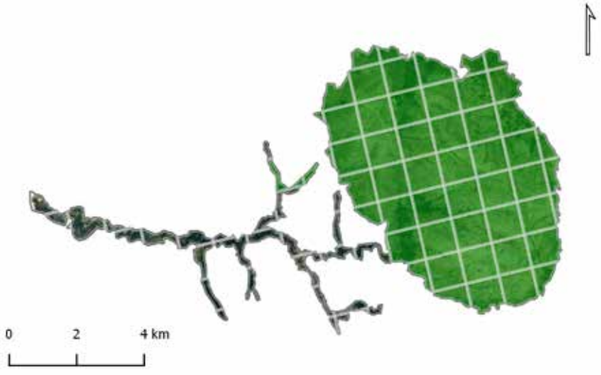
ALHO-BRAVO

Nome científico: *Allium sphaerocephalon* L
Família: LILIACEÆ

Planta herbácea perene. Bolbos com 0,8-2 cm de diâmetro de forma ovóide ou globosa. Caule com 5-90 cm e folhas geralmente basais, lineares ou cilíndricas. As flores encontram-se dispostas numa umbela terminal subglobosa ou ovóide. Presença de brácteas ovadas a rodear a inflorescência. Perianto cilíndrico a estritamente ovóide, com segmentos de 3,5-6 mm, rosados a púrpura-avermelhados. Estames bastante salientes. Desenvolve cápsulas. Época de floração entre Maio e Setembro.

A origem do nome *Allium* é um pouco dúbia. Se alguns autores apontam como proveniência o termo celta *all*, que significa pungente ou que queima. Outros há que referem que seria o nome latino clássico para designar o alho. O sumo desta planta é usado como um repelente de traças. A planta inteira pode ser utilizada como repelente de insetos e de toupeiras.

Habitat:
Pode ser encontrada em terrenos cultivados, prados secos ou zonas rochosas e matos rasteiros.



Estende-se desde o Oeste da Europa até ao Sul do Mediterrâneo. Em Portugal está presente em todo o território.

ALHO-BRAVO, ALHO-TRIANGULAR-BRANCO

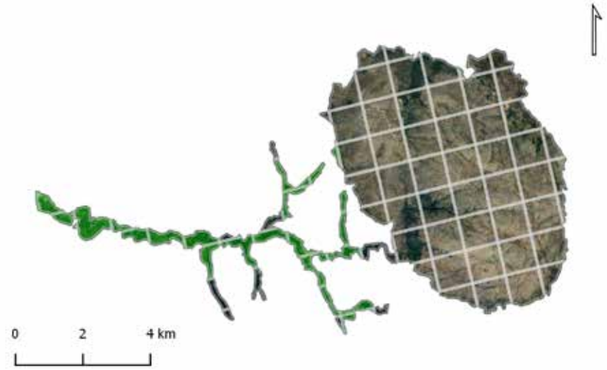
Nome científico: *Allium triquetrum* L
Família: LILIACEÆ

Espécie herbácea, bolbosa e perene, pode atingir os 60 cm de altura. Os escapos são ocos e apresentam, como característica distintiva, secção triangular. As folhas são basais, sésseis e invaginantes. De forma linear, agrupam-se em número de 2 ou 3. São glabras e aplanadas, apresentando uma secção triangular e medindo entre 5-44 x 0,5-1 cm. As flores, campanuladas e de cor branca, apresentando uma listra longitudinal de tom verde, agrupam-se em umbelas. Normalmente unilaterais, as umbelas albergam 3-15 flores pendentes e são envolvidas por 2 valvas membranáceas. A floração ocorre de junho a agosto. Os frutos são pequenas cápsulas.

Pelo comportamento agressivo que demonstra nos locais onde é cultivada, bem como nos locais onde se fixou livremente, em Portugal é considerada como uma espécie naturalizada com potencial invasor. São poucas as utilizações desta planta, sendo o uso ornamental o mais frequente. Contudo, pode ser incluída na alimentação. Os bolbos, com um sabor suave a alho, são usados como aromatizante em saladas e em pratos quentes. As folhas substituem o alho-francês em saladas ou a acompanhar legumes cozidos. As flores adornam saladas, conferindo-lhes um leve travo a alho. No entanto o seu uso deve ser moderado, pois foram reportados casos de intoxicação em mamíferos. Sendo os cães particularmente suscetíveis a este tipo de intoxicação. Também o gado pode sofrer pelo consumo desta planta, que lhes torna a carne imprópria para consumo humano.
A planta atua como repelente para insetos e toupeiras. Por sua vez, a seiva repele as traças.

Habitat:
Prefere, sobretudo, locais húmidos e sombrios. Surge em bermas e taludes junto a estradas, em margens de cursos de água, em clareiras protegidas por bosques, em terrenos abandonados e em locais perturbados.

Nativa nas áreas Sudoeste da Europa e Noroeste de África, encontra-se atualmente naturalizada na Macaronésia e no continente americano e australiano. Em Portugal ocorre naturalizada em Trás-os-Montes e Douro Litoral, na Beira Litoral e Estremadura, bem como nos arquipélagos dos Açores e da Madeira, sendo citada como nativa na metade sul da Península Ibérica.



ALHO-DAS-VINHAS

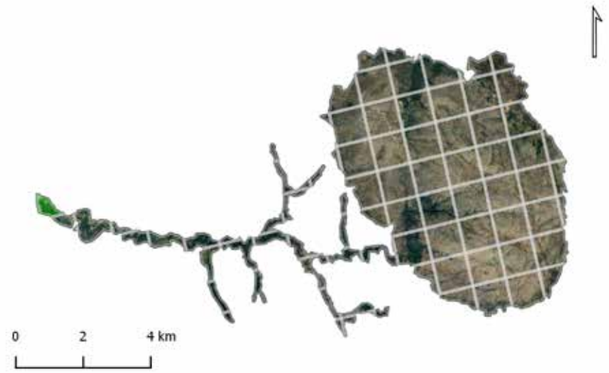
Nome científico: *Allium vineale* L
Família: LILIACEÆ

Planta herbácea bolbosa e perene. Os escapos, de secção circular, podem variar entre 20-120 cm de altura. As folhas surgem 2-5 e envolvem a parte inferior do escapo. Glabras, fistulosas e sem pecíolo, têm uma forma linear e semicilíndrica. Apresentam uma margem de recorte inteiro e medem 10-60 x 0,1-0,4 mm. As flores surgem agrupadas, com bolbilhos, numa inflorescência densa e esférica. Os periantos são campanulados e exibem uma tonalidade que varia do rosado, ao vermelho-escuro ou branco-esverdeado. A época de floração acontece nos meses de junho e julho. Os frutos são pequenas cápsulas.

Habitat:
Com comportamento ruderal e preferência por locais um pouco húmidos. Pode surgir em terrenos cultivados ou em pousio, em prados e em bermas de caminhos. Surge, ainda, junto a sapais e nas margens de linhas de água.

Usadas na alimentação, as folhas, flores e bolbos desta espécie são consumidos frescos ou cozinhados como tempero – pelo seu sabor semelhante ao do alho.
São várias as propriedades medicinais desta espécie. Sendo tradicionalmente usada em tratamentos antiasmáticos, como purificador do sangue, como hipotensor e vasodilatador, como carminativo, catártico e diurético. Em crianças é, frequentemente, usado como vermicida e como calmante para as cólicas gastrointestinais. Contudo, o seu uso pode interferir na ação terapêutica de fármacos destinados ao tratamento de problemas circulatórios e sanguíneos.
Tóxico para alguns mamíferos, sobretudo para cães. Quando ingerido por vacas, pode ser responsável pelo sabor desagradável do seu leite e manteigas. Pode, igualmente, contaminar colheitas de grão quando se encontra nele misturado.
A planta atua como repelente para insetos e toupeiras. A seiva repele as traças e é usada, em aplicação tópica, para prevenir picadas de insetos e de escorpiões.
O seu restritivo específico vineale, de origem latina, faz alusão ao seu crescimento em vinhas.

Surge em quase todo o território europeu, desde o Sul da Escandinávia até à zona mediterrânica, na região do Sul da Rússia, no Norte de África e no Oeste asiático. Em Portugal, ocorre de forma natural em quase todo o território continental, tendo sido introduzida nos arquipélagos dos Açores e da Madeira.



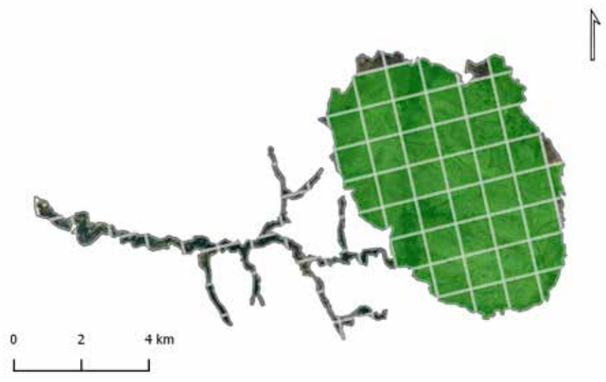
DONZELAS, ORNITÓGALO-DE-UMA-FOLHA

Nome científico: *Ornithogalum broteroi* M. Laínz
Família: LILIACEÆ

Planta herbácea e bolbosa. Escapo até 15 cm, pontualmente podendo medir até cerca de 25 cm. Possui uma única folha solitária, podendo raríssimas vezes apresentar 2-3, cujo comprimento é superior ao do escapo, 5-25 cm x 1,5-5 mm. De forma linear ou oblongo-lanceolada, plana e atenuada em ápice involuto. As flores, de tonalidade branca, agrupam-se 3-6 em cachos espiciformes de até 7 cm, apresentando-se por vezes solitárias. Brácteas lanceoladas e de ápice assovelado, com 5-15 mm e pedicelos de 1-3 mm. Os segmentos do perianto, de aspeto petaloide, oblongos ou elípticos, medem 10-16 mm. Os frutos, capsulares, apresentam forma elipsoide. A floração ocorre de abril a junho.

O nome genérico *Ornithogalum*, de origem grega, tem origem termos *ornithos* e *gala*, que significam pássaro e leite, pensando-se estar relacionado com a cor branca das suas flores. O restritivo específico *broteroi* surge em homenagem a Félix de Avelar Brotero (1744-1828) botânico português de grande importância para o desenvolvimento desta ciência em Portugal.

Habitat:
Com preferência por solos ácidos, surge em áreas de influência litoral, em clareiras de urzais, de tojais e de pinhais.



Espécie endémica do Oeste da Península Ibérica e do Noroeste de África. Em Portugal ocorre no Minho e Douro Litoral, nas Beiras, na Estremadura, no Ribatejo, no Alentejo e no Algarve.

LINHO-BRAVO; LINHO-DE-INVERNO; LINHO-GALEGO

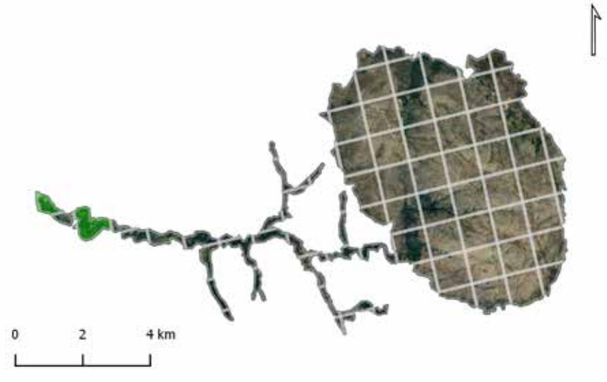
Nome científico: *Linum bienne* Mill
Família: LINACEÆ

Planta herbácea, geralmente ramosa, cuja altura pode alcançar os 60 cm. Os caules, delgados, são ascendentes ou eretos. As folhas, alternas e ereto-patentes, apresentam formas lineares ou lineares-lanceoladas. Acuminadas e glabras, apresentam margens ligeiramente engrossadas e encurvadas, medem cerca de 0,5-1,5 mm de largura. As flores, longamente pediceladas, possuem cálice de 5 sépalas e corola de 5 pétalas. As sépalas são ovado-acuminadas e com nervura média evidente. As mais internas apresentam margem escariosa e ciliada, as externas uma margem inteira. As pétalas, de forma obovada e ápice arredondado ou truncado-crenulado, são 2-3 vezes mais compridas do que as sépalas e medem 8-12 x 3,5-6,5 mm. De tonalidade azul-pálido ou esbranquiçado e com a nervação em azul-violáceo, sobretudo na unha. Os estigmas, de tonalidade azul-forte, são bastante evidentes. Os frutos, cápsulas ovoides e de base aplanada, medem 4-8mm. A floração acontece de março a agosto.

Habitat:
Com preferência por solos profundos e frescos, surge em bermas de caminhos, em prados, em áreas de clareira de matos e de orla de bosque.

Considerado como sendo o ancestral do linho-cultivado (*Linum usitatissimum*), dos seus caules é possível fiar fibras para tecer e fabricar tecidos – linho.
No passado, o linho era usado como talismã contra feitiçarias e era tido como símbolo de sorte, sendo usado pelas noivas nos seus sapatos, para afastar a pobreza. Foi, também, usado para evocar saúde e força, quando uma criança crescia fraca e débil, no Solstício de Verão deveria ser deitada nua sobre um prado com linho e salpicado com as suas sementes, a crença era de que à medida que as sementes do linho crescessem fortes e vigorosas assim cresceria a criança.
Na medicina, é usado para o tratamento de dermatoses.

Ocorre nas regiões do Sul e do Oeste da Europa, nas ilhas do Mediterrâneo e no Noroeste de África. Em Portugal surge um pouco por todo o território continental.

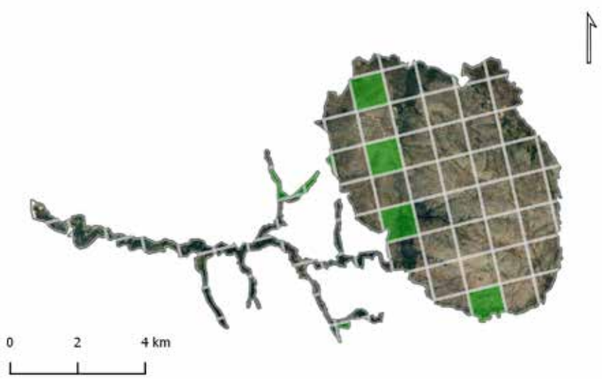


Nome científico: *Radiola linoides* Roth
Família: LINACEÆ

Planta herbácea, de aspeto delicado e glabro, com 2-13 cm. Os caules são delgados e ramificados, mas por vezes simples. As folhas, de inserção oposta e sésseis, com 0,8-2,6 x 0,3-1 mm e contorno elíptico ou ovado e margem inteira, são agudas e uninérveas. As flores, de tamanho diminuto, possuem cálice de 4 sépalas e corola de 4 pétalas de tonalidade branca. As sépalas, esverdeadas e dentadas no ápice, medem 0,2-1 x 0,3-0,7 mm. As pétalas, com 0,5-1 x 0,2-0,7 mm, são obtusas ou agudas. Os frutos são capsulares e globosos. A floração acontece de abril a julho.

O restritivo específico *linoides* indica que terá a forma ou alguma semelhança com as espécies do género *Linum*, ao qual pertence o linho.
A medicina popular usou esta espécie para o tratamento de resfriados, pleurisias e dores.

Habitat:
Com preferência por solos arenosos e húmidos, surge em prados anuais e em charcos temporários.



Surge em grande parte da Europa, no Norte de África, na região Oeste da Ásia e na Macaronésia, estando naturalizada na América do Norte. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território.

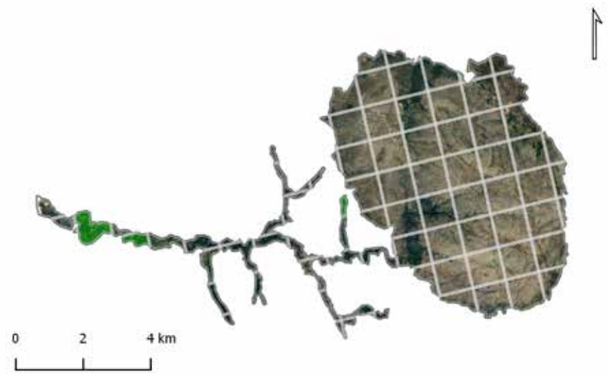
ERVA-SAPA, SALGUEIRINHA, SALICÁRIA-DOS-JUNCOS

Nome científico: *Lythrum junceum* Banks & Sol
Família: LYTHRACEÆ

Planta herbácea, de aspeto glabro e ramoso, cuja altura pode varia entre os 20-50 cm, por vezes 70 cm. Os caules, geralmente ramificados desde a base, possuem secção quadrangular com os ângulos bem evidentes, são glabros e com a base algo avermelhada, apresentam ramos decumbentes e difusos. As folhas, glabras, sésseis e geralmente de inserção alterna (as inferiores podem surgir opostas), apresentam formas que variam entre o linear e o oblongo-elíptico, ápice obtuso e margem papilosa. As flores, com seis pétalas de tonalidade purpúrea, com 5-6 mm, e com base de tom branco, surgem solitárias nas axilas das folhas. As sépalas são triangulares e escariosas e os segmentos do epicálice, com 1 mm, são triangulares assovelados. Os frutos, cápsulas cilíndrico-elipsoidais, são mais curtos do que o tubo floral. A floração está presente entre junho e setembro.

Habitat:
Surge em prados e pastagens húmidas e em margens de cursos de água.

O nome genérico *Lhytrum* tem origem no termo grego *lythron* que significa sangue, aludindo à cor das flores ou às propriedades hemostáticas de algumas espécies deste género. O restritivo específico *junceum* deriva do nome genérico *Juncus*, apontando semelhança entre esta espécie e as do referido género.
As suas flores possibilitam uma fonte de alimento para as abelhas.



Espécie com distribuição pela Região Mediterrânica, Noroeste de África e Macaronésia. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território continental, salvo nas regiões montanhosas do Norte e do Centro.

PATINHA

Nome científico: *Lythrum portula* (L.) D. A. Webb
Família: LYTHRACEÆ

Planta herbácea anual, de aspeto glabro e com cerca de 25 cm. Os caules, de secção quadrangular, são prostrados e enraizantes. As folhas, com 8-13 X 4-6 mm, são opostas, com forma espatulada, de margem inteira, consistência carnosa e com pecíolos de dimensão vária. As flores são solitárias e axilares, possuindo um cálice de seis sépalas triangulares alternadas com apêndices mais estreitos e uma corola de seis pétalas muito reduzidas, púrpuras, e tubo floral de 2-3 mm. O fruto, capsular, é globoso e destaca-se do tubo floral. O período de floração ocorre entre os meses de Junho e Agosto.

O nome genérico *Lhytrum* tem origem no termo grego *lythron* que significa sangue, aludindo à cor das flores ou às propriedades hemostáticas de algumas espécies deste género. O restritivo específico *portula*, de origem latina, significa pequena porta, surgindo possivelmente como referência à abertura da cápsula.

Habitat:
Surge perto de cursos de água e em zonas de pastagem encharcadas ou húmidas.

Presente na Europa, no Noroeste de África, no Oeste da Ásia e na América do Norte. Em Portugal surge em quase todo o território continental, estando apenas ausente da Beira Litoral, da Estremadura, do Baixo Alentejo e do Algarve.

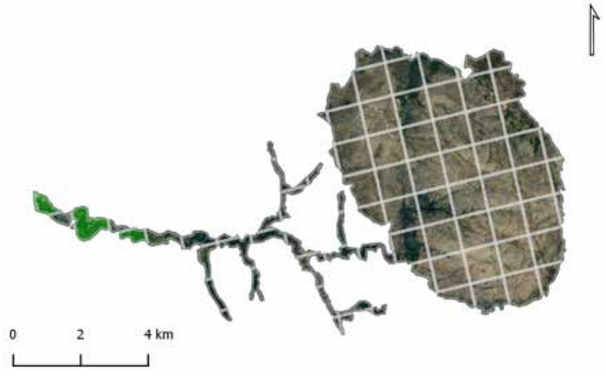
SALGUEIRINHA, ERVA-CARAPAU

Nome científico: *Lythrum salicaria* L
Família: LYTHRACEÆ

Planta herbácea perene, glabra ou pubescente, que atinge 150 cm. Os caules, de secção quadrangular, são robustos e fistulosos, simples ou ramificados e ascendentes. As folhas, com 40-60 X 10-15 mm, são opostas ou surgem em verticilos de 3, com forma linear ou lanceolada, amplexicaules e de margem ondulada. As inflorescências são terminais, compostas por flores que surgem em fascículos axilares. As flores possuem um cálice de seis sépalas triangulares alternadas com apêndices mais estreitos e uma corola de seis pétalas púrpuras, e tubo floral pubescente de 5-6,5 mm. O fruto, capsular, é ovóide e destaca-se do tubo floral. O período de floração ocorre entre os meses de Junho e Agosto.

Habitat:
Surge perto de cursos de água e em zonas de pastagem encharcadas ou húmidas.

O nome genérico *Lhytrum* tem origem no termo grego *lythron* que significa sangue, aludindo à cor das flores ou às propriedades hemostáticas de algumas espécies deste género. O restritivo específico *salicaria* deriva do nome genérico Salix, apontando afinidade entre esta espécie e as do referido género.
As propriedades medicinais desta planta são úteis no tratamento da diarreia e disenteria, por ser um bom adstringente, no tratamento de hemorragias internas e nasais. É ainda usada antibiótico e, na cosmética, como máscara facial.
Desta planta é feito um produto de preservação de madeiras e de cordas contra ao apodrecimento causado pela água.



Espécie cosmopolita. Em Portugal está presente de Norte a Sul do território continental.

MALVA-REDONDA

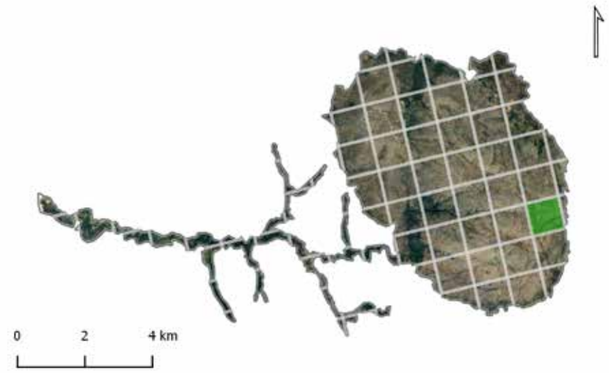
Nome científico: *Malva neglecta* Wallr
Família: MALVACEÆ

Espécie herbácea, com ramos até 60 cm, de base um pouco lenhosa, sendo quase todos decumbentes à exceção do central que é ascendente. As folhas são reniformes, de margem ligeiramente ondulada e com 5-7 lóbulos, os pecíolos são bastante mais longos que o limbo. As flores são axilares, surgindo em grupos de 3-6, com cerca de 2-2,5 cm de diâmetro e pedúnculos desenvolvidos. As sépalas surgem em dois grupos, um epicálice de 3 sépalas linear-lanceoladas e um cálice de 5 sépalas triangulares-ovadas e que na frutificação pode encobrir o fruto. As 5 pétalas surgem em tons pálidos de lilás ou brancas, são profundamente imarginadas e com veios de tonalidade lilás, medem cerca de 7-11 mm. A época de floração desta espécie ocorre entre Maio e Setembro.

Habitat:
Surge nas margens de caminhos, em prados, em terrenos agrícolas cultivados ou incultos e em baldios.

O nome genérico *Malva* tem origem no termo grego *malako*, que significa suave, referindo-se a uma pomada feita da substância produzida pelas sementes e que suavizaria a pele.
As folhas podem ser ingeridas cruas, em saladas, ou cozidas, para engrossar sopas ou em chás.
É um excelente laxante para crianças e usada em cataplasmas para contusões, inflamações e picadas de insetos.
As raízes podem ser usadas como escova de dentes e das várias partes da planta podem ser obtidos corantes de tons creme, verde e amarelo.

Presente na Europa, no Noroeste de África, no Sudoeste da Ásia e na Macaronésia. Em Portugal surge no Norte.



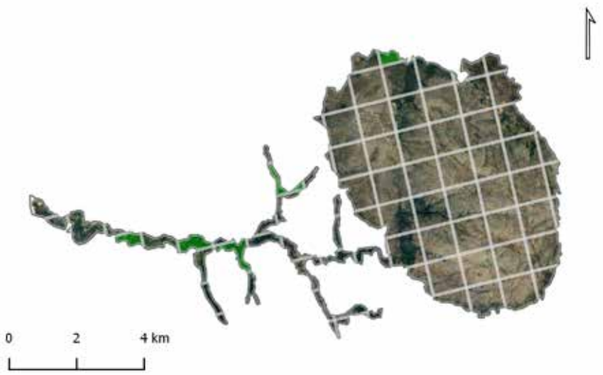
MALVA

Nome científico: *Malva tournefortiana* L
Família: MALVACEÆ

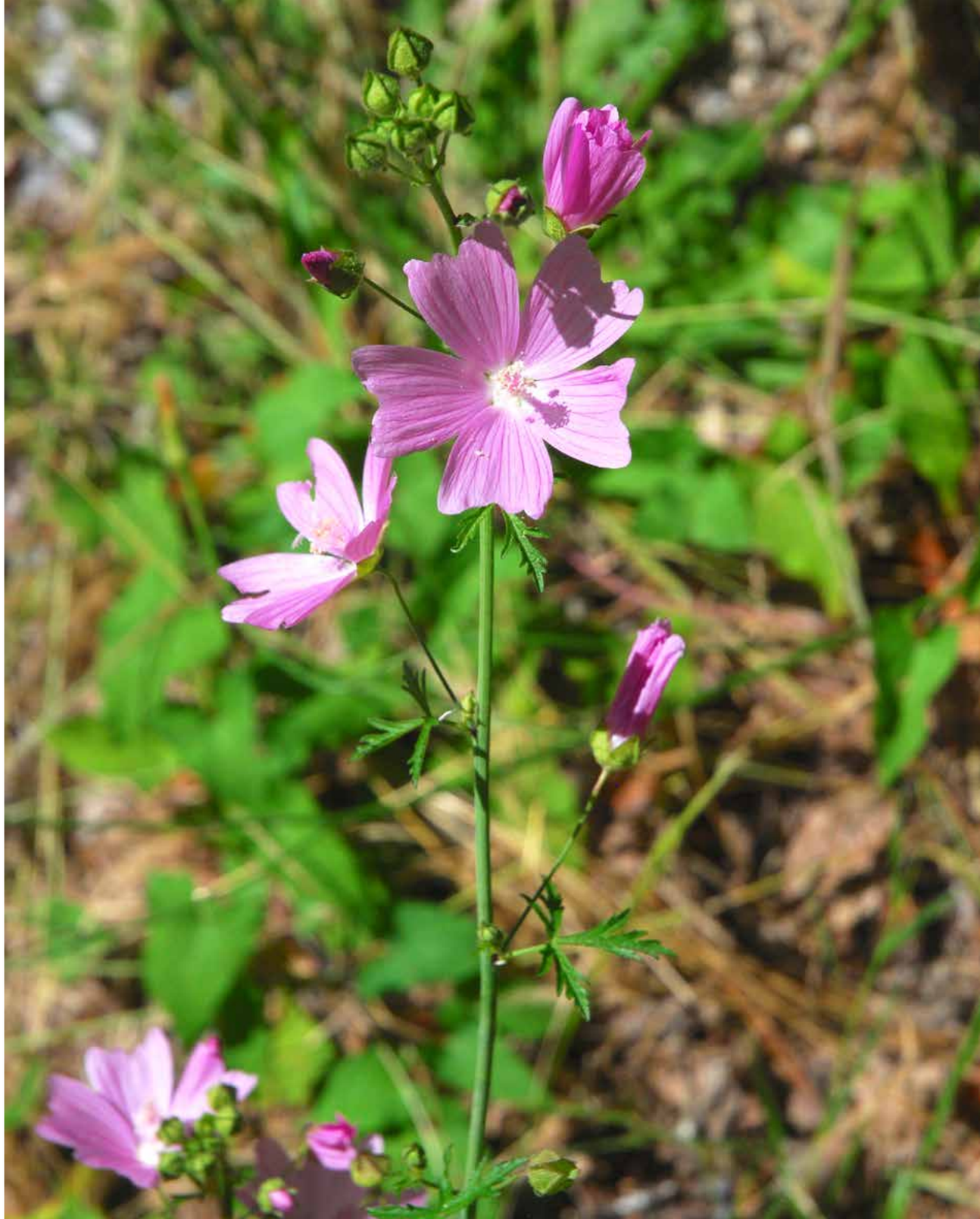
Espécie herbácea, com caules entre 30-60 cm, em alguns casos até 150 cm, eretos e pubescentes. As folhas basais são maiores do que as restantes, com 5-9 cm de diâmetro, orbiculares, lobadas ou palmatipartidas, apresentando também pecíolos mais longos do que as demais. As folhas superiores são acentuadamente recortadas. As flores são axilares e solitárias, com 3-6 cm de diâmetro e longos pedúnculos. As sépalas surgem em dois grupos, um epicálice de 3 sépalas linear-lanceoladas e um cálice de 5 sépalas triangulares-ovadas, coniventes na frutificação e pubescente. As 5 pétalas surgem em tons de rosa pálido tornando-se progressivamente azuladas, são imarginadas ou apresentam lóbulos, medem cerca de 15-15 mm. A época de floração desta espécie ocorre em Maio e Julho.

Habitat:
Surge nas margens de caminhos, em terrenos cultivados e incultos, em pastagens e matos húmidos, demonstrando uma certa preferência por solos pedregosos.

O nome genérico *Malva* tem origem no termo grego *malako*, que significa suave, referindo-se a uma pomada feita da substância produzida pelas sementes e que suavizaria a pele. O restritivo específico *tournefortiana* refere-se a Joseph Pitton de Tournefort (1656-1708), importante botânico francês, cujo trabalho se reflectiu na correcta definição dos géneros e precursor de Linnaeus. Como todas as malvas, é um excelente laxante.



Presente na Península Ibérica e em França. Em Portugal ocorre nas regiões do Minho, do Douro Litoral, de Trás-os-Montes e das Beiras.



FIGUEIRA

Nome científico: *Ficus carica* L
Família: MORACEÆ

Arbusto ou pequena árvore caducifólia, de até 8 m de altura. O tronco, muito ramificado, apresenta uma tonalidade branco-acinzentado. Os ramos, grossos e glabros, são verde-acinzentados ou oliváceos. As folhas, pecioladas, verde-escuro e com até 30 cm de comprimento, são palmatilobadas, de textura áspera na página superior e híspidas na inferior. Os lóbulos são ovados e obtusos no ápice, apresentando uma margem de recorte ondulado-crenado ou dentado-crenado. As flores estão encerradas num recetáculo de textura carnosa e de forma urceolada, as masculinas dispõem-se em torno da abertura distal do recetáculo. Os frutos, síconos (figos) em forma de pera globosa, são de tom verde ou violáceo. A floração acontece em agosto e setembro.

Habitat:
Surge em orlas de campos agrícolas e pomares, em hortas e ruínas. Surge, também, em margens de cursos de água e noutros locais frescos, pedregosos e ligeiramente sombrios.

Os seus frutos são considerados verdadeiras iguarias, sendo integrados na alimentação das mais variadas formas – frescos, em conserva, secos, em doçaria, na panificação, como coalho para o leite e como aromatizante de café e bebidas alcoólicas. A seiva das folhas é usada para ajudar a acelerar a maturação da carne. Contudo, se consumidos antes de maduros, os figos podem ter efeitos tóxicos. Têm, também, efeitos de fotossensibilidade dérmica.
À figueira diferentes culturas atribuíram simbolismos comuns. Sendo os seus frutos associados à fertilidade, a sua seiva associada à energia e as sementes tidas como símbolo da unidade e compreensão. A ela, diversas religiões, se referem com reverência. Sendo uma árvore sagrada para budistas e muçulmanos, para gregos e romanos bem como para os egípcios. Ora porque debaixo dela alguns terão chegado a um estado de iluminação ou terão prestado juramentos, ora porque os seus frutos terão sido oferendas dos deuses para os mortais ora, ainda, porque constituíam o alimento para a vida após a morte.
Na medicina tradicional, os seus usos relacionam-se com as suas propriedades digestivas, laxantes, emolientes, galactagogas e estomáticas.

Espécie nativa da Região Mediterrânea e atualmente naturalizada nos países do Sul da Europa. Em Portugal ocorre em todo o território continental.

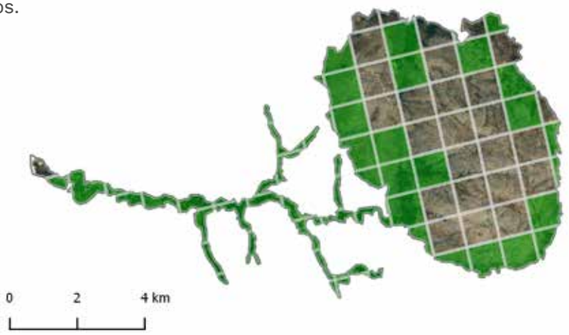
EUCALIPTO-COMUM, GOMEIRO-AZUL

Nome científico: *Eucalyptus globulus* Labill
Família: MYRTACEÆ

Espécie arbórea, aromática e de crescimento rápido, cuja altura geralmente ronda os 55 m podendo, no entanto, chegar aos 70 m. O ritidoma apresenta-se liso e de tonalidades pálidas enquanto jovem passando, progressivamente, a apresentar-se em tons de cinza-amarelado ou castanho-azulado e destacando-se em longas fitas que se mantêm presas na base do tronco. As folhas juvenis, sésseis e de forma ovado-lanceoladas, surgem opostas e com aspeto glauco. As folhas adultas, pecioladas e falciformes ou lanceoladas, surgem alternas e com tonalidades de verde-brilhante, medindo 10-30 x 3-4 cm. As flores, regulares e hermafroditas, surgem solitárias, com as sépalas e pétalas unidas num opérculo duro e exibem numerosos estames de tonalidade branco-amarelada. Os frutos, de grande dimensão, são cápsulas lenhosas, globosas e tetracostadas. A floração acontece entre novembro e março.

Introduzido no nosso país para drenagem de solos e fornecimento de lenha, rapidamente se tornou apetecível pela indústria de produção de papel.
Espécie usada como melífera, da qual se produz um tipo de mel especialmente procurado em Portugal. Das folhas extrai-se um óleo usado para aromatizar doces, sorvetes e produtos de panificação. Para além do seu uso culinário, as folhas e o seu óleo, são usados como inseticida para mosquitos e as árvores podem ser plantadas em locais com proliferação de mosquitos para atuarem no seu controlo. Das folhas é possível a extração de um corante de tonalidade amarela, dos rebentos podem-se extrair tonalidades verdes e cinzas e da casca tonalidades de verde-escuro. A madeira desta espécie constitui uma importante fonte de produção de pasta de papel, servindo ainda para uso na construção civil e naval, mas sem grande relevância para a carpintaria.
Na medicina popular aborígene as aplicações desta espécie são variadas, sendo-lhe reconhecidas propriedades antibacterianas, antirreumáticas, antissépticas, antiespasmódicas, expetorantes, febrífugas e estimulantes. Não obstante os seus usos alimentares e medicinais, o seu uso excessivo pode causar delírios, convulsões e morte.

Habitat:
Embora prefira solos arenosos ou argilosos, surge com sucesso em grande variedade de solos.



Com origem no Sudoeste da Austrália e na Tasmânia, surge atualmente em diversos pontos do globo, onde se tornou subespontâneo. Em Portugal pode ser encontrado em quase todo o território continental.

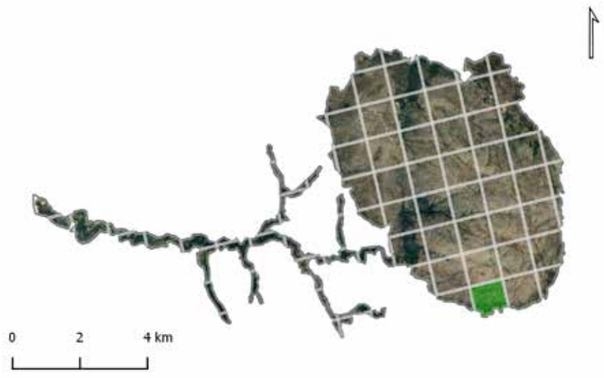
MURTA, MURTINHOS, MURTEIRA

Nome científico: *Myrtus communis* L
Família: MYRTACEÆ

Espécie arbustiva, bastante ramosa, que pode atingir os 5 m de altura. Os caules, enquanto jovens, apresentam pubescência glandulífera, passando mais tarde a glabrescentes. As folhas, perenes e coriáceas, são brilhantes, lustrosas e muito aromáticas. Com inserção oposta, de 20-50 x 10-20 mm, contorno ovado-lanceolado, de cor verde-escuro na página superior e mais claro na inferior, mostram inúmeras pontuações. As flores, solitárias e axilares, possuem cálice de sépalas ovadas e agudas, por vezes ciliadas na metade superior, corola de 5 pétalas, de 7-15 mm de diâmetro, brancas e caducas e numerosos estames. Os frutos, bagas elipsoides, surgem em tons que variam do azul-escuro ao negro e com aspeto pruinoso. A floração ocorre de maio a julho.

Habitat:
Ocorre em matos, charnecas e em orlas ou sob coberto de bosques abertos, em solos bem drenados e férteis, mas com alguma humidade superficial.

Representada em diversas histórias e lendas, da mitologia Grega à Bíblia Sagrada. A Metamorfose de Myrrha é uma das mais populares e da qual se encontram diversas versões. Myrrha apaixonada pelo seu próprio pai, por castigo de Afrodite, conspirou para o seduzir. Quando descoberta, em fuga e receando pela sua vida, implora aos Deuses que a façam invisível. Afrodite, comovida, transforma-a numa murta para que se salve do fatídico destino que a esperava. Mais tarde, do seu tronco, nascerá Adónis. Tornando-se sagrada para Afrodite, é tradicionalmente incluída nos ramos de noiva e usada em águas perfumadas nas quais as noivas se banham no dia do casamento.
As suas propriedades conferem-lhe acção antibiótica, anti-séptica, expectorante, adstrigente, carminativa e hemostática. Na cosmética as folhas, flores e frutos integram a composição de cremes e máscaras de limpeza, de champôs anticaspa, aclaradores e em tónicos reparadores para a pele. Do seu óleo essencial, extraído da casca, folhas e flores, são fabricados perfumes, sabões e sabonetes.
As suas flores, os frutos os caules e as folhas podem ser usados na alimentação, para aromatizar carnes de sabor forte, como o borrego e peças de caça. Os seus frutos podem ser consumidos frescos ou secos e usados como aromatizantes em molhos e xaropes, tendo um paladar comparável ao do zimbro. Vulgarmente denominados como murtinhos, são usados para produzir o licor Arrabidino.



Surge no Sul da Europa, na Região Mediterrânica, na Macaronésia, o Centro da Ásia e no Próximo Oriente. Em Portugal ocorre, com maior ou menor frequência, nas regiões do Minho e Douro Litoral, nas Beiras, na Estremadura, no Alto Alentejo e Algarve.

MARAVILHAS, BOAS-NOITES

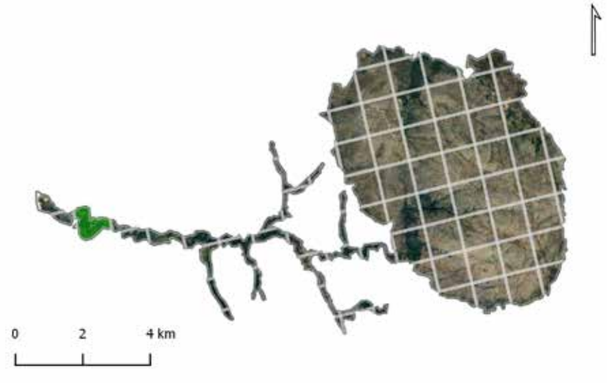
Nome científico: *Mirabilis jalapa* L
Família: NYCTAGINACEÆ

Planta herbácea, com ramos glabros ou puberulentos, sobretudo no ápice, podendo medir até 1,5m. As folhas, ovadas, acuminadas, subcordadas ou truncadas na base, são um tanto pubescentes na página inferior e medem 5-10 cm. As inferiores acentuadamente pecioladas e as superiores apresentando pecíolos curtos ou sendo subsésseis. As flores, muito aromáticas, reúnem-se em cimeiras terminais. Invólucro pubescente, com 9-13 mm e 5 brácteas involucrais, fundidas, lanceoladas e agudas. A corola afunilada, surge em tonalidades variadas (branco, rosa, amarelo, vermelho, variegado), e possui um tubo, pubescente na base, de 25-35 mm. Os frutos são secos e negros, elipsoidais ou ovóides. A época de floração dá-se entre junho e setembro.

Habitat:
Espécie ruderal, surge frequentemente plantada como ornamental.

Planta usada pelo seu valor ornamental, ocorre pontualmente fora de cultura, sendo considerada como uma espécie casual com potencial invasor. Terá sido introduzida na Europa através de Espanha, trazida do Perú em 1525.
As suas flores abrem ao final da tarde, permanecendo abertas até ao início da manhã seguinte, quando voltam a fechar. Talvez por isso, na linguagem simbólica das flores, esta espécie seja a representação da timidez. Desse comportamento das flores dá, também, nota um dos nomes comuns – boas-noites.
As raízes e sementes podem ser venenosas, causando irritação da pele e problemas gastrointestinais. Contudo são, juntamente com as folhas, usadas na alimentação. Para tal deverão ser secas ao sol ou cozidas. A água da cozedura das raízes é usada como uma bebida, as raízes são consumidas como um vegetal, de sabor adocicado, e as folhas podem ser consumidas frescas sem necessidade de cozedura, sendo geralmente adicionadas a saladas. As flores, embebidas em água, produzem um corante de tonalidade rosa, usado para colorir gelatinas e bolos, sobretudo na China.
No Japão, as suas sementes são moídas e transformadas num pó facial. Em diversas regiões, como no Havai, as suas raízes são consideradas como afrodisíaco. Na Índia e em Java as suas folhas são usadas em cataplasma, para aplicar em furúnculos e abcessos.
Nas regiões tropicais é, ainda, usada para produzir adornos. Dos seus pequenos frutos, negros e coriáceos, fazem-se contas para colares.

Com origem na América tropical, encontra-se disseminada pelos dois hemisférios. Na Península Ibérica surge sobretudo nas regiões costeiras ou subcosteiras.



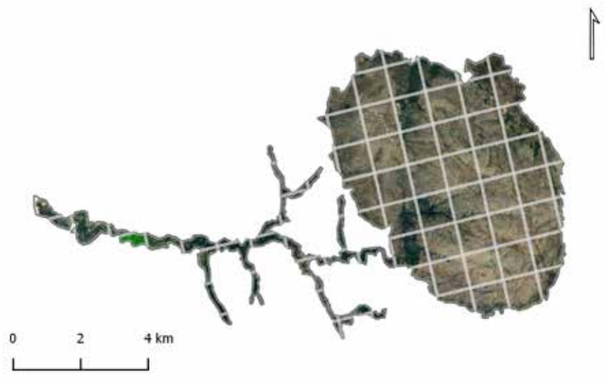
FREIXO-DE-FOLHAS-ESTREITAS

Nome científico: *Fraxinus angustifolia* Vahl
Família: OLEACEÆ

Árvore de folha caduca que pode atingir até 20 m de altura. As folhas são opostas, glabras e compostas por 7-9 folíolos de forma linear-lanceolada, com margem ligeiramente dentada. As flores não possuem pétalas, agrupam-se em panículas laterais e surgem antes das folhas. Os frutos são sâmaras glabras e de forma elíptica ou oblonga [9,18]. A época de floração acontece entre os meses de Fevereiro a Março.

Habitat:
Pode encontrar-se em bosques e em margens de linhas de água.

O nome genérico *Fraxinus* deriva do termo grego *frassein*, que significa separação - apontando, possivelmente, a sua frequente utilização como delimitador de espaços.
O restritivo específico *angustifolia* significa que tem folhas estreitas.
Os frutos podem ser usados na alimentação, como condimento. As folhas são usadas como alimento para o gado, durante a época de Verão em que as pastagens são escassas.
A madeira, por ser resistente e elástica é usada para o fabrico de acessórios de desporto, de cabos de ferramentas e na construção de carroças. Devida à capacidade da madeira resistir ao choque, os freixos podem viver durante muito tempo.
Para os povos celtas o freixo era um apaziguador da seca, os druidas usavam-no para evocar a chuva.



Presente no Sul e Centro Leste da Europa, no Noroeste de África e no Próximo Oriente. Em Portugal surge em todo o território.

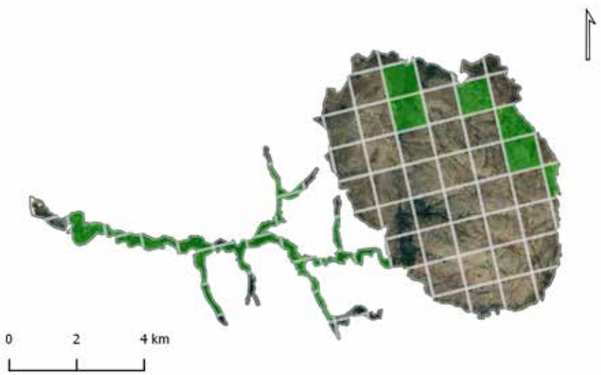
ERVA-BONITA

Nome científico: *Epilobium obscurum* Schreb
Família: ONAGRACEÆ

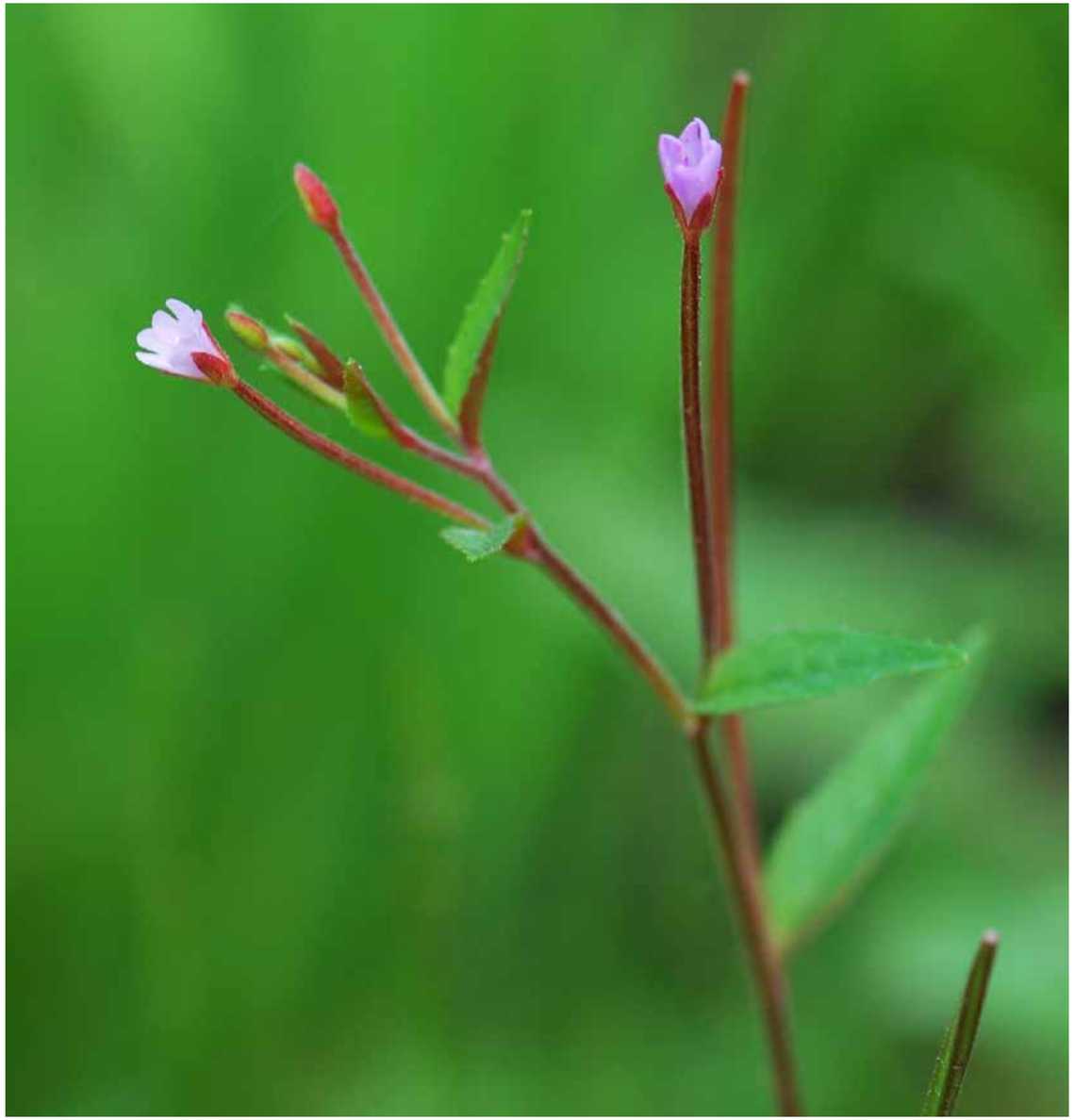
Espécie herbácea, perene, com caules que variam entre os 10-60 cm e que produzem estolhos, podendo ser floríferos ou não e geralmente ramificando na parte superior. As folhas, de 9-70 X 4-2-17 mm, são opostas ou alternas, no caso das superiores, têm forma ovada e pontiaguda e nervação secundária. As inflorescências comportam entre 5-15 flores com pedicelos que podem variar entre os 10-20 mm. O cálice mede entre 4-6mm e possui pelos finos, curtos e pouco densos. A corola apresenta pétalas de 4,5-6 mm em tons que variam do rosado ao púrpura. O estigma é dilatado superiormente. Os frutos são cápsulas com valvas que se reviram na deiscência do fruto. A época de floração ocorre entre os meses de Junho e Novembro.

O nome genérico *Epilobium*, com origem nos termos gregos *epi* e *lobos*, que significam sobre e cápsula, indicando que a corola surge acima do ovário.

Habitat:
Ocorre em galerias ribeirinhas, em margens de pequenas linhas de água, em prados alagados e em taludes e rochas com águas de escorrência.



Presente em quase toda a Europa (salvo as regiões do Norte), no Norte de África, na Macaronésia e na Ásia. Em Portugal encontra-se presente desde o Minho até ao Ribatejo e Alto Alentejo.



ERVA-PEGANHENTA

Nome científico: *Parentucellia viscosa* (L.) Caruel
Família: OROBANCHACEÆ

Planta herbácea anual. Caules com 10-35 cm, até 6mm de diâmetro na base, eretos, simples ou ramificados na base, verde-amarelados, com pêlos glandulares. Folhas com 17-35 X 6-12 mm, ovado-lanceoladas ou estreitamente oblongas, com alguns pêlos glandulares. Flores subsésseis. Corola com 18-23 mm, caduca, amarela ou branco-amarelada. Lábio inferior mais ou menos patente, mais largo que o superior. Cápsula elipsoide, com pelos sedosos na parte superior. Floresce entre Março e Julho.

O nome genérico Parentucellia homenageia o papa Nicolau V (1397-1455), conhecido como O Grande Humanista e cujo nome de batismo era Tomaso Parentucelli. Entre o seu legado pode-se referir a construção da biblioteca e do jardim do Vaticano.

Habitat:
Com preferência por solos húmidos e nitrificados, surge em prados.

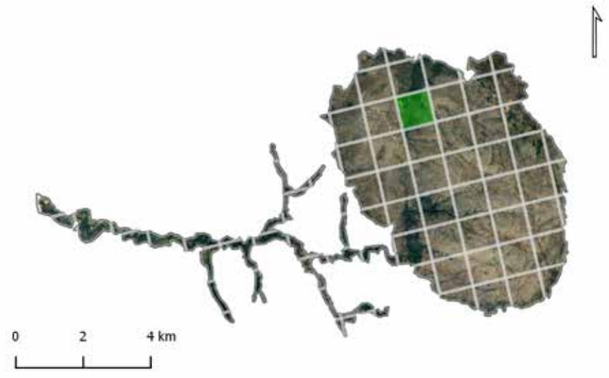
Ocorre no Sul e Oeste da Europa, no Norte de África, no Sudoeste da Ásia e na Macaronésia. Em Portugal surge um pouco por todo o território continental.

Nome científico: *Pedicularis sylvatica* subsp. *lusitanica* (Hoffmanns. & Link) Cout
Família: OROBANCHACEÆ

Planta herbácea bianual ou anual. Caules até 35 cm, sendo o central ereto, simples e geralmente florido a partir da sua metade basal. Caules laterais prostrados ou ascendentes, ramificados ou não, floridos apenas na metade apical, subglabros ou pilosos. Folhas pinipartidas a bipinatissectas, lanceoladas ou ovado-lanceoladas, glabras ou moderadamente pilosas. Inflorescência frouxa, até 45 flores. Flores com pedicelos até 5 mm, glabros e membranosos. Cálice em tubo durante a floração, verde-pálido a purpúreo, geralmente piloso. Corola com 18-28 mm, Lábio superior até 9 mm, de rosa-pálido a avermelhado. O fruto, capsular, apresenta forma ovóide e permanece incluído no cálice. Época de floração entre março e julho.

Planta potencialmente tóxica para humanos e animais. É, no entanto, apreciada pelas abelhas que constituem o seu principal polinizador.
As suas sementes, à medida que as cápsulas vão amadurecendo, chocalham no seu interior – conferindo-lhe, por toda a Europa, nomes populares como chocalhos, cestas-de-chocalho e chocalho-vermelho.
No passado acreditava-se que os rebanhos de ovelhas cuja alimentação incluísse esta espécie seriam afetados por piolhos. Não havendo nenhuma relação entre a ingestão da planta e estes parasitas crê-se, agora, que as ovelhas seriam acometidas deste e doutros problemas porque as pastagens onde esta planta cresce são de pouca qualidade nutritiva.
Na medicina popular europeia era usada para o tratamento de ferimentos.

Habitat:
Espécie com preferência por zonas húmidas e solos encharcados, geralmente arenosos ou de cascalho mas sempre ácidos. Pode surgir em turfeiras de altitude.



Com distribuição na região Oeste da Península Ibérica e Noroeste de África. Presente em todo o território de Portugal continental.

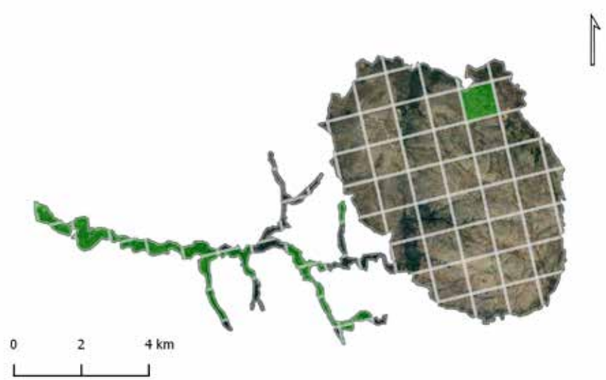
ERVA-AZEDA, ERVA-AZEDINHA, ERVA-AZEDA-DE-FOLHA-PEQUENA

Nome científico: *Oxalis corniculata* L
Família: OXALIDACEÆ

Planta herbácea com ramos aéreos bem desenvolvidos, pubescente, que pode atingir os 30 cm. Os caules, procumbentes ou decumbentes, raramente eretos, são ramificados, enraizantes e algo pubescentes. As folhas, trifoliadas, possuem folíolos de 11-18 x 13,5-16,5 mm, com forma obcordada e por vezes marcados de púrpura. Pubescentes ou quase glabras, possuem pecíolo pubescente de 1-4 cm. As flores, de tonalidade amarela, reúnem-se 1-6 em cimeiras umbeliformes simples, por vezes compostas, em posição axilar. O cálice, possui 5 sépalas lanceoladas e pubescentes, com 4-5,5 x 1-1,2 mm. A corola é regular e composta por 5 pétalas de tom amarelo e estrias alaranjadas, com forma obovada e de aspeto glabro, medindo 5-9 x 2-3,2 mm. Os frutos, capsulares, apresentam secção pentagonal-estrelada e pubescência. A floração ocorre de abril a novembro.

Habitat:
Espécie ruderal, surgem em muros, em fendas nos passeios e caminhos, em entulhos e outros locais perturbados.

O nome genérico *Oxalis*, de origem grega no termo *oxys*, que significa afiado e azedo, refere-se ao sabor agradavelmente amargo das plantas pertencentes a este género.
As suas folhas e flores, podem ser consumidas cruas em saladas ou confecionadas para aromatizar outros alimentos. Contudo, pela presença de ácido oxálico, o seu consumo deverá ser moderado a fim de não prejudicar a quantidade de cálcio disponível no organismo. Sendo desaconselhada a sua inclusão em dietas alimentares de pessoas com artrite e reumatismo, pois tenderia a agravar a doença.
Com diversas propriedades medicinais, que incluem ação anti-helmíntica, anti-inflamatória, antibacteriana, antiescorbútica, adstringente, diurética, emenagoga e febrífuga, as plantas desta espécie são usadas por diversas culturas, desde os índios norte americanos, às populações da China e da Índia.
Usada como corante, das suas flores são extraídas tonalidades de amarelo, laranja, vermelho e castanho.
Usada por mágicos comedores de vidro, esta planta confere proteção à boca pois quando mascada produz uma goma viscosa.
Os seus frutos, quando maduros, projetam violentamente as sementes.



Presumivelmente originária do Sudoeste asiático e da Oceânia, surge agora como uma espécie subcosmopolita. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território continental.

AZEDINHA-DE-FOLHAS-ROXAS

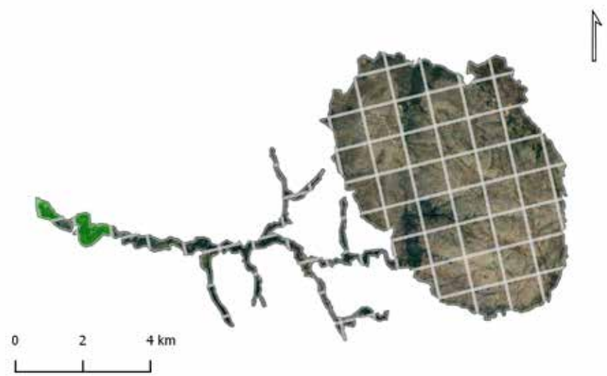
Nome científico: *Oxalis latifolia* Kunth
Família: OXALIDACEÆ

Planta herbácea, sem caules aéreos, um tanto pubescente e com até cerca de 36 cm. As folhas, dispostas em roseta basal, são trifoliadas e apresentam um pecíolo de 8-28 cm, glabro ou ligeiramente pubescente. Os folíolos, com 10-43 x 15-64 mm, apresentam formas obdeltadas, profundamente recortados e de margem ligeiramente ciliada, por vezes marcados de púrpura. As inflorescências, com 6-12 flores, apresentam aspeto umbeliforme, simples e em posição terminal, sob pedúnculo geralmente glabro e de 9-36 cm. As flores apresentam cálice com 5 sépalas lanceoladas, glabras e de margem hialina, com 5-6 x 1-1,3 mm. A corola, regular, possui 5 pétalas de tonalidade rosada no limbo e amarelo-esverdeado na unha, de forma obovada e com 9-13 x 4,5-6 mm. Os frutos, cápsulas de forma cilíndrica-ovóide, são glabros podendo, no entanto, apresentar alguma pubescência no ápice. A floração acontece de maio a julho.

Habitat:
Espécie ruderal, que ocorre em jardins, em terrenos perturbados e em matos.

Possui potencial invasor dada a sua capacidade de multiplicação vegetativa e tipo de habitats preferenciais. Em Alguns países é já tida como espécie com comportamento invasor.
O nome genérico *Oxalis*, de origem grega no termo *oxys*, que significa afiado e azedo, refere-se ao sabor agradavelmente amargo das plantas pertencentes a este género.
Em algumas regiões montanhosas da Índia, as suas folhas são usadas na medicina tradicional para combater a acidez. No Uganda, as suas folhas são dadas aos animais de pasto tanto como forragem como com o propósito de os desparasitar de vermes intestinais. Noutras regiões, a suas folhas e bolbos são usados como adubo verde.

Com origem na América tropical, encontra-se naturalizada na região Oeste do continente europeu. Em Portugal surge nas regiões do Minho e Douro Litoral, na Beira Litoral e na Beira Baixa, no Alto Alentejo, no Ribatejo e na Estremadura.



AZEDAS, ERVA-PATA, TREVO-AZEDO

Nome científico: *Oxalis pes-caprae* L
Família: OXALIDACEÆ

Planta herbácea, sem ramos aéreos, ligeiramente pubescente, com até 40 cm. As folhas, trifoliadas, surgem em roseta basal no ápice do rizoma. Os folíolos, com 10-22 x 19-41 mm, de contornos obcordados e glabros na página superior, podendo ser pubescentes na inferior, apresentam frequentemente marcas púrpuras. Os pecíolos, subglabros, medem 7-17 cm. As inflorescências, cimeiras umbeliformes, terminais e simples, comportam 4-19 flores sob pedúnculo geralmente glabro e com 6,5-37 cm. As flores, com 13-26 mm, apresentam cálice de 5 sépalas lanceoladas e pubescentes e corola de 5 pétalas amarelas e por vezes ligeiramente pubescentes. Os frutos, cápsulas cilíndricas e agudas, são subglabros. A floração acontece de janeiro a abril.

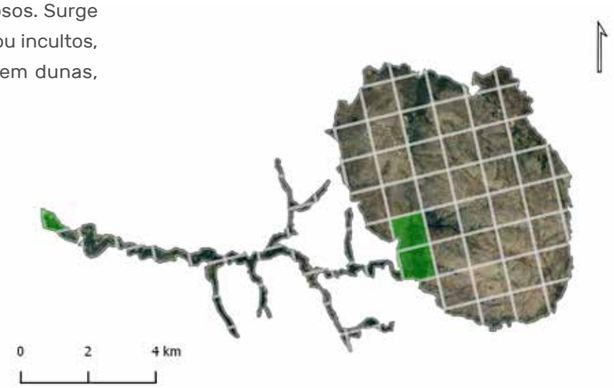
Tida como espécie invasora (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I), presume-se ter sido introduzida no nosso território como espécie ornamental em 1825.

O nome genérico *Oxalis*, de origem grega no termo *oxys*, que significa afiado e azedo, refere-se ao sabor agradavelmente amargo das plantas pertencentes a este género. O restritivo específico *pes-caprae*, de origem latina nos termos *pes* e *capri*, que significam pé e cabra, reporta-se à forma dos folíolos.

As suas folhas e flores, podem ser consumidas cruas em saladas ou confecionadas para aromatizar outros alimentos. Contudo, pela presença de ácido oxálico, o seu consumo deverá ser moderado a fim de não prejudicar a quantidade de cálcio disponível no organismo. Sendo desaconselhada a sua inclusão em dietas alimentares de pessoas com artrite e reumatismo, pois tenderia a agravar a doença.

Por vezes usada como planta de forragem para o gado.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em diferentes tipos de substratos desde que perturbados, embora demonstre preferência por solos argilosos ou arenosos. Surge como infestante em campos cultivados ou incultos, nas bermas de caminhos, em taludes, em dunas, arribas e pinhais das zonas litorais.

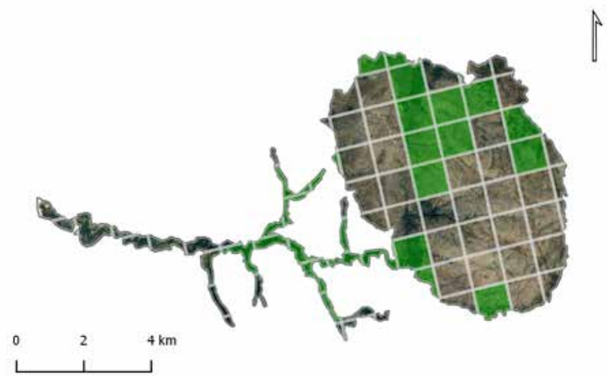


Espécie com origem na África do Sul, surge como subespontânea na região Mediterrânica e Oeste da Europa. Em Portugal surge um pouco por todo o território continental.

Nome científico: *Ceratocapnos claviculata* (L.) Lidén
Família: PAPAVERACEÆ

Planta anual trepadora, de caule débil e ramificado. As folhas, 2-pinatisectas, dividem-se até à nervura central. Os segmentos terminais das folhas basais são de contorno elíptico, enquanto os das olhas superiores surgem sob a forma de gavinhas. As flores, com 6 mm e de tonalidade branca, surgem aglomeradas em grupos de 5-8. Os frutos são pequenas cápsulas de aspeto glabro. Época de floração de Março a Outubro.

Habitat:
Surge junto a muros, cercas, sebes, nas orlas de matagais e de bosques.



Presente na Europa Ocidental. Em Portugal ocorre no Norte e Centro-Norte do território continental.

ERVA-DAS-VERRUGAS

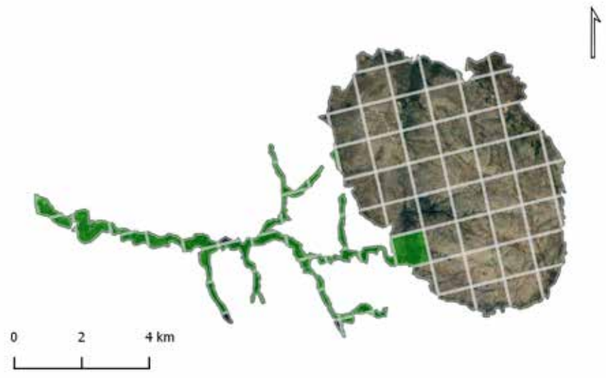
Nome científico: *Chelidonium majus* L
Família: PAPAVERACEÆ

Planta herbácea vivaz com látex amarelo-alaranjado. Com caules de até 1 m e eretos, ramificado, folhoso desde a base e pubescente principalmente nos entrenós. As folhas, pecioladas, divididas com 5-7 pares de segmentos de forma obovada a oblonga e desigualmente crenado-lobados, surgem cinzento-azuladas na face inferior e medem 12-20 x 7-10 cm. As flores, de um amarelo vivo, agrupam-se 2-6 em umbelas. O cálice possui sépalas obovadas, de tonalidade amarelo-esverdeado e pubescentes que, tal como as pétalas são caducas. Os frutos são cápsulas, de aspeto glabro e com 30-50 x 2-3 mm. A época de floração ocorre entre Março e Setembro.

O nome genérico *Chelidonium*, do grego *chelidono*, que significa andorinha, parece estar associado à época de floração, cujo início coincide com a chegada das andorinhas e cujo término coincide com a sua partida.

Espécie tradicionalmente utilizada para fins oftálmicos, destinando-se a melhorar a visão, é atualmente utilizada como um sedativo ligeiro, antiespasmódico, desintoxicante e relaxante dos brônquios, intestinos e outros órgãos. O seu látex é utilizado no tratamento de verrugas, micoses e calos. É necessário cuidado no uso interno desta planta, devido à presença de alcaloides tóxicos. Testes em humanos demonstram a sua eficácia no tratamento de complicações gástricas.

Habitat:
Espécie ruderal prefere locais sombrios e frescos, um tanto perturbados. Surge em terrenos cultivados e incultos, junto a muros, na base de rochedos, nas proximidades de cursos de água e a coberto de bosques.



Ocorre na Europa, na Ásia, em África e na América do Norte. Em Portugal encontra-se presente em todo o território.

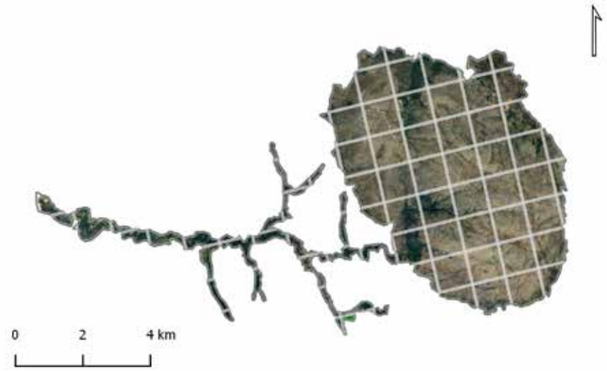
Nome científico: *Fumaria bastardii* Boreau
Família: PAPAVERACEÆ

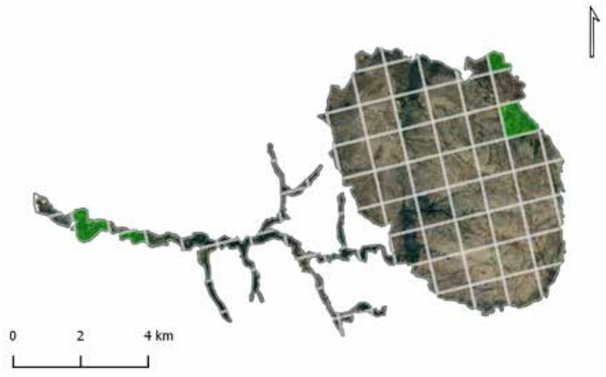
Pequena planta herbácea, de porte difuso ou subereto. As folhas são recompostas, com segmentos de forma oblongo-ovados. As inflorescências apresentam entre 10-20 flores que permanecem sempre fechadas e que apresentam uma cor rosada e pálida, o cálice possui 2-3 sépalas, com 1-2 mm, persistentes e dentadas, a corola mede cerca de 8-12 mm e possui uma pétala superior que pode ter uma cor mais escura no ápice. O fruto é ovóide e muito rugoso. A época de floração ocorre entre Fevereiro e Agosto.

Habitat:
Pode encontrar-se junto a terrenos cultivados ou em terrenos incultos.

O nome genérico *Fumaria* vem do latim *fumus terrae*, que significa fumo que vem da terra. Mas a razão desta designação é dúbia. Se para alguns autores ela surge numa alusão à cor ou cheiro das raízes, para outros ela surge numa referência ao aspeto da planta quando vista à distância. Para outros, ainda, o nome tem origem na descrição do historiador e naturalista romano Plínio, o Velho que refere que ao colocar esta planta nos olhos estes rapidamente se enchem de água, como se expostos ao fumo.
As fumarias tem sido altamente valorizadas desde os tempos romanos pelo seu efeito tónico e purificador do sangue no corpo. É particularmente valiosa no tratamento de todas as obstruções viscerais, particularmente as do fígado, nas afecções escorbúticas e nas doenças eruptivas da pele, especialmente o eczema (para o qual pode ser tomado internamente e externamente).

Presente no Oeste Europeu e na região Mediterrânica. Em Portugal surge em praticamente todo o território, salvo em Trás-os-Montes.





Presente no Oeste da Europa e na Macaronésia. Em Portugal surge em quase todo o território, exceto em algumas regiões de Trás-os-Montes

FUMO-DA-TERRA

Nome científico: *Fumaria muralis* Sond. ex W. D. J. Koch
Família: PAPAVERACEÆ

Pequena planta herbácea, de porte difuso ou trepadora. As folhas são recompostas, com segmentos de forma ovada ou linear-lanceolados. As inflorescências apresentam entre 10-17 flores que permanecem fechadas e que apresentam uma cor rosada, o cálice possui 3-4 sépalas, com 2-2,5 mm, ovadas e dentadas, a corola mede cerca de 9-11 mm e possui asas que podem ter uma cor mais escura. O fruto é relativamente ovóide ou globuloso e quase liso. A época de floração acontece entre os meses de Janeiro e Agosto.

Habitat:
Pode encontrar-se em terrenos cultivados ou incultos, em margens de caminhos e em bermas de estradas e junto a muros, paredes e a rochas.

O nome genérico *Fumaria* vem do latim *fumus terrae*, que significa fumo que vem da terra. Mas a razão desta designação é dúbia. Se para alguns autores ela surge numa alusão à cor ou cheiro das raízes, para outros ela surge numa referência ao aspeto da planta quando vista à distância. Para outros, ainda, o nome tem origem na descrição do historiador e naturalista romano Plínio, o Velho que refere que ao colocar esta planta nos olhos estes rapidamente se enchem de água, como se expostos ao fumo. O restritivo específico muralis, de origem latina, significa muro e faz uma referência ao tipo de habitats onde esta espécie cresce.
As fumarias tem sido altamente valorizadas desde os tempos romanos pelo seu efeito tónico e purificador do sangue no corpo. É particularmente valiosa no tratamento de todas as obstruções viscerais, particularmente as do fígado, nas afecções escorbúticas e nas doenças eruptivas da pele, especialmente o eczema (para o qual pode ser tomado internamente e externamente).

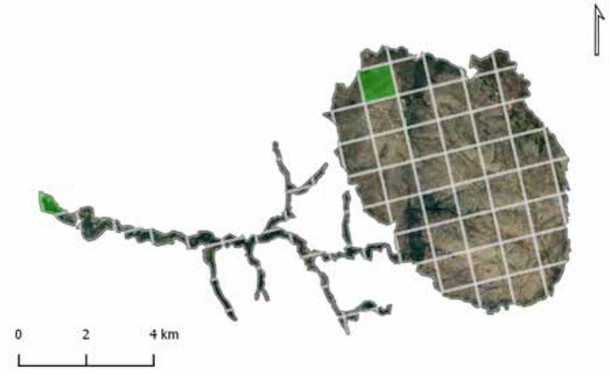
PAPOILA-LONGA, PAPOULA-LONGA, PAPOILA

Nome científico: *Papaver dubium* L
Família: PAPAVERACEÆ

Planta herbácea, de caules eretos, com 20-60 cm, de tonalidade verde ou glaucescente, e de aspeto glabro ou híspido. As folhas medem 2-12 x 0,5-12 cm. As basais pinatífidas ou 1-2pinatisectas, eventualmente inteiras, possuem segmentos lanceolados ou ovais e aristados. As caulinares, 2-pinatipartidas ou 2-pinatisectas, eventualmente pinatífidas, apresentam segmentos linear-lanceolados ou oblongos, agudos e aristados. Flores, solitárias e terminais, surgem em pedúnculos de 15-40 cm, que apresentam pelos rígidos e aplicados e que surgem, geralmente, com tonalidade branca mas podendo surgir em tons de amarelo ou alaranjados. Pétalas de contorno obovado, ou suborbiculares, de tom vermelho, sem máculas e imbricados, medindo 10-30 mm. Anteras de tons violáceos. Os frutos, capsulares, de obovóides a cilíndricas e de aspeto glabro, são ligeiramente estriados e com disco plano-convexo e rebordo sinuado. A floração dá-se de janeiro a julho.

Habitat:
Com preferência por áreas de cultivo, pomares, pastagens, prados e searas. Espécie ruderal, surge também em bermas de caminhos e em entulhos.

Apesar de apresentar níveis baixos de toxicidade, esta espécie é tóxica para os mamíferos. Apenas as sementes não são tóxicas.
Na medicina popular, esta espécie foi usada como sudorífica, pelas suas propriedades de ação diaforética.



Surge na Europa, no Norte de África, na Macaronésia e na Ásia Central e Ocidental. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território.

BAGA-MOIRA, TINTUREIRA

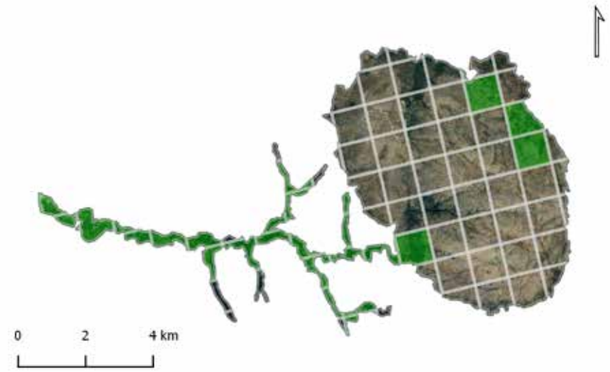
Nome científico: *Phytolacca americana* L
Família: PHYTOLACCACEÆ

Planta com 1-3 m, ereta, por vezes lenhosa na base, rizoma tuberoso, glabra e de odor desagradável. O caule, grosso, suculento e quadrangular, apresenta-se estriado, e em tons de verde ou vermelho. As folhas, com 12-25 X 5-10 cm, são ovado-elípticas ou ovado-lanceoladas, agudas e mucronadas, de margem inteira ou ondulada e com pecíolos curtos. As inflorescências, com até 30 cm, são frouxos, eretos e com inserção oposta à das folhas. As flores ostentam um perianto de tons que variam do branco-esverdeado ao rosado e cujas tépalas, em número de 5, são iguais entre si. Os frutos são pequenas bagas, com cerca de 1 cm de diâmetro, de tom negro ou púrpura na maturação e com 10 sulcos longitudinais e profundos. Esta espécie floresce entre Junho e Agosto.

Habitat:
Em locais frescos e sombrios, margens de caminhos e principalmente junto a povoações.

Originária da América do Norte e naturalizada por todo o mundo. Em Portugal surge em todo o território continental.

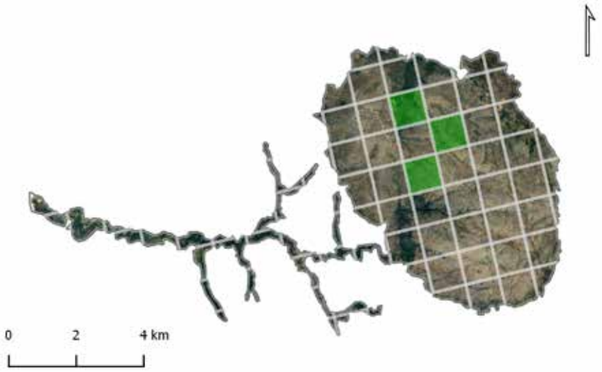
Ainda que todas as partes da planta sejam tóxicas e o seu uso em excesso possa causar vómitos e diarreias, os rebentos jovens e as bagas eram usados na alimentação, cozidos como vegetais ou transformados em bebidas. As bagas podem ser consumidas se forem lavadas em várias águas, um tratamento semelhante ao do tremoço.
Esta planta apresenta uma longa história de usos medicinais, sendo sobretudo utilizada no tratamento de doenças relacionadas com o sistema humanitário. Contém potentes agentes anti-inflamatórios e antivirais. Mas as suas propriedades apresentam um leque de ações bastante vastas, pelo que as diferentes tribos índias norte-americanas lhe davam diversas utilizações – do tratamento de doenças venéreas ao tratamento de cancro, para induzir o vómito e como laxante, para o alívio de febre e de dores renais, para o tratamento de entorses e de contusões, para estancar hemorragias e para tratar reumatismo...
As suas pequenas bagas produzem um corante de tonalidade avermelhada e que sempre foi usado para diferentes finalidades. Algumas tribos índias norte-americanas usavam-nas para pintar os seus cavalos e outras para colorir os alimentos. Mais tarde os colonos europeus usaram-nas como corante de confeitaria e para dar ao vinho uma cor de Vinho de Porto, uso este que rapidamente foi descoberto pois o sabor do vinho tornava-se desagradável. Delas foi também apurado um pigmento muito apreciado por artistas. Após secagem, as meninas de algumas tribos usavam as bagas como contas para fazer colares.



Nome científico: *Anarrhinum bellidifolium* (L) Willd
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta herbácea bianual ou vivaz que pode atingir até 100 cm. Caules geralmente múltiplos, muito ramificados, com muitas folhas e sem pêlos. Folhas sem pêlos e de forma variável. Inflorescência densa, simples ou ramificada. Flores de cor violeta ou azul-escuro, podendo em algumas ocasiões apresentar os bordos brancos. Corola com lábios distintos sendo o inferior maior que o superior. Cápsula globosa e sem pêlos. Sementes de cor parda com tubérculos cónicos. Floresce entre Março e Outubro.

Habitat:
Surge em taludes e zonas pedregosas, em áreas ripícolas e matagais.



Presente no Oeste da Europa, encontra-se disseminada em todo o território continental português.

LENTILHAS-DA-ÁGUA, MORRUGEM-DE-ÁGUA

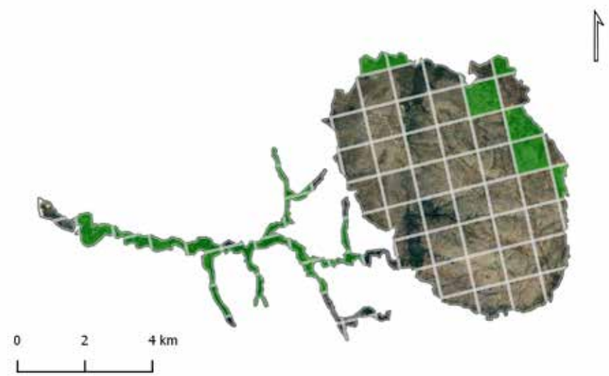
Nome científico: *Callitriche stagnalis* Scop
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta vivaz que pode ultrapassar os 30 cm. Caules de tonalidade verde-amarelado pouco contrastante com as folhas, com os entrenós mais curtos em direção ao ápice e de textura pubescente. As folhas, submersas, de formas oblongo-elípticas. Rosetas flutuantes com 6 folhas largamente elípticas a sub-orbiculares, verde-pálidas. A forma terrestre desta planta apresenta folhas pequenas, largamente elípticas ou sub-orbiculares de tonalidade igualmente verde-pálido. As flores, em posição axilar, surgem geralmente solitárias. Os frutos são obovóides e normalmente sésseis. Época de floração de Março a Setembro.

O nome genérico *Callitriche* surge dos termos gregos *kallos* e *trichos*, que significam belo e cabelo, em alusão ao aspeto dos caules. Por sua vez, o restritivo específico *stagnalis* indica a preferência desta espécie por águas de pouca corrente ou estagnadas.
Esta planta desempenha um importante papel na oxigenação da água e constitui um bom alimento para peixes.

Habitat:
Surge em fontes e águas paradas ou de pouca corrente.

Distribuída por grande parte da Europa, exceto no Norte. No território continental português surge de Norte a Sul.



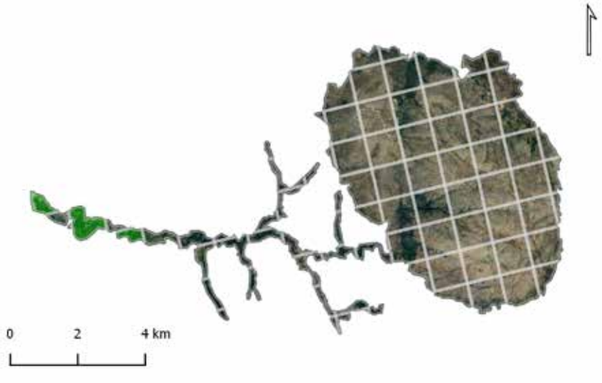
RUÍNAS, CIMBALÁRIA, VIOLETAS-DE-SALA

Nome científico: *Cymbalaria muralis* P. Gaertner, B. Mey & Scherb
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta herbácea, de aspeto glabro a viloso, com até cerca de 60 cm. Os caules, procumbentes e de tonalidade avermelhada, apresentam os entrenós médios e superiores subiguais. As folhas, geralmente com cerca de 12 x 15 mm, mas podendo ultrapassar estas medidas, são pecioladas, de inserção alterna, com contornos reniformes ou semicirculares, possuem 5-9 lobos arredondados ou deltoides e usualmente mucronados. As flores, solitárias e axilares, surgem em tonalidades lilacíneas ou violáceas. O cálice, 5-partido em segmentos desiguais, mede 2-2,5 mm. A corola, com 9-15 mm, possui um esporão de 1,5-3 mm e palato de tonalidade usualmente amarela, podendo por vezes ser de tom branco. Os frutos, capsulares, são oblongos, ligeiramente achatados e glabros, medindo cerca de 3 x 4 mm. A floração acontece de março a setembro.

Habitat:
Com preferência por calcários em zonas sombrias e frescas, mas podendo surgir em locais um tanto expostos, desde que com humidade, aparece em muros e fendas de rochas.

Embora ligeiramente tóxica, as suas folhas podem ser usadas em saladas, possuindo um sabor acre e pungente. Segundo alguns autores este terá sido o motivo da introdução da espécie, durante o século XV, na Grã-Bretanha. Contudo este dado não é consensual, havendo quem aponte a sua introdução como planta ornamental e só dois séculos mais tarde. Na medicina tradicional, esta espécie foi usada como antiescorbútico e como vulnerária, havendo alguns relatos de que, na Índia, também possa ter sido aplicada no tratamento de diabetes.
Das suas flores é possível a obtenção de um corante de tonalidade amarelo-pálido, mas não muito permanente.



Com distribuição no Noroeste da Região Mediterrânica e no Sul dos Alpes, em Portugal continental surge um pouco por todo o território. Por alguns autores é considerada um arqueófito (espécie exótica introduzida pelo Homem antes de 1500 D.C.).

DEDALEIRA, ABELOURO, ESTOIROTES, TROCLES

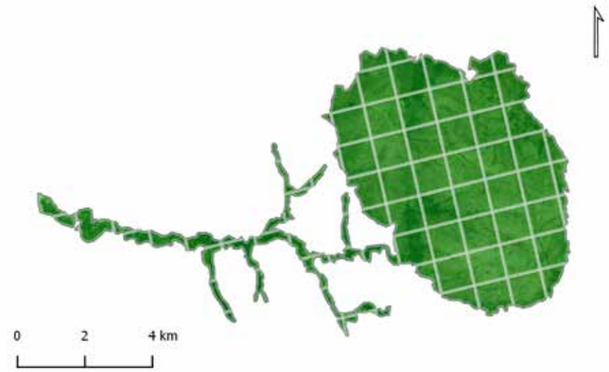
Nome científico: *Digitalis purpurea* L
Família: PLANTAGINACEÆ

Espécie herbácea, geralmente não ramificada e com roseta de folhas basais. Os talos, de cor verde a púrpura, variam entre os 50-150 cm apresentando revestimento pubescente ou lanoso. As folhas basais são ovadas a lanceoladas, rugosas-reticuladas na página inferior e apresentam pecíolos bem distintos, as médias são pouco pecioladas ou sésseis. Inflorescências com flores de pedicelos de igual comprimento ou mais compridas que as brácteas, os cálices apresentam sépalas elípticas desiguais, sendo a dorsal a mais curta e estreita, as corolas são campanuladas, de cor púrpura, rosa ou branco, maculadas no interior de púrpura com auréolas brancas, Os frutos são cápsulas ovóides. A floração desta espécie ocorre de Abril a Setembro.

As folhas de dedaleira têm efeito cardiotónico, sendo usadas em tratamentos de taquiarritmia e de insuficiência cardíaca. Apresentam, ainda, efeitos diuréticos. No entanto, as doses terapêuticas são próximas da dose letal e atendendo à toxicidade de todas as partes da planta, o seu uso é desaconselhado, devendo ser feito apenas por profissionais. Vincent van Gogh pintou, por duas vezes, o seu médico com dedaleiras e recebeu medicação à base desta planta – talvez por isso os halos e a predominância da cor amarela no seu trabalho seja recorrente, pois correspondem a um dos sintomas descritos em casos de intoxicação por dedaleira. Das dedaleiras é possível extrair um corante de cor amarelo-esverdeado e pode ser usada para, em infusão, misturar na água de arranjos florais e prolongar a sua longevidade.
O folclore à volta desta planta é vasto, sendo várias as crenças que associam esta planta às fadas e aos elfos. Segundo estas crenças: apenas se deverá colher uma dedaleira com a mão esquerda e apenas se esta crescer do lado norte de uma sebe; as pequenas máculas no interior das flores serão impressões digitadas que terão sido deixadas pelos elfos.

Habitat:
Surge em lugares rochosos, em taludes, em clareiras de bosques e de matos. Ocorre sobretudo em solos siliciosos.

Presente no Oeste, no Sudoeste e no Centro-Oeste da Europa. Em Portugal, surge em quase todo o território, exceto em algumas zonas de Trás-os-Montes, do Alentejo e Algarve.



LINÁRIA-DA-PRAIA, PASSARINHO-DA-PRAIA, PASSARINHO-AMARELO

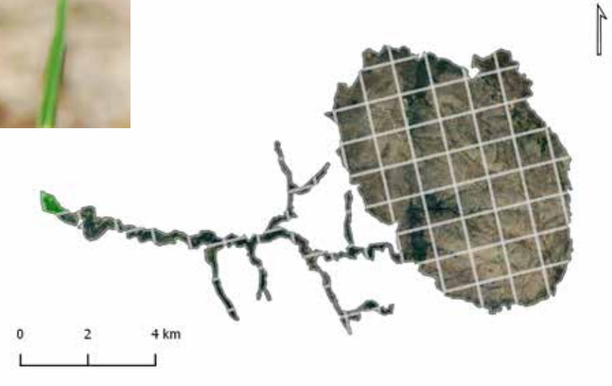
Nome científico: *Linaria polygalifolia* Hoffmanns. Et Link
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta herbácea geralmente glabra. Os caules férteis, 2-12, simples ou ramificados, decumbentes ou, por vezes, ascendentes, podem ultrapassar os 45 cm de altura. As suas folhas, de contorno linear-lanceolado ou ovado-elíptico, são agudas ou obtusas, planas ou (ocasionalmente) subsuculentas, as inferiores com inserção em verticilos de 3-4, as superiores com inserção alterna, medem 1-22 x 0,6-8,5 mm. Os caules estéreis, 1-7, mais baixos, com cerca de 20 cm de altura, são decumbentes ou ascendentes. As suas folhas, com aspeto semelhante às dos caules férteis mas mais pequenas, 1-15 x 0,6-5 mm, dispõem-se em verticilos de 3-4. As flores agrupam-se 2-10 em inflorescências densas e de 2-5 cm. As brácteas são linear-lanceoladas ou oblogo-espatuladas. O cálice é composto por sépalas desiguais, linear-espatuladas, oblongas, oblongo-espatuladas ou ovadas. A corola, com 16-31 cm, geralmente de tonalidade amarela ou amarelo-esbranquiçado, apresenta o esporão e o tubo com listras de tonalidades que variam entre o castanho-escuro, o castanho-violáceo ou o castanho-avermelhado. Os frutos, cápsulas globosas ou ovóides, são geralmente glabras e medem 6-8 x 5,8-8 mm. A floração ocorre entre março e novembro.

O nome genérico *Linaria* tem origem no termo latino *linum*, que significa linho, referindo-se à semelhança das folhas destas plantas.

Habitat:
Surge em dunas e areias litorais e em alcantilados costeiros.

Espécie endémica da Península Ibérica, surge no litoral das áreas do Noroeste peninsular. Em Portugal ocorre um pouco por toda a faixa litoral.

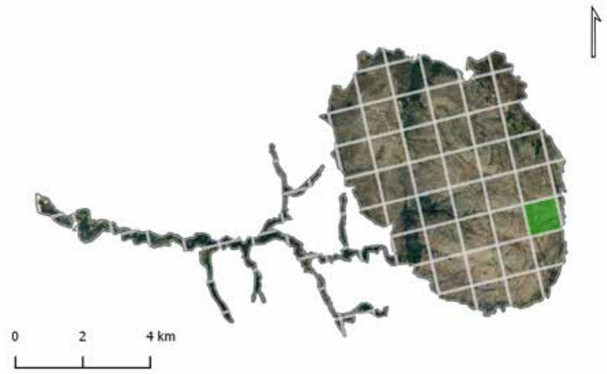


Nome científico: *Linaria saxatilis* (L.) Chaz
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta herbácea perene, que pode atingir cerca de 50 cm. Os caules são eretos ou decumbentes, simples ou ramificados e pubescentes. As folhas, com 4-20 X 1-5 mm, apresentam formas oblongo-elípticas, sendo as superiores alternas e as inferiores em verticilos de 3-5 folhas. As inflorescências são densas e apresentam 2-30 flores. As flores possuem um cálice de 3-4,5 mm, com sépalas de forma linear-oblonga e uma corola de 9-18 mm, de cor amarela ou alaranjada ou eventualmente avermelhada e um esporão curto. Os frutos são cápsulas de 2,5-4,5 mm. O período de floração ocorre entre os meses de Março e Setembro.

O nome genérico *Linaria* tem origem no termo latino *linum*, que significa linho, referindo-se à semelhança das folhas destas plantas.

Habitat:
Surge frequentemente em campos incultos, em pastagens, em afloramentos rochosos e em zonas pedregosas.



Espécie endémica do Noroeste da Península Ibérica. Em Portugal, surge na região Norte.

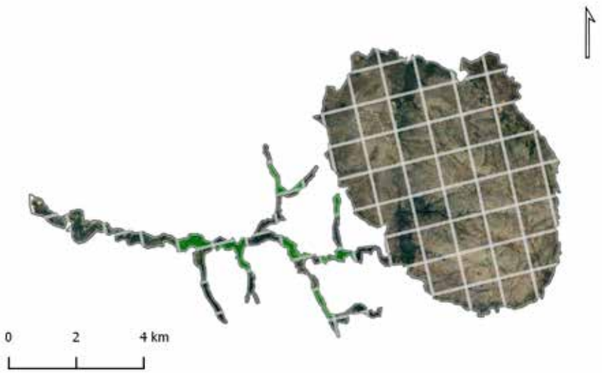
ESPORAS-BRAVAS

Nome científico: *Linaria triornithophora* (L.) Willd
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta herbácea, perene, de aspeto glabro e esbranquiçado, que pode atingir 130 cm. Os caules são eretos, simples ou ramificados. As folhas, com 25-75 X 5-30 mm, surgem em verticilos de 3-5 com forma lanceolada ou ovado-lanceolada. As inflorescências apresentam 4-30 flores. As flores possuem um cálice de 6-9 mm, com sépalas ovado-lanceoladas e uma corola de 35-55 mm, de cor rosa ou púrpura, eventualmente azul violáceo e um esporão quase reto. Os frutos são cápsulas de 3-6 mm e forma globoso-achatada. A fase de floração acontece entre os meses de Abril e Setembro.

O nome genérico *Linaria* tem origem no termo latino *linum*, que significa linho, referindo-se à semelhança das folhas destas plantas. O nome *triornithophora* refere-se ao aspeto das flores na inflorescência, semelhante a três pássaros em volta de um ramo.

Habitat:
Surge em zonas de mato, clareiras de bosques e em encostas e taludes húmidos.



Espécie endémica da região Noroeste da Península Ibérica. Em Portugal, surge na região Norte.

BOCAS-DE-LOBO, FOCINHO-DE-BURRO, FOCINHO-DE-COELHO

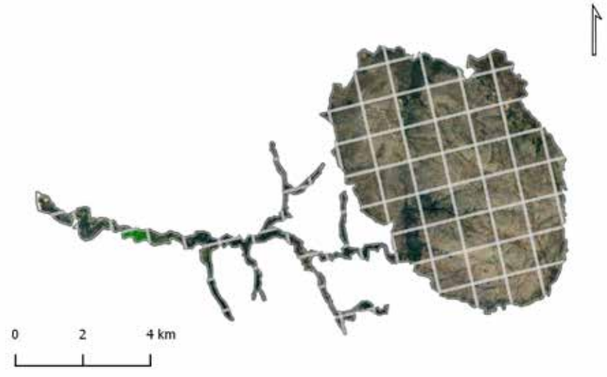
Nome científico: *Misopates orontium* (L.) Raf
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta herbácea, com 60-70 cm, ereta e pouco ramificada, normalmente glabra na região inferior e densamente glandular-pubescente na inflorescência. As folhas, lineares a oblongo-lanceoladas, obtusas ou agudas, surgem frequentemente descoloridas e com a página inferior algo purpúrea. Curtamente pecioladas, com 10-55 x 2-9 mm, surgem com inserção oposta, podendo as distais surgir com inserção alterna. As flores reúnem-se, 2-8, em cachos terminais laxos. As brácteas, de aspeto semelhante às folhas e glanduloso-ciliadas, tornam-se progressivamente mais pequenas em direção distal. O cálice, com 10-17 mm, é composto por sépalas agudas, vilosas na base, e glanduloso-ciliados. A corola, personada, com 8-17 mm, nunca maior do que o cálice, surge em tons rosados ou raramente branca. O fruto, capsular, com 8-10 mm, é ovóide, giboso e viloso-glanduloso. A floração ocorre entre os meses de fevereiro a dezembro.

Habitat:
Espécie ruderal, prefere solos revolvidos e algo nitrificados, mas sem grandes exigências edáficas. Surge em terrenos cultivados ou incultos, em bermas de caminhos, em descampados e clareiras de matos.

Em algumas regiões do Paquistão é incluída na alimentação.

Ocorre em toda a Europa, onde se naturalizou nas regiões mais a Norte, surge ainda no Norte de África e no Sudoeste asiático. Em Portugal pode ser encontrada um pouco por todo o território continental.



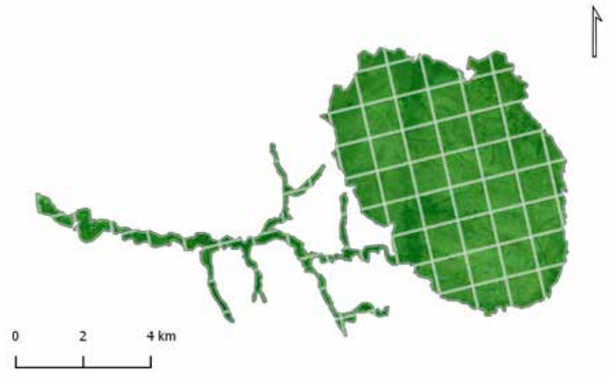
DIABELHA, TANCHAGEM-CORNO-DE-VEADO

Nome científico: *Plantago coronopus* L
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta anual, bienal ou raras vezes perene, com 5-30 cm. Cepa não ramificada. Folhas em roseta basal, oblanceoladas a lineares, agudas, planas, pinatífidas a bipinipartidas, geralmente com 3-4 pares de dentes, herbáceas a carnosas, mais ou menos pubescentes, com pêlos até 1,5 mm. Espigas com 20-70 X 3-7 mm, cilíndricas, compactas, por vezes com flores basais um tanto espaçadas. Brácteas ovado-acuminadas, por vezes ovadas, glabras a pubescentes. Pedúnculo com 2-26 mm, pubescente. Sépalas desiguais. Corola com tubo de 1,8-3 mm, liso e pubescente. Esta planta floresce entre Maio e Julho.

As suas folhas são comestíveis, sendo também utilizadas no tratamento de complicações oftálmicas. As sementes podem ser utilizadas como calmantes de membranas irritadas.

Habitat:
Surge em zonas rochosas e areais marítimos.



Presente na Região Mediterrânica e nas zonas de influência Atlântica até à Finlândia, no Oeste da Ásia. Presente em todo o território de Portugal continental.

LÍNGUA-DE-OVELHA

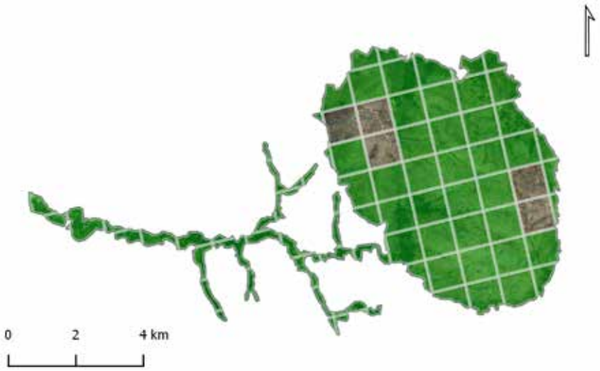
Nome científico: *Plantago lanceolata* L
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta herbácea perene, com 3-30 cm, com um rizoma geralmente vertical. Folhas com 15-200 X 2-20 mm, dispostas em uma ou várias rosetas basais, lanceoladas, agudas, inteiras a denticuladas, glabrescentes a pubescentes, podendo apresentar-se densamente lanosas. Espiga com 5-50 X 5-13 mm, ovóide a cilíndrica, compacta. Brácteas ovado-acuminadas, com margens escariosas, glabras a pilosas. Pedúnculo com 2-30 cm, glabrescente a pubescente. Sépalas desiguais, glabras a pubescentes. Corola com tubo de 2-3 mm, liso e glabro. Floresce entre Abril e Setembro.

Usada na alimentação, as suas sementes e folhas podem ser usadas como alimento. As propriedades farmacológicas desta planta fazem com que seja utilizada no tratamento de hemorragias e na regeneração de tecidos danificados. As suas folhas apresentam propriedades antimicrobianas. A sua administração interna é utilizada para tratar diarreias, gastrites, úlceras, hemorragias e hemorroides. As suas sementes são utilizadas como desparasitantes.

Habitat:
Espécie com preferência por prados húmidos e zonas um tanto ruderalizadas, como caminhos, jardins e baldios.

Oriunda da Europa e naturalizada por todo o globo. Ocorre em todo o território de Portugal continental.



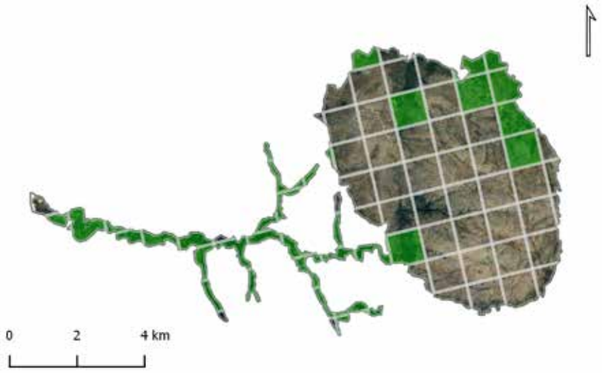
TANCHAGEM-MAIOR

Nome científico: *Plantago major* L
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta vivaz, com 7-60 cm. Folhas com 50-250 X 5-90 mm, dispostas em roseta basal, mais ou menos ovadas, obtusas ou irregularmente dentadas, herbáceas a ligeiramente carnosas, glabrescentes ou puberulentas. Pecíolo até 5 mm de largura, não estriado. Espiga com 30-250 X 4-7 mm, mais ou menos cilíndrica, compacta, apresentando no entanto as suas flores basais um tanto afastadas. Brácteas ovadas ou ovais, obtusas a agudas e glabras com margens escariosas. Pedúnculo com 3-24 cm, puberulento. Sépalas semelhantes entre si, unidas na base, ovais a oblongas e margens escariosas. Corola com tubo liso de 2,5-3 mm, sem cor. Floresce entre Maio e Outubro.

Habitat:
Surge em relvados húmidos e zonas sujeitas à atividade antrópica.

As suas folhas, raízes e sementes podem ser incluídas na alimentação. Das suas folhas podem ser feitas infusões.
As propriedades farmacológicas desta espécie têm ação semelhante à do *Plantago lanceolata*.



Espécie cosmopolita, ocorre em grande parte da Europa, no Norte de África e no Norte e Centro da Ásia. Amplamente distribuída por Portugal continental.

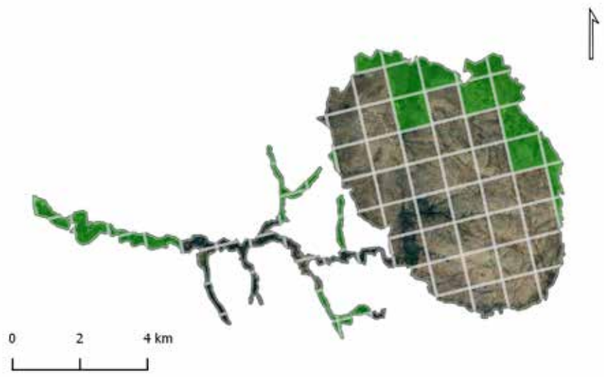
ERVA-LONGA

Nome científico: *Sibthorpia europaea* L
Família: PLANTAGINACEÆ

Espécie herbácea, perene, com caules filiformes de até 40 cm. As folhas, com 8-20 mm de diâmetro, são pubescentes e apresentam 7-14 dentes arredondados e pecíolos de 5-40 mm. As flores são pentâmeras, surgem geralmente solitárias e de cor branca, creme ou levemente rosadas. O cálice tem 5 sépalas lanceoladas, pubescentes e com 1,5-2,5 mm. A corola tem 2-3 mm de diâmetro com 5 pétalas. Os frutos são pequenas cápsulas levemente ovóides. A floração acontece entre os meses de Junho e Agosto.

O nome genérico *Sibthorpia* refere-se a Humphrey Sibthorp (1713-1797), professor de Botânica na Universidade de Oxford.

Habitat:
Tem preferência por locais húmidos e sombrios, surgindo junto a fontes e a muros com escorrência.



Presente no Oeste da Europa. Em Portugal ocorre no Norte.

VERÓNICA-DOS-CAMPOS

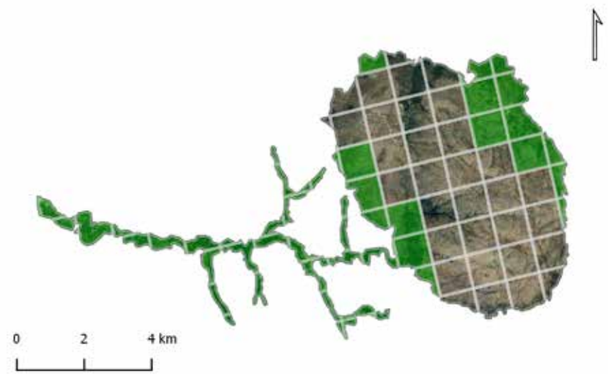
Nome científico: *Veronica arvensis* L
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta herbácea anual, com caules eretos a decumbentes, simples ou ramificados e pubescentes. As folhas surgem opostas, sendo as inferiores pecioladas e as superiores sésseis, pubescentes e com cerca de 2-35 X 2-18 mm. As inflorescências podem comportar até 60 flores e apresentam brácteas. O cálice, com cerca de 3-6 mm, possui sépalas de forma linear ou lanceolada e pubescentes. A corola, exibe uma cor azul, clara ou intensa, e mede cerca de 2-4 mm de diâmetro. Os frutos são cápsulas de forma obcordiforme e mais curtas que o cálice. O período de floração acontece entre os meses de Março a Agosto.

Habitat:
Surge junto a terrenos cultivados ou incultos, nas margens de caminhos e bermas de estradas, em taludes e em prados húmidos.

O nome genérico Veronica provém de Santa Verónica, que terá dado a Jesus Cristo um lenço para limpar o rosto no caminho do Calvário, lenço que continha marcas semelhantes às que algumas espécies deste género exibem. O restritivo específico arvensis significa que cresce nos campos.
Esta espécie foi usada para o tratamento do escorbuto e como diurética.

Surge em grande parte da Europa, tal como surge em grande parte das regiões temperadas do globo. Em Portugal pode ser encontrada no Norte e Centro.



VERÓNICA-DAS-BOTICAS, ERVA-DOS-LEPROSOS, CHÁ-DA-EUROPA

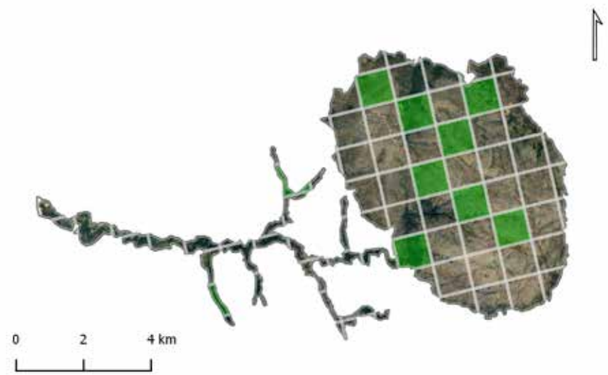
Nome científico: *Veronica officinalis* L
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta herbácea de base sublenhosa. Os caules, com 10-50 cm, apresentam-se cobertos de pelos ásperos, prostrados a ascendentes possuem nós enraizantes. As folhas, pecioladas, de forma ovada ou elíptica, possuem margens de recorte serrilhado, indumento áspero e medem 10-35 x 7-20 mm. As pequenas flores, de tonalidade azul-lilacíneo e aspeto baço, agrupam-se em cachos densos, eretos e opostos, com 3-8 cm. As brácteas medem 3-5 mm. O cálice, composto por 4 segmentos de forma oblonga e subiguais, mede 2,5-3 mm. A corola apresenta diâmetros de 6-8 mm, 4 lobos desiguais e nervuras escurecidas. Os frutos, capsulares, são obcordiformes e pubescentes. A floração ocorre de maio a setembro.

Habitat:
Com preferência por zonas de montanha e solos ácidos, surge em bosques, urzais e em prados húmidos.

O nome genérico *Veronica* é dado em honra da Santa Verónica, que terá oferecido a Jesus um lenço para limpar o rosto enquanto a caminho do Calvário – lenço que se assemelhava às marcas ostentadas por algumas espécies deste género.
As suas propriedades medicinais terão sido as responsáveis quer pelo seu restritivo específico *officinalis* quer por um dos seus nomes comuns – verónica-das-boticas. Tendo sido abandonada pela medicina moderna em meados do século XIX, durante a Idade Média foram várias as aplicações dadas a esta espécie e que se baseavam na sua ação adstringente, diurética, expetorante, estomacal, alterativa, antirreumática e antipruriginosa. Também algumas tribos de índios norte-americanos a usavam quer na medicina humana quer para o tratamento de animais, usando-a também como proteção contra feitiços e encantamentos.
Usada na alimentação, permite a preparação de um chá de sabor amargo e picante e as suas folhas podem ser adicionadas a diferentes misturas de chá. Esta antiga utilização ganhou popularidade no século XVIII, tendo os franceses batizado a bebida com o nome de Chá da Europa, o que terá valido à espécie um dos seus nomes populares – chá-da-Europa.

Presente em quase todo o continente europeu e na América do Norte, em Portugal ocorre nas regiões do Minho e Douro Litoral, em Trás-os-Montes, na Beira Alta, na Beira Baixa e na Beira Litoral.



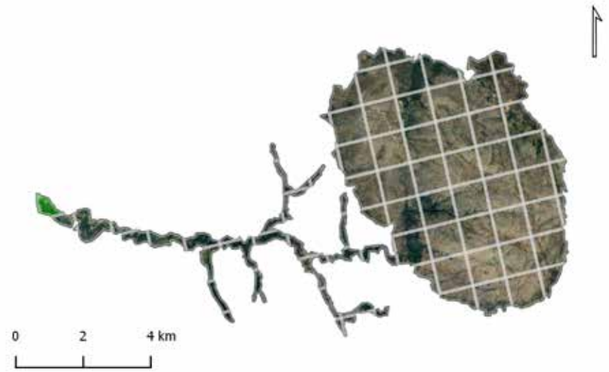
VERÓNICA

Nome científico: *Veronica peregrina* L
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta herbácea e aspeto glabro. Os seus caules, eretos, simples ou ramificados desde a base, podem atingir cerca de 25 cm de altura. As folhas, de forma oblonga-lanceolada ou oblonga-espatulada, de margem inteira ou sinuado-dentadas, medem 5-20 x 2-6 mm. Sendo as proximais atenuadas na base com um pecíolo curto e as distais sésseis. As flores, de tonalidade esbranquiçada e discretas, surgem agrupadas em cachos que comportam até 40 flores. As brácteas, de forma lanceolada, excedem as flores. Os segmentos do cálice, de forma lanceolada ou espatulada, igualam ou ultrapassam a corola e a cápsula. A corola mede cerca de 3 mm de diâmetro. O fruto, capsular e obcordiforme, é glabro e ligeiramente emarginado. A floração ocorre em março.

O nome genérico *Veronica* é dado em honra da Santa Verónica, que terá oferecido a Jesus um lenço para limpar o rosto enquanto a caminho do Calvário – lenço que se assemelhava às marcas ostentadas por algumas espécies deste género. Por sua vez, o restritivo específico *peregrina*, usado em espécies forasteiras e provenientes de outras regiões, denuncia a sua origem longínqua. Usada na medicina popular pelas suas propriedades emenagogas e hemostáticas. Foi também utilizada para o tratamento de fraturas e lesões traumáticas.

Habitat:
Demonstra preferência por locais com solos revolvidos e húmidos, surgindo em terrenos cultivados ou incultos e em margens de linhas de água.



Com origem no continente americano, encontra-se naturalizada nas regiões Oeste e Centro da Europa. Em Portugal ocorre no Minho e Douro Litoral, na Estremadura, na Beira Litoral e no Ribatejo.

VERÓNICA-DA-PÉRSIA

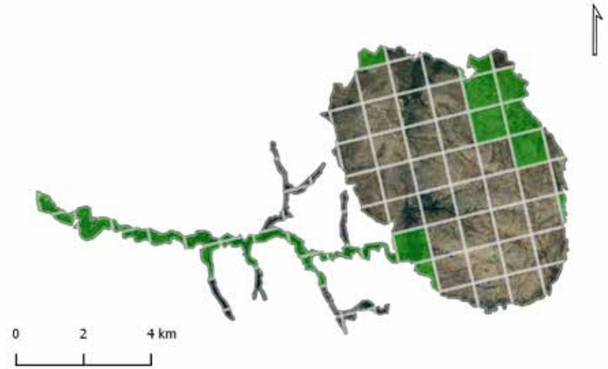
Nome científico: *Veronica persica* Poir
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta herbácea de aspeto pubescente e com caules prostrado, cuja altura pode alcançar os 60 cm. As folhas, ovadas e com a base truncada, apresentam pecíolos curtos e inserção alterna, salvo as distais cuja inserção é oposta. De margem crenado-dentada, apresentam pelos tectores em ambas as faces e medem 5-25 x 3,5-25 mm. As flores, solitárias, surgem em posição axilar em pedicelos que se tornam recurvados na frutificação e cujo comprimento excede o da folha axilante. Os segmentos do cálice, com 6-7 mm e ovado-lanceolados, apenas se sobrepõem levemente na base. A corola, 8-12 mm de diâmetro, assume uma tonalidade azulada, com veios mais escuros e com a fauce branca. Os frutos, capsulares, apresentam dois lobos acentuadamente divergentes, são carenados e pubescentes. A floração está presente entre fevereiro e agosto.

Habitat:
Surge, sobretudo, em locais perturbados e algo nitrificados, preferencialmente húmidos. Podendo surgir em campos de cultivo, em bermas de caminhos e jardins.

O nome genérico *Veronica* é dado em honra da Santa Verónica, que terá oferecido a Jesus um lenço para limpar o rosto enquanto a caminho do Calvário – lenço que se assemelhava às marcas ostentadas por algumas espécies deste género.
A citação mais antiga desta espécie, para a Europa, remonta a 1800. Atualmente, em algumas regiões, constitui uma das principais infestantes do género.

Originária do Sudoeste asiático, está atualmente naturalizada em grande parte do continente europeu. Em Portugal, surge um pouco por todo o território continental.



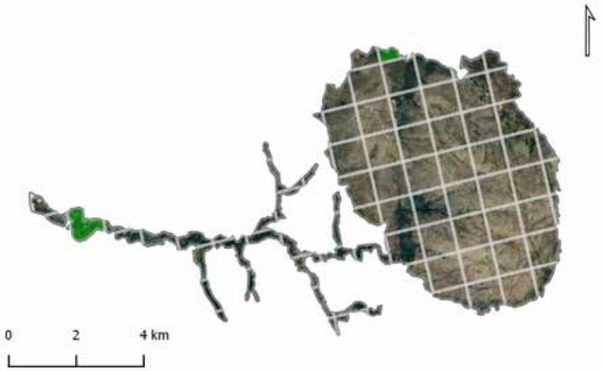
VERÓNICA-FOLHAS-DE-TOMILHO

Nome científico: *Veronica serpyllifolia* L
Família: PLANTAGINACEÆ

Planta herbácea perene, com caules por vezes ramificados, pubescentes e de crescimento ascendente ou prostrados. Os caules podem medir cerca de 30 cm. As folhas, com cerca de 8-20 X 5-13 mm, têm forma suborbicular ou ovada e a margem dentada ou crenada. As flores surgem em racimos terminais que levam entre 8-25 flores. O cálice, de 2,5-4 mm, tem sépalas ovais oblongas, glabras ou pubescentes. A corola, de 5-12mm de diâmetro, pode apresentar-se em tons de azul ou de azul claro, de lilás ou esbranquiçada, exibindo veios azuis ou púrpura. Os frutos são cápsulas de forma ovóide. O período de floração acontece entre os meses de Abril e Agosto.

O nome genérico *Veronica* provém de Santa Verónica, que terá dado a Jesus Cristo um lenço para limpar o rosto no caminho do Calvário, lenço que continha marcas semelhantes às que algumas espécies deste género exibem. O restritivo específico *serpyllifolia* significa que tem as folhas semelhantes às do tomilho.

Habitat:
Surge em bosques, em prados húmidos e nas margens de rios.



Esta espécie é frequente em grande parte da Europa. Em Portugal pode ser encontrada do Minho ao Alto Alentejo.

RAIZ-DIVINA-DE-CHEIRO

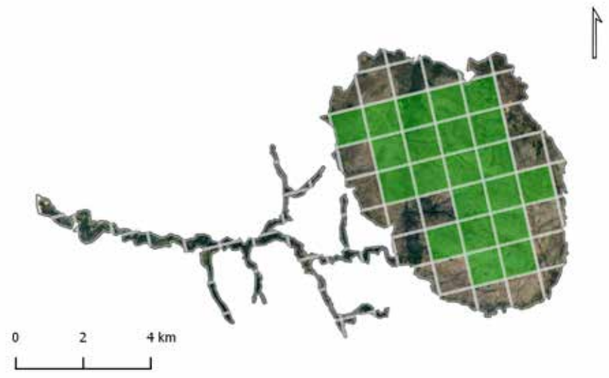
Nome científico: *Armeria humilis* subsp. *odorata* (Samp.) P. Silva
Família: PLUMBAGINACEÆ

Planta vivaz. As suas folhas são dimórficas. As externas lineares-lanceoladas ou lineares, com 0,8-1,2 cm de largura; as internas filiformes, com 0,2-0,4 cm de largura. As flores, de tom rosa-pálido ou brancas, agrupam-se em capítulos com 12-15 cm de diâmetro. As brácteas involucrais externas igualam ou ultrapassam as internas, lanceoladas e de margem escariosa.

O botânico que descreveu a subespécie odorata, Gonçalo Sampaio, referiu o pormenor de as flores desta terem um aroma fragante, algo que não é percetível por todos.

Habitat:
Com preferência por zonas de montanha, ocorre em prados ralos com solos de composição arenosa e siliciosa, de origem granítica.

Espécie endémica da Península Ibérica. Em Portugal, surge no Minho, nas Serras D'Arga, Laboreiro, Cabreira e Amarela. Há registos desta planta em Pitões das Junias (Montalegre) e na Serra do Alvão embora alguns autores questionam que se possa tratar de um híbrido.



ERVA-FINA

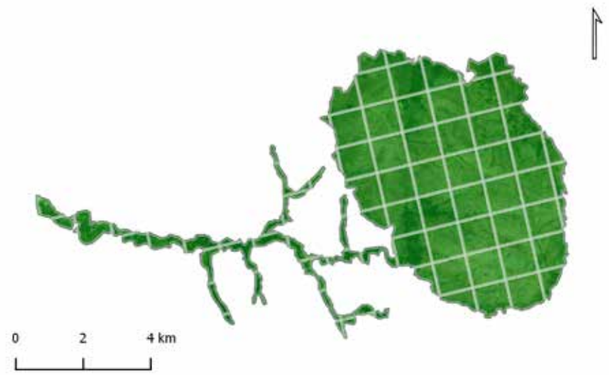
Nome científico: *Agrostis capillaris* L
Família: POACEÆ

Erva vivaz densamente cespitosa, com estolhos e rizomas compridos. Colmos eretos a ascendentes, com 10 a 50 cm de altura. As folhas têm formato linear e medem cerca de 30-200 mm de comprimento e 1-4 mm de largura, podendo o limbo ser plano ou conduplicado. A lígula é curta, cerca de 1 a 3 vezes mais larga do que comprida. A inflorescência é uma panícula oval-lanceolada, com as espiguetas situadas na metade e no terço superior. As espiguetas têm 2-3 mm e possuem apenas uma flor fértil, com as glumas praticamente do mesmo tamanho e raramente apresentando arista. O fruto é uma cariópside com cerca de 1,5 mm. A época de floração ocorre entre os meses de Junho a Agosto.

O nome genérico *Agrostis* surge dos termos gregos *agron* ou *agros*, usado nos tempos clássicos para plantas forrageiras e que terá estado na origem do termo agricultura. O restritivo específico *cappilaris*, de origem latina, refere-se ao aspeto filiforme dos ramos da inflorescência.

Esta espécie, que no Norte da Península ibérica apresenta populações dominadas pelo híbrido com A. *castellana* (A. x *fouilladei*). A. *capillaris*, difere de A. *castellana* principalmente nas lígulas das folhas dos renovos estéreis e folhas basais dos colmos férteis que são mais largas do que compridas, ao contrário da A. *castellana* que possui as lígulas das folhas dos renovos estéreis e folhas basais dos colmos férteis mais compridas do que largas. O híbrido (A. x *fouilladei*) possui lígulas das folhas dos renovos estéreis e folhas basais dos colmos férteis normalmente tão compridas como largas.

Habitat:
Surge em prados com solos geralmente profundos e relativamente húmidos.



Ocorre por toda a Europa, com exceção das zonas mais a Sul. Na Península Ibérica surge no extremo Norte. Em Portugal está presente, essencialmente, na região do Minho.

FAMANCO

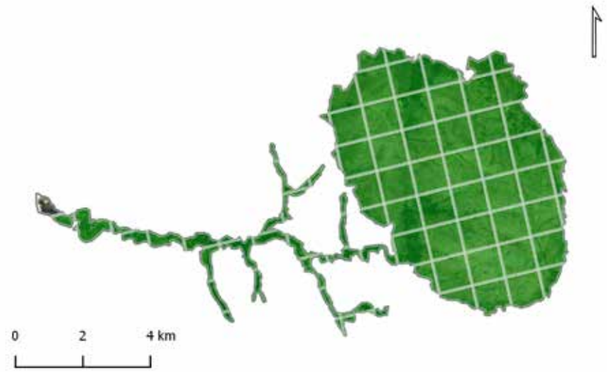
Nome científico: *Agrostis curtisii* Kerguélen
Família: POACEÆ

Erva vivaz densamente cespitosa, sem estolhos ou rizomas compridos. Colmos eretos e finos, com 15 a 60 cm de altura, ásperos no cimo. As folhas são muito finas, glaucas e ligeiramente ásperas, medindo cerca de 70-250 mm de comprimento e 0,2-0,4 mm de largura. A lígula é comprida e muito estreita. A inflorescência é uma panícula de formato cilíndrico, que se torna muito contraída depois da floração. As espiguetas têm 3-4 mm e possuem apenas uma flor fértil, com as glumas desiguais e com a arista retorcida no cimo. O fruto é uma cariópside com cerca de 2 mm. A época de floração ocorre entre os meses de Junho a Julho.

O nome genérico *Agrostis* surge dos termos gregos *agron* ou *agros*, usado nos tempos clássicos para plantas forrageiras e que terá estado na origem do termo agricultura. O restritivo específico *curtisii* surge como homenagem ao botânico e entomólogo inglês William Curtis (1746-1799). Esta espécie é pouco palatável para o gado, devido à dureza das suas folhas e ao elevado conteúdo em sílica.

Habitat:
Surge em matos acidófilos de urzes e tojos, podendo colonizar litossolos esqueléticos.

Esta espécie ocorre nas zonas atlânticas da Europa Ocidental (Sudoeste da Grã-Bretanha, Oeste da França e Oeste da Península Ibérica) e Noroeste da África (Marrocos). Em Portugal ocorre no Centro e Sul.



ERVA-FINA

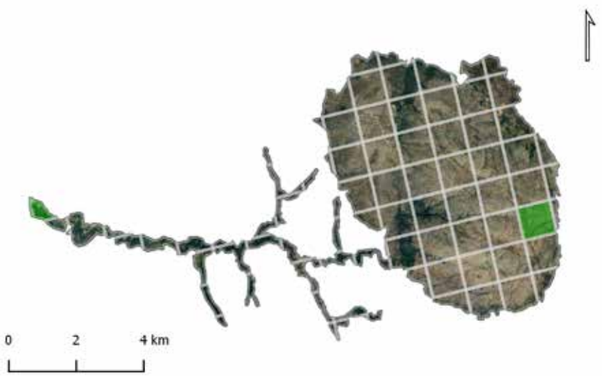
Nome científico: *Agrostis stolonifera* L
Família: POACEÆ

Erva vivaz com rizomas curtos e estolhos muito compridos, com colmos eretos a ascendentes até 40 cm de altura. As lâminas foliares são planas ou conduplicadas, com 2-4 mm de largura, e geralmente ásperas. Lígula comprida, até 4 mm. Panícula oblongo-lanceolada, contraída, com 7-12 cm de comprimento. As espiguetas têm cerca de 1,5-2 mm de comprimento e possuem apenas uma flor fértil, sendo as glumas iguais em comprimento, e aculeadas em toda a superfície. O fruto é uma cariópside com cerca de 1,3 mm. A época de floração ocorre entre os meses de Junho e Agosto.

O nome genérico *Agrostis* surge dos termos gregos *agron* ou *agros*, usado nos tempos clássicos para plantas forrageiras e que terá estado na origem do termo agricultura. O restritivo específico *stolonifera* faz referência aos estolhos bem desenvolvidos.
Esta espécie apresenta uma grande variabilidade, formando muitas vezes populações híbridas com A. *capillaris* e A. *castellana*.

Habitat:
Surge em solos húmidos, profundos e geralmente nitrificados.

Presente em quase toda a Europa e em alguns pontos da Ásia e Norte de África. Na América apenas é autóctone nas zonas litorais costeiras do Norte. A variedade stolonifera ocorre por todo o país.



BARBAS-DE-RAPOSA

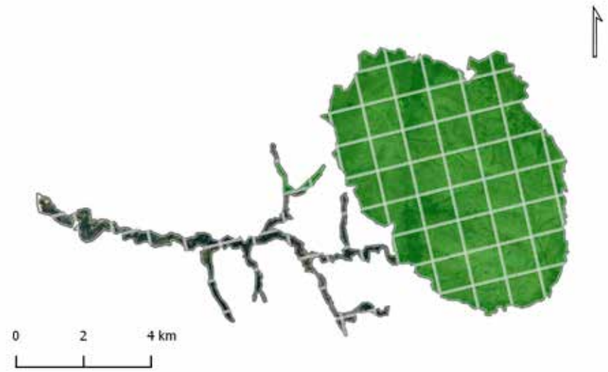
Nome científico: *Agrostis truncatula* subsp. *commista* Castroviejo & Charpin
Família: POACEÆ

Erva vivaz cespitosa com colmos ascendentes com 10-40 cm de altura. Folhas com formato linear, com cerca de 30-70 mm de comprimento e 1-2 mm de largura sendo o lombo plano, ficando conduplicado depois da floração. A lígula é truncada e pouco comprida. A inflorescência é uma panícula de aspeto muito delicado com forma oval e ramos capilares. As espiguetas têm cerca de 1-1,5 mm de comprimento e possuem apenas uma flor fértil, tendo as glumas quase iguais em comprimento, obtusas na ponta. O fruto é uma cariópside com cerca de 1 mm. A época de floração ocorre entre os meses de Junho e Julho.

O nome genérico *Agrostis* surge dos termos gregos *agron* ou *agros*, usado nos tempos clássicos para plantas forrageiras e que terá estado na origem do termo agricultura. O restritivo específico *truncatula* faz referência ao pequeno tamanho das lígulas.

Habitat:
Surge em prados vivazes, em litossolos.

Presente no Norte e no Noroeste da Península Ibérica. Em Portugal, a subsp. commista ocorre no Noroeste.

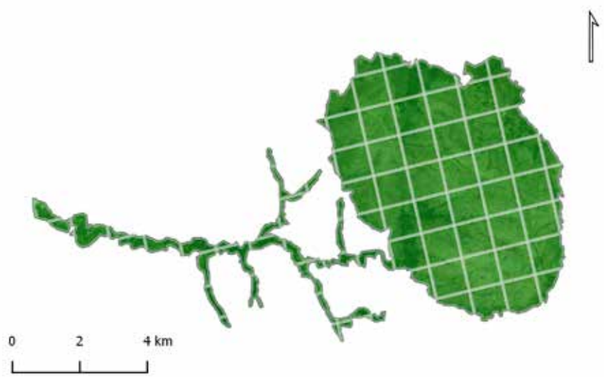


Nome científico: *Aira praecox* L
Família: POACEÆ

Planta anual unicaule ou cespitosa. Colmos de 2-20 cm, delgados, eretos a ascendentes. Folhas com 0,5 cm de largura e glabras. Bainhas glabras. Lígula até 3 mm, obtusa. Inflorescência com 0,5-3 cm, estreita, densa, com ramos curtos e eretos. Espiguetas com 2,5-3,5 mm. Glumas com o mesmo comprimento das flores, lanceoladas. Esta espécie floresce entre Março e Maio.

O restritivo específico *praecox*, de origem latina, revela que a floração desta espécie ocorre cedo na Primavera.

Habitat:
Surge em muros, terrenos cultivados e incultos.



Presente no Norte e Centro da Europa, até ao Noroeste da Região Mediterrânica. Presente no Norte, Centro-Oeste e Sudoeste de Portugal continental.

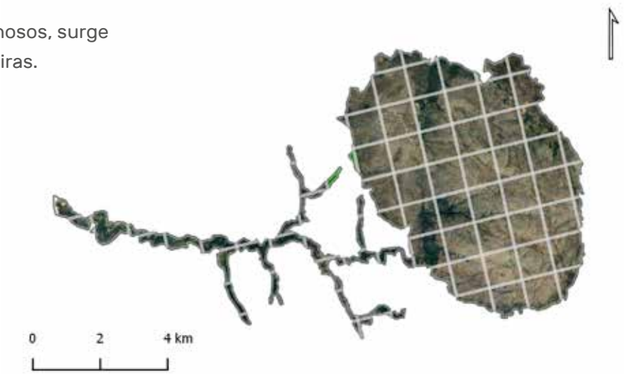
Nome científico: *Airopsis tenella* (Cav.) Asch. et Graebn
Família: POACEÆ

Planta herbácea, unicaule ou cespitosa, cuja altura geralmente varia dos 5-20 cm. Os colmos, eretos ou ascendentes, apresentam-se delgados e geralmente de tonalidade purpurascente nas zonas inferiores de entrenó. As folhas, de margens escábridas, podem surgir convolutas, no caso das basais, ou planas, no caso das caulinares e medem 0,2-1,5 mm de largura. As bainhas superiores surgem um tanto intumescidas e as lígulas, com até 3 mm, são obtusas e algo laceradas. A inflorescência, de aspeto denso, oblonga ou linear-lanceolada, mede de 1-7 cm. As espiguetas, de forma subglobosa, medem entre 1,2-2 mm. As glumas, de aspeto brilhante, surgem mais compridas do que as flores. A lema, na face externa, apresenta um aspeto puberulentos. A floração acontece entre os meses de março e abril.

O nome genérico *Airopsis*, surge da contração do nome genérico *Aira* com o sufixo grego *opsis* que significa semelhante, indicando assim semelhanças ao género *Aira*. O restritivo específico *tenella*, com origem latina, aponta para a sua delicadeza.

Habitat:
Com preferência por locais secos e arenosos, surge em terrenos incultos, em prados e clareiras.

Espécie do Sudoeste da Europa, em Portugal ocorre em Trás-os-Montes, na Beira Litoral, na Beira Baixa, na Estremadura, no Ribatejo e no Alentejo.



ESTORNO

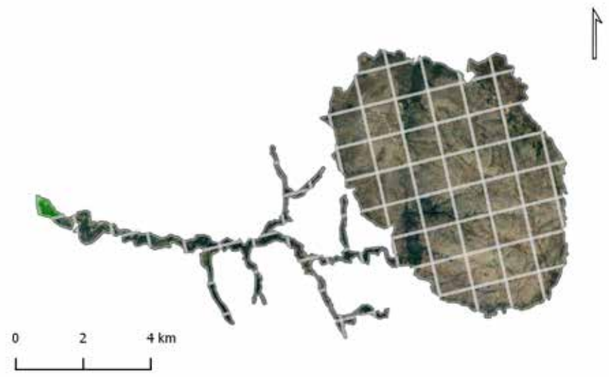
Nome científico: *Ammophila arenaria* subsp. *arundinacea* H. Lindb
Família: POACEÆ

Espécie herbácea, surge em tufos que se formam a partir de rizomas geralmente rastejantes, com colmos de aspeto glabro, eretos e robustos, cuja altura usualmente varia dos 50-120 cm. As folhas, acentuadamente costadas e ligeiramente pubescentes na página superior, são de aspeto glabro e brilhante na página inferior e medem cerca de 1,5-2 mm de diâmetro. As lígulas, de aspeto membranáceo, são estreitas, bífidas e medem de 1-3 cm. As flores reúnem-se em panículas de tom verde-claro ou amarelado e com 10-25 cm. As espiguetas medem 10-14 mm. As glumas, de aspeto coriáceo e forma lanceolada, podem apresentar-se ligeiramente ásperas. A lema, também de aspeto coriáceo, subiguala as glumas no seu comprimento. Os pelos do calo medem 3-3,5 mm e atingem o meio da lema. A floração acontece entre os meses de abril e junho.

Habitat:
Com preferência por dunas e areias litorais, pode ser encontrada sobretudo nas cristas dunares e ocupando as dunas primárias.

O nome genérico *Ammophila*, com origem nos termos gregos *ammos* e *phileo*, que significam areia e amor, indica a preferência de habitat das plantas deste género. Também o restritivo específico *arenaria*, de origem latina no termo *arena*, aponta para a preferência por habitats arenosos. O restritivo infraespecífico *arundinacea*, deriva do termo latino *arundo*, que significa cana e indicando a sua semelhança com as espécies do género *Arundo*. Esta espécie é chamada de construtora de dunas e devido ao fato de produzir rizomas verticais, nunca é completamente soterrada pela areia.

Presente nas regiões Sudoeste e Sudeste do continente europeu, ocorre também no Norte de África. Em Portugal continental surge ao longo de toda a faixa litoral.



FENO-DE-CHEIRO-AMARGOSO, LESTAS, LESTRAS

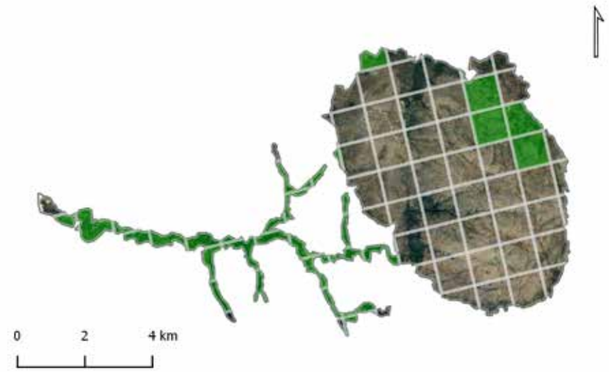
Nome científico: *Anthoxanthum amarum* Brot
Família: POACEÆ

Planta herbácea, cespitosa, de colmos eretos ou ascendentes, podendo ultrapassar os 60 cm de altura, apresentando aspeto tuberoso junto à base. As folhas, de textura glabra ou ligeiramente pubescentes, medem entre 3,5-15 mm de largura. As bainhas, lisas, podem surgir glabras ou pubescentes e as lígulas, truncadas, medem de 1-5 mm. A inflorescência, geralmente densa e estreitamente oblonga, mas por vezes ovóide, mede 1,5-9 cm. As espiguetas surgem com 10-13 mm. A espigueta estéril superior apresenta arista frequentemente excerta durante a frutificação. As glumas, esparsamente pubescentes, carenadas e acuminadas, apresentam-se desiguais – a superior, ovada ou elíptica, ultrapassa e envolve as flores; a inferior, ovada, surge com cerca de metade do comprimento da superior. A lema das flores estéreis, oblongas, de ápice escarioso e bilobado, apresentam junto à base pelos de tonalidade acastanhada e de textura acetinada. A floração ocorre entre maio e junho.

Habitat:
Prefere locais frescos, surgindo perto de cursos de água, em matas de folha caduca ou em matos higrofílicos.

O nome genérico *Anthoxanthum* surge dos termos gregos *anthos* e *xanthos*, que significam flor e amarelo, aludindo à cor das espiguetas amadurecidas. O restritivo específico *amarum*, de origem latina, indica o sabor desagradável e amargo que as suas folhas possuem. O seu aroma agradável é resultante da presença de cumarinas, compostos que podem dar um sabor estranho ao leite dos animais alimentados com esta planta.

Espécie endémica das regiões Noroeste e Oeste da Península Ibérica, em Portugal continental ocorre no Minho, em Trás-os-Montes, na Beira Alta, na Beira Litoral e na Estremadura.



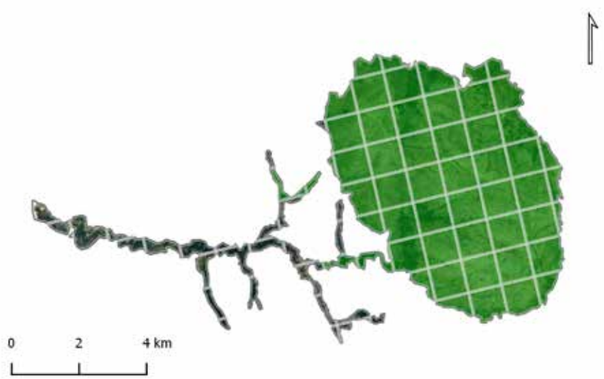
ANTOXANTO-PRAGANOSO, FENO-DE-CHEIRO

Nome científico: *Anthoxanthum aristatum* M. Bieb
Família: POACEÆ

Erva anual, raramente bianual e estolhosa. Colmos com 5-70 cm, solitários a cespitosos, frequentemente ramificados. Folhas com 0,8-5 mm de largura, geralmente lineares, glabras a esparsamente pubescentes. Bainhas lisas, glabras ou pubescentes. Lígula com 1-3 mm, obtusa. Inflorescências com 1-6 cm, mais ou menos frouxa. Espiguetas com 5-6,5 mm. Glumas desiguais, carenadas, glabras a pubescentes. Época de floração de Fevereiro a Junho.

O nome genérico *Anthoxanthum* surge dos termos gregos *anthos* e *xanthos*, que significam flor e amarelo, aludindo à cor das espiguetas amadurecidas. O seu aroma agradável é resultante da presença de cumarinas, compostos que podem dar um sabor estranho ao leite dos animais alimentados com esta planta.

Habitat:
Ocorre em matagais e em terrenos cultivados ou incultos.



Espécie presente desde o Sudoeste da Europa até à Turquia, Norte de África e na Macaronésia. Presente em todo o território de Portugal continental.

ERVA-DE-CHEIRO, ERVA-SANTA

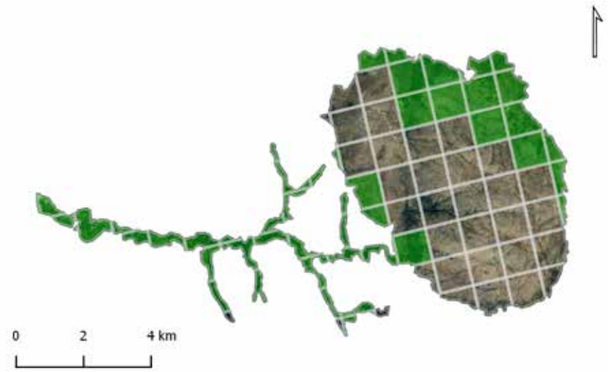
Nome científico: *Anthoxanthum odoratum* L
Família: POACEÆ

Erva vivaz cespitosa com colmos de 15 a 60 cm, podendo atingir os 100 cm, eretos ou ascendentes. Folhas com 1-4 cm de largura, glabras a esparsamente pubescentes. Lígula com 1-5 mm, truncada. Inflorescências com 1,5-9 mm, estreitamente oblonga, densa a ligeiramente frouxa. Espiguetas com 6-9 mm, lanceoladas, compridas, com duas flores estéreis e uma terminal hermafrodita. Glumas desiguais e delgadas. A época de floração estende-se de Maio a Junho.

Habitat:
Surge em matos e em terrenos incultos.

O nome genérico *Anthoxanthum* surge dos termos gregos *anthos* e *xanthos*, que significam flor e amarelo, aludindo à cor das espiguetas amadurecidas. O restritivo específico *odoratum* indica que possui fragância. O seu aroma agradável é resultante da presença de cumarinas, compostos que podem dar um sabor estranho ao leite dos animais alimentados com esta planta.
As folhas desta planta, com propriedades aromáticas, podem ser utilizadas para chá. Folhas e flores, após secagem, são utilizadas, devido ao seu aroma, como perfumantes e na produção de cestos. Toda a planta, mas em especial os caules floridos, apresenta propriedades anticoagulantes, antiespasmódicas e estimulantes. É geralmente aplicada externamente no tratamento da dor reumática e frieiras.

Presente em grande parte da Europa, na Ásia, no Norte de África e na Macaronésia. Ocorre no Norte de Portugal.



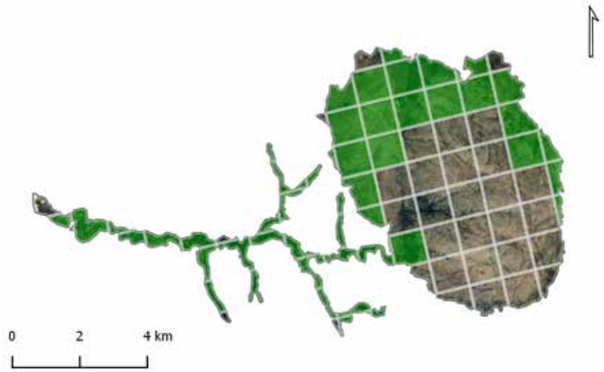
AVEIA-DE-ROSÁRIO, ERVA-NOZELHA

Nome científico: *Arrhenatherum elatius* subsp. *bulbosum* (Willd.) Schübl. & Martens
Família: POACEÆ

Erva vivaz frouxamente cespitosa, por vezes estolhosa. Os colmos, com 30-150 cm, mas podendo atingir os 180 cm, surgem glabros e com nós por vezes pubescentes ou hirsutos. As folhas, com 1-10 mm de largura, são geralmente glabras. As lígulas medem entre 1-4 mm. As inflorescências, com 10-25 cm, surgem oblongo-lanceolada a lanceolada. As espiguetas, com 7-10 mm, são de forma oblonga. As glumas apresentam-se agudas. A época de floração ocorre de Maio a Julho.

O nome genérico *Arrhenatherum* surge dos termos gregos *arrhen*, que significa masculino e *ather*, que significa farpa ou espinha - referindo-se ao aspeto da flor masculina com uma arista geniculada. O restritivo específico *elatius*, com origem latina, indica que os colmos desta espécie tendem a ser mais altos do que os das restantes espécies do mesmo género. O nome comum de erva-nozelha refere-se à presença de bolbos na base dos colmos nesta subespécie.

Habitat:
Surge em matos, em prados, em locais pedregosos e margens de caminhos.



Presente na Europa, na Ásia Meridional e Ocidental e no Norte de África. Em Portugal surge em todo o território continental.

CANA, CANA-COMUM, CANA-DE-ROCA

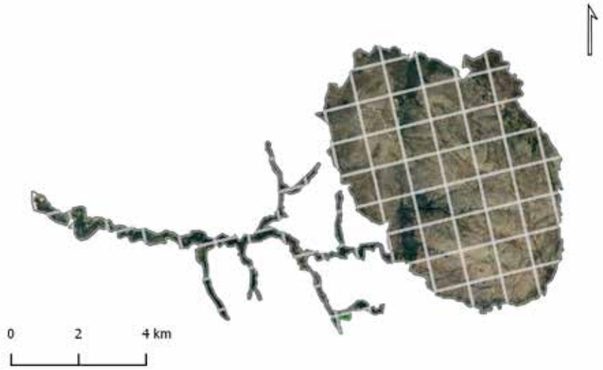
Nome científico: *Arundo donax* L.
Família: POACEÆ

Espécie herbácea, de aspeto robusto, com colmos simples ou pouco ramificados, de nós envoltos pelas bainhas arredondas das folhas e cuja altura varia de 2-6 m. As folhas, de aspeto glauco, com 1-8 cm de largura, de formas linear-lanceoladas e margens lancinantes, são auriculadas na base e extensamente atenuadas em ponta fina. As panículas, oblongas, densas e um tanto contraídas, apresentam-se curtamente pedunculadas e medindo 30-90 cm. As espiguetas comportam, usualmente, 3-4 flores e medem 11-14 mm. As glumas, de aspeto membranáceo, subigualam o comprimento das espiguetas. Lema de ápice bífido e com pelos oblíquos. A época de floração dá-se entre agosto e outubro.

Habitat:
Com preferência por locais perturbados e húmidos, surge sobretudo em margens de cursos ou de massas de água, onde pode formar densos canaviais. Pode, ainda, surgir em taludes e em campos agrícolas incultos e em terrenos baldios.

A introdução desta espécie em Portugal é remota e prendeu-se, sobretudo, com a possibilidade do uso dos seus colmos nas atividades agrícolas, na produção de sebes e na estabilização de taludes. É atualmente tida como uma espécie introduzida em Portugal Continental (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I). Os seus principais riscos residem no rápido crescimento e na fragmentação dos rizomas que são transportados a longas distâncias pela água. Os novos exemplares, resultantes desta fragmentação, irão formar novas populações impeditivas do desenvolvimento da flora nativa e, consequentemente, da fixação da fauna. São também nefastas as alterações que por vezes induzem no fluxo de água.
As folhas e os rizomas desta espécie podem ser usados na alimentação. Os rizomas, secos e moídos, são geralmente usados com farinhas de cereais para confecionar pão mas podem também ser consumidos assados ou cozidos. As folhas, embora amargas, são consumidas após cozedura.
As suas utilizações na medicina popular são diversas, prendendo-se com as suas propriedades de ação diurética, sudorífica, emoliente, emenagoga e hipotensiva. Esta espécie possui na sua composição dimetiltriptamina, uma substância psicadélica modificadora do sistema nervoso central.

Com origem na Região Mediterrânica, na Macaronésia e nas zonas temperadas e tropicais do continente asiático. Tendo sido introduzida em diversas regiões temperadas e subtropicais do globo. Em Portugal continental pode ser encontrada um pouco por todo o território.



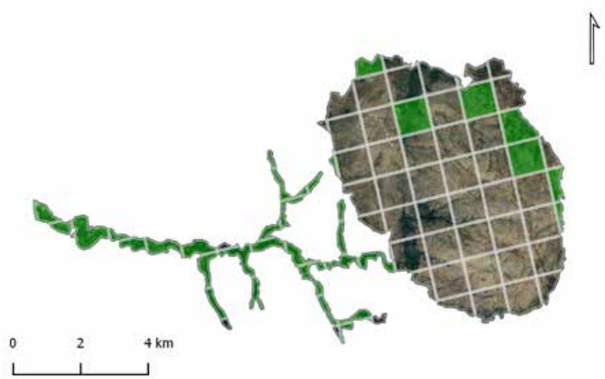
AVEIA-BARBADA, RABO-DE-GATO

Nome científico: *Avena barbata* Link
Família: POACEÆ

Erva anual com colmos de 20 a 100 cm, podendo atingir os 170 cm, eretos e geralmente glabros. Folhas com 1,5-13 mm de largura, glabras e esparsamente vilosas, por vezes apenas ciliadas. Lígula com 2-5 mm. Espiguetas com 16-30 mm e 2-3 flores. Glumas subiguais com 7-9 nervos. Esta planta floresce entre Abril e Agosto.

Habitat:
Surge em terrenos cultivados ou incultos e em margens de caminhos.

O nome genérico *Avena*, de origem latina, foi usado para denominar a aveia e surge, provavelmente, do termo *aveo* que significa desejo – pela procura destas plantas pelo gado.
As suas sementes podem ser utilizadas, sob a forma de farinha, na confeção de diversos pratos culinários ou em doces, onde são utilizadas como espessantes. As sementes inteiras também podem ser utilizadas em saladas e depois de torradas funcionam como substituto do café.
O seu caule pode ser utilizado para a obtenção de fibras, em telhados e na produção de papel.

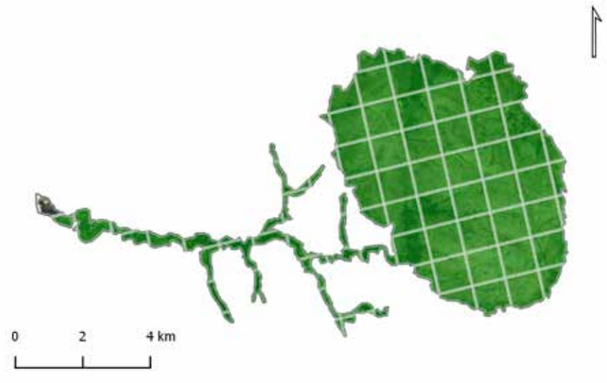


Presente no Sul da Europa, em Portugal ocorre em todo o território continental.

Nome científico: *Brachypodium rupestre*
(Host) Roem. & Schult
Família: POACEÆ

Erva perene, semi-arrosetada, rizomatosa, por vezes subcespitosa. Colmos com 30-95 cm, erectos, pubescentes nos nós. Folhas com 3-6 mm de largura, planas ou enroladas, verde ou verde-amareladas, geralmente rígidas e erectas, a página superior curtamente pubescente, algumas vezes com pêlos dispersos, a página inferior mais ou menos glabra e as margens ásperas. Lígula com 0,4-2,4 mm, obtusa, membranosa. Inflorescência com 10-30 cm, erecta, com 5-9 espiguetas relativamente espaçadas na área inferior. Glumas lanceoladas, agudas. Cariópside com 5-7 mm. Época de floração de Junho a Agosto.

Habitat:
Espécie de sítios frescos, podendo ser observada nas margens de cursos de água e carvalhais.



Planta nativa da Europa e do Norte da Turquia. Encontra-se no Norte e Centro de Portugal Continental.

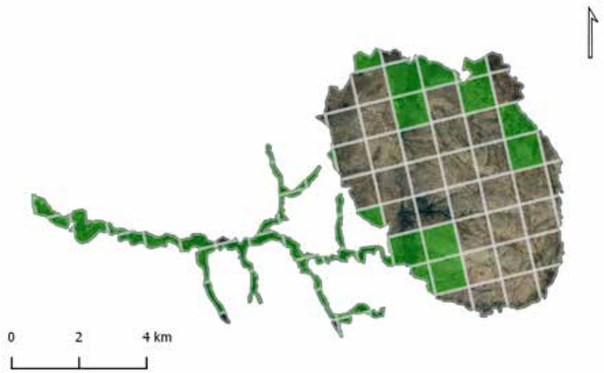
ABELHINHAS, BOLE-BOLE-MAIOR

Nome científico: *Briza maxima* L
Família: POACEÆ

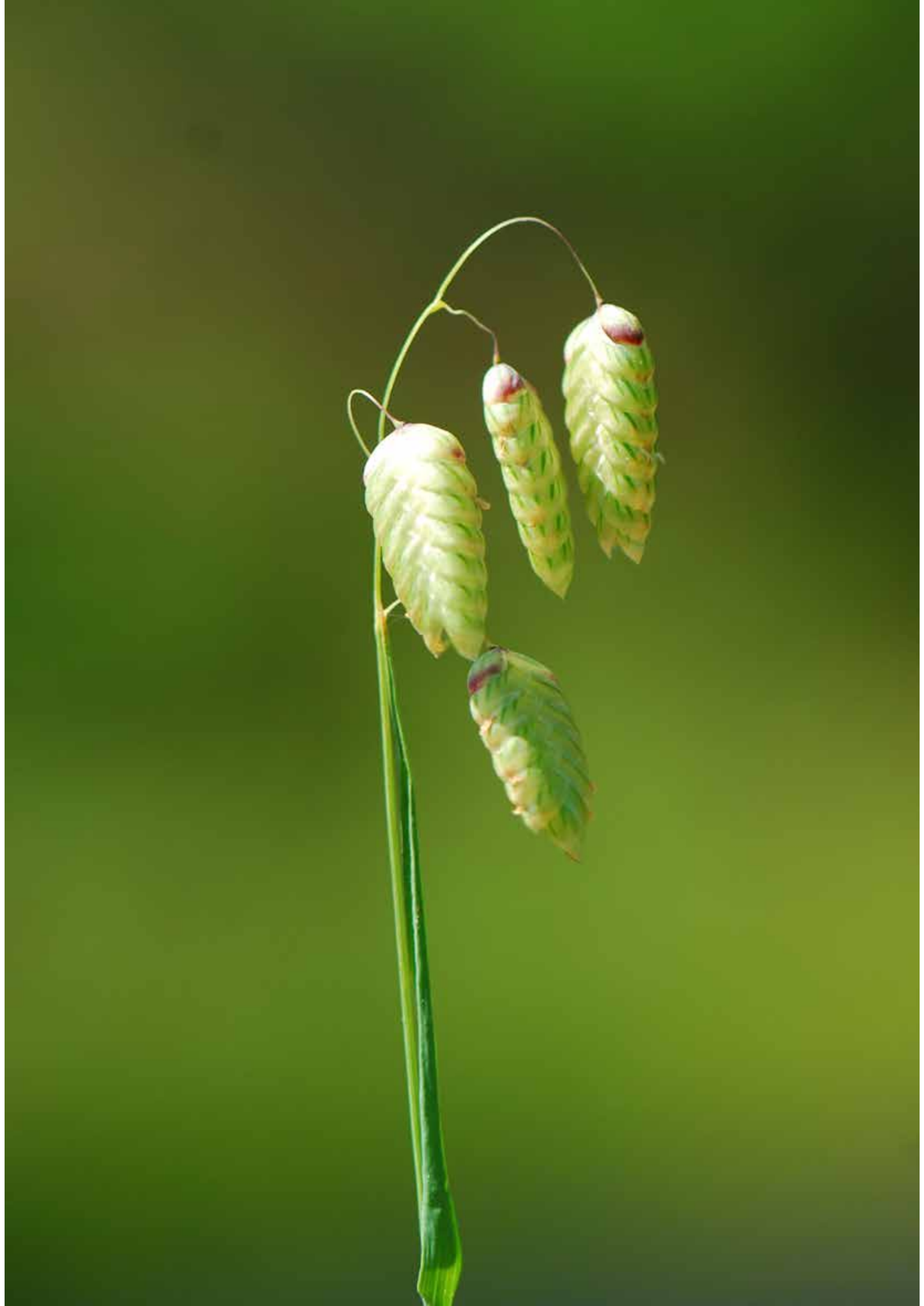
Erva anual com colmos de 10-80 cm, eretos ou ascendentes. Folhas planas com 1,5-6 mm de largura, terminando numa longa ponta fina. Lígula com 2-7 mm, oblongo-ogivada, membranosa. Inflorescência com 2-10 cm, frouxa, 1-2 ramificada, com 1-3 espiguetas por ramo. Pedúnculos muito finos. Espiguetas com 10-25 mm, ovóides a oblongas, glabras, pendentes, esverdeadas ou matizadas de castanho-avermelhado. As flores agrupam-se 7-20 flores. Glumas com 2-7 mm, côncavas, suborbiculares. A época de floração desta espécie estende-se de Maio a Junho.

Em tempos usado por Galeno para se referir a um cereal (presumivelmente o centeio) o nome genérico *Briza*, de origem grega no termo *brizo* que significa acenar com a cabeça, é atualmente usado para um género de gramíneas cujas espigas ficam pendentes e parecem abanar em jeito de aceno.

Habitat:
Com preferências ecológicas variadas, sendo mais frequente em locais secos e áridos.



Presente na região Mediterrânica e na Macaronésia. Trata-se de uma espécie frequente por todo o território continental de Portugal.



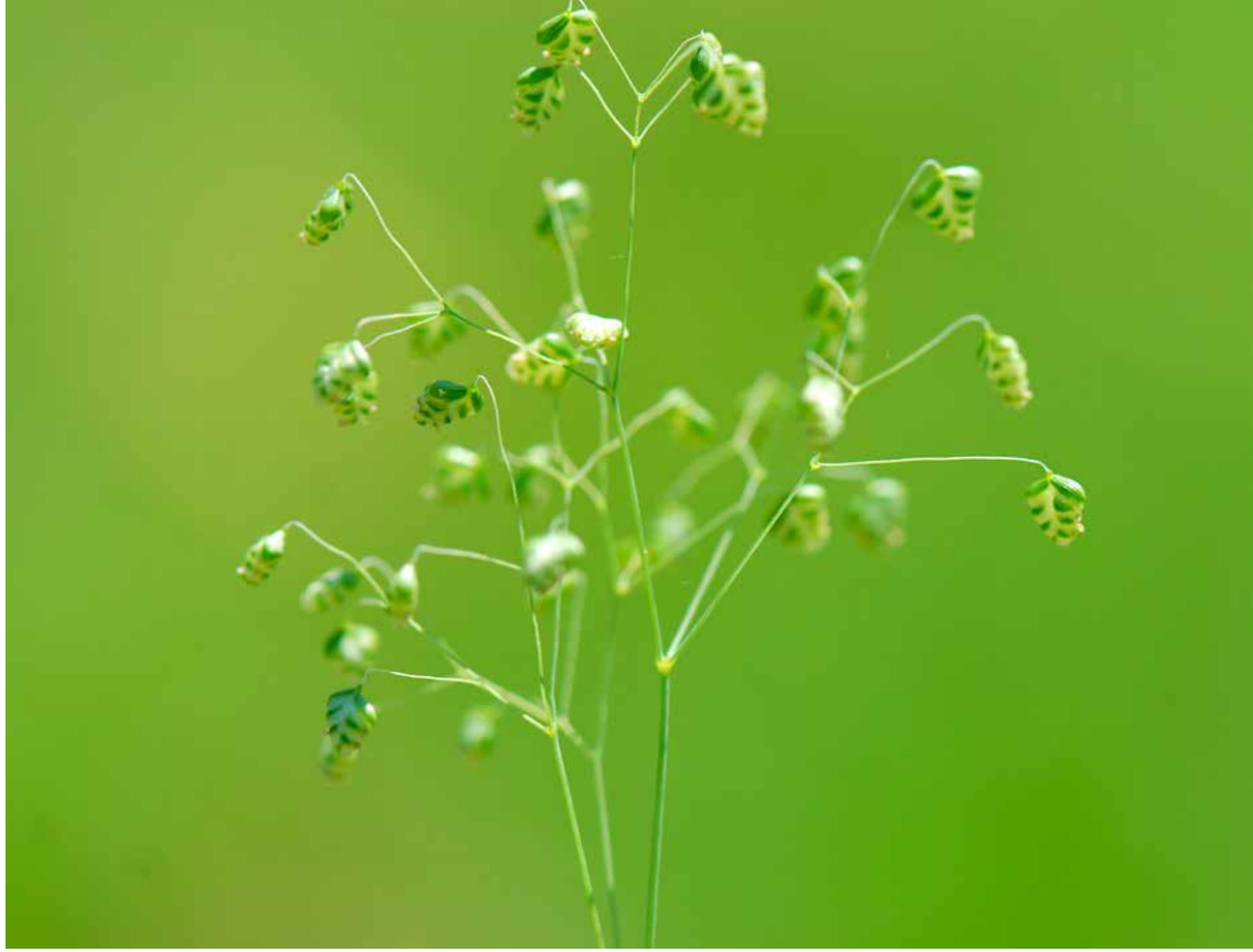
BULE-BULE

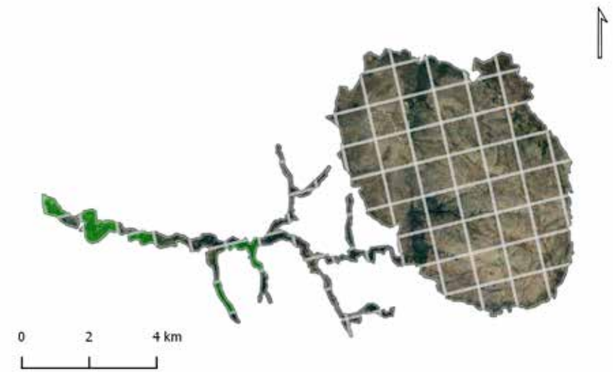
Nome científico: *Briza minor* L
Família: POACEÆ

Erva anual, de raiz fibrosa. Colmos com 20-60 cm, eretos e delgados. Folhas com 1,5-6 mm de largura, planas e agudas. Lígulas de 3-6 mm, lanceoladas, agudas. Inflorescência com 3-15 cm, erecta, bastante ramificada, frouxa, com pedúnculos delgados, na maioria mais compridos que as espiguetas. Espiguetas com 2-4 mm, numerosas, mais ou menos pendentes, geralmente verde-claras, por vezes com tons púrpura. As flores agrupam-se 4-8. Glumas com 2-2,5 mm, côncavas, ovado-orbiculadas. Época de floração entre Março e Junho.

Habitat:
Planta frequente em locais húmidos como lameiros, prados, margens de cursos de água, terrenos cultivados e incultos.

Em tempos usado por Galeno para se referir a um cereal (presumivelmente o centeio) o nome genérico *Briza*, de origem grega no termo *brizo* que significa acenar com a cabeça, é atualmente usado para um género de gramíneas cujas espigas ficam pendentes e parecem abanar em jeito de aceno.





Presente no Oeste e Sul da Europa, no Cáucaso, no Oeste da Ásia, no Norte de África e na Macaronésia. É uma espécie vulgar em todo o território continental Português.

BROMO-DE-SCHRADER, AZEVÉM-AVEIA, AVEIA-LOUCA

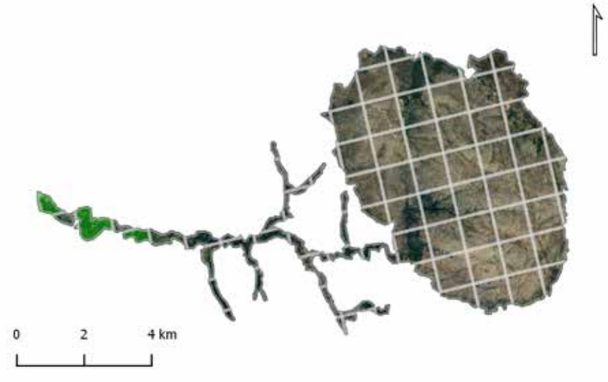
Nome científico: *Bromus catharticus* Vahl
Família: POACEÆ

Planta herbácea, semi-arrosetada e ligeiramente cespitosa. Os colmos, de aspeto glabro, surgem eretos ou ascendentes, medindo entre 30-100 cm. As folhas, planas, de textura glabra ou áspera, medem entre 3-12 mm de largura. As bainhas superiores são glabras, enquanto que as bainhas inferiores surgem com textura pubescente, com pelos patentes ou retrorsos. As panículas, pouco densas, medem 10-20 cm e apresentam ramos patentes ou pêndulos, geralmente mais longos do que as espiguetas, que surgem glabras ou de textura áspera e com 20-35 mm. As glumas surgem de ápice acuminado, a superior medindo 10-14 mm e a inferior 8-11 mm. A lema, lanceolada e de consistência córnea, mede 14-18 mm, podendo não ser aristada ou apresentando arista com até 3 mm A floração é visível durante junho e julho.

Habitat:
Espécie ruderal, com preferência por locais húmidos e junto terrenos cultivados.

O nome genérico *Bromus* deriva do termo grego *bromos*, que no passado terá sido usado para designar a aveia. O restritivo específico *catharticus*, também de origem grega, deriva do termo *katharos* ou *kathares*, que significam puro e purgar ou limpar.
Usado por algumas tribos índias norte-americanas como um dos alimentos base da sua dieta alimentar. As suas pequenas sementes eram secas e moídas para produzir farinha, da qual se confecionava pães e papas.
Para além de incluída na dieta alimentar de humanos, esta espécie é frequentemente usada como planta forrageira para o gado.
Em algumas regiões é, por vezes, usada como planta ornamental.

Espécie com origem no sul do continente americano, encontra-se atualmente naturalizada nas regiões Centro e Oeste do continente europeu. Em Portugal continental ocorre naturalizada no Minho, no Douro Litoral, na Beira Litoral, na Estremadura, no Baixo Alentejo e no Algarve.



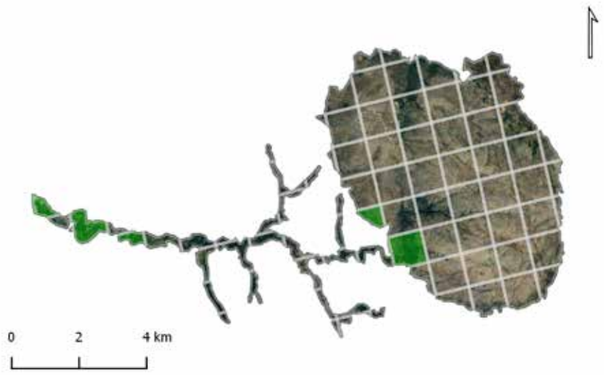
ESPIGÃO

Nome científico: *Bromus diandrus* Roth
Família: POACEÆ

Planta herbácea com colmos de aspeto pubescente, eretos ou ascendentes, medindo de 35-90 cm. As folhas, planas e ásperas, com 3-10 mm de largura, são ligeiramente pubescentes, com pelos longos em ambas as páginas. As bainhas possuem pelos patentes. As lígulas, membranosas e serradas, medem 3-6 mm de comprimento. As panículas, amplas e um tanto pendentes, medem 12-25 cm, e nós inferiores possuem 1-6 ramos compridos. As espiguetas medem 30-50 mm. A gluma inferior, assovelada e com 15-25 mm, a superior linear-lanceolada e com 20-35 mm. A lema, lanceolada e de ápice bífido, mede 20-35 mm, e possui arista escábrida, reta e de 35-65 mm. A época de floração estende-se de Março a Maio.

Habitat:
Ocorre em locais secos, em searas, em pousios, em clareiras de matos e, por vezes, em zonas marítimas e sapais.

O nome genérico *Bromus* deriva do termo grego *bromos*, que no passado terá sido usado para designar a aveia.



Presente na Região Mediterrânica e na Macaronésia, surge com frequência em todo o território de Portugal continental.

BROMO-CEVADA

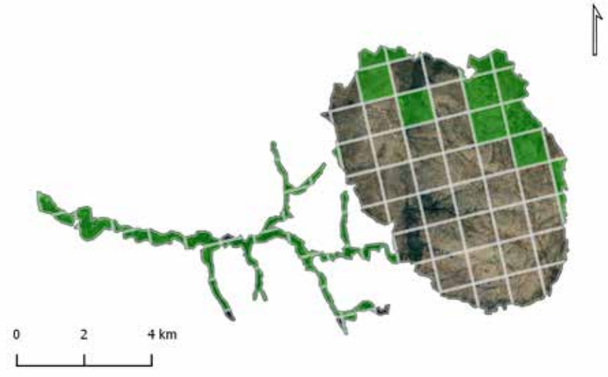
Nome científico: *Bromus hordeaceus* L
Família: POACEÆ

Planta herbácea de colmos com 5-80 cm, eretos ou ascendentes, por vezes prostrados, de aspeto glabro ou glabrescente e pubescentes nos nós. As folhas com 1-4 mm de largura são planas, por vezes conduplicadas, e mais ou menos pubescentes. Bainhas inferiores mais ou menos pubescentes. Lígula pubescente, curta, membranosa e dentada. Panículas com 3-15 cm, eretas, geralmente densas mas por vezes limitadas a uma espigueta. A maioria dos ramos e pedúnculos surgem mais curtos que as respetivas espiguetas. As espiguetas, com 8-20 mm, são pubescentes. Glumas desiguais, a inferior de 2-6mm e a superior de 4-9 mm, oblongas a ovado-elípticas e agudas. As lemas, com 6-11 mm, surgem imbricadas e de margem hialina, com arista roliça e escábrida, achatada junto à base e de 5-8 mm. Esta espécie floresce entre Abril e Julho.

Habitat:
Ocorre em lameiros, em prados, nas margens de caminhos e em terrenos incultos.

O nome genérico *Bromus* deriva do termo grego *bromos*, que no passado terá sido usado para designar a aveia.

Presente em grande parte da Europa, no Oeste e no Sudoeste da Ásia, no Norte de África e na Macaronésia. Comum em todo o território de Portugal continental.



BROMO-DAS-VASSOURAS, FURA-CAPA

Nome científico: *Bromus rigidus* Roth
Família: POACEÆ

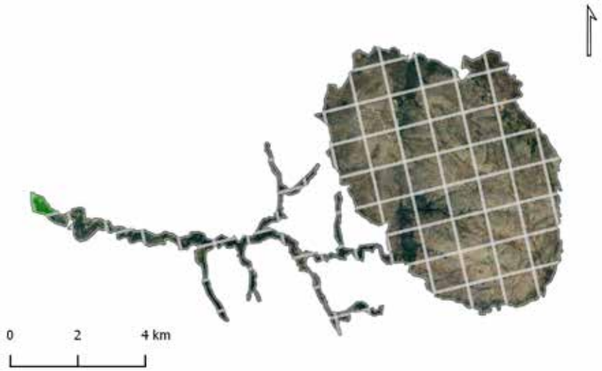
Espécie herbácea, com colmos eretos ou ascendentes, de textura pubescentes, no mínimo junto à panícula, e cuja altura varia entre os 20-50 cm. As folhas, planas, de textura áspera, densamente pubescentes a quase glabras, medem 2-6 mm de largura. As bainhas possuem pelos patentes. As panículas, eretas e algo estreitas, medem 6-12 cm e exibem, nos nós inferiores, 1-2 ramos curtos. Espiguetas com 20-30 mm. A gluma superior, de contorno lanceolado, mede 16-30 mm; a inferior, com o ápice progressivamente agudo, mede 12-20 mm. A lema, de contorno linear-lanceolado e de ápice acentuadamente bífido, mede 20-30 mm. As aristas, com 20-50 mm, surgem retas e ásperas. A floração ocorre entre fevereiro e junho.

O nome genérico *Bromus* deriva do termo grego *bromos*, que no passado terá sido usado para designar a aveia. O restritivo específico *rigidus* deriva do termo latino *rigeo*, que significa rígido ou inflexível.

Espécie usada na alimentação, das suas sementes secas e moídas faz-se uma farinha que misturada com água é usada para confecionar papas.

Embora nativa da Região Mediterrânica, esta espécie torna-se frequentemente uma espécie nociva nas culturas agrícolas e hortícolas desta área, quer pela competição de recursos quer pela disseminação de pragas e doenças. As principais culturas afetadas são a cevada e o trigo, bem como todas as culturas mantidas em sistema de rotação de cultivo com cereais. Também os animais, especialmente os cães de trabalho, sofrem com a presença desta espécie, cujas aristas são responsáveis por ferimentos nos olhos, nariz e boca.

Habitat:
Espécie ruderal com preferência por locais algo secos, mas cuja presença é também frequente noutro tipo de situações.



Com distribuição pela Região Mediterrânica e na Macaronésia, em Portugal continental ocorre um pouco por todo o território continental.

BARACEJO

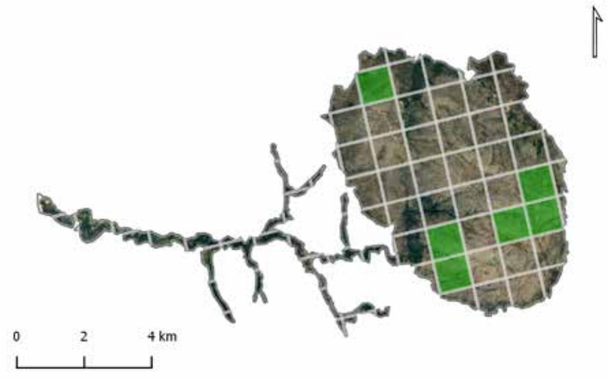
Nome científico: *Celtica gigantea* (Link)
F. M. Vazquez & Barkworth
Família: POACEÆ

Erva bianual ou perene, cespitosa. Colmos com 50-250 cm, robustos, eretos, fistulosos e glabros. Folhas convolutas, por vezes um tanto planas, glabras e lisas na página externa, puberulentas na face interna e que podem atingir 4 mm de largura. Bainhas glabras ou um tanto ciliadas. Lígula com 0,5-1 mm. Panícula com 20-50 cm, ampla e frouxa. Espiguetas com 25-35 mm. Glumas lanceoladas e glabras. Época de floração entre Março e Agosto.

Esta planta é utilizada como forrageira e como ornamental.

Habitat:
Ocorre em terrenos incultos e como rupícola.

Presente na Península Ibérica e em Marrocos. Frequente em todo o território de Portugal continental.



ERVA-DAS-PAMPAS, PENACHOS, PLUMAS

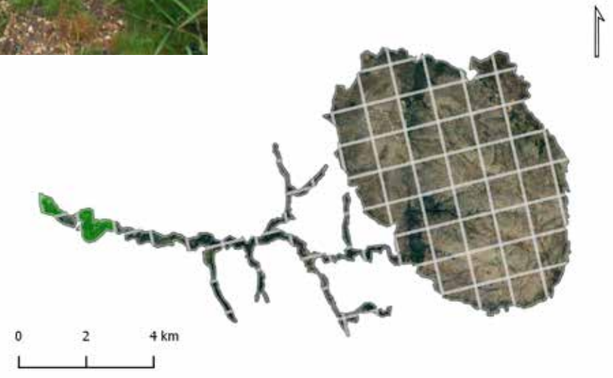
Nome científico: *Cortaderia selloana* (Schult. et Schult. f.) Asch. et Graebn
Família: POACEÆ

Planta herbácea, cespitosa e com roseta basal com até cerca de 3,5 m de diâmetro. Os colmos dos exemplares femininos apresentam-se, geralmente, da mesma dimensão que a roseta; os colmos dos exemplares masculinos podem medir cerca de duas vezes o tamanho da roseta. As folhas, de configuração linear e de secção transversal em forma de "v", surgem em tons de verde-azulado ou algo acinzentado e possuem margens lancinantes e ápice acuminado. As inflorescências, em panícula densa, medem 40-70 cm e apresentam tonalidades de branco-prateado ou tenuemente violáceas, podendo elevar-se até cerca de 4 m de altura. A floração acontece entre setembro e outubro.

Habitat:
Espécie com preferência por áreas perturbadas, surge nas margens de vias de comunicação, em terrenos baldios e abandonados, em locais onde a vegetação nativa tenha sido removida e em dunas costeiras.

O nome genérico *Cortaderia* surge do termo argentino *cortadera*, referindo-se às margens cortantes das folhas. O restritivo específico *selloana* homenageia o botânico e naturalista alemão Friedrich Sello(w) (1789-1831), cujo trabalho na área da botânica foi, sobretudo, desenvolvido em territórios da América do Sul, à altura quase desconhecidos dos europeus, e onde havia de vir a perder a vida ao atravessar a nado o Rio Doce.
A sua introdução na europa terá ocorrido pela mão do botânico escocês James Tweedie (1775-1862). Usada para das suas folhas produzir papel, cuja tonalidade é algo amarelada, e para produção de barreiras de vento e estabilização de solos. As suas plumas, pelo caráter exótico e vistoso, tornaram-na numa planta ornamental procurada para cultivo em jardins. Contudo, a sua elevada produção e capacidade de dispersão de sementes, rapidamente a tornaram numa espécie com comportamento invasor – colonizando diversos locais de forma vigorosa e impeditiva do crescimento da flora local e da circulação da fauna. Não sendo ainda tida como uma planta invasora pela legislação nacional, são vários os especialistas que referem a importância de ser considerada como tal. Como é uma espécie dioica, a sua expansão ocorreu com a introdução de fêmeas juntamente com machos, o que permitiu a produção de sementes viáveis.

Originária da região meridional da América do Sul, encontra-se atualmente naturalizada em diversas zonas do globo. Em Portugal continental ocorre no Minho, no Douro Litoral, na Estremadura, no Ribatejo, no Alto e Baixo Alentejo e no Algarve.



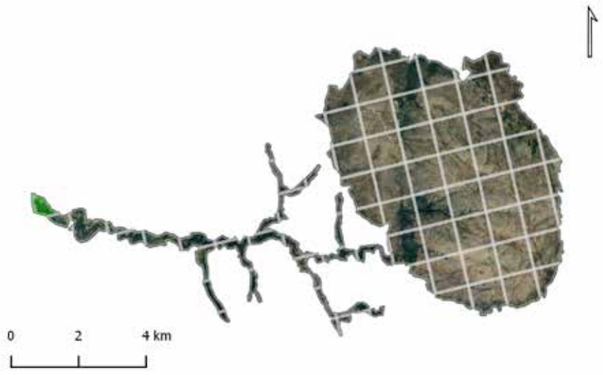
ERVA-PICHONEIRA

Nome científico: *Corynephorus canescens* (L.) P.Beauv
Família: POACEÆ

Erva perene, glauca, densamente cespitosa, com frequência um tanto purpurascente na base. Os colmos, com 15-40 cm, surgem delgados e geralmente eretos. As folhas, com 0,3-0,5 mm de largura, são rígidas, terminando em ponta muito fina. As lígulas, com 2-4 mm, são agudas e membranosas. As inflorescências, com 2-8 cm, são ovóide-oblongas a oblongas, com ramos ereto-patentes. As espiguetas, com 3-4 mm, surgem lanceoladas ou estreitamente oblongas, com 2 flores. As glumas são lanceoladas e membranosas. Época de floração de Maio a Julho.

Habitat:
Surge em terrenos incultos, sendo que a var. *maritimus* apenas ocorre em dunas.

Presente no Centro e Oeste da Europa e no Noroeste de África. Em Portugal continental ocorre em todo o território.



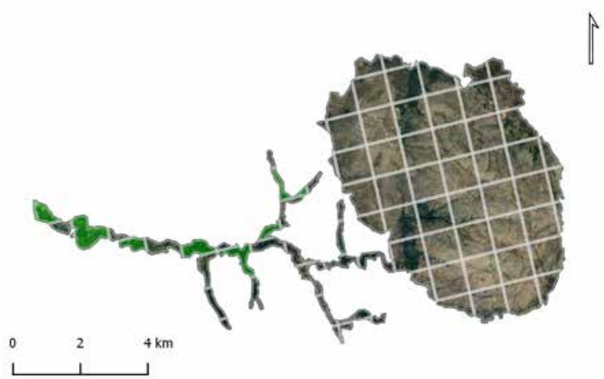
CAPIM-DAS-BERMUDAS, GRAMA

Nome científico: *Cynodon dactylon* (L.) Pers
Família: POACEÆ

Erva vivaz que se propaga por estolhos e rizomas escamosos. Colmos floríferos com 10-40 cm, eretos, glabros. Folhas com 2-4 mm de largura, glabras ou relativamente pubescentes. Espigas com 2-6 cm, delgadas. Espiguetas com 2-2,5 mm. Glumas lanceoladas, desiguais. Época de floração entre Maio e Setembro.

Habitat:
Ocorre em cursos de água, em terrenos cultivados e incultos.

Esta planta é utilizada muitas vezes em relvados e na produção de biomassa. Apresenta propriedades antissépticas, adstringentes e depurativas. A decocção da sua raiz é utilizada como diurética no tratamento da hidropisia e sífilis. A infusão da sua raiz é utilizada para parar o sangramento de hemorroides. Os fluidos desta planta são adstringentes sendo aplicados externamente para parar hemorragias em zonas de corte. Internamente pode ser utilizada no tratamento de diarreias e disenteria.



Presente nas regiões Central, Ocidental e Meridional da Europa, na Ásia e em África. Distribuída por todo o território de Portugal continental.

PANASCO

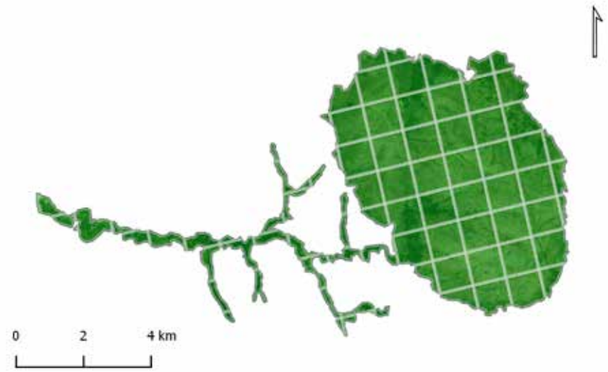
Nome científico: *Dactylis glomerata* L
Família: POACEÆ

Erva perene, semi-arrosetada, frouxamente cespitosa. Colmos com 10-100 cm, erectos ou por vezes prostrados. Folhas com 2-8 mm de largura, verde-baço. Lígula com 2-12 mm, membranosa. Inflorescência com 4-15 cm, erecta, ovóide a oblonga. Espiguetas com 4-6 mm, acentuadamente compridas. Glumas com 3-6 mm, lanceoladas a ovadas e finamente acuminadas. Esta espécie floresce entre Maio e Agosto. Existem cerca cinco subespécies em Portugal: glomerata, hackelii, izcoi, lusitanica e hispanica. A subespécie hackelii com as suas folhas papilosas e ecologia litoral ocorre apenas em áreas de arribas litorais e encontra-se ausente do território. A subespécie hispanica ocorre apenas em áreas de clima mediterrânico e também não ocorre na área. As subespécies glomerata, izcoi e lusitanica são difíceis, senão impossíveis de distinguir no campo, por essa razão são reunidas por muitos autores numa subsp. glomerata s.l. (sentido lato).

Habitat:
Ocorre em locais frescos ou sombrios tal como lameiros, arrelvados frescos, margens de cursos de água e de caminhos, matos e terrenos incultos.

Esta espécie forma aglomerados densos, podendo constituir uma excelente cobertura para o solo. As suas raízes profundas ajudam a evitar a erosão dos solos. Pode ser também utilizada para a produção de biomassa.
Na medicina popular, esta planta é utilizada no tratamento de tumores, complicações renais e da bexiga.

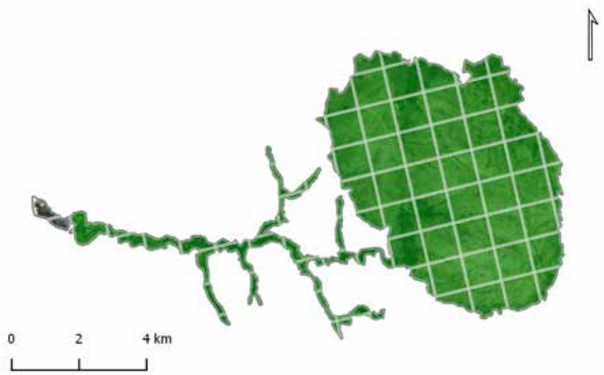
Presente no Oeste da Península Ibérica, distribui-se pelo Norte, Centro, Sudeste e Sudoeste de Portugal continental.



Nome científico: *Danthonia decumbens* (L.) DC
Família: POACEÆ

Erva perene, semi-arrosetada e cespitosa. Os colmos, com 8-70 cm, eretos a decumbentes, em alguns casos quase prostrados, são delgados e rígidos. As folhas, com 0,5-4 mm de largura, são planas e glabras, por vezes com alguns pelos compridos e esparsos. As bainhas são esparsamente vilosas no ápice, com pêlos densos e compridos. A inflorescência, com 2-9 cm, apresenta aspeto estreito. As espiguetas, com 6-12 mm, são elipsoides ou oblongas. As glumas lanceoladas a estreitamente ovadas, têm aspeto roliço para a base e surgem carenadas perto do ápice. A floração ocorre entre Abril e Junho.

Habitat:
Ocorre geralmente em solos arenosos de locais húmidos ou encharcados e à sombra de matos.



Presente em quase toda a Europa, no Sudoeste da Ásia e no Norte de África. Em Portugal distribui-se pelo Norte, Centro-Oeste e Sudoeste do território continental.

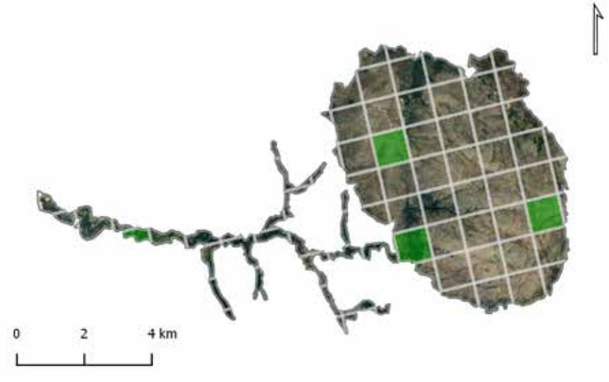
Nome científico: *Deschampsia caespitosa* subsp. *subtriflora* (Lag.) Ehr. Bayer & G. López
Família: POACEÆ

Planta herbácea, semi-arrosetada, com colmos eretos e lisos, cuja altura pode variar entre 10-200 cm. As folhas, de tonalidade verde ou cinza-azulado, surgem planas, conduplicadas ou convolutas, apresentando-se aculeoladas quer nas margens quer na página interna e medindo até 5 mm de largura. As lígulas, de 3-15 mm, surgem agudas. As panículas, usualmente pouco densas, de contornos ovados ou oblongos, com ramos aculeolados ou lisos, medem de 3-50 cm. As espiguetas medem 3-9 mm. As glumas apresentam formas ovadas ou lanceoladas e surgem agudas. A lema, normalmente truncada, possui ápice denticulado, com os dentículos externos ligeiramente mais compridos do que os internos. A arista, reta, pode exceder um pouco o cumprimento da lema. A ráquila prolonga-se sensivelmente até metade da flor superior. A floração acontece durante os meses de junho e julho.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos e solos mal drenados, surge em lameiros, prados de montanha e em matas de folha caduca.

O nome genérico *Deschampsia* homenageia o cirurgião e naturalista francês Louis August Deschamps (1765-1842), cujo trabalho botânico terá sido, sobretudo, realizado em expedições nas ilhas do Pacífico Sul e Centro e, particularmente em Java. O restritivo específico *caespitosa* refere-se à forma de crescimento em tufos densos.
As suas sementes foram usadas, por tribos nativas da América do Norte, na alimentação. Os seus densos tufos constituem uma boa forragem para o gado, quer como pastagem quer para colher e armazenar.
No paisagismo, pela sua forma de crescimento, esta espécie é usada pela possibilidade de criar densas coberturas de solo. As espiguetas são usadas para arranjos florais.

Espécie com distribuição bastante alargada, surgindo em quase todo o hemisfério Norte. Em Portugal continental ocorre no Minho, no Douro Litoral, na Beira Alta e no Ribatejo.

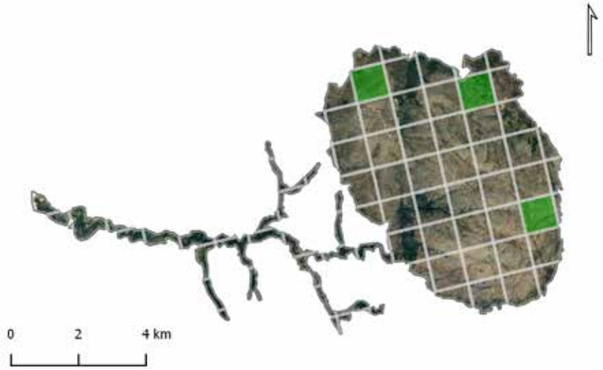


Nome científico: *Deschampsia flexuosa* (L.) Trin
Família: POACEÆ

Espécie herbácea semi-arrosetada e algo cespitosa. Os colmos, eretos e de textura lisa, medem 20-100 cm. Folhas convolutas e setáceas, quase agudas e de ápice de textura áspera, medindo 0,3-0,8 mm, com lígulas obtusas de 0,5-3 mm. Inflorescências, em panícula, com formas ovado-lanceoladas, pouco densas e medindo 5-16 cm. Espiguetas cor-de-palha ou de tonalidade purpurascentes, raramente produtivas, com 4-6 mm. As glumas, agudas e de formas ovado-lanceoladas podem ou não apresentar a quilha de textura áspera. A lema, obtusa e de forma elíptico-oblonga, apresenta ápice denticulado e mede entre 3,5-5,5 mm. Aristas insertas à base da lema, ultrapassando-a em cerca de 5 mm. A floração acontece durante os meses de junho e julho.

Habitat:
Espécie calcífuga, surge em pastagens, em terrenos descampados e em clareiras de matos.

O nome genérico *Deschampsia* homenageia o cirurgião e naturalista francês Louis August Deschamps (1765-1842), cujo trabalho botânico terá sido, sobretudo, realizado em expedições nas ilhas do Pacífico Sul e Centro e, particularmente em Java. O restritivo específico *flexuosa* refere-se aos ramos da inflorescências que, nesta espécie, surgem recurvados em zig-zag.



Com distribuição alargada, está presente em quase todo o território europeu, no Norte de África, nas regiões temperadas do continente asiático e na América. Em Portugal continental surge no Minho, na Beira Alta, na Beira Litoral e na Estremadura.

DESMAZÉRIA-RIJA

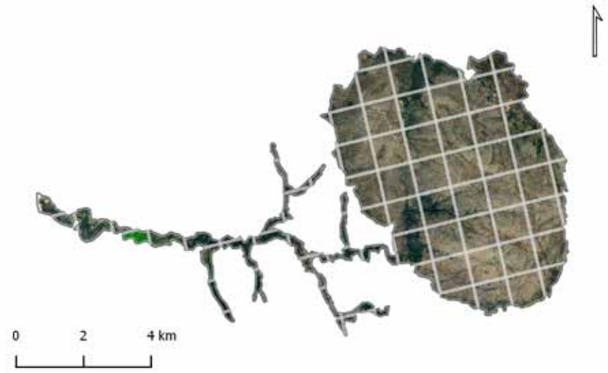
Nome científico: *Desmazeria rigida* (L.) Tutin
Família: POACEÆ

Planta herbácea cujos colmos, ascendentes ou eretos, medem geralmente entre 2-30 cm. As folhas, planas, tornam-se progressivamente convolutas quando secas. As inflorescências, rígidas, espiciformes ou um tanto frouxas, apresentam em regra 1-2 ramos nos nós inferiores outras vezes bastante ramificadas. As espiguetas, de ovadas a linear-lanceoladas, com flores que se desagregam precocemente, medem 4-10 mm. As glumas, subiguais, agudas, com as nervuras proeminentes, glabras ou aculeoladas sobre as nervuras – a superior, 3-nérvea, mede 1,5-2,3 mm; a inferior, geralmente 3-nérvea, mede 1,3-2 mm. A lema, de aspeto glabro, convexa e aguda, por vezes carenada junto ao ápice, mede 2-2,6 mm. Ráquilas com segmentos ligeiramente aculeados e de 0,5-1 mm. A floração surge entre os meses de fevereiro a junho.

Habitat:
Com preferência por locais secos, ocorre em áreas de pastagem, em terrenos incultos ou em pousio e em áreas descampadas.

O nome genérico *Desmazeria* surge em honra ao comerciante, horticultor e micólogo francês Jean Baptiste Henri Joseph Desmazières (1786-1862). O restritivo específico *rigida* refere-se à consistência robusta e rígida das inflorescências.

Presente em grande parte do território europeu, salvo nas regiões mais a Norte, no Oeste asiático e na Macaronésia. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território, salvo na região transmontana, na Beira Alta, no Alentejo litoral e no Algarve.



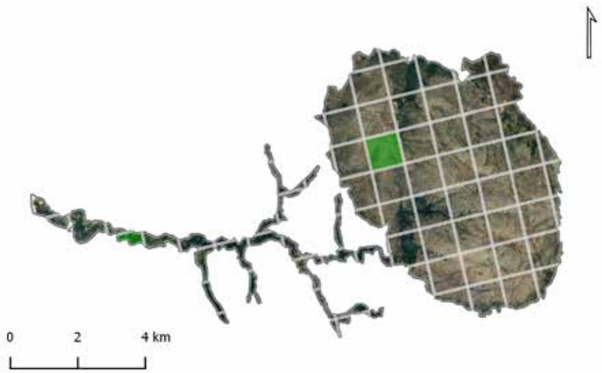
MILHÃ

Nome científico: *Digitaria sanguinalis* (L.) Scop
Família: POACEÆ

Planta herbácea, anual e cespitosa. Os colmos, com 20-60 cm, surgem erectos ou decumbentes e glabros. As folhas, com 2-7 mm de largura, são parcialmente vilosas e apresentam margens escábridas. As bainhas apresentam-se vilosas, pelo menos as inferiores. A inflorescência possui 3-10 cachos espiciformes, delgados e cada um com 3-16 cm. As espiguetas, com 2,5-3,5 mm, apresentam formas lanceoladas. A gluma inferior surge com aspeto escamiforme e a superior, com 1-1,8 mm, 3-nérvea. A lema fértil, com -3,5 mm, possui forma lanceolada, surgindo 7-nérvea e ciliada. A época de floração acontece entre Maio e Agosto.

O nome genérico Digitaria tem origem latina nos termos *digitus*, que significa dedos, e *aria*, que se aplica com o sentido de pertença. Este nome deve-se à semelhança dos ramos terminais da inflorescência, que geralmente se assemelham a dedos. O restritivo específico *sanguinalis* surge dos termos latinos *sanguineus*, que significa vermelho-escuro, e *alis*, que indica relação e surge como alusão à tonalidade da inflorescência.
Usada na alimentação, as suas sementes podem ser moídas e usadas como farinha.
As suas fibras podem ser utilizadas para a produção de papel.
Na medicina tradicional foi usada no tratamento da gonorreia.

Habitat:
Com preferência por sítios húmidos com vegetação herbácea, aparecendo em arrozais e como infestante de campos cultivados.



Espécie sub-cosmopolita distribui-se por quase toda a região Europeia, na Ásia, no Norte de África, na Macaronésia e na América do Norte. Presente um pouco por todo o território de Portugal continental.

PÉ-DE-GALO, MEÃ

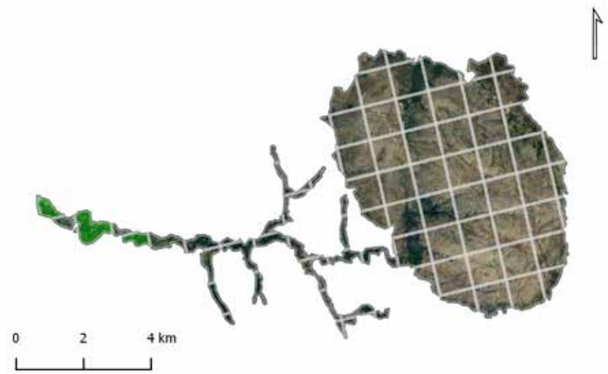
Nome científico: *Echinochloa crus-galli* (L.) P. Beauv
Família: POACEÆ

Planta anual, glabra e frouxamente cespitosa. Colmos com 20-150 cm, eretos, delgados a bastante robustos. Folhas com 3-20 mm de largura, planas, com uma margem finamente serrada e áspera. Inflorescência com 5-25 cm, ramos racemiformes com 8 cm, frequentemente ramificados, com ramificações curtas. Espiguetas com 3-4 mm, densas e pilosas. Glumas subiguais, membranosas, a inferior com 1-1,5 mm, aplicado-setulosa, a superior ovado-lanceolada. A época de floração estende-se de Junho a Outubro.

Habitat:
Prefere locais húmidos e terrenos cultivados.

O nome genérico *Echinochloa* tem origem grega nos termos *echinos*, que significa ouriço e *chloa*, que significa erva, surgindo do aspeto das glumas que conferem à inflorescência um aspeto semelhante a um ouriço. O restritivo específico *crus-galli*, de origem latina, também se refere ao aspeto das inflorescências desta espécie, mas comparando-as às patas de um galo.
As suas sementes podem ser consumidas inteiras ou moídas na forma de farinha e, após torragem, estas sementes podem ser utilizadas como substituto do café. Os caules jovens podem também ser consumidos crus ou cozinhados.
Na medicina popular esta planta foi aplicada no tratamento de pústulas, de hemorragias, de feridas e no tratamento de complicações do baço.
No Egipto esta espécie é usada na reabilitação de solos salinos e área alcalinas.

Com distribuição cosmopolita, presente no Sul da Europa, na Ásia, em África e na América do Norte. Em Portugal ocorre em todo o território continental.



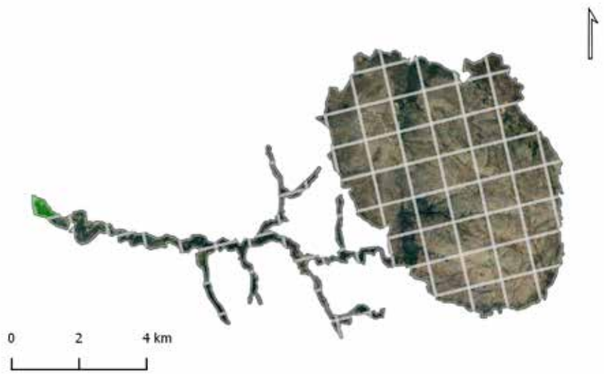
FENO-DAS-AREIAS

Nome científico: *Elymus farctus* subsp. *boreo-atlanticus* (Simonet & Guinochet) Melderis
Família: POACEÆ

Planta herbácea, de aspeto bastante folhoso cuja altura dos colmos, algo finos, rígidos e glabros, geralmente varia dos 15-40 cm. As folhas, rígidas e de tonalidade verde-acinzentado, com a nervação elevada e pubescentes na face inferior, surgem com duas configurações possíveis - convolutas e com 0,5-1,5 mm de largura ou planas e involutas com 2-5 mm de largura. As flores surgem em espiga de 2-40 cm, que geralmente não se destaca das folhas, de ráquis glabra e cuja desagregação, acima de cada uma das espiguetas, acontece precocemente. As espiguetas, glabras e usualmente aplicadas à ráquis, variam entre os 9-25 mm. As ráquilas apresentam-se de aspeto hirsuto. As glumas e as lemas, com 8-15 mm, não apresentam aristas terminais. A floração ocorre durante os meses de junho e julho.

Habitat:
Com preferência por ambientes dunares, pode surgir também em arribas litorais.

O nome genérico *Elymus* deriva do termo grego usado para designar o painço. O restritivo infraespecífico boreo-atlanticus, que surge do termo grego *boreo* que designa o Norte e do termo referente ao Oceano Atlântico, indica a distribuição desta subespécie.
Espécie de presença geralmente dominante em dunas embrionárias, desempenha um importante papel ecológico como estabilizador da areia e como corta-vento natural.
Em algumas regiões é usado como forragem.



Espécie com distribuição pela área costeira do Mar Báltico, do Mar do Norte e do Oceano Atlântico, surgindo desde Portugal à Escócia e na Península Escandinava. Em Portugal continental ocorre ao longo de toda a faixa litoral.

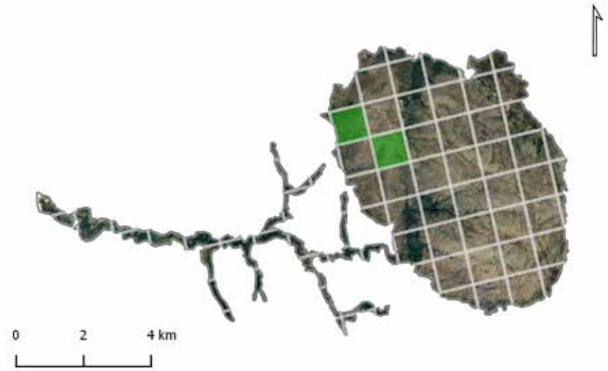
Nome científico: *Festuca durandoi* subsp. *livida* (Hack.) Rivas Ponce & Cebolla
Família: POACEÆ

Planta herbácea, semi-arrosetada e cespitosa. Os colmos, intumescidos na base tal como as inovações, medem entre 30-110 cm. As folhas, de medianas a longas, apresentam-se com tonalidade verde-acinzentada – as dos colmos semiplanas e lineares, as das inovações conduplicadas e filiformes. As bainhas, persistentes, não se desagregam em fibras. As lígulas, truncadas e de aspeto glabro, são bastante curtas. As panículas oblongas e relativamente estreitas, medem 6-14 cm e possuem ramos de textura áspera. As espiguetas, com 3-4 flores férteis, medem cerca de 8-9 mm. As glumas exibem tonalidades arroxeadas, a superior com 5-6,5 mm e a inferior com 4-5,5 mm. As lemas, de tons esverdeados e laivos arroxeados, medem entre 5,5-7 mm. A floração acontece entre os meses de abril e junho.

O nome genérico *Festuca* surge do termo latino usado para designar ervas e palhas. O restritivo específico *durandoi* homenageia o botânico argelino, de ascendência italiana, Gaètano Leone Durando (1811-1892).

Habitat:
Ocorre em zonas de matos perenifólios, em pinhais e em clareiras de matas.

Espécie endémica da Península Ibérica, em Portugal continental surge no Minho, em Trás-os-Montes, nas Beiras e Estremadura.



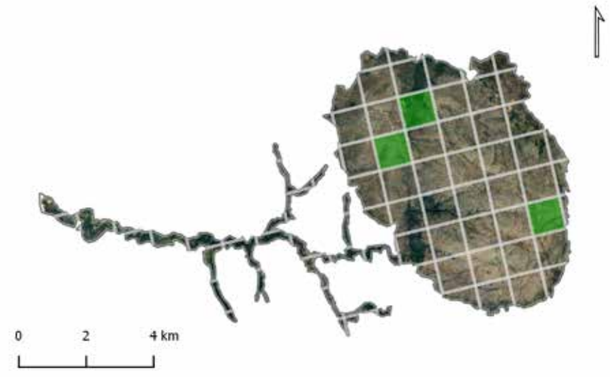
Nome científico: *Festuca nigrescens* subsp. *microphylla* (St.-Yves) Markgr.-Dann
Família: POACEÆ

Planta herbácea, semi-arrosetada e cespitosa. Colmos com 20-90 cm. Folhas curtas a medianas, filiformes e flexíveis. Bainhas das folhas basais acastanhadas ou rosado-acastanhadas, fragmentando-se em fibras. Lígulas muito curtas e anelares. Panículas com 4-12 cm e ramos escábridos. Espiguetas com 6,5-10 mm e 4-6 flores férteis. Glumas lanceolado-agudas, desiguais, esverdeadas ou relativamente purpurascentes e com nervuras mais ou menos evidentes. Lema oblongo-lanceolada, de tons esverdeados ou algo purpurascentes, e medindo entre 4-5,5 mm. Época de floração entre Março e Setembro.

O nome genérico *Festuca* surge do termo latino usado para designar ervas e palhas.

Habitat:
Ocorre em relvados de altitude.

Originária do Sul da Europa e naturalizada na Austrália e na Tasmânia. Em Portugal continental está presente no Noroeste.



ARGENÇANA-DOS-PASTORES, AZEVÉM-QUEBRADIÇO, ERVA-CANARINHA

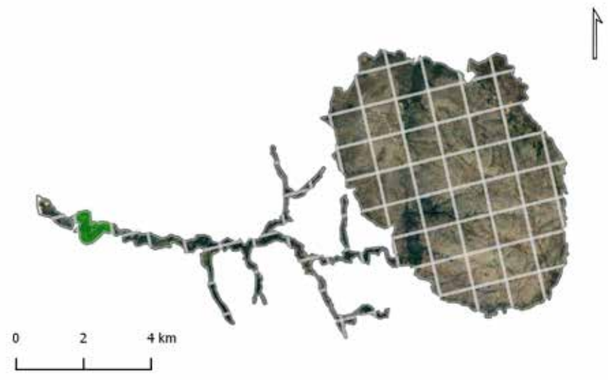
Nome científico: *Gaudinia fragilis* (L.) P. Beauv
Família: POACEÆ

Planta herbácea, geralmente cespitosa, com colmos eretos ou ascendentes, de textura glabra e cuja altura varia entre 20-100 cm. As folhas, com 2-5 mm de largura, apresentam-se, quer no limbo quer nas bainhas, um tanto vilosas. As lígulas, truncadas, denticuladas ou laceradas, medem cerca de 0,5 mm. Espiga dística, linear, com a ráquis escavada e frágil, desagregando-se na maturação acima de cada espigueta e medindo de 5-40 cm. As espiguetas, com 4-8 flores, medem 10-20 mm. A gluma superior, com forma obtusa, mede 7-10 mm, a inferior, aguda, mede 2,5-6 mm. Lema de 6-9 mm na flor inferior, sendo um pouco mais curta nas flores superiores. Aristas geniculadas e ligeiramente contorcidas na base, medindo 9-17 mm. A floração acontece durante os meses de maio e junho.

O nome genérico *Gaudinia* surge como referência a Jean François Aimé Gaudin (1766-1833), clérigo e professor de botânica suíço. Dos seus trabalhos destacam-se os estudos e descrições de gramíneas que publicou com o título de *Agrostologia Helvetica*. O restritivo específico *fragilis* deriva do termo latino *frango*, que significa frágil, quebrar ou quebradiço, referindo-se nesta espécie à fragilidade das espigas.
Usada como planta forrageira, foi introduzida em diversos pontos do globo.

Habitat:
Espécie com preferência por prados húmidos e lameiros.

Surge na Europa, no Norte de África e no Oeste asiático. Em Portugal continental pode ser encontrada um pouco por todo o território.



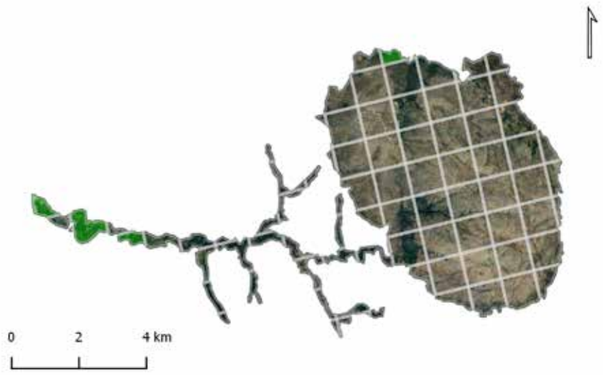
AZEVÉM-BABOSO

Nome científico: *Glyceria declinata* Bréb
Família: POACEÆ

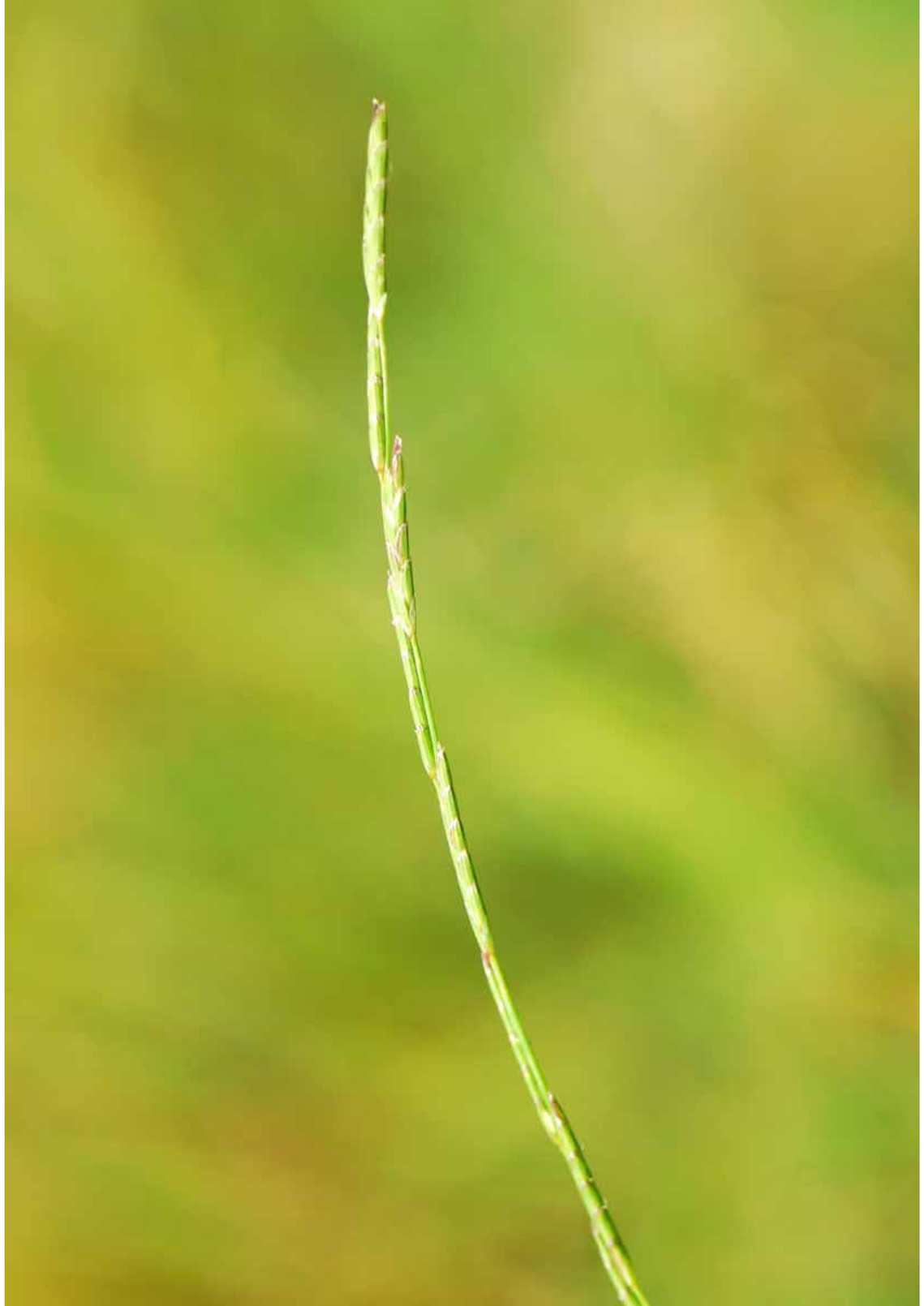
Planta herbácea, de aspeto glabro. Os colmos, com 20-90 cm, surgem eretos ou ascendentes, por vezes prostrados. As folhas, com 3-9 mm de largura, são planas e obtusas. A lígula, com 4-7 mm, surge com forma ovado-triangular. A panícula, com 10-40 cm, linear e lanceolada, é geralmente unilateral. As espiguetas, com 10-25 mm, são linear-oblongas, apresentando 8-15 flores. As glumas são ovadas a oblongas, desiguais, hialinas. A lema mede 4-5 mm, com formas elíptico-oblongas ou oblongo-lanceoladas e apresentando o ápice geralmente 3- 5 dentado. Cariopse ovóide a oblonga. Esta espécie floresce entre Abril e Setembro.

O nome genérico *Glyceria* tem origem no termo grego *glykeros*, que significa doce e que surge em alusão ao sabor adocicado das sementes comestíveis de algumas espécies deste género.

Habitat:
Ocorre em charcos de águas pouco profundas, em cursos de água, em pântanos e em prados húmidos.



Distribuída por praticamente toda a Europa e introduzida na Macaronésia. Em Portugal surge em quase todo o território continental.

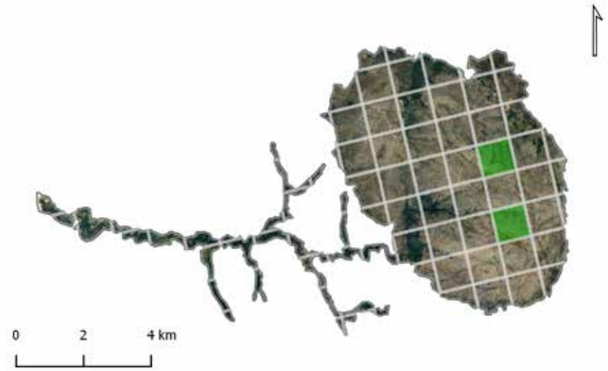


Nome científico: *Helictochloa marginata* (Lowe) Romero Zarco
Família: POACEÆ

Planta vivaz cespitosa ou com estolhos curtos. Colmos com 15 a 120 cm. Folhas dos rebentos basilares verde-claras a glaucescentes, planas ou conduplicadas, por vezes torcidas helicoidalmente quando secas. Lígula com 0,5-3 mm nas folhas basais e 3-10 cm nas folhas caulinares distais. Espiguetas com 11-22 cm e 3-6 flores. Glumas lanceoladas, agudas ou acuminadas e largamente escariosas. Época de floração de Maio a Julho.

Habitat:
Ocorre em matagais e em terrenos incultos.

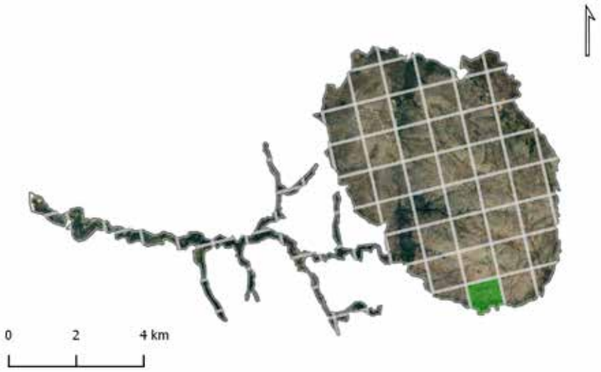
Presente no Sudoeste da Europa estendendo-se até o Noroeste de França e Norte de África. Presente no Norte e Centro-Norte de Portugal continental.



Nome científico: *Holcus gayanus* Boiss
Família: POACEÆ

Erva anual geralmente cespitosa. Colmos com 10-50 cm, nós glabros, delgados, eretos ou ascendentes. Folhas com 1-4 mm de largura, pubescentes. Bainhas das folhas inferiores pubescentes, as das folhas superiores geralmente glabras. Lígula com 2-3 mm. Inflorescência com 2-7 cm, frouxa e aberta, de cor amarelada. Espiguetas com 7-9 mm. Glumas longamente acuminadas. Época de floração entre Junho e Agosto.

Habitat:
Surge em altitude, em solos pobres, em terrenos incultos e zonas rochosas.



Endemismo Ibérico, presente no Norte de Portugal continental.

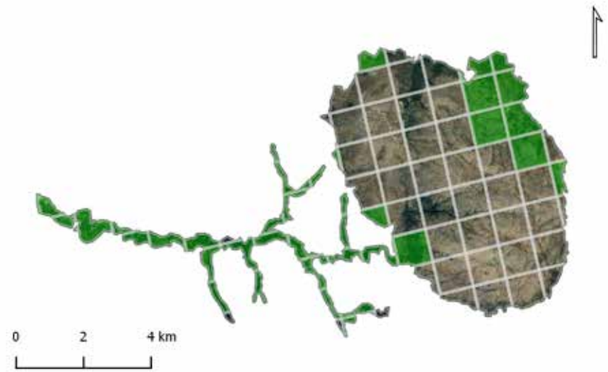
ERVA-LANAR

Nome científico: *Holcus lanatus* L
Família: POACEÆ

Planta vivaz, com rizoma curto, cespitosa, aveludada-pubescente. Colmos com 20-110 cm, eretos ou ascendentes, por vezes glabros nos entrenós. Folhas com 2-8 mm de largura, verde-acinzentadas. Lígula com 1-4 mm. Inflorescência com 3-15 cm, oblonga a ovóide-lanceolada, frouxa a densa, branco-esverdeada a púrpura. Espiguetas com 3,5-6 mm. Gluma desiguais, a inferior lanceolada e a superior elíptica. Floresce entre Junho e Agosto.

Habitat:
Esta espécie cresce em vários tipos de solo preferindo, no entanto, locais frescos e húmidos.

Distribuída por quase toda Europa, Oeste da Ásia, Norte de África e Macaronésia. Naturalizada na África, Ásia Tropical, Austrália, Nova Zelândia e América. Presente de Norte a Sul de Portugal continental.

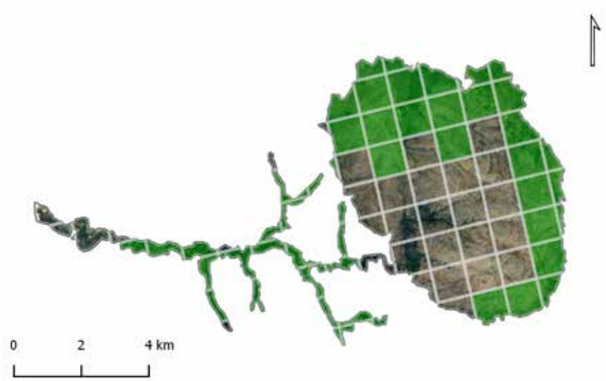


ERVA-MOLAR

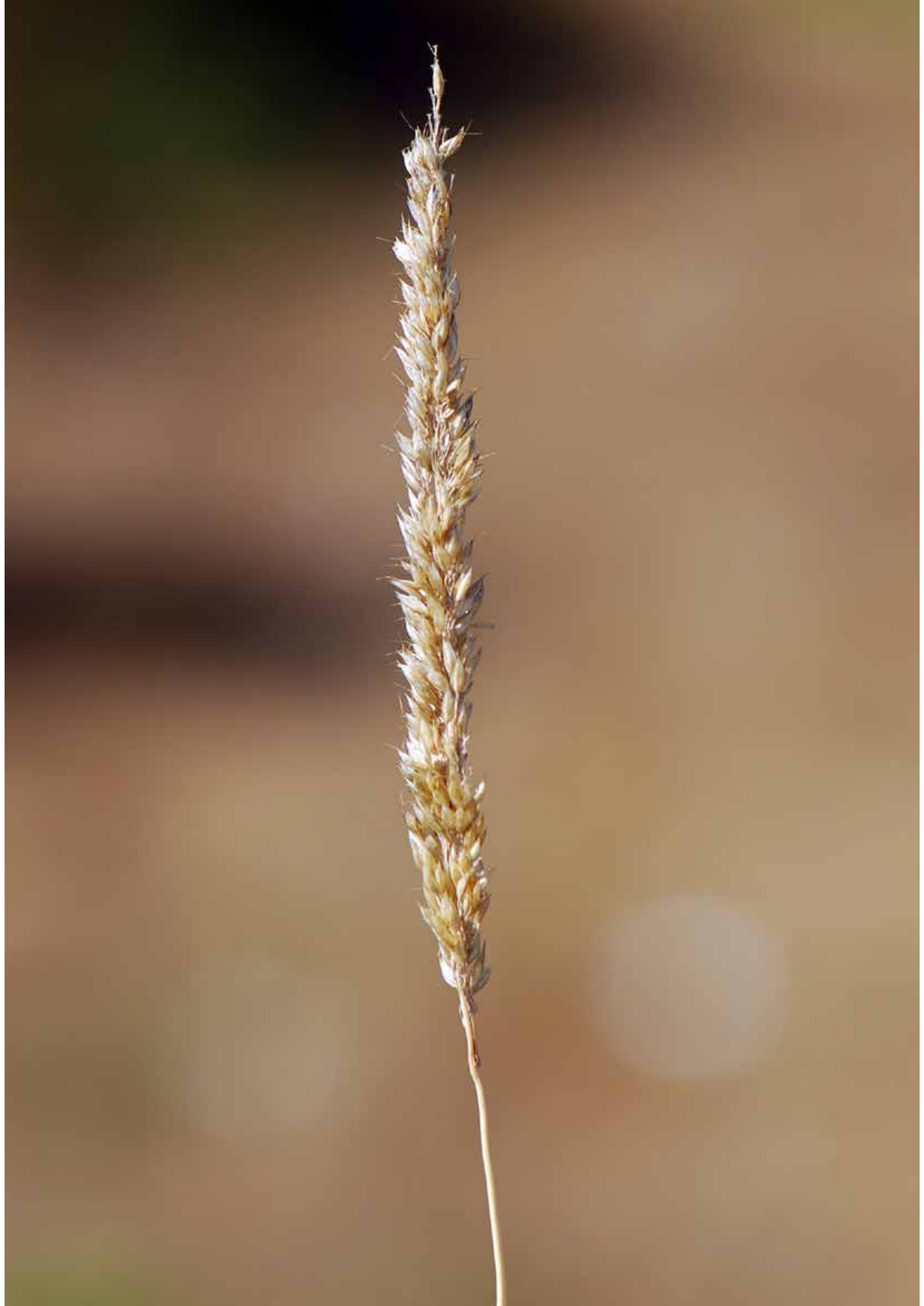
Nome científico: *Holcus mollis* L
Família: POACEÆ

Planta vivaz, longamente estolhosa ou rizomatoza. Colmos com 20-120 cm, geralmente ascendentes, com entrenós pubescentes, por vezes glabros. Folhas com 2-10 mm de largura, de cor verde-acinzentada a purpurascente. Inflorescência com 4-12 mm, oblonga a elipsoide, densa a ligeiramente frouxa, branco-esverdeada. Espiguetas com 4-6 mm. Glumas ciliadas na quilha e nervuras, a inferior lanceolada e a superior elíptica. Floresce entre Abril e Agosto.

Habitat:
Surge em terrenos cultivados e incultos, em prados, em bosques e em matos.



Distribuída pela maior parte da Europa, Norte de África e Macaronésia. Em Portugal continental encontra-se presente desde o Minho até ao Sudoeste Alentejano.



CEVADA-DAS-LEBRES

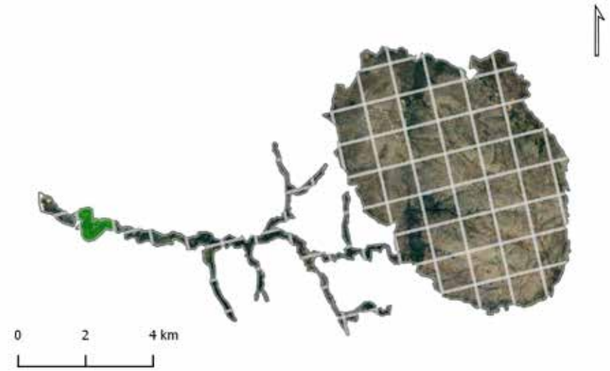
Nome científico: *Hordeum murinum* subsp. *leporinum* (Link) Arcang
Família: POACEÆ

Erva anual, unicaule a ligeiramente cespitosa. Colmos com 10-50 cm, eretos a mais ou menos decumbentes, glabros. Folhas com 2-8 mm de largura, glabras ou esparsamente pubescentes. Lígula membranosa. Espiga com 2-7 cm, oblonga, comprimida. Glumas iguais, estreitas, as da espigueta central mais ou menos ciliadas, as das espiguetas laterais ciliadas nas duas margens. Espigueta central com um pedúnculo de 0,9-1,8 mm. Espiguetas laterais mais compridas que a central. Época de floração entre Abril e Julho.

Usada na alimentação, as sementes desta espécie podem ser moídas e utilizadas na confeção de pão.
Na medicina tradicional, a decocção da planta é utilizada no tratamento de complicações da bexiga.

Habitat:
Surge em locais secos, em clareiras de matos, em terrenos incultos, em margens de caminhos e noutros locais sujeitos à atividade antrópica.

Presente na Europa Meridional, na Ásia, no Norte de África e na Macaronésia. Distribui-se um pouco por todo o território de Portugal continental.



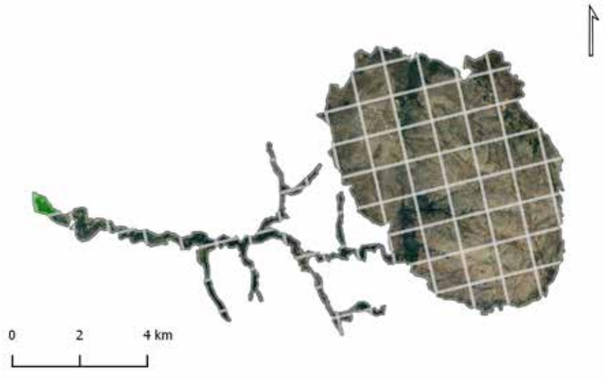
RABO-DE-COELHO, RABO-DE-LEBRE

Nome científico: *Lagurus ovatus* L
Família: POACEÆ

Espécie herbácea, de aspeto um tanto acinzentado, com colmos simples ou ramificados nos nós inferiores, de textura pubescente abaixo do tirso ou em toda a superfície, com alturas que variam entre 8-50 cm. As folhas, planas, de ápice agudo ou acuminado são pubescentes e macias ao toque, medindo 1-10 mm de largura. As inflorescências surgem em forma de tirso, denso, ovóide ou subcilíndrico e longamente pedunculado, medindo 0,5-6 cm. As espiguetas medem 7-11 mm, sendo as basais geralmente estéreis. As glumas apresentam o dorso viloso. A lema, de forma lanceolada, mede 6-12 mm e as aristas medem 6-25 mm. A floração ocorre de abril a junho.

O nome genérico *Lagurus* surge dos termos gregos *lagos* e *oura*, que significam lebre e cauda, fazendo nota ao aspeto global da inflorescência. O mesmo reparo é também feito pelos nomes comuns de rabo-de-lebre e rabo-de-coelho. O restritivo específico ovatus refere-se igualmente à inflorescência e indica a sua forma ovada.
Espécie cultivada como ornamental e usada para arranjos de flores secas, tornou-se invasora em algumas das regiões onde terá sido introduzida.

Habitat:
Com preferência por areias litorais, em dunas e pinhas, sendo menos frequente em pastagens, em clareiras e orlas de matos em zonas secas e afastadas do litoral.



Originalmente presente na Região Mediterrânica e na Macaronésia, é atualmente uma espécie de distribuição cosmopolita. Em Portugal continental surge do Minho ao Algarve, ao longo de todo o território da faixa litoral.

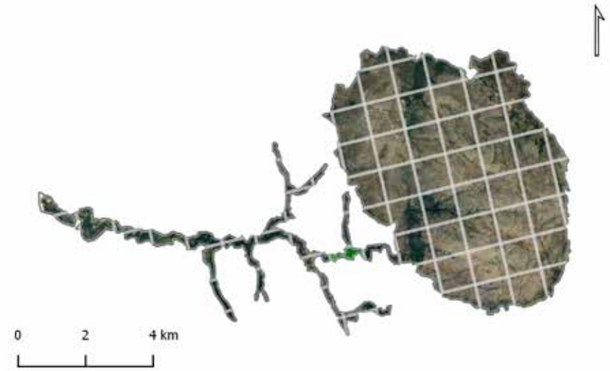
Nome científico: *Linkagrostis juressi* (Link) Romero Garcia & al
Família: POACEÆ

Planta herbácea, ligeiramente cespitosa e apresentando pequenos estolhos. Os colmos eretos ou ascendentes, de aspeto glabro, medem geralmente entre 25-50 cm. As folhas, planas, glabras e de margens ásperas, medem 2-8 mm de largura. As lígulas, truncadas ou obtusas e finamente onduladas, medem 0,2-1,5 mm. As panículas, de tonalidade esverdeada ou purpurascente, com 3-13 cm, contraídas e lobadas, apresentam os ramos primários eretos e usualmente nus na parte basal. As espiguetas medem 1,8-3 mm. As glumas, elípticas, surgem ásperas na nervura primária e, por vezes, ásperas e pubérulas nas faces. A lema, de formas ovado-oblongas, truncado-denticulada, mede1,7-2,8 mm, geralmente não mucronadas ou aristadas. A floração acontece de maio a julho.

Habitat:
Ocorre em habitats de zonas húmidas, em pauis, turfeiras e em margens de linhas de água.

O nome genérico *Linkagrostis* é uma aglutinação do nome de um outro género – *Agrostis*, com o qual apresenta semelhanças, com a referência ao botânico alemão Johann Heinrich Link (1767-1851). O restritivo específico *juressi* refere-se à Serra do Gerês. Link visitou Portugal, acompanhando pelo conde de Hoffmansegg, entre 11 de Fevereiro de 1798 e 1799, para estudar a flora portuguesa. Link descobriu uma planta nova para a ciência na serra do Gerês que chamou de Agrostis juressi, de acordo com a sua localização original. Depois da sua descrição, muitos botânicos procuraram esta planta no Gerês de tal maneira que o botânico Julio Henriques refere concretamente que "Depois do Prof. Link, nunca mais foi esta espécie encontrada no Gerez". Recentemente foi encontrado no PNPG em dois locais, apesar da maior população portuguesa estar situada na serra do Formigoso, perto de Ponte de Lima.

Espécie nativa do Oeste da Península Ibérica, em Portugal continental surge na região do Minho, de Trás-os-Montes, da Estremadura e Alentejo. A sua presença na área de distribuição é bastante rara, sendo conhecidas poucas populações.



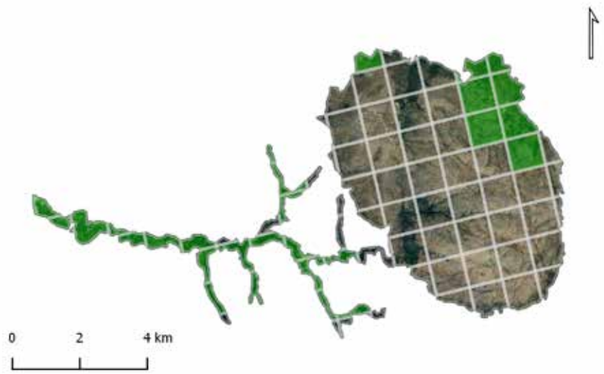
AZEVÃO, ERVA-CASTELHANA

Nome científico: *Lolium multiflorum* Lam
Família: POACEÆ

Planta herbácea e estolhosa. Os colmos, com 60-130 cm, surgem de aspeto robusto. As folhas jovens são convolutas, tornando-se planas com a idade. Lígula com 0,5-2 mm. As espigas, lineares, medem 12-35 cm. As espiguetas, mais ou menos ereto-patentes, com 10-25 mm, comportam 10-25 flores férteis. As glumas têm formas oblongo-lanceoladas e a lema, lanceolada, apresenta-se aristada. A época de floração dá-se entre os meses de Maio e Julho.

O nome genérico *Lolium* foi referido, pelo poeta romano Vergílio (70 -19 a.C.), como comportando ervas-daninhas e problemáticas. Espécie bastante cultivada como forrageira, geralmente plantada no outono e inverno.

Habitat:
Ocorre em lameiros, em terrenos cultivados ou incultos, em margens de caminhos e em clareiras de carrascais.



Presente no Centro e Oeste da Região Mediterrânica, amplamente naturalizada nas zonas temperadas. Surge em todo o território de Portugal continental, apresentando no entanto uma distribuição fragmentada.

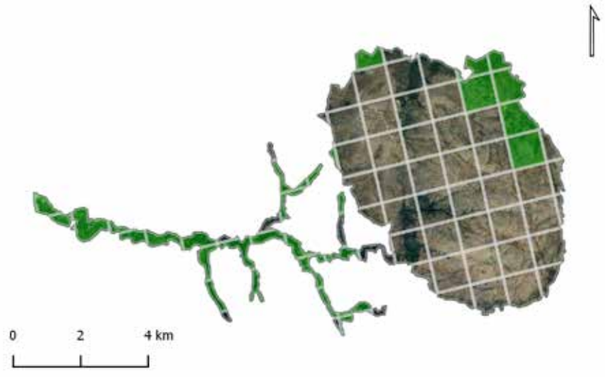
AZEVÉM

Nome científico: *Lolium perenne L*
Família: POACEÆ

Planta herbácea e semi-arrosetada. Os colmos medem entre 15-80 cm. As folhas surgem planas ou conduplicadas. Lígula com 0,5-1,5 mm. As espigas, com 5-20 cm, apresentam-se lineares. As espiguetas, com 5-15 mm, comportam 5-10 flores férteis. As glumas lanceoladas a linear-oblongas, com 1/3 ou subigualando o comprimento da espigueta. A lema, de forma lanceolada, surge não aristada. A época de floração ocorre entre Maio a Outubro.

O nome genérico *Lolium* foi referido, pelo poeta romano Vergílio (70 -19 a.C.), como comportando ervas-daninhas e problemáticas.
Esta espécie é cultivada para forragem e para prados permanentes. As suas sementes podem ser consumidas como um cereal. Relativamente às suas propriedades medicinais, pode ser utilizada no tratamento de hemorragias e diarreias.

Habitat:
Planta com ecologia variada, podendo encontrar-se em locais húmidos, como lameiros e margens de linhas de água, locais muito secos como terrenos incultos e margens de caminhos.



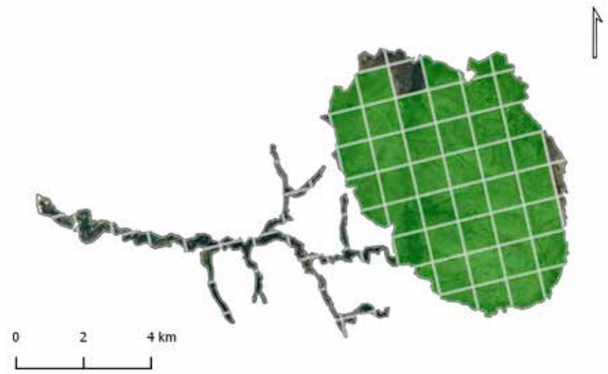
Presente em quase toda a Europa, no Cáucaso, na Ásia Mediterrânica, na Macaronésia e naturalizada na Austrália, na Nova Zelândia e na América. Em Portugal continental está presente de Norte a Sul.

Nome científico: *Micropyrum tenellum* (L.) Link
Família: POACEÆ

Planta herbácea com colmos de 10-40 cm, delgados e eretos, relativamente rígidos e habitualmente escurecidos nos nós. A inflorescência, com 1-12 cm, é rígida e linear, não sendo muito ramificada. As espiguetas, com 4-9 mm, comportam 4-7 flores. As glumas surgem desiguais, a inferior aguda a obtusa, com 1-3 nervuras, a superior obtusa a arredondada, com 3-5 nervuras. A lema, com 2,8-4 mm, surge aculeada nas margens da porção basal. Floresce entre Abril e Julho.

Habitat:
Prefere zonas secas, ocorrendo em matos, em matas e em campos de sequeiro.

Distribuída pelo Centro e Sul da Europa e na Macaronésia. Frequente em todo o território continental português, à exceção do Algarve.



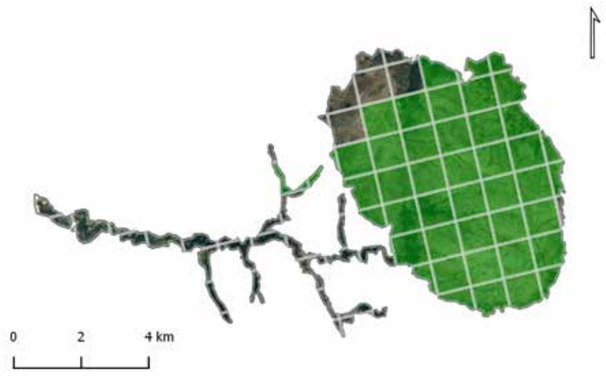
ERVA-FINA-MAIOR

Nome científico: *Molineriella laevis* (Brot.) Rouy
Família: POACEÆ

Planta herbácea cespitosa, com colmos de 3-45 cm, delgados, eretos ou ascendentes. As folhas, com 0,5-2 mm de largura, surgem planas ou conduplicadas. A inflorescência, com 2-8 cm, apresenta-se muito frouxa. As espiguetas medem 1,8-2,5 mm. As glumas exibem formas amplamente lanceoladas a elípticas. A lema, oblonga, apresenta arista dorsal. A época de floração acontece entre Abril e Junho.

O nome genérico *Molineriella*, de origem latina, indica semelhança entre as plantas deste género e as do género *Molineria*. O restritivo específico *laevis*, surge do latim e indica suavidade, por falta de pelos ásperos.

Habitat:
Ocorre em locais secos, em terrenos incultos e descampados.



Presente na Península Ibérica. Em Portugal continental surge distribuída pelo Norte, Centro e Sudeste.

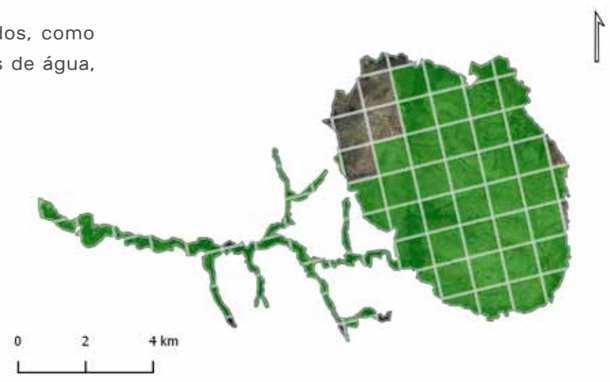
Nome científico: *Molinia caerulea* (L.) Moench
Família: POACEÆ

Planta herbácea e semi-arrosetada. Os colmos, com 15-150 cm, surgem eretos, rígidos, delgados e com entrenós muito desiguais. As folhas, todas basais e planas, com 1-12 mm de largura, são caducas e glabras, podendo por vezes apresentar alguns pêlos compridos, e ser um tanto ásperas. A lígula possui uma densa fila de pelos. A inflorescência, em panícula com 5-40 cm, possui aspeto variável: desde muito densa a aberta e frouxa, de tons purpurascentes, acastanhados, amarelados ou verdes e com ramos delgados e geralmente eretos. As espiguetas, com 4-9 mm, possuem formas lanceoladas. As glumas, lanceoladas a ovado-lanceoladas, surgem desiguais, sendo a superior de maior dimensão com 3-4 mm. A lema, subotusa a aguda, mede 3-7 mm. Floresce entre Junho e Outubro.

O nome genérico *Molinia* surge em homenagem ao clérigo e botânico amador chileno Juan Ignazio Molina (1740-1829). O restritivo específico *caerulea*, aponta para a tonalidade verde-azulado das folhas.
Planta apreciada pelo gado para pastagem das folhas jovens, é pouco apreciada pelos agricultores por ser facilmente portadora de fungos, como é o caso da cravagem, que parasitam e contaminam as culturas de centeio.
Frequentemente usada por paisagistas pelas suas características ornamentais.

Habitat:
Prefere locais húmidos ou encharcados, como lameiros, prados e margens de cursos de água, surgindo também em terrenos incultos.

Com distribuição subcosmopolita, em Portugal continental surge em quase todo o território, salvo o Baixo Alentejo e Algarve.



CERVUM

Nome científico: *Nardus stricta* L
Família: POACEÆ

Planta herbácea, muito cespitosa e semi-arrosetado. Os colmos, que podem atingir até cerca de 40 cm, são delgados, lisos, resistentes e eretos. As folhas que medem até 20 cm, são glaucas e filiformes e possuem uma lígula curta e membranosa. As flores agrupam-se em espiga com 2-10 cm, fina e ereta de cor verde ou violácea. As espiguetas dispõem-se em duas fiadas ao longo dum dos lados do eixo, medindo entre 5-9 mm. A lema, escábrida e 2-3 carenada, tem formas oblongo-lanceoladas e termina numa arístula com 1-3 mm. A época de floração ocorre entre os meses de Maio e Agosto.

O nome genérico *Nardus*, atribuído às plantas deste género, tem origem pouco compreendida pois o termo que lhe dá origem deriva duma palavra semita usada para designar um bálsamo aromático extraído de *Nardostachys jatamansi* e que mais tarde foi usado para outras plantas produtoras de óleos aromáticos, o que não é o caso das plantas pertencentes a este género. O restritivo específico stricta indica a posição ereta dos seus colmos.
Na primavera, é uma das plantas que constituem o pasto para o gado. Os prados dominados por esta gramínea chamam-se cervunais e correspondem ao habitat de conservação prioritária 6230 – Formações herbáceas de Nardus, ricas em espécies, em substratos siliciosos das zonas montanas (e das zonas submontanas da Europa continental). Os cervunais precisam de pastoreio para a sua manutenção.

Habitat:
Ocorre em pastos e prados e em áreas húmidas de zonas montanhosas.

Surge em grande parte da Europa, até ao Cáucaso e à Sibéria, e na Macaronésia. Em Portugal encontra-se nos Açores e em algumas áreas do Norte.

ESCALRACHO, ALCARNACHE

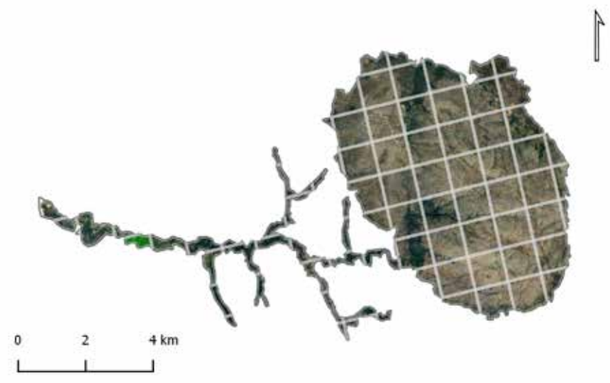
Nome científico: *Panicum repens* L.
Família: POACEÆ

Planta herbácea, extensamente rizomatosa ou estolhosa, cujos colmos, eretos e de aspeto glabro, medem entre 15-60 cm. As folhas, planas ou conduplicadas, com 2-8 mm de largura, possuem consistência rígida e inserem-se em duas fileiras opostas, apresentando-se glabras na face externa e com pubescência esparsa e longa na face interna. As bainhas foliares surgem ciliadas. As panículas, com ramos eretos ou ereto-patentes, medem 4-25 cm. As espiguetas, com 2-2,5 mm, surgem com formas ovóide-agudas. As glumas apresentam-se desiguais, em tamanho, forma e nervação: a superior, com 4 vezes o comprimento da inferior, é aguda e 7-9 nérvea (tal como a lema estéril); a inferior é suborbicular e 1-3 nérvea. A lema fértil mede cerca de 2 mm. A época de floração acontece entre os meses de junho a outubro.

Habitat:
Com preferência por solos arenosos, húmidos ou encharcados, ocorre quer em terrenos cultivados quer em incultos.

O nome genérico *Panicum* surge do termo latino *panis*, que significa pão, e do sufixo *icum*, que indica pertença – em referência ao nome comum que os romanos atribuíam às gramíneas usadas para a confeção de pão grosseiro, usado como alimento pelas classes mais pobres. O restritivo específico repens, de origem latina no termo repo, significa rastejar e refere-se aos rizomas e aos estolhos.
Usada como pasto e forragem para o gado, esta espécie possui ainda a capacidade de consolidação do solo – pois o seu sistema radicular compõem uma estrutura entrelaçada que se aprofunda cerca de 50 cm no solo, sendo uma espécie capaz de controlar a erosão do solo.

Espécie cosmopolita, surge em grande do globo. Em Portugal continental pode ser encontrada no Minho, no Douro Litoral, na Beira Litoral, na Estremadura, o Alentejo e no Algarve.



MILHÃ-GRAMINHEIRA, GRAMA-DE-ÁGUA, CAPIM-COMPRIDO

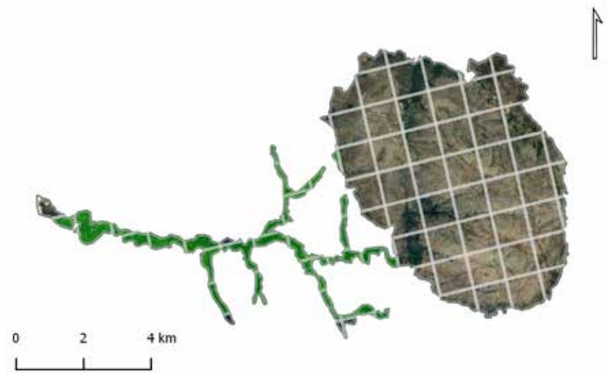
Nome científico: *Paspalum dilatatum* Poir
Família: POACEÆ

Planta herbácea e cespitosa, com colmos eretos ou geniculado-ascendentes, de aspeto glabro e cuja altura varia dos 30–130 cm. As folhas, glabras e ásperas nas margens, apresentam-se algo ciliadas próximo da base e medem de 3-8 mm de largura. As bainhas foliares podem surgir glabras, nas superiores, ou de pubescência vilosa, nas inferiores. As inflorescências geralmente comportam 3-5 cachos espiciformes, de 3-12 cm, que se inserem num eixo de 5-12 cm. A ráquis dos cachos surge ligeiramente aladas. As espiguetas, de forma ovóide, medem 2,8-3,5 mm. As glumas surgem desiguais, a inferior quase nula e a superior ovado-acuminada, ligeiramente pubescente na face e acentuadamente vilosa nas margens. A lema estéril surge semelhante à gluma superior, apenas um tanto mais curta. A floração está patente entre maio e agosto.

Habitat:
Espécie com preferência por locais húmidos, surge frequentemente em arrelvados.

Espécie atualmente naturalizada no nosso território, mas cujo comportamento a faz ser considerada invasora.
Usada como planta forrageira para o gado, as suas pastagens são vigorosas e persistentes, aguentando o pastoreio pesado e cujo rendimento pode ser melhorado quando em associação com outras espécies.
O seu crescimento vigoroso e enraizamento profundo fazem com que seja de grande utilidade em intervenções de controlo de erosão e de estabilização dunar.

Com origem na América do Sul, nos territórios compreendidos entre o Brasil e a Argentina, está atualmente presente um pouco por todo o globo. Em Portugal continental surge sobretudo no Minho, no Douro Litoral, na Beira Litoral, na Estremadura, na Beira Alta, no Ribatejo, no Alentejo e no Algarve.



GRAMINHÃO, GRAMA-DE-JOANÓPOLIS, ALCARNACHE

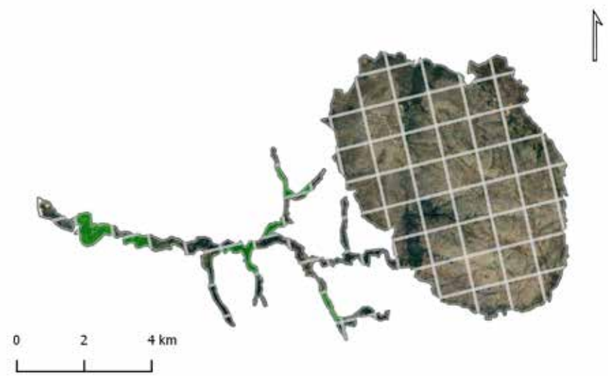
Nome científico: *Paspalum distichum* L
Família: POACEÆ

Espécie herbácea, estolhosa ou rizomatosa cujos colmos, de aspeto glabro nas porções eretas e enraizantes nos nós das porções prostradas, podem medir até 70 cm. As folhas, planas e lineares, geralmente com pubescência esparsa na face externa e de margens ásperas, medem 2-5 mm de largura. As bainhas foliares das folhas proximais surgem longamente ciliadas na porção superior. As inflorescências são compostas por 2 cachos espiciformes (eventualmente 4), um pedunculado o outro séssil, cada um medindo 2-7 cm e de ráquis não alada. As espiguetas, de formas elípticas ou ovado-elípticas e plano-convexas, medem 2,5-3,5 mm. As glumas surgem desiguais: a superior com pelos finos e curtos ou eventualmente glabrescente, apresenta a nervura média sobressaída; a inferior de muito menor dimensão, cerca de 0,5 mm, ou nula. A lema estéril surge de igual comprimento ao da gluma superior e de aspeto geralmente glabro. A floração acontece durante os meses de agosto e setembro.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos, pode surgir nas margens de linhas de água, em prados cultivados ou em arrozais.

Introduzida como planta forrageira para o gado, é atualmente considerada como uma espécie invasora (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I). O seu impacto faz-se sentir quer a nível económico, por invadir arrozais, quer em termos ambientais, por impedir o desenvolvimento da flora local e alterar o equilíbrio dos ecossistemas ribeirinhos.
Para além do uso como forragem, esta espécie é usada como estabilizadora de solos arenosos e como agente purificador de água.

Espécie originária das regiões tropicais, vê agora a sua distribuição alargada a todos os continentes. Em Portugal continental ocorre um pouco por todo o território, salvo na região da Beira Baixa.



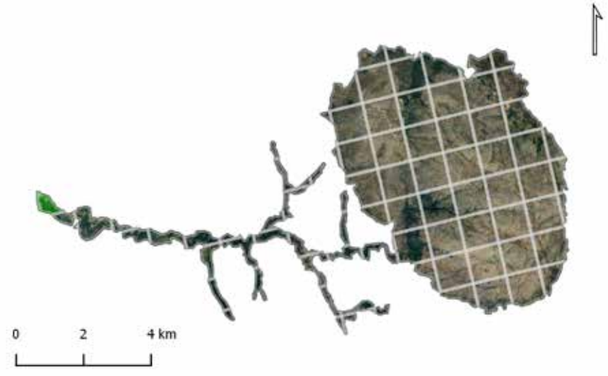
CANIÇO

Nome científico: *Phragmites australis* (Cav.) Trin. Ex Steud
Família: POACEÆ

Planta herbácea, rizomatosa e de aspeto robusto, cujos colmos eretos, simples ou pouco ramificados podem atingir 4 m. As folhas, planas, de formas lineares ou linear-lanceoladas, apresentam-se atenuadas em ponta fina, medindo 0,8-3,5 cm de largura. As panículas, de tonalidades acastanhadas ou purpurascentes, de aspeto plumoso e formas oblongas ou ovóides, inicialmente eretas e por fim pendentes, medem 15-40 cm. As espiguetas, com 2-8 flores, oscilam entre os 9-17 mm, apresentando a ráquila densamente pubescente, com pelos sedosos, compridos e de tom esbranquiçado. As glumas, agudas, medem 5-6 mm no caso da superior e 3-4 mm no caso da inferior. A lema, lanceolada e assovelada, mede 9-11 mm. A floração acontece de julho a setembro.

Habitat:
Com preferência por margens de cursos e de massas de água, onde pode formar caniçais de grandes extensões.

O nome genérico *Phragmites*, usado inicialmente por Dioscórides, tem origem no termo grego *phragma*, que significa cerca ou sebe - pois esta espécie foi frequentemente usada para a construção destas estruturas. O restritivo específico *australis* refere-se à sua distribuição meridional ou austral.
As suas folhas, caules, raízes e sementes são usados na alimentação, quer pelo seu elevado teor nutritivo quer pela capacidade de adoçar outros alimentos.
As suas propriedades farmacológicas, de ação antiasmática, antiemética, antitússica, depurativa, diurética, febrífuga, refrigerante e hemostática, fizeram com que fossem várias as aplicações desta planta na medicina tradicional.
As aplicações quotidianas desta planta são bastante mais vastas do que a alimentar e medicinal. Os seus colmos são usados na cestaria, na construção de telhados, de treliças, de cercas, de tapetes, de canetas e flechas. Das suas fibras é possível a produção de papel e de cordas. Também das folhas se fazem cestas e esteiras. As panículas, para além de usadas como ornamentais, em arranjos florais, são também usadas para a produção de vassouras. É ainda usada como material de enchimento de estofos, como isolante, como combustível e corante.



Espécie cosmopolita, também em Portugal continental ocorre um pouco por todo o território.

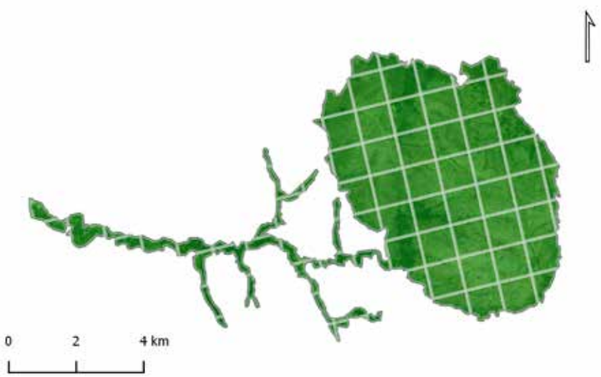
CABELO-DE-CÃO

Nome científico: *Poa annua* L
Família: POACEÆ

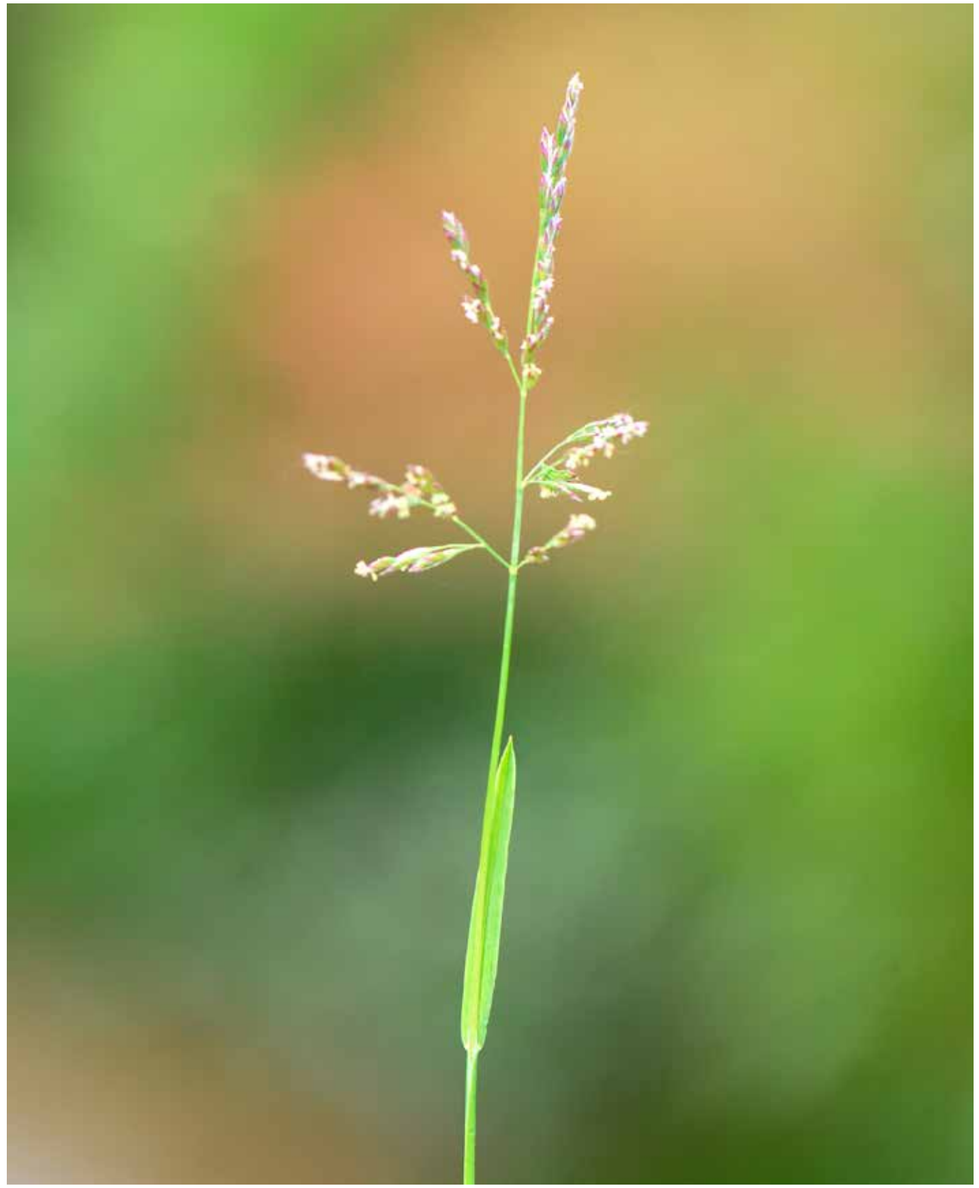
Planta herbácea, com colmos de 10-40 cm, eretos ou decumbentes, por vezes enraizantes nos nós. As folhas, com 2-3 mm de largura, apresentam-se delgadas e flácidas, por vezes rugosas transversalmente. As lígulas, membranosas, medem 2-4 mm. A inflorescência surge sob a forma de panícula, frouxa, ovada ou triangular e com 2,5-7 cm, apresentando os ramos inferiores geminados. As espiguetas, com 3-5,5 mm e relativamente afastadas entre si, comportam 3-5 flores muito aproximadas. Glumas desiguais, sendo a superior com 2,5-3,5 mm ligeiramente maior do que a inferior. A lema surge com pubescência esparsa nas nervuras e medindo 2,5-3,5 mm. A floração acontece durante quase todo ano.

Habitat:
Ocorre em relvados húmidos, em terrenos cultivados e incultos, preferencialmente em locais húmidos.

O nome genérico *Poa*, surge do termo grego usado para designar as plantas herbáceas com interesse forrageiro.



Cosmopolita, encontra-se amplamente distribuída de Norte a Sul de Portugal continental.



ERVA-DE-FEBRA, CABELO-DE-CÃO-DE-COLMO-LISO

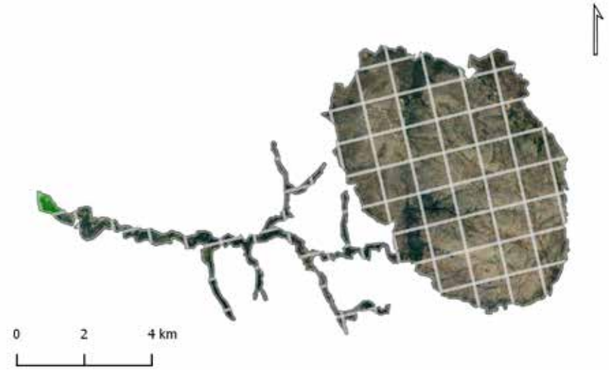
Nome científico: *Poa pratensis* L
Família: POACEÆ

Espécie herbácea, semi-arrosetada, com colmos cuja altura variam entre 30-70 cm. As folhas, usualmente planas mas podendo surgir conduplicadas, aparecem em tonalidades de verde ou verde-acinzentado, mais curtas do que os colmos e medindo 2-4 mm de largura. Lígulas com 0,8-1,2 mm. As panículas, pouco densas e com formas ovóide-piramidal ou oblongas, medem 5-12 cm e apresentam 3-5 ramos nos nós inferiores. As espiguetas, com 2-4 flores, medem 3,5-5 mm e surgem bastante próximas no cimo dos ramos. As glumas, membranáceas, são um pouco desiguais em tamanho, sendo a superior ligeiramente maior do que a inferior. A lema, de pubescência lanosa, surge com 2,5-4 mm. A época de floração acontece de maio a julho.

Habitat:
Pode surgir em diversos tipos de habitats, mostrando preferência por locais húmidos.

O nome genérico *Poa*, surge do termo grego usado para designar as plantas herbáceas com interesse forrageiro.
Espécie de relevante importância para a alimentação de alguns animais selvagens que dela se alimentam. Os veados e os alces alimentam-se das folhas, diferentes aves e pequenos mamíferos alimentam-se das suas sementes. Também desempenha um papel importante para a nidificação de aves como o caso de patos, perdizes e faisões.
Atualmente são variados os cultivares desenvolvidos para pastagem para o gado.

Com origem no continente euroasiático, no norte de África e na América do Norte, encontra-se agora com uma distribuição alargada a outros pontos do globo. Em Portugal continental surge, sobretudo a Norte – no Minho, no douro Litoral, em Trás-os-Montes, na Beira Alta e na Beira Litoral.



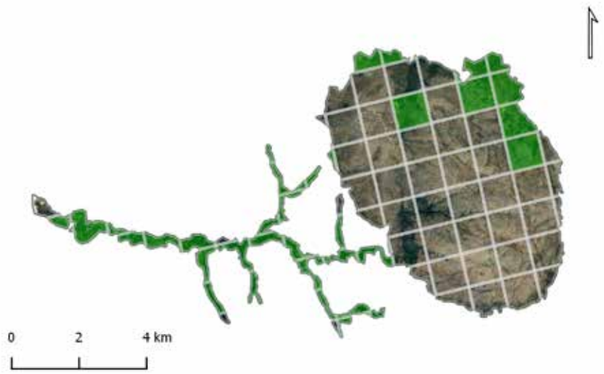
RELVÃO

Nome científico: *Poa trivialis* L
Família: POACEÆ

Planta herbácea, semi-arrosetada, com colmos de 30-90 cm, lisos ou ligeiramente escábridos no ápice. As Folhas, com 2-4,5 mm de largura, são relativamente delgadas e macias. As lígulas, com 2-8 mm, são agudas a sub-truncadas. A inflorescência, em panícula com 9-25 cm, possui formas ovóide-piramidais, com os ramos inferiores fasciculados de 3 a 6. As espiguetas, com 2-4 mm, possuem 2-4 flores. As glumas surgem desiguais, a superior ligeiramente maior, com 2-3 mm. A lema, pubescente na quilha e lanosa na base, mede 2-3 mm. A floração acontece entre Abril e Maio.

O nome genérico *Poa*, surge do termo grego usado para designar as plantas herbáceas com interesse forrageiro. O restritivo específico *trivialis*, surge do termo latino usado para designar o que é comum ou vulgar.
Considerada uma pastagem rústica, quando cortada cedo é usada como feno para o gado e cavalos.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos ou encharcados, surge em terrenos cultivados e incultos.



Cosmopolita, encontra-se presente em todo o território de Portugal continental.

ERVA-FINA, RABO-DE-RAPOSA, RABO-DE-RAPOSA-MACIO

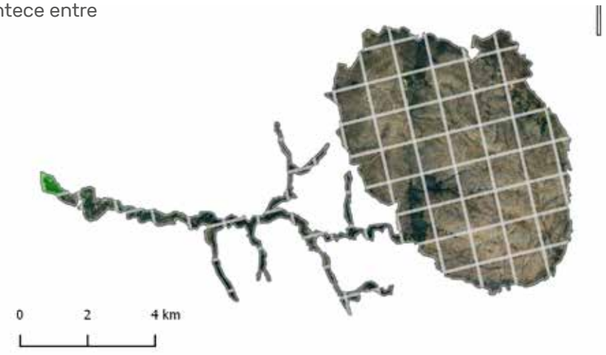
Nome científico: *Polypogon monspeliensis* (L.) Desf
Família: POACEÆ

Planta herbácea, geralmente cespitosa. Os colmos, usualmente eretos ou ascendentes são, por vezes, um tanto decumbentes e enraizantes junto à base. Com até cerca de 130 cm de altura, os colmos apresentam-se glabros ou ligeiramente ásperos junto à inflorescência. As folhas, planas e ásperas, medem 2-8 mm de largura. As lígulas, de formas obtusas ou agudas, surgem laceradas e medem 2-12 mm. Os tirsos, de tonalidade verde-claro ou amarelados, com formas mais ou menos oblongas, medem entre 2-16 cm e podem apresentar-se lobados. As espiguetas, unifloras e ligeiramente achatadas lateralmente, medem 1,5-3 mm. As glumas, subiguais, com formas elípticas ou oblanceoladas, surgem imarginadas ou bilobadas, de pubescência áspera e ciliadas, na porção inferior da quilha apresentam pelos curtos e curvos e são providas de aristas de 4-8 mm. A lema, de contorno elíptico, truncada e denticulada, mede 1-1,5 mm e apresenta uma arista fina, que facilmente se desprende, com 2 mm. A floração acontece entre os meses de maio e julho.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos e frescos, podendo suportar situações de inundação, surge em margens de cursos de água, em pauis, em arrozais e sapais e em areias litorais.

O nome genérico *Polypogon*, de origem grega nos termos *polys* e *pogon*, que significam vários e barbas, refere-se ao aspeto hirsuto das inflorescências. O restritivo específico *monspeliensis* refere-se à região de Montpellier, no sul de França.
Usada como alimento por algumas tribos norte-americanas, é também palatável para o gado, sendo por isso usada como pastagem. Também na medicina tradicional norte-americana foi de utilidade, tendo sido usada por algumas tribos no tratamento de palpitações cardíacas.
De interesse como planta ornamental para paisagismo e para arranjos florais de interior, terá sido este um dos motivos que terá contribuído para o alargamento da sua área de distribuição.

Com distribuição nativa nas regiões Sul e Oeste do continente europeu, até à região do Cáucaso e da Sibéria, no Norte de África, Ásia e Macaronésia, tem atualmente a sua distribuição bastante mais alargada. Em Portugal continental ocorre em Trás-os-Montes, na Beira Litoral, na Estremadura, no Ribatejo, no Alentejo e no Algarve.



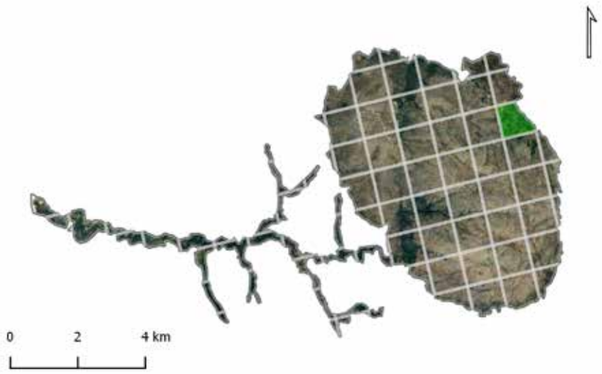
RABO-DE-RAPOSA, RABO-DE-RAPOSA-VIÇOSO

Nome científico: *Polypogon viridis* (Gouan) Breistr
Família: POACEÆ

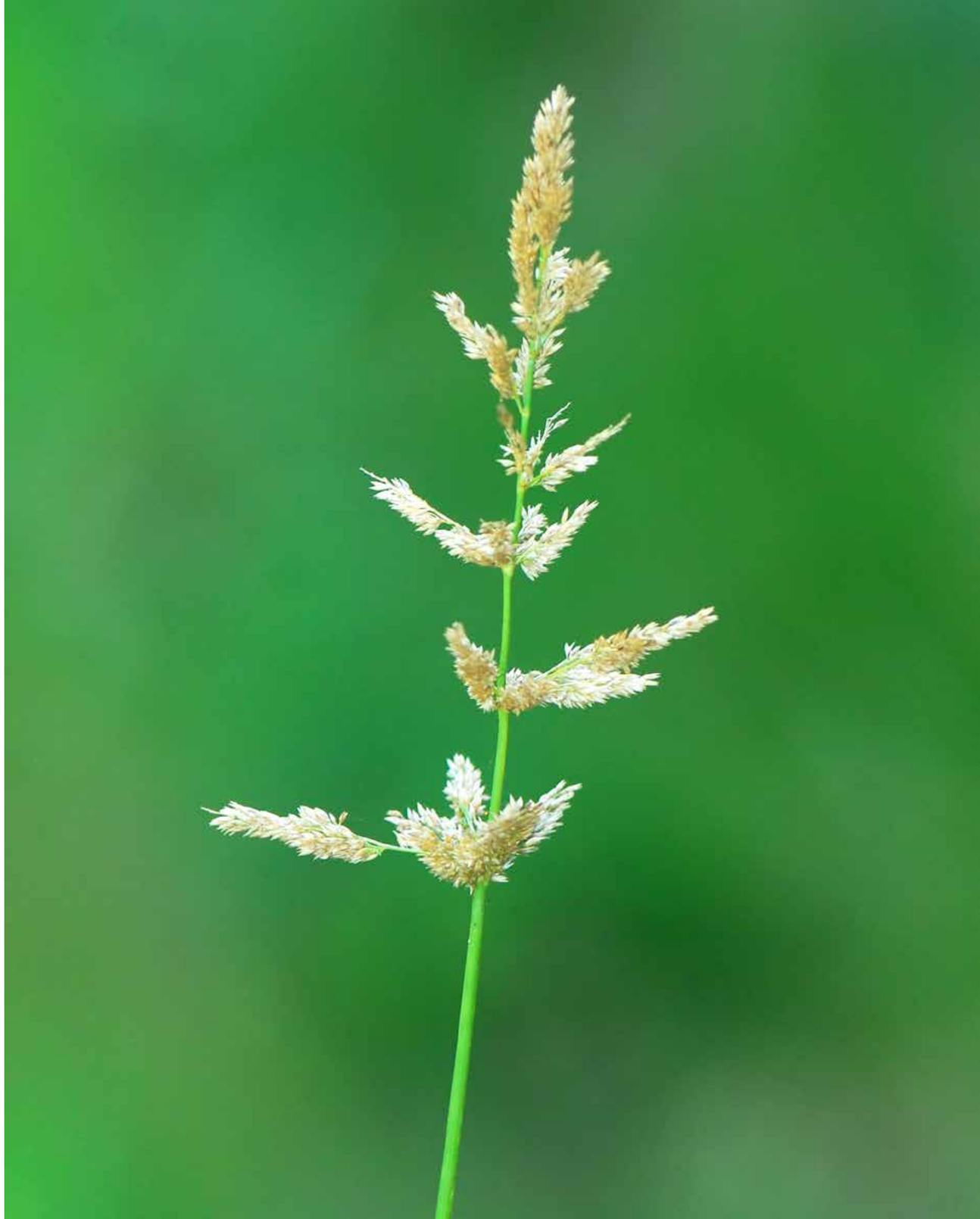
Espécie herbácea e estolhosa com colmos glabros, eretos ou decumbentes-ascendentes com capacidade de enraizamento nos nós proximais e medindo entre 15-60 cm. As folhas, de textura áspera, medem de 2-12 mm de largura. As lígulas, obtusas ou truncadas e algo dentadas, medem 1,5-5 mm. As panículas, densas e lobadas, com formas oblongo-piramidais, de tonalidades verde-claro ou purpurascentes, medem 3-10 cm. As espiguetas surgem com 1,5-2,2 mm. As glumas, de textura áspera e formas elíptico-lanceoladas, não possuem aristas. Do mesmo modo, a lema surge não aristada e de textura áspera, com cerca de 1 mm, elíptica, truncada e denticulada. A floração surge de abril a agosto.

Habitat:
Prefere locais húmidos, surgindo em margens de cursos de água, em relvados e em terrenos cultivados.

O nome genérico *Polypogon*, de origem grega nos termos *polys* e *pogon*, que significam vários e barbas, refere-se ao aspeto hirsuto das inflorescências. O restritivo específico *viridis*, de origem latina, aponta para a tonalidade verde das inflorescências.



Presente na região Mediterrânica, no Oeste da Ásia, na Índia e na Macaronésia, tem atualmente a sua distribuição bastante mais alargada. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território, salvo nas regiões de Trás-os-Montes e da Beira Alta.

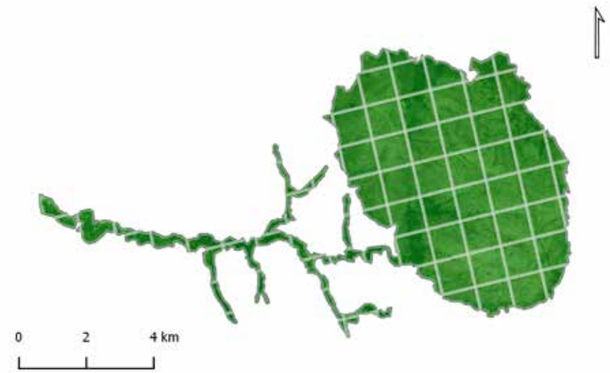


Nome científico: *Pseudarrhenatherum longifolium* (Thore) Rouy
Família: POACEÆ

Planta herbácea, semi-arrosetada, com colmos de 40-120 cm, pubescentes nos nós. As folhas, com 1-4 mm de largura, surgem planas e por fim convolutas, pubescentes a subglabras na página inferior. As bainhas das folhas caulinares geralmente com pelos deflexos e densos. A lígula apresenta-se finamente ciliada no ápice. A panícula, com 8-20 cm, é ligeiramente contraída e densa. As espiguetas, com 5-7 mm, com tonalidade verde-amarelada, por vezes apresentam tons violáceos. Glumas ovado-lanceoladas e desiguais. Época de floração entre Abril e Julho.

Habitat:
Prefere clareiras de matas, terrenos incultos e matos.

Presente no Sudoeste da Europa. Em Portugal continental a sua distribuição restringe-se ao Norte e Centro do país.



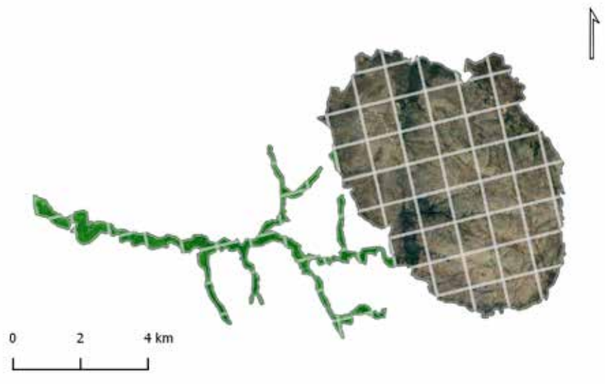
CAUDA-DE-RAPOSA, RABO-DE-GATO

Nome científico: *Setaria parviflora* (Poir.) Kerguélen
Família: POACEÆ

Planta herbácea, cespitosa e curtamente rizomatosa. Os colmos, eretos e de aspeto glabro, podem alcançar os 80 cm. As folhas, com larguras compreendidas entre 1-4 mm, apresentam-se ásperas sobre as nervuras da face interior e com pelos longos e dispersos essencialmente junto à base. As lígulas surgem pubescentes. As inflorescências, de ráquis curta e acentuadamente pubescente, medem 2,5-10 cm. As espiguetas, de formas oblongas ou ovadas, 2-floras, oscilam entre os 2-2,5 mm. As glumas, desiguais, apresentam aspeto membranáceo. A lema fértil é transversalmente rugosa. Floresce de junho a setembro.

Habitat:
Ocorre em relvados húmidos, em terrenos cultivados e incultos, preferencialmente em locais húmidos.

O nome genérico *Setaria*, de origem latina no termo *saeta*, que significa cerdas ou pelos rígidos, refere-se ao aspeto eriçado das inflorescências. O restritivo específico *parviflora* tem origem nos termos gregos *parvus* e *flora*, que significam pequeno e flor, indicando a pequena dimensão das flores.
Atualmente crê-se que a origem desta espécie não se relacione com os territórios do Novo Mundo, acreditando-se que poderá ter sido introduzida no continente americano através de rotas asiáticas, e que a sua origem seja africana. Contudo, pela falta de dados absolutos, a origem geográfica da espécie continua a ser referida como americana.
Introduzida acidentalmente no continente europeu, provavelmente misturada com espécies para relvados, adaptou-se aos novos habitats e, em alguns casos, o seu comportamento pode aproximar-se do invasivo – sendo problemática em vinhas, pastagens e em algumas culturas.
Referida em alguns documentos como tendo sido usada na alimentação pelos viajantes que atravessavam o Estreito de Bering e pelos povos que habitavam a região do México.



Espécie oriunda da América do Norte e do Sul, em Portugal continental ocorre naturalizada sobretudo nas regiões do Minho, do Douro Litoral e da Beira Baixa.

MILHÃ-AMARELA

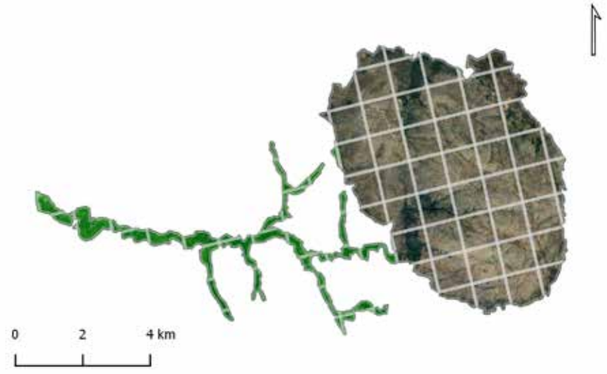
Nome científico: *Setaria pumila* (Poir.) Roem. et Schult
Família: POACEÆ

Planta herbácea glabra, com colmos de 20-60 cm, finos, solitários ou ligeiramente fasciculados, eretos ou ascendentes, glabros ou escábridos junto à inflorescência. As folhas, planas com e com 2-8 mm de largura, normalmente glabras, podem apresentar alguns pelos compridos na base. A lígula limitada a uma fila densa de pelos. Inflorescência com 3-8 cm e de tonalidade amarelada quando madura, cilíndrica, com inúmeros pêlos rígidos e longos. As espiguetas medem 2,5-3,3 mm. A lema surge transversalmente rugosa. A época de floração ocorre entre Junho e Julho.

O nome genérico *Setaria*, de origem latina no termo *saeta*, que significa cerdas ou pelos rígidos, refere-se ao aspeto eriçado das inflorescências. As sementes desta planta podem ser utilizadas para substituir o arroz ou serem moídas na forma de farinha.

Habitat:
Ocorre em campos cultivados e em terrenos sujeitos a atividade antrópica.

Cosmopolita, surge também com uma distribuição abrangente no território de Portugal continental.



CAPIM-DOCE

Nome científico: *Sporobolus indicus* (L.) R. Br
Família: POACEÆ

Espécie herbácea, usualmente cespitosa, cujos colmos, eretos, simples e providos de diversos rebentos folhosos junto à base, variam entre os 20-100 cm. As folhas, lineares ou filiformes, planas ou involutas, flexíveis ou algo rígidas, surgem pouco numerosas e afastadas entre si, medindo 0,5-2 mm de largura. A lígula apresenta uma faixa de pelos curtos. A inflorescência, em forma de tirso, linear e denso, mede 8-30 cm. Espiguetas unifloras com cerca de 2 mm. As glumas surgem de formas ovadas ou lanceoladas, a superior aguda e com 1-1,5 mm, a inferior obtusa e de 0,4-0,6 mm. Lema lanceolada com cerca de 2 mm. A floração acontece de junho a setembro.

O nome genérico *Sporobolus* deriva dos termos gregos *spora* ou *sporos*, que significam semente ou esporos, e *bolis* ou *bolos*, que significam atirar ou dispersar – pois na maturidade as sementes são forçadas a sair dos frutos.
As suas sementes podem ser incluídas na alimentação. Cruas ou cozinhadas, podem ser moídas e adicionadas a farinhas.
Na medicina tradicional foram diversas as propriedades que lhe foram atribuídas, tendo sido usada como anti-inflamatória, como tónico para o sangue, como contracetivo e para o tratamento de algumas doenças venéreas.
Das suas folhas são obtidas fibras para produção de objetos de uso diário.

Habitat:
Espécie com preferência por locais ruderalizados, ocorre sobretudo em bermas de caminhos e em fendas nos empedrados.

Natural das regiões tropicais do continente americano, encontra-se naturalizado em diversos pontos do globo. Em Portugal continental surge no Minho, no Douro Litoral, na Beira Alta, na estremadura e no Baixo Alentejo.

ERVA-DE-SANTO-AGOSTINHO, GRAMA-DE-SANTO-AGOSTINHO

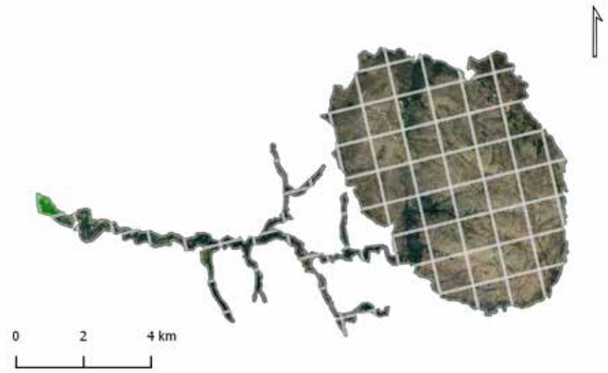
Nome científico: *Stenotaphrum secundatum* (Walter) Kuntze
Família: POACEÆ

Planta herbácea, de colmos que surgem prostrados ou ascendentes, enraizantes nos nós, e cuja parte elevada pode alcançar até 35 cm. As folhas, lineares e planas, surgindo inicialmente conduplicadas, são obtusas e apresentam margens ásperas, medindo cerca de 2-6 mm de largura. A lígula assume-se como uma faixa de pelos. As inflorescências, em pequenos cachos que surgem total ou parcialmente encaixados na ráquis de forma assovelada, medem 3-10 cm. As espiguetas, estreitamente ovadas, medem cerca de 4-5 mm. Floresce de outubro a maio.

Habitat:
Tolerante a ambientes salinos, surge sobretudo em locais húmidos e costeiros. Nos locais onde se naturalizou ocupa ambientes dunares, áreas de cultivo, margens de caminhos, entulheiras e jardins.

Espécie naturalizada com potencial invasor, a sua introdução deveu-se à possibilidade do seu uso como espécie de relvado tolerante à salinidade e a solos arenosos. Contudo, acabou por se escapar dos jardins sobretudo pelos detritos de jardins muitas vezes depositados em entulheiras.
O nome genérico *Stenotaphrum* surge dos termos gregos *stenos*, que significa estreito, e *taphros*, que significa vala, referindo-se às pequenas depressões à superfície da ráquis de onde surgem as espigas. O restritivo específico *secundatum* indica a curvatura do eixo da inflorescência.
O seu valor como espécie agroflorestal pode ser importante, sendo em alguns pontos do globo usada como espécie forrageira, sobretudo em locais sombreados e húmidos. O seu valor nutritivo pode ser melhorado quando combinada com leguminosas.
É ainda usada como planta ornamental e como elemento de estabilização de solos arenosos.

Originária das regiões tropicais e subtropicas da América do Sul, surge atualmente naturalizada em diversas regiões do globo. Em Portugal continental ocorre no Minho, no Douro Litoral, na Beira Litoral, na Estremadura, no Ribatejo e no Algarve.

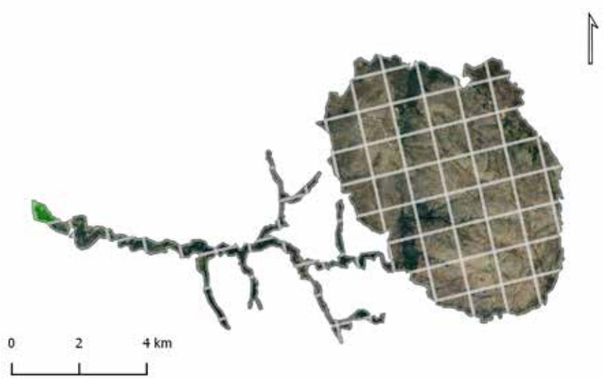


Nome científico: *Vulpia alopecuros* (Schousb.) Dumort
Família: POACEÆ

Planta herbácea, cespitosa, com colmos geralmente eretos mas por vezes rastejantes e radicantes, atingindo até cerca de 70 cm. As folhas, inicialmente planas, tornam-se convolutas quando secam. As inflorescências surgem sob a forma de cacho, podendo apresentar 2-3 ramos nos nós inferiores e medindo entre 5-20 cm. As espiguetas, com 4-9 flores férteis, medem de 10-20 mm. A gluma superior mede 9-25 mm, dos quais 0,5-8 mm correspondem à arista, a gluma inferior mede entre 0,5-3,5 mm. Lema de contorno lanceolado, longamente ciliada ou eventualmente glabra, provida de arista e medindo 8-16 mm. As aristas medem 10-20 mm. A floração ocorre durante os meses de maio e junho.

Habitat:
Espécie com preferência por solos arenosos, usualmente nas proximidades da faixa litoral, ocorre em dunas, em aceiros e em prados secos.

O nome genérico *Vulpia* homenageia Johann Samuel Vulpius (1760-1846), químico-farmacêutico e botânico amador alemão. Por sua vez, o restritivo específico *alopecuros* surge como referência à aparência das espigas, indicando alguma semelhança a uma cauda de raposa, pois deriva dos termos gregos *alopeco* e *ura*, que significam raposa e cauda.



Presente no Oeste da Região Mediterrânica e na Macaronésia. Em Portugal continental surge ao longo de quase toda a faixa litoral.

VÚLPIA-BROMADA

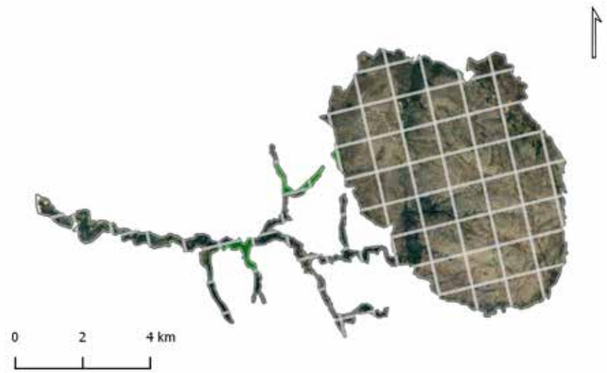
Nome científico: *Vulpia bromoides* (L.) Gray
Família: POACEÆ

Planta herbácea anual, com caules eretos que podem medir até cerca de 50 cm. As folhas apresentam uma lígula truncada. As inflorescências surgem em forma de panícula pouco ramificada, cujo comprimento varia entre os 3-15 cm. As espiguetas medem entre 5-10 mm e comportam 3-8 flores pedunculadas, sendo as superiores masculinas ou estéreis. As glumas são mais curtas ou do mesmo comprimento que as flores, a superior trinérvea e a inferior uninérvea, com ou sem arestas. A pálea apresenta as quilhas escábridas. O período de floração acontece entre os meses de Abril a Julho.

Habitat:
Ocorre em lameiros, terrenos incultos, junto a margens de caminhos e em terrenos soltos do litoral.

O nome genérico *Vulpia* homenageia Johann Samuel Vulpius (1760-1846), químico-farmacêutico e botânico amador alemão. O restritivo específico *bromoides* aponta a semelhança com plantas do género Bromus.

Surge na Europa, salvo na região boreal, no Cáucaso, nas regiões Oeste da Ásia, em África e na Macaronésia, exceto em Cabo Verde. Em Portugal pode ser encontrada em quase toda a região Norte, no Alentejo Interior e em parte do Algarve.



Nome científico: *Vulpia muralis* (Kunth) Nees
Família: POACEÆ

Planta herbácea mais ou menos cespitosa. Os colmos, com 7-65 cm, surgem vulgarmente eretos. A inflorescência, em panícula, apresenta-se mais ou menos ramificada, de linear a fusiforme, ereta e com 2-17 cm, geralmente bem saliente da bainha da folha superior. As espiguetas, com 5-10 mm, possuem 3-7 flores férteis. As glumas surgem desiguais, a superior de textura glabra a escábrido-pubescente mede 5-9 mm co a arista incluída. A lema, de 4-7 mm, surge estreitamente lanceolada e escábrido-pubescente. Floresce entre Abril e Junho.

O nome genérico Vulpia homenageia Johann Samuel Vulpius (1760-1846), químico-farmacêutico e botânico amador alemão.

Habitat:
Prefere locais expostos, terrenos cultivados ou incultos e matos secos, surgindo por vezes em prados e lameiros.

Surge na Região Mediterrânica. Em Portugal está presente em todo o território continental.

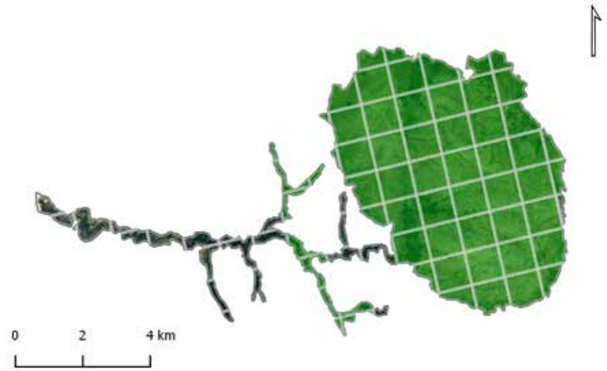
Nome científico: *Vulpia myurus* (L.) C. C. Gmel
Família: POACEÆ

Planta herbácea anual, com caules eretos de até cerca de 60 cm. As folhas apresentam a lígula truncada. As inflorescências surgem em forma de panícula, estreita e um pouco recurvada, cujo comprimento varia entre os 6-20 cm. As espiguetas medem entre 7-12 mm e possuem 4-6 flores pedunculadas, sendo as superiores masculinas ou estéreis. As glumas são mais curtas ou do mesmo comprimento que as flores, a superior trinérvea e a inferior uninérvea, com ou sem arestas. Lema completada com aresta. A pálea apresenta as quilhas escábridas. O período de floração acontece entre os meses de Abril a Junho.

O nome genérico *Vulpia* homenageia Johann Samuel Vulpius (1760-1846), químico-farmacêutico e botânico amador alemão. O restritivo específico *myurus* significa longa e estreita, como a cauda de um rato, referindo-se ao formato esguio e curvo da inflorescência.

Habitat:
Surge em terrenos incultos e pastos.

Presente em grande parte Europa até ao Cáucaso, no Norte de África, na Índia, no Oeste da Ásia e na Macaronésia, salvo em Cabo Verde. Em Portugal pode ser encontrada um pouco por todo o território.

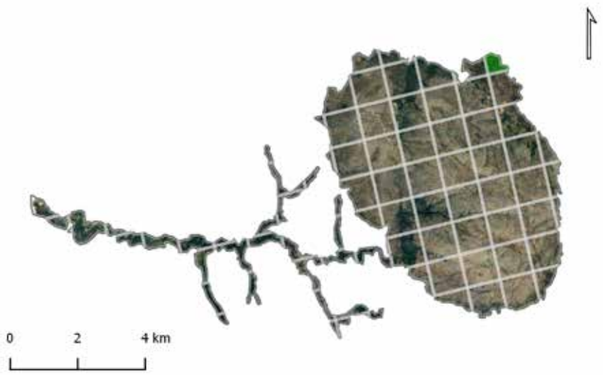


Nome científico: *Polygala microphylla* L
Família: POLYGALACEÆ

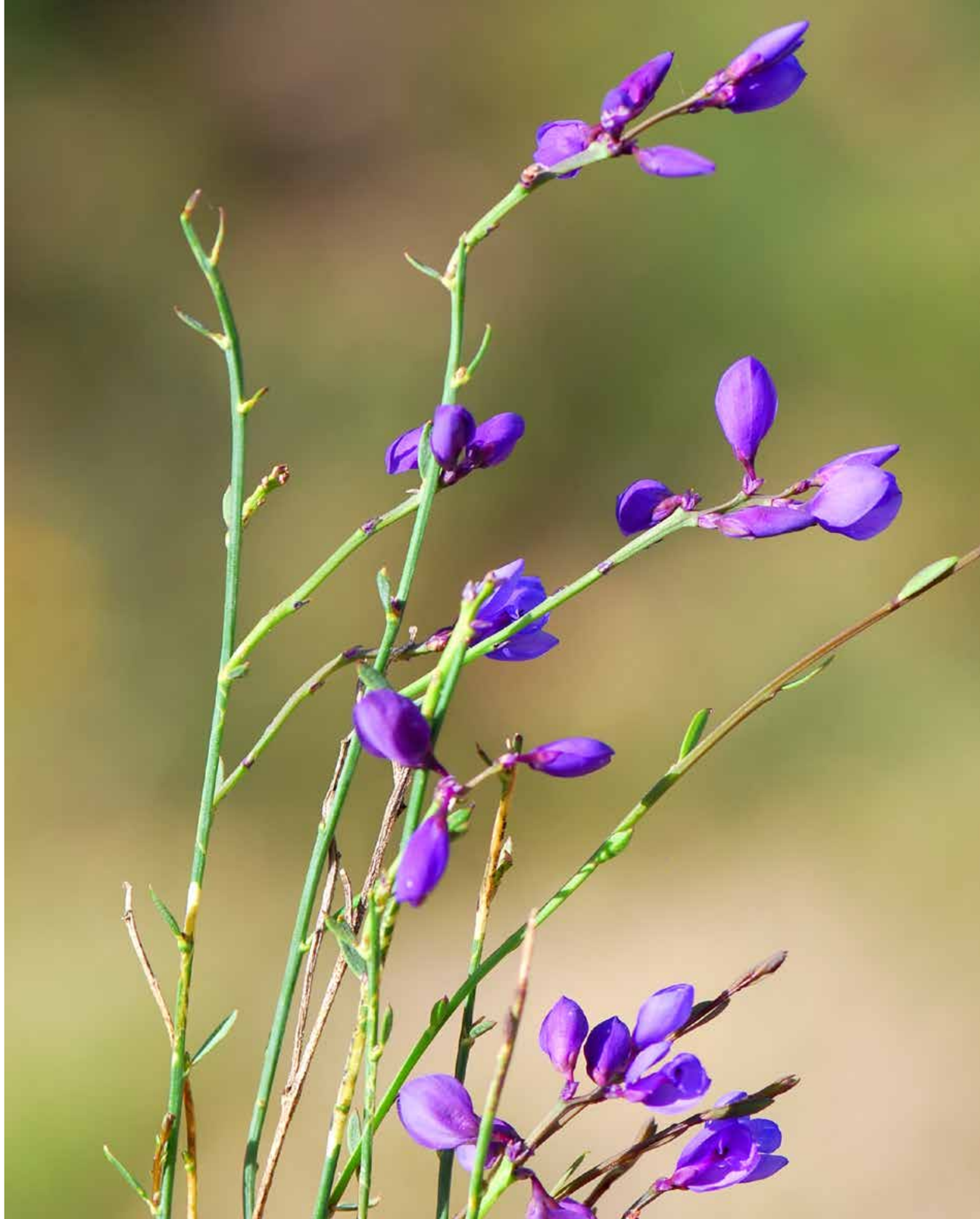
Planta subarbustiva com até 30 cm e de rizoma lenhoso. O caule, de consistência lenhosa ou sublenhosa, surge ereto-ascendente, muito ramificado desde a base, estriado e glabro. As folhas, de inserção alterna e sésseis, têm formas linear-lanceoladas ou linear-espatuladas, consistência subcoriácea e medem 5-15 X 1-2 mm. A inflorescência, em racimo terminal ou pseudolateral, com 2-4 cm, e não ramificada, comporta 3-8 flores em tons intensos de azul ou raramente brancas. As sépalas não caducas, surgem glabras e ovado-elípticas. Pétalas superiores com 8-10 X 3-5 mm, ovado-unguiculadas. O fruto, uma cápsula obcordiforme, mede 6,5 X 4,5 mm. Sementes com 3,5 X 1,5 mm, cilíndrico-elipsoidais e pilosas. Floresce entre Fevereiro e Julho.

Habitat:
Prefere sítios rochosos, secos e ácidos. Surgindo em fissuras de rochas, em urzais, piornais e estevais, em clareiras de pinhais e de montados de sobro e azinho.

O seu nome genérico *Polygala* deriva dos termos gregos polys e *gala*, que significam muito e leite, nome que surgiu pela grande quantidade de seiva produzida. Acreditava-se que pastagens ricas nestas plantas fariam rebanhos produtores de maior quantidade de leite. Contudo, esta propriedade nunca foi comprovada.



Endemismo do Oeste da Península Ibérica, ocorre em todo o território de Portugal continental.



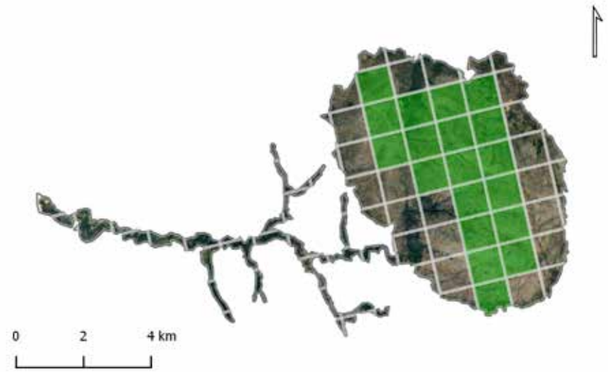
Nome científico: *Polygala serpyllifolia* Hosé
Família: POLYGALACEÆ

Planta herbácea, de caules decumbentes e ramificados desde a base, um tanto pubescente ou glabros, com até 15 cm. As folhas são sésseis ou curtamente pecioladas e surgem mais ou menos uniformemente distribuídas pelo caule, medindo 5-25 x 1,5-5 mm. As inferiores são obovadas ou elípticas, de ápice arredondado, base cuneiforme e inserção oposta ou suboposta. As superiores, maiores do que as inferiores, surgem quase sempre com inserção alterna, de forma lanceolada, sublinear ou oblongo-lanceolada, apresentam-se agudas no ápice, atenuadas na base, com margem revoluta e de textura glabrescente. As flores, tepaloides e geralmente azuis, ou excecionalmente rosadas ou esbranquiçadas, surgem 3-10 em inflorescências terminais, simples, laxas e de 1-3 cm. Sépalas externas subiguais, glabras e sublineares a rondar os 2 mm, as asas elípticas ou oblanceoladas, com 5-6,5 x 2,75-3 mm. Pétalas superiores com 5-5,5 mm e forma linear-elíptica, quilha tubular com 3,5-4 mm e crista fimbriada com 1-1,25 mm. O fruto, capsular, subséssil, obcordiforme e marginado, mede 5-5,5 x 4-4,25 mm. A floração acontece durante os meses de junho e julho.

Habitat:
Espécie com preferência por solos ácidos, surge em pastos e clareiras de bosques caducifólios, em margens de ribeiros e em turfeiras.

A medicina popular usa esta planta desde a Grécia antiga, tendo sido recomendada por Dioscórides, o pai da farmacognosia, pelas suas propriedades galactagogas que estimulavam a lactação. Este uso estendeu-se até aos tempos medievais. O seu nome genérico *Polygala* é disso indício, pois deriva dos termos gregos *polys* e *gala*, que significam muito e leite. Acreditava-se, também, que pastagens ricas nesta planta fariam rebanhos produtores de maior quantidade de leite. Contudo, esta propriedade nunca foi comprovada. Foi também usada no tratamento de tosse e bronquite e fervida com leite para o tratamento das cicatrizes deixadas pela varíola.

Ocorre na Europa atlântica. Em Portugal continental surge no Minho, no Douro Litoral, em Trás-os-Montes e nas Beiras.



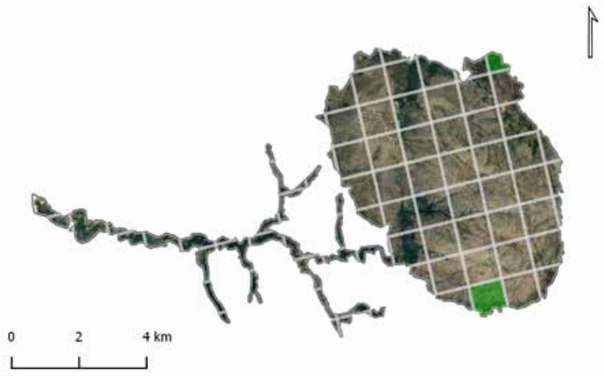
POLÍGALA, ERVA-LEITEIRA

Nome científico: *Polygala vulgaris* L
Família: POLYGALACEÆ

Planta herbácea, de caules eretos e muito ramificados desde a base, um tanto pubescente ou glabros, com até 35 cm. As folhas são alternas e sésseis. As inferiores, mais pequenas do que as superiores, com 7-10 x 2,5-5 mm, são elípticas ou elíptico-lanceoladas, de ápice agudo ou obtusas, de base atenuada, margem revoluta e aspeto glabrescentes. As superiores, de forma sublinear ou elíptico-lineares, medem 15-25 x 1-3 mm. As flores, tepaloides, de tonalidade azul ou rosada, excecionalmente esbranquiçadas, surgem em inflorescências terminais, simples, laxas e de 5-15 cm. Sépalas externas subiguais, glabras e lineares a rondar os 3,5 x 0,5 mm, as asas elípticas com 5-7 x 3-4,5 mm. Pétalas superiores com 6,5-7 mm e forma elíptica, quilha tubular com 4-5 mm e crista muito fimbriada com 1,5 mm. O fruto, capsular, subséssil, obcordiforme e marginado, mede 5-5,5 x 3,5-4 mm. A floração ocorre entre os meses de maio e julho.

Habitat:
Surge em prados e pastagens, em campos de cultivo e em clareiras de matos e bosques.

Tradicionalmente usada pela medicina popular pelas suas propriedades galactagogas que estimulavam a lactação. Uso este cujo nome genérico *Polygala* é indicativo, pois deriva dos termos gregos *polys* e *gala*, que significam muito e leite. Contudo, esta propriedade nunca foi comprovada. Pelas suas propriedades de ação diaforética, diurética, expetorante e estimulante, também usada no tratamento de paralisia e de doenças respiratórias.



Ocorre na Região Eurosiberiana. Em Portugal continental ocorre um pouco por todas as regiões, mas sendo mais frequente no Norte e nas regiões mais frescas.

CENTONÓDIA

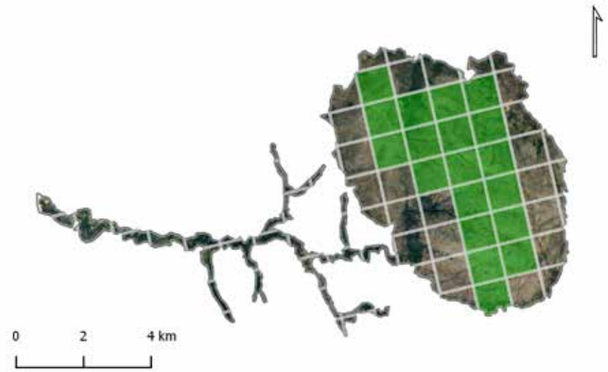
Nome científico: *Polygonum aviculare* L
Família: POLYGONACEÆ

Planta herbácea anual. Caules com 2-70 cm, nodosos, mais ou menos ramificados, eretos e prostrados ou prostrado-ascendentes. Folhas com 15-40 X 4-8 mm, lanceoladas, elípticas ou ovado-lanceoladas. Flores situadas nas axilas das folhas, subsésseis, dispostas em grupos de 2-5. Perianto com 2,5-3 mm. Tépalas com margens brancas ou róseas. Esta planta floresce entre Junho e Outubro.

O nome genérico *Polygonum*, com origem grega nos termos *polys* e *gonu*, que significam muitos e joelho ou articulação, referem-se aos nós engrossados dos caules das espécies deste género.
Planta comestível, pode ser utilizada na preparação de infusões.
Apresenta propriedades medicinais muito semelhantes ao *P. arenastrum*.

Habitat:
Surge em terrenos cultivados e incultos e noutros locais sujeitos a atividade humana.

Planta cosmopolita, surge em todo o território de Portugal continental.



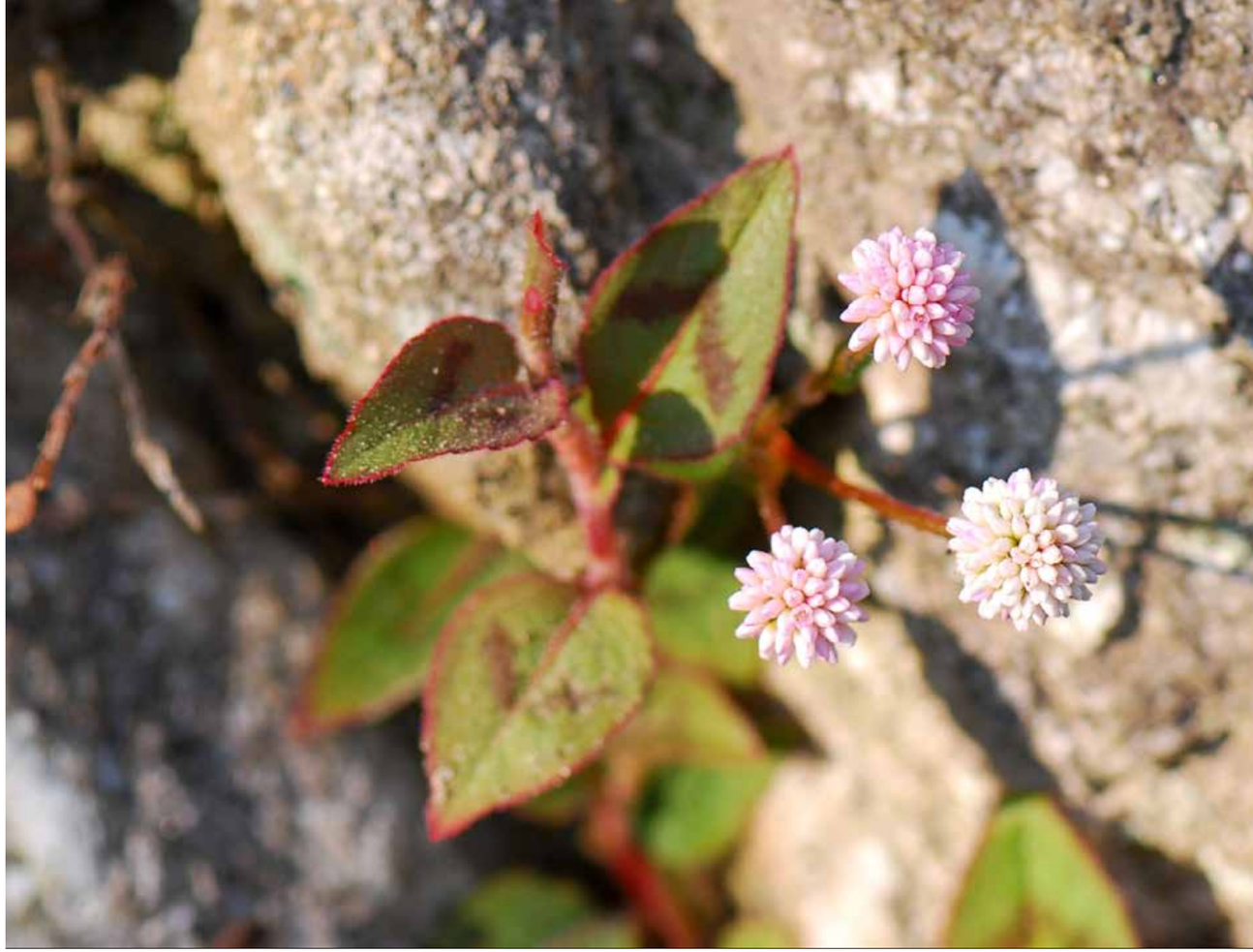
POLÍGONO-DE-JARDIM

Nome científico: *Polygonum capitatum* Buch.-Ham ex D. Don
Família: POLYGONACEÆ

Espécie herbácea de aspeto pubescente- glanduloso. Os caules, com 30-50 cm, prostrados, muito ramificados e por vezes enraizantes nos nós inferiores, tornam-se progressivamente mais castanhos. As folhas, curtamente pecioladas, inteiras e de forma ovado-romboidal, possuem limbo de 15-40 x 10-25 mm e de aspeto glanduloso nas duas páginas. As ócreas pubescentes e, por vezes, glandulosas, medem até 8 mm e apresentam tonalidade castanho-avermelhada. As flores reúnem-se em inflorescências espiciformes, subglobosas com 5-10 mm. O perianto, com 2,5-3 mm, é constituído por 5 peças, unidas até cerca de metade e de tonalidade rosa-pálido. Os frutos são aquénios anegrados ou castanho-escuro e brilhantes. A floração acontece entre os meses de março e setembro.

Espécie introduzida como ornamental, usada para bordaduras e cobertura do solo, tornou-se uma espécie naturalizada com potencial invasor.
O nome genérico *Polygonum*, com origem grega nos termos *polys* e *gonu*, que significam muitos e joelho ou articulação, referem-se aos nós engrossados dos caules das espécies deste género. O restritivo específico *capitatum* deriva do termo latino *capito*, que significa cabeça grande – indicando o aspeto das inflorescências desta espécie.
O seu uso na medicina tradicional prende-se com a sua ação antibacteriana, analgésica, anti-inflamatória, diurética e antioxidante. Sendo a sua aplicação em problemas urológicos considerada bastante eficaz. A medicina e a farmacologia moderna desenvolveram vários fármacos baseados na composição química desta planta.

Habitat:
Espécie rupícola e ruderal, surge junto a fontes e a muros, em margens de caminhos e em valas de sistemas de regadio. Frequentemente por evasão de espaços onde é plantada como ornamental.



Originária da região Este do continente asiático e dos Himalaias, foi introduzida em algumas áreas da Europa. Em Portugal continental, surge no naturalizada Minho, Douro Litoral e na Estremadura.

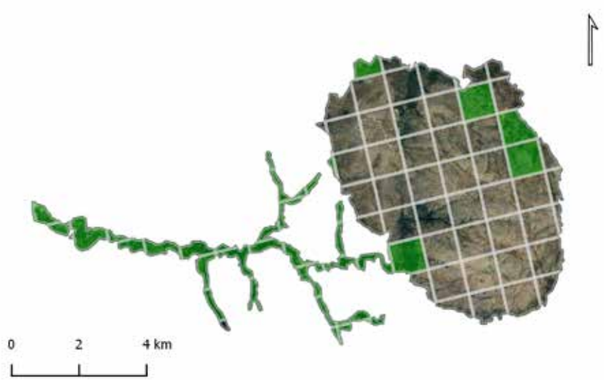
PIMENTA-DA-ÁGUA

Nome científico: *Polygonum hydropiper* L
Família: POLYGONACEÆ

Espécie herbácea anual, glabra. Caules com 20-70 cm, mais ou menos ramificados, eretos, com frequência vermelhos, por vezes enraizantes nos nós e com entrenós de 2-8 cm. Folhas com 4-8 X 0,8-2 cm, oval-lanceoladas, de travo picante e com pecíolo curto, até 10 mm. Inflorescências frouxas, numerosas, eretas ou curvado-pendidas, com flores axilares, em grupos de 1-3. Perianto com 3-4 mm, branco, rosado ou esverdeado. Aquénios com 3-3,5 mm, acastanhados. Esta planta floresce entre Julho e Outubro.

Habitat:
Surge em locais húmidos e margens de cursos de água.

O nome genérico *Polygonum*, com origem grega nos termos *polys* e *gonu*, que significam muitos e joelho ou articulação, referem-se aos nós engrossados dos caules das espécies deste género.
Planta comestível, as suas folhas e sementess utilizadas como condimento devido ao seu sabor apimentado.
Apresenta propriedades de ação adstringente, sendo utilizada no tratamento de hemorragias, problemas de pele, diarreia, etc.



Presente na América do Norte, na Europa, no Norte de África, no Sudoeste da Ásia e na Macaronésia. Distribui-se por todo o território de Portugal continental.

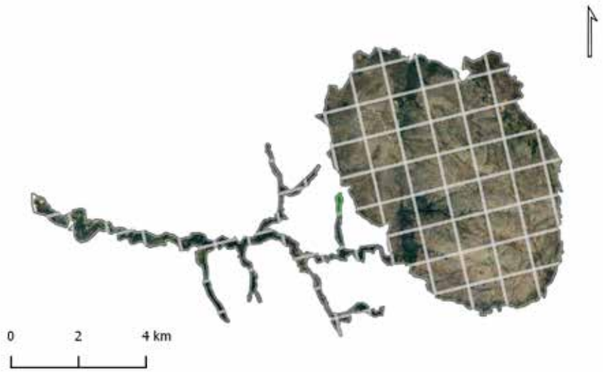
ERVA-BASTARDA

Nome científico: *Polygonum lapathifolium* L
Família: POLYGONACEÆ

Planta anual herbácea. Caules com 30-70 cm, eretos ou prostrado-ascendentes, mais ou menos ramificados, por vezes salpicados com manchas vermelhas. Folhas com 10-16 X 2-3,5 cm, lanceoladas ou ovado-lanceoladas, por vezes com uma mancha vermelha escura central, mais ou menos pilosa na nervura central, podendo a página inferior apresentar-se densamente tomentosa, amarelas ou incolores. Pecíolos até 10 mm. Inflorescências até 7 cm, densas e cilíndricas. Perianto arredondado, esbranquiçado ou rosado, com glândulas amarelas. Aquénios com 3 mm, pretos, brilhantes. Época de floração entre Julho e Agosto.

O nome genérico *Polygonum*, com origem grega nos termos *polys* e *gonu*, que significam muitos e joelho ou articulação, referem-se aos nós engrossados dos caules das espécies deste género.
Folhas e sementes comestíveis. Esta planta produz um líquido branco que pode ser utilizado como sabão. Possui também propriedades adstringentes e antissépticas, sendo as suas infusões utilizadas no tratamento de problemas de estômago e febres. É também aplicada externamente no tratamento de queimaduras.

Habitat:
Surge em relvados húmidos, terrenos cultivados e margens de linhas de água.



Espécie subcosmopolita. Presente em todo o território de Portugal continental.

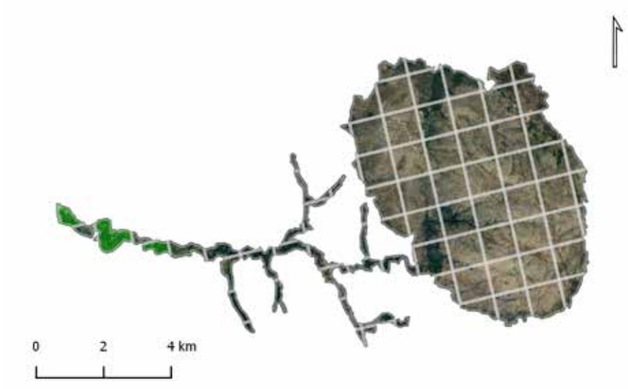
CRISTAS, ERVA-PESSEGUEIRA

Nome científico: *Polygonum persicaria* L.
Família: POLYGONACEÆ

Espécie herbácea, anual. Caules com 30-70 cm, eretos ou prostrado-ascendentes, mais ou menos ramificados e com nós pouco notórios. Folhas com 6-13 X 1-3 cm, lanceoladas, subsésseis, glabras ou pouco pilosas, inteiras, ciliadas, por vezes com uma mancha escura central. Inflorescências cilíndricas densas. Perianto rosado com 2-3 mm. Aquénios com 2-3 mm, lenticulares. Esta planta floresce entre Julho e Novembro.

O nome genérico *Polygonum*, com origem grega nos termos *polys* e *gonu*, que significam muitos e joelho ou articulação, referem-se aos nós engrossados dos caules das espécies deste género.
As suas folhas e sementes podem ser consumidas cruas ou cozinhadas.
Usado na medicina tradicional, as suas folhas apresentam propriedades adstringentes, diuréticas e vermífugas. A infusão e decocção desta planta são utilizadas no tratamento de dores.

Habitat:
Surge em margens de cursos de água, em relvados húmidos, em terrenos cultivados e noutros locais sujeitos a atividade antrópica.



Espécie cosmopolita. Distribuída por todo o território de Portugal continental.

AZEDAS

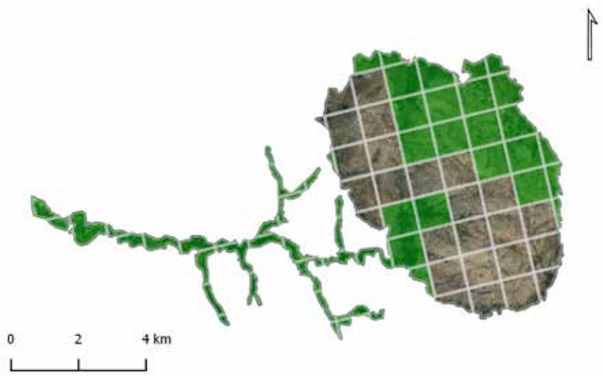
Nome científico: *Rumex acetosa* L
Família: POLYGONACEÆ

Espécie perene e dióica, podendo ultrapassa os 120 cm. Com caules simples ou pouco ramificados, erectos e estriados. As folhas basais, com 20-90 X 17-45 mm, são ovadas ou oblongas e pecioladas, as médias pouco pecioladas ou sésseis e as superiores são triangulares ou oblongas ou lineares. As inflorescências assumem diferentes aspectos: oblongas e pouco densas ou curtas e densas. As peças do perianto das flores femininas medem 1,5-2,5 mm e as das flores masculinas com 1,5-2 mm. Os frutos são pequenos aquénios, de 2 mm e cor escura. A época de floração ocorre entre os meses de Maio e Setembro.

As folhas podem ser usadas na alimentação, em sopas, purés e saladas, embora sejam tóxicas se ingeridas em grande quantidade. As folhas são adstringentes, diuréticas e laxantes e usadas para baixar a febre. A raiz é adstringente, diurética e hemostática, sendo ainda usada no tratamento da icterícia e pedras nos rins.

998

Habitat:
Tem preferência por zonas de mato e clareiras de bosques.



Ocorre em grande parte Europa, na Região Mediterrânica, em parte da Ásia e na América do Norte. Em Portugal, surge do Minho ao Ribatejo.

AZEDA-DOS-NOIVOS

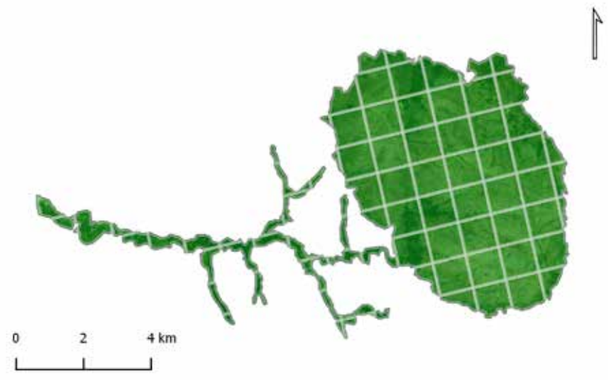
Nome científico: *Rumex acetosella* subsp. *angiocarpus* (Murb.) Murb
Família: POLYGONACEÆ

Espécie perene e dióica, podendo ultrapassa os 45 cm. As folhas, com 6-60 X 1-15 mm, são ovadas ou lineares, sagitadas e pecioladas. As inflorescências surgem em verticilos de 6-10 flores. As peças do perianto feminino medem 0,6-1 mm e as do masculino com 1-2 X 0,6-1,3 mm. Os frutos são pequenos aquénios, com cerca de 1,5 mm. A fase de floração dá-se entre os meses de Maio e Junho.

Habitat:
Com preferência por zonas de pouca humidade e arenosas, surge em clareiras de bosque, em zonas de pasto, em terrenos incultos ou cultivados e junto a caminhos.

O nome genérico *Rumex* surge do termo latino *rumino*, que significa sugar, voltar a mastigar ou ruminar – referindo-se ao hábito dos soldados romanos que sugavam plantas deste género para aliviar a sede.
As folhas podem ser usadas na alimentação, em sopas e saladas, e em bebidas semelhantes a limonada, embora sejam tóxicas se ingeridas em grande quantidade. As raízes são usadas para fazer corantes verdes-escuros, cinzentos e castanhos.

Presente na região Sudoeste da Europa e no Ocidente da Região Mediterrânica. Em Portugal, surge em todo o território.



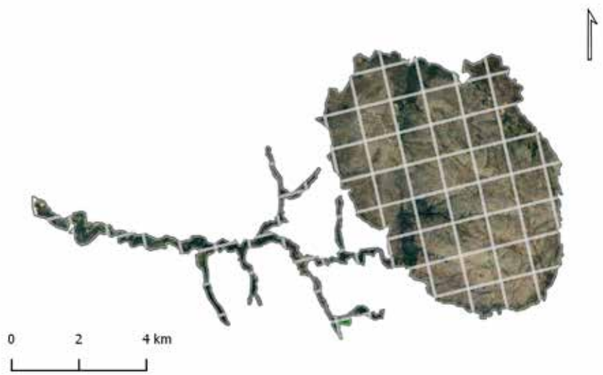
AZEDINHA-DE-CÃO

Nome científico: *Rumex bucephalophorus* subsp. *gallicus* (Steinh.) Rech. fil.
Família: POLYGONACEÆ

Espécie anual, de cerca de 40 cm, com caules eretos, ascendentes ou decumbentes. As folhas, com 6-35 X 1-20 mm, são ovadas ou linear-lanceoladas, sendo as basais pecioladas e as superiores. As inflorescências são geralmente simples. Os frutos são pequenos aquénios. O período de floração acontece entre os meses de Abril e Junho. A subespécie hispanicus pode ocorrer no território em zonas litorais, embora não tenha sido observada durante as campanhas de campo.

O nome genérico *Rumex* surge do termo latino *rumino*, que significa sugar, voltar a mastigar ou ruminar – referindo-se ao hábito dos soldados romanos que sugavam plantas deste género para aliviar a sede.
As folhas da maioria das espécies deste género contêm ácido oxálico e taninos, muitas delas possuem ação adstringente e atuam como purgantes ligeiros. Na Europa, as folhas de muitas destas espécies são usadas para acalmar a pele irritada por urtigas.

Habitat:
Surge em prados, terrenos cultivados ou incultos e junto a caminhos.



Ocorre na Península Ibérica. Em Portugal, surge um pouco por todo o território.

ERVA-LABAÇA

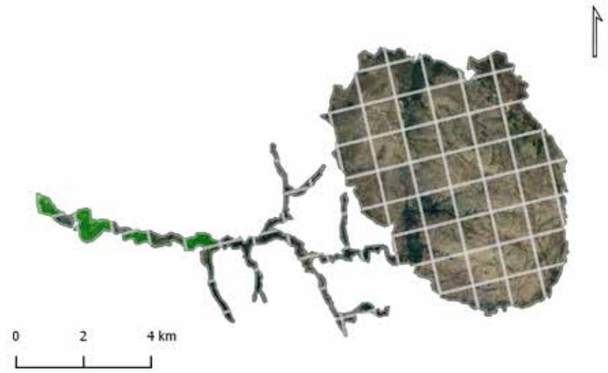
Nome científico: *Rumex conglomeratus* Murray
Família: POLYGONACEÆ

Espécie perene, que atinge os 150 cm. Com caules eretos e estriados, por vezes de tom púrpura e ramosos. As folhas basais, com 30-160 X 13-50 mm, são ovado-lanceoladas ou ovado-oblongas e cordadas. As inflorescências são pouco densas. Os frutos são pequenos aquénios de 1,6 -1,9 mm. A fase de floração ocorre entre os meses de Julho e Setembro.

Habitat:
Tem preferência por zonas húmidas, como margens de linhas de água, valas e regos de água e pastagens.

O nome genérico *Rumex* surge do termo latino *rumino*, que significa sugar, voltar a mastigar ou ruminar – referindo-se ao hábito dos soldados romanos que sugavam plantas deste género para aliviar a sede.
Embora sejam tóxicas se ingeridas em grande quantidade, as folhas podem ser usadas na alimentação, por exemplo em saladas. As sementes moídas são misturadas em farinha para cozer pão e biscoitos.
Usada na medicina tradicional, a sua raiz é aplicada como antiescorbútico e adstringente e das folhas é feita uma decocção para o tratamento de problemas de pele.
As raízes são usadas para fazer corantes de tons verde-escuro, cinzento e castanho.

Surge em quase toda Europa, no Centro e Oeste da Ásia e na Região Mediterrânica. Em Portugal, surge em todo o território continental.



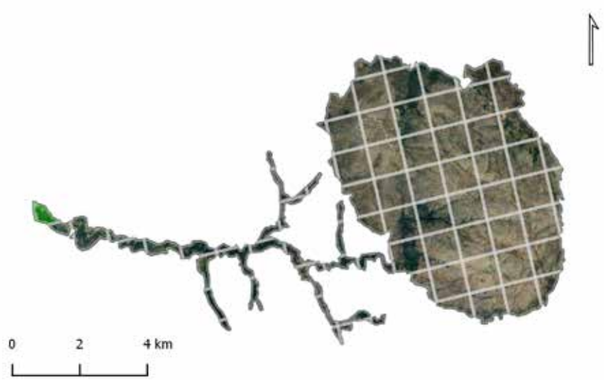
LABAÇA-CRESPA

Nome científico: *Rumex crispus* L
Família: POLYGONACEÆ

Espécie perene que atinge 120 cm. Com caules eretos e estriados. As folhas basais, medem 60-260 X 10-70 mm, são oblongo-lanceoladas, arredondadas na base e de margem ondulada. As inflorescências são densas. As peças do perianto medem 1,5-2,5 mm. Os frutos são pequenos aquénios, de 1,7-3 mm e cor castanho-avermelhado. A época de floração ocorre entre os meses de Junho e Agosto.

Habitat:
Com preferência por zonas húmidas, surgindo em pastos, terrenos incultos e margens de cursos de água.

O nome genérico *Rumex* surge do termo latino *rumino*, que significa sugar, voltar a mastigar ou ruminar – referindo-se ao hábito dos soldados romanos que sugavam plantas deste género para aliviar a sede.
As folhas podem ser usadas na alimentação, em sopas, purés e saladas, embora sejam tóxicas se ingeridas em grande quantidade. As sementes, após moagem, são misturadas em farinha para cozer pão e, se torradas, substituem o café.
O uso medicinal desta espécie é vasto, sendo usado por exemplo como laxante, adstringente, depurativo e em limpezas de pele.
As raízes são usadas para fazer corantes de tons amarelos, verdes-escuros, cinzentos e castanhos.



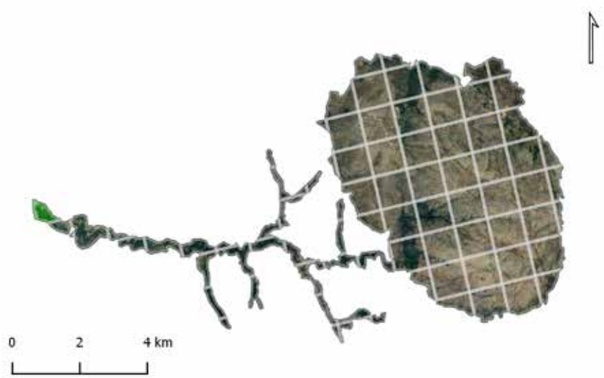
É uma espécie de ampla distribuição. Em Portugal surge em todo o território continental.

Nome científico: *Rumex frutescens* Thouars
Família: POLYGONACEÆ

Espécie com caules de até 20 cm, arqueado-ascendentes ou suberetos, ramificados, estéreis ou floríferos. As folhas, de contorno obovado ou obovado-elípticas, de ápice encurvado e margem ondulado-crenada, medem 45-100 x 15-45 mm e apresentam pecíolo mais curto do que o limbo. As flores reúnem-se em pequenas e densas inflorescências corimbosas, geralmente simples. As flores possuem perianto sepalóide. As peças externas do perianto medem cerca de 1,5 mm. Os frutos, pequenos aquénios com cerca de 2,5 mm, são de tom castanho-escuro. A floração ocorre em setembro.

O nome genérico *Rumex* surge do termo latino *rumino*, que significa sugar, voltar a mastigar ou ruminar – referindo-se ao hábito dos soldados romanos que sugavam plantas deste género para aliviar a sede.
As folhas da maioria das espécies deste género contêm ácido oxálico e taninos, muitas delas possuem ação adstringente e atuam como purgantes ligeiros. Na Europa, as folhas de muitas destas espécies são usadas para acalmar a pele irritada por urtigas.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em solos arenosos e húmidos, em áreas dunares e nas margens de caminhos.



Espécie com origem no continente Sul-americano, encontra-se naturalizada na América do Norte e na Europa. Em Portugal surge pontualmente na região do Minho.

AZEDA-DE-FOLHA-LARGA

Nome científico: *Rumex obtusifolius* L
Família: POLYGONACEÆ

Espécie perene que atinge os 150 cm. Com caules eretos, estriados e levemente púrpura. As folhas basais, com 90-270 X 60-140 mm, são ovadas ou oblongas, com a base cordada e com pubescência na página inferior. As peças do perianto frutífero medem 1,5-3 mm. Os frutos são pequenos aquénios de 2,5-3 mm e cor escura. O período de floração acontece entre os meses de Junho e Julho.

Habitat:
Com preferência por zonas húmidas, surge em prados e bosques, junto a fontes e a cursos de água.

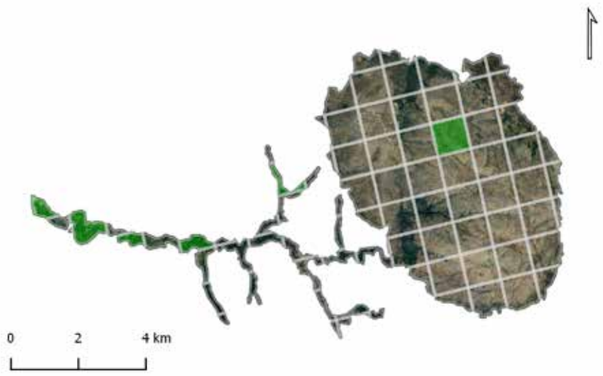
O nome genérico *Rumex* surge do termo latino *rumino*, que significa sugar, voltar a mastigar ou ruminar – referindo-se ao hábito dos soldados romanos que sugavam plantas deste género para aliviar a sede.

As folhas podem ser usadas na alimentação, apesar de serem tóxicas se ingeridas em grande número. As sementes moídas são misturadas em farinha para cozer pão.

Na medicina tradicional, as suas folhas têm sido usadas para tratar queimaduras e a raiz com ação adstringente, é usada no tratamento de icterícia, de erupções cutâneas e como contracetivo.

As raízes são usadas para fazer corantes de tons amarelos, verdes-escuros, cinzentos e castanhos.

Nos países de língua inglesa era chamada de "butter dock" porque as suas grandes folhas eram supostamente usadas para embrulhar e conservar manteiga.



Ocorre em grande parte Europa, na Região Mediterrânica e no Oeste da Ásia. Em Portugal, surge do Minho ao Alto Alentejo.

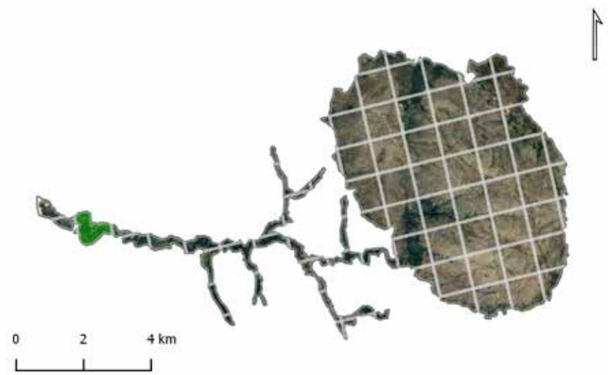
Nome científico: *Rumex pulcher* subsp. *woodsii* (De Not.) Arcang
Família: POLYGONACEÆ

Espécie com ramos de até 60 cm, eretos, sulcados ou estriados e algo flexíveis. As folhas basais, de contorno ovado-oblongo ou lanceolado-oblongas, de consistência ligeiramente carnosa, de base arredondada ou subcordada, e margem geralmente ondulada, medem 35-140 x 15-60 mm e apresentam pecíolo e nervura papilosos ou glabrescentes. As flores reúnem-se em inflorescências pouco densas, geralmente arqueado-patentes. As flores possuem perianto sepalóide. As peças externas do perianto medem cerca de 1,5-2 mm. Os frutos, pequenos aquénios com cerca de 2-3,5 mm, são de tom castanho-avermelhado escuro. A floração surge de abril a julho.

O nome genérico *Rumex* surge do termo latino *rumino*, que significa sugar, voltar a mastigar ou ruminar – referindo-se ao hábito dos soldados romanos que sugavam plantas deste género para aliviar a sede. O restritivo específico *pulcher*, de origem latina, significa belo ou bonito.
As folhas da maioria das espécies deste género contêm ácido oxálico e taninos, muitas delas possuem ação adstringente e atuam como purgantes ligeiros. Na Europa, as folhas de muitas destas espécies são usadas para acalmar a pele irritada por urtigas.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em margens de caminhos, em campos cultivados ou incultos e em pastagens.

Espécie da Região Mediterrânica, do Centro e Sul da Europa e do Oeste asiático, mas naturalizada em diversas regiões do globo. Em Portugal pode ser encontrada em todo o território continental.



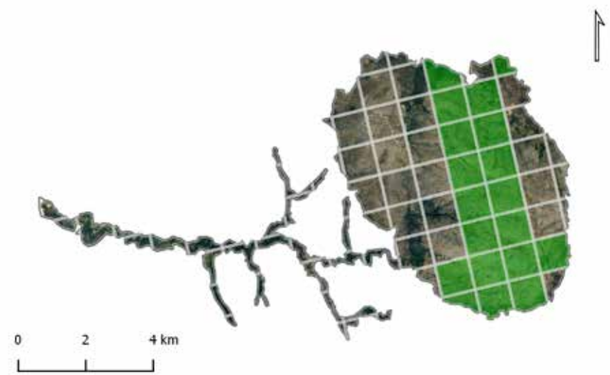
MARUJINHA, MERUGINHA, MERUGES

Nome científico: *Montia fontana* subsp. *amporitana* Sennen
Família: PORTULACACEÆ

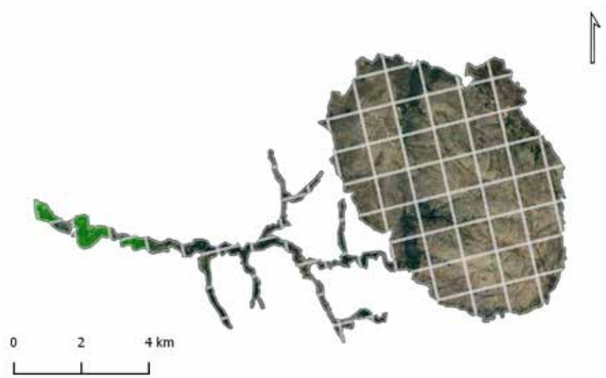
Espécie herbácea não arrosetada, os caules variam de 5-50 cm, podendo ser um pouco maiores quando em situação aquática. Ramificados nos nós inferiores, apresentam raminhos bastante delgados. As folhas, com consistência um tanto carnuda, glabras e opostas, inteiras e sem estípulas, surgem com contornos oblongo-espatulados ou linear-espatulados. Apresentando-se atenuadas na base e de ápice arredondado, com margem de aspeto hialino, medem cerca de 3-20 x 2-6,5 mm. As flores, de tonalidade branca, surgem pouco numerosas e agrupadas em cimeiras terminais e laterais. O cálice é formado por 3 sépalas, de 0,75-3 mm de comprimento, com formas ovadas ou ovado-orbiculares e arredondadas no ápice. A corola apresenta em 5 pétalas diferentes entre si, com 1,75-2 x 0,4-0,5 mm, de formas ovadas e ápice arredondado, que surgem unidas pela base formando um pequeno tubo. Os frutos são pequenas cápsulas de formas subglobosas, com 1,5-2 mm de diâmetro. A floração surge entre junho e setembro. A subespécie chondrosperma pode ocorrer no território em campos de cultivo e locais temporariamente inundados, embora não tenha sido observada durante as campanhas de campo.

Habitat:
Surge junto a fontes, em margens de rios e de pequenas linhas de água, e em zonas encharcadas.

O nome genérico *Montia* surge como homenagem ao naturalista e botânico italiano Giuseppe Monti (1682-1760). O restritivo específico *fontana* indica as suas preferências de habitat, que a levam a crescer em águas correntes, de fontes e nascentes.
As suas folhas, de sabor suave, são apreciadas em sopas e saladas, embora o seu sabor possa tornar-se amargo nos meses de estio ou se a planta crescer em situação de grande exposição solar e secura.



Atualmente tida como cosmopolita, em Portugal continental ocorre um pouco por todo o território.



Subcosmopolita, encontra-se presente em todo o território continental português.

BELDROEGA

Nome científico: *Portulaca oleracea* L
Família: PORTULACACEÆ

Planta herbácea anual, carnosa e glabra. Os caules com 5-50 cm, surgem prostrados, ascendentes ou eretos. As folhas, com 1-2 cm, planas e usualmente obovadas, possuem inserção alterna ou oposta. As flores, sésseis, surgem em posição terminal, podendo ser solitárias ou brotar aglomeradas. As pétalas, maiores do que as sépalas, exibem tons de amarelo. A cápsula, com deiscência transversal, mede 0,6-1 mm. Sementes escassas ou numerosas. Floresce entre Maio e Setembro.

Habitat:
Surge em terrenos cultivados ou incultos, em caminhos de terra, em fendas de pavimentos e em terrenos remexidos.

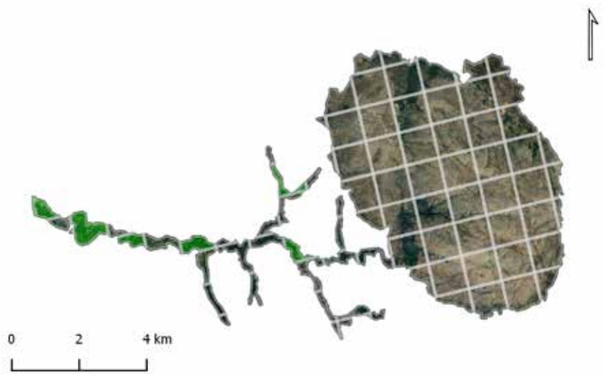
O nome genérico *Portulaca* poderá surgir do termo latino *portula*, que significa pequena porta – referindo-se à forma de abertura do fruto. O restritivo específico *oleraceae* indica que se assemelha aos vegetais usados na alimentação.
Usada na alimentação desde Roma antiga, foi no século XVI que se tornou popular o seu uso culinário, sobretudo em Itália e em França, sendo um dos principais ingredientes da famosa sopa *bonne femme*. Atualmente é uma espécie ainda usada para adicionar a sopas, saladas e molhos.
Para alguns povos africanos, o uso desta planta vai muito para além da alimentação. Quando misturada com óleo, esta planta era oferecida para aplacar os espíritos malignos. A proteção desta planta aumentaria se a mistura fosse espalhada sobre a cama, podendo não só proteger dos espíritos como de raios, de planetas e até mesmo da morte causada por pólvora.
Na medicina tradicional foram vários os seus usos e aplicações: foi usada como tónico, aplicada sobre queimaduras e contusões, no tratamento de dores de ouvidos, de estômago e como desparasitante, no tratamento de escorbuto e de doenças venéreas, para aliviar vómitos e estados de agitação.
As flores desta espécie abrem por um breve período de tempo, por volta do meio-dia.

Nome científico: *Potamogeton polygonifolius* Pourr
Família: POTAMOGETONACEÆ

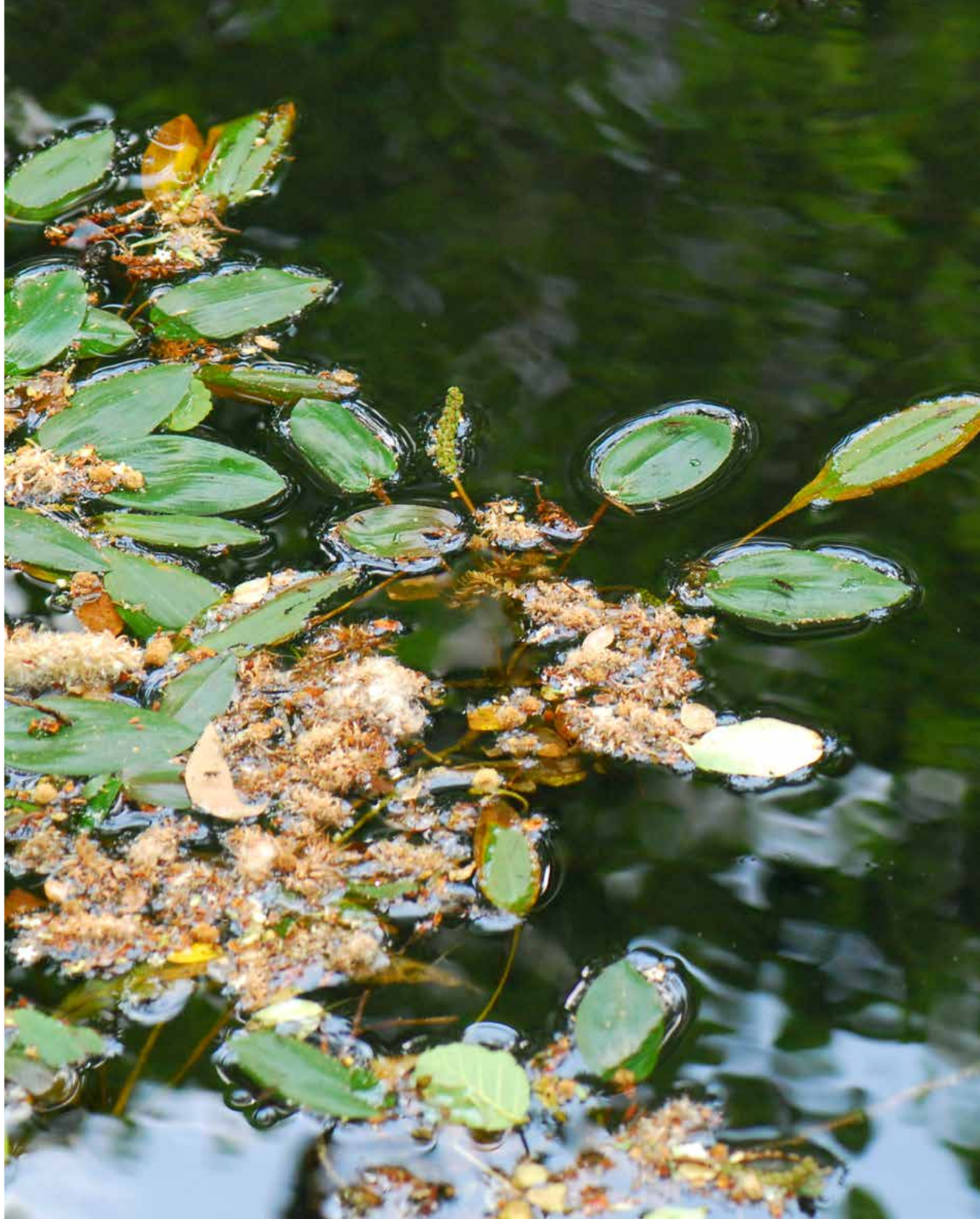
Planta aquática, vivaz, por vezes enraizante nos nós. Rizoma com 0,7-3 mm de diâmetro, com secção circular e entrenós até 75 mm, alaranjado. Caules com 1-3 mm de diâmetro, entrenós com 3-90 mm, alaranjados ou verde-alaranjados. Folhas dimórficas pecioladas. Bainha intrafoliar lanceolada, aguda, membranosa e translúcida. Inflorescência com 10-32 X 2,5-5 mm, cilíndrica, com 20-40 flores, densa e pedunculada. Pedúnculo cilíndrico ereto ou arqueado. Tépalas com 1,4-2,2 X 0,8-1,7 mm. Floresce entre Abril e Julho.

O nome genérico *Potamogeton* deriva dos termos latinos *potamo*, que significa rio e *geiton*, que significa vizinho, em referência ao tipo de habitats das espécies deste género. O restritivo específico *polygonifolius* indica semelhança entre as folhas desta espécie e as folhas das espécies pertencente ao género *Polygonum*.

Habitat:
Surge geralmente em zonas muito húmidas e em águas pouco profundas e não eutrofizadas, como é o caso de regatos, de lagoas e de charcos.



Presente na Europa, no Norte de África, na América do Norte e na Macaronésia. Em Portugal está presente em todo o território continental.



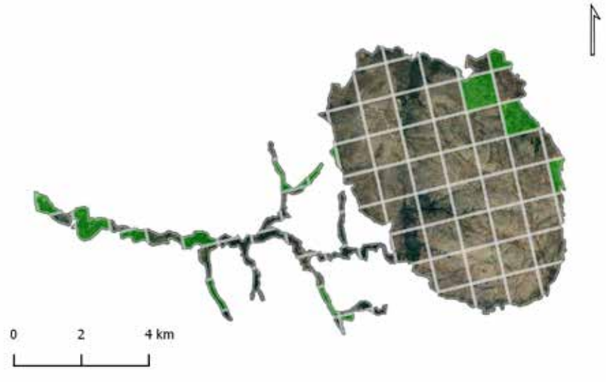
ERVA-DO-GARROTILHO, MORRIÃO, MORRIÃO-VERMELHO

Nome científico: *Anagallis arvensis* L
Família: PRIMULACEÆ

Pequena herbácea anual, de caules difusos ou ascendentes e de secção quadrangular, podendo medir até cerca de 40 cm. As folhas, de inserção oposta (eventualmente verticiladas perto do ápice), apresentam forma ovada ou ovado-lanceolada, medem cerca de 2 cm. De margem inteira e sésseis, apresentam pequenas pontuações glandulares de tom escuro. As flores, longamente pedunculadas, surgem solitárias nas axilas das folhas e medem cerca de 7 mm. Os segmentos do cálice, de forma oblongo-lanceolada, são acentuadamente acuminados. A corola, rodada, é geralmente de tom vermelho-alaranjado, exibindo um anel azulado na fauce. Por vezes, é de tom azul com anel vermelho e, mais raramente, surge de tonalidade branca. Os seus lóbulos são obovados e de margem ligeiramente denticulada ou crenada. A floração acontece entre os meses de fevereiro e outubro. O fruto é uma cápsula esférica com deiscência por tampa.

Habitat:
Com comportamento arvense e ruderal, apresenta poucas exigências a nível edáfico. Surge em terrenos cultivados ou incultos, em terrenos urbanos abandonados, em bermas de vias de comunicação e caminhos pedonais, em prados, em clareiras e orlas de matos ou bosques.

Muito embora seja uma planta tóxica, e o seu uso desaconselhado, existem relatos de uso alimentar em França e na Alemanha. Sendo as suas folhas, pelo seu sabor a espinafre, incluídas em saladas ou cozinhadas com legumes. As sementes, tóxicas para os mamíferos, servem de alimento a algumas aves.
Na medicina tradicional teve importante papel no tratamento de epilepsia e de doenças mentais, havendo uma fábula que o consagra como capaz de tratar sentimentos de melancolia. São-lhe conferidas propriedades antitússicas, colagogas, diaforéticas, diuréticas, expetorantes, purgantes, laxantes, antibacterianas e anti-inflamatórias. Atualmente, o seu uso é desaconselhado - pois contem vários princípios ativos de elevada toxicidade.
Na Europa medieval, eram várias as superstições ligadas a esta planta – dizia-se ser uma poderosa proteção contra bruxaria e feitiçaria e que quem a tivesse na mão teria a capacidade da perceção extrassensorial.



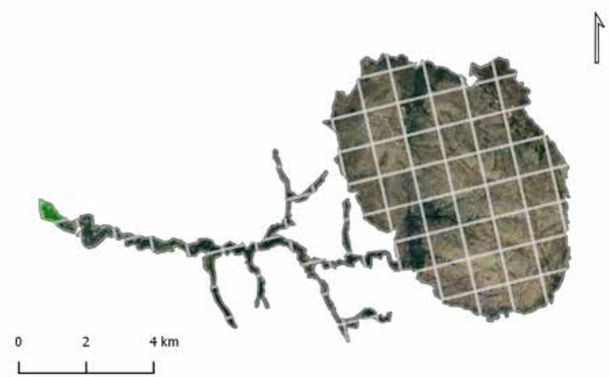
Espécie de distribuição subcosmopolita, ocorre nas regiões do Norte, Centro e Sul da Europa, no Norte de África e no Oeste da Ásia. Em Portugal está presente em todo o território.

Nome científico: *Asterolinon linum-stellatum* (L.) Duby
Família: PRIMULACEÆ

Planta herbácea anual de cor verde-mate. Raiz muito fina e até 5 cm. Caules com 3-12 cm, eretos e abundantemente ramificados. Folhas opostas, com 3-10 X 0,5-2,5 cm, com formas lanceoladas, agudas e inteiras. Flores em posição axilar, de tonalidade branca, com 0,2-2 mm, e com pedicelos mais curtos do que o comprimento das folhas. O cálice surge em forma de estrela, com as sépalas maiores do que as pétalas da corola. A corola é rotácea, com lobos obtusos e estreitando-se na base. O fruto surge como uma cápsula globosa e deiscente por cinco dentes. A época de floração acontece de Março a Junho.

Habitat:
Surge em locais secos e expostos, em campos abandonados e em pastos, em clareiras de matos e de pinhais.

Presente na Região Mediterrânica e Ilhas Baleares. Em Portugal surge em todo o território continental.



PRIMAVERAS

Nome científico: *Primula acaulis* (L.) L
Família: PRIMULACEÆ

Planta vivaz. Folhas com 5-20 X 1,5-7 cm, glabras na página superior, viloso-subtomentosas na página inferior, oblongas e rugosas. Flores com pedicelo de 3-15 cm, arqueado e com pêlos. Cálice com 10-20 mm, estreitamente cilíndrico. Corola com 25-40 mm de diâmetro, de cor amarela-sulfúrea a branca. Época de floração entre Março e Maio.

As flores das primaveras são comestíveis, podendo ser usadas no fabrico de compotas. As folhas também podem ser usadas para engrossar sopas.

Habitat:
Surge em matos, em relvados húmidos e em margens de cursos de água.

Presente na Região Mediterrânica, no Sul e Oeste da Europa e no Próximo Oriente. Em Portugal ocorre no Norte e Centro-Norte do território continental.

HÁQUEA-PICANTE, HÁQUEA-ESPINHOSA

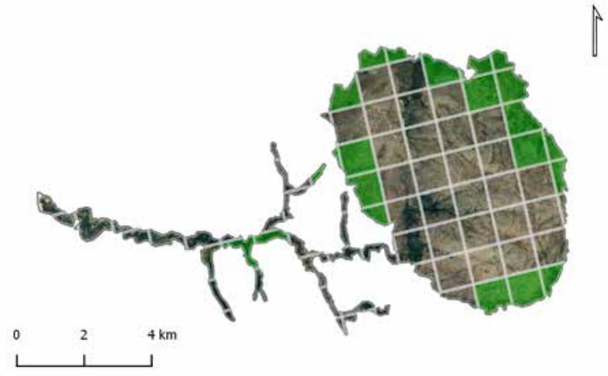
Nome científico: *Hakea decurrens* subsp. *physocarpa* W.R.Barker
Família: PROTEACEÆ

Arbusto ou pequena árvore de folha perene e copa irregular, cuja altura pode alcançar cerca de 4 m. Raminhos de pubescência esbranquiçada ou glabrescentes. As folhas, aciculares e espinescentes, são mucronadas, sésseis e glabras, medindo 4-7 cm de comprimento e cerca de 1 mm de diâmetro. As suas tonalidades variam entre o verde-escuro e o verde-acinzentado. As flores, pequenas e discretas, inicialmente rosadas tornando-se posteriormente esbranquiçadas, agrupam-se (1-7) em fascículos umbeliformes e axilares. Os frutos, foliculares, de consistência lenhosa, ovóides e de textura rugosa, medem 3-4 cm, e exibem tons de castanho-escuro. No seu interior albergam duas sementes, pretas e aladas. A floração acontece de janeiro a abril. Esta espécie pertence ao grupo Sericea, um complexo de doze espécies muito semelhantes entre si. Distingue-se da verdadeira *H. sericea* pelas flores de maior dimensão e ramos novos que se podem tornar rapidamente glabros.

Habitat:
Espécie ruderal, com tolerância a ventos e à secura. Surge em áreas perturbadas, junto a terrenos de cultivo ou incultos, nas margens de caminhos e em áreas de pinhal.

Espécie introduzida em Portugal como ornamental e para criação de barreiras de proteção, é agora considerada espécie invasora sobre o nome *Hakea sericea* (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I). Forma povoamentos compactos que impedem a fixação da vegetação natural. Os seus frutos detêm-se por longos períodos na árvore, garantindo a viabilidade das sementes que aguardam possibilidade de disseminação – usualmente promovida por fogos. Os seus raminhos, tal como os da *Hakea salicifolia*, possuem propriedades antimicrobianas e deles extrai-se uma goma comestível.
O nome genérico *Hakea* refere-se ao Barão Christian Ludwig von Hake (1745-1818), conselheiro de Hanôver e patrono da botânica. Por sua vez, o restritivo específico sericea significa sedoso, referindo-se à pubescência presente no início do crescimento.

Com origem na região este e sudeste da Austrália e Tasmania, em Portugal surge nas regiões de Trás-os-Montes, Minho e Douro Litoral, Beira Baixa e Beira Litoral, Estremadura, Baixo Alentejo, Algarve e Madeira.



HÁQUEA-DE-FOLHAS-DE-SALGUEIRO

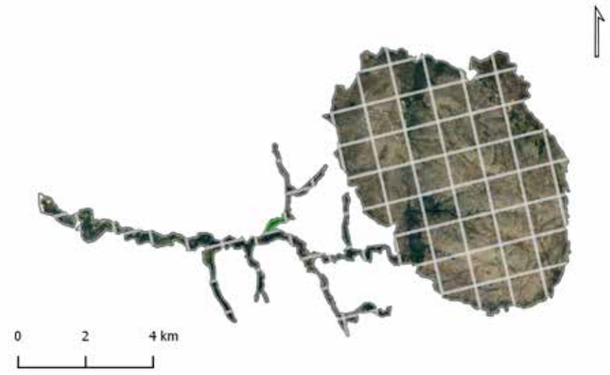
Nome científico: *Hakea salicifolia* (Vent.) B.L. Burtt
Família: PROTEACEÆ

Pequena árvore ou arbusto, de folha perene, pode atingir até cerca de 6 m de altura. Os raminhos são avermelhados e pubescentes ou glabrescentes. As folhas, pouco pecioladas e planas, com 5-15 x 0,5-2cm, variam entre formas lanceoladas ou estreitamente elípticas. Em jovens, apresentam os ápices com tonalidade avermelhada. As flores, brancas e discretas, agrupam-se 4-9 em fascículos de disposição axilar (relativamente às folhas). Os frutos são foliculares, de forma ovoide e consistência lenhosa, são rugosos e encurvados no ápice, medindo 2-2,5 x 1-2 cm. A época de floração ocorre entre março e abril.

Habitat:
Espécie ruderal, com ocorrência em locais ventosos e secos e com necessidade de boa luminosidade. Surge, sobretudo, em áreas litorais.

Espécie introduzida em Portugal com fins ornamentais e para criação de barreiras ora de delimitação de terrenos ora de proteção contra os ventos marítimos, é atualmente tida como uma espécie invasora (Decreto-Lei n.º 565/99, Anexo I). Forma povoamentos densos que impedem a fixação da vegetação natural. Os seus frutos permanecem longos anos na árvore, mantendo as sementes viáveis, à espera de oportunidade de disseminação – geralmente promovida por fogos.
Os seus raminhos, tal como os da *Hakea sericeae*, possuem propriedades antimicrobianas.
O nome genérico *Hakea* refere-se ao Barão Christian Ludwig von Hake (1745-1818), conselheiro de Hanôver e patrono da botânica. O restritivo específico *salicifolia* indica a semelhança das suas folhas com as do salgueiro. Semelhança também responsável pelo seu nome comum de háquea-de-folhas-de-salgueiro.

Espécie com origem na região do Sudeste australiano e na Ilha da Tasmânia. Em Portugal ocorre nas regiões do Minho e Douro Litoral, da Beira Baixa e Beira Litoral, da Estremadura e Baixo Alentejo.



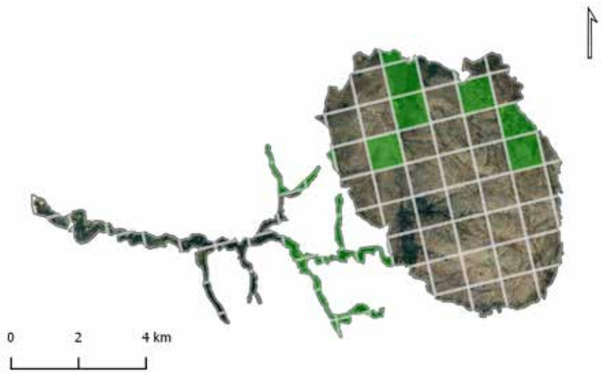
ANÉMONA-DOS-BOSQUES

Nome científico: *Anemone trifolia* subsp. *albida* (Mariz) Ulbr
Família: RANUNCULACEÆ

Planta vivaz com rizoma delgado, horizontal e coberto por escamas. Caule de 10-20 cm, débil. Folhas divididas em três segmentos serrados. Flor branca solitária e pendente. Fruto ovóide, coberto por uma pilosidade sedosa. A época de floração ocorre entre Fevereiro e Abril.

Habitat:
Surge em prados e em orlas de carvalhais.

A origem do nome genérico *Anemone* não é consensual, sendo no entanto plausível que tenha origem nos termos gregos *anemo* e *mone*, que significam vento e habitação - apontando a preferência por habitats ventosos demonstrada por algumas das espécies deste género.
Potencialmente venenosas, as espécies deste género possuem diferentes simbolismos na linguagem das flores, como expectativa, esquecimento e doença.



Endemismo da Galiza e Norte de Portugal.

ERVA-POMBINHA, FIDALGUINHOS

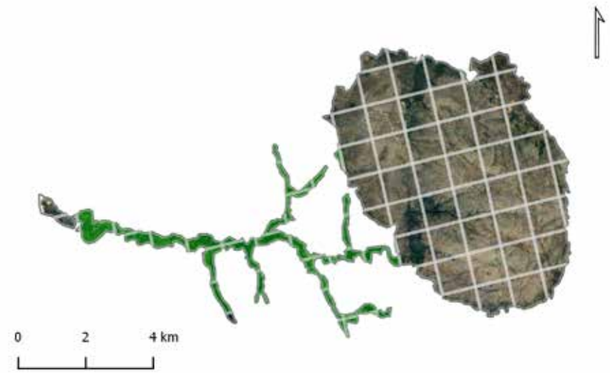
Nome científico: *Aquilegia vulgaris* subsp. *dichroa* (Freyn) T.E.Díaz
Família: RANUNCULACEÆ

Espécie herbácea que pode ultrapassar os 70 cm de altura. Os caules são glandulares pubescentes e ramificam na parte superior. As folhas, 2-ternadas, apresentam segmentos que variam do subglabros até glandulares-pubescentes. As flores, bicolores, apresentam um perianto petalóide de tons azuis e branco. As sépalas apresentam forma lanceolada e as pétalas um esporão em gancho. Os frutos são foliculares.

Habitat:
Espécie com preferência por lugares sombrios e húmidos, como as orlas de bosques caducifólios.

O nome genérico *Aquilegia* deriva do termo latino *aquila*, que significa águia – em alusão à semelhança dos esporões das flores com as garras recurvadas das águias.
Usadas como substituto do chá, as flores são ricas em néctar e por isso doces.
As tradições populares europeias tinham na erva-pombinha uma proteção contra as bruxas, que deveria ser usada por jovens casais.
Apesar dos níveis de toxicidade, desta planta, serem eliminados pelo calor ou pela secagem, o seu uso interno não é recomendado sem acompanhamento. As suas folhas, raízes e sementes apresentam propriedades adstringentes, depurativas, diaforéticas e diuréticas.
As sementes, secas e esmagadas, são usadas para controlar parasitas externos, como os piolhos. Misturadas no vinho, as sementes, foram usadas para induzir partos. As raízes são aplicadas em cataplanas para tratamentos dérmicos, pela ação antissética, anti-inflamatória e cicatrizante. Em homeopatia, é usada para o tratamento de doenças nervosas.

Surgem no Noroeste da Península Ibérica e Açores. Em Portugal ocorre nas regiões do Norte e Centro.



RANÚNCULO-BULBOSO

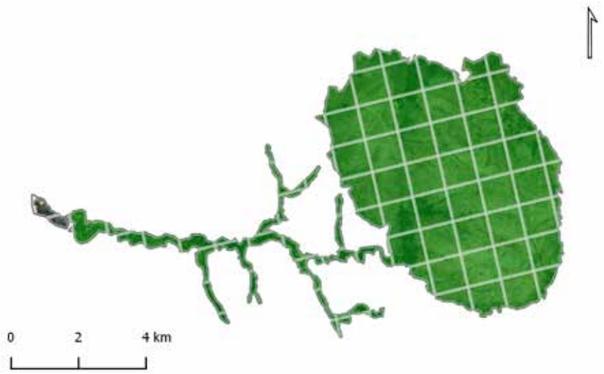
Nome científico: *Ranunculus bulbosus* subsp. *aleae* (Willk.) Rouy et Foucaud sl
Família: RANUNCULACEÆ

Planta herbácea perene, pubescente e com cerca de 65 cm. A base do caule é um pouco dilatada e semelhante a um bolbo. As folhas apresentam formas ovadas ou reniformes: as basais, com 10-8 X 15-90 mm, surgem trilobadas, sendo cada um dos lóbulos dividido; as caulinares são semelhantes mas mais pequenas e com os lóbulos um pouco mais lineares. As flores medem cerca de 12-30 mm de diâmetro. As sépalas são ovado-lanceoladas e as pétalas, em tons de amarelo dourado, são ovadas e medem cerca de 7-15 mm. Os frutos são pequenos aquénios. A época de floração ocorre entre os meses de Abril e Julho.

O nome genérico *Ranunculus* tem origem no termo latino *rana*, que significa rã – pela frequente partilha de habitat entre as espécies pertencentes a este género e os pequenos batráquios. O restritivo específico *bulbosus* significa dilatado e em forma de bolbo, referindo-se ao aspeto da base caulinar.

Todas as partes da planta são tóxicas, mas a sua toxicidade pode ser destruída pelo calor ou pela secagem da planta. Para além da toxicidade, esta espécie possui, ainda, uma substância acre que pode causar irritação na pele.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos, surge em terrenos incultos, em pastos e em lugares que acumulem água, como depressões e valas.



Presente na Região Mediterrânica. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território continental.

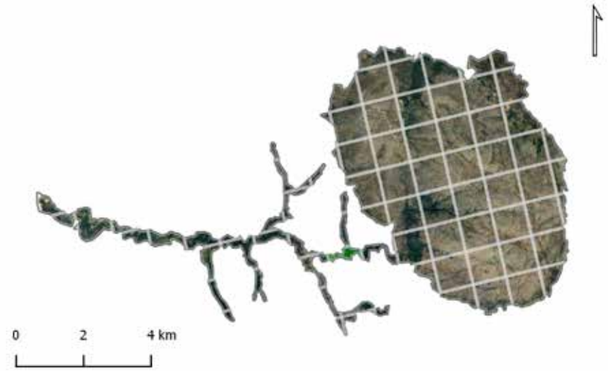
Nome científico: *Ranunculus bupleuroides* Brot
Família: RANUNCULACEÆ

Planta herbácea, de 25-50 cm, com indumento flocoso na base do caule, nas margens das folhas e nos pecíolos ou, raramente, glabrescente. As folhas basais externas, ovadas, ovado-lanceoladas ou elípticas, apresentam um limbo de 20-28 x 9-20 mm e um pecíolo que pode ser até 3 vezes mais comprido do que o limbo. As folhas basais internas surgem com contornos lanceolados. As folhas caulinares, 2-5, sésseis e semi-amplexicaules, de contorno oblongo-lanceolado a linear, possuem limbo com 40-95 x 5-10 mm. As flores, de tonalidade amarelo-pálido, medem 18-27 mm de diâmetro. As sépalas, 5, são glabras. As pétalas, surgem em número de 5, obovado-subtriangulares, possuem escama nectarífera oblonga e medem 10-12 mm. A época de floração acontece entre março e junho.

Habitat:
Espécie com preferência por solos siliciosos, pedregosos e secos, surge em prados, em clareiras de pinhais e em matagais abertos.

O nome genérico *Ranunculus* tem origem no termo latino *rana*, que significa rã – pela frequente partilha de habitat entre as espécies pertencentes a este género e os pequenos batráquios.
Na medicina popular, a maioria das espécies deste género são utilizadas pelas suas propriedades de ação rubefaciente e vesicante.

Espécie endémica da Península Ibérica, em Portugal ocorre nas regiões do Minho e Douro Litoral, em Trás-os-Montes, na Beira Litoral e na Beira Alta.



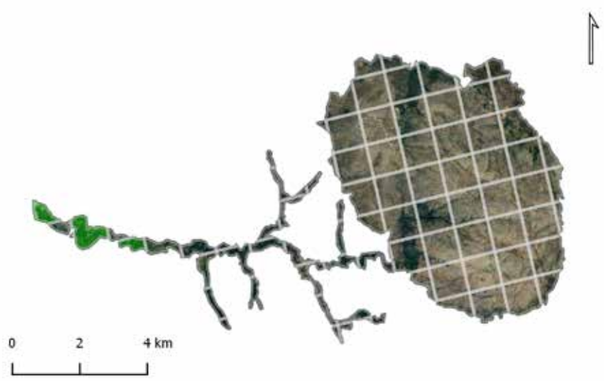
BOTÕES-DE-OURO, RANÚNCULO-DE-PONTAS, BUGALHÓ

Nome científico: *Ranunculus muricatus* L
Família: RANUNCULACEÆ

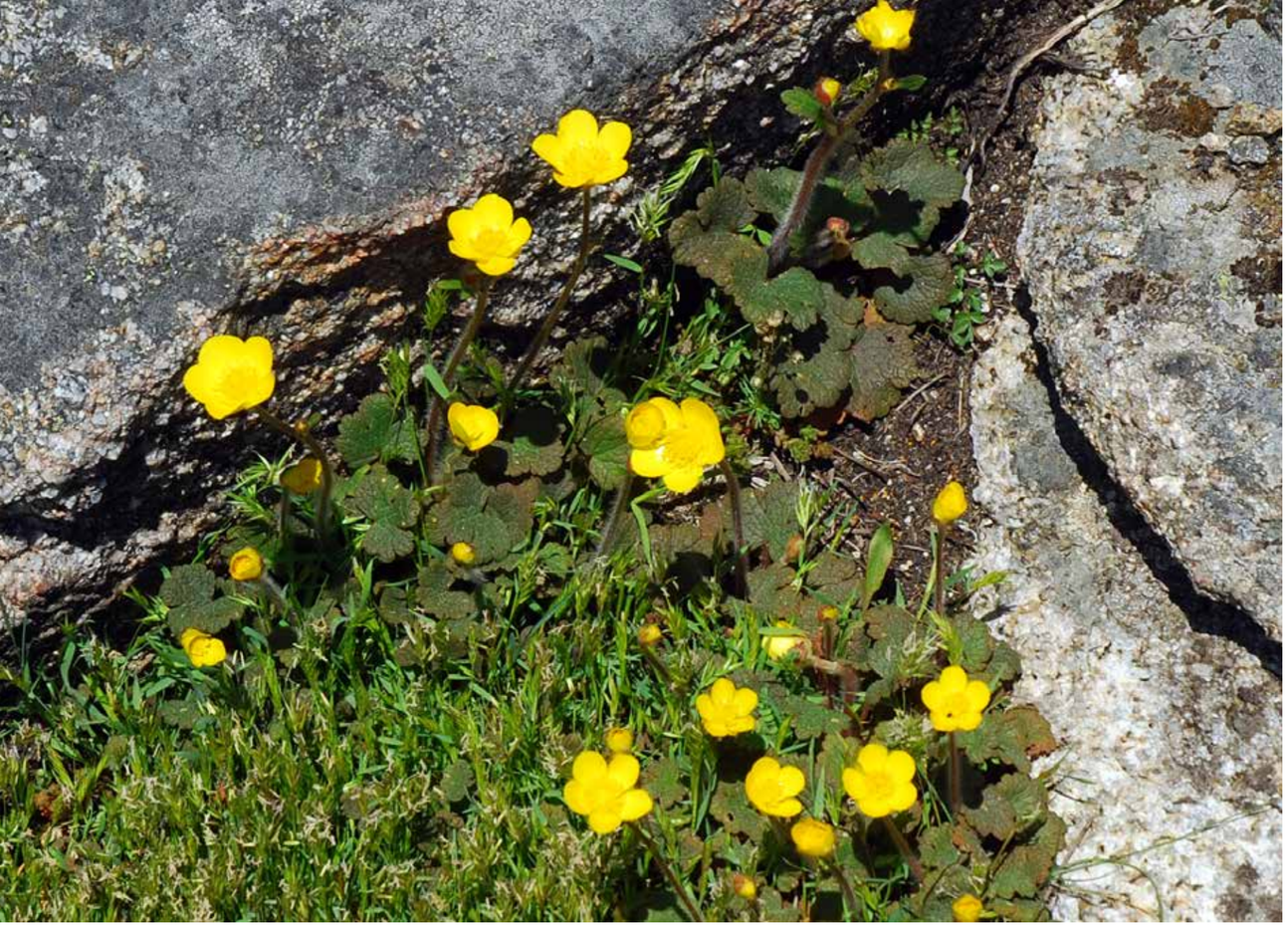
Espécie herbácea, de aspeto glabro ou setoso, com caules duros e fistulosos, medindo até 50 cm. As folhas basais, pecioladas, de contorno suborbicular ou subpentagonais, 3-5 lobadas e de margem grosseiramente crenada, possuem limbo com 10-60 x 15-80 mm. As folhas caulinares surgem de aspeto semelhante, mas profundamente lobadas. As flores, com pétalas obovadas ou elípticas e de tonalidade amarela, medem 8-20 mm de diâmetro. Os frutos, de tonalidade acastanhada, são muricados. A época de floração estende-se de março a julho.

O nome genérico *Ranunculus* tem origem no termo latino *rana*, que significa rã – pela frequente partilha de habitat entre as espécies pertencentes a este género e os pequenos batráquios. O restritivo específico *muricatus* significa afiado ou com superfícies rugosas, referindo-se aos frutos.
Na medicina popular, a maioria das espécies deste género são utilizadas pelas suas propriedades de ação rubefaciente e vesicante. Pela sua ação vesicante e pela toxicidade de todas as partes da planta, esta espécie deve ser usada com precaução. Para além destas utilizações, na Europa, esta espécie terá sido usada em tratamentos de asma, de febre intermitente e de gota.
A polinização das flores é realizada por moscas.

Habitat:
Espécie ruderal, com preferência por solos húmidos, surge em terrenos agrícolas cultivados ou incultos, em baldios e pastagens.



Ocorre na região Sul da Europa, no Norte de África, na Macaronésia e no Oeste da Ásia. Atualmente naturalizada quer na América como na Austrália. Em Portugal pode ser encontrada na totalidade do território continental.



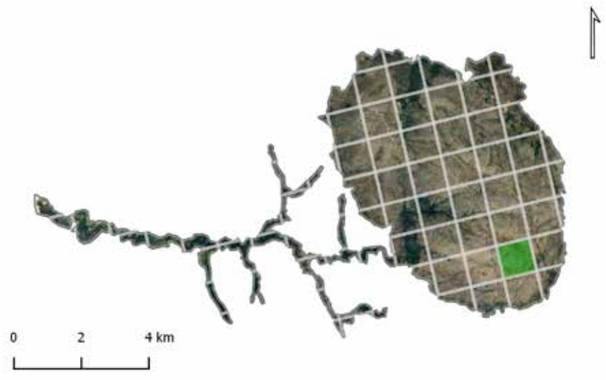
ERVA-DO-GARROTILHO, MORRIÃO, MORRIÃO-VERMELHO

Nome científico: *Ranunculus nigrescens* Freyn
Família: RANUNCULACEÆ

Planta herbácea vivaz, com cerca de 40 cm. O caule é pubescente junto à base e ereto. As folhas surgem dispostas em roseta basal, com cerca de 30-40 mm, forma reniforme, compostas por 3-5 lóbulos de margem crenada. As flores, com cerca de 30 mm de diâmetro, surgem solitárias ou em pares. As sépalas são ovadas e pubescentes e as pétalas, de tonalidade amarelo dourado, são obovadas, medindo cerca de 16 X 14 mm. Os frutos são pequenos aquénios planos. A fase de floração acontece entre os meses de Abril e Julho.

O nome genérico *Ranunculus* tem origem no termo latino *rana*, que significa rã – pela frequente partilha de habitat entre as espécies pertencentes a este género e os pequenos batráquios.
Todas as partes da planta são tóxicas, podendo também ser irritantes para a pele.

Habitat:
Com preferência por lugares húmidos, surge em prados, em pinhais, em urzais e afloramentos rochosos.



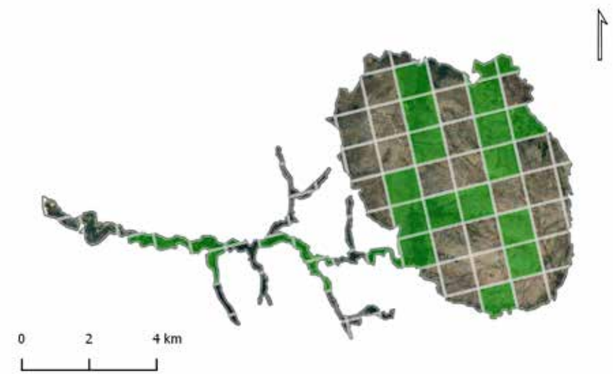
Espécie endémica da Península Ibérica. Em Portugal ocorre no Minho, nas Beiras e em Trás-os-Montes.

Nome científico: *Ranunculus ololeucos* J. Lloyd
Família: RANUNCULACEÆ

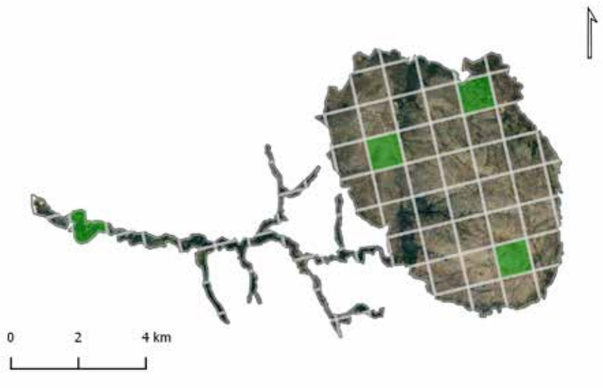
Planta herbácea, anual ou vivaz, com cerca de 40 cm. O caule pode surgir prostrado ou flutuante, consoante a planta cresce em meio terrestre ou em meio aquático. Apresenta dois tipos distintos de folhas: umas laminares e de forma reniforme, compostas por 3-5 lóbulos de margem inteira ou crenada; as outras filiformes ou capilares, de consistência flácida se em meio aquático e rígida em meio aéreo. As sépalas, com 3,5-4,5 mm, são reflexas com o ápice azulado e as pétalas, de cor branca, são obovadas, medindo cerca de 7 X 15 mm. Os frutos são pequenos aquénios. O período de floração ocorre entre os meses de Março e Agosto.

Habitat:
Espécie ripícola, surge em pequenos charcos, em cursos de água e em prados húmidos.

O nome genérico *Ranunculus* tem origem no termo latino *rana*, que significa rã – pela frequente partilha de habitat entre as espécies pertencentes a este género e os pequenos batráquios.
Todas as partes da planta são tóxicas, podendo também ser irritantes para a pele.



Surge nas áreas atlânticas da Europa. Em Portugal ocorre no Minho, no Douro Litoral, na Beira Alta e em Trás-os-Montes.



Surge nas áreas atlânticas da Europa, no Norte de África e no Sul de Itália. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território continental, salvo na região do Algarve.

Nome científico: *Ranunculus omiophyllus* Ten
Família: RANUNCULACEÆ

Planta herbácea, anual ou bianual. O caule é prostrado. As folhas, com cerca de 2-26 X 3-32 mm, apresentam uma forma reniforme, compostas por 3-5 lóbulos de margem crenada. As sépalas, com 2,5-3 mm, são reflexas e as pétalas, de cor branca, são ovadas, medindo cerca de 5-6 mm. Os frutos são pequenos aquénios. A fase de floração ocorre entre os meses de Março e Julho.

O nome genérico *Ranunculus* tem origem no termo latino *rana*, que significa rã – pela frequente partilha de habitat entre as espécies pertencentes a este género e os pequenos batráquios.
Todas as partes da planta são tóxicas, podendo também ser irritantes para a pele.

Habitat:
Espécie de águas paradas, brota em terrenos húmidos, em fontes e nascentes, em lagoas e valas e em regos de água.

BOTÃO-DE-OURO, BOTÃO-DE-OIRO

Nome científico: *Ranunculus repens* L
Família: RANUNCULACEÆ

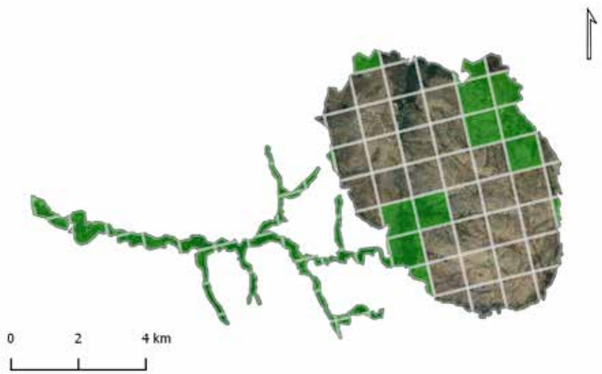
Planta herbácea vivaz, glabra ou pubescente, que atinge os 90 cm. O caule é ereto ou ascendente, fistuloso e enraizante. As folhas basais são pentagonais, com 25-85 X 35-115 mm, sendo compostas por 3-5 segmentos obovados. As folhas caulinares são semelhantes às basais mas podendo apresentar segmentos lineares. As flores surgem em tonalidades amarelas e brilhantes, com 15-25 mm de diâmetro. As sépalas são patentes e apresentam uma margem membranosa e as pétalas medem cerca de 8-13 mm. Os frutos são pequenos aquénios. A fase de floração ocorre entre os meses de Março e Agosto.

O nome genérico *Ranunculus* vem do Latim *rana*, que significa rã, dada a semelhança de habitats escolhidos por ambos. O restritivo específico *repens* indica que esta espécie possui caules enraizantes.

Embora todas as partes da planta apresentam toxicidade, esta espécie possui propriedades de ação analgésica e rubefaciente, sendo ainda usada uma cataplasma das folhas mastigadas para o tratamento de úlceras, dores musculares e dores reumáticas.

Numa escavação arqueológica, levada a cabo nos vilarejos suíços de Robenhausen, foram encontradas sementes de botão-de-ouro com uma idade estimada em 8000 anos.

Habitat:
Com preferência por locais húmidos, encontra-se em pastos, junto a riachos, em valas ou em regos de água.



Presente em quase toda Europa, na Ásia, no Norte de África e na Macaronésia. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território continental, salvo na região do Algarve.

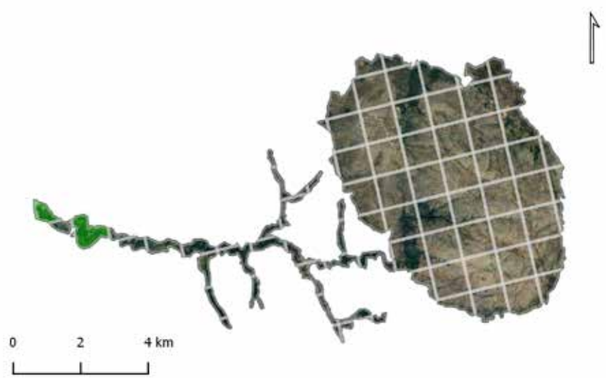
PATALÔCO-VERDE, RANÚNCULO-TRILOBADO

Nome científico: *Ranunculus trilobus* Desf
Família: RANUNCULACEÆ

Planta herbácea, glabrescente ou vilosa, de caules ramificados dicotomicamente, podendo medir até 55 cm. As folhas basais apresentam formas ovadas ou flabeladas, com limbo de 8-7 x 3-50 mm, 3-5 dentadas no ápice, com segmentos de contorno ovado ou ovado-flabelados, apicalmente dentados. As folhas caulinares, com limbo de 113-120 mm, subpentagonais e tri-segmentadas, possuem segmentos obovados e de margem crenada, o central medindo 60x60 mm. As folhas superiores possuem lobos lanceolados ou lineares. As flores, de tonalidade amarelo-pálido, com 5-14 mm de diâmetro, surgem opostas às folhas. As sépalas são reflexas e de aspeto membranoso. As pétalas, obovadas ou elípticas, são pouco maiores do que as sépalas, medindo 4-6 mm. Os recetáculos são oblongos e pubescentes e os aquénios ovóides. A floração acontece de março a julho.

Habitat:
Espécie ruderal, com preferência por solos húmidos e perturbados. Surge em pastagens e campos cultivados ou incultos.

O nome genérico *Ranunculus* tem origem no termo latino *rana*, que significa rã – pela frequente partilha de habitat entre as espécies pertencentes a este género e os pequenos batráquios. O restritivo específico *trilobus*, de origem latina nos termos *tri* e *lobo*, que significam três e lobo, referem-se ao recorte das folhas.
Na medicina popular, a maioria das espécies deste género são utilizadas pelas suas propriedades de ação rubefaciente e vesicante. Contudo, todas as partes da planta são tóxicas, podendo também ser irritantes para a pele.
Espécie procurada pelas abelhas pelas suas características melíferas.



Ocorre nas regiões Oeste e Sul da Europa, no Norte de África e na Macaronésia. Em Portugal surge um pouco por todo o território continental.

RESEDA-BRAVA

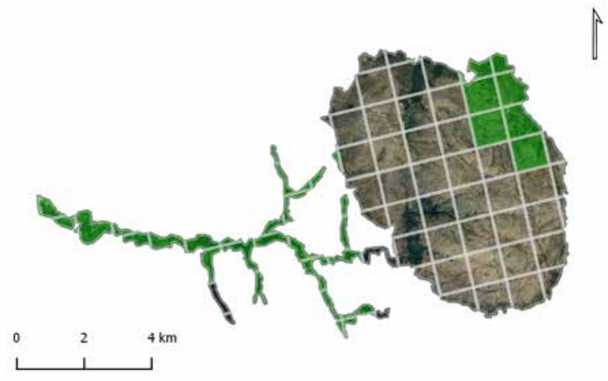
Nome científico: *Reseda media* Lag
Família: RESEDACEÆ

Planta herbácea, com caules geralmente prostrados ou prostrado-ascendentes, pouco ramificados na parte superior e de aspeto híspido-papiloso, medindo entre 30-70 cm. Todas as folhas são híspido-papilosas. As da roseta basal, inteiras ou subinteiras, apresentam-se ovado-espatuladas ou elípticas, com margem plana ou ondulada e medindo 60-90 mm. As médias e superiores, de inserção alterna, trissectas ou pinatissectas, possuem 1-3 segmentos de cada lado, sendo o terminal o mais longo e largo. As flores reúnem-se em inflorescências racimosas. Brácteas com 1-2 mm e pedicelos florais com 2,5-3 mm. As sépalas, 6, apresentam-se lineares ou linear-lanceoladas, obtusas e com 2,5-3 x 0,5 mm. As pétalas, 6, são esbranquiçadas e providas de unha. As superiores, com formas suborbiculares ou retangulares e margem densamente papilosa, são trissectas com o lóbulo central linear-espatulado e mais curtos do que os laterias, que se dividem em 5-8 lacínias linear-espatuladas e obtusas. As laterais, de menor dimensão, não possuem um dos lóbulos laterais, o que as torna assimétricas. As inferiores estão reduzidas ao lóbulo central, de contorno linear-espatulado. Os frutos são pequenas cápsulas, 14-19 x 6-7 mm, de forma algo ovóide, tridentadas no ápice, glabras ou papilosas. A floração acontece entre abril e setembro.

Habitat:
Espécie ruderal, demonstra preferência por solos arenosos, ácidos, húmidos e nitrificados. Surge em campos cultivados ou incultos, em pastagens, taludes e clareiras de matos.

O nome genérico *Reseda* tem origem no termo latino *resedare*, que significa aliviar ou acalmar, pelas supostas propriedades sedativas que foram atribuídas às plantas deste género.

Surge nas regiões do Sudoeste da Europa e Noroeste de África, bem como na Macaronésia. Em Portugal continental surge um pouco por quase todo o território.



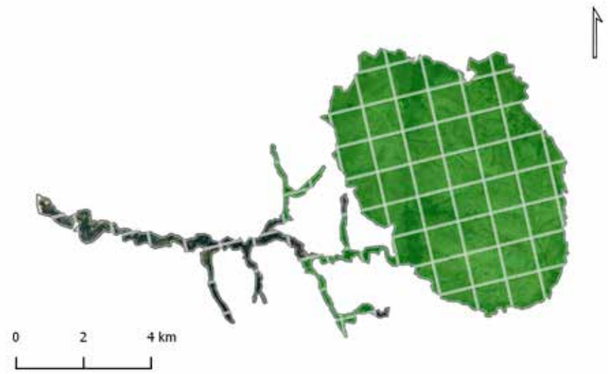
RESEDA-DE-FRUTO-ESTRELADO

Nome científico: *Sesamoides suffruticosa* (Lange) Kuntze
Família: RESEDACEÆ

Espécie herbácea perene, com caules verdes a algo amarelados, eretos ou ascendentes e com cerca de 35 cm. As folhas basais, com 10-35 mm, têm formas oblongo-lanceoladas a espatuladas, murchando na época de floração, as folhas caulinares medem cerca de 7-20 mm. As flores possuem sépalas com 1-1,5 mm e pétalas brancas e lacinadas. A floração ocorre entre os meses de Abril e Julho.

Habitat:
Surge em matagais e em margens de caminhos.

Presente no Sudoeste da Europa. Em Portugal, ocorre no Minho, no Douro Litoral e nas Beiras.



SANGUINHO-DE-ÁGUA, AMIEIRO-NEGRO, SANGARINHEIRO

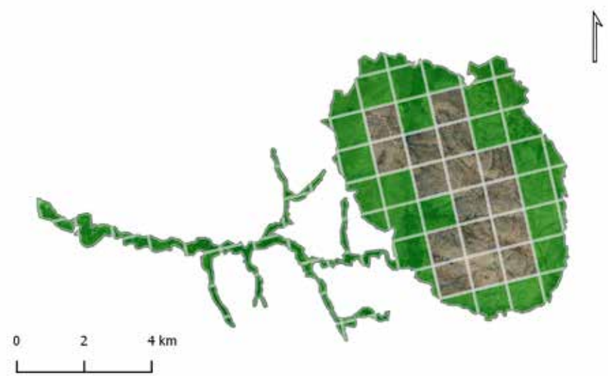
Nome científico: *Frangula alnus* Mill
Família: RHAMNACEÆ

Pequena árvore ou arbusto, de folha caduca, que pode atingir cerca de 5 m de altura. Os seus ramos são um pouco avermelhados. As folhas, com forma elíptica ou ovada, medem cerca de 55 X 50-140 mm, podendo ser glabras ou pubescentes, a margem é inteira e possuem 7-9 pares de nervura laterais bastante visíveis. As flores, agrupadas em cimeiras axilares, são hermafroditas, com 5 sépalas verdes e 5 pétalas de tom branco-esverdeado. Os frutos são pequenas drupas de tom castanho-anegrado na maturação. O período de floração coincide com os meses de Maio a Agosto.

Habitat:
Com preferência por solos húmidos, surge sobretudo junto a margens de linhas de água.

O nome genérico *Frangula* poderá ter origem nos termos latinos *frango* ou *frangere*, que significam quebrar, fragmentar ou desfazer - apontando a fragilidade dos seus ramos que se quebram facilmente. O restritivo específico *alnus* surge indicando a semelhança das folhas desta espécie com as folhas do género *Alnus*.
Na medicina popular só terá visto o seu valor totalmente explorado a partir de meados do século XIV, altura em que passou a constar em diversas farmacopeias europeias. A sua casca tem sido usada sobretudo como laxante, para provocar o vómito e como purgante, mas necessita de ser colhida e ficar em repouso por um período de um ano, para atenuar a sua toxicidade. De notar que a toxicidade desta planta não se encontra apenas na casca, mas sim em todas as partes da planta.
A madeira é extremamente apreciada para marcenaria e é também usada para o fabrico de carvão de qualidade para o uso em artes plásticas e para a produção de uma pólvora apreciada pela forma de combustão constante, o que possibilita explosões controladas. Uma das principais utilizações desta espécie prende-se com a tinturaria. Da casca é possível extrair um corante de tonalidade amarela, apreciado pelos tintureiros para o tingimento de lãs. Com a adição de ferro, torna-se possível a obtenção de tons negros. Também um tinto verde pode ser obtido, usando os frutos imaturos, as folhas e a casca.

Presente em grande parte da Europa, no Noroeste de África e no Próximo Oriente. Em Portugal ocorre em quase todo o território continental, salvo em algumas zonas do Alentejo e Algarve.



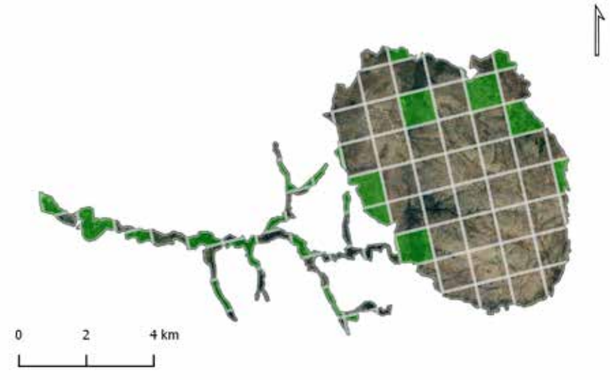
Nome científico: *Aphanes australis* Rydb
Família: ROSACEÆ

Pequena planta anual, de porte herbáceo. Apresenta um caule ascendente ou ereto, simples ou ramoso na parte inferior. Folhas pequenas (5-9 X 6-10 mm), bem pecioladas e com limbo dividido em 3 segmentos que, por sua vez se subdividem em 2-3 lóbulos. Flores de dimensão reduzida com época de floração a ocorrer entre Fevereiro e Agosto. Frutos mínimos.

Habitat:
Com preferência por solos arenosos, ácidos e relativamente húmidos. Surge em zonas de matos, de matagais, em clareiras de bosques e em campos de cultivo ou em pousio. Ocorre, ainda, em ambientes ruderais.

o nome genérico *Aphanes* deriva do termo grego *aphano*, que significa inconspícuo ou invisível, e refere-se ao tamanho diminuto das suas flores. O restritivo específico *australis* indica a sua origem e distribuição meridional ou austral.
Sendo espécies muito próximas, julga-se que as propriedades medicinais sejam idênticas às do *Aphanes arvensis* (falsa-salsa) – cuja eficácia do seu uso, na medicina tradicional, para o tratamento de problemas renais é agora reforçado pela medicina moderna, que lhe atribui propriedades de forte ação como adstringente, diurético e emoliente.

Ocorre na região Oeste da Europa e na Macaronésia. Em Portugal surge um pouco por todo o território continental.



PILRITEIRO, ESPINHEIRO-ALVAR, ESCALHEIRO

Nome científico: *Crataegus monogyna* Jacq
Família: ROSACEÆ

Arbusto ou pequena árvore, de folha caduca, com até 5-10 m de altura. Com uma copa de forma variável, mas globalmente arredondada. Os ramos possuem espinhos aguçados, de até 2,5 cm. As folhas, de inserção alterna e com 4-5 cm, têm formas ovadas ou obovadas, com 3-5 lóbulos bem evidenciados e dentados. Com um aspeto ligeiramente coriáceo, apresentam-se num tom verde-escuro na página superior e um tanto acinzentadas na inferior. As flores, pequenas, são geralmente brancas, podendo raramente surgir em tonalidade rosada, agrupam-se, entre 10-20, em corimbos. Os frutos, pequenos pomos (pilritos), exibem tonalidades de vermelho ou de vermelho-acastanhado, surgindo com formas globosas ou ovóides e medindo 6-10 mm. A época de floração acontece de Abril a Maio.

Habitat:
Espontâneo em diversos tipos de solos, preferindo-os soltos e frescos. Surge em orlas de bosques húmidos, em galerias ripícolas e em matagais.

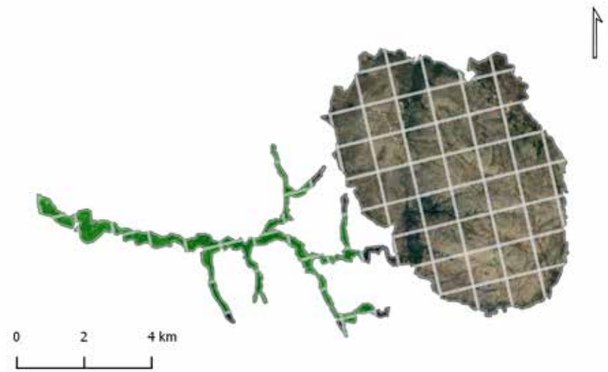
Usados na alimentação desde tempos pré-históricos, os seus frutos (os pilritos) são geralmente utilizados na confeção de geleias, compotas e vinhos. Os caules jovens apresentam um aroma agradável e podem ser adicionados a saladas.

Pelas suas várias propriedades farmacológicas, de ação antiespasmódica, adstringente, cardiotónica, diurética, hipotensora, sedativa e vasodilatadora, esta planta assumiu um papel importante na medicina. O seu principal uso médico relaciona-se com problemas de insuficiência cardíaca e cardiovasculares (circulação, angina de peito, arritmias e taquicardias).

A sua madeira, bastante resistente, é apreciada para trabalhos de torneamento e usada como pegas de ferramentas.

Planta associada a lendas e a histórias mitológicas que surgem um pouco por toda a Europa. Tida por gregos e romanos como uma planta infernal, pela cor vermelha dos seus frutos, estava proibida dentro das casas – pois acreditava-se que propiciava Artemis, deusa contrária às uniões monogâmicas e que traria azar. Durante a época medieval era tida como um presságio de morte e acreditava-se que, na noite de 30 de abril, as bruxas se transformavam em espinhos desta planta. A razão para a sua associação a presságios de morte pode estar relacionada ao cheiro a carne podre das suas flores, que atraem moscas polinizadoras. Para muitos ingleses esse cheiro das flores carrega consigo o odor da Praga de Londres de 1563.

Presente no Oeste, no Centro e no Este da Europa, no Sul da Escandinávia e no Próximo Oriente. Em Portugal continental ocorre em todo o território.



FALSO-MORANGUEIRO-DA-ÍNDIA, MORANGUEIRO-DE-JARDIM

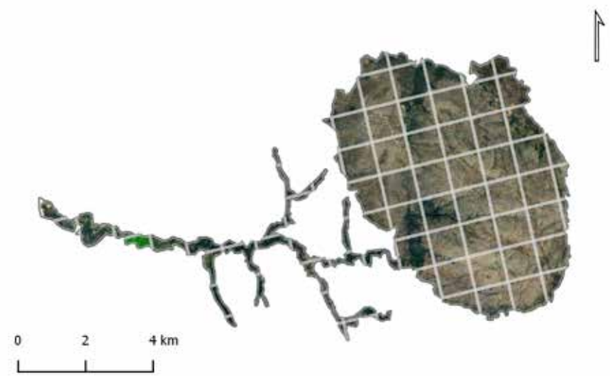
Nome científico: *Duchesnea indica* (Jacks.) Focke
Família: ROSACEÆ

Espécie herbácea com caules enraizantes de até 30 cm. Os caules férteis, pubescentes e com 3-10 cm, são 1/3 a 1/2 mais compridos do que o pecíolo das folhas axilantes. As folhas, com pecíolos pubescentes de 1,5-6,8 mm, surgem solitárias em cada nó. Com 3 segmentos de forma obovada ou rômbica, de margem dentada, apresentam-se glabras na página superior e pubescentes na inferior. As flores, com 1-2,5 cm de diâmetro, apresentam recetáculo glabro, cálice de 5 sépalas ovado-lanceoladas e ligeiramente pubescentes, calículo com 5 peças pubescentes e maiores do que as sépalas e corola de 5 pétalas obovadas e com sensivelmente a mesma dimensão das sépalas. Os frutos, globosos, carnosos e de tonalidade vermelha, são semelhantes a um morango. A floração acontece de março a junho.

Habitat:
Ruderal, surge em zonas de pastagens, em margens de caminhos, margens de campos e em areais costeiros.

O nome genérico surge como homenagem ao botânico e horticultor francês Antoine Nicolas Duchesne (1747-1827). O restritivo específico *indica* aponta a região de origem da espécie, designando as Índias Orientais.
Apreciada e plantada como ornamental sobretudo para criar cobertura de solos e para coberto de zonas com plantação de plantas bolbosas. Foi, também, vulgarmente incluída em arranjos florais colocados em cestos suspensos.
Na medicina popular, os usos desta planta são vários, pois são-lhe reconhecidas propriedades que atuam como anticoagulante, anti-inflamatório, antissético, depurativo e febrífuga.
As folhas e os frutos, ainda que insípidos, podem ser incluídos na alimentação.

Originária das regiões Sul e Este da Ásia, encontra-se atualmente naturalizada em diversas áreas do globo. Em Portugal ocorre nas regiões do Minho e do Douro Litoral.



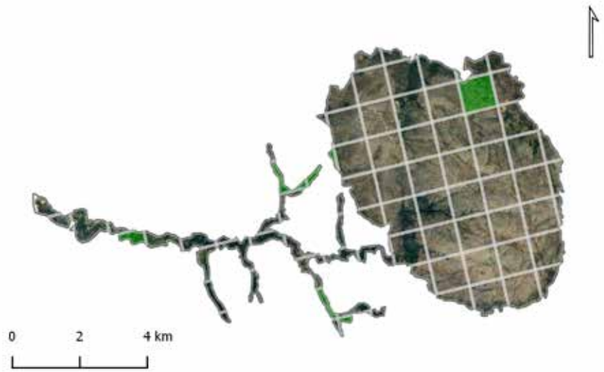
MORANGUEIRO-BRAVO

Nome científico: *Fragaria vesca* L
Família: ROSACEÆ

Planta herbácea, com caules rastejantes, finos e enraizantes, pode medir entre 5-30 cm. Os ramos férteis são ascendentes e quase eretos. As folhas são trifoliadas, de contorno ovalado e a margem dos folíolos dentada. As flores são hermafroditas, apresentam um cálice de 5 sépalas e um calículo que lhe é semelhante, uma corola de 5 pétalas brancas e de unha curta, ostentam entre 10-20 estames e inúmeros carpelos. O fruto advém do recetáculo, que se torna progressivamente carnoso e suporta inúmeros aquénios. A época de floração ocorre nos meses de Março a Maio.

O nome genérico *Fragaria* tem origem latina em *fraga* - morango, que por sua vez deriva de *fragum* - perfumado, devido à fragrância dos seus frutos. Por sua vez, o restritivo específico *vesca* significa pequeno.
Usada na alimentação, os seus frutos são consumidos frescos ou secos e as folhas são usadas em infusões.
Na medicina tradicional, o rizoma é usado como adstringente e como diurético, as folhas são ricas em flavonoides e são usadas como adstringentes e no tratamento de disenteria, gota e reumatismo.

Habitat:
Cresce nas orlas de bosques, margens de caminhos e taludes, preferencialmente húmidos.



Presente em grande parte Europa, no Norte de África, no Centro e Oeste da Ásia e na Macaronésia. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território, salvo nas regiões do Ribatejo e do Alentejo.

SETE-EM-RAMA

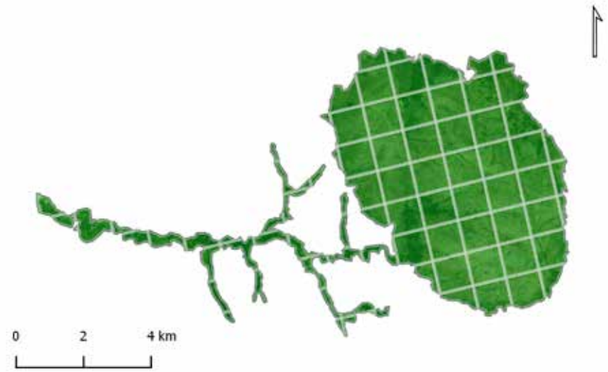
Nome científico: *Potentilla erecta* (L.) Raeusch
Família: ROSACEÆ

Espécie vivaz, com cepa de 7-20 mm de diâmetro, não ramificada. Caules férteis com 10-40 cm, com 0,3-2 mm de diâmetro, procumbentes a suberectos, pilosos. Folhas pecioladas, palmatissectas. De uma a setenta e cinco flores por caule, sendo que as inferiores são solitárias e axilares. Cerca de 4 pétalas por flor, cada uma com 4-6 mm, amarelas. Aquénios glabros com 1,5-2 mm, rugosos e geralmente com alguns tubérculos. Época de floração entre Abril e Agosto.

Os rizomas desta espécie são utilizados em infusões.
Devido ao seu elevado conteúdo de taninos, que lhe conferem propriedades de ação adstringente, esta planta é utilizada no tratamento de diarreias, disenteria e gargantas irritadas. Apresenta também propriedades antibióticas.

Habitat:
Surge em matagais, em relvados húmidos, nas margens de cursos de água e em locais húmidos de clareiras de bosques.

Presente na Europa, na Ásia, no Noroeste de África e na Macaronésia. Encontra-se largamente distribuída no território de Portugal continental.



CEREJEIRA-BRAVA

Nome científico: *Prunus avium* L
Família: ROSACEÆ

Árvore de folha caduca, sem espinhos, que pode alcançar 25 m de altura. Tronco ereto, com ritidoma liso de cor castanha avermelhada e marcado por anéis transversais. As folhas são obovadas, oblongas ou elípticas, com 6-15 x 3-8 cm, de margem dentada ou serrada, acuminadas, com a face inferior pubescente e glândulas vermelhas escuras junto à base. As flores surgem em grupos de 2-6. O cálice apresenta cinco sépalas livres, oblongas, glabras e inteiras, com 4-6,5 mm. A corola possui cinco pétalas livres, obovadas, brancas e com 8-17 mm. O fruto é uma drupa glabra e lustrosa, globosa ou cordiforme, com cores que variam entre o vermelho, o amarelo ou o negro. O período de floração dá-se entre os meses de Março e Maio.

Os frutos, utilizados em doçaria e no fabrico de bebidas alcoólicas, eram já usados em tempos pré-históricos. No neolítico, os povos que habitavam o Norte da Europa bebiam o sumo que espremiam dos frutos.

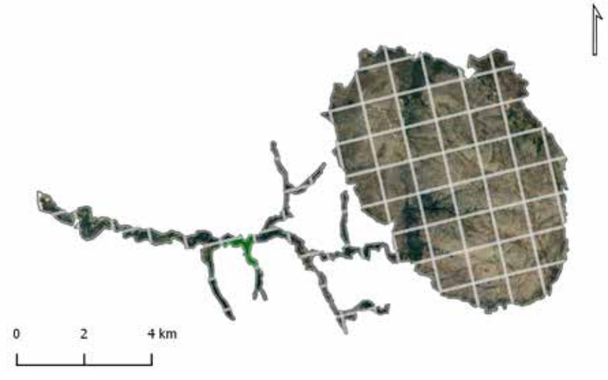
Na medicina tradicional, foi usada como adstringente, diurética e tónica, no tratamento de cistites, edemas, queixas brônquicas, anemia e como laxante.

A madeira de cerejeira é muito dura e possui uma textura fina e uma cor apreciada para ebanisteria, sendo particularmente valorizada para o fabrico de móveis e de instrumentos de precisão.

Das folhas produz-se um corante de tonalidade verde e dos frutos um corante de tom cinzento-escuro.

Habitat:
Prefere solos profundos e lugares frescos, pode ser encontrada em bosques caducifólios, margens de cursos de água e em barrancos.

Surge em quase toda Europa, no Noroeste de África e no Oeste da Ásia. Em Portugal, surge na região do Minho, na Terra Quente Transmontana, na Beira Alta e na Beira Baixa.



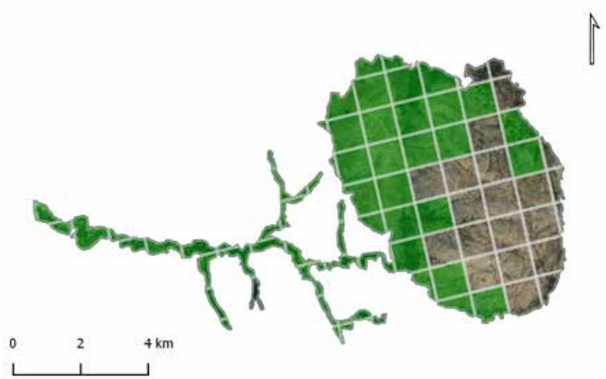
ESCALHEIRO, PEREIRA-BRAVA, PERIQUEIRO

Nome científico: *Pyrus cordata* Desv
Família: ROSACEÆ

Pequena árvore, de folha caduca e copa piramidal-arredondada, cuja altura ronda os 8 m. O tronco apresenta ritidoma acinzentado e gretado longitudinalmente. Os ramos são espinhosos e os raminhos glabros e de tonalidade arruivada. As folhas, de forma ovado-lanceolada a lanceolada, de margem serrilhada-crenulada, de ápice acuminado ou cuspidado e truncadas ou cordadas na base, possuem pecíolos finos e revestimento tomentoso durante a rebentação. As flores agrupam-se em cimeiras corimbiformes, densamente pubescentes durante a floração e quase glabras na frutificação. O recetáculo, urceolado, é acentuadamente pubescente. O cálice, com 5 sépalas de 2-5,5 x 1,3-3 mm, apresenta-se igualmente pubescente. A corola, de tonalidade branca, possui 5 pétalas com 7,8-12,7 x 4-8,9 mm. Os frutos, pomos ovóides ou obovóides, por vezes piriformes, medem cerca de 18 mm, e possuem um pedúnculo muito delgado e flexível, podendo apresentar-se em tons amarelados, acastanhados ou vermelhos (na maturação). A floração surge entre março e maio.

Habitat:
Indiferente ao tipo de solo, surge em terrenos incultos, em sebes, em clareiras e orlas de bosques caducifólios e de matagais pouco densos.

Espécie selvagem aparentada da pereira doméstica.
Os seus frutos, de sabor agridoce, são usados na alimentação embora muito pequenos. Podem ser consumidos frescos ou cozinhados, mas devem sempre após estarem bem maduros. Deles também se fabricam bebidas alcoólicas.
Usada como ornamental, é também cultivada pela sua madeira resistente mas fácil de trabalhar.



Presente nas regiões do Este, do Oeste e do Centro da Europa, na Região Mediterrânica, no Norte de África e no Próximo Oriente. Em Portugal ocorre no Minho, no douro Litoral em Trás-os-Montes e nas regiões das Beiras.

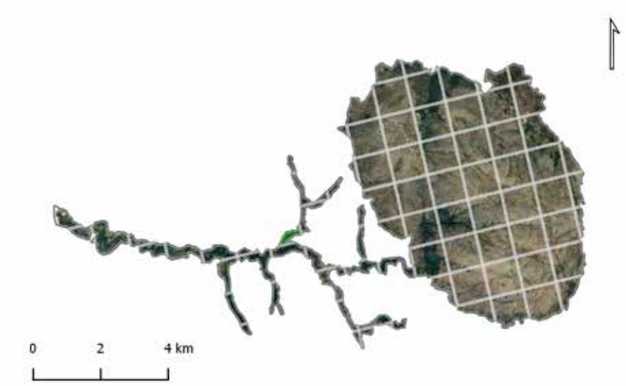
ROSEIRA-BRAVA, ROSEIRA-DE-CÃO, SILVA-MACHA

Nome científico: *Rosa canina L.*
Família: ROSACEÆ

Espécie arbustiva, de caules eretos ou arqueados, robustos e numerosos, com base de secção elipsoidal, de tonalidade esverdeada, por vezes inerme mas geralmente provido de acúleos, cuja altura normalmente varia de 1-3 m. As folhas, frequentemente providas de 1-2 acúleos subestipulares, apresenta 5-7 folíolos ovado-arredondados ou ovado-lanceolados e agudos, de margem denticulada com medidas que variam de 15-30 x 15-20 mm. Glabras ou algo glabrescentes, tanto no limbo como no pecíolo. As flores, geralmente solitárias e de tonalidades rosa-pálido ou branco, surgem na extremidade dos raminhos laterais. Brácteas, 1-2, ovado-lanceoladas de 5-15 x 2,5-5 mm. Os pedicelos, com 10-19 mm, são lisos ou glandulosos, sendo por vezes pubescentes. Receptáculo cónico, com disco de 3,5-4,8 mm de diâmetro e 0,8-1,5 mm de altura. As sépalas, lanceoladas e pubescentes na face interna e na margem, medem 15-21 x 3-5 mm. As pétalas, com 12-20 x 9-15 mm, formam uma corola de 25-40 mm de diâmetro. Os estames, numerosos, destacam-se acentuadamente sobre as pétalas. Os frutos em úrnulas esféricas ou elipsoidais, lisas e de tom vermelho-escuro, tornando-se por vezes muito carnudas. A floração dá-se de abril a julho.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em matos, matagais e orlas de carvalhais e pinhais.

Os seus frutos, na Alemanha, eram transformados em compotas e, na Suécia e na Rússia, eram fermentados e usados para confecionar bebidas de teor alcoólico. Tal como as folhas, quando secas, podem ser usados em alternativa ao chá.
Pela sua singeleza, na Rússia e em alguns países do Centro da Europa, esta espécie foi representada nos selos postais. Também Shakespeare (1564-1616) a referiu na sua obra, sobretudo na peça "Sonho de uma noite de verão".
Na medicina popular, foi usada pelas suas propriedades de ação antirreumática, adstringente, carminativa, diurética, tónica, laxante, vermífuga e como importante fonte de vitamina C. Estas propriedades puderam ser usadas em situações tão variadas como loções para peles sensíveis, tratamento de constipações, de gastrites e de reumatismo. Atualmente estuda-se a viabilidade do seu uso como alimento capaz de diminuir a incidência de doenças oncológicas ou de ajudar na sua remissão.



Distribui-se por grande parte da Europa, na região Centro da Ásia, no Próximo Oriente, no Noroeste de África e na Macaronésia. Atualmente naturalizada noutras partes do mundo. Em Portugal pode ser encontrada um pouco por todo o território continental.

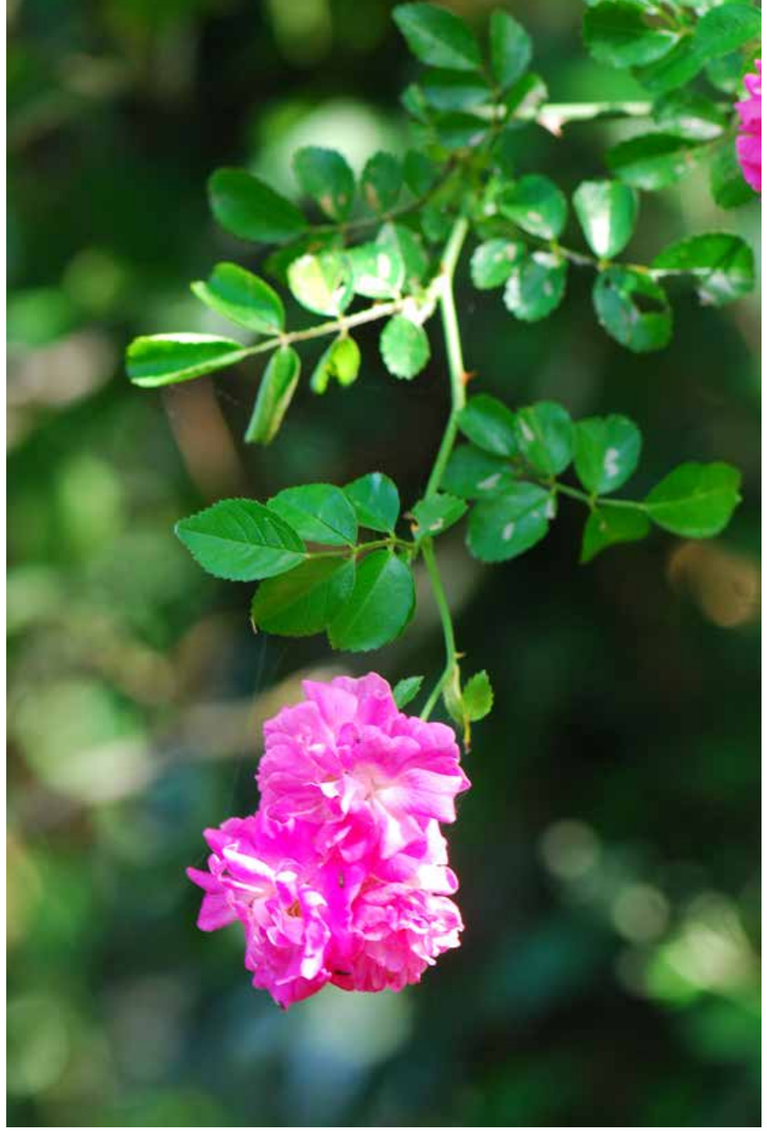
ROSA-DE-SANTA-TERESINHA

Nome científico: *Rosa x wichuraiana* 'Excelsa'
Família: ROSACEÆ

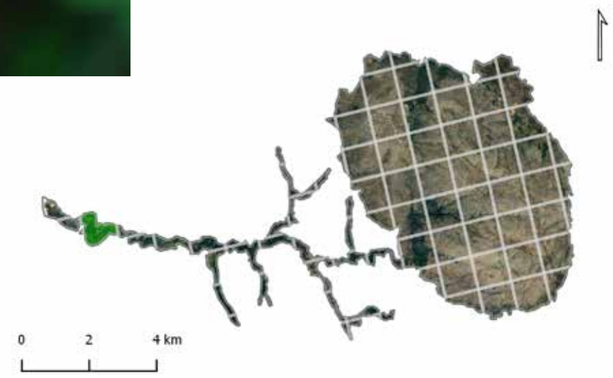
Caules, que podem atingir os 4 m, glabros, finamente estriados, de aspeto brilhante e tonalidade verde-pálido, surgem profusamente ramificados e com alguns espinhos ligeiramente curvos e com 4-6 mm de comprimento. As folhas são imparipinuladas e apresentam geralmente 7 folíolos estreitamente lanceolados, de ponta aguda e base cuneiforme, margem serrada, com 2-3 x 1,2-1,6 cm, verdes, glabros e brilhantes. As estípulas são oblongas, com duas aurículas dentadas. As inflorescências surgem em ramos terminais com 8-20 corimbos. Os botões florais surgem em tons de rosa-pálido que darão lugar a flores de tons rosa-intenso profundos. A corola, levemente perfumada, mede entre 3-4,5 cm de diâmetro. As pétalas, de tonalidade rosa-intenso tornam-se brancas em direção à base onde surge uma banda estreita de tonalidade amarela. As sépalas, semi-reflexas, medem 0,8-1,2 cm.

Habitat:
Surge em áreas perturbadas como por exemplo bermas de caminhos.

O nome comum deste cultivar é rosa-de-santa-Teresinha e refere-se às rosas na imagem de Santa Teresinha que simbolizam uma promessa que ela fez antes de morrer, qunado disse às irmãs: "farei cair uma chuva de rosas sobre o mundo!". O nome supostamente foi dado a este cultivar devido a profusão de flores que o mesmo exibe durante todo o ano.



Híbrido de origem artificial, encontra-se naturalizado em muitas zonas da Europa. Em Portugal ocorre naturalizado nas zonas atlânticas.



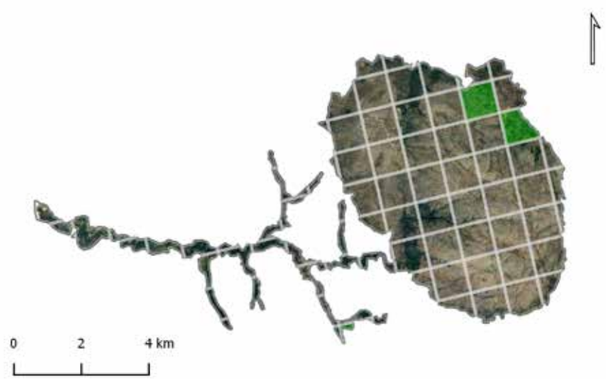
SILVA

Nome científico: *Rubus gallaecicus* Pau
Família: ROSACEÆ

Planta arbustiva, sublenhosa, com turiões arqueados ou arqueado-decumbente, de tonalidade vermelho-escuro, pubescentes, providos de glândulas e com acúleos algo curvos e de 6-9 mm de comprimento e 4-6 de largura. As folhas, digitadas, com 5 folíolos coriáceos, geralmente pubescentes na página superior e cinzento-tomentosos ou verde-tomentosos na página inferior. O pecíolo, aculeado e com estípulas lineares ou lanceoladas, é bastante mais comprido do que os folíolos basais. O folíolo terminal possui contorno oval ou obovado, de base estreita e arredondada e ápice pontiagudo. A inflorescência, de forma cilíndrica ou algo piramidal, ou não apresenta folhas nos 7-14 cm terminais ou possui folhas bracteiformes, no restante comprimento possui folhas trifoliadas ou trilobadas. As sépalas, de tons cinzento-esbranquiçados, são tomentosas e acuminadas, providas de glândulas e possuindo ou não acúleos. As pétalas, de tonalidade rosa-pálido e ovais, medem 10-13 x 6-8 mm. Os frutos, multidrupas, exibem tons anegrados na maturação. A floração ocorre de junho a agosto.

Habitat:
Surge em clareiras e orlas de bosque, em margens de caminhos, em valas.

O nome genérico *Rubus* vem do latim *ruber*, que significa vermelho, referindo-se à cor dos caules de diversas espécies deste género. Por sua vez, o restritivo específico *gallaecicus* refere-se à região da Galiza.



Endémica da Península Ibérica, em Portugal tem uma distribuição muito pontual no Minho e em Trás-os-Montes.

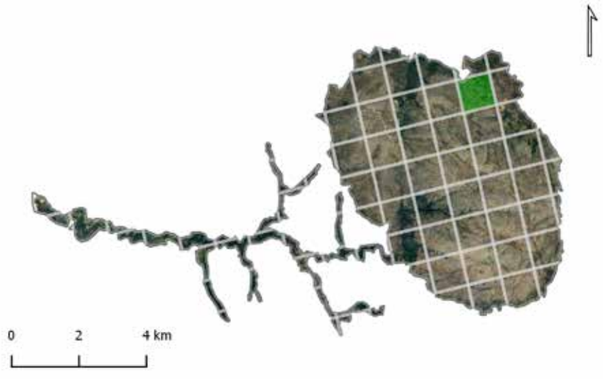
SILVA

Nome científico: *Rubus henriquesii* Samp
Família: ROSACEÆ

Planta arbustiva, com caules decumbentes, de secção angulosa, de tom castanho-avermelhado, pubescentes, providos de glândulas e com acúleos por vezes ligeiramente curvos e de 4-6 mm de comprimento e de 4-5 de largura. As folhas são alternas, distintamente pecioladas, compostas por três folíolos, eventualmente cinco, obovados e com base cordada, verdes escuros na face superior e verdes tomentosos na inferior, o folíolo terminal é obovado com o ápice rígido e mede 15-20 mm. As flores surgem agrupadas em inflorescências cilíndricas ou piramidais. As sépalas são tomentosas e aculeadas e as pétalas são ovais, com 12x7 mm, de cor branca ou rosa pálido. Os frutos, multidrupas, exibem tons anegrados na maturação. A época de floração ocorre entre os meses de Junho e Julho.

Habitat:
Tem preferência por locais soalheiros, surgindo nas margens de caminhos e de campos de cultivo, nas clareiras e orlas de bosques e junto a linhas de água.

O nome genérico *Rubus* vem do latim *ruber*, que significa vermelho, referindo-se à cor dos caules de diversas espécies deste género.



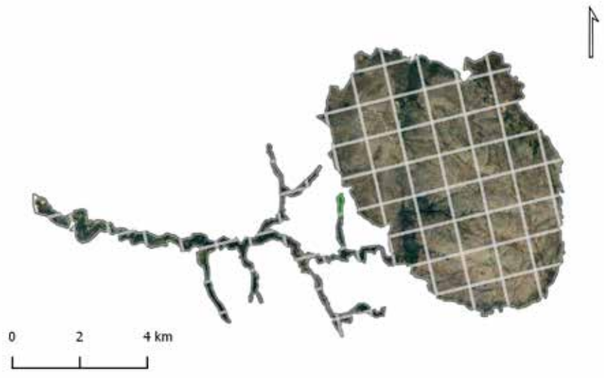
Presente no Norte e Noroeste da Península Ibérica. Em Portugal pode ser encontrado nas regiões montanhosas da região Norte.

SILVA

Nome científico: *Rubus lainzii* H.E. Weber
Família: ROSACEÆ

Planta arbustiva, com caules decumbentes, de secção angulosa, avermelhados e podendo ou não ser pubescentes e com acúleos de 3-5 mm de comprimento e 3-4 mm de largura. As folhas são alternas, distintamente pecioladas, digitadas e compostas por cinco folíolos, eventualmente três, obovados e com base cordada e a face superior glabra. As flores surgem agrupadas em inflorescências piramidais. As sépalas são tomentosas e inermes, apresentando uma cor cinza ou esbranquiçada. As pétalas são ovais e de cor branca, medindo 9-13 x 7-11 mm. Os frutos são multidrupas. A época de floração ocorre entre os meses de Junho e Julho.

O nome genérico *Rubus* vem do latim *ruber*, que significa vermelho, referindo-se à cor dos caules de diversas espécies deste género.



Presente nas regiões Noroeste da Península Ibérica. Em Portugal ocorre na região de Minho e Trás-os-Montes.

Habitat:
Surge nas margens de caminhos, nas clareiras e orlas de bosques, junto a linhas de água e em áreas rochosas.

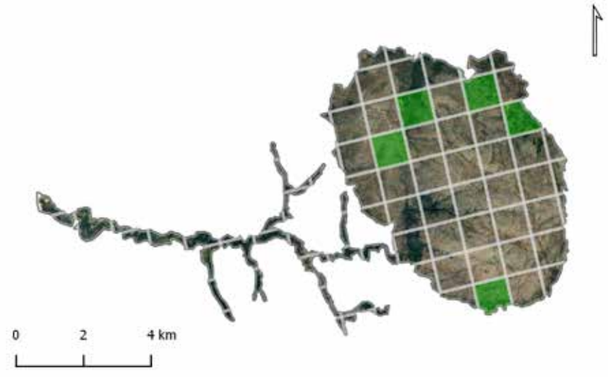
SILVA

Nome científico: *Rubus praecox* Bertol
Família: ROSACEÆ

Planta arbustiva, sublenhosa, com turiões arqueados, de tonalidade verde ou vermelho, não pruinosos, providos de pelos simples, fasciculados ou estrelados e com acúleos algo curvos e de 8-11 mm de comprimento e 7-12 de largura. As folhas, digitadas, com 5 folíolos, geralmente glabros na página superior e cinzento-tomentosos ou esbranquiçado-tomentosos na página inferior. O pecíolo, com acúleos falciformes e estípulas lineares, é geralmente mais comprido do que os folíolos basais. O folíolo terminal possui contorno ovado, de base arredondada ou um pouco cordada e ápice pontiagudo. A inflorescência, cilíndrica ou algo piramidal, não apresenta folhas nos 7-9 cm terminais, no restante comprimento possui folhas simples ou trifoliadas, com o folíolo terminal de base arredondada. As sépalas, de tonalidade acinzentada, são tomentosas, inermes ou subinerme e reflexas. As pétalas, de tonalidade rosa-pálido ou branco, são ovais, e medem 10-15 x 7-12 mm. Os frutos são multidrupas. A floração acontece em junho e julho.

O nome genérico *Rubus* vem do latim *ruber*, que significa vermelho, referindo-se à cor dos caules de diversas espécies deste género.
Os seus frutos, de agradável sabor quando totalmente maduros, são usados na alimentação, podendo ser consumidos frescos ou usados para compotas e tartes. São, também, particularmente apreciados por aves e por alguns mamíferos, que se tornam agentes de dispersão das suas sementes. São, ainda, usados para a obtenção de corante de tonalidade azul-púrpura.

Com distribuição pelas regiões Centro e Sul do continente europeu, em Portugal continental ocorre em Trás-os-Montes e no Minho.



SILVA

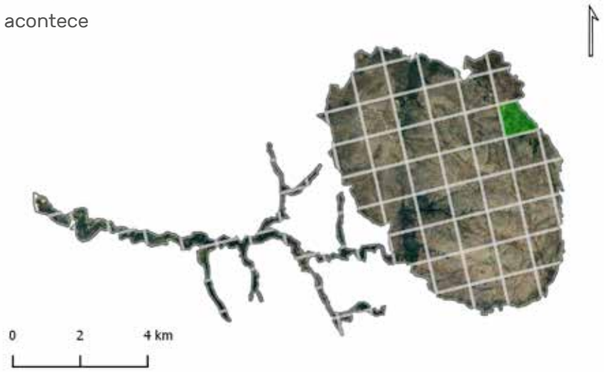
Nome científico: *Rubus radula* Weihe
Família: ROSACEÆ

Planta arbustiva, sublenhosa, com turiões arqueado-decumbentes, por vezes decumbentes, de tonalidade vermelho-escuro e secção angulosa, pubescentes e providos de glândulas e pelos glandulíferos que os tornam ásperos, e com acúleos retos ou algo curvos e de 5-8,5 mm de comprimento e 4-6 de largura. As folhas apresentam 5 folíolos, geralmente glabros na página superior e cinzento-tomentosos e geralmente glabros na página inferior. O pecíolo, com acúleos falciformes e estípulas lineares, é geralmente mais comprido do que os folíolos basais. O folíolo terminal apresenta formas variadas, mas geralmente de contorno ovado ou oval, de base arredondada ou um pouco cordada, ápice pontiagudo e recorte dentado. A inflorescência, cilíndrica ou algo piramidal, ou não apresenta folhas nos 6-10 cm terminais ou possui folhas bracteiformes ou trilobadas, no restante comprimento possui folhas trifoliadas, com o folíolo terminal de base arredondada. As sépalas, de tonalidade acinzentada, são tomentosas, inermes ou subinermes e reflexas. As pétalas, de tonalidade branca, são ovais, e medem 11-13 x 7,5-9 mm. Os frutos são multidrupas. A floração acontece de junho a agosto.

Habitat:
Surge em clareiras e orlas de bosque, mostrando preferência por substratos siliciosos.

O nome genérico *Rubus* vem do latim *ruber*, que significa vermelho, referindo-se à cor dos caules de diversas espécies deste género.

Ocorre nas regiões Centro e Oeste da Europa. Em Portugal surge nas regiões do Minho, Trás-os-Montes e Douro Litoral.



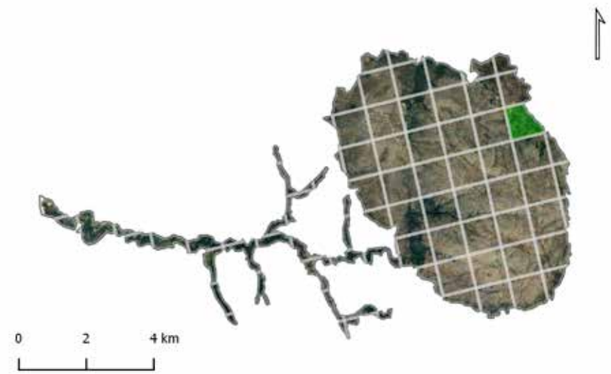
SILVA

Nome científico: *Rubus sampaioanus* Sudre ex. Samp
Família: ROSACEÆ

Planta arbustiva, sublenhosa, com turiões arqueados, de tonalidade vermelho-escuro e secção angulosa, pubescentes e providos acúleos retos ou algo curvos e de 6-10 mm de comprimento e 6-8 de largura. As folhas, digitadas, apresentam 5 folíolos, geralmente pubescentes na página superior e pubescentes mas não tomentosos na página inferior. O pecíolo, com acúleos falciformes e estípulas lineares, é mais comprido do que os folíolos basais. O folíolo terminal apresenta contornos ovais ou obovados, de base arredondada ou um pouco cordada e ápice pontiagudo. A inflorescência, piramidal, ou não apresenta folhas nos 5-9 cm terminais, no restante comprimento possui folhas trifoliadas, com o folíolo terminal oval e de base arredondada e estreita. As sépalas, tomentosas e de tonalidade cinzento-esbranquiçado, são inermes e reflexas. As pétalas, de tonalidade branca ou rosa pálido, são ovais ou ovadas, e medem 13-16 x 9-10 mm. Os frutos são multidrupas. A floração surge em de junho e julho.

Habitat:
Espécie com preferência por substratos siliciosos, surge em clareiras e orlas de bosques e em margens de caminhos.

O nome genérico *Rubus* vem do latim *ruber*, que significa vermelho, referindo-se à cor dos caules de diversas espécies deste género. O restritivo específico *sampaioanus* surge como referência a Gonçalo Sampaio (1865-1937), naturalista e botânico português que se dedicou, entre outros temas, ao estudo deste género botânico.



Espécie com distribuição restrita ao Noroeste Peninsular. Em Portugal ocorre nas regiões do Minho e de Trás-os-Montes.

SILVAS, AMORAS-SILVESTRES

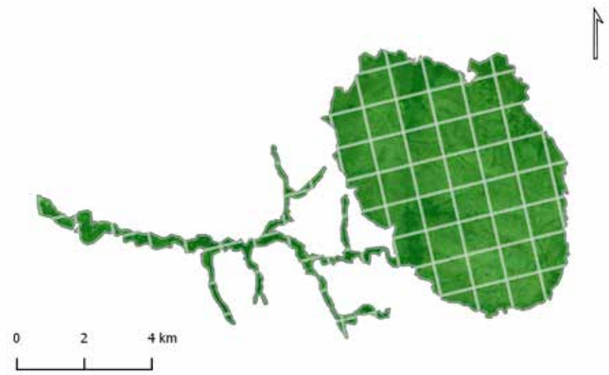
Nome científico: *Rubus ulmifolius* Schott
Família: ROSACEÆ

Planta arbustiva, com caules arqueados, de secção angulosa, de cor violácea bastante escura, com revestimento pruinoso e pubescência variável e provido de acúleos de 7-10 mm de comprimento e 5-9 mm de largura. As folhas são alternas, digitadas e compostas por três a cinco folíolos desiguais, com a face superior verde escura e a inferior cinzenta e tomentosa. As flores surgem agrupadas em inflorescências piramidais. As sépalas são tomentosas e inermes, apresentando uma cor cinza ou esbranquiçada. As pétalas são ovais, exibem um tom rosado forte, eventualmente de cor branca e medem 9-14 x 7-12 mm. Os frutos são multidrupas. O período de floração ocorre entre os meses de Maio e Agosto.

Habitat:
Surge nas clareiras e orlas de bosques, junto a linhas de água e em campos abandonados.

O nome genérico *Rubus* vem do latim *ruber*, que significa vermelho, referindo-se à cor dos caules de diversas espécies deste género. O restritivo específico *ulmifolius* refere-se às folhas, que se assemelham com as do género *Ulmus*.
Os frutos são comestíveis e usados para doçaria. Desta espécie pode-se fabricar corantes de cor roxa, usando os frutos e de tom alaranjado quando usada a raiz misturada com sal.

Ocorre na Península Ibérica e no Noroeste de Marrocos. Em Portugal continental surge um pouco por todo o território, excetuando na região de Trás-os-Montes.



GRANZA-DA-PRAIA, GRANZA-MARÍTIMA

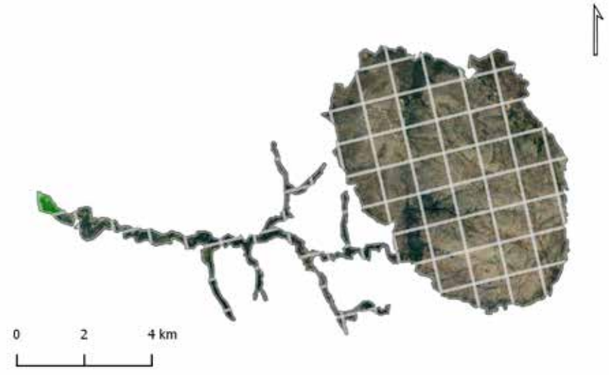
Nome científico: *Crucianella marítima* L
Família: RUBIACEÆ

Planta subarbustiva e algo lenhosa, que pode variar entre os 10-50 cm. Os caules, de tonalidade esbranquiçada e lisos, surgem prostrados a ascendentes e ramificados desde a base. Glabros, salvo abaixo dos nós da parte floral, os caules são de secção subtetragonal quando jovens e cilíndricos na maturação. As folhas, com 4-10 x 1-4 mm, surgem em verticilos de 4, de aspeto coriáceo e formas ovado-lanceoladas, mucronadas, de margem proeminente e mais clara e densamente imbricadas. As flores, de tonalidade amarelo-esverdeado, agrupam-se em inflorescências subcilíndricas ou oblongo-ovóides, pedunculadas e com 10-50 mm. As brácteas surgem de aspeto semelhante ao das folhas, mas ligeiramente maiores. O cálice é nulo e a corola, com 10-13 x 2-3 mm, excede as brácteas e apresenta 5 lobos mais ou menos iguais, oblongos ou obtusos. Os frutos são pequenos mericarpos, com 2,3-3 mm, obovóides, papilosos e de tonalidade castanho-oliváceo. A floração acontece entre março e setembro.

Habitat:
Espécie rupícola, surge em areias do litoral, em dunas primárias e secundárias preferencialmente, mas podem surgir sobre rochas litorais.

O nome genérico Crucianella, com origem no termo latino crux, significa pequena cruz podendo, segundo alguns autores, referir-se à disposição das folhas ou aos lobos da corola.
O restritivo específico maritima indica a preferência de habitat da espécie.
Em algumas regiões africanas é usada tradicionalmente como planta medicinal, tendo estudos recentes demonstrado a sua ação antioxidante e antimicrobiana.

Espécie do Oeste da Região Mediterrânica, em Portugal continental pode ser encontrada ao longo de toda a faixa costeira, do Minho ao Algarve.



RAPA-SAIAS

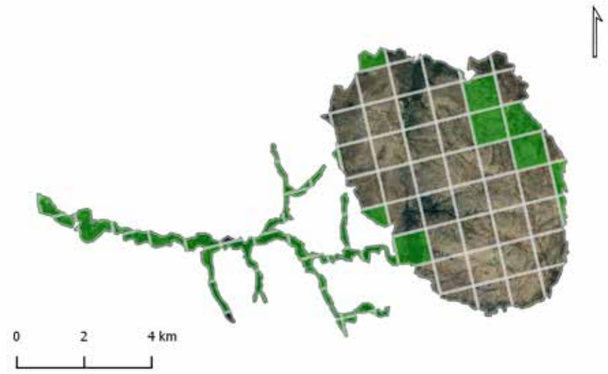
Nome científico: *Galium aparine* L
Família: RUBIACEÆ

Espécie herbácea, com caules ásperos e de um tom verde pálido que variam entre os 80-180 cm, de porte ascendente e por vezes trepadores. As folhas são verticiladas, podendo surgir 6-9 por verticilo, apresentam formas oblongo-obovadas ou oblongo-elípticas e de ápice agudo, variando entre os 30-60 X 3-8 mm. As inflorescências são piramidais com flores de corola geralmente branca ou de tom esverdeado. Fruto esquizocarpo, com cerca de 3-5 mm e revestido de pêlos em forma de gancho. A época de floração ocorre entre os meses de Março e Junho.

Habitat:
Com preferência por locais um tanto perturbados e com alguma humidade, surge em terrenos cultivados e incultos, na orla de vegetação ripícola, em sebes e em entulhos.

De origem grega, o nome genérico Galium deriva da palavra gala, que significa leite, em alusão ao facto de algumas das espécies deste género serem usadas para coalhar o leite. Embora esta sua particularidade fosse útil para os pastores, o facto dos seus frutos se emaranharem na lã das ovelhas não era particularmente bom, pois reduziam a qualidade da lã
Em algumas regiões da Suécia e da Irlanda as sementes secas e ligeiramente assadas, eram tidas como um substituto do café
A seiva desta planta pode originar dermatites, mas é uma planta tradicionalmente usada na medicina popular. Apresenta propriedades de ação diurética, é usada no tratamento de problemas de pele como seborreia, eczema e psoríase, usada também como desintoxicante e para problemas de insónia. Foi, também, usada para reduzir as sardas.
A partir das raízes é possível extrair um corante vermelho e devido à aspereza dos seus caules é usada como esfregão para retirar sujidade das mãos.

Presente na Europa, no Norte de África e na Macaronésia. Em Portugal ocorre no Minho, no Douro Litoral, em Trás-os-Montes, nas Beiras e no Alentejo.



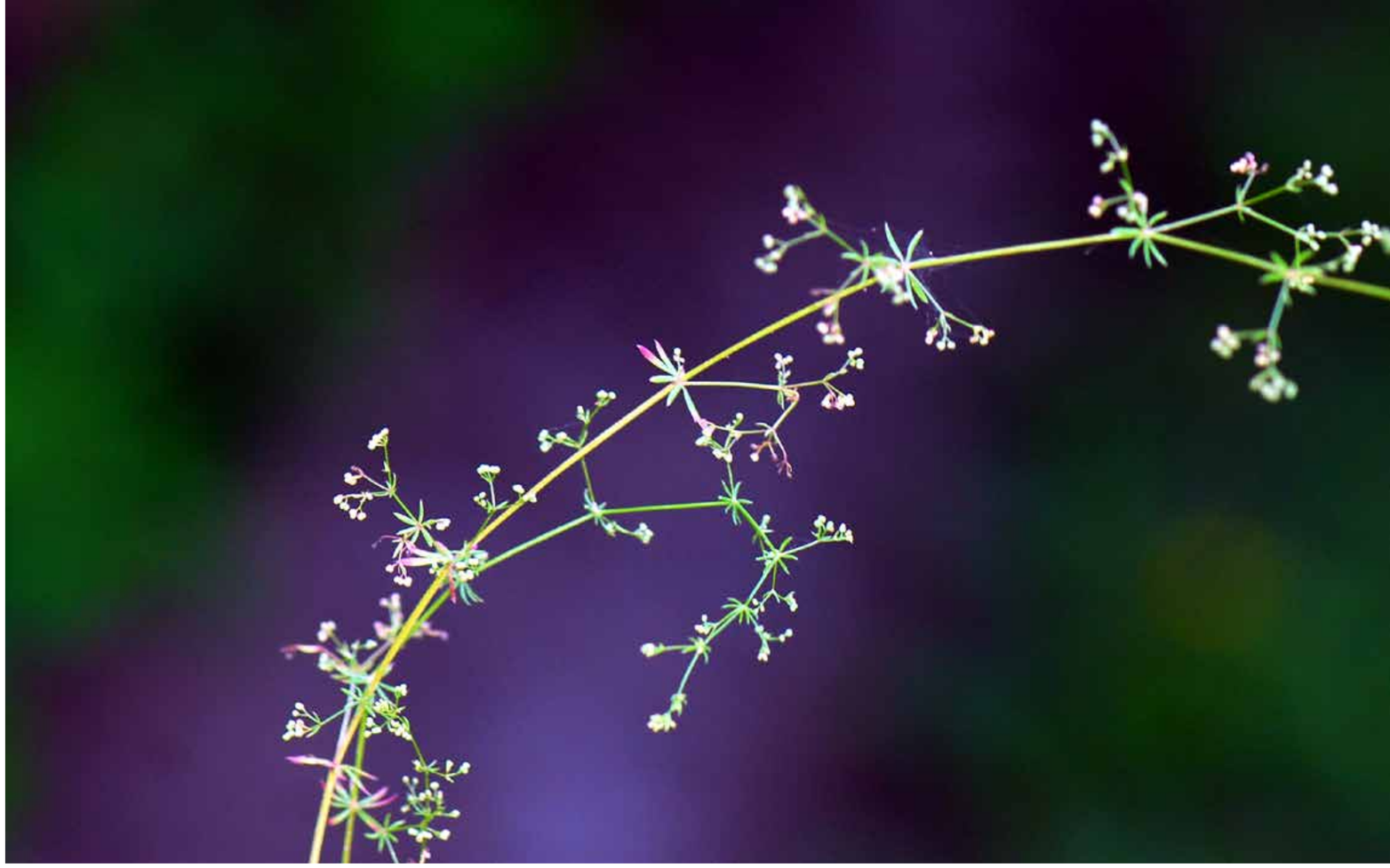
SOLDA

Nome científico: *Galium divaricatum* Lam
Família: RUBIACEÆ

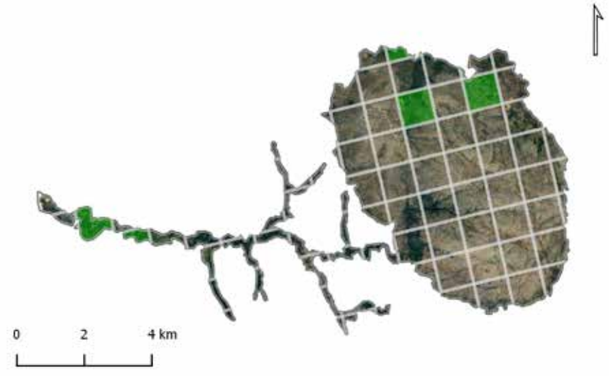
Espécie herbácea, de até 30 cm, com caules eretos e finos, miudamente retrorso-aculeados. As folhas, com 2-6 x 0,3-1,5 mm, surgem em verticilos de 6-8, de forma linear-lanceolada ou linear, sendo as distais ligeiramente híspidas na página superior, a margem e nervura da página inferior podem ser antrorso-ásperas e a margem ligeiramente revoluta. As flores reúnem-se em panículas amplas e frouxas. Pedicelos com 0,5-2,5 mm. A corola, 0,4-0,8 mm de diâmetro campanulada, de tonalidade avermelhada ou esbranquiçada, é glabra e apresenta lobos obtusiúculos que podem ser curtamente apiculados. Os frutos são glabros, papilosos ou com sedas gancheadas. A floração acontece de maio a julho.

Habitat:
Espécie ruderal, com preferência por locais secos, surge em terrenos cultivados e incultos.

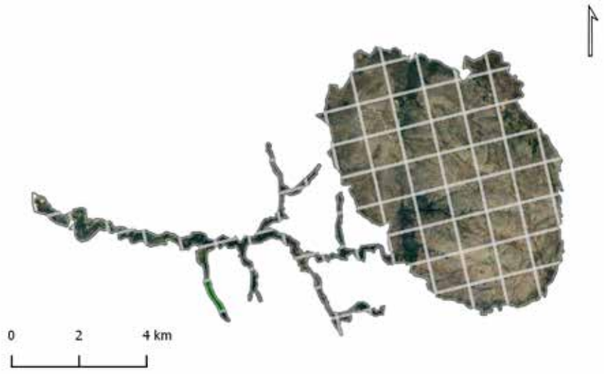
De origem grega, o nome genérico *Galium* deriva da palavra *gala*, que significa leite, em alusão ao facto de algumas das espécies deste género serem usadas para coalhar o leite. O restritivo específico *divaricatum* aplica-se a espécies com ampla distribuição ou que crescem de forma irregular.
Esta espécie está a ser estudada por possuir um agente químico que pode ser usado como estimulante cardíaco.



Surge, sobretudo, no Sul da Europa. Em Portugal surge nas regiões do Minho e Douro Litoral, na Beira Alta e na Beira Litoral, na Estremadura, no Ribatejo e no Baixo Alentejo.



Surge em quase toda a Europa e Noroeste de África, tendo sido levada para vários pontos do Globo. Em Portugal, pode ser encontrada nas regiões do Norte.



ASPÉRULA

Nome científico: *Galium mollugo* L
Família: RUBIACEÆ

Planta herbácea, com estolhos radicantes e com numerosas ramificações de cor verde ou verde acinzentado e porte ascendente, não apresentando, geralmente, revestimento piloso. Os seus caules podem variar entre os 30-150 cm. As folhas surgem em verticilos de 6-10, apresentando formas entre o oblongo, obovado ou oblanceolado, com cerca de 10-25 X 2-7 mm. As inflorescências são ovóides ou piramidais, com flores de cor branca ou amareladas, eventualmente rosadas. Os frutos são elipsoidais, de tons acastanhados ou castanho-anegrados, glabros e algo rugosos. A época de floração acontece entre Maio e Agosto.

Habitat:
Ocorre em matas pouco densas, prados e locais húmidos, margens de caminhos, junto a muros e rochas e em margens de cursos de água.

De origem grega, o nome genérico *Galium* deriva da palavra *gala*, que significa leite, em alusão ao facto de algumas das espécies deste género serem usadas para coalhar o leite. O restritivo específico *mollugo* indica semelhança entre esta espécie e as do género *Mollugo*.
Esta espécie é usada em tratamentos de epilepsia e histeria e contém substâncias que contraem o útero e alteram os vasos sanguíneos.
Das suas raízes pode ser extraído um corante vermelho e as folhas são comestíveis, cruas ou cozinhadas.

RASPA-LÍNGUA

Nome científico: *Galium palustre* L
Família: RUBIACEÆ

Espécie herbácea, com caules prostrados ou ascendentes, entre os 20-90cm, glabros ou, por vezes, com pêlos virados para a base e acúleos. As folhas surgem em verticilos de 4-6, nos ramos principais e, em verticilos de 4 nos secundários, apresentam diferentes tamanhos consoante a situação em que crescem e a sua forma varia entre o oblongo, elíptico e obovado, sendo frequentemente ásperas. As inflorescências apresentam-se sob a forma de panícula com flores pequenas, 2-3 mm de diâmetro, de cor branca, glabras e com forma de campânula. Os frutos são ovóides, glabros, rugosos ou papilosos e de tonalidade anegrada. A época de floração ocorre entre os meses de Maio e Agosto.

De origem grega, o nome genérico *Galium* deriva da palavra gala, que significa leite, em alusão ao facto de algumas das espécies deste género serem usadas para coalhar o leite. Por sua vez, o restritivo específico palustre alude ao tipo de habitat escolhido por esta espécie, sempre associada a lugares encharcados.

Habitat:
Tem preferência por lugares encharcados, como margens de cursos de água, lagoas e prados húmidos.

É natural de grande parte da Europa e da Região Mediterrânica. Em Portugal, ocorre em quase todo o território continental.

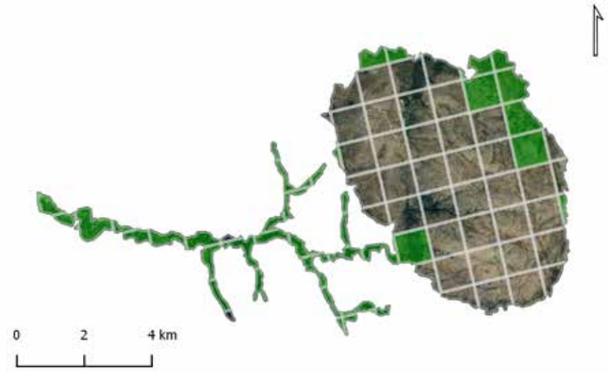
Nome científico: *Galium papillosum* subsp. *helodes* (Hoffmanns. & Link) Ortega Oliv. & Devesa
Família: RUBIACEÆ

Espécie herbácea, com estolhos, e caules ásperos ou hirsutos variando entre os tons de verde-claro ao verde-escuro e de porte ereto ou ascendente. As folhas basais surgem em verticilos de 4-9, as restantes em verticilos de 4-6, apresentando formas que variam entre o linear, linear-lanceolado e o subelíptico, possuem uma arista e a sua cor é de um tom verde-pardo e geralmente pubescentes. As inflorescências surgem em forma de panícula com flores pequenas, de cor branca e glabras. A época de floração ocorre entre os meses Maio e Julho.

De origem grega, o nome genérico *Galium* deriva da palavra *gala*, que significa leite, em alusão ao facto de algumas das espécies deste género serem usadas para coalhar o leite.

Habitat:
Surge no estrato herbáceo de bosques de folha caduca ou persistente, junto a cursos de água e em taludes e em rochas.

Presente na Península Ibérica e na região Sudeste da França. Em Portugal, ocorre no Norte e Centro Litoral.

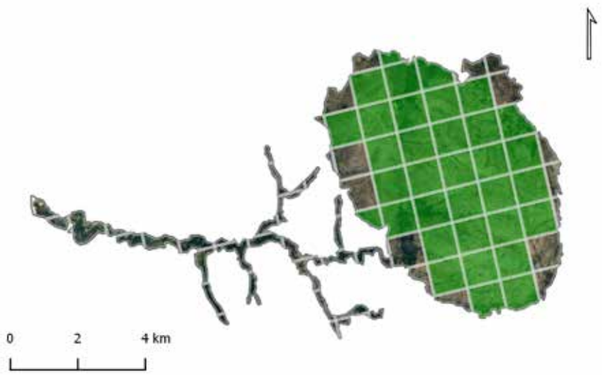


Nome científico: *Galium saxatile* L
Família: RUBIACEÆ

Espécie herbácea perene, com numerosos caules de crescimento ascendente, de secção quadrangular, glabros e brilhantes, que podem medir até cerca de 40 cm. As folhas são sésseis, apresentam as margens um pouco enroladas para baixo, escabrosas e mucronadas, surgem agrupadas em verticilos de 5-8, sendo as inferiores obovadas e as superiores oblongo a lanceoladas. As flores agrupam-se em panículas obovóides, são tetrâmeras de cor branca. Os frutos são glabros, granulosos e anegrados. O período de floração acontece entre os meses de Junho e Outubro.

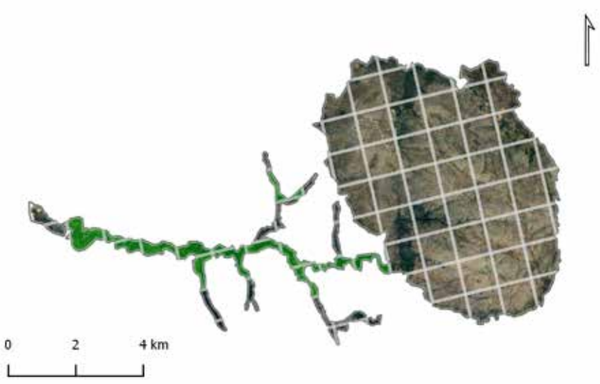
De origem grega, o nome genérico *Galium* deriva da palavra *gala*, que significa leite, em alusão ao facto de algumas das espécies deste género serem usadas para coalhar o leite.

Habitat:
Surge em prados, em pastos húmidos e em bosques sombrios.



Presente no Noroeste, Oeste e Centro da Europa. Em Portugal, ocorre no Norte e no interior Centro.

Surge em grande parte do continente europeu, no oeste asiático, no Norte de África e na Macaronésia, atualmente introduzida em diversas regiões do globo. Em Portugal continental pode ser encontrada um pouco por todo o território.



Nome científico: *Sherardia arvensis* L.
Família: RUBIACEÆ

Espécie herbácea, com cerca de 40 cm, prostrada ou difusa. Os caules, de secção quadrangular, simples ou mais usualmente ramificados, são de textura áspera, pela presença de pequenos acúleos deflexos. As folhas medem 4-17 x 2-5 mm. As basais, efêmeras, de forma obovada e de ápice mucronado, surgem em verticilos de 4. As médias e as superiores, em verticilos de 5-6, de formas oblongo-lanceoladas, linear-lanceoladas ou obovadas, são agudas, mucronadas, com a margem ligeiramente engrossada e com a página superior provida de pelos esparsos e feixes de ráfides lineares e esbranquiçadas. Inflorescências capituliformes, com 4-10 flores, e providas de brácteas semelhantes às folhas mas com maior densidade de ráfides. As brácteas involucrais são, geralmente maiores do que as flores. Cálice provido de 4-6 dentes desiguais. Corola de tonalidade lilacínea, afunilada, com 4-5 mm, com 4 lobos e tubo comprido. Pseudofrutos com 2-7 mm e de textura áspera. A floração acontece de fevereiro a junho.

Habitat:
Espécie ruderal, indiferente ao tipo de solo, surge em terrenos de cultivados e incultos, em prados, em margens de caminhos, junto a muros e noutros locais ruderalizados.

O nome genérico *Sherardia* surge como homenagem a William Sherard (1659-1728), cônsul britânico em Esmirna, estudioso de botânica e detentor de uma magnífica coleção de livros de botânica, de plantas secas, frutos e sementes, que terá legado à Universidade de Oxford. O restritivo específico *arvensis* indica a preferência desta espécie por terrenos de cultivo.
Quando introduzida no continente norte-americano, os índios cheroquis usaram-na para extrair um corante de tonalidade rosa ou vermelho.
Na medicina tradicional europeia, as suas raízes e folhas foram empregues no tratamento de icterícia, de paralisia muscular, de dor ciática, de hematomas e para aplicar em sardas e caspa.

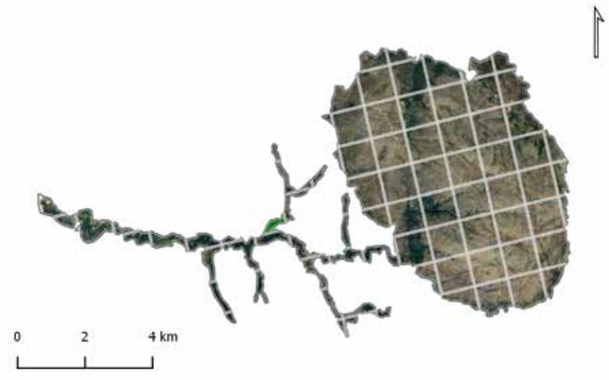
CHOUPO-NEGRO, ÁLAMO-NEGRO, CHOUPO-DE-ITÁLIA

Nome científico: *Populus nigra* L
Família: SALICACEÆ

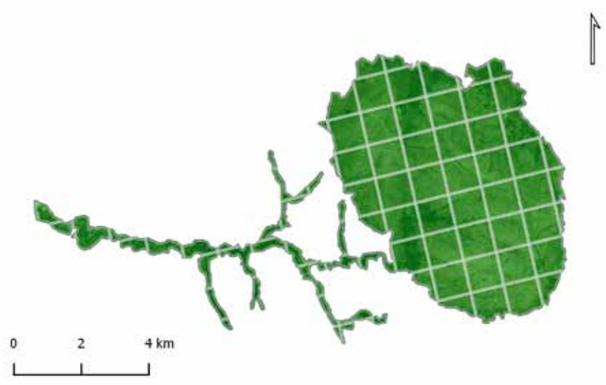
Espécie arbórea, caducifólia, com copa de forma ovóide a colunar, cuja altura pode ascender até aos 30 m. O tronco possui ritidoma acinzentado, inicialmente liso mas tornando-se progressivamente fendido com o tempo. As folhas, romboidais nos braquiblastos e ovado-triangulares ou ovado-romboidais nos macroblastos, apresentam margem de recorte finamente crenado-serrado, base glandulosa, limbo de 5-10 x 4-8 cm e pecíolo de 2-6 cm. As flores surgem agrupadas em amentilhos pêndulos e unissexuais que surgem antes do aparecimento das folhas e que apresentam brácteas glabras e acentuadamente laciniadas. Os masculinos sésseis e os femininos algo pedunculados. Os frutos são cápsulas granulosas e elipsoides, 2-valvulares e sulcadas longitudinalmente com 4 sulcos. As flores surgem de fevereiro a abril.

Habitat:
Espécie ripícola e ruderal, surge em terrenos húmidos, nas margens de linhas de água e como ornamental em passeios e estradas.

Espécie sagrada para os gregos, que a dedicaram a Hércules. Segundo a mitologia grega, para expiar os seus crimes Hércules terá descido ao submundo para capturar Cérbero, o cão de três cabeças que guardava a entrada para o mundo dos mortos, impedindo que alguém de lá saísse e despedaçando qualquer mortal que por lá se aventurasse. Nessa demanda, Hércules levaria na sua cabeça uma grinalda de folhas desta espécie. O calor sentido nas regiões infernais do submundo tê-lo-á feito transpirar ao ponto da página inferior das folhas terem ficado mais claras, enquanto o fumo as escureceu na página superior.
Para os cristãos, é considerada a árvore do Dilúvio. E, na heráldica, significa aspiração.
Em tempos de fome, a parte interior da casca era seca e moída para adicionar às farinhas com que se produzia pão.
Espécie usada na medicina popular, pelas suas propriedades de ação anti-inflamatória, adstringente, sudorífica, diurética, expetorante, febrífuga, tónica e vulnerável.
A sua madeira, macia e leve, sem cheiro ou sabor, permite que seja usada para o fabrico de embalagens. É também usada para a produção de celulose.



Com distribuição nas regiões Sul e Este do continente europeu, no Noroeste de África, no Oeste asiático e na Macaronésia. Em Portugal continental pode ser encontrado um pouco por todo o território.



Surge na região atlântica da Europa e no Oeste da Região Mediterrânica. Em Portugal, ocorre um pouco por todo o território.

SALGUEIRO-NEGRO, BORRAZEIRA

Nome científico: *Salix atrocinerea* Brot
Família: SALICACEÆ

Árvore ou arbusto até 15 m. O tronco apresenta um ritidoma com fendas longitudinais e compridas, com ramagens pouco densas. Os ramos de cada ano são pubescentes, tornando-se mais tarde glabros, exibindo uma coloração que varia entre o castanho-avermelhado ou acinzentado. As folhas, com 2-10 X 0,8-4 cm, são alternas, com formas que variam entre o obovado, o oblongo e o espatulado, podem ser pubescentes nas duas faces e a inferior é glauca. As flores, unissexuadas, surgem agrupadas em amentilhos, com 1 X 7 cm, sésseis e que surgem antes das folhas. Os frutos são pequenas cápsulas contendo sementes com um penacho de pelos. A época de floração ocorre entre os meses de Fevereiro e Março.

O nome genérico *Salix* tem origem latina e significa salto, em referência ao seu crescimento rápido.

A casca das espécies deste género contém salicina, substância relacionada com a aspirina, sendo por isso usada como febrífugo. É, ainda, usada no tratamento de reumatismo, artrite, gota, processos inflamatórios, doenças autoimunes, diarreia, disenteria, neuralgia e dores de cabeça. As folhas são usadas no tratamento de doenças febris e de cólicas.

São boas plantas melíferas, por florirem bastante cedo, sendo também usadas para estabilização de terrenos pouco firmes e como barreira corta-vento, dada a dimensão do seu sistema radicular e resistência aos ventos.

Habitat:
Frequente nas margens de cursos de água ou outro tipo de habitats que sejam alagados ou que estejam sujeitos a condições de humidade permanente.

BORDO, PADREIRO, PLÁTANO-BASTARDO

Nome científico: *Acer pseudoplatanus* L
Família: SAPINDACEÆ

Árvore caducifólia, de copa ampla e arredondada, podendo alcançar os 35 m de altura. Tronco de ritidoma liso e de tom acinzentado, tornando-se escamoso e fendido com os anos. As folhas, opostas e com pecíolo comprido e usualmente avermelhado, apresentam forma palmada e divididas em 5 lóbulos de margem dentada e pontiagudos. As folhas dos exemplares mais velhos são de menor dimensão do que as das árvores mais jovens. No Outono, as suas cores podem variar entre os tons de amarelo e de dourado. As flores, de tonalidade amarelo-esverdeado, agrupam-se em cachos compridos e pendentes, surgindo em simultâneo com a folhagem, entre abril e maio. Os frutos, secos, são uma dupla sâmara, com asas membranosas compridas e em ângulo reto. Ao longo da maturação vão mudando de tonalidade, do verde ao vermelho e, mais tarde, ao castanho.

Habitat:
Espécie de locais frescos e de regiões montanhosas, preferindo solos húmidos mas bem drenados, profundos e férteis, em situação de semi-sombra (embora tolerante à exposição solar direta e à secura). Comporta-se como uma espécie de grande resistência ao vento, à exposição marítima e à poluição.

De origem latina, o nome genérico *Acer* significa agudo, numa referência à forma pontiaguda ora das suas folhas ora das ponteiras das lanças fabricadas, pelos romanos, com a sua madeira.
Na medicina tradicional, as suas folhas e casca, com propriedades adstringentes e vulnerárias, foram usadas em tratamentos de problemas dérmicos, de escorbuto, de sarna e como colírio ocular. A seiva, por sua vez, era usada no tratamento de feridas.
De sabor açucarado, a seiva era usada em bebidas refrescantes ou transformada em xaropes adoçantes e, por fermentação, transformada numa bebida idêntica a vinho. Também as folhas apresentam um sabor adocicado, sendo usadas para embrulhar pequenos pães durante o processo de cozedura. Por serem boas isolantes, eram usadas para envolver e proteger queijo, peixe e maçãs.
A madeira, de tonalidade clara, de grão fino e inodora, é facilmente trabalhada – sendo transformada em utensílios de cozinha (tábuas, colheres e espátulas), em instrumentos musicais (flautas, guitarras, violinos e violoncelos) e em coronhas de armas de fogo.

Natural das regiões Sul e Centro da Europa. Em território nacional encontra-se naturalizado e surge, sobretudo, na região Noroeste.

Nome científico: *Saxifraga lepismigena* Planellas
Família: SAXIFRAGACEÆ

Planta herbácea com cerca de 60 cm, cepa fistulosa e uma ou várias rosetas basais, com indumento glandular e pubescente. Os caules floríferos principais terminais e eretos, os secundários, surgem desde a base, flexuosos, pubescentes e glandulosos. As folhas, basais e com 40-80 x 10-20 mm, são obovadas ou lanceoladas, apresentando na margem 7-19 dentes de recorte profundo, atenuados e mucronados que surgem alternadamente com dentes mais pequenos. Com pecíolo pouco distinto e ereto-patentes, de tonalidade verde-claro na página superior e verde-acinzentado na inferior, possuem pelos glandulíferos e pequenas pústulas nas duas páginas. As flores reúnem-se, 20-60, em panículas algo difusas e muito flexuosas, com propágulos foliares em número equivalente ao das flores e brácteas semelhantes às folhas basais mas de menor tamanho. As flores, zigomórficas, com 5 sépalas e 5 pétalas, surgem em pedicelos pubescentes e flexuosos. As sépalas, de forma ovada e agudas, são glabras e medem 1-2 mm. As pétalas, com 3-5 x 1-2 mm, lanceoladas ou linear-lanceoladas, agudas e de tonalidade branca, apresentam em três delas uma mácula dupla, junto à unha, de tonalidade amarela. Os frutos apresentam forma elipsoidal. A floração acontece de maio a agosto.

Habitat:
Espécie de locais húmidos ou encharcados, surge em margens de linhas de água, em turfeiras e em taludes e rochas com escorrências.

O nome genérico *Saxifraga* tem origem nos termos latinos *saxum*, que significa pedra e frango, que significa partir ou fraturar, referindo-se ao facto de muitas vezes crescerem em fissuras de rochas, parecendo que as estão a partir.

Espécie endémica do Noroeste Península Ibérica. Em Portugal surge no Minho, no Douro Litoral, em Trás-os-Montes e na Beira Litoral.

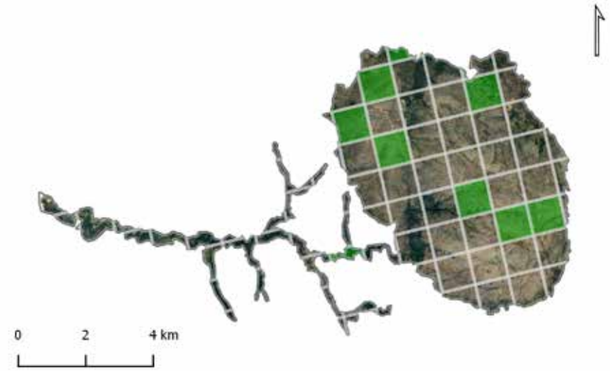
Nome científico: *Saxifraga spathularis* Brot
Família: SAXIFRAGACEÆ

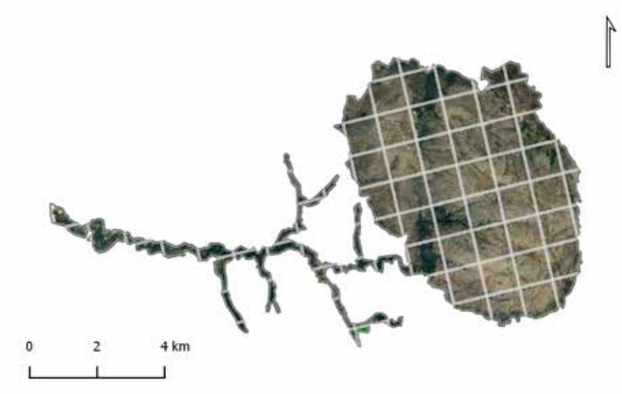
Planta herbácea com cerca de 40 cm, cepa rizomatosa e várias rosetas basais, de indumento glandular e pubescente. Os caules floríferos terminais e eretos, são densamente pubescentes e glandulosos. As folhas, basais com limbo oval ou orbicular, de 17-35 x 15-25 mm, apresentando na margem 11-19 dentes de recorte profundo, agudos ou mucronados e de margem hialina. Com pecíolo distinto, 1-2 vezes mais comprido do que o limbo e pubescentes, ereto-patentes e coriáceas, as folhas são glabras nas duas páginas, apresentando a inferior um aspeto amachucado. As flores reúnem-se, 20-50, em panículas algo abertas, com brácteas inteiras e lineares. As flores, com 5 sépalas e 5 pétalas, surgem em pedicelos pubescentes. As sépalas, de forma ovada ou linear-elíptica, são glabrescentes e medem 1-2 mm. As pétalas, com 2-4 x 1-2 mm, linear-elípticas ou elípticas, de tonalidade branca, apresentam uma mácula, junto à base, de tonalidade amarela e várias de tonalidade púrpura. Os frutos apresentam forma elipsoidal. A floração acontece de maio a agosto.

Habitat:
Espécie rupícola, com preferência por substratos ácidos e locais húmidos e sombrios, ocorre em margens de pequenas linhas de água, junto a fontes, em plataformas e fendas rochosas.

O nome genérico *Saxifraga* tem origem nos termos latinos *saxum*, que significa pedra e frango, que significa partir ou fraturar, referindo-se ao facto de muitas vezes crescerem em fissuras de rochas, parecendo que as estão a partir. O restritivo específico *spathularis* refere-se à forma das suas folhas, que se assemelham a espátulas.
Em algumas regiões de Espanha, foi usada popularmente em tratamento de animais domésticos, atuando como analgésico e anti-inflamatório, e aplicado para o tratamento de contusões, golpes e hematomas.

Surge na Península Ibérica e na Irlanda. Em Portugal surge no Minho, no Douro Litoral, em Trás-os-Montes e nas regiões das Beiras.





Originária da China, encontra-se dispersa e naturalizada em diversas regiões da Europa, do Japão, Australásia, Nova Zelândia e Estados Unidos. Em Portugal, cultivada ou assilvestrada, pode encontrar-se de Norte a Sul.

BUDLEIA, FLOR-DE-MEL

Nome científico: *Buddleja davidii* Franch
Família: SCROPHULARIACEÆ

Arbusto caducifólio de dimensões entre 1 a 5 m de altura. Os ramos, pendentes e tetragonais, exibem um indumento pubescente e esbranquiçado, notando-se uma tonalidade avermelhada abaixo deste. As folhas, de inserção oposta e tonalidade verde-acinzentado, apresentam forma ovado-lanceolada e margem serrada. Pouco pecioladas, na página inferior manifestam-se tomentosas. Agrupadas em inflorescências paniculiformes e densas, as flores possuem tonalidades que variam entre os tons suaves de malva ou lilás até aos tons violeta-escuros. A corola, tubulosa com 4 lóbulos mais curtos do que o tubo, e o cálice mantêm-se após a frutificação. Os frutos são capsulares de forma ovóide. Floração entre maio e outubro.

Habitat:
Espécie ornamental. Pode surgir junto a caminhos e em terrenos abandonados, em áreas com influência antropogénica.

Amplamente usada em jardinagem pela pouca necessidade de manutenção, pelo caráter ornamental conferido pelas tonalidades e duração da sua floração, bem como pela possibilidade de ser usada como sebe. O cheiro das suas flores, semelhante ao mel, conferiu-lhe o nome de flor-de-mel, atrai abelhas e borboletas e potencia o seu uso como planta ornamental. Nos seus habitats de origem, as áreas onde ocorre com alguma densidade são tidas como lugares a não frequentar pela possibilidade de encontros com leopardos.
No passado, foi usada para obtenção de diferentes corantes - negro e azul da combinação das suas flores, folhas e ramos; laranja-dourado e castanho das suas flores.

ERVA-DAS-ESCALDADELAS, ESCROFULÁRIA, ESCROFULÁRIA-NODOSA

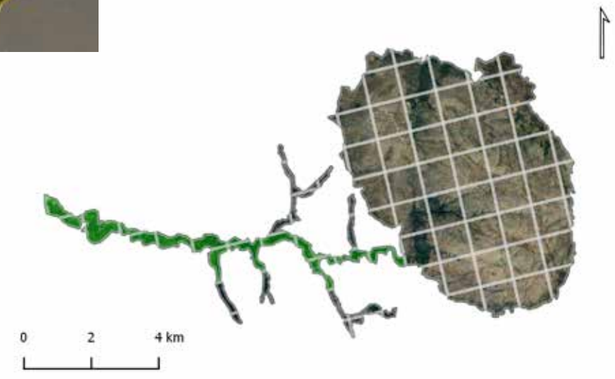
Nome científico: *Scrophularia auriculata* L
Família: SCROPHULARIACEÆ

Espécie herbácea, de aspeto glabro ou um tanto pubescente-glandulosa, geralmente de 50-100 cm. Os caules são ramificados desde a base e apresentam secção quadrangular. As folhas, de contorno ovado ou elíptico, inteirais ou com 1 (excecionalmente mais) par de pequenos segmentos na base (auriculado-3-sectas), de base truncada ou subcordada, apresentam margem de recorte crenado, sendo as distais subagudas e as proximais obtusas e medem 5-12 cm. Brácteas geralmente lineares e não foliáceas. Os pedicelos, de aspeto glanduloso, medem cerca de 2 vezes o comprimento dos cálices. As flores surgem agrupadas em cimeiras. O cálice apresenta lobos glabros, de contorno orbicular ou ovado, de margem serrada e acentuadamente escariosa. A corola, bilabiada e com 7-9 mm, exibe tonalidade esverdeada, sendo o lábio superior de tom castanho-purpúreo. Os frutos são pequenas cápsulas, com 4-6 mm, subglobosas obtusas e apiculadas. A floração é visível de abril a setembro.

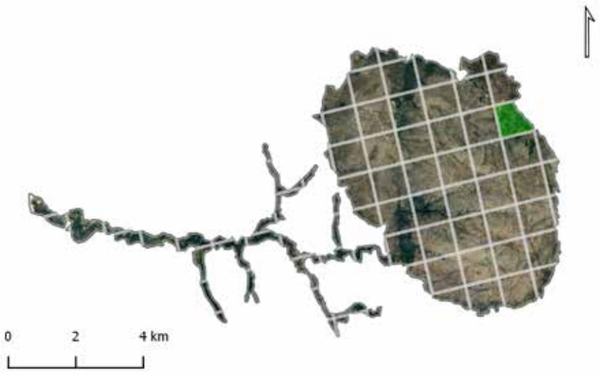
O nome genérico *Scrophularia* foi atribuído às plantas deste género, em 1474, por um médico italiano que notou semelhanças entre os rizomas de algumas espécies e a condição inflamatória dos gânglios linfáticos, causada pela tuberculose e à qual se dá o nome de escrófula. O restritivo específico *auriculata* refere-se à forma das folhas, cujos lobos se assemelham a orelhas.
Toda a planta é potencialmente venenosa, sendo geralmente evitada pelos animais que se afastam dela pelo seu odor desagradável.
Na medicina popular foi usada no tratamento de dores de dentes, como unguento ou emplastros para úlceras, feridas e hemorroidas. Foi também recomendada para evitar pesadelos e para atenuar manchas cutâneas e queimaduras solares. Um dos seus nomes populares - erva-das-escaldadelas, parece precisamente indicar o seu uso no tratamento de queimaduras.

Habitat:
Espécie higrófila, surge em margens de linhas de água, junto a fontes e charcos ou a outros meios bastante húmidos.

Surge nas regiões do Oeste e Sudoeste da Europa e no Norte de África. Tendo sido introduzida em diversas regiões do globo. Em Portugal continental pode ser encontrada um pouco por todo o território.



Espécie endémica da Península Ibérica, em Portugal está referida para o Minho, sendo uma das espécies mais raras da flora portuguesa.



CHUPADEIRA-DO-MINHO

Nome científico: *Scrophularia bourgeana* Lange
Família: SCROPHULARIACEÆ

Espécie herbácea, rizomatosa, de aspeto acentuadamente pubescente-glandulosa nos caules e folhas, podendo atingir cerca de 150 cm. Os caules são geralmente ramificados. As folhas, de contorno ovado ou lanceolado, inteirais, de tonalidade verde e intensa. As inferiores com limbo de 4-12,5 x 2,6- 9,5 cm e pecíolo de 2-4 cm, agudas e obtusas, com a base arredondada e por vezes assimétrica e de margem acentuadamente dentada ou crenado-dentada. As superiores com limbo de 3,3-11,2 x 2-8 cm e pecíolo de 0,3-4,5 cm, agudas, com a base subtruncada e de margem acentuadamente dentada ou serrada. Brácteas inferiores algo semelhantes às folhas, as restantes geralmente lineares ou linear-lanceoladas e de margem não escariosa. Os pedicelos apresentam aspeto glanduloso. As flores surgem agrupadas em cimeiras. O cálice apresenta sépalas glabras, de contorno oval ou ovado-triangular, de margem inteira. A corola, bilabiada e com 6,2-8,5 mm, exibe tonalidade esverdeada-purpúrea, sendo o lábio superior acentuadamente purpúreo. Os frutos são pequenas cápsulas, com 5-9 mm, ovóides. A floração é visível de junho a agosto.

O nome genérico *Scrophularia* foi atribuído às plantas deste género, em 1474, por um médico italiano que notou semelhanças entre os rizomas de algumas espécies e a condição inflamatória dos gânglios linfáticos, causada pela tuberculose e à qual se dá o nome de escrófula. O restritivo específico *bourgeana* refere-se ao botânico francês Eugene Bourgeau (1813-1877).

Habitat:
Surge em fendas ou cavidades de rocha de composição granítica e em bosques ripícolas.

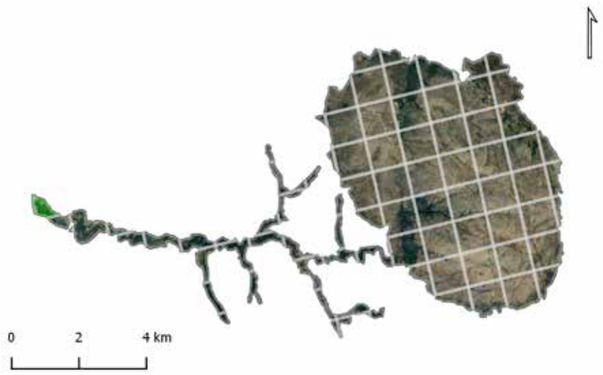
ESCROFULÁRIA-DAS-PRAIAS

Nome científico: *Scrophularia frutescens* L
Família: SCROPHULARIACEÆ

Espécie subarbustiva, de aspeto glabro e usualmente pouco ramificada, podendo atingir os 70 cm. As folhas, com 1,5-4 x 0,6-2,5 cm, glabras e geralmente inteiras mas podendo as inferiores surgir pinatífidas, apresentam contorno obovado, elíptico-lanceolado ou suborbicular, possuem margem de recorte serrado ou crenado-serrado, surgindo maioritariamente com inserção oposta e com consistência coriácea. Brácteas rudimentares, sendo as proximais usualmente foliáceas. Os pedicelos, de aspeto glanduloso, são geralmente menores do que os cálices ou subigualando-os. As flores surgem agrupadas 5-13 em cimeiras. O cálice apresenta lobos de margem escariosa e de forma arredondada. A corola, bilabiada e com 3-5 mm, exibe tonalidade vermelho-purpurescente e algo violácea, com os lóbulos laterais de tom esbranquiçado. Os frutos são pequenas cápsulas, com 5-6 mm, subglobosas e mucronadas. A floração surge entre abril e agosto.

Habitat:
Ocorre em areais marítimos, sobretudo em dunas consolidadas.

O nome genérico *Scrophularia* foi atribuído às plantas deste género, em 1474, por um médico italiano que notou semelhanças entre os rizomas de algumas espécies e a condição inflamatória dos gânglios linfáticos, causada pela tuberculose e à qual se dá o nome de escrófula. O restritivo específico *frutescens* indica o seu porte subarbustivo.
A presença de ácidos fenólicos, na porção aérea desta planta, confere-lhe ação antibacteriana.



Espécie com distribuição na Península Ibérica e no Noroeste de África. Em Portugal continental surge em toda a faixa costeira, do Minho ao Algarve.

ESCROFULÁRIA, CHUPADEIRA

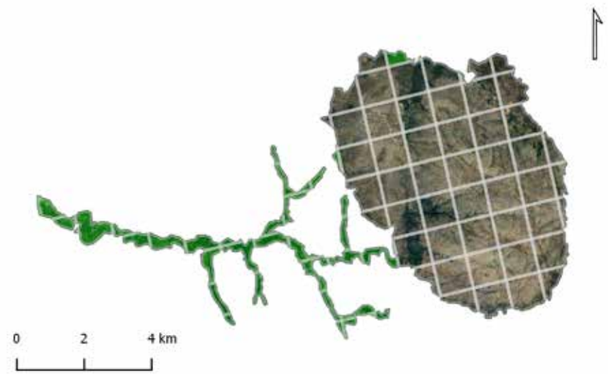
Nome científico: *Scrophularia scorodonia* L
Família: SCROPHULARIACEÆ

Planta herbácea perene, com aspeto pubescente-glanduloso e que atinge os 175 cm. Os caules são muito ramificados e de secção quadrangular. As folhas, com 5,5-14,5 cm, têm forma ovado-lanceolada ou triangular-lanceolada, com recorte da margem bidentado, a base cordada e textura rugosa. As inflorescências apresentam um eixo pubescente-glanduloso. O cálice, com 3,5-5 mm, tem sépalas ovais ou oblongas e de margem escariosa, a corola, com 6,5-10 mm, é bilabiada, de cor púrpura esverdeado e o lábio superior intensamente púrpura. Os frutos são pequenas cápsulas, 5-8 mm, ovóides, castanhas esverdeadas. O período de floração acontece entre os meses de Fevereiro e Setembro.

O nome genérico *Scrophularia* foi atribuído às plantas deste género, em 1474, por um médico italiano que notou semelhanças entre os rizomas de algumas espécies e a condição inflamatória dos gânglios linfáticos, causada pela tuberculose e à qual se dá o nome de escrófula.

Habitat:
Surge em lugares húmidos, em bosques, junto a linhas de água e em prados.

Presente nas regiões Oeste e Sudoeste da Europa, na Macaronésia e no Norte de África. Em Portugal, ocorre um pouco por todo o território.



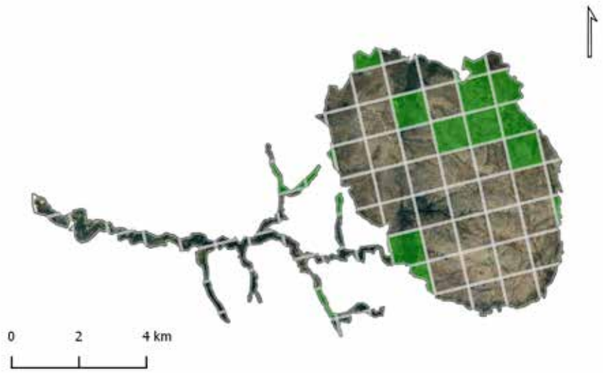
VERBASCO

Nome científico: *Verbascum simplex* Hoffmanns. & Link
Família: SCROPHULARIACEÆ

Planta herbácea bienal, que pode alcançar os 200 cm. Os caules são lisos ou angulosos, geralmente e pubescentes. As folhas basais são alternas, têm forma elíptica com margem crenada, são pubescentes com uma página de tom verde-escuro e a outra verde-cinza, medindo cerca de 10-25 cm. As folhas médias são alternas, elíptico-lanceoladas, de margem crenulada ou dentada. As flores amarelas surgem em grupos de 2-4, entre cada bráctea, e são pedunculadas. Os frutos são cápsulas globosas com cerca de 5-7 mm. O período de floração acontece entre os meses de Junho a Agosto.

O nome genérico *Verbascum* corresponde a uma adulteração do nome *Barbascum*, o antigo nome latino deste género, que estaria relacionado com o revestimento pubescente das folhas que se assemelha a barba. O restritivo específico *simplex* aponta para o fato de ser pouco ramificado.
Planta associada a propriedades mágicas, foi usada em roma para dominar demónios e na Idade Média integrava poções e encantamentos feitos por bruxas.
Os seus caules, embebidos em sebo, eram usados como velas e tochas sobretudo em cerimónias fúnebres.
As mulheres romanas tingiam os cabelos de tons dourados usando uma infusão de flores de verbasco. Também das flores eram feitos corantes amarelos com outras finalidades.
Esta espécie apresenta propriedades medicinais que podem ser usadas para acalmar a tosse.

Habitat:
Surge em terrenos incultos e em margens de caminhos.



Ocorre na Península Ibérica, nas regiões do Sudoeste de França e no Norte de África. Pode ser encontrada por todo o território português com a exceção do Algarve.

VERBASCO-DAS-VARAS

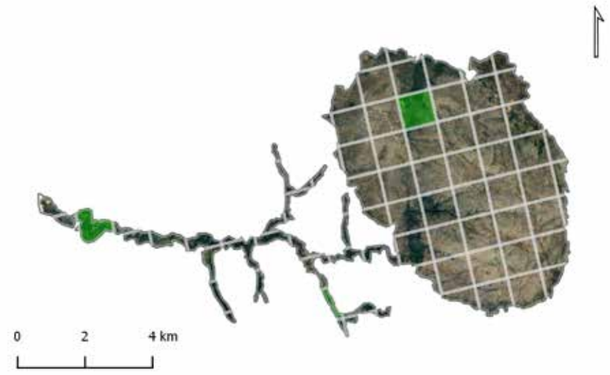
Nome científico: *Verbascum virgatum* Stokes
Família: SCROPHULARIACEÆ

Planta herbácea, bienal, que pode alcançar os 110 cm. Os caules são lisos ou angulosos, ramificados e pubescentes. As folhas basais são alternas, têm forma oblongo-lanceolada, apresentam a margem dentada ou crenada, são pubescentes e medem cerca de 12-25 cm. As folhas médias são alternas, ovado-lanceoladas, de margem dentada e envolvem o caule, por ausência de pecíolo. As flores amarelas solitárias ou em grupos de 2-5, entre cada bráctea, e são pedunculadas. Os frutos são cápsulas globosas com cerca de 5-8 mm. O período de floração acontece entre os meses de Junho a Setembro.

O nome genérico *Verbascum* corresponde a uma adulteração do nome *Barbascum*, o antigo nome latino deste género, que estaria relacionado com o revestimento pubescente das folhas que se assemelha a barba. O restritivo específico *virgatum* alude ao tipo de crescimento dos seus ramos, que são varas altas e finas.

Habitat:
Surge em matos, junto a terrenos cultivados, beiras de caminhos e de estradas e perto de linhas de água.

Presente nas regiões Oeste da Europa. Em Portugal ocorre um pouco por todo o território, exceto no litoral alentejano e algarvio.



ORELHA-DE-OVELHA

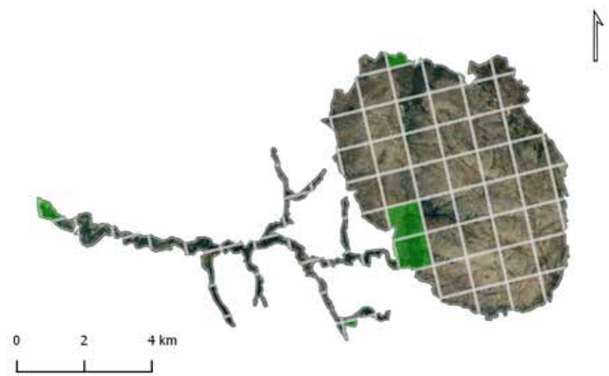
Nome científico: *Salpichroa origanifolia* (Lam.) Baill
Família: SOLANACEÆ

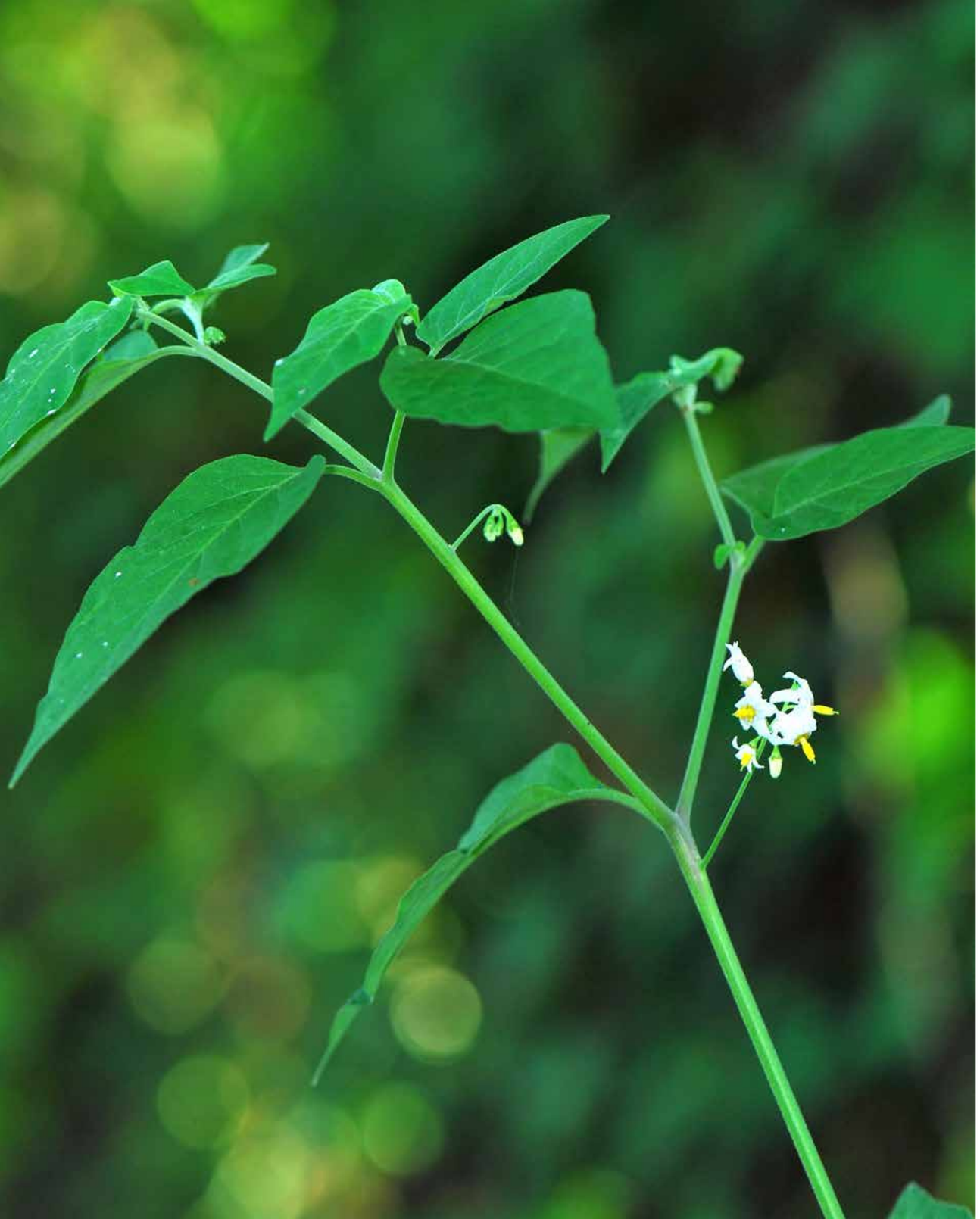
Planta herbácea, de porte subarbustivo ou trepadeira, com pelos curtos e de textura áspera. Os caules, flexuosos e angulosos, sobretudo na parte superior, podem medir até cerca de 1 m. As folhas, com limbo de 50 x 37 mm, possuem formas ovadas, suborbiculares, elípticas ou romboidais, apresentando-se obtusas e ciliadas. O pecíolo pode medir até cerca de 25 mm. As flores, de tonalidade branca ou creme, surgem solitárias e em posição axilar. O cálice, de 2,7-4,5 mm, é campanulado, com o tubo mais curto do que os lobos de forma linear-lanceolados ou triangulares e agudos. A corola, tubular-urceolada e de 6,5-11 mm, apresenta o tubo viloso na parte basal interna e mais comprido do que os lobos triangulares e pubescentes-glandulosos. Os frutos são pequenas bagas, 10-15 x 8-12 mm, subesféricas ou elipsoides e algo pubescentes no ápice. A floração prolonga-se de abril a dezembro.

Espécie invasora em diversos países, em Portugal é considerada como uma espécie naturalizada com potencial invasor.
O nome genérico *Salpichroa*, com origem nos termos gregos *salpe* e *chroa* que significam, respetivamente, trompete e cor de pele, aludindo à forma e tonalidade das flores. O restritivo específico *origanifolia* aponta para a semelhança das folhas desta espécie com as folhas dos orégãos, espécie com a qual é facilmente confundida fora da época de floração.
Os frutos, comestíveis, são usados na Argentina e no Paraguai para a confeção de conservas e geleias.
Atualmente são diversos os estudos químicos que tentam determinar a possibilidade do uso de alguns dos seus compostos na composição de produtos biológicos de proteção para culturas.
Frequentemente plantada para ocultar paredes e muros, dada a sua velocidade de crescimento, é procurada por abelhas pelo seu néctar e os seus frutos servem de alimento para diversas aves.
Nome Científico: Solanum *chenopodioides* Lam.

Habitat:
Espécie ruderal, surge em terrenos perturbados e húmidos, em sebes, baldios e margens de cursos de água.

Espécie nativa da América do Sul, encontra-se atualmente naturalizada em algumas regiões da América do Norte e da Europa, no Norte de África, na Macaronésia, na Austrália e na Nova Zelândia. Em Portugal continental ocorre nas regiões do Minho, da Beira Litoral e da Beira Baixa, da Estremadura, do Ribatejo e do Baixo Alentejo.





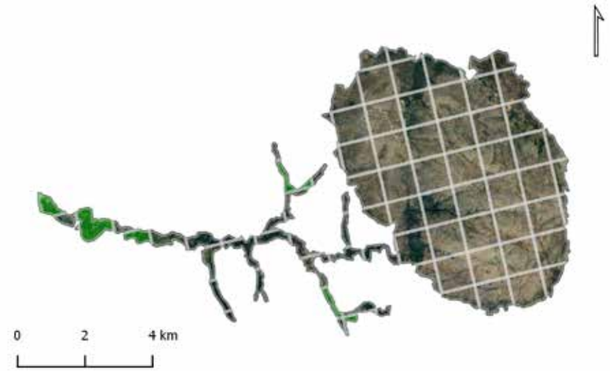
Nome científico: *Solanum chenopodioides* Lam
Família: SOLANACEÆ

Planta herbácea ou subarbustiva, de aspeto inerme e viloso. Os caules, ramificados e ascendentes, podem alcançar os 100 cm. As folhas, de forma ovado-lanceolada, de ápice agudo e de margem inteira ou irregularmente dentada, medem 20-80 x 10-50 mm. Os pecíolos medem entre 5-26 mm. As flores, pediceladas, de tonalidade branca e tingidas de tons violáceos, reúnem-se 5-10, em cimeiras umbeliformes, pedunculadas e com inserção oposta à das folhas. Pedúnculos com 10-30 mm, que se tornam reflexos na frutificação. O cálice, campanulado e ligeiramente acrescente, com lobos agudos e com cerca de 1mm, mede 1-1,5mm. A corola, 7-8 vezes mais comprida do que o cálice, rodada e com 5 lobos lanceolados e agudos, mede 8-10 mm de diâmetro. O fruto, baciforme, de forma ovóide e tonalidade que varia entre o púrpura e o negro, mede 6-8 mm, sobressaindo notoriamente do cálice. A floração está patente entre fevereiro e novembro.

Habitat:
Espécie ruderal, com preferência por locais sombrios, surge junto a campos de cultivo e em galerias ripícolas perturbadas.

O nome genérico *Solanum* tem origem latina e significa quieto ou calmo, referindo-se às propriedades narcóticas das espécies deste género. Espécie usada pela medicina popular, que a empregava em banhos sedativos e em tratamento de estados febris.

Espécie originária do Sudeste do continente sul-americano, encontra-se naturalizada no sudoeste europeu e na América do Norte. Em Portugal continental ocorre nas regiões do Minho, do Douro Litoral, da Beira Alta e da Beira Litoral, da estremadura e do Ribatejo.



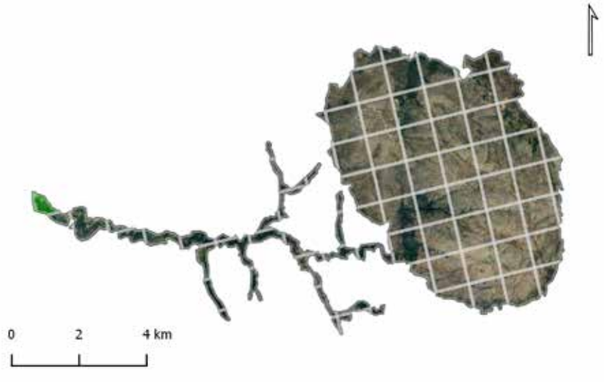
TOMATEIRO-DO-DIABO

Nome científico: *Solanum nigrum* L
Família: SOLANACEÆ

Planta anual, que pode atingir os 70 cm. Os caules, eretos ou decumbentes, sem espinhos, são glabros ou pouco pubescentes, estriados e podendo ser ligeiramente lenhificados junto à base. As folhas, com 2,5-7 X 2-4,5 cm, têm formas ovadas ou lanceoladas, são inteiras e apresentam a margem ligeiramente ondulada. As inflorescências surgem sob a forma de cimeiras umbeliformes, com 5-10 flores. As flores são hermafroditas e actinomórficas. O cálice é campanulado e mede 1-2,5 mm, apresentando 5 lóbulos. A corola é rodada, com 10-14 mm de diâmetro, com 5 lóbulos de cor branca. O fruto é uma baga ovóide de cor negra ou verde. A floração ocorre entre os meses de Abril e Novembro.

O nome genérico *Solanum* tem origem latina e significa quieto ou calmo, referindo-se às propriedades narcóticas das espécies deste género. O restritivo específico *nigrum* refere-se à cor negra das suas bagas.
Embora seja uma planta tóxica, os seus frutos são usados em compotas, tartes e conservas, mas devem ser consumidos só após a maturação, para eliminar a toxicidade.
Na medicina popular, esta planta foi usada na preparação de pomadas analgésicas, lavagem de feridas, como diurético, emoliente, febrífuga, purgante estupefaciente e sedativo. Foi, ainda, recomendada no tratamento de epilepsia e de espasmos.
Na Índia, os fazedores de chuva usam esta planta em rituais de magia e encantamentos que usam para evocar as chuvas.

Habitat:
Surge em margens de campos de cultivo e de caminhos, em terrenos incultos e solos recentemente revolvidos.



Espécie de ampla distribuição. Em Portugal ocorre de Norte a Sul.

ALFAVACA, PARIETÁRIA

Nome científico: *Parietaria judaica* L
Família: URTICACEÆ

Planta perene, com base lenhosa, ascendente ou prostrada. Caules com 15-80 cm, muito ramosos, densamente pubescentes. Folhas ovado-lanceoladas ou oblongo-lanceoladas, agudas, pubescentes ou glabras. Inflorescências axilares, com número variável de flores. Flores hermafroditas numerosas com um indumento de pêlos finos. Flores femininas escassas, densamente pubescentes. Floresce entre Março e Setembro.

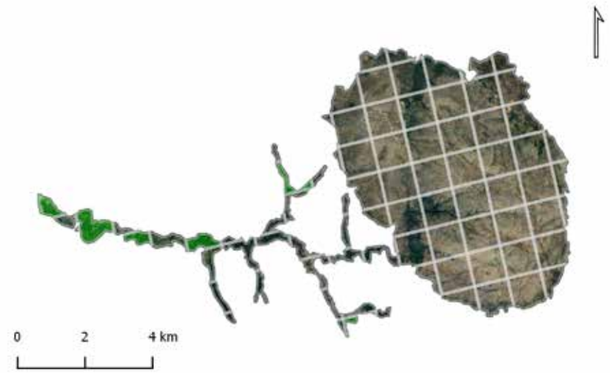
O nome genérico *Parietaria* deriva do termo latino *parietis*, que significa parede e que surge como referência a um dos tipos de localização preferida pela espécie. O restritivo específico judaica significa "aquele que é da Judeia".

As suas folhas são comestíveis, havendo registos do seu uso como alimento há mais de 2000 anos.

Relativamente à sua utilização medicinal, esta planta é usada pelas suas propriedades de ação diurética e balsâmica, no tratamento de feridas e tosses e, quando colhida com flor, apresenta também propriedades de ação laxante.

Habitat:
Espécie com preferência por locais sujeitos à atividade antrópica, surge sobretudo em afloramentos rochosos, em fendas de muros e de paredes, em baldios e em matos.

Presente na Região Mediterrânica, no Sul e Oeste da Europa e no Sudoeste da Ásia. Ocorre de Norte a Sul no território de Portugal continental.



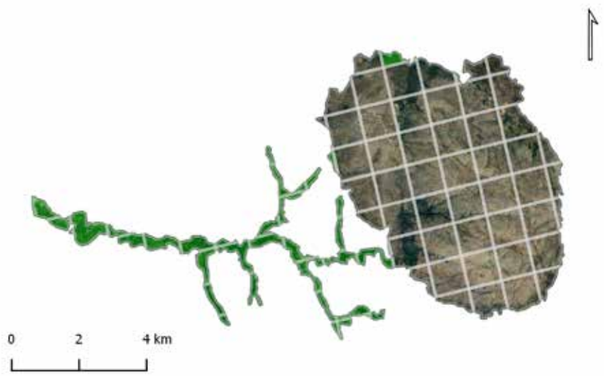
URTIGÃO

Nome científico: *Urtica dioica* L
Família: URTICACEÆ

Planta perene que pode atingir até cerca de 1 m de altura. As folhas medem entre 4-12 cm, possuem na página superior pêlos urticantes e não urticantes, apresentam formas que variam entre o oblongo-lanceoladas a ovado-triangulares, são acuminadas no ápice, cordadas na base e a margem é dentada. As flores são unissexuais, estando separadas em diferentes indivíduos. Os frutos são pequenos aquénios de forma ovóide. O período de floração ocorre entre os meses de Maio e Junho.

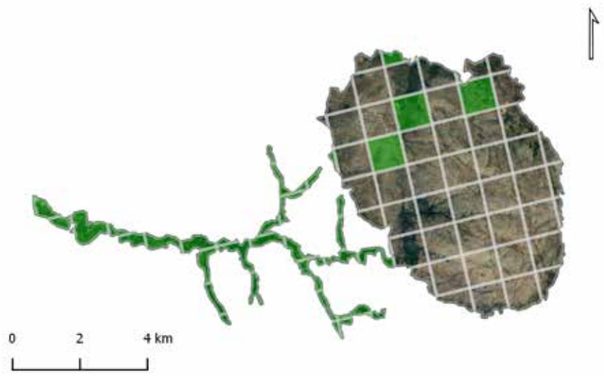
O nome genérico *Urtica* tem origem no termo *uro*, que significa queimar, referindo-se à reação de ardor que causam na pele. O restritivo específico *dioica* que esta é uma espécie que tem as flores masculinas e as flores femininas em exemplares separados.
O ardor causado pelos pêlos pode ser neutralizado quer pela aplicação de suco fresco de algumas plantas (*Rumex obtusifolius, Salvia officinalis, Rosmarinus officinalis e Mentha*), quer pelo calor ou pela secagem completa das folhas, pelo que se cozidas podem ser incluídas na alimentação, sendo bastante nutritivas. As folhas são usadas para a preparação de chás para purificar o sangue.
Desde a Idade do Bronze até ao século XX que se encontram evidências ou registos do seu uso para fiar e posteriormente tecer tecidos de variadas qualidades. É, também, uma planta que permite a produção de corantes de diferentes tonalidades – do verde intenso ao amarelo, quando usado um mordente de alumínio.

Habitat:
Tem preferência por terrenos cultivados e nitrificados, cresce em margens de caminhos e bermas de estradas.



Presente nas regiões de clima temperado dos dois hemisférios. Em Portugal pode ser encontrada em todo o território.

Surge na Região Mediterrânica, na Península ibérica e nas Ilhas Baleares. Em Portugal surge um pouco por todo o território continental.



URTIGA-DE-CAUDA

Nome científico: *Urtica membranacea* Poir
Família: URTICACEÆ

Espécie herbácea, monoica ou dioica. Os caules, com até 150 cm de altura, são eretos, simples ou com pouca ramificação. As folhas, de contorno ovado ou cordiforme-lanceolado, são acuminadas e arredondadas na base. A margem apresenta recorte dentado-serrado. Pecioladas, com 2-12 x 1,5-8 cm, apresentam pelos urticantes na sua superfície. As flores agrupam-se em racimos simples nas axilas foliares, sendo geralmente unissexuados. Os racimos masculinos medem 30-90 mm e situam-se na parte distal (dos indivíduos monoicos), os racimos femininos medem 15-40 mm. As flores masculinas, pubescentes, exibem um perianto de 4 peças iguais. As flores femininas, glabras, exibem um perianto com 4 peças diferentes, sendo as 2 internas de maior dimensão. Os frutos são aquénios de forma ovóide, brilhantes e envolvidos pelas 2 peças internas do perianto. A floração ocorre durante todo o ano.

O nome genérico *Urtica* tem origem no termo *uro*, que significa queimar, referindo-se à reação de ardor que causam na pele.

Habitat:
Espécie ruderal e nitrófila, com preferência por locais sombrios e húmidos. Surge em prados, em campos cultivados, em terrenos baldios, em bermas de caminhos e junto de habitações.

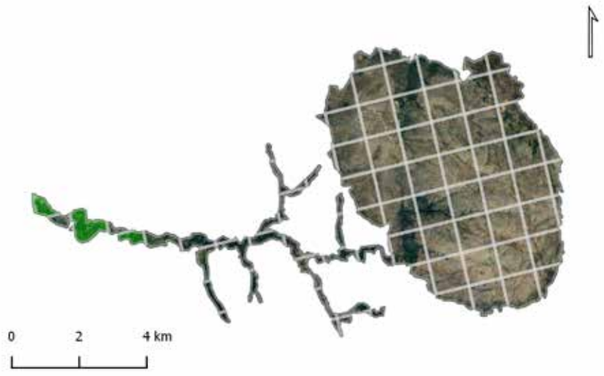
URTIGA-MENOR

Nome científico: *Urtica urens* L
Família: URTICACEÆ

Planta anual que atinge até cerca de 70 cm de altura. As folhas são de um tom verde-claro e medem entre 1,5-6 cm, possuem pêlos urticantes na página superior, apresentam formas que variam entre o ovado e o ovado-elípticas, são acuminadas no ápice e redondas na base e a margem é dentada. As flores são unissexuais e agrupam-se em inflorescências geminadas, 2 por axila. Os frutos são pequenos aquénios de forma ovóide. O período de floração ocorre entre os meses de Março e Setembro.

Tanto o nome genérico *Urtica* como o restritivo específico *urens* têm origem no termo *uro*, que significa queimar, referindo-se à reação de ardor que causam na pele.
Os usos alimentares, medicinais e industriais desta espécie são bastante semelhantes aos da Urtica dioica.

Habitat:
Tem preferência por terrenos cultivados e nitrificados, crescendo em margens de caminhos e bermas de estradas.



Presente na Europa, no Norte de África e até ao Médio Oriente, foi introduzida na América tropical e na Austrália. Em Portugal ocorre em quase todo o território.

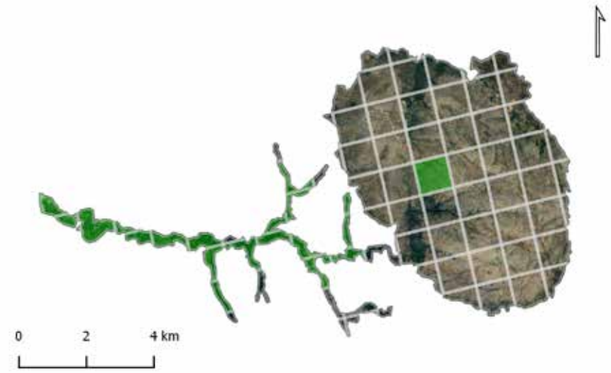
CALCITRAPA

Nome científico: *Centranthus calcitrapae* (L.) Dufr
Família: VALERIANACEÆ

Planta anual com caules de 4-40 cm, simples ou ramosos. Folhas com 10-90 X 6-40 cm de forma obovada, com segmentos inteiros a inciso-serrados. Flores de cor rosada ou branca. Muito variável nos caracteres da folha e da flor. Época de floração de Fevereiro a Agosto.

Habitat:
Espécie com grande amplitude ecológica, surge em clareiras de matos e de bosques, em terrenos cultivados ou incultos, em bermas de caminhos, em taludes e em frinchas de paredes ou de muros.

Presente no Sul da Europa e na Região Mediterrânica. Ocorre em todo o território de Portugal continental.



ERVA-SAGRADA, ERVA-DOS-LEPROSOS, VERBENA

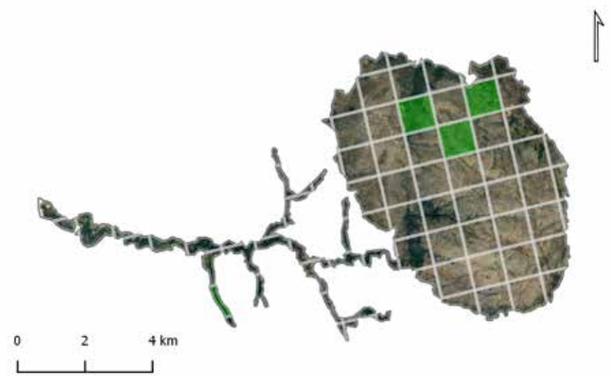
Nome científico: *Verbena officinalis* L
Família: VERBENEACEÆ

Planta herbácea até 100 cm. Os caules, de secção quadrangular, apresentam-se eretos. As folhas são opostas, podendo surgir verticilos de três, com forma ovada ou lanceolada, de textura pubescente e medindo cerca de 4-6 cm. As inflorescências podem medir até cerca de 55 cm. As flores, que surgem agrupadas numa longa inflorescência, são sésseis. O cálice, de tom verde ou púrpura, com 1,7-2,8 mm, é pubescente e apresenta cinco dentes triangulares. A corola, de tonalidade lilás-clara ou rosada, com 2,5-4mm de diâmetro, é pubescente e apresenta cinco lóbulos obovados e desiguais. Os frutos são aquénios rugosos. O período de floração de Junho a Dezembro.

Habitat:
Com comportamento ruderal e preferência por solos húmidos, surge junto a terrenos cultivados ou incultos, em margens de caminhos e junto a sebes.

O termo genérico *Verbena* julga-se ter origem celta no termo *ferfaen*, cuja origem está nas palavras *fer*, que significa repelir e *faen*, que significa pedra, pois as plantas deste género foram tradicionalmente usadas no tratamento de cálculos renais. O restritivo específico *officinalis* emprega-se às espécies com aplicações medicinais.
As plantas do género *Verbena* eram tradicionalmente incluídas nos raminhos de plantas sagradas usadas por sacerdotes, uso que originou o seu nome comum de erva-sagrada. Na mitologia egípcia, esta planta representa as lágrimas que Isis derramou por Osíris. Para os romanos, ela reavivava o amor, sendo por isso colocada a enfeitar os altares. Para vários povos europeus, ela conferia proteção e os mensageiros enviados com palavras de guerra e de paz usavam-na a adornar coroas. Na Europa eram muitas as superstições ligadas à erva-sagrada: para os Druidas ela só poderia ser colhida quando nem o Sol nem a Lua fossem visíveis no céu; muitos acreditavam que os feitiços lançados por bruxas poderiam ser quebrados por esta planta; outros incluíam-na em poções de amor, poções para rir ou na famosa "pomada voadora"; outros, ainda, usavam as suas raízes em colares para evitar sonhar ou em banhos que permitiam ver o futuro e realizar desejos.
Na medicina tradicional é usada em tratamentos de dores de cabeça, febre, depressões e esgotamentos nervosos. Entre outras atividades, estimula a lactação e atua como analgésico, antibacteriano, anticoagulante, antiespasmódico, adstringente, depurativo e diurético.

Presente na Europa, na Ásia e no Norte de África. Em Portugal pode ser encontrada um pouco por todo o território salvo nas terras de maior altitude e no Algarve.



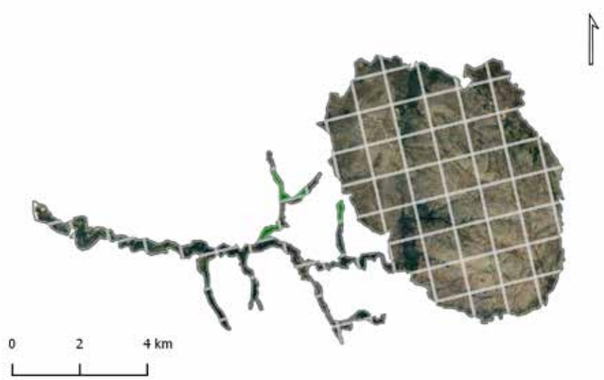
VIOLETA-BRAVA, VIOLETA-DA-BEIRA, VIOLETA-CANINA

Nome científico: *Viola canina* L.
Família: VIOLACEÆ

Planta herbácea, glabra ou esparsamente pubescente, ereta ou ascendente, cuja altura pode atingir os 40 cm. As folhas, de inserção alterna e ovadas, truncadas ou cordadas na base, são longamente pecioladas e apresentam estípulas lanceoladas e serrado-dentadas, cujo comprimento ronda 1/3 do comprimento do pecíolo. As flores com 7-18 mm, inodoras, solitárias e de tons que variam do azul intenso ao azul pálido, possuem um cálice de 5 sépalas lanceoladas e agudas e uma corola com 5 pétalas diferentes entre si, a inferior apresentando um esporão amarelado ou branco-esverdeado e voltado para trás. Os frutos são cápsulas valvulares. As flores são visíveis de maio a julho.

Habitat:
Com preferência por solos ácidos, surge me matagais, terrenos incultos e em fendas em penhascos.

O restritivo específico *canina*, de origem latina, é geralmente usado para designar aquilo que é vulgar e que implicitamente não tem valor. Neste caso, terá sido atribuído por esta ser uma violeta sem cheiro.
Espécie usada na alimentação, as suas folhas e botões podem ser consumidos crus ou cozidos, sendo muito ricos em vitamina C. Por vezes, adicionada a sopas para as tornar mais espessas. A partir das suas folhas fazem-se infusões.
Também a medicina popular encontrou valor nas suas folhas e flores, tendo-os usado pela sua poderosa ação catártica e emética. Terá sido, igualmente, usada para tratamento de algumas doenças de pele.



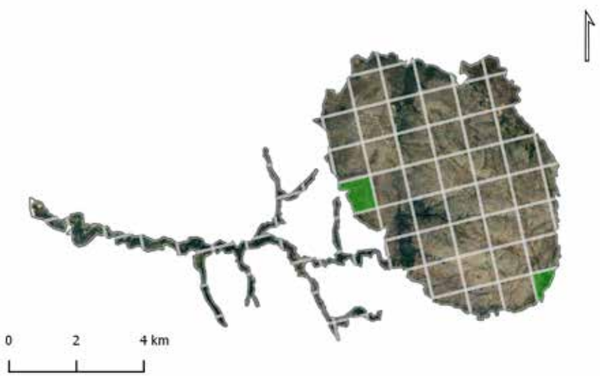
Distribui-se por grande parte da Europa, estando presente na Gronelândia e nas regiões Norte e Centro da Ásia. Presente na metade Norte da Península Ibérica, em Portugal ocorre no Minho, na Beira Alta, na Beira Baixa e em Trás-os-Montes.

Nome científico: *Viola lactea* Sm
Família: VIOLACEÆ

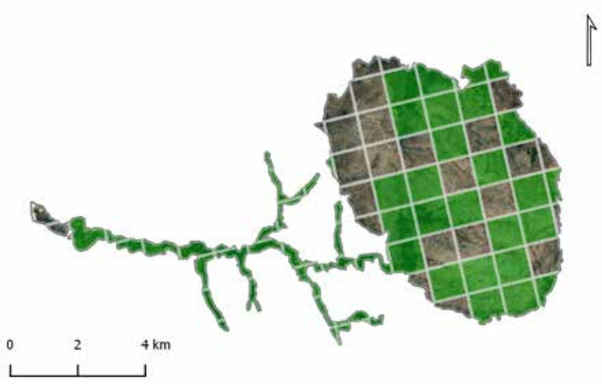
Planta herbácea, glabra, de prostrada a ereta, cuja altura pode atingir os 20 cm. As folhas, alternas e de forma ovado-lanceolada ou lanceolada, apresentam um longo pecíolo e estípulas lanceoladas e serrado-dentadas, com comprimentos que variam desde cerca de ½ do comprimento do pecíolo, nas folhas médias, a comprimentos iguais ou maiores do que o do pecíolo, nas folhas superiores. As flores, solitárias e inodoras, com tonalidades pálidas de cinza-violáceo, ou com tons de branco lácteo, por vezes descoloridas, medem 12-20 mm. O cálice possui 5 sépalas lanceoladas e agudas, a corola é composta por 5 pétalas desiguais, a inferior apresentando um esporão com cerca do dobro das sépalas e de tonalidade branco-esverdeado. Os frutos, capsulas valvulares, são glabros. A floração ocorre de maio a julho.

Por vezes usada para simbolizar a candura e a inocência.

Habitat:
Aparece em solos pobres e acentuadamente ácidos, em clareiras de urzais.



Ocorre nas áreas atlânticas da Europa. Em Portugal surge, sobretudo, nas regiões Norte e Centro.



Espécie presente na Europa, no Noroeste de África, na Macaronésia e na América do Norte. Em Portugal surge sobretudo na zona Noroeste.

Nome científico: *Viola palustris* L
Família: VIOLACEÆ

Planta herbácea com até 15 cm de altura, possui rizomas rastejantes, que produzem folhas e flores nos nós. As folhas, que formam rosetas basais de 3-4, são arredondadas ou reniformes, de margem crenada e aspeto glabro, medem 1-4 cm. Os pecíolos, normalmente glabros, podem apresentar-se pubescentes. As estípulas, lanceoladas, apresentam-se glabras e de margem dentado-fimbriada no ápice. As flores, com 10-15 mm, solitárias e inodoras, são de tonalidade lilás com veios escurecidos. O cálice possui 5 sépalas ovadas e a corola é composta por 5 pétalas desiguais, a inferior possui um esporão. Os frutos são cápsulas valvulares de aspeto glabro. A floração acontece entre junho e agosto.

O restritivo específico *palustris* indica o tipo de habitat preferencial da espécie.

Habitat:
Surge me margens de cursos de água e de charcos e em turfeiras, em solos oligotróficos húmidos.

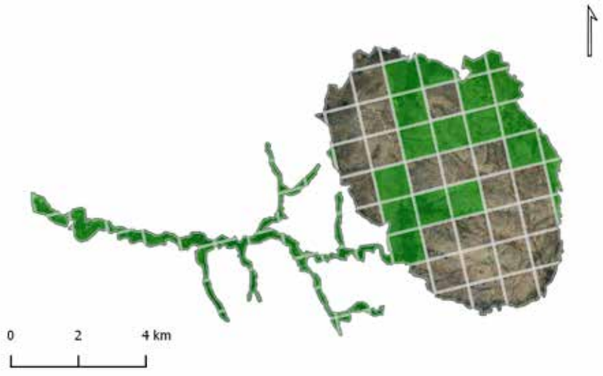
VIOLETAS-BRAVAS, BONELAS

Nome científico: *Viola riviniana* Rchb
Família: VIOLACEÆ

Planta herbácea caulescente, apresenta uma roseta basal de folhas a partir da qual surgem talos floríferos de tamanho muito variável, entre os 25-40 cm. AS folhas possuem uma forma suborbicular com a base semelhante a um coração. As flores possuem um cálice de cinco sépalas lanceoladas, de 7-13 mm, e uma corola dialipétala de cinco pétalas, de cor azul clara ou sensivelmente branca e um esporão violeta ou branco de 5-9 mm. Os frutos são cápsulas glabras, com cerca de 8-10 mm. O período de floração acontece entre os meses de Março e Agosto.

Habitat:
Pode ser encontrada em bosques e clareiras, em pastos, sítios rochosos e prados.

O restritivo específico *Riviniana* surge como homenagem a August Quirinus Rivinus (1652-1723), médico, anatomista e botânico alemão.



Presente na Europa, na Região Mediterrânica e na Macaronésia. Em Portugal ocorre, essencialmente, a Norte e no Centro.

VINHA-AMERICANA

Nome científico: *Vitis labrusca* L
Família: VITACEÆ

Planta trepadora cuja altura alcançada pode atingir os 8 m. Ramos geralmente angulosos, usualmente glabros e de tonalidade castanho-avermelhado, sendo mais escuro nos nós. As folhas, longamente pecioladas, apresentam em jovens texturas pubescentes e limbo tri ou pentalobulado, medindo 7-15 x 12 cm e apresentando um recorte de margem crenado-serrilhado. A inserção do pecíolo no limbo apresenta um recorte acentuado em U. Os frutos são bagas de tonalidade púrpura, glaucas e com cerca de 16 mm.

Pela sua resistência à filoxera, esta é uma planta com interesse para a vitivinicultura, servindo como porta-enxerto. Os seus frutos podem integrar a dieta alimentar, sendo usados de diversas formas.

Habitat:
Surge em bosque ribeirinhos, sobre solos sedimentares, ricos profundos e com humidade constante.

Com origem no continente norte-americano, na Península Ibérica ocorre associada a grande parte das zonas vitivinícolas.

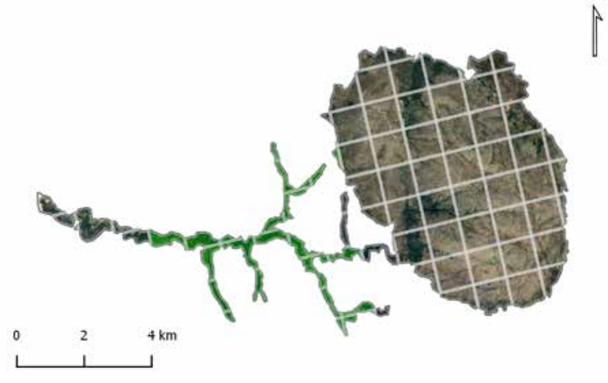
Nome científico: *Vitis x novae-angliae* Fernald
Família: VITACEÆ

Planta trepadora cuja altura alcançada pode atingir os 8 m. Ramos geralmente glabros e de tonalidade castanho-avermelhado, sendo mais escuro nos nós. As folhas, longamente pecioladas, apresentam possuem um tomento na pagina inferior que vai desaparecendo com o tempo, medindo 7-15 x 12 cm e apresentando um recorte de margem crenado-serrilhado. Os frutos são bagas de tonalidade púrpura, glaucas e com cerca de 16 mm.

Habitat:
Surge em bosque ribeirinhos, sobre solos sedimentares, ricos profundos e com humidade constante.

Pela sua resistência à filoxera, esta é uma planta com interesse para a vitivinicultura, servindo como porta-enxerto. Os seus frutos podem integrar a dieta alimentar, sendo usados de diversas formas.

Com origem híbrida de duas vinhas do continente norte-americano (*Vitis riparia x Vitis labrusca*), na Península Ibérica ocorre associada a grande parte das zonas vitivinícolas.



ABRÓTEGAS

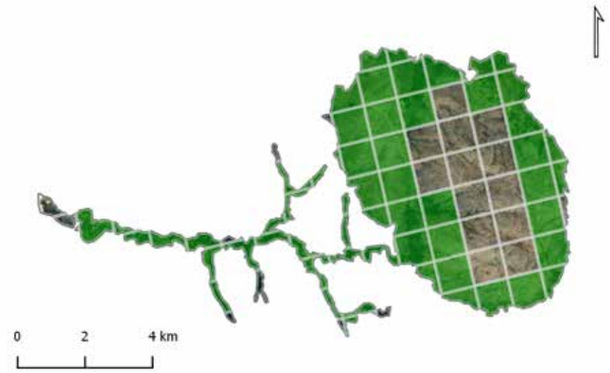
Nome científico: *Asphodelus lusitanicus* Cout
Família: XANTHORRHOEACEÆ

Planta vivaz com raízes carnudas e caules que podem atingir os 140 cm e geralmente ramosos no cimo. As folhas, com 25-90 X 1-3 cm, surgem planas, oblongas e verdes, dispondo-se em espiral ou menos frequentemente dísticas. As flores, tepaloides, são brancas com risca dorsal colorida e agrupam-se em inflorescências eretas ou ereto-patentes. Os frutos são cápsulas de formas que variam entre o elipsoide e o ovóide e de tonalidade verde-alaranjado. Época de floração de Abril a Junho.

Pelos seus tons acinzentados que evocavam o submundo, plantas do género *Asphodelus* eram usadas, pelos gregos, para adornar as sepulturas – pois acreditavam que as suas sementes alimentariam os mortos. Na Ilha de Rodes, as estátuas de Perséfone e de Hécate eram também adornadas com plantas deste género. O restritivo específico *lusitanicus* refere-se à sua distribuição por terras da Lusitânia ou Portugal.

Habitat:
Surge em terrenos incultos, em locais pedregosos e fendas de rochas e em matas e matos abertos.

Presente no Sudoeste da Europa. Em Portugal continental estende-se desde o Minho ao Alto Alentejo.



ABRÓTEA, GAMÃO, GAMONITO

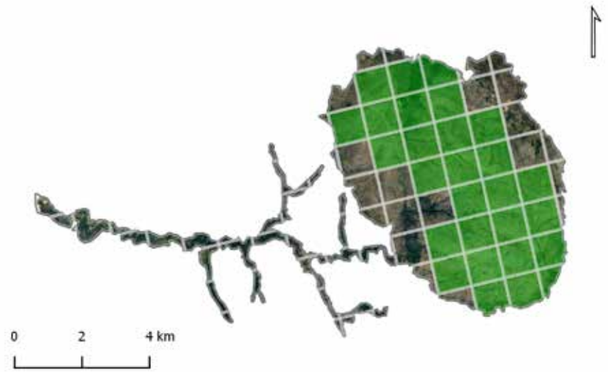
Nome científico: *Asphodelus macrocarpus* Parl
Família: XANTHORRHOEACEÆ

Planta glabra com rizoma horizontal ou oblíquo e caules lisos que podem atingir os 185 cm. As folhas, com 100 X 2,5 cm, surgem planas, de tom verde-glaucescente, dispondo-se em espiral ou dísticas e apresentando uma quilha bem vincada. As flores, tepaloides, são brancas com risca dorsal colorida e agrupam-se em inflorescências simples e ereto-patentes. Os frutos são cápsulas de formas esféricas e de tonalidade castanho-escuro. Época de floração de Março a Junho.

Habitat:
Espécie com preferência por solos ácidos, surge em pastos de montanha, em clareiras de bosques, em taludes, em rochedos e em ladeiras pedregosas.

Pelos seus tons acinzentados que evocavam o submundo, plantas do género *Asphodelus* eram usadas, pelos gregos, para adornar as sepulturas – pois acreditavam que as suas sementes alimentariam os mortos. Na Ilha de Rodes, as estátuas de Perséfone e de Hécate eram também adornadas com plantas deste género. O restritivo específico *macrocarpus* indica que os seus frutos são compridos.

Presente no Sul da Europa e no Noroeste de África. Em Portugal ocorre no Minho, em Trás-os-Montes, nas Beiras, no Alto Alentejo e no Algarve.



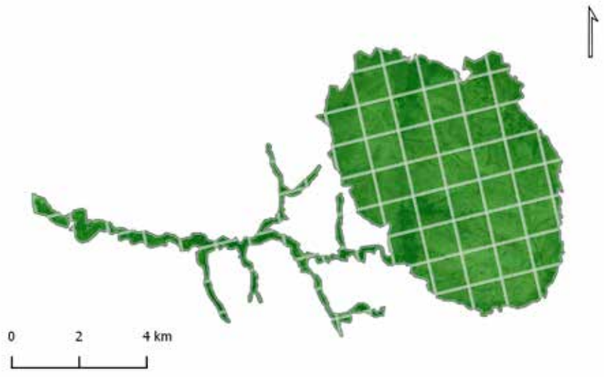
CRAVEIRO-DO-MONTE

Nome científico: *Simethis mattiazzi* (Vand.) Sacc
Família: XANTHORRHOEACEÆ

Espécie herbácea rizomatosa, com fibras de tonalidade castanha que surgem desde a base. Os caules, de crescimento erecto e ramificados na parte terminal, podem medir até 40 cm. As folhas, lineares, medem cerca de 15-60 X 2,5-7 cm e apresentam 2-13 nervuras. As flores surgem em panículas pouco densas, com 3-7 flores, sendo compostas por tépalas de tonalidade branca, com 9-11 cm e de forma elíptica. Os frutos são pequenas cápsulas, com 5 mm, de forma globosa. A floração ocorre entre os meses de Maio e Agosto.

O nome genérico *Simethis* refere-se a *Simetis*, a ninfa do rio *Simeto*, que corre na Sicília.
A medicina tradicional reconheceu-lhe importância quer para o uso humano quer para o uso veterinário, sendo as suas raízes usadas na preparação de decocções de ação vermífuga e diurética.

Habitat:
Com preferência por solos siliciosos, de composição arenosa ou pedregosa, surge em clareiras de pinhais e de matos.



Surge no Sudoeste da Europa, estendendo-se para o Sudoeste da Irlanda e no Norte de Itália. Em Portugal ocorre no Norte, no Centro e no Litoral Alentejano.

8. GLOSSÁRIO

Acidófila
Planta cujo desenvolvimento decorre em solo ácido.

Actinomórfico
Designação atribuída aos órgãos com simetria radiada, apresentando um eixo de simetria.

Aculeada
Em forma de acúleo.

Acúleo
Estrutura epidérmica, rígida, afiada, desprovida de qualquer ligação com feixes libero-lenhosos e fácil de destacar.

Acuminada
Estrutura que termina numa ponta geralmente aguda, mais estreita que a parte restante e com lados levemente côncavos.

Acunheada
Estrutura em forma de cunha, com a parte mais estreita na zona de inserção.

Adstringente
Produto que contrai os tecidos vivos, diminuindo as secreções.

Aguda
Qualquer órgão de estrutura laminar, como folhas, brácteas, sépalas e pétalas, cujas margens convergem no ápice segundo um ângulo agudo.

Alterna
Diz-se de uma estrutura que se dispõe sucessivamente, mas só uma de cada vez ao longo do eixo.

Amentilho
Espiga alongada ou cacho especiforme de flores unissexuadas e nuas, ou com periante sepalóide, que se diferencia pela base do eixo caindo inteira.

Amplexicaule
Designação relativa a folhas sésseis, estipulas ou brácteas cuja base envolve parcialmente o eixo.

Antiespamódico
Composto que inibe a contracção do tecido muscular liso, prevenindo a ocorrência de espasmos no estômago, bexiga e intestino.

Anti-helmíntico
Composto que actua localmente para expelir vermes parasitas do corpo.

Antipirético
Composto que previne ou reduz a febre.

Anti-séptico
Produto que impede o desenvolvimento de microorganismos.

Anual
Planta cujo ciclo de vida se completa num ano ou em menos tempo.

Apiculada
Estrutura provida de uma ponta curta e aguda, mas não sólida, situada na extremidade de folhas, pétalas, sépalas, etc.

Aquénio
Fruto seco, indeiscente e monospérmico, em que o pericarpo não adere à semente.

Arista
Estrutura delgada ou setiforme, relativamente longa e rígida, inserida geralmente no extremo ou na zona dorsal de determinados órgãos.

Ascendente
Designação relativa aos órgãos, que de início e em pequena extensão adquirem a posição horizontal ou quase, encurvando-se depois até adquirirem uma posição quase vertical.

Auriculada
Estrutura provida de uma expansão com forma semelhante à de uma pequena orelha, encontrando-se na base de órgãos laminares, como folhas e sépalas, ou no cimo de frutos.

Basifixa
Estrutura aderente ou presa pela base.

Bianual ou bienal
Planta que vive mais de um período vegetativo, não passando de dois, dando-se a germinação e crescimento durante o primeiro período e a floração e frutificação no segundo.

Bipenatisecto (Bipinatissecto)
Folha penatisecta com segmentos divididos até à nervura.

Bolbo
Caule curto e geralmente subterrâneo, com a gema rodeada por folhas carnudas, designadas por escamas, e a porção axial (prato ou disco) muito reduzida.

Bráctea
Folha mais ou menos modificada, de cuja axila brota a flor, ou localizada próxima da flor ou da inflorescência.

Bracteóla
Estrutura geralmente mais pequena que a bráctea, localizada sobre um eixo floral lateral ou inserida no pedicelo.

Caducifólia
Árvore ou arbusto que perde as folhas na estação desfavorável.

Cálice
Conjunto das sépalas e do perianto diferenciado.

Calículo
Conjunto de bractéolas ou estipulas, localizado na base ou nas proximidades do cálice, constituindo um invólucro que pode ser independente ou encontrar-se parcialmente soldado ao cálice.

Canaliculada
Estrutura escavada longitudinalmente em forma de canal estreito.

Capítulo
Inflorescência globosa ou achatada no cimo, com flores quase sempre sésseis, agrupadas num receptáculo comum e rodeada geralmente por um invólucro de brácteas.

Cápsula
Fruto seco ou deiscente, sincárpico e polispérmico.

Cardiotónica
Tónico cardíaco.

Carenada
Quando apresenta uma saliência em forma de gume na linha mediana longitudinal, assemelhando-se a uma quilha de barco.

Cariopse
Fruto seco, indeiscente e monospérmico, com pericarpo aderente à semente.

Carminativo
Composto utilizado para reduzir os gases intestinais.

Cataplasma
Preparado mole, húmido e geralmente quente, de aplicação externa.

Catártico
Substância com propriedades purgantes.

Carpelo
Cada uma das estruturas, correspondendo a uma só folha carpelar, que formam o gineceu.

Cespitosa
Planta que forma tufos constituídos pelos seus caules que geralmente se encontram muito juntos.

Ciliada
Provida de cílios.

Cipsela
Aquénio com um papilho de pêlos, que aparece em muitas Compositae.

Cladódio
Caule achatado ou laminar que apesar de desempenhar a função clorofilina, mantém a sua função de caule podendo desenvolver ramos, folhas reduzidas e flores.

Colmo
Caule cilíndrico com nós bem distintos e entrenós mais ou menos envolvidos pelas bainhas das folhas.

Conduplicado
Quando se apresenta dobrado ao meio pela nervura mediana, ficando as duas metades do limbo justapostas ou quase.

Convoluta
Um tipo de pré-folheação em que cada peça se encontra enrolada longitudinalmente sobre si mesma, incluindo no seu interior a imediata.

Cordada
Em forma de coração, apresentando um contorno ovado-triangular, com dois lobos arredondados separados por um sinus.

Coriáceo
Firme e relativamente espesso, com o aspecto de couro.

Corimbo
Inflorescência racemosa, em que as flores se situam mais ou menos ao mesmo nível.

Corola
Conjunto de pétalas.

Crenada
Quando apresenta recortes arredondados na margem.

Crucífera
Corola dialipétala com quatro pétalas, de unha longa e limbos dispostos em forma de cruz.

Decumbente
Estendido em grande parte sobre a terra, mas com a extremidade levantada.

Deiscente
Quando se abre espontaneamente na maturação.

Deltóide
Em forma de sólido com quatro faces e cuja secção transversal é um triângulo semelhante à letra grega delta.

Dentado
Quando se encontra provido de dentes perpendiculares aos lados.

Denticulada
Com dentes muito pequenos.

Depurativo
Produto que elimina toxinas, como é o caso dos diuréticos e dos sudoríferos.

Dialipétala
Corola cujas pétalas são livres entre si, por oposição a simpétala.

Dialissépalo
Cálice cujas sépalas se encontram livres entre si, por oposição a sinsépalo.

Dimórfica
Com duas formas.

Dióica
Com flores unissexuadas, encontrando-se as flores femininas e as masculinas em indivíduos diferentes.

Diurético
Produto que aumenta a secreção urinária.

Emenagogo
Produto que favorece o aparecimento de fluxo menstrual ou que o regulariza.

Emético
Composto que estimula o vómito.

Emoliente
Produto que amolece e relaxa os tecidos inflamados.

Epicálice
O mesmo que calículo.

Escábrida
Ligeiramente rude e áspera ao tacto, como resultado da presença de pequenas saliências ou pêlos.

Escapo
Pedúnculo estreito que termina numa flor ou numa inflorescência, podendo estar ou não rodeado por folhas, que tal como ele têm origem num bolbo, cormo ou rizoma.

Escariosa
Estrutura membranácea seca, relativamente firme e translúcida.

Espatulada
Em forma de espátula.

Espigueta
Pequena espiga ou inflorescência.

Espinescente (espinascente)
Com a extremidade transformada em espinho.

Estilete
Zona estreita situada entre o ovário e o estigma.

Estipula
Apendículos geralmente laminares, localizados na base do limbo das folhas sésseis ou na base do pecíolo.

Estolho
Rebento ou ramo basilar, longo, fino e prostrado, com nós enraizantes e capaz de originar novas plantas.

Estomáquico
Produto utilizado para tratar complicações estomacais (produto que aumenta o apetite e a digestão.

Expectorante
Produto que favorece a expulsão das secreções catarrais do aparelho respiratório.

Fasciculada
Agrupadas em feixe.

Febrífugo
Produto que favorece a diminuição da temperatura do corpo, o mesmo que antipirético.

Filiforme
Estreito e comprido como um fio.

Filódio
Pecíolo dilatado e achatado, assemelhando-se a um limbo foliar e desempenhando a função deste.

Flexuoso
Curvado alternadamente em vários sentidos diferentes.

Folíolo
Cada um dos limbos parciais de uma folha composta ou recomposta.

Galactogogo
Produto que aumenta a produção láctea.

Gavinha
Apêndice filamentoso, que resulta da transformação da extremidade de certas folhas ou ramos que assim se tornam capazes de se enrolar em hélice permitindo fixar as plantas.

Gibosa
Quando apresenta uma saliência ou dilatação que se assemelha a um corcova.

Glabra
Desprovida de pêlos.

Glabrescente
Que se torna glabro ou quase com a idade.

Glaucescente
Que se torna glauco.

Glauco
Cor cinzento-azulada.

Gluma
Cada uma das brácteas férteis e estéreis da espigueta das Cyperaceae ou cada uma das brácteas estéreis da base da espigueta das Gramineae.

Hemostático
Composto que detêm o fluxo do sangue.

Higrófilo
Planta própria de ambientes húmidos.

Hirsuto
Quando se apresenta coberto de pêlos relativamente compridos e um pouco rígidos mas flexíveis e patentes.

Híspida
Revestida de pêlos muito robustos, quase picantes, patentes e pouco densos.

Icterícia
Coloração amarela da pele e das mucosas, que se deve à deposição de pigmento biliar nas suas camadas mais profundas.

Imbricada
Quando uma peça se encontra muito próxima de outras cobrindo-as parcialmente e sendo parcialmente coberta pelas peças vizinhas.

Imparipinulada
Estrutura pinulada, com folíolos dispostos em pares, havendo um terminal no ápice da ráquis.

Indeiscente
Fruto que não abre naturalmente.

Indúsio
Órgão laminar que cobre os soros de determinados fetos.

Inflorescência
Diz respeito à disposição das flores numa planta.

Lâmina
Zona dilatada das folhas, pétalas ou tépalas. O mesmo que limbo.

Lanceolada
Estruturas laminares com um comprimento igualando três vezes a largura, estreitando para ambos os extremos agudos ou subagudos e com a zona mais larga um pouco abaixo do meio.

Lanoso
Quando se encontra coberto por pêlos longos e crespos.

Lanuginosa
Quando se encontra coberto por pêlos crespos e macios mas pouco longos.

Lígula
Saliência geralmente membranosa, localizada na face interna das folhas de certasplantas, nomeadamente da família Gramineae.

Lígulada
Provido de lígula, em forma de lígula, isto é de pequena língua.

Lirado
Relativo a folhas mais ou menos divididas, com um segmento terminal arredondado e muito maior que os laterais.

Litossolo
Designação atribuída a solos rasos, rochosos e que se localizam imediatamente sobre a rocha.

Marcescente
Que seca ou murcha sem se soltar do eixo.

Nitrófila
Diz-se da planta que prefere solos com matéria orgânica rica em compostos azotados.

Núcula
Fruto seco indeiscente que não se abre quando maduro.

Oblanceolada
Lanceolada, mas com a zona mais larga ligeiramente acima do meio.

Oblonga
Estrutura em forma de elipse alongada, apresentando-se os lados quase paralelos.

Obovada
Quando apresenta forma ovada, mas com a parte mais larga para cima.

Obtuso
Órgão laminar que termina em ângulo obtuso ou em curva arredondada. Esta designação também é utilizada para órgãos sólidos que terminam em superfície curva.

Oposta
Quando uma estrutura se insere em face da outra e ao mesmo nível.

Orbicular
Com contorno de um círculo ou quase.

Ovado
Quando os órgãos apresentam uma base larga e arredondada, lados curvos e convergentes para o ápice e comprimento ligeiramente maior que a largura.

Pálea
Escamas interflorais do receptáculo das Compositae.

Panícula
Diz-se de inflorescência composta de tipo racemoso em que o comprimento dos ramos diminui da base para o cimo. Constitui um cacho de cachos ou de outras inflorescências primárias.

Papilionácea
Corola dialipétala e irregular, com ligeira semelhança a uma borboleta, formada por cinco pétalas – uma superior central e desenvolvida (estandarte), duas longas laterais e medianas (asas) e duas inferiores centrais, por vezes ligadas (quilha ou naveta).

Patente
Quando uma peça se insere num ângulo próximo dos 90º.

Pecíolo
Zona mais ou menos alongada da folha que liga o limbo à bainha ou directamente ao eixo, quando a bainha não existe.

Pedicelo
Suporte que liga a flor ao eixo numa inflorescência composta.

Pedúnculo
Eixo da inflorescência simples ou composta.

Peltado
Diz-se de um órgão com forma aproximadamente circular, unindo-se perpendicularmente ao seu suporte num ponto afastado da margem, por vezes no centro do limbo.

Penatissecto (Pinatissecto)
Peninérveo e com o limbo dividido até à nervura central.

Peninérveo
Quando se apresenta com uma nervura dorsal principal em cujos lados se inserem nervuras secundárias até à margem e a igual distância.

Perene
Planta que vive três ou mais anos.

Perianto
Termo atribuído ao conjunto das peças florais que rodeiam os órgãos sexuais da flor.

Perigónio
Diz-se de um perianto simples ou duplo não diferenciado.

Pinatífido
Refere-se a uma folha peninérvea dividida aproximadamente até ao meio de semilimbo.

Pínula
Cada um dos folíolos das folhas compostas pinuladas.

Procumbente
Prostrado.

Pruinoso
Coberto por pruina, um revestimento de cera em forma de pó muito ténue que envolve a cutícula de determinados órgãos conferindo-lhes um tom glauco.

Psoríase
Doença de pele que provoca áreas elevadas, ásperas e vermelhas, com pequenas escamas.

Pubescente
Quando um órgão se apresenta coberto por um indumento de pêlos fracos e densos.

Pulverulenta
Com aspecto de pó ou como se estivesse coberta por pó.

Racimo ou racemo
Cacho.

Ráquis
Este termo pode designar diversas estruturas, nomeadamente: o eixo de uma inflorescência agrupada; o eixo de uma folha composta onde se inserem os folíolos; zona central do limbo, contígua à nervura mediana e juntamente com esta, das folhas profundamente partidas ou só a nervura mediana nas folhas sectas; pecíolo das folhas dos fetos.

Reticulada
Em forma de rede.

Retrorso
Designação atribuída a pêlos, aculéolos e dentículos com a ponta voltada para a base do órgão em que se encontram.

Ripícola
Diz da vegetação que cresce junto às linhas de água, lagos ou albufeiras.

Ritidoma
Zona da casca das árvores e arbustos, constituída por tecidos mortos, relativamente rugosa e fendida e destacando-se de diversas maneiras. O mesmo que casca seca.

Rizoma
Caule subterrâneo, assemelhando-se a uma raiz, diferenciando-se desta devido à sua estrutura e à presença de escamas e gemas.

Rizomatosa
Que se assemelha a um rizoma ou que possui um rizoma.

Romboidal
Com a forma aproximada de um losango.

Rosácea
Corola dialipétala e regular, com cinco pétalas de limbo largo e unha curta.

Roseta
Conjunto de folhas muito juntas entre si e com disposição radial.

Rubefaciente
Produto que provoca rubor na pele.

Sâmara
Fruto seco, indeiscente ou monospérmico, assemelhando-se a um aquénio e com o pericarpo que se prolonga numa asa membranosa.

Sépala
Cada uma das peças que formam o cálice, encontrando-se completamente livres ou mais ou menos concrescentes.

Silicioso
Solos ricos em sílica, como os solos derivados de granitos.

Silíqua (Silícua)
Fruto seco, longo e estreito, geralmente deiscente.

Simpétala
Corola com as pétalas mais ou soldadas entre si, em maior ou menor extensão, por oposição a dialipétalo.

Sincárpico
Formado por dois ou mais carpelos juntos.

Sinsépalo
Cálice com as sépalas mais ou soldadas entre si, em maior ou menor extensão, por oposição a dialissépalo.

Soros
Grupo de esporângios, geralmente com uma forma distintiva.

Subsésseis
Quase séssil.

Sudorífico
Produto que induz a produção de suor e que proporciona a eliminação de toxinas.

Tépala
Cada uma das pétalas florais que formam o perianto, não se diferenciando em cálice e corola.

Tomentosa
Quando se apresenta coberta por um indumento de pêlos moles, geralmente lanosos e não muito compacto.

Truncada
Quando termina numa linha ou plano perpendicular ao comprimento ou à altura.

Tubérculo
Caule geralmente subterrâneo, com consistência carnosa, acumulando substâncias de reserva, apresentando-se geralmente volumoso, pouco alongado e com depressões que albergam gemas. Este termo é também utilizado para designar pequenas saliências espessas e arredondadas localizadas na superfície de certos órgãos.

Tuberosa
Que apresenta tubérculos ou que se assemelha a um tubérculo.

Umbela
Designa uma inflorescência agrupada e indefinida, em que o extremo do eixo se dilata tal como um receptáculo e do qual partem, como as varetas de um guarda-sol, maior ou menor número de pedicelos ou pedúnculos secundários, designados por raios, que suportam directamente as flores (umbela simples) ou umbelas secundárias (umbela composta).

Urceolada
Oca e com forma de odre ou gomil baixo, subgloboso ou ovóide e subitamente contraído na boca.

Variegada
Com manchas de cores diversas e irregularmente dispostas.

Vermífugo
Composto que ajuda na expulsão de vermes intestinais.

Verticilo
Grupo de órgãos idênticos que se inserem ao mesmo nível, no mesmo nó, em redor do eixo e em número superior a dois.

Verticilastro
Cimeiras multiflorais e relativamente contraídas, presentes na axila de folhas ou de brácteas opostas, apresentando-se como verticilos em torno do eixo.

Viloso
Quando se apresenta provido de pêlos longos, macios, direitos ou sinuosos, não muito densos, patentes ou subpatentes e não entrecruzados.

Vivaz
Planta que vive mais do que dois anos, em que a parte aérea é herbácea e se renova anualmente a partir de rizomas, tubérculos, bolbos, etc.

Vulnerário
Produto que favorece a cura de feridas por via externa.

9. BIBLIOGRAFIA

LIVROS:

ALLEN, D. E.; HATFIELD, G. (2004) - Medicinal Plants in Folk Tradition - An ethnobotany of Britain and Ireland. Timber Press. Cambridge.

BLAMEY, M.; GREY-WILSON, C. (2003) - Cassell´s Wild Flowers of Britain & Northern Europe. Cassell/Weidenfeld & Nicolson. London.

CASTROVIEJO, S. et al. (1986-2015) - Flora Ibérica - Plantas Vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares. Vols. 1-8, 10-18, 20,21. Real Jardin Botánico. C.S.I.C., Madrid.

CLIFFORD, H. T.; BOSTOCK, P. D. (2007) - Etymological Dictionary of Grasses. Springer.

COITIR, N. M. (2015) - Ireland's Wild Plants: Myths, Legends and Folklore. The Collins Press.

ERICHSEN-BROW, C. (1989) - Medicinal & Other uses of North American Plants: A Historical Survey with Special Reference to the Eastern Indian Tribes. Dover Publications. New York.

FARAONE, C. A.; OBBINK, D. (1997) - Magika Hiera: Ancient Greek Magic and religion. Oxford University Press. Oxford.

FERNANDES, F. M.; CARVALHO, L. M. (2003) - Portugal Botânico de A a Z - Plantas Portuguesas e Exóticas. Lidel - Edições Técnicas.

FERNANDES, R. B. (1972) - Vocabulário de termos Botânicos. Separata do Anuário da Sociedade Broteriana, Ano XXXVIII, Dezembro. Alcobaça.

FITTER, R.; FITTER, A.; FARRER, A. (1984) - Grasses sedges, Rushes and Ferns of Britain and Northern Europe. Collins.

FLETCHER, N. (2007) - Mediterranean Wild Flowers. Dorling Kindersley. London.

FRANCO, J. A. (1984) - Nova Flora de Portugal (Continente e Açores). Vol. II. Edição do Autor. Lisboa.

FRANCO, J. A.; AFONSO, M.L.R. (1982) - Distribuição de Pteridófitos e Gimnospérmicas em Portugal. Serviço Nacional de Parques, Reservas e Património Paisagístico. Lisboa.

FRANCO, J. A.; AFONSO, M.L.R. (1994, 1998, 2003) - Nova Flora de Portugal (Continente e Açores). Vol. III. Fascículos I-III. Escolar Editora. Lisboa.

GASPAR, N.; GODINHO, J.; VASCONCELOS, T; CALDAS, D.; MENDES, P.; BARROS, O. (2002) - Ethnobotany in the Center of Portugal (Santarém). In: RAUTER, A.P.; PALMA, F. B.; JUSTINO, J.; ARAÚJO, M. E. ; DOS SANTOS, S.P. (eds) Natural Products in the New Millennium: Prospects and Industrial Application. Proceedings of the Phytochemical Society of europe, vol 47. Springer, Dordrecht.
GLEDHILL, D. (2002) - The Names of Plants. Third Edition. Cambridge University Press. Cambridge.

GONZÁLEZ, T. E. D.; VÁZQUEZ A. (2009) - Guía de las joyas de la Botánica de Asturias. Ediciones Trea.

GRIEVE, M. (2013) - A Modern Herbal. Vol. II. Courier Corporation.
HARDING, P.; TOMBLIN, G. (1998) - How to identify Trees. HarperCollins Publishers. London.

HASELBACH, S. (ed.). (2007) - Árvores e Arbustos. Everest Editora.

HASELBACH, S. (ed.). (2008) - Plantas medicinais. Everest Editora.

HUMPHRIES, C. J.; PRESS, J. R.; SUTTON, D. A. (2005) - Árvores de Portugal e da Europa. 2ª edição. FAPAS, Fundo Para a Protecção dos Animais Selvagens e Planeta das Árvores.

JOHNSON, O. (2006) - Collins Tree Guide. HarperCollins Publishers. London.

LEV, E.; AMAR, Z. (2008) - Pratical materia Medica of the Medieval Eastern Mediterranean Acording to the Cairo Genizah. Brill.

MARCHANTE, H.; MORAIS, M.; FREITAS, H.; MARCAHNTE,E. (2014) - Guia Prático para a Identificação de Plantas Invasoras em Portugal. Imprensa da Universidade de Coimbra.
MARQUES, H.; Pinto, G.; PINTO, P.; TEIXEIRA, C. (2012) - Regiões de Proveniência. Portugal. Autoridade Florestal Nacional.

PATERSON, J.M. (1996) - Tree Wisdom - The definitive guidebook to the myth, folklore and healing power of Trees. Thorsons/ HarperCollins Publishers.

PEDRO, J. G.; SANTOS, I. S. (2010) - Flores da Arrábida - guia de campo. Assírio e Alvim e instituto de Conservação da Natureza e da Biodiversidade (ICNB).

PENNACCHIO, M.; JEFFERSON, L.; HAVENS, K. (2010) - Uses and Abuses of Plant-Derived Smoke: Its Ethnobotany as Hallucinogen, Perfume, Incense and Medicine. Oxford University Press. Oxford.

PINHO, R.; LOPES, L.; EZEQUIEL, J.; GUERRA, S. (2017) - Guia Flora árvores e arbustos Mata Nacional do Buçaco. Edições Afrontamento. Porto.

PODLECH, D. (2007) - Herbs and Healing Plants of Britain & Europe. HarperCollins Publishers. London.

PRESS, B.; HOSKING, D. (1992) - Trees of Britain and Europe. Connaught/New Holland Publishers. London.

SAMPAIO, G. (1947) - Flora Portuguesa. 2ª Edição. Imprensa Moderna, Lda. Porto.

SAN-MIGUEL-AYANZ, J., DE RIGO, D.; CAUDULLO, G.; HOUSTON DURRANT, T.; MAURI, A. (Eds.). (2016) - European Atlas of Forest Tree Species. Publication Office of European Union. Luxembourg.

SCHMELZER, G. H.; GURIB-FAKIM, A. (2008) - Plant Resources of Tropical Africa 11 (1) - Medicinal plants 1. PROTA Foundation, Backhuys Publishers e CTA. Netherlands.

SILVA, J. S. (ed.). (2007) - Árvores e Florestas de Portugal. Vol. 9 - Guia de Campo - As árvores e arbustos de Portugal continental. Público, Comunicação social, SA e Fundação Luso-Americana. Lisboa.

STREETER, D. (2009) - Collins Flower Guide. HarperCollins Publishers. London.

T**AVARES, A. C.; ZUZARTE, M. R.; SALGUEIRO, L. R.** (2008) - Plantas Aromáticas e Medicinais - Escola Médica do Jardim Botânico da Universidade de Coimbra. Imprensa da Universidade de Coimbra.

VARDHANA, R. (2008) - Direct Uses of Medicinal Plants and Their Identification. Sarup & Sons. New Delhi.

Vários. (2002) - Flora of Australia. Vol. 43. Poaceae I: Introdution and Atlas. Australian Biological Resources Study. Csiro Publishing.

VICKERY, R. (1995) - A Dictionary of Plant Lore. Oxford University Press. Oxford.

EBOOK / LIVROS / RELATÓRIOS ONLINE:

FOLKARD, R. (1884) - Plant lore, legends, and lyrics. Embracing the myths, traditions, superstitions, and folk-lore of the plant kingdom. - http://arcive.org/details/plantlorelegends00folk

ROUÉ, M.; CÉSARD, N.; ADOU YAO, Y. C.; OTENG-YEBOAH, A. (2015) - Knowwing our Lands and Resources: Indigenous and Local Knowledge of Biodiversity and Ecossystem Services in Africa - http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002474/247461m.pdf

THISELTON-DYER, T. F. (2003) - The Folk-lore of Plants - http://wwwgutenberg.net/1/0/1/1/10118

Vários. (2016) - Espécies Arbóreas Indígenas em Portugal Continental - Guia de utilização - http://www2.icnf.pt/portal/florestas/gf/prdflo/resource/doc/ICNF_EspeciesIndgenas_Edicao2016-2.pdf

WATERMAN, C. H. (1857) - Flora's Lexicon: an interpretation of the languagge and sentiment of flowers - http://archive.org/details/cu31924074089206

TESES DE MESTRADO E DE DOUTORAMENTO:

ALMEIDA, J. P. (2015) - Assessment of anticancer properties of essential oils from aromatic plants of the sand dunes of Peniche (Portugal). Tese de Mestrado. Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, Instituto Politécnico de Leiria. Leiria.

BACETA, G. M. (2015) - Etnobotánica de las plantas silvestres comestibles y medicinales en cuatro comarcas de Araba y Bizkaia. Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Ciencias, Departamento de Biologia. Madrid.

CARVALHO, A. N. P. (2005) - Etnobotánica del Parque Natural de Montesinho - Plantas, Tradición y Saber Popular en un Territorio del Nordeste de Portugal. Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Ciencias, Departamento de Biologia. Madrid.

CATALÁ, J. A. L. (2008) - Estudio etnobotánico de la provincia de La Coruña. Tesis Doctoral, Universitat de Valéncia, Facultad de Farmacia, Departamento de Botanica. Valéncia.

JIMÉNEZ, R.G. (2007) - Etnobotánica leonesa: Municipio de Palacios del Sil. Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Departamento de Biologia Vegetal I. Madrid.

ARTIGOS:

AGHA, A.; ABDEL-sattar, E.; GALAL, A. (1996) - Pharmacological Study of Cuscuta campestris Yuncker. Phytotherapy Research, 10(2):117-120.

ALMEIDA, C. E.; KARNIKOWSKI, M. G.; FOLETO, R.; BALDISSEROTTO, B. (1995) - Analysis of antidiarrhoeic effect of plants used in popular medicine. Revista de Saude Publica, 29(6):428-33.

AMJAD, M. S.; ARSHAD, M.; QURESHI, R. (2015) - Ethnobotanical inventory and folk uses of indigenous plants from Pir Nasoora National Park, Azad Jammu and Kashmir. Asian Pacific Journal of Tropical Medicine, 5(3):234-241.

AMJAD, M. S.; ARSHAD, M.; SABOOR, A.; PAGE, S.; CHAUDHARI, S. K. (2017) - Ethnobotanical profiling of the medicinal flora of Kotli, Azad Jammu and Kashmir, Pakistan: Empirical reflection on multinomial logit specifications. Asian Pacific Journal of Tropical Medicine, 10(5):503-514.

BADR, J. M. (2008) - Antioxidant and antimicrobial constituents of crucianella maritima L.. Natural Products Sciences, 14(4):227-232.

BIDAK, L. M.; KAMAL, S. A.; HALMY, M. W. A.; HENEIDY, S. (2015) - Goods and services provided by native plants in desert ecossystems: Examples from the northwestern coastal desert of Egypt. Global Ecology and Conservation, 3:433-447.

BLANCO, E.; MACIA, M. J.; MORALES, R. (1999) - Medicinal and veterinary plants of El Caurel (Galicia, northwest Spain). Journal of Ethnopharmacology. 65: 113-124.

CALDERONE, V.; MARTINOTTI, E.; BARAGATTI, B.; BRESCHI, M. C.; MORELLI, I. (1999) - Vascular effects of aqueous crude extracts of Artemisia verlotorum Lamotte (Compositae): in vivo and in vitro pharmacological studies in rats. Phytotherapy research: PTR, 13(8):645-8.

CORRÊA-FERREIRA, M. L.; FERREIRA, D. M.; DALLAZEN, J. L.; SILVA, A. M. S.; WERNER, M. F. P.; PETKOWICZ, C. L. O. (2017) - Gastroprotective effects and structural characterization of a pectic fraction isolated from Artemisia campestris subsp maritima. International Journal of Macromolecules, 107 (Pt B):2395-2403.

DEVARKAR, V. (2010) - Plants of Great Medicinal Value from Korku Ethnomedicine. Biosci. Disc. 1 (1):21-25.

EL MANSOURI, L.; ENNABILI, A.; BOUSTA, D. (2011) - Socioeconomic interest and valorization of medicinal plants from the Rissani oasis (SE of Morocco). Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas. 10 (1): 30-45.

FENNANE, M.; REJDALI, M. (2016) - Aromatic and medicinal plants of Morocco: Richness, diversity and threats. Bulletin de l'Institut Scientifique, Section Sciences de la Vie, 38.

FERNÁNDEZ, M. A.; GARCÍA, M. D.; SÁENZ, M. T. (1996) - Antibacterial activity of the phenolic acids fractions of Scrophularia frutescens and Scrophularia sambucifolia. Journal of Ethnopharmacology, 53(1):11-4.

GIORGETTI, M.; NEGRI, G. (2011) - Plants from Solanaceae family with possible anxiolytic effect reported on 19th century's Brazilian medical journal.
Revista Brasileira de Farmacognosia, 21(4):772-780.

GONZÁLEZ-HERNÁDEZ, M.P.; ROMERO, R.; RODRIGUEZ-GUITIÁN, M.; RIGUEIRO, A. (2004) - Medicinal use of some plants in Galicia (NW Spain). Acta Hortic. 629, 63-75

GRANICA, S.; PIWOWARSKI, J.; CZERWINSKA M. E.; KISS, A. K. (2014) - Phytochemistry, pharmacology and traditional uses of different Epilobium species (Onagraceae): a review. Journal of Ethnopharmacology. 156, 316-346-

GRAS, A.; GARNATJE, T.; BONET, M. A.; CARRIÓ, E.; MAYANS, M.; PARADA, M.; RIGAT, M.; VALLÈS J. (2016) - Beyond food and medicine, but necessary for life, too: other folk plant uses in several territories of Catalonia and the Balearic Islands. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 12:23.

IKRAM, A. U.; ZAHRA, N. B.; SHINWARI Z. K.; QAISAR, M. (2015) - Ethnomedicinal Review of Folklore Medicinal Plants Belonging to Family Apiaceae of Pakistan. Pakistan journal of Botany 47(3):1007-1014.

JABEEN, A.; KHAN, M. A.; AHMAD, M.; ZAFAR, M.; AHMAD, F. (2009) - Indigenous uses of economically important flora of Margallah Hills National Park, Islamabad, Pakistan. African Journal of Biotechnology, 8(5):763-784.

KARADENIZ, F.; KIM, J.; AHN, B.; KIM, M.; KONG, C. (2014) - Anti-adipogenic and pro-osteoblastogenic activities of Spergularia marina extract. Preventive Nutrition and Food Science, 19(3):187-193.

KUMAR, S.; MADAAN, R.; BANSAL, G.; JAMWAL, A.; SHARMA, A. (2012) - Plants and Plants Products with Potential Anticonvulsant Activity - A Review. Pharmacognosy Communications. Volume 2. Issue 1 (suppl.).

LEE, S.; SCHRIEFER J. H. M.; GUNNELS, T. A.; HARVEY, I. C.; BLOOMER, R. J. (2013) - Acute oral intake of a higenamine-based dietary supplement increases circulating free fatty acids and energy expenditure in human subjects. Lipids in Health and Disease, 12:148.

LENTINI, F.; VENZA, F. (2007) - Wild food plants of popular use in Sicily. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. 3:15.

LIMA, T. C.; MORATO, G. S.; TAKAHASHI, R. N. (1993) - Evaluation of the central properties of Artemisia verlotorum. Planta medica, 59(4):326-9.

LIOUANE, K.; SALAH, K. B. H.; ABDELKADER, H. B.; MAHJOUB, M. A.; AOUNI, M.; SAID, K.; MIGHHRI, Z. (2012) - Antibacterial and antifungal activities of Cotula coronopifolia. African Journal of Microbiology Research, 6(22):4662-4666.

MARTÍNEZ, A.; ESTÉVEZ, J. C.; SILVA-PANDO, F. J. (2012) - Antioxidant activity, total phenolic content and skin care properties of 35 selected plants from Galicia (NW Spain). Frontiers in Life Sciences, 6: 3-4, 77-86.

MATIN, A.; KHAN, M. A.; ASHRAF, M.; QURESHI, R. A. (2001) - Traditional Use of Herbs, Shrubs and Trees of Shogran Valley, Mansehra, Pakistan. Pakistan Journal of Biological Sciences, 4 (9):1101-1107.

MAXIA, A.; FALCONIERI, D.; PIRAS, A.; PORCEDDA, S.; MARONGIU, B.; FRAU, M.A.; GONÇALVES, M. J. ; CABRAL, C.; CAVALEIRO, C.; SALGUEIRO, L. (2012) - Chemical composition and antifungal activity of essential oils and supercritical CO2 extracts of Apium nodiflorum (L.) Lag.. Mycopathologia, 174(1):61-7.

MENGHINI, L.; LEPORINI, L.; TIRILLINI, B.; EPIFANO, F.; GENOVESE, S: (2010) - Chemical composition and inhibitory activity against Helicobacter pylori of the essential oil of Apium nodiflorum (Apiaceae). Journal of medicinal food, 13(1):228-230.

MIFSUND, S. (2017) - A Preliminary Survey and Taxonomy of wild Roses (Rosa Spp.) Occurring on the Maltese Islands. Xjenza Online. 5:36-56.

MIRI, A.; GHALEHNOO, Z. R.; SHAHARAKI, E. (2016) - Evaluation of antioxidant and antimicrobial activity of Spergularia marina (L.) Griseb extract. Journal of Fundamental and Applied Sciences, 8(2S):501-517.

MIRI, A.; SHAHARAKI, E.; TABRIZIAN, K.; OUDI, S. (2015) - Anti-nociceptive and antiinflammatory efects of the hydroalcoholic extract of the Spergularia marina (l.) Griseb in male mice. Cumhuriyet University Faculty of Science. Science Journal (CSJ), 36(3). Special Issue.

MOTTI, R.; ANTIGNANI, V; IDOLO, M. (2009) - Traditional Plant Use in the Phlegraean Fields Regional Park (Campania, Southern Italy). Human Ecology, 37(6):775-782.

NEDELCHEVA, A. (2013) - An ethnobotanical study of wild edible plants in Bulgaria. Eurasian Journal of BioSciences, 7:77-94.

NEGI, J. S.; SINGH, P.; JOSHI, G. P.; RAWAT, M. S.; BISHT, V. K. (2010) - Chemical constituents of Asparagus. Pharmacognosy Reviews, 4(8):2015-220.

PARENT, G, H. (1996) - La Lorraine et L'Alsace dans la nomenclature botanique, zoologique et paleontologique, en mineralogie, en stratigraphie et en prehistoire. Etude Critique. Bulletin des Académie et Socieété Lorraines des Sciences, 35 (1): 23:68.

PEARMAN, D. A. (2007) - 'Far from any house' - assessing the status of doubtfully native species in the flora of the British Isles. Watsonia 26: 271-290.

PETREAN, A. (2003) - Tree-worship in romanian landscape. Contributii Botanice, XXXVIII, (2): 201-204.
SALAS, J. B.; TÉLLEZ, T. R.; VÁSQUEZ, F. M.;

SANTAYANA, M. P. (2016) - Chamaemelum fuscatum (Brot.) Vasc., A Plant Genetic Resource to be Explored. 6th International Congress of Aromatic and Medicinal Plants (CIPAM 2016), Book of Abstracts.

SIMPSON, D. A.; INGLIS, C. A. (2001) - Cyperaceae of economic, ethnobotanical and horticultural importance: a checklist. Kew Bulletin 56(2): 257-360.

VLYSSIDES, A.; BARAMPOUTI, E. M.; MAI, S. (2005) - Heavy metal removal from water resources using the aquatic plant Apium nodiflorum. Communications in Soil Sciences and Plant Analysis, 36:7-8, 1075-1081.

ZAHRAN, M. A.; EL-AMIER, Y. A. (2013) - Non-traditional Fodders from the Halophytic Vegetation of the Deltaic Mediterranean Costal Desert, Egypt. Journal of Biologycal Sciences, 13(4):226-233.

ZHENG, L.; LU, Y.; CAO, X.; WANG, Y. (2014) - Evaluation of the impact of Polygonum capitatum, a traditional Chinese herbal medicine, on rat hepatic cytochrome P450 enzymes by using a coctail of probe drugs. Journal of Ethnopharmacology, 158.

BASES DE DADOS INTERNET:

Australian National Botanical Gardens - https://www.anbg.gov.au/gnp/index.html [Acedido em 04/04/2018].

CABI: Invasive Species Compendium - http://www.cabi.org/isc/ [Acedido em 23/01/2018].

California Plant Names: Latin and Greek Meanings and Derivations - http://www.calflora.net/ [Acedido em 23/02/2018].

Flora Digital de Portugal: Jardim Botânico da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - https://jb.utad.pt/flora [Acedido em 15/03/2018].

Flora of Gibraltar - www.floraofgibraltar.myspecies.info/ [Acedido em 08/03/2018].

Flora Vascular de Andalucia Occidental - https://www.floravascular.com/index.php [Acedido em 30/01/2018].

Flora-On: Flora de Portugal Interactiva. Sociedade Portuguesa de Botânica - http://flora-on.pt/ [Acedido em 14/04/2018].

Florestar - http://www.florestar.net/floresta.html [Acedido em 08/06/2018].

GBIF: Global Biodiversity Information Facility - https://www.gbif.org/species/6 [Acedido em 05/03/2018].

Global Invasive Species Database - http://www.iucngisd.org/gisd/ [Acedido em 21/05/2018].

Invasive Species South Africa: protecting Biodiversity from Invasion - https://www.invasives.org.za/legislation/itemlist/category/35-invasive-plants [Acedido em 23/01/2018].

Malta Wild Plants - www.maltawildplants.com/wildplants_index.php [Acedido em 25/05/2018].

Manual of the Alien Plants of Belgium - http://alienplantsbelgium.be/ [Acedido em 15/02/2018].

Missouri Botanical Garden: Plant Finder - http://www.missouribotanicalgarden.org/plantfinder/plantfindersearch.aspx [Acedido em 13/02/2018].

Mitra-Nature: Instituto de Ciências Agrárias e Ambientais Mediterrânicas - Universidade de Évora - www.mitra-nature.uevora.pt [Acedido em 17/02/2018].

New South Wales Flora Online - http://plantnet.rbgsyd.nsw.gov.au/search/simple.htm [Acedido em 27/02/2018].
New Zealand Plant Conservation Network - www.nzpcn.org.nz/default.aspx [Acedido em 18/02/2018].

Plant Lives: Plant Biographies - http://www.plantlives.com/index.html [Acedido em 04/01/2018].

Plants For a Future - https://pfaf.org/user/Default.aspx [Acedido em 16/04/2018].
Plants of Greek Myth: Flora 1 - http://www.theoi.com/Flora1.html [Acedido em 20/05/2018].

Plants of Greek Myth: Flora 2 - http://www.theoi.com/Flora2.html [Acedido em 20/05/2018].

PlantZAfrica: South African National Biodiversity Institute - http://pza.sanbi.org/ [Acedido em 04/01/2018].

The IUCN Red List of Threatened Species - http://www.iucnredlist.org/ [Acedido em 16/07/2018].

The Plant List: a working list of all plant species - http://www.theplantlist.org/ [Acedido em 13/01/2018].

Useful Temperate Plants - http://temperate.theferns.info/ [Acedido em 23/04/2018].

Useful Tropical Plants - http://tropical.theferns.info/ [Acedido em 24/03/2018].

Weeds of Australia - http://keyserver.lucidcentral.org/weeds/data/media/Html/index.htm [Acedido em 12/02/2018].

PÁGINAS INTERNET:
A Wandering Botanist: Tales of a lover of plants, history and travel - http://khkeeler.blogspot.com/2016/07/plant-story-thyme-and-its-folklore.html [Acedido em 24/03/2018].

Aeon - http://aeon.co/essays/beyound-the-animal-brain-plants-have-cognitive-capacities-too [Acedido em 10/06/2018].

An online Encyclopedaedia: The Apiacea Family of the British Isles - www.spookspring.com/Umbels/menu.html [Acedido em 07/02/2018].

Asturnatura - https://www.asturnatura.com/especie/carex-durieui.html [Acedido em 15/06/2018].

Botanical Online - https://www.botanical-online.com/alcaloideseuphorbiaangles.htm [Acedido em 13/06/2018].

Brickfields Country Park - https://www.brickfieldspark.org/data/medicredspotted.htm [Acedido em 07/02/2018].

Challice Consulting: Expert arboricultural advice for architects, developers and homeowners - http://challiceconsulting.co.uk/?p=245 [Acedido em 15/03/2018].

Code de Conduite: Plantes Envahissantes - https://www.codeplantesenvahissantes.fr/fileadmin/PEE_Ressources/TELECHARGEMENT/Salpichroa_origanifolia__Lam.__Baill..pdf [Acedido em 19/05/2018].

Croatian Scientific Bibliography (CROSBI) - http://bib.irb.hr/prikazi-rad?rad=835057 [Acedido em 22/04/2018].

Crop Wild Relatives - https://www.cwrdiversity.org/sea-medick/ [Acedido em 18/02/2018].

Das plantas e das pessoas - http://plantas-e-pessoas.blogspot.com/2010/03/linaria-polygalifolia-plantaginaceae.html [Acedido em 04/01/2018].
Das plantas e das pessoas - http://plantas-e-pessoas.blogspot.com/2010/03/linaria-polygalifolia-plantaginaceae.html [Acedido em 26/06/2018].

Dias com Árvores - https://dias-com-arvores.blogspot.com/2010/07/alcar-do-geres.html [Acedido em 16/01/2018].

Dias com Árvores - https://dias-com-arvores.blogspot.com/2011/07/ [Acedido em 15/06/2018].

Earth Medicine Institute - http://earthmedicineinstitute.com/more/library/medicinal-plants/polygonum-capitatum/ [Acedido em 12/07/2018].

Edible Wild Food - www.ediblewildfood.com/hop-clover.aspx [Acedido em 30/05/2018].

Encyclopædia Britannica - https://www.britannica.com/plant/hares-tail-grass [Acedido em 11/06/2018].

Encyclopedia of Life - http://eol.org/pages/38064/details [Acedido em 15/06/2018].

Etnobiologia - http://www.etnobiologia.com/2013/eb3_7-24%20abstrakty.pdf [Acedido em 22/04/2018].

Euphorbia Peplus - http://www.euphorbiapeplus.com/ [Acedido em 17/02/2018].

European Forest Genetic Resources Programme - http://www.euforgen.org/species/acer-monspessulanum [Acedido em 27/02/2018].

Feedipedia: Animal feed resources information system - https://www.feedipedia.org/node/244 [Acedido em 13/06/2018].

Feedipedia: Animal feed resources information system - https://www.feedipedia.org/node/404 [Acedido em 26/06/2018].

Flora Finder - http://florafinder.org/Species/Hieracium_lachenalii.php [Acedido em 16/01/2018].

Flora of Israel Online - http://flora.org.il/en/books/plant-stories-2/chapter-e/useful_plants_e3/ [Acedido em 12/05/2018].

Flora of Israel Online - http://flora.org.il/en/plants/AETBUL/ [Acedido em 11/06/2018].

Flores Silvestres del Mediterráneo - https://floressilvestresdelmediterraneo.blogspot.com/2012/11/araceae-arisarum-simorrhinum.html [Acedido em 17/02/2018].

Forestry Commission Scotland - http://www.forestry.gov.uk/pdf/fcms128.pdf/$FILE/fcms128.pdf [Acedido em 08/05/2018].

Henriette's Herbal Homepage - https://www.henriettes-herb.com/eclectic/sturtevant/drosera.html [Acedido em 08/05/2018].

Herbe Rowe - https://herberowe.wordpress.com/2011/01/08/portuguese-cherry-laurel-prunus-lusitanica/ [Acedido em 13/01/2018].

Honey Traveler: Everything in the world about honey - http://www.honeytraveler.com/single-flower-honey/thistle-honey/ [Acedido em12/03/2018].

Hortipedia - http://en.hortipedia.com/wiki/Acer_monspessulanum [Acedido em 05/03/2018].
Ian Fraser, talking naturally - http:// ianfrasertalkingnaturally.Blogspot.com/2016/04/harking-to-hakeas.html [Acedido em 13/06/2018].

iNaturalist - https://www.inaturalist.org/taxa/56580-Aphanes-australis [Acedido em 19/05/2018].

India Biodiversity Portal - https://indiabiodiversity.org/species/show/243183 [Acedido em 12/07/2018].

Kew Science: Plants of the World Online- http://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:541086-1 [Acedido em 15/03/2018].

Leiden University Repository - https://openaccess.leidenuniv.nl/bitstream/handle/1887/14033/Chapter%209.pdf?sequence=13 [Acedido em 17/05/2018].

Malvaceae Info - www.malvaceae.info/Genera/Lavatera/cretica.html [Acedido em 21/04/2018].

Mundo Tema: Medicinal Plants - https://www.mtplantas.com/eng/plants/pie-de-paloma.htm [Acedido em 27/05/2018].

Nature Gate - http://www.luontoportti.com/suomi/en/kukkakasvit/vipers-grass [Acedido em 18/02/2018].

Park for the Preservation of Flora and Fauna of the Technical University of Crete - https://www.tuc.gr/index.php?id=2618&&page=3 [Acedido em 28/04/2018].

Plants Rescue: A comprehensive plants and flowers database - http://www.plantsrescue.com/isolepis-cernua/ [Acedido em 05/05/2018].
Prota4U - https://www.prota4u.org/database/protav8.asp?g=pe&p=Bolboschoenus+maritimus+(L.)+Palla [Acedido em 27/05/2018].

Random Harvest - http://www.randomharvest.co.za/South-African-Indigenous-Plants/Show-Plant/PlantId/500?Plant=Senecio%20tamoides [Acedido em 23/04/2018].

Revolvy - https://www.revolvy.com/page/Carex-pilulifera [Acedido em 22/07/2018].

Revolvy - https://www.revolvy.com/page/Medicago [Acedido em 15/03/2018].

Revolvy - https://www.revolvy.com/page/Artemisia-verlotiorum [Acedido em 09/01/2018].
Royal Central - http://royalcentral.co.uk/blogs/stories-of-the-stuarts-queen-annes-18-pregnancies-47524 [Acedido em 22/04/2018].

Saline Crop Seeds - www.scrops.com/aster.html [Acedido em 24/03/2018].

Science Direct - https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/euphorbia [Acedido em 23/01/2018].

Swaziland National Trust Commission - http://www.sntc.org.sz/backup/flora/clusagelist.asp?uid=2&pg=41 [Acedido em 17/05/2018].

TECA: Technologies et pratiques pour les petits producteurs agricoles - http://teca.fao.org/fr/node/7530 [Acedido em 22/04/2018].

The Friends of the Wild Flower Garden, Inc. - http://www.friendsofthewildflowergarden.org/pages/plants/spinulosewoodfern.html [Acedido em 08/05/2018].

The Hazel Tree - http://www.thehazeltree.co.uk/2012/08/12/heath-milkwort/ [Acedido em 22/07/2018].

The Poison Garden - http://www.thepoisongarden.co.uk/atoz/mercurialis_perennis.htm [Acedido em 23/04/2018].

The Seeds of South Australia - http://saseedbank.com.au/species_information.php?rid=1225 [Acedido em 12/03/2018].

The Telegraph - https://www.telegraph.co.uk/gardening/howtogrow/3534325/How-to-grow-Prunus-lusitanica.html [Acedido em 08/06/2018].

University of the Sunshine Coast - http://research.usc.edu.au/vital/access/manager/Repository/usc:17971 [Acedido em 17/02/2018].

Useful Tropical Plants - http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Persicaria+capitata [Acedido em 11/06/2018].

Washington State Noxious Weed Control Board - https://www.nwcb.wa.gov/images/weeds/Rubu_armeniacus.pdf [Acedido em 05/05/2018].
Waterwereld - http://www.waterwereld.nu/medick.php [Acedido em 15/03/2018].

Waterwereld - www.waterwereld.nu/lamsooreng.php [Acedido em 28/04/2018].

WikiTree - https://ww.wikitree.com/wiki/Von_Hake-3 [Acedido em 30/05/2018].
Wiktionary - https://enwitionary.org/wiki/malus#Etymology_1 [Acedido em 20/05/2018].

Wild Feast: Foraging & Wild Food Cooking Sessions - http://wildfeast.co.uk/tag/malus-sylvestris [Acedido em 14/04/2018].

Wild Flower Finder - http://wildflowerfinder.org.uk/Flowers/P/ParsleyPiert(Slender)/ParsleyPiert(Slender).htm [Acedido em 12/07/2018].

Wild Flower Finder - http://wildflowerfinder.org.uk/Flowers/S/StJohnsWort(Slender)/StJohnsWort(Slender).htm [Acedido em 15/03/2018].

Wild food UK - http://www.wildfooduk.com/hedgerow-food-guide/fools-watercress-1-hedgerow/ [Acedido em 23/01/2018].

Wildflower Europe - http://www.wildflowereurope.org [Acedido em 13/06/2018].

Wildscreen Arkive - https://www.arkive-org/marsh-clubmoss/lycopodiella-inundata/ [Acedido em 23/02/2018].

Créditos fotográficos:
Duarte Silva, exceto:
Paulo Alves: *Gamochaeta calviceps*, *Lythrum portula*, *Melilotus indicus*;
Paulo Ventura Araújo: *Artemisia verlotiorum*, *Carex demissa*, *Spergularia media*.
Miguel Porto: *Hieracium sabaudum*

© Todos os direitos reservados.
A reprodução total ou parcial, sob qualquer forma, do conteúdo desta publicação carece de aprovação prévia e expressa dos respetivos autores e dos municípios de Caminha, Viana do Castelo e Ponte de Lima.

ELABORADO POR

Floradata

FLORADATA - Biodiversidade,
Ambiente e Recursos Naturais, Lda

Avenida de Fernão de Magalhães, 607 4.º Esq.
4350-164 Porto
T. 222 080 104
geral@floradata.pt
www.floradata.pt

PROJETO INTERMUNICIPAL

CAMINHA

CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO

MUNICÍPIO PONTE D LIMA
TERRA RICA DA HUMANIDADE

FINANCIADO POR

NORTE2020
PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional