

Plantas e seus usos tradicionais

Freguesia Fajã da Ovelha

F. Freitas, M.^a G. Mateus

Parque Natural da Madeira



Nota prévia

As autoras declinam qualquer responsabilidade relativamente à utilização que possa ser dada às informações apresentadas sobre os usos das plantas, referidas nesta publicação.

Agradecimentos

As autoras expressam o seu agradecimento sincero às entidades que possibilitaram e colaboraram na publicação deste trabalho e muito em particular à Casa do Povo da Fajã da Ovelha e à população da freguesia, pela enorme confiança e gentileza demonstrada na transmissão dos seus conhecimentos, sem os quais não teria sido possível a realização deste trabalho.



Índice

- 8** Mensagem do Secretário Regional do Ambiente e dos Recursos Naturais
- 9** Mensagem do Presidente da Casa do Povo da Fajã da Ovelha
- 10** Introdução
- 12** Como utilizar este livro
- 13** Metodologia
- 15** Catálogo das plantas

- 16** Abacate
- 17** Abóbora, abóbora de machado, abóboras de arrocho
- 18** Abundância
- 19** Agrião de sequeiro
- 20** Agrião, agrião da ribeira
- 21** Agrimónia, grimónia
- 22** Aipo branco
- 23** Alecrim
- 24** Alecrim da serra
- 25** Alecrim de Nossa Senhora
- 26** Alegria campo
- 27** Alegria campo miudinho
- 28** Alface
- 29** Alfavaca
- 30** Alfazema
- 31** Alinhos
- 32** Alho
- 33** Alho da rocha
- 34** Amora, amora de silva, silvado
- 35** Amoreira

- 36** Arruda
- 37** Artemija
- 38** Avenca
- 39** Azedas, vinagreira
- 40** Babosa, babosa de flor amarela, alovera, aloe, tabaibeira
- 41** Bálsamo
- 42** Batata doce, batata, rama
- 43** Belanoite de flor branca
- 44** Beliana, boliana
- 45** Beringela, varegina
- 46** Bixeiro de jardim, buxo, buxeiro
- 47** Bogangas, tenerifas
- 48** Boldo, gol de gil
- 49** Bolsa de pastor
- 50** Bonitinhos, luisinhas
- 51** Borragem, borragens
- 52** Cabrinha, cabreira, cabrinha da rocha
- 53** Cana-de-açúcar
- 54** Canela branca
- 55** Canela de pau, canela de racha
- 56** Caparão, trevo
- 57** Carqueja
- 58** Carvalho
- 59** Castanheiro
- 60** Cebola
- 61** Cedronha, cedrorinha, cedroninha, cegurinha
- 62** Cenoura



- 63** Chá bravo
64 Chagas
65 Cidreira do Brasil
66 Corticeira
67 Couve
68 Dedaleira
69 Ensaboio
70 Erva anis, erva de anis, erva do coração, erva doce
71 Erva cidreira
72 Erva cidreira de cana, de caninha ou de canica, de carriço(a), canica, erva de cana, caninha de açúcar
73 Erva-doce
74 Erva de Santa Maria, erva das bolinhas pretas
75 Erva dos chapéuzinhos
76 Erva rija
77 Erva terrestre, erva redonda
78 Espadana
79 Espinafre
80 Eucalipto
81 Feiteira, feteira
82 Fetabrum
83 Figueira, figueira branca
84 Florica, floricos, quizes, vinagreira
85 Funcho
86 Gigante
87 Goiaba
88 Hera
89 Hisópia
90 Hortelã da Índia
91 Hortelã de cabra, uzaidela, isaidela ou isoidela
92 Hortelã de leite
93 Hortelã de menta
94 Hortelã do Brasil, hortelã brasileira
95 Hortelã pimenta
96 Incenseiro
97 Isabel Dias, pregana, erva de burro, amor de burro, malpica e rapas-saias
98 Jervão, jarvão
99 Junco, juncos
100 Laranjeira
101 Lêveda, poejo da serra
102 Limoeiro
103 Linho
104 Lombrigueira
105 Losna
106 Louro
107 Azeite de louro
108 Macela da Venezuela, erva tira dores, marcelão, feiteirinha, macela de flor branca, marcela da Venezuela
109 Macela de botão, macela, macela do Funchal, macelinha de botão, marcela de botão
110 Macela de cachopa, macela de chaga, macela de peninha
111 Madre de Louro, madre de loiro
112 Malva do caminho, focinho de rato ou malva de barrela
113 Manjerona

- 114 Maracujá
- 115 Maravilha branca
- 116 Milho, cabelo de milho
- 117 Murta
- 118 Nespereira
- 119 Nogueira
- 120 Noz-moscada
- 121 Oliveira
- 123 Orégãos
- 124 Palmeira
- 125 Pastinha, pastinha verde
- 126 Pelicante
- 127 Pera melã
- 128 Perpétua amarela
- 129 Pessegueiro inglês
- 130 Pimenta da terra, pimenteira e pipiriri
- 131 Pimpilros, pimpulros
- 132 Pimpinela, pepinela
- 133 Pinheiro
- 134 Pinheiro de água, rabo de gato, cavalinha ou pinheirinho
- 135 Piorno
- 136 Pitangueira
- 137 Poejo, poejo da serra
- 138 Quebra pedra
- 139 Rabaças
- 140 Rícino
- 141 Romaninho, marcelão
- 142 Roseira
- 143 Saboeira
- 144 Sabugueiro
- 145 Salsa
- 146 Salva, salva de galhinhos altos, salva de Nossa Senhora
- 147 Sândolos, sandros
- 148 Sanguinha, erva sanguinha, erva de São Roberto, patinha de galinha
- 149 Segurelha
- 151 Semilha
- 152 Sempre noiva
- 153 Sumagre
- 154 Tabaibeira
- 155 Tanchá, tanchagem, tenchá
- 156 Tangerineira
- 157 Til
- 158 Tomatas, tomateiro inglês
- 159 Tomate
- 160 Tomate capuchinho, tomate capucho, ovos de lagartixa
- 161 Tremoceiro
- 162 Treveiro, fedegoso, treveiro da rocha
- 163 Trevisco, quebra dentes, cega olhos, tira olhos
- 164 Trigo
- 166 Urtiga
- 167 Urtiga branca, urtiga morta
- 168 Uveira
- 170 Videira Jacques
- 171 Violeta

174 Curas, Orações e Crenças

180 Bibliografia

183 Notas

199 Ficha Técnica



Mensagem do Secretário Regional do Ambiente e dos Recursos Naturais

A preservação e a valorização do Património Natural da Madeira, trabalho efetuado de forma consistente e superior ao longo das últimas décadas, tem-se alicerçado na dimensão humana. As Áreas Protegidas existentes na Região Autónoma da Madeira têm sido geridas também numa perspetiva de transversalidade, valorizando e promovendo os saberes e tradições das comunidades rurais nelas inseridas.

Este livro, ao efetuar um levantamento da flora aromática e medicinal local, identificando e catalogando os seus usos, bem como as tradições e as tecnologias agrárias associadas, vem recuperar e preservar o saber popular para as gerações futuras. O perpetuar deste conhecimento surge, também, como uma oportunidade para a ímpar Freguesia da Fajã da Ovelha, que até há pouco tempo esteve bastante isolada, se promover, diversificar e valorizar as suas atividades com impacto para a população.

Ultrapassadas com tenacidade e elevada capacidade as contrariedades no período e nas décadas passadas de isolamento por parte das gentes desta Freguesia, olhamos, agora, para o património natural como uma oportunidade que, mais uma vez, não será perdida.

O Secretário Regional do Ambiente e dos Recursos Naturais
Manuel António Rodrigues Correia



Mensagem do Presidente da Casa do Povo da Fajã da Ovelha

É com enorme prazer que vejo concretizado o projecto de investigação, sobre os usos das plantas para fins medicinais, segundo o saber da população da Fajã da Ovelha, com a publicação deste livro.

Com o mesmo verificou-se que o uso de plantas medicinais é conhecido e utilizado pela população mais idosa, tendo este trabalho um interesse entre os jovens para a descoberta e a obtenção desse conhecimento.

O uso das plantas medicinais na cura de doenças e melhoria da qualidade de vida tem feito parte das vidas das pessoas desde o início da humanidade, hoje muitas das receitas que eram apenas do conhecimento popular têm a sua eficácia comprovada pela ciência.

Este trabalho contou com a colaboração dos mais idosos da freguesia, através do Centro de Dia da Casa do Povo da Fajã da Ovelha. Desde o primeiro momento a Direcção teve conhecimento da intenção de realizar esta pesquisa, aceitando desde o início o desafio e colocando o seu empenho na valorização do conhecimento popular adquirido e validado através do saber de gerações, colocando-o neste livro, ao dispor de todos.

Neste sentido e na busca do resgate desse conhecimento ancestral, os mais idosos constituem verdadeiros mananciais de saber, enciclopédias vivas, transbordantes de conhecimentos, pois neles deposita-se um fabuloso legado de informação dos nossos antepassados, que agora chega até nós, devido ao empenho e dedicação dos autores e da gentil colaboração da população da Fajã da Ovelha.

A Madeira devido ao seu povoamento e situação geográfica apresenta uma grande diversidade genética vegetal, pelo que para a nossa população, a utilização de plantas medicinais é uma prática comum, resultante da forte influência cultural dos nossos antepassados, as tradições, oriundas de vários séculos de história, e da cultura europeia trazida pelos colonizadores, esta prática criou raízes e essa sabedoria vem sendo passada de pai para filho.

Desta forma é de fundamental importância que, a nossa população venha a conhecer esta cultura mais detalhadamente, uma vez que é através da partilha da informação que ocorre a integração do conhecimento.

Este livro é o fruto de um estudo desenvolvido na Fajã da Ovelha, através de levantamentos de informações sobre o uso medicinal das plantas, sua importância, utilização pela população, as propriedades terapêuticas atribuídas, bem como estudar a variação de aplicação no conhecimento desses recursos.

Desde já endereço os meus sinceros parabéns à equipa que colaborou neste trabalho pela sua dedicação a esta terra e pelo entusiasmo em divulgar o saber do nosso povo.

Presidente da Casa do Povo da Fajã da Ovelha
Horácio Ramos

Introdução

Na sequência do primeiro trabalho realizado em 2006, na freguesia da Ilha, em Santana, no âmbito da recolha de informação sobre o uso tradicional das plantas, apresenta-se agora o trabalho realizado na freguesia da Fajã da Ovelha, uma localidade com uma significativa diversidade de plantas e usos.

O Parque Natural da Madeira, em conjunto com a Direção Regional de Agricultura e Desenvolvimento Rural (Divisão de Hortofloricultura), a colaboração da Casa do Povo da Fajã da Ovelha e da população da freguesia, vem contribuir para a preservação e valorização dos conhecimentos, tradições e crenças ancestrais associadas às plantas que, hoje, fazem parte da memória cultural desta comunidade rural e que foram passando de geração em geração, constituindo um significativo património imaterial.

Efetou-se um levantamento da flora aromática e medicinal local, registando os nomes vulgares utilizados e os usos, bem como, algumas tradições associadas, procedendo, à posteriori, à sua identificação e descrição botânica.

A população da freguesia sempre se prontificou e colaborou com toda a disponibilidade, abertura e entusiasmo nas entrevistas etnobotânicas.

A freguesia da Fajã da Ovelha teve início nos primórdios da colonização, já com referências como paróquia desde 1553, tendo-se formado uma comunidade significativa em torno da capela de São Lourenço, que foi considerada uma das maiores freguesias da ilha.

A freguesia estende-se por uma área de cerca de 24 Km², desde o Paul do Mar até à serra, e ainda entre as Ribeiras da Inês e a Ribeira do Alcaide, estando atualmente a uma distância de 40 Km do Funchal.

“A zona habitada desenvolve-se entre as cotas de 300 e 700 m, sendo o sítio do Massapez o que mais se aproxima do nível da costa e os sítios dos Casais da Serra e do Piquinho os que mais se entranham na montanha” (Mendes, 2010). É um território muito acidentado, atravessado por muitas linhas de água em vales profundos e uma linha de costa alta e abrupta, de difícil acesso ao mar.

O povoamento ter-se-á feito a partir do Paul do Mar, à procura de mais segurança, melhores pastos e terrenos para o desenvolvimento da agricultura.

A população agrega-se por diversos sítios, sendo os principais: Lombada dos Marinheiros, Lombo dos Falcões, Eirinhas, Farrobo, Massapês, Fajã da Ovelha, São João, Casais da Serra, São Lourenço, Lombada dos Cedros, Raposeira do Serrado, Raposeira do Lugarinho e Maloeira.

Local de grande desenvolvimento agrícola, tendo tido mesmo indústria de laticínios, segundo Mendes 2010, a população terá aumentado desde 1811, com 1686 habitantes, até 1923, com 4497. A partir desta data, a emigração para o Curaçau, Venezuela, Brasil e África do Sul fez regredir gradualmente a população, sendo esta, segundo os Censos de 2011, de 899 habitantes.

Esta emigração, de longa data, terá influenciado significativamente, o conhecimento e o uso das plantas.

Hoje, a freguesia continua a apresentar como principal atividade económica a agricultura, incluindo a criação de gado bovino e laticínios, ocorrendo outras atividades como a panificação, construção civil, comércio e prestação de serviços.



Como utilizar este livro

Esta publicação encontra-se dividida em quatro partes principais: metodologia, catálogo das plantas, curas, orações e crenças populares e bibliografia.

A informação recolhida é apresentada no catálogo por planta, por ordem alfabética do nome vulgar, sendo referida pelos seguintes itens:

Nome(s) Vulgar(es)

Nome(s) popular(es) atribuído na Freguesia da Fajã da Ovelha.

Família botânica e nome científico

Identificação científica.

Origem

Refere o estatuto de naturalidade considerando: endemismo – planta exclusiva da Madeira ou da Região da Macaronésia; nativa – planta que ocorre naturalmente na Madeira mas que também ocorre de forma natural noutros territórios além da Região da Macaronésia; Nativa provável – planta considerada como nativa pelos estudos mais recentes, mas que foi estudada como espécie provavelmente introduzida pelos autores mais antigos; introduzida – planta introduzida pelo Homem com origem em qualquer outra região do mundo, sendo sempre que possível referida a região e o seu estado de naturalizada.

Descrição

Características morfológicas mais relevantes da planta.

Distribuição na Madeira

Refere se a planta é ou não cultivada e quais os locais em que ocorre na ilha.

Usos

Transcreve a informação disponibilizada nas entrevistas, respeitando a terminologia utilizada pelos informantes. Os principais usos são o chá e a infusão, sendo o chá o termo utilizado quando colocam a planta ou parte desta em água fervente e a infusão o termo referido quando descrevem que colocam a planta ou parte desta em aguardente de borra de vinho ou álcool.

Usam também as plantas em “perfumes”, termo este utilizado, tal como Proença da Cunha, 2007, nos diz: “O nome “Perfume”, que está associado às plantas aromáticas, deriva da palavra latina “per fumum” ou “pro fumum”, que significa “pelo fumo”, o que vem demonstrar o modo mais antigo de aplicação das plantas aromáticas, feito pela combustão desses materiais que criavam um ambiente apropriado para dada cerimónia”.

N.º de informantes

Número de pessoas entrevistadas que referiram a planta.

Observações

Informações adicionais ou advertências quanto aos usos referidos pelos entrevistados.

Referência bibliográfica

Bibliografia consultada quanto à identificação científica, origem, descrição morfológica e distribuição.

Metodologia

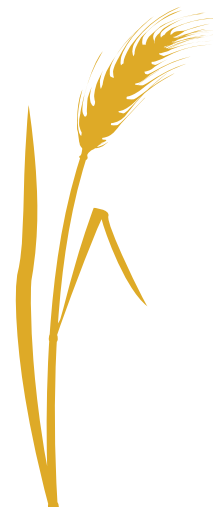
Este trabalho resulta da recolha de informação através das entrevistas realizadas de Maio de 2007 a Novembro de 2008.

As entrevistas seguiram a metodologia etnobotânica, em que apesar de se ter elaborado um guião previamente, foi dada toda a liberdade aos informantes durante a transmissão dos seus conhecimentos, tanto individualmente como em grupo, tendo cada informante sido visitado por mais de uma vez, chegando mesmo uma informante a ser visitada 11 vezes. As visitas decorreram ao longo do ano, permitindo e facilitando a obtenção da informação de acordo com as diferentes épocas festivas e a sazonalidade.

Numa primeira fase, efetuaram-se as entrevistas e, numa segunda fase, confirmaram-se e identificaram-se cientificamente as plantas citadas pelos entrevistados.

Ao todo foram entrevistadas 66 pessoas residentes na freguesia, mas diversas já tinham sido emigrantes na África do Sul ou na Venezuela, residindo ali já definitivamente há muitos anos. Os três informantes que mais plantas assinalaram, tinham sempre vivido neste local, tendo mais de oitenta anos. Dum modo geral, os entrevistados tinham mais de 65 anos, tendo uma informante 92 anos.

No decorrer deste estudo procurou-se só registar os saberes populares tradicionais que passaram oralmente de geração em geração, até aos dias de hoje.





Catálogo das plantas





Abacate

Família

Lauraceae

Nome científico

Persea americana Mill.

Origem

América Central e norte da América do Sul.

Descrição

Árvore de porte variável, atingindo mais de 18 m de altura, tronco com diâmetro superior a 30 cm, ramificando a baixa ou média altura. Folhas alternas, por vezes caducas na floração, verde escuras e brilhantes na página superior e esbranquiçadas na inferior. A forma das folhas é variável desde ovada a lanceolada, de 7,5-40 cm de comprimento. Inflorescência paniculada na parte terminal dos ramos e flores hermafroditas, esbranquiçadas, com 6 tépalas iguais e persistentes no fruto. Fruto em forma de pera, de cor verde ou mais ou menos púrpura na maturação, sendo a parte comestível de consistência amanteigada. Semente única, arredondada ou ovoide.

Distribuição na Madeira

Cultivada para fins frutícolas em altitudes médias a baixas.

Usos

Chá da folha para o colesterol, diabetes e tensão alta.

N.º de informantes

23

Referência bibliográfica

(Ferrão, 1993; Morton, 1987)

Abóbora,

Abóbora de machado, Abóboras de arrocho

Família

Cucurbitaceae

Nome científico

Cucurbita pepo L.

Origem

Continente americano.

Descrição

Planta anual, áspera, com pelos rígidos, caule herbáceo e ligeiramente lenhificado. O caule principal pode atingir 15 m de comprimento. Folhas palmilobadas com recorte profundo e diversos tipos de pelos. As flores são unissexuadas, grandes, de corola cor de laranja ou amarelo e ocorrem solitárias nas axilas das folhas. Fruto muito variável na forma, na cor (alaranjada por vezes com manchas esverdeadas), e na rugosidade da casca. Sementes brancas a acastanhadas, ovadas a oblongas, lisas com margem engrossada.

Distribuição na Madeira

Cultivada nas hortas.

Usos

Fruto para a alimentação dos porcos e vacas para produzirem mais leite.
Utilizada na alimentação humana em sopa.

N.º de informantes

11

Observações

Colocavam um ramo da aboboreira no pescoço da vaca para libertar as secundinas e afastar o mau olhado.

Referência bibliográfica

(Almeida, 2006; Coutinho, 1939; Vieira, 2002)





Abundância

Família

Asteraceae

Nome científico

Ageratina adenophora (Spreng.) R. M. King & H. Rob

Origem

México e Ilhas do Pacífico.

Descrição

Herbácea perene até 2 m de altura, caules ramificados, sub-angulosos e eretos, folhas opostas, triangulares ou romboidais, serradas, com três nervuras principais que saem da base do limbo. Capítulos brancos, rosados ou purpurescentes, de 5-10 mm, dispostos em inflorescências corimbosas.

Distribuição na Madeira

Comum nas zonas baixas e até 1100 m de altitude.

Usos

Chá ou sumo das folhas pisadas, por vezes em mistura com leite, para o estômago, fígado, vesícula, diabetes, cancro, lombrigas e “semenos” (indisposição passageira).

A seiva é aplicada em feridas.

A planta é usada na alimentação das cabras.

O chá da mistura com cedronha e flor de carqueja para problemas de tosse, fígado e vesícula.

N.º de informantes

16

Observações

Para o coração pode ser perigoso e por isso não se pode tomar o chá ou o sumo todos os dias. Há quem o tome só três dias seguidos.

Referência bibliográfica

(Press & Short, 1994; Vieira, 2007)

Agrião de sequeiro

Família
Brassicaceae

Nome científico
Barbarea verna (Mill.) Asch.

Origem
Introduzida do sudoeste da Europa.

Descrição
Herbácea glabra ou com alguns pelos esporádicos, simples e longos; roseta basal com folhas até 27 cm de comprimento, recortadas com quatro a dez pares de lóbulos laterais e o lóbulo terminal maior elíptico-ovado. Caules de 6-70 cm, eretos, geralmente ramificados na parte superior. Folhas caulinares sesséis, auriculadas. Pétalas amarelas, esbranquiçadas no envelhecimento. Fruto uma silíqua linear deiscente, ereta a ascendente. Sementes negras de 1,7-2,2 mm.

Distribuição na Madeira
Aparece casual e raramente em terras bravias e incultas, ao longo de caminhos nas zonas baixas da ilha. Cultivada junto às habitações.

Usos
Folhas para a alimentação humana, em sopa e, em chá, para purificar o sangue.

N.º de informantes
3

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)





Agrião, agrião da ribeira

Família

Brassicaceae

Nome científico

Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek

Origem

Nativa.

Descrição

Herbácea perene com caules de 8-70 cm, simples ou ramificados, decumbentes, enraizando por vezes nos nós. Folhas pecioladas, pinadas, com os folíolos laterais oblongo-elípticos e o terminal maior e arredondado. Flores de quatro pétalas brancas, pequenas, de 4-5 mm. O fruto é uma silíqua com muitas sementes ovóides acastanhadas.

Distribuição na Madeira

Muito comum em locais húmidos com águas correntes, até 1000 m de altitude.

Usos

Contra a tosse, pisam e bebem o sumo dos raminhos frescos, por vezes com mel de abelha. Para o mesmo fim, cozem bem os raminhos, com mel e canela. Em chá, para problemas de pulmões. Utilizado em sopas e saladas.

N.º de informantes

8

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



Agrimónia, grimónia

Família
Rosaceae

Nome científico
Agrimonia eupatoria L.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea perene com caules eretos até 80 cm. Folhas pinadas, em que as basais se dispõem em roseta, com folíolos grandes e pequenos, elípticos a obovados, crenados a serrados, verde escuro na página superior, esbranquiçados a acinzentados e tomentosos na página inferior. Inflorescência em espiga terminal, cinco pétalas amarelas, obovadas, de 4-6 x 1,5-3 mm. Fruto com excrescências em forma de pequenos ganchos.

Distribuição na Madeira

Terrenos florestados, pastos, levadas e margens de campos agrícolas, sobretudo na zona oeste acima dos 150 m.

Usos

Chá das folhas para o nervoso.

N.º de informantes
4

Observações

As informantes referiram que antigamente aparecia muito nas ribeiras.

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)





Aipo branco

Família

Apiaceae

Nome científico

Apium graveolens L.

Origem

Região mediterrânea.

Descrição

Herbácea bienal com sistema radicular apumado. Folhas basais em roseta, de limbo pinado. Pecíolos suculentos semicirculares na base. Flores pequenas brancas ou esverdeadas agrupadas em umbelas. O fruto é um esquizocarpo com dois mericarpos com uma semente cada.

Distribuição na Madeira

Cultivada em pequenas hortas.

Usos

Em ensopados e guisados.

N.º de informantes

2

Referência bibliográfica

(Almeida, 2006)



Alecrim

Família
Lamiaceae

Nome científico
Rosmarinus officinalis L.

Origem
Região mediterrânica.

Descrição
Arbusto com caules lenhosos muito ramificados que pode atingir até 1,50 m de altura. Folhas opostas, persistentes, coriáceas, estreitas e de bordos enrolados. Verdes na página superior e esbranquiçadas na inferior. Flores azul pálido ou arroxeadas. Estames mais compridos que as pétalas e lábio superior curvado. Aroma forte e característico.

Distribuição na Madeira
Cultivada para fins medicinais, aromáticos, ornamentais e supersticiosos.

Usos
Chá, “perfumes” e rezas para tonturas, nervos, gripe, circulação, coração, “curar dum ar”, dores de cabeça, enjoos, má disposições e dores em geral, afastando os azares. Também usado com louro. Chá em mistura com três pontinhas de arruda, malva do caminho e eucalipto para tirar males, tonturas e para lavagens. Em guisados de carne e peixe.

N.º de informantes
42

Observações
Para afastar ou tirar o mau-olhado usam um raminho atrás da orelha ou batem 9 vezes na cabeça ou, ainda, benzem em cruz, dizendo “Creio em Deus Pai”. Para dar sorte e afastar o mau-olhado, é usual cultivar um pé à porta de casa, por vezes em conjunto com um pé de arruda e um pé de pimenteira. Apanha-se para o tapete da procissão do Santíssimo Sacramento. Quem sofre do coração não deve tomar o chá.

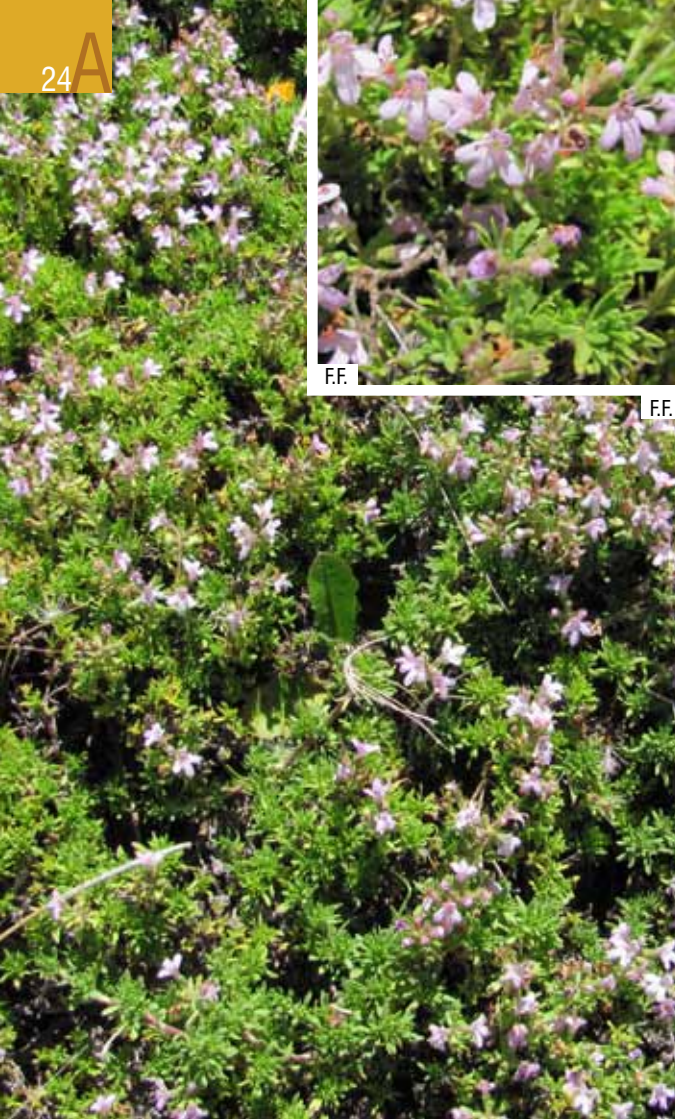
Referência bibliográfica
(Proença da Cunha, Ribeiro & Roque, 2007)



M.F.

E.F.





Alecrim da serra

Família

Lamiaceae

Nome científico

Thymus micans Lowe

Origem

Endêmica da Madeira.

Descrição

Sub-arbustiva, caules lenhosos, decumbentes, ramos floríferos eretos de 2-7 cm de altura. Folhas carnudas com cerca de 8 x 2 mm, em forma de espátula, glabras. Inflorescências laxas, com verticilastros pedunculados, geralmente de duas flores. Brácteas folhosas, cálice de 3-4 mm, campanulado. Corola de 6-14 mm de cor púrpura, rosa ou branca.

Distribuição na Madeira

Em zonas altas da Ilha da Madeira, principalmente no Paúl da Serra e Pico Ruivo.

Usos

Chá para o coração e para todos os males.

N.º de informantes

5

Referência bibliográfica

(Press & Short, 1994)

Alecrim de Nossa Senhora

Família
Asteraceae

Nome científico
Eriocephalus africanus L.

Origem
África do Sul.

Descrição
Pequeno arbusto com muitos caules até 1 m, folhas lineares ou lobadas, com cor acinzentada. Pequenos capítulos de flores liguladas brancas e flores do disco purpúreas. Na frutificação, as brácteas do interior do capítulo adquirem um aspecto lanoso.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações para fins ornamentais e medicinais.

Usos
Chá simples ou em mistura com alecrim para tonturas, dores de cabeça e nervos. Os ramos podem ser utilizados para benzer.

N.º de informantes
3

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)





Alegria campo

Família

Liliaceae

Nome científico

Semele androgyna (L.) Kunth

Origem

Endêmica da Macaronésia.

Descrição

Planta trepadora com rizoma curto. Lianas até 7 m de comprimento, folhas de 3-8 mm, escariosas, substituídas funcionalmente por cladódios persistentes. Estes são subsésseis ovado-lanceolados de 2,5-14 x 1-7,8 cm. Flores unissexuais, de 3 x 1,5 mm esbranquiçadas, agrupadas em pequenos cachos que aparecem nas margens dos cladódios. O fruto é uma pequena baga esférica, vermelha alaranjada de cerca de 7 mm de diâmetro.

Distribuição na Madeira

Planta rara em estado selvagem e cultivada para fins ornamentais junto a habitações.

Usos

Chá para dormir e nervos.

N.º de informantes

2

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008 ; Press & Short, 1994)

Alegra campo miudinho

Família
Liliaceae

Nome científico
Asparagus asparagoides (L.) Druce

Origem
Introduzida da África do Sul.

Descrição
Planta trepadora com lianas até 1,5 m. Cladódios ovados a ovado-lanceolados de cerca de 35 x 8-15 mm. Flores solitárias ou aos pares, com tépalas de cerca de 5 mm. Baga vermelha escura, globosa de 6-8 mm.

Distribuição na Madeira
Cultivada para fins ornamentais e naturalizada na floresta ao longo de levadas e em rochas e paredes.

Usos
Chá para o coração, nervos, febre e pés inchados. Neste caso, utilizado também para os lavar.

N.º de informantes
12

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



G.M.

G.M.





Alface

Família
Asteraceae

Nome científico
Lactuca sativa L.

Origem
Descendente de espécie silvestre com origem no Próximo Oriente e Mediterrâneo.

Descrição
Planta herbácea anual, com folhas inteiras dispostas em roseta basal, formas e cores diversas. Capítulos de flores pequenas, hermafroditas, de pétalas amarelas. A semente é um aquénio creme, castanho ou negro.

Distribuição na Madeira
Muito cultivada como cultura hortícola.

Usos
Chá ou sumo das folhas para dormir e tensão alta.

N.º de informantes
9

Referência bibliográfica
(Almeida, 2006; Press & Short, 1994)



Alfavaca

Família
Urticaceae

Nome científico
Parietaria judaica L.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea perene, lenhosa na base, pubescente mas sem pelos urticantes. Ramos ascendentes a mais ou menos eretos. Folhas muito variáveis ovado-acuminadas a lanceoladas, alternas, pecioladas, com três nervuras basais. Flores de cerca de 2 mm, hermafroditas ou unissexuais, dispostas em grupos nas axilas das folhas. Aquênios com 1 mm, ovoides, negros e brilhantes.

Distribuição na Madeira

Muito comum em escarpas costeiras e muros antigos.

Usos

Chá para dores menstruais, por vezes em mistura com louro, para lavagens de pés e pernas e “banhos de assento”. Chá para diarreia, sangue, urinar, lombalgias (alternando com o chá de lombrigueira), infeções urinárias e vaginais, cancro do intestino, “tirar frios”, dor de barriga, febre das crianças, coração, colesterol, diabetes. Para dores de barriga aplicavam raminhos quentes aquecidos ao lume. Chá em mistura com Isabel dias, baguinha preta de erva-de-santa-maria, madre de louro, ou só com chá bravo para beber, banhos e lavagens de baixo em casos de infeções urinárias, vaginais e dores de barriga ou para lavagem do corpo em caso de cómiçhão. Pisada, utiliza-se o sumo para esfregar a raiz do cabelo, fortalecendo-o.

N.º de informantes
34

Observações

“Chá de alfavaca, se não morrer, escapa”.

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)





Alfazema

Família

Lamiaceae

Nome científico

Lavandula angustifolia Mill.

Origem

Região mediterrânica.

Descrição

Pequeno arbusto lenhoso de 25-76 cm de altura. Caules acastanhados mais ou menos glabros. Folhas lanceoladas estreitas, 23-57 x 2,2-4,5 mm, acinzentadas, com indumento. Inflorescência pedunculada e espiga formada por cerca de cinco verticilos mais ou menos aproximados. Cálice tubular com 5-7 mm, cinco dentes, o superior terminando em apêndice. Corola tubular de 10-12 mm, de cor azulada.

Distribuição na Madeira

Cultivada nos jardins e hortas junto às habitações.

Usos

Chá para dores menstruais e útero.

N.º de informantes

2

Referência bibliográfica

(Castroviejo, 1986-2012)

Alinhos

Família
Liliaceae

Nome científico
Allium triquetrum L.

Origem
Região mediterrânica ocidental.

Descrição
Herbácea perene, com aroma característico a alho. Bolbos 13-28 x 11-36 mm solitários ou gregários, ovoides ou sub-globosos, geralmente com dois ou três bolbilhos na parte externa. Túnica externa coriácea acinzentada. Escapo floral de 25-40 cm, de secção triangular, fistuloso. Duas, três ou cinco folhas glabras, sem pecíolo e bainha membranacea. Inflorescência mais ou menos esférica, laxa, de 4-19 flores campanuladas, mais ou menos pendentes, sem bolbilhos. Tépalas lanceoladas, agudas, brancas e nervura central esverdeada. Fruto com sementes negras.

Distribuição na Madeira
Infestante muito comum em terrenos agrícolas.

Usos
A flor era utilizada nos bouquets de noiva.

N.º de informantes
4

Referência bibliográfica
(Coutinho, 1939; Press & Short, 1994)





Alho

Família
Liliaceae

Nome científico
Allium sativum L.

Origem
Possivelmente originária da Ásia central e ocidental.

Descrição
Herbácea bulbosa e escaposa com cheiro característico. Bolbo com número variável de dentes entre 8 a 25. Cada dente é constituído por duas folhas, formando uma delas uma bainha membranacea e a outra tornando-se carnuda pela acumulação de reservas. Folhas lineares, achatadas, cobrindo até metade do escapo de 25-100 cm. Inflorescência em umbela de 2,5-5 cm de diâmetro. Perianto em forma de taça com tépalas de 3-5 mm, geralmente esverdeadas, esbranquiçadas ou rosadas. Não dá semente, sendo propagado exclusivamente por via vegetativa.

Distribuição na Madeira
Cultivada em hortas.

Usos
Para problemas de estômago, chá da rama ou um dente de alho em jejum. Para problemas de tensão alta e carços bebem a água em que estiveram de molho, uma noite, dois ou três dentes de alho. No caso de dor de dentes, esfregam com um dente de alho a parte de dentro dos pulsos. Para as “pisadelas”, aplicam esmagado com sal. Caldo de cebola e alho para depois do parto e em sopas de alho (açorda madeirense) e caldos de galinha, durante a amamentação.

N.º de informantes
11

Referência bibliográfica
(Almeida, 2006; Proença da Cunha, Ribeiro & Roque, 2006; Press & Short, 1994)

Alho da rocha

Família
Liliaceae

Nome científico
Allium vineale L.

Origem
Originária da região mediterrânica, ocorrendo espontaneamente em Portugal continental e Açores, tendo sido introduzida na Madeira.

Descrição
Erva bolbosa vivaz, com aroma característico a alho. Bolbo de 1-2 cm de diâmetro. Folhas mais ou menos compridas e estreitas, cilíndricas e fistulosas. Escapo florífero roliço até 1,20 m. Espata membranacea contendo bolbilhos por onde ocorre a reprodução vegetativa da planta.

Distribuição na Madeira
Naturalizada em sítios frescos cultivados ou incultos, bermas de caminhos e margens de cursos de água.

Usos
Tempero para peixe e guisados.

N.º de informantes
13

Observações
Reza utilizada para proteger dos maus olhados:
“-Apus branco da rocha
- Credo em cruz
- Com o nome de Jesus.”

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Vieira, 2002)



F.F.

G.M.





G.F.

F.F.



Amora, amora de silva, silvado

Família

Rosaceae

Nome científico

Rubus sp.

Origem

Na Madeira ocorrem diversas espécies entre elas a endêmica *Rubus grandifolius* Lowe e a nativa *Rubus ulmifolius* Schott.

Descrição

Arbustôs espinhosos com folhas pecioladas de três a cinco folíolos. Turíões que trepam com a ajuda de acúleos. Inflorescências em paniculas mais ou menos alargadas. Flores de cinco sépalas persistentes na frutificação. Cinco pétalas rosadas a esbranquiçadas. O fruto é uma drupa que amadurece negro.

Distribuição na Madeira

Aparecem quer na Laurissilva quer em terrenos agrícolas abandonados, bermas de caminhos e levadas.

Usos

Com os frutos maduros, fazem doce e, também, arrobe tal como se faz o mel de figo (cozendo durante muito tempo os frutos, coando depois e voltando a ferver). Este produto era para dores de barriga e para dar às mulheres após o parto. Fazem licor com os frutos e, também os ferviam para juntar ao vinho com a finalidade de lhe dar cor. Chá das pontas dos raminhos para a tosse, rouquidão, garganta, febre das crianças e tensão alta. Em mistura com pontas de giesta, flor de carqueja e “olhinhô” de pinheiro para problemas de falta de ar. Para diabetes, mastigam os raminhos novos. Com as amoras fazem “aguardente de amora” em que a 1/2 kg de amora juntam 1 l de aguardente, ficando 6 meses de infusão.

N.º de informantes

11

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994; Vieira, 2002)

Amoreira

Família
Moraceae

Nome científico
Morus nigra L.

Origem
Ásia ocidental.

Descrição

Árvore de folha caduca até 10 m de altura, casca rugosa e acastanhada com ramos de secção triangular; folhas rugosas na página superior, cordiformes, acuminadas e de margens dentadas. Frutos avermelhados a negros na maturação.

Distribuição na Madeira

Raramente, cultivada nas margens de campos agrícolas.

Usos

Doce e licor do fruto.

N.º de informantes

2

Referência bibliográfica

(Castroviejo, 1986-2012)



G.M.

G.M.





F.F.

G.M.



Arruda

Família
Rutaceae

Nome científico
Ruta chalepensis L.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea até cerca de 70 cm, ramos prostrados ou ascendentes e folhagem densa. Aroma intenso. Folhas acinzentadas, de 1,5-10 cm e pinatissetas. Flores amareladas de quatro a cinco pétalas fimbriadas, de 1-1,5 cm. O fruto é uma cápsula de quatro a cinco lóbulos, rugoso como a casca de laranja.

Distribuição na Madeira

Aparece esporadicamente na costa sul da Madeira, principalmente na Ponta de São Lourenço. Muito cultivada junto às habitações.

Usos

Chá das folhas e das bagas e infusões para lombrigas, dores de barriga (menstruação), útero, tonturas e “tirar os frios”. Também para lavagens. Em infusão com aguardente, misturam mel de abelha e sândolos ou, por vezes, com pau de canela. Faziam esta infusão, geralmente 15 dias antes da data prevista do parto, para beberem nessa ocasião.

N.º de informantes

32

Observações

“Livra do que não dá”. Para afastar o mau-olhado, no dia 23 de junho, noite de São João, ou 28 de junho, noite de S. Pedro, colocar três ou cinco “bolinhas” (frutos) com cinco bicos em água ou vinho. Tomar no dia de São João, ou no dia de S. Pedro antes do nascer do sol. Para dar sorte e tirar o mau-olhado, é hábito colocar um pé de arruda à porta de casa e, por vezes, um pé de alecrim e um de pimenteira.

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994; Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)

Artemija

Família
Asteraceae

Nome científico
Tanacetum parthenium (L.) Sch. Bip.

Origem
Sul da Europa, norte de África e sudoeste da Ásia (toda a região mediterrânica).

Descrição
Herbácea perene, aromática, até 1 m de altura, caule ramificado. Folhas até 6,5 x 3 cm, ovadas a oblongas, pinatifendidas, dentadas, pubescentes. Capítulos numerosos, involúcro com cerca de 6 mm de diâmetro. Flores do disco amarelas e lígulas dentadas, brancas de 3-4 mm.

Distribuição na Madeira
Cultivada com frequência junto a habitações com fins ornamentais e medicinais.

Usos
Chá para urinar e problemas de rins, vesícula, próstata e infeções na bexiga. Utilizado em mistura com cabelo de milho.

N.º de informantes
14

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)



F.F.

G.M.





G.M.



G.M.

Avenca

Família

Adiantaceae

Nome científico

Adiantum raddianum C. Presl

Origem

Introduzida da América tropical.

Descrição

Feto com rizoma curto, frondes glabras eretas a pendentes até 53 cm de comprimento. Rizoma e base do pecíolo cobertos por escamas castanhas. Lâmina triangular a ovada até 22 cm de largura, três a quatro pinadas. Ráquis e face abaxial vermelho ou negro, brilhante. Esporos agrupados em estruturas reniformes.

Distribuição na Madeira

Cultivada em vasos e naturalizada em locais húmidos, sombrios e rochas ou paredes com escorrência de água.

Usos

Chá para lavar e beber contra comichão na pele. Por vezes, em mistura com bolsa de pastor para tosse e febre, mesmo nas crianças.

N.º de informantes

7

Referência bibliográfica

(Press & Short, 1994; Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)

Azedas, vinagreira

Família
Polygonaceae

Nome científico
Rumex maderensis Lowe

Origem
Endêmica da Macaronésia.

Descrição
Herbácea perene de 20-100 cm, com ócreas tubulares, glabra e lenhosa na base. Caules flexíveis, decumbentes e avermelhados. Folhas verde pálido ou glaucas, hastadas ou mais ou menos triangulares, obtusas a agudas. Panícula muito ramificada e aberta. Verticilos com duas a cinco flores, pedicelos filiformes articulados; valvas membranosas, acrescentes, persistentes na frutificação, sub-orbiculares, de cor rosa acastanhado.

Distribuição na Madeira
Comum em rochas e muros antigos ao longo da ilha, entre os 500 e os 1000 m de altitude.

Usos
As folhas eram utilizadas na alimentação humana em sopas e em cru. Assadas eram colocadas sobre as chagas. Colocavam as folhas pisadas, em mistura com abundância e azeite de louro, sobre a “cambeira” (picadela de bicho, chaga nas pernas). Com talo de inhame ou embrulhadas em folha de couve, eram cozidas nas cinzas, depois misturadas com azeite e colocadas em cima de feridas, caroços e inchaços. Chá para problemas de sangue e tensão.

N.º de informantes
7

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)





G.M.

G.M.

Babosa, babosa de flor amarela, alovera, aloe, tabaibeira

Família
Liliaceae

Nome científico
Aloe vera (L.) Burm.f.

Origem
Arábia e nordeste de África.

Descrição
Herbácea perene, folhas dispostas em roseta, ensiformes, glauco-esverdeadas, suculentas, com margens dentadas e espinhosas. Flores amarelas ou alaranjadas, pendentes, dispostas em panícula. Tépalas aderentes formando um tubo. O fruto é uma cápsula.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações e naturalizada aparecendo em margens de estradas e terrenos incultos.

Usos
A seiva é colocada na sola do pé para aliviar as dores da gota, em chagas, “beijos pelados” e como desinfectante de barba. Descascam as folhas e colocam em infusão de aguardente de borra para o estômago e “coisas de dentro”. Picadas, tomam o sumo para problemas de tosse, ou, com mel de abelha, para o cancro. Retiram as margens e misturam com aguardente ou whisky e com mel de abelha, bebem e esfregam o “inchaço”, no caso de cancro e problemas de sangue.
Esfregam nas pernas no caso de má circulação e varizes.

N.º de informantes
17

Referência bibliográfica
(Coutinho, 1939; Press & Short, 1994; Vieira, 2002 in Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)

Bálsamo

Família
Asteraceae

Nome científico
Senecio serpens Rowley.

Origem
África do Sul.

Descrição
Planta perene, suculenta, de folhas ensiformes, carnudas e verde acinzentadas. Flores amarelas esbranquiçadas, dispostas em capítulos sobre pedúnculos ramificados no terço final.

Distribuição na Madeira
Cultivada como ornamental e medicinal em jardins.

Usos
Pingos da seiva para desinflamar os olhos.

N.º de informantes
8

Referência bibliográfica
(Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)



F.F.

F.F.





Batata doce, batata, rama*

Família

Convolvulaceae

Nome científico

Ipomoea batatas (L.) Poir.

Origem

Nativa da América Central.

Descrição

Planta perene, persistindo por via de grandes tubérculos subterrâneos. Caules moderadamente rijos, prostrados a decumbentes, rastejantes. Folhas variáveis, tanto em tamanho como na forma, inteiras ou recortadas, glabras ou levemente pubescentes nas nervuras. Pedúnculo geralmente com várias flores. Sépalas oblongas ou elípticas. Corola afunilada, de 3-4 cm de diâmetro. Os tubérculos variam muito na forma, cor e consistência. Raramente floresce.

Distribuição na Madeira

Cultura agrícola importante na Madeira.

Usos

Cozida para juntar à massa de pão.

Com sal, tanto a rama como o tubérculo, para a alimentação das vacas com a finalidade destas beberem mais água e darem mais leite.

N.º de informantes

4

Observações

Foram nomeadas diversas variedades, como rama de machiqueira, rama de gravete ou rama de 2 meses (sem gosto).

*O termo rama é utilizado quando se referem aos ramos com folhas.

Referência bibliográfica

(Ferrão, 1993; Press & Short, 1994)

Belanoite de flor branca

Família
Solanaceae

Nome científico
Brugmansia x candida Pers.

Origem
Híbrido, com origem sul americana.

Descrição
Arbusto ou pequena árvore de dois a quatro metros de altura. Folhas alternas, inteiras, simples, ovado-oblongas a elípticas, de 13-30 x 6-10 cm, acuminadas, pubescentes e pulverulentas. Flores solitárias, pendulares e aromáticas. Cálice tubular, por vezes inchado, com cinco dentes. Corola de 25-30 cm, branca, afunilada com lobos estreitos acuminados e recurvos. O fruto é uma baga indeiscente.

Distribuição na Madeira
Cultivada em pequenos jardins junto às habitações.

Usos
Folhas cozidas, por vezes em mistura com malva do caminho, em cima de feridas e “inchaços” e chá da folha para lavar e desinfetar.

N.º de informantes
12

Observações
Nunca beber o chá

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Vieira, 2002)



F.F.

G.M.





Beliana, boliana

Família

Valerianaceae

Nome científico

Valeriana phu L.

Origem

Oeste asiático e sul da Europa.

Descrição

Herbácea vivaz, rizomatosa; folhas basais dispostas em roseta, algumas inteiras, outras pinatissetas com 5 a 9 lobos lanceolados ou ovado-lanceolados. Flores brancas, tubulosas, dispostas em cimeiras compostas bi ou tríparas.

Distribuição na Madeira

Cultivada junto às habitações.

Usos

Chá para febre, “curar por dentro as mulheres” e problemas de coração.

N.º de informantes

6

Referência bibliográfica

(Castroviejo, 1986-2012)



Beringela, varegina

Família
Solanaceae

Nome científico
Solanum melongena L.

Origem
Leste de África e Médio Oriente, tendo sido introduzida na Península Ibérica pelos árabes antes do século X.

Descrição
Planta perene de sistema radicular apurado e profundo. Caule de crescimento indeterminado, podendo alcançar 100-120 cm. Folhas inteiras, alternas, pubescentes, com margens ligeiramente lobuladas e onduladas. Flores solitárias ou em grupos de duas ou três. Cálice normalmente pentâmero, corola rodada, violeta. O fruto é uma baga de forma variável, globosa ou alongada e cor branca, violeta, negra ou matizada.

Distribuição na Madeira
Cultivada principalmente em estufas.

Usos
Fruto cortado às rodelas, em água durante uma noite. Bebem esta água em jejum, para o colesterol.
Para emagrecer, juntam sumo de limão.

N.º de informantes
3

Referência bibliográfica
(Almeida, 2006)



F.F.

F.F.





F.F.

G.M.

Bixeiro de jardim, buxo, buxeiro

Família

Buxaceae

Nome científico

Buxus sempervirens L.

Origem

Norte de África.

Descrição

Arbustó ou sub-arbustó de 0,5-5 m de altura, densamente foliado e muito ramoso. Folhas inteiras, opostas, coriáceas e persistentes, ovado-elípticas. Inflorescências axilares com uma flor feminina única, rodeada por várias masculinas, todas sem pétalas. O fruto é uma cápsula com três estíletes persistentes. A variedade anã, *Buxus sempervirens* L. var. *suffruticosa* é um arbustó mais compacto, com folha mais arredondada, coriácea, brilhante e um pouco mais clara.

Distribuição na Madeira

Cultivada nos jardins, junto às habitações.

Usos

Chá para diabetes, adormecer, corrimentos e torcicolo. O chá é tomado nove dias seguidos em jejum, feito com nove pontas de buxo, nove pontas de silva, nove pontas de alecrim, nove bagas de eucalipto, nove pontas de louro e mais outras quatro ervas, para perfazer nove ervas no total. Em mistura com a losna, para as frieiras. Dão às vacas para curar a diarreia. Nas marchas de São João, colocam nos cestos. A variedade anã, a que chamam buxo rasteirinho ou anão, é usada para diabetes, tensão e dores de cabeça.

N.º de informantes

14

Observações

A mistura com losna pode provocar alergias.

Referência bibliográfica

(Castroviejo, 1986-2012; Guinaudeau, 1988; Press & Short, 1994)

Bogangas, tenerifas

Família
Cucurbitaceae

Nome científico
Cucurbita ficifolia C.D. Bouché

Origem
Continente americano.

Descrição
Planta trepadeira perene, de grande vigor, produzindo numerosos frutos verdes sarapintados de branco, de casca fina e rija, polpa branca e filamentosa. Folha lobada quase redonda, com pelos curtos, rígidos e pouco densos. O fruto tem grande quantidade de sementes, ovais, arredondadas, planas, de cor cinzenta a negra.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações.

Usos
Assam as fatias do fruto, esfregando no corpo, para “fazer bem” às “bábedas”.
O fruto é utilizado para sopa.

N.º de informantes
2

Referência bibliográfica
(Fonseca, 2008)

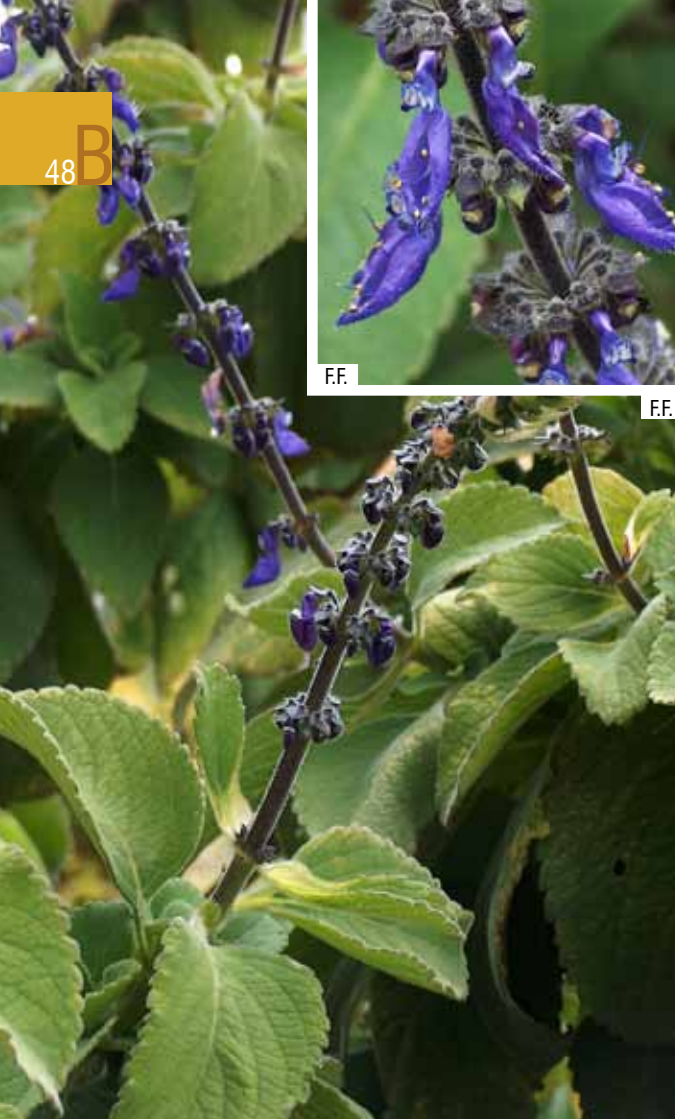


F.F.



F.F.





Boldo, gol de gil

Família
Lamiaceae

Nome científico
Plectranthus barbatus Andr.

Origem
Introduzida.

Descrição
Planta arbustiva ereta, até 2 m de altura. Folhas pubescentes, muito aveludadas, opostas, grandes, ovadas, de margens dentadas. Flores de cerca de 3 cm, agrupadas em inflorescências estreitas, com mais de 20 cm de comprimento, lílases escuro e anteras salientes amarelas.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto a habitações.

Usos
Chá para o colesterol e coração.

N.º de informantes
13

Referência bibliográfica
(Costa & Nascimento, 2003)



Bolsa de pastor

Família
Oxalidaceae

Nome científico
Oxalis corniculata L.

Origem
Introduzida de origem desconhecida.

Descrição
Erva rasteira, ramosa e mais ou menos pubescente. Anual ou perene, prostrada, de caules alongados, por vezes, até mais de 30 cm de comprimento. Enraíza facilmente nos nós, mas não tem bolbos nem bolbilhos. Folhas de três folíolos, cordiformes, cada um medindo de 8-20 mm de largura. Flores amarelas até 1 cm de diâmetro, actinomorfas e pentâmeras. Cápsula de 10-15 mm cilíndrica, acuminada no ápice e pubescente.

Distribuição na Madeira
Muito comum nas zonas mais baixas, tanto nos terrenos cultivados como nos incultos e nos caminhos.

Usos
Chá para febre e picadas no corpo, mesmo para crianças.

N.º de informantes
24

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Vieira, 2002)





Bonitinhos, Luisinhas

Família
Asteraceae

Nome científico
Erigeron karvinskianus DC.

Origem
Nativa do México.

Descrição
Herbácea perene, pouco tomentosa. Caules compridos, muito ramificados, sub-prostrados a decumbentes e lenhosos na base. Folhas de 1-3,5 cm, estreitando o limbo até ao pecíolo; folhas basais de contorno rômbico a obovado, com três ou raramente mais lobos mucronados. Capítulos pedunculados de 7-10 mm de diâmetro, dispostos em panículas laxas. Brácteas linear lanceoladas, em diversas camadas. Flores marginais liguladas, estreitas, brancas a rosadas na face superior e purpúreas, na inferior. Flores do disco amarelas e hermafroditas.

Distribuição na Madeira
Naturalizada e muito comum em taludes, rochas e muros húmidos.

Usos
Chá com cinco botões para a diarreia e intestinos.

N.º de informantes
5

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)

Borragem, borrages

Família
Boraginaceae

Nome científico
Borago officinalis L.

Origem
Mediterrânica.

Descrição

Herbácea anual, coberta de pelos brancos e compridos. Caules de 17-70 cm, geralmente eretos, simples ou ramificados. Folhas verde acinzentado, sendo as basais maiores, ovadas ou obtusas, acuminadas, com as margens geralmente onduladas. Folhas caulinares mais pequenas, sésseis e amplexicaules. Inflorescência aberta larga e ramificada. Flores azuis ou lilás, glabras. Anteras largas, salientes e coniventes, formando um cone negro. Sementes incluídas num cálice persistente, acinzentado ou acastanhado.

Distribuição na Madeira

Subespontânea em aterros ou terras cultivadas e beiras de muros. Pouco comum nas zonas baixas e médias da ilha.

Usos

Chá para rouquidão, infeções, sangue, coração e má circulação. Em lavagens, para curar feridas ou aliviar a comichão.

N.º de informantes
10

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



F.F.



F.F.





Cabrinha, cabreira, cabrinha da rocha

Família

Davalliaceae

Nome científico

Davallia canariensis (L.) Sm.

Origem

Endêmica da Macaronésia.

Descrição

Feto epífita com rizoma coberto por escamas castanhas brilhantes, acuminadas e triangulares. Frondes deltadas, coriáceas, até 60 x 30 cm, ráquis glabro exceto na base e pecíolo tão comprido como a fronde. Lâmina três a quatro pinada, com segmentos ovados ou lanceolados.

Distribuição na Madeira

Comum em muros, paredes e em troncos de árvores.

Usos

Retira-se a pele (do rizoma) com o “pelo” e coloca-se num pano limpo para fazer um chá para a febre.

N.º de informantes

3

Referência bibliográfica

(Press & Short, 1994)

Cana-de-açúcar

Família
Poaceae

Nome científico
Saccharum officinarum L.

Origem
Sudoeste asiático.

Descrição
Planta perene, constituída por diversos colmos de 20 a 40 nós, até 5 m de altura e 2-5 cm de diâmetro. Nós glabros. Folhas mais ou menos glabras, de 70-150 cm por 4-6 cm de largura. Nervura central esbranquiçada e margens serradas. Bainha cilíndrica, ápice acuminado, lígulas ciliadas, de 2-3 mm. Panícula plumosa até 1 m de altura. Geralmente não floresce, nem frutifica nas condições edafo-climáticas da Madeira.

Distribuição na Madeira
Cultivada abaixo dos 300 m, principalmente na costa sul da ilha.

Usos
Chá da folha para beber e lavar os tonéis.

N.º de informantes
2

Referência bibliográfica
(Ferrão, 1993; Press & Short, 1994)



F.F.



F.F.



Canela branca

Família
Piperaceae

Nome científico
Peperomia galioides Kunth

Origem
América Central e do Sul.

Descrição
Herbácea aromática, de vários caules eretos, carnudos, glabros, até 75 cm de altura. Folhas carnudas dispostas em verticilos, cinco a seis em cada nó, curvadamente pecioladas, oblongo-elípticas e obtusas. Flores minúsculas, dispostas num espádice terminal e solitário.

Distribuição na Madeira
Cultivada para fins medicinais junto às habitações.

Usos
Chá para dores de cabeça, barriga, diarreia, estômago e má disposição. Utilizada nas malassadas, substituindo a canela em pau.

N.º de informantes
10

Referência bibliográfica
(Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)



Canela de pau, canela de racha

Família
Lauraceae

Nome científico
Cinnamomum zeylanicum Nees.

Origem
Ceilão.

Descrição

Árvore de 8-9 m de altura. O tronco alcança 35 cm de diâmetro. Folhas coriáceas, lanceoladas, com três a cinco nervuras que saem da base do limbo, brilhantes e lisas na página superior e verde-claras e finamente reticuladas, na página inferior. Flores de coloração amarela ou esverdeada, numerosas e muito pequenas, agrupadas em cachos ramificados.

Distribuição na Madeira

Porções da casca, por vezes reduzidas a pó adquiridas no comércio local.

Usos

Chá para a barriga, dores de menstruação e diarreia, por vezes em mistura com louro e segurelha. Infusão em aguardente de borra de vinho, com erva-doce de estrelinha (*Illicium verum* Hook.f.) e mel de abelha, para dormir bem, dores de menstruação, tosse e pulmões. A erva-doce também pode ser da de sementes (*Pimpinella anisum* L.).

N.º de informantes
7

Referência bibliográfica
(Ferrão, 1993)



G.M.

F.F.





Caparão, trevo

Família
Fabaceae

Nome científico
Trifolium repens L.

Origem
Nativa.

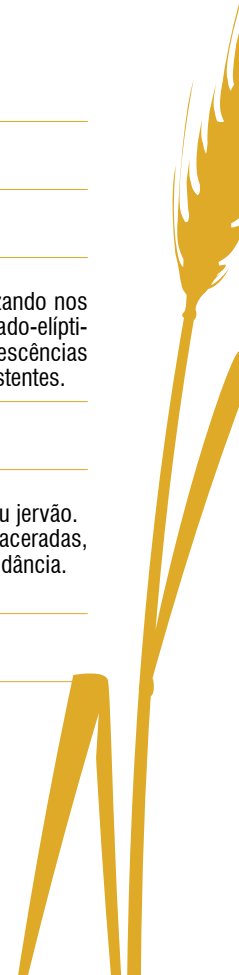
Descrição
Herbácea perene mais ou menos glabra, caules decumbentes enraizando nos nós. Folhas trifoliadas, com pecíolos estriados até 27 cm. Foliolos ovado-elípticos, serrilhados nas margens, com marcas claras ou escuras. Inflorescências axilares, globosas. Flores de 6-10 mm, brancas a rosa pálido e persistentes.

Distribuição na Madeira
Muito comum em incultos e ao longo de caminhos.

Usos
Chá para rouquidão, simples ou em mistura com junco e borragem ou jervão. Para chagas de mordeduras de cão, fazem uma papa com folhas maceradas, misturando folha de pimenteira, bagas de erva de Santa Maria e abundância. Guardam as folhas de quatro ou cinco folíolos para dar sorte.

N.º de informantes
14

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



Carqueja

Família
Fabaceae

Nome científico
Ulex europaeus L. subsp. *latebracteatus* (Mariz) Rothm.

Origem
Europa ocidental.

Descrição
Arbusto espinhoso com folhas adultas reduzidas a filódios que terminam num espinho. Folhas das plantas jovens, trifoliadas sem estípulas. Flores solitárias ou em verticilos na axila dos filódios. Cálice dividido em dois lábios, o superior com dois dentes e o inferior com três. Corola amarela e vagem deiscente, pouco maior que o cálice.

Distribuição na Madeira
Ao longo de caminhos e plantações florestais até aos 1300 m.

Usos
Chá da flor ou raminhos novos para tosse, asma e diabetes, por vezes, em mistura com carqueja molar (*Ulex minor* Roth). Mastigam os raminhos novos para diabetes.

N.º de informantes
16

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



F.F.



F.F.



C
57



F.F.

F.F.

Carvalho

Família

Fagaceae

Nome científico*Quercus robur* L.**Origem**

Europa, norte de África e sudoeste da Ásia.

Descrição

Árvore de grande porte, chegando a atingir 30 m de altura. Copa ampla, folhas caducas, membranáceas, obovadas ou oblongo-obovadas, pinatilobadas ou pinatifidas, geralmente com um par de aurículas na base, glabras, verde escuro na página superior e verde mais claro, na página inferior. O fruto é uma bolota castanha brilhante, com a cúpula de escamas ovado-triangulares, imbricadas e soldadas entre si. Na Madeira, vulgarmente as folhas apresentam manchas acinzentadas de oídio.

Distribuição na Madeira

Cultivada há mais de 200 anos, junto a habitações, como ornamental e para exploração de madeira, encontrando-se, hoje, naturalizada.

Usos

Chá da casca simples ou em mistura com bonitinhos, isabel dias e bolsa de pastor para diarreia de crianças, intestinos e febre.

Chá da casca ou com pau de canela para a diarreia.

Foi referido que o chá da casca faz bem a tudo.

N.º de informantes

15

Referência bibliográfica

(Humphries, Press & Sutton, 2005; Vieira, 2002)



Castanheiro

Família
Fagaceae

Nome científico
Castanea sativa Mill.

Origem
Região mediterrânica oriental.

Descrição
Árvore caducifólia entomófila, de ampla copa, cerca de 30 m de altura, ramos jovens glabros cinzento acastanhados, folhas oblongo-lanceoladas, 10-25 x 5-8 cm, agudas ou acuminadas amplamente crenado-serradas com dentes cuspidado-aristados. Verde acinzentadas quando jovens. Amentilhos masculinos inicialmente verdes e amarelados na antese. Cúpulas até 10 cm de diâmetro muito espinhosas, verdes à nascença e castanhas na maturação, formando o ouriço. Frutos castanhos ovoides, ovoide trigonais ou ovoide achatados.

Distribuição na Madeira
Cultivada desde o início do povoamento da ilha, ocorrendo sobretudo entre os 200 e os 800 m em locais montanhosos e húmidos.

Usos
Chá da flor para tensão alta e nervoso.

N.º de informantes
4

Referência bibliográfica
(Sampaio, 1990)



F.F.

G.M.





60



F.F.



G.M.

Cebola

Família

Liliaceae

Nome científico

Allium cepa L.

Origem

Introduzida de origem desconhecida.

Descrição

Herbácea bulbosa com aroma característico, folhas compridas, lineares de secção circular e ocas por dentro. Bolbo tunicado formado pelo caule (disco) e pelas bainhas carnudas das folhas. Túnica externa de cor variável, branca, amarela, vermelha, acastanhada ou púrpura. Escapo floral de 20-55 (100) cm. Inflorescência em umbela de 4-9 cm de diâmetro, densa e com muitas flores brancas a esverdeadas. Espata persistente, mais pequena do que a umbela. O fruto é uma cápsula membranácea que contém uma a duas sementes de cor preta.

Distribuição na Madeira

Diversas variedades, muito cultivadas na Madeira.

Usos

Em rodelas com açúcar para garganta, tosse e rouquidão. Também raspam a cebola e juntam mel de abelha, deixando descansar uma noite ao sereno*. O xarope formado tomam e dão aos bebés. Para a tosse, fazem chá da casca da cebola e para a tensão, chá das rodelas.

N.º de informantes

11

Observações

*Na Madeira chama-se sereno ao orvalho.

Referência bibliográfica

(Almeida, 2006; Press & Short, 1994)

Cedronha, cedrorinha, cedroninha, cegurinha

Família
Papaveraceae

Nome científico
Chelidonium majus L.

Origem
Nativa provável.

Descrição
Herbácea perene, pouco pubescente, apresentando ramos até 50 cm com látex amarelo alaranjado. Folhas cinco a sete pinadas, segmentos ovados a oblongos, crenados. Inflorescências em umbela de 5-11 flores, com duas sépalas pubescentes livres. Corola formada por quatro pétalas amarelas obovadas com cerca de 1 cm. Cápsula glabra, comprida de 40-50 x 3 mm, deiscente por duas valvas que se abrem da base para o cimo.

Distribuição na Madeira
Comum em terrenos abandonados até aos 800 m de altitude.

Usos
Colocam a seiva em chagas, calos, epigens e verrugas, mesmo de animais. Em feridas para estancar o sangue.
Durante sete dias seguidos, lavagens e chá, só com uma folha, para a úlcera do estômago, cancro, fígado e vesícula.

N.º de informantes
21

Observações
Usar pouco.

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



F.F.



F.F.





G.M.

F.F.

Cenoura

Família
Apiaceae

Nome científico
Daucus carota L.

Origem
Da Ásia Central (Afeganistão e Turquestão).

Descrição
Planta biennial cultivada como anual. Raiz de reserva apumada, alaranjada, de forma e dimensões variáveis. As folhas compostas dispostas em roseta basal, com os folíolos muito divididos em pequenos segmentos oblongos ou quase lineares, verdes e pouco pubescentes. O escapo floral pode atingir 1,5 m de altura e suporta uma umbela composta, de flores brancas, pequenas, perfeitas e de corola pentâmera.

Distribuição na Madeira
Cultivada nas zonas agrícolas a médias altitudes, principalmente nos concelhos da Calheta e do Porto Moniz.

Usos
Para a tosse de crianças, em xarope feito de rodela da raiz com açúcar. Em mistura com rodela de cebola e açúcar para gripe e tosse.

N.º de informantes
6

Observações
“A terra tem que levar adubo no ano anterior”.
Semear as cenouras na lua velha (lua cheia).

Referência bibliográfica
(Almeida, 2006)

Chá bravo

Família
Malvaceae

Nome científico
Sida rhombifolia L.

Origem
Introduzida do continente americano.

Descrição
Pequeno arbusto com ramos de 30-60 cm, mais ou menos flexíveis. Folhas com cerca de 3-6 x 1-2 cm romboide-ovadas a lanceoladas, serradas a crenadas, verdes na página superior e acinzentadas na página inferior. Planta com pelos curtos, estrelados, especialmente na página inferior. Flores solitárias, actinomórficas, pétalas amarelo-alaranjadas de cerca de 6 mm. Fruto com nove a onze mericarpos e com uma a duas arestas apicais.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações.

Usos
Chá para inflamações, “escantamentos”, dores de barriga, prisão de ventre e coração. Quando aparecem “bexigas” na pele e comichões, como por exemplo, quando ingerem comida estragada, tomam o chá para purificar o sangue lavando, também, a zona afectada, sem molhar a cara. Em mistura com borragens para constipações e sangue. Dão o chá aos animais para purificar o sangue. Em mistura com belanoite, malvas do caminho e alfavaca para banhos de asento, no caso de dores, depois de “tirar o útero”.

N.º de informantes
26

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)



F.F.

F.F.



Chagas

Família

Tropaeolaceae

Nome científico

Tropaeolum majus L.

Origem

Introduzida.

Descrição

Herbácea anual, glabra, caules compridos, algo carnudos, prostrados ou trepadores. Folhas peltadas, de pecíolo até 20 cm, limbo de cerca de 8 cm de diâmetro, mais ou menos orbiculares, glaucas ou quase. Flores solitárias dispostas na axila das folhas. Cinco sépalas lanceoladas, agudas, com esporão até 4 cm. Corola de 5-6 cm de largura, cinco pétalas livres com unha comprida, desiguais, laranja vivo, amarelo ou avermelhado, por vezes, com várias cores na mesma flor. Ovário súpero formando três sementes indeiscentes na maturação.

Distribuição na Madeira

Naturalizada ocorrendo em terrenos baldios, dum modo geral, por toda a ilha em zonas de baixa a média altitude.

Usos

Folhas e flores utilizadas em salada.

N.º de informantes

3

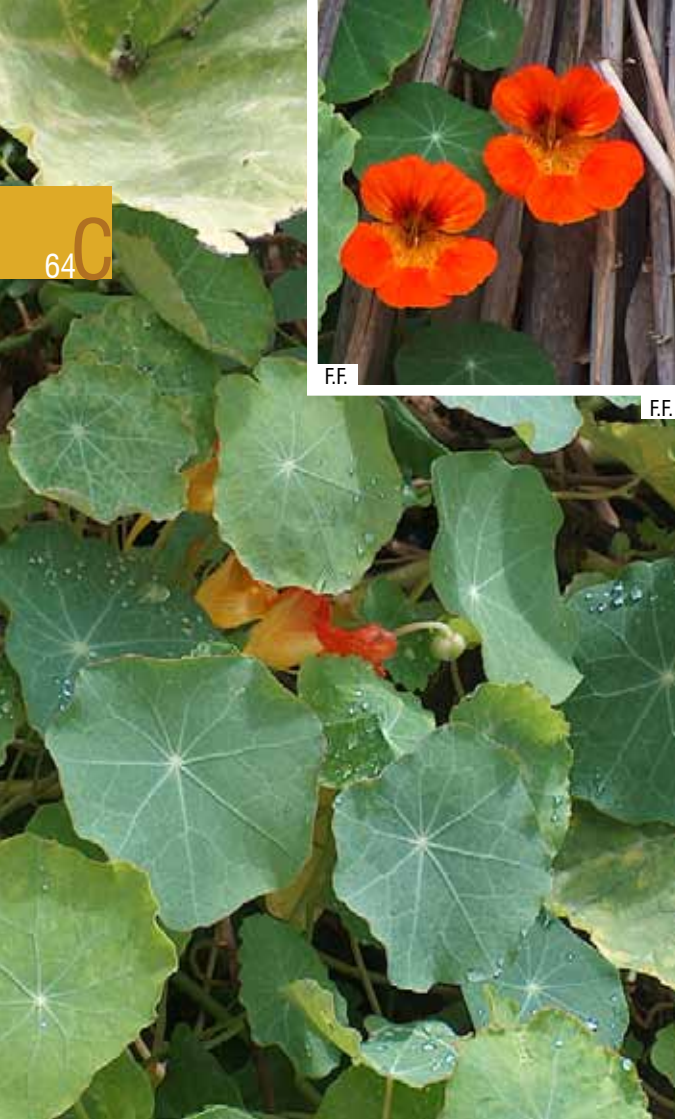
Referência bibliográfica

(Press & Short, 1994)



F.F.

F.F.



Cidreira do Brasil

Família
Lamiaceae

Nome científico
Plectranthus fruticosus L'Hér.

Origem
Introduzida da África do Sul.

Descrição
Arbusto perene, aromático, até 2 m de altura. Folhas opostas, ovado-orbiculares, de 15 x 10 cm e serradas. Flores pequenas, lilás claro com pintas lilás escuro, dispostas em verticilastros, numa inflorescência de comprimento até 20 cm, estreita, mais ou menos ramificada.

Distribuição na Madeira
Cultivada como ornamental e naturalizada nalguns locais sombrios e húmidos, a média altitude.

Usos
Chá para problemas de coração, sangue, para dores em geral, prisão de ventre e flatulência.

N.º de informantes
11

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006; Vieira, 2002)



Corticeira

Família
Fagaceae

Nome científico
Quercus suber L.

Origem
Região mediterrânica.

Descrição

Árvore de copa ampla, algo irregular, de 10-15 (25) m. Ritidoma suberoso, grosso e gretado, acinzentado. Folhas alternas, simples, persistentes, denticuladas, ovadas ou ovado-lanceoladas a oblongas, verde escuras e glabrescentes na página superior.

Página inferior tomentosa e acinzentada. Flores masculinas dispostas em amentilhos pendentes. Flores femininas em grupos de um a três, envolvidas por um involúcro de brácteas escamosas. O fruto é uma gande, a bolota, de pericarpo coriáceo, envolvido parcialmente por uma cúpula escamosa, indeiscente em forma de taça.

Distribuição na Madeira

Raramente cultivada.

Usos

Chá das folhas para a barriga, intestinos e diarreia.
Da casca (cortiça), faziam batoques (rolhas) e sola de sapatos.

N.º de informantes
5

Referência bibliográfica

(Humphries, Press & Sutton, 2005)



F.F.

G.M.



Couve

Família
Brassicaceae

Nome científico
Brassica oleraceae L.

Origem
Costas europeias do Mediterrâneo central.

Descrição
Herbácea perene, sistema radicular aprumado e superficial. Na fase vegetativa o caule é único e curto, as folhas dispõem-se em roseta e são espessas e glabras, simples ou liradas a pinatifidas. Quatro sépalas verdes e quatro pétalas amarelas raramente brancas, dispostas em forma de cruz. O fruto é uma silíqua deiscente.

Distribuição na Madeira
Frequentemente cultivada por toda a Madeira, surgindo fora dos locais de cultivo, junto a levadas barrancos e entulhos.

Usos
Para dores menstruais, tiram o troço (a nervura média) à folha e aplicam com azeite quente sobre a barriga. Com banha de porco, esfregam a barriga das crianças, no caso de "bucho virado".

N.º de informantes
3

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Vieira, 2002)



G.M.

G.M.



C
67



Dedaleira

Família
Scrophulariaceae

Nome científico
Digitalis purpurea L.

Origem
Nativa.

Descrição
Herbácea bienal ou perene, caule de 50-150 cm, ereto e simples. Folhas até 30 cm, ovadas a lanceoladas, crenado-dentadas, verdes e pubescentes na página superior, cinzentas e tomentosas na página inferior. Rácimo simples com muitas flores tubulosas e pedicelos tomentosos. Cálice com lobos oblongo-ovados ou lanceolados, densamente pubescentes. Corola de 3-5 cm, rosada a púrpura com pequenas manchas púrpuras escuro sobre branco e lobos pubescentes ao longo da margem.

Distribuição na Madeira
Em incultos e florestas, muito comum na Madeira, exceto na zona costeira.

Usos
As folhas pisadas com azeite “doce” (de oliveira) para colocar nos calos.

N.º de informantes
5

Observações
As crianças chamavam-lhe Dedos de Bruxa e brincavam com as flores, colocando uma em cada dedo e assustando-se umas às outras.

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)

Ensaboio

Família
Asteraceae

Nome científico
Calendula arvensis L.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea anual, pubescente e glandulosa. Caules de 10-30 cm, decumbentes e ramificados. Folhas pouco densas, até 6,5 cm, lanceoladas a oblongo-ovadas, geralmente dentadas. As da base curtamente pecioladas, as do caule sésseis, por vezes, amplexicaules. Invólucro de 1,8 cm de diâmetro. Flores amarelas, com a maior parte das lígulas de menos de 10 mm. Os aquênios da periferia são anelares, curvos ou patentes com bico e duas asas espinhosas.

Distribuição na Madeira

Infestante muito comum em terrenos cultivados e incultos, em margens de pastos e caminhos nas zonas de baixa e média altitude.

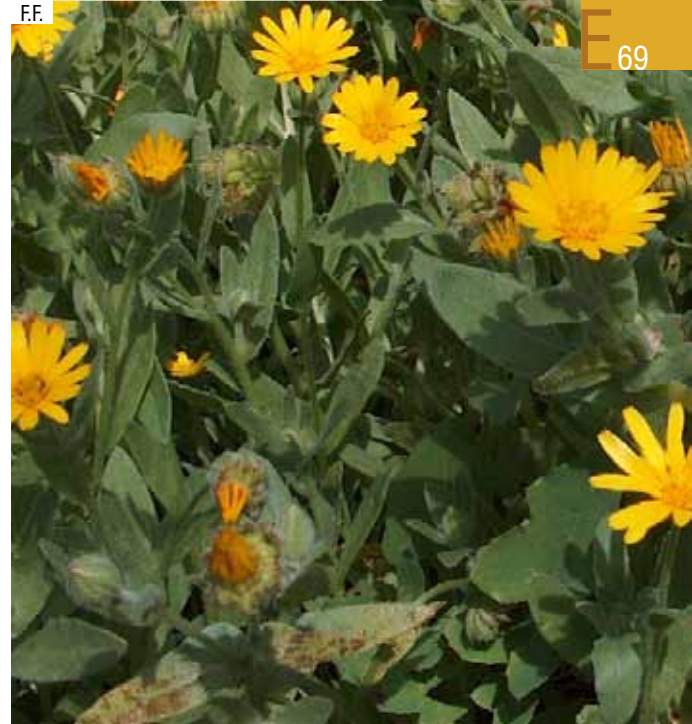
Usos

Chá para problemas de rouquidão.
Como alimento para as vacas, para produzirem mais leite.

N.º de informantes
2

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)





F.F.



F.F.

Erva anis, erva de anis, erva do coração, erva doce

Família
Lamiaceae

Nome científico
Ocimum micranthum Willd.

Origem
América.

Descrição
Herbácea anual, bienal ou perene com aroma forte a anis. Folhas ovadas a cordiformes, acuminadas e serradas. Flores dispostas em verticilastros numa panícula terminal. Cálice com cinco dentes desiguais, o superior arredondado, maior do que os restantes. Os inferiores agudos. Corola branca ou rosada, bilabiada.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações em pequenos jardins/hortas.

Usos
Chá para o coração, dormir e descansar.

N.º de informantes
18

Referência bibliográfica
(Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)



Erva cidreira

Família
Lamiaceae

Nome científico
Melissa officinalis L.

Origem
Regiões meridionais da Europa, Ásia e Norte de África.

Descrição
Herbácea perene rizomatosa, com forte cheiro a limão e caules de secção quadrangular. Folhas opostas, simples, dentadas ou serradas, mais ou menos pubescentes. Folhas 1-7 x 0,8-5 cm, pecioladas, ovadas a elípticas. Inflorescência formada por verticilastros, separados e mais ou menos densos. Corola amarelada, branca ou levemente rosada, com o dobro do tamanho do cálice. Frutos pretos com 1,5-2 mm.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto a habitações e naturalizada em algumas linhas de água.

Usos
Chá das folhas para febre, nervos, cansaço, dormir, diabetes, barriga inchada, estômago, tensão alta, coração e dores de cabeça. Chá das folhas em mistura com salva de Nossa Senhora e jervão ou canela, para nervos e diabetes.

N.º de informantes
45

Observações
Quando se tem um desgosto.

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Proença da Cunha, Silva, & Roque, 2006; Vieira, 2007)



F.F.



F.F.

E
71



72

F.F.

Erva cidreira de cana, de caninha ou de canica, de carriço(a), canica , erva de cana, caninha de açúcar

Família

Poaceae

Nome científico

Cymbopogon citratus Staf

Origem

Possivelmente do Sri Lanka ou da Índia.

Descrição

Gramínea vivaz de porte até cerca de 1 m. Folhas lineares inteiras, com forte cheiro a limão, formando tufos densos e robustos. Inflorescência em panícula composta.

Não floresce nas nossas condições edafo-climáticas.

Distribuição na Madeira

Cultivada junto às habitações.

Usos

Chá para nervos, estômago, intestinos, barriga, coração, cabeça e para dormir. Por vezes, misturam casca de laranja.

N.º de informantes

24

Observações

Não presta para a tensão, nem para o coração em grandes quantidades. Faz bem colocar três folhas debaixo do travesseiro para afastar o medo e dormir.

Referência bibliográfica

(Proença da Cunha, Ribeiro & Roque, 2007; Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)

Erva-doce

Família
Apiaceae

Nome científico
Pimpinella anisum L.

Origem
Ásia.

Descrição

Planta anual pubescente e muito aromática, com cerca de 60 cm de altura. Folhas basilares cordiforme arredondadas e inciso-crenadas. As médias e as superiores pinatissetas. Flores brancas, pequenas, abundantes e dispostas em umbelas de oito a dez raios. Fruto ovóide-elíptico, comprimido lateralmente de 3-4 x 1,5-2 mm.

Distribuição na Madeira

Não cultivada no Arquipélago, sendo as sementes adquiridas no comércio local.

Usos

Chá das sementes para cólicas, dormir e descansar, tanto para adultos, como para crianças e bebés.

N.º de informantes
15

Observações

Por vezes, para o mesmo uso, utilizam a erva-doce de estrelinha *Illicium verum* Hooker fil.

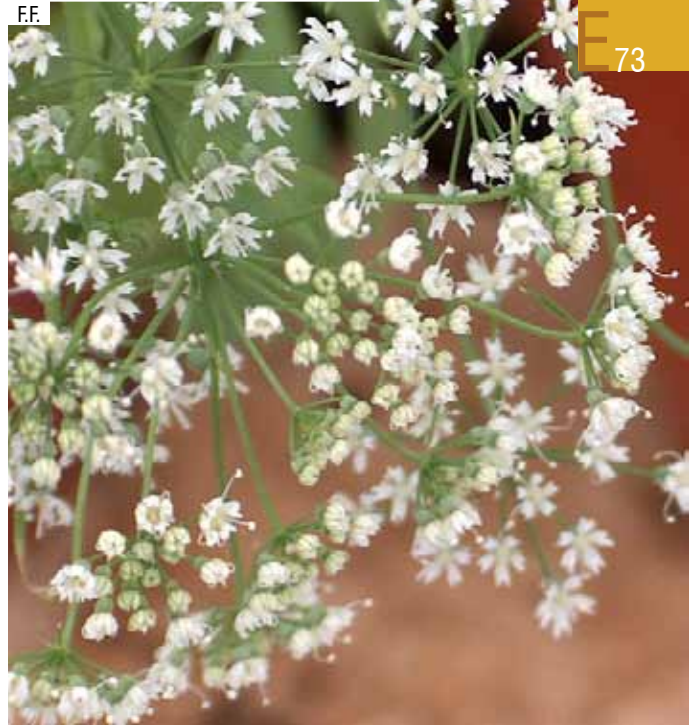
Referência bibliográfica

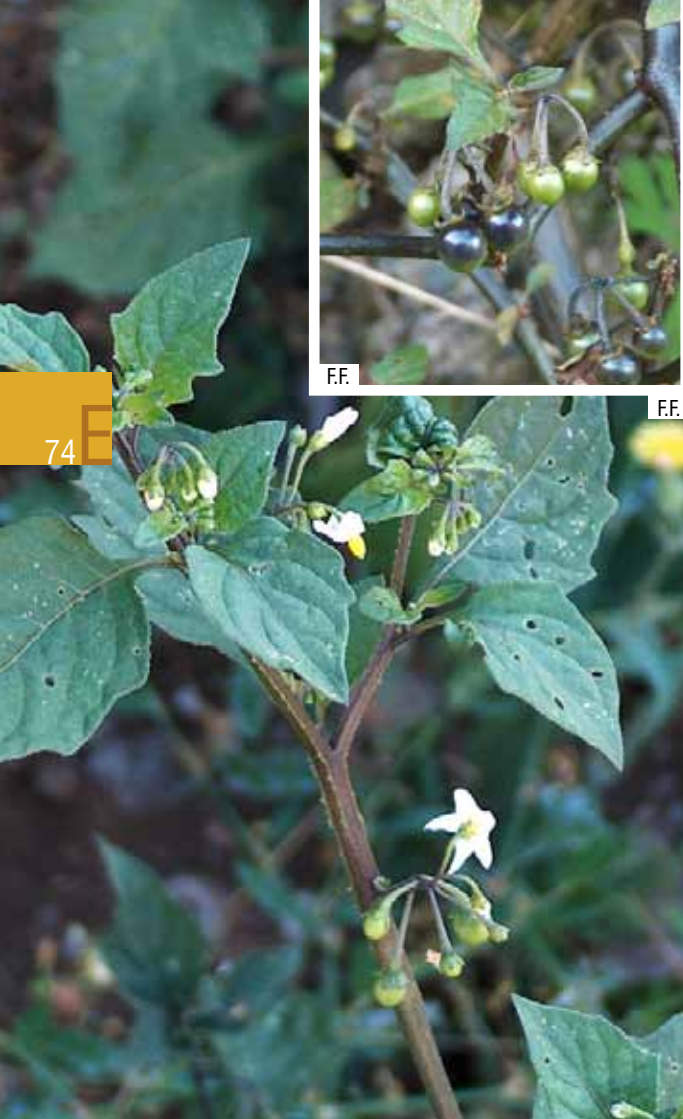
(Bremnes, 1993; Castroviejo, 1986-2012; Gardé & Gardé, 1988)



G.M.

F.F.





Erva de Santa Maria, erva das bolinhas pretas

Família
Solanaceae

Nome científico
Solanum nigrum L.

Origem
Nativa provável.

Descrição
Anual ou perene de vida curta. Caules de 5-50 cm, eretos a decumbentes, tornando-se por vezes, lenhosos e avermelhados escuros. Folhas alternas, pecioladas, ovadas acuminadas, inteiras a irregularmente sinuado-dentadas. Cimeiras de três a nove flores. Cálice verde engrossando na frutificação. Corola estrelada e esbranquiçada. Anteras unidas, amarelas, formando um cone à volta do estilete. O fruto é uma baga globosa de 6-9 mm de diâmetro, inicialmente verde e negra na maturação.

Distribuição na Madeira
Abundante na Madeira em terrenos cultivados e baldios, em muros e ao longo de caminhos até aos 1500 m de altitude.

Usos
Chá das folhas para problemas de ossos. As bagas escuras e folhas pisadas, por vezes em mistura com azeite de baga de louro, para chagas, bujácões (furúnculos), eczema e zona. Bolinhas (frutos) esmagadas num paninho sobre as chagas vivas.

N.º de informantes
14

Observações
Para a zona, esfregando na pele de onde acaba para onde começou, com uma reza ao mesmo tempo. À planta, na Venezuela, chama-se erva moura.

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)

Erva dos chapéuzinhos

Família
Crassulaceae

Nome científico
Umbilicus rupestris (Salisb.) Dandy

Origem
Nativa.

Descrição
Herbácea perene com rizoma tuberoso. Folhas alternas, as basais suborbiculares, peltadas e pecioladas. Folhas caulinares, progressivamente mais pequenas e pecíolo mais curto. Rácimos até 30 (50) cm, eretos e glabros. Flores com 5 sépalas, ovadas e acuminadas. Corola tubular, verde amarelado, de 6,5-8 (10) mm.

Distribuição na Madeira
Extremamente comum na Madeira, em paredes, rochas e muros de pedra.

Usos
Assam as folhas e aplicam em cima das chagas.

N.º de informantes
4

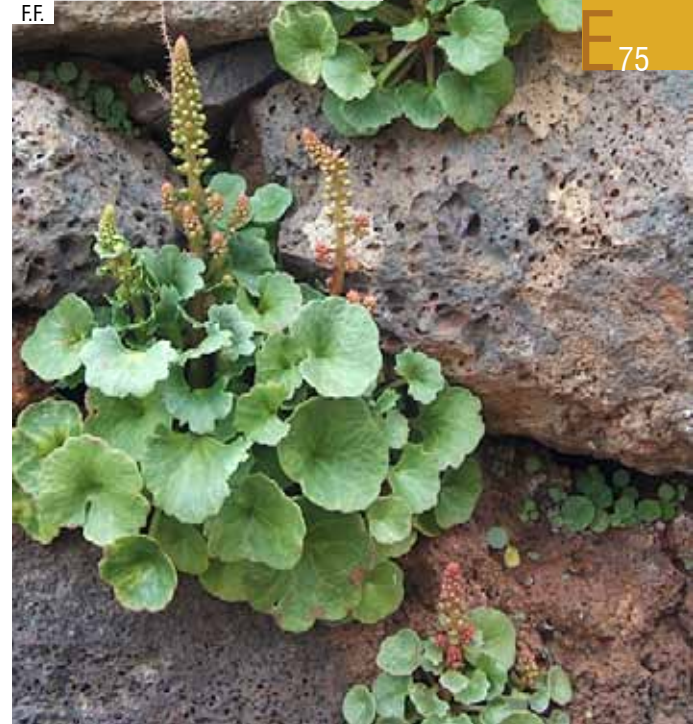
Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)



F.F.

F.F.

E
75





Erva rija

Família
Poaceae

Nome científico
Paspalum dilatatum Poir.

Origem
América do Sul.

Descrição
Planta perene, tufosa, até 1,80 m e colmo ascendente. Folhas com lígula membranácea, esbranquiçada, de 2-4 mm. Limbo ciliado na base. Inflorescência composta por três a oito cachos espiciformes, de 4-11 x 0,3-0,5 cm, inseridos num eixo; as espiguetas dispõem-se aos pares, ao longo dum ráquis achatado; são ovais, com cerca de 3 mm, com pelos longos e esbranquiçados. Anteras e estigmas emplumados, negros que permanecem por algum tempo dando à inflorescência um aspecto pontilhado característico.

Distribuição na Madeira
Muito espalhada por toda a costa sul, sobretudo nas zonas mais baixas, sendo considerada infestante em terrenos cultivados. Ocorre em incultos, entulhos, taludes e margens de caminhos e levadas.

Usos
Para alimento do gado e para amarrar molhos.

N.º de informantes
2

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)



Erva terrestre, erva redonda

Família
Scrophulariaceae

Nome científico
Sibthorpia peregrina L.

Origem
Endêmica da Madeira.

Descrição
Herbácea, perene e hirsuta, com caules prostrados até 1 m de comprimento, radicante nos nós. Folhas reniformes a orbiculares, com 15-60 mm de largura, crenadas, pecíolos de 1-7 cm. Inflorescências axilares, com uma a seis flores, pedicelo longo, de 1,5-8 cm, corola amarelo pálido, de 0,9-1,2 cm de diâmetro, com um tubo curto e cinco a oito lobos arredondados.

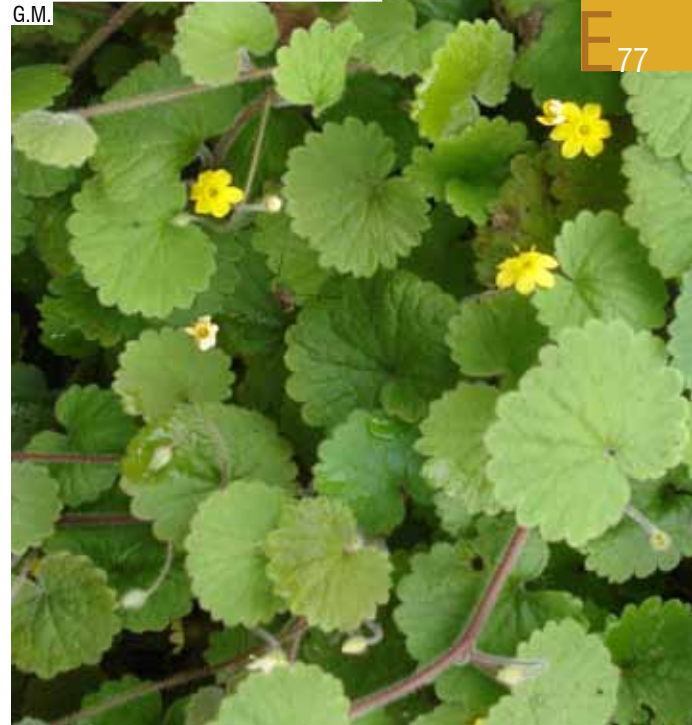
Distribuição na Madeira
Frequente na Laurissilva e noutros locais húmidos e sombrios, ocorrendo dos 150-1400 m de altitude.

Usos
Chá para prisão de ventre. Dão como alimento ao gado, antes do abate, para a carne ficar menos seca. Dão aos porcos com prisão de ventre, misturando, por vezes, enxofre.

N.º de informantes
8

Observações
Foi referida como uma erva venenosa.

Referência bibliográfica
(Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)



Espadana

Família
Liliaceae

Nome científico
Phormium tenax J.R. Forst. & G. Forst.

Origem
Nova Zelândia.

Descrição
Subarbusto rizomatoso. Folhas até 3 m, ensiformes verde-acinzentadas, base do limbo largo e ápice agudo. Escapo floral até 3 m, com flores alaranjadas. Cápsula trigonal com sementes negras e elíticas.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto aos caminhos, às bordas dos poios e às habitações.

Usos
Para amarrar molhos das produções agrícolas, vinha e feiteira.

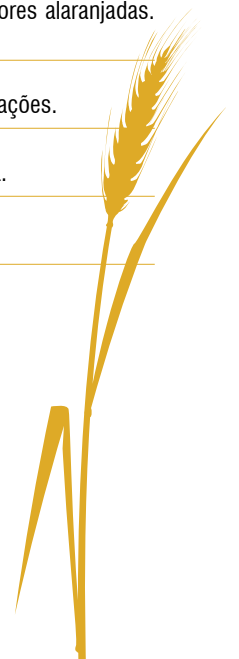
N.º de informantes
4

Referência bibliográfica
(Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)



G.M.

F.F.



Espinafre

Família
Aizoaceae

Nome científico
Tetragonia tetragonooides (Pall.) Kuntze

Origem
Austrália e Nova Zelândia.

Descrição
Herbácea anual prostrada algo succulenta, muito ramosa desde a base com caules prostrados ou ascendentes. Folhas triangulares, ovadas ou rômbricas, verde-escuro na página superior e verde mais claro na inferior. Flores amareladas, pequenas, sésseis a subsésseis. Frutos verdes pequenos, subglobosos com algumas protuberâncias próximo da extremidade e castanhos quando maduros.

Distribuição na Madeira
Encontra-se perfeitamente naturalizada em terrenos de cultura e em incultos a médias e baixas altitudes.

Usos
Chá para diabetes. Utilizado na alimentação, em sopas, sendo rico em ferro.

N.º de informantes
4

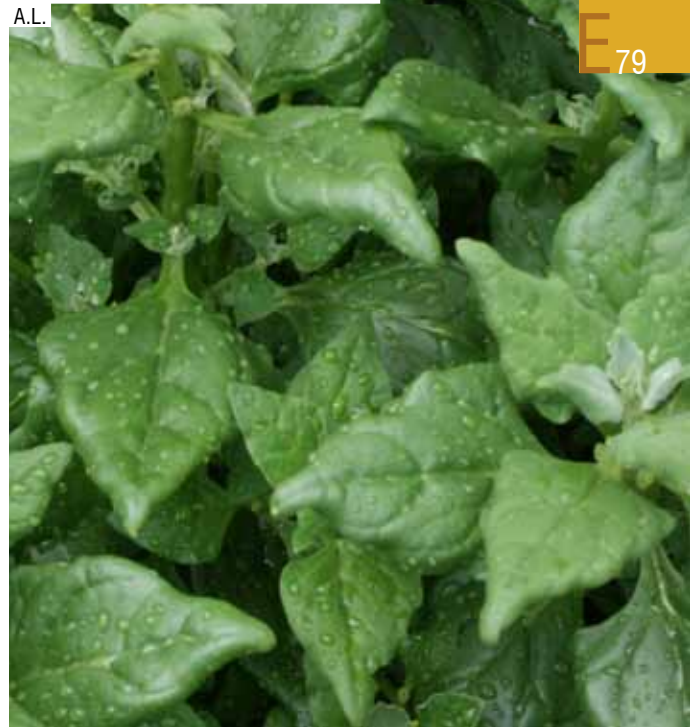
Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994; Vieira, 2002)



A.L.

A.L.

E
79





Eucalipto

Família
Myrtaceae

Nome científico
Eucalyptus globulus Labill.

Origem
Introduzida e nativa da Tasmânia.

Descrição
Árvore de grande porte ultrapassando os 45 m de altura. Ritidoma liso, acinzentado, separando-se em tiras. Folhas juvenis, ovadas a lanceoladas. Folhas adultas lanceoladas a falcado-lanceoladas, acuminadas no ápice e verde acinzentadas. Flores solitárias, mais ou menos sésseis, formando uma pseudocápsula com quatro nervuras proeminentes na parte basal e opérculo hemisférico, deiscente aquando da abertura das flores.

Distribuição na Madeira
Naturalizada até aos 1250 m, tendo sido inicialmente plantada para produção de madeira.

Usos
Chá das folhas compridas ou em mistura com rodejas de limão e folhas de louro, tanto para beber como para respirar os “bafos” ou vapores, no caso de tosse, asma, bronquite, constipações, gripes e diabetes. Chá com duas folhas para purificar o sangue. Chá em mistura com segurelha, para aquecer e apressar o parto e para “bafos”, nas infecções urinárias e vaginais. Frutos para afastar as traças da roupa. Em chá, para a tosse e, em infusão, misturados com segurelha, mácia de botão, mel de abelha e aguardente, para gripe e “frios”.

N.º de informantes
20

Observações
Não abusar do chá pois é venenoso.

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)



Feiteira, feteira

Família
Hypolepidaceae

Nome científico
Pteridium aquilinum (L.) Kuhn

Origem
Nativa.

Descrição
Feto rizomatoso, frondes triangulares chegando a atingir 150 x 100 cm, com pecíolos coriáceos, castanho escuros na base. Lâminas 2 a 3 pinatífidas. Pelos multicelulares avermelhados a acastanhados.

Distribuição na Madeira
Planta muito comum aparecendo em habitats abertos.

Usos
Chá da raiz para beber e lavagens para dores de barriga, problemas de útero e reumatismo. Utilizada seca, para forrar as caixas de madeira com louro onde guardavam a carne de porco. Também utilizada para “melhorar” a terra.

N.º de informantes
9

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



F.F.

F.F.





F.F.

F.F.

82

Fetabrum

Família

Culcitaceae

Nome científico

Culcita macrocarpa C. Presl

Origem

Nativa.

Descrição

Rizoma prostrado, densamente coberto por pelos acetinados castanhos. Frondes grandes, até 2 m, três a quatro pinadas, com o pecíolo do mesmo tamanho que a lâmina, ambos glabros. Lâmina triangular, coriácea, brilhante. Soros mais ou menos esféricos, dispostos na margem dos segmentos, protegidos pela margem recurva da lâmina e pelo indúcio.

Distribuição na Madeira

Planta rara que habita em locais húmidos e em vales arborizados.

Usos

Colocam os pelos do rizoma nas chagas para estas não infectarem, tendo uma “ação antibiótica”.

N.º de informantes

4

Referência bibliográfica

(Press & Short, 1994)



Figueira, figueira branca

Família
Moraceae

Nome científico
Ficus carica L.

Origem
Sudoeste asiático.

Descrição

Pequena árvore até dez metros, tronco e ramos acinzentados. Látex branco. Folhas três a cinco palmatilobadas, verdes, tomentosas na página inferior, com limbo cerca de 35 x 28 cm. Base cordada, margens sinuadas e dentadas. Flores masculinas e femininas minúsculas, dispostas no interior de um receptáculo em forma de urna. Figs de 5-8 cm, globosos a piriformes verdes.

Distribuição na Madeira

Cultivada, tendo-se naturalizado em altitudes até 300 m.

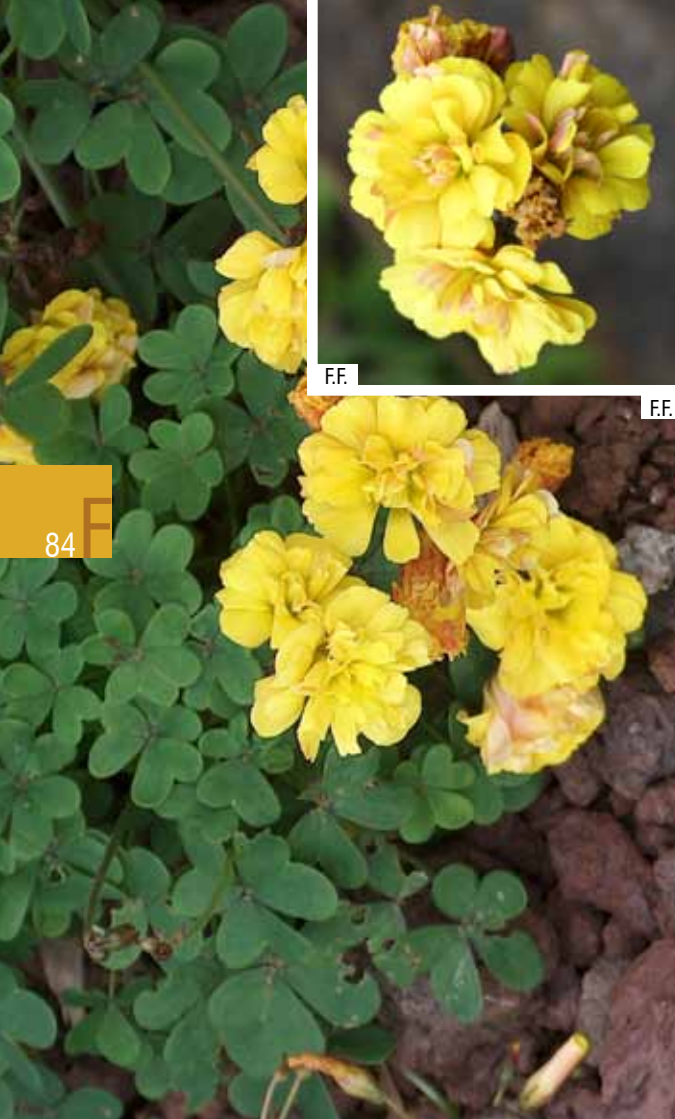
Usos

Para fazer mel de figo, cozem os figos durante bastante tempo até ficarem castanho-escuro, adicionando, por vezes, um pouco de açúcar ou mel de cana. Coam com um saco de serapilheira, ficando com um aspecto de mel de cana. É utilizado para as parturientes e para a confecção dos bolos de mel e malasadas, substituindo o mel de cana. O resto da massa é dado aos porcos. Também utilizam as folhas para fazer chá para a tosse, gripe, diabetes e reumatismo, por vezes, em mistura com meia folha de nespereira.

N.º de informantes
11

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Vieira, 2002)





Florica, floricos, quizes*, vinagreira

Família
Oxalidaceae

Nome científico
Oxalis pes-caprea L.

Origem
África do Sul.

Descrição
Bolbosa perene com caules subterrâneos, produtores de bolbilhos. Folhas numerosas, trifoliadas, dispostas em roseta basal. Pecíolo até 20 cm, folíolos até 2 cm, obcordados, mais ou menos tomentosos na página inferior. Flores dispostas em pseudo-umbelas no cimo de um pedúnculo mais comprido do que as folhas. Pétalas amarelo brilhante, por vezes dobradas. Algumas variedades são rosa pálido. Parece não frutificar na Madeira.

Distribuição na Madeira
Introduzida para fins ornamentais e fugida de cultura, sendo muito comum em terrenos cultivados e incultos.

Usos
As crianças chupam o pecíolo como se fosse um “doce”.
Chá para a febre.

N.º de informantes
12

Observações
* O termo quizes é mais utilizado no sítio da Maloeira.

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994; Vieira, 2002)



Funcho

Família
Apiaceae

Nome científico
Foeniculum vulgare Mill.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea bienal ou perene até 2,5 m, glauca e glabra com forte aroma a anís. Folhas 3-4 pinatissetas, com segmentos lineares e pecíolo dilatado e invaginante na base. Os caules tornam-se ocos com a idade. Umbelas terminais e laterais de 4 a 30 raios. Flores muito pequenas de pétalas amareladas. Fruto de 4-10 mm oblongo ovóide e comprimido lateralmente.

Distribuição na Madeira

Cultivada junto às habitações e espontânea em zonas costeiras e locais soalheiros.

Usos

Chá bem concentrado colocando-o em infusão na aguardente de borra, para “frio” e dores menstruais. Chá, por vezes com mel de abelha, para tosse, dormir, diabetes e mesmo para as crianças.

Usado também para lavagens do corpo.

Chá que “se vai bebendo pelo dia a qualquer hora”.

Em infusão de aguardente e em mistura com pau de canela, marcela de botão, louro, alecrim, segurelha e mel de abelha para parar a hemorragia, após o parto.

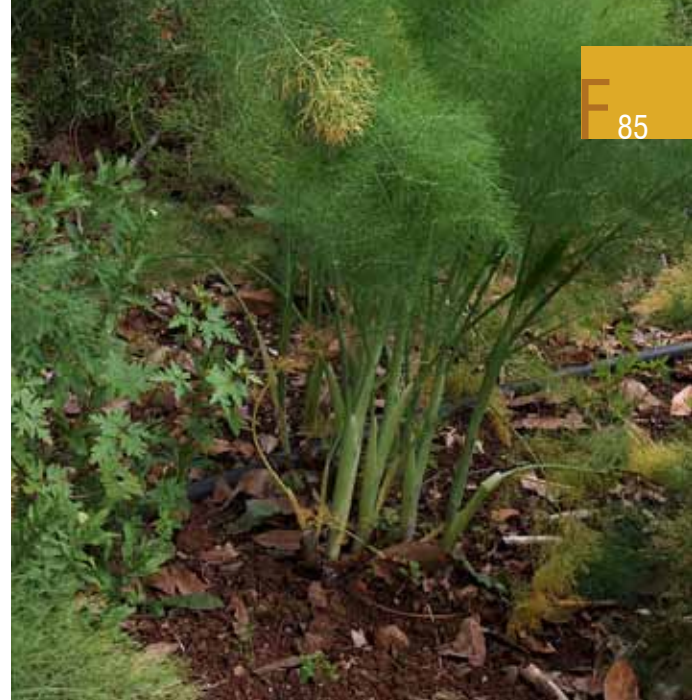
N.º de informantes
3

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)



F.F.

F.F.



F 85



F.F.

M.F.

Gigante

Família

Acanthaceae

Nome científico

Acanthus mollis L.

Origem

Introduzida da região mediterrânica.

Descrição

Planta perene, folhas dispostas em roseta basal, penatífidas ou pinatissetas, verde escuras, lustrosas na página superior. Flores dispostas em espigas terminais com brácteas até 4 cm, oblongas, ovadas, geralmente púrpuras. Cálice glabro com lóbulo superior esverdeado ou violeta, o inferior oblongo e bifido; corola branca de 4,5-5 cm, com nervuras violáceas.

Distribuição na Madeira

Cultivada para fins ornamentais e medicinais, naturalizada, entre os 200 e 700 m, em locais sombrios.

Usos

Chá e folhas esmagadas para chagas e pés inchados.

Folhas aquecidas colocadas na testa para dores de cabeça, com rodelas de “semilha” (batata).

N.º de informantes

4

Referência bibliográfica

(Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006; Vieira, 2002)

Goiaba

Família
Myrtaceae

Nome científico
Psidium guajava L.

Origem
América tropical.

Descrição
Arbusto ou pequena árvore, muito ramosa, de folhagem persistente e frutos mais ou menos globosos, até cerca de 10 cm de diâmetro, pele amarela esbranquiçada, polpa rosada ou esbranquiçada, aroma forte, característico e muitas sementes duras.

Distribuição na Madeira
Muito cultivada em jardins e logradouros até cerca de 300 m de altitude. Ocasionalmente fugida de cultura.

Usos
Chá da folha para diarreia, tensão e diabetes.

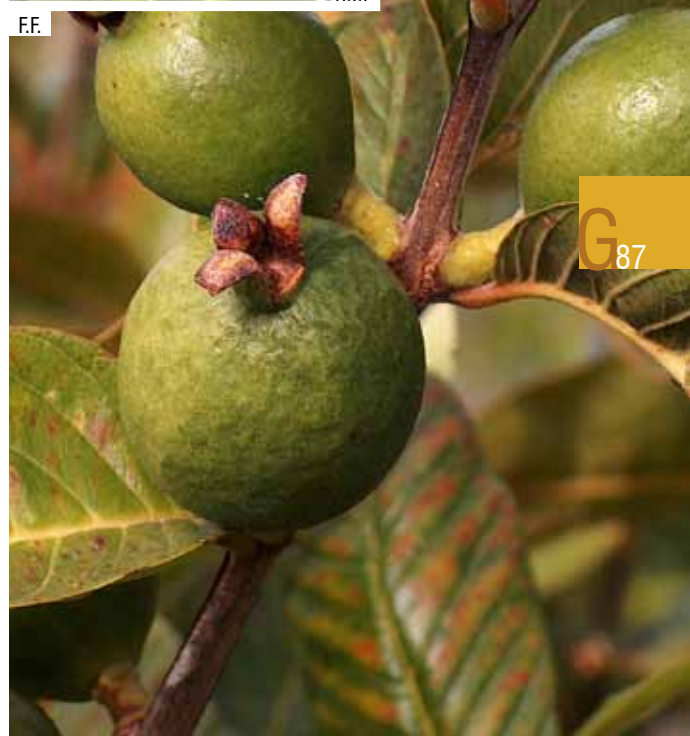
N.º de informantes
4

Referência bibliográfica
(Vieira, 2002)



PM.

F.F.



G87





F.F.



F.F.

Hera

Família

Araliaceae

Nome científico

Hedera maderensis K. Koch ex A. Rutherf. subsp. *maderensis*

Origem

Endêmica da Madeira.

Descrição

Herbácea perene trepadora, fixando-se por raízes aéreas na forma juvenil. A forma adulta é arbustiva. Folhas alternas, pecioladas, palmati-lobadas ou inteiras. Inflorescências e lançamentos jovens cobertos por pelos estrelados (tricomas). Umbelulas solitárias ou dispostas em panículas globosas. Flores verde amarelado.

Distribuição na Madeira

Muito comum até aos 1100 m, em muros, paredes e sobre as árvores.

Usos

Ferver as folhas e gargarejar para dores de dentes, mas referiram que estraga as raízes dos dentes sãos.

Para os festejos de São João, decoram uns cestos pequenos de vime *Salix viminalis* L. com a hera, torrões de açúcar *Ornithogalum thyrsoides* Jacq., bufas de senhora *Centranthus ruber* (L.) DC. e bicheiro de jardim.

N.º de informantes

7

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)

Hisópia

Família
Lamiaceae

Nome científico
Micromeria thymoides (Sol. ex Lowe) Webb & Berthel.

Origem
Endêmica da Madeira, Porto Santo e Desertas.

Descrição
Planta subarborescente até 35 cm de altura, lenhosa. Caules prostrados, ascendentes ou eretos, muito ramificados, glabros ou pubescentes. Folhas pequenas, lanceoladas, revolutas, mais pubescentes na página inferior, sésseis ou com um pequeno pecíolo. Inflorescência terminal folhosa com flores pequenas reunidas em verticilastos. Cálice pubescente e corola de 5-6 mm de diâmetro, branca, rosada ou purpúrea.

Distribuição na Madeira
Comum em escarpas rochosas, desde o litoral até aos 1000 m de altitude e, por vezes, cultivada junto às habitações.

Usos
Chá para problemas de bronquite, garganta, gripe, asma, dormir, rouquidão e tosse.

N.º de informantes
11

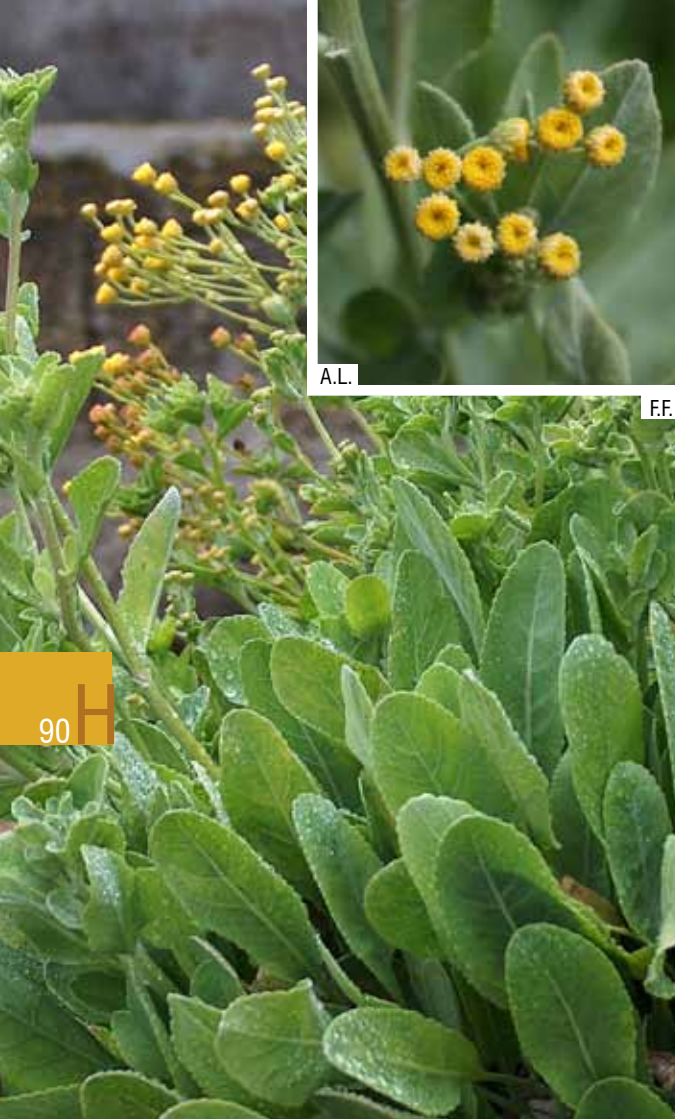
Referência bibliográfica
(Jardim & Francisco, 2000; Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



G.M.

F.F.





Hortelã da Índia

Família
Asteraceae

Nome científico
Tanacetum balsamita L.

Origem
Introduzida, tendo a sua origem na Ásia Ocidental.

Descrição
Herbácea perene rizomatosa, atingindo 1,20 m. Caule ereto e ramificado. Folhas de cor verde acinzentado, alternas, algo coriáceas, as inferiores peciola-das e as superiores sésseis, sinuadas, ovado-oblongas, dentadas na margem. Capítulos de 4-8 mm, discóides, dispostos em inflorescências corimbosas. Flores amarelas.

Distribuição na Madeira
Cultivada raramente, para fins medicinais, junto às habitações.

Usos
Chá para a rouquidão e garganta.

N.º de informantes
8

Referência bibliográfica
(Brown, 2002)



Hortelã de cabra, usaidela, isaidela ou isoidela

Família
Lamiaceae

Nome científico
Cedronella canariensis (L.) Webb & Berthel.

Origem
Endêmica da Macaronésia.

Descrição
Herbácea perene, aromática, multicaule e lenhosa na base. Caules de secção quadrangular até 1,5 m. Folhas trifoliadas, pecioladas, com os folíolos lanceolados, acuminados, serrados, pouco pubescentes a glabros na página superior e pubescentes na página inferior. Inflorescência em espiga, brácteas simples, cálice tubular a campanulado. Corola bilabiada, de 18-20 mm, arroxeadada, lilás ou rosada.

Distribuição na Madeira
Muito comum em locais sombrios, acima dos 500 m.

Usos
Chá para dormir, dores de cabeça, estômago, coração, diabetes e tensão alta.

N.º de informantes
15

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



F.F.



F.F.



Hortelã de leite

Família

Lamiaceae

Nome científico

Mentha spicata L.

Origem

Introduzida da região mediterrânica.

Descrição

Herbácea perene muito aromática, rizomatosa. Folhas sésseis, ovadas a lanceolado-ovadas, um pouco mais largas na base, serradas, com alguns pelos simples na página inferior. Caules escuros. A inflorescência é uma espiga ramificada com numerosos verticilastros. Brácteas pequenas e pedicelos glandulosos. Cálice 1,5-1,8 mm, tubo campanulado, glabro, com dentes mais ou menos iguais, ciliados. Corola lilás, rosada ou esbranquiçada de 2-3,2 mm.

Distribuição na Madeira

Cultivada e naturalizada em alguns locais húmidos e encharcados.

Usos

Colocam no leite quente para aromatizar, dando às crianças e às mulheres na amamentação, para terem mais leite e, também, para febres.

Para não encaroçarem colocavam pontas da planta junto aos seios.

Também utilizado para dormir e estômago.

Com segurelha para lavar, esfregando, as tripas dos porcos aquando da matança.

N.º de informantes

28

Referência bibliográfica

(Press & Short, 1994; Vieira, 2002)

Hortelã de menta

Família
Lamiaceae

Nome científico
Mentha sp.

Origem
Provavelmente uma variedade que surgiu por hibridação e foi sendo multiplicada pela população.

Descrição
Herbácea perene muito aromática, rizomatosa. Folhas sésseis, ovadas a arredondadas, glabras. Aroma característico pouco mentolado.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações.

Usos
Chá e licor. Para licor deixam-se de infusão os raminhos cerca de oito dias e depois juntam uma calda de açúcar que ferveu cerca de vinte minutos.

N.º de informantes
1

Observações
À noite tira o sono.

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)



F.F.



Hortelã do Brasil, hortelã brasileira

Família
Lamiaceae

Nome científico
Mentha suaveolens Ehrh.

Origem
Nativa.

Descrição

Planta pubescente com aroma forte adocicado, caules tomentosos e esbranquiçados, folhas de 15-30 x 10-20 mm ovado-oblongas a suborbiculares, obtusas a acuminadas, muito rugosas, serradas, pubescentes na página superior, cinzentas a esbranquiçadas na página inferior e sésseis. A inflorescência é uma espiga ramificada de 3-9 x 0,5-1 cm. Pedicelos glandulosos com alguns pelos curtos. Cálice 0,8-1,2 mm, campanulado, com a garganta glabra. Dentes mais ou menos iguais. Corola 2-2,6 mm esbranquiçada ou rosa.

Distribuição na Madeira

Cultivada junto às habitações, aparecendo ocasionalmente em margens de ribeiras e locais húmidos.

Usos
Chá para o útero.

N.º de informantes
9

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



Hortelã pimenta

Família
Lamiaceae

Nome científico
Mentha x piperita L.

Origem
Híbrido obtido artificialmente.

Descrição
Herbácea perene subglabra de aroma muito agradável; caules de cerca de 40 cm, eretos. Folhas pecioladas, ovado-oblongas, cuneadas e subcordadas na base, serradas. Flores estéreis em espigas obtusas, ordinariamente interrompidas, por vezes com cabeça subglobosa. Cálice tubuloso, glabro ou esparsamente pubescente no exterior e garganta glabra. Corola violácea de 4-5 mm.

Distribuição na Madeira
Muito cultivada em hortas e naturalizada em algumas linhas de água, perto de locais habitados.

Usos
Chá para dores de barriga, gases, estômago, dores de cabeça, dormir, tensão alta, coração e nervos.
Para lombrigas nas crianças, tomam de lua a lua, em mistura com a macela de cachopa e lombrigueira. Também em mistura com erva anis e segurelha ou com funcho e menta.
Por vezes, as folhas espremidas em sumo com mel de abelha.

N.º de informantes
28

Referência bibliográfica
(Menezes, 1907; Proença da Cunha, Silva & Roque, 2006)





Incenseiro

Família
Pittosporaceae

Nome científico
Pittosporum undulatum Vent.

Origem
Austrália.

Descrição
Árvore até 20 m de altura, copa piramidal, ritidoma cinzento e liso. Folhas persistentes, onduladas, de 7-13 (20) x 2-5 (6) cm, ovado-lanceoladas, agudas, verde-brilhantes na página superior e pálidas na página inferior, glabras em ambas as faces, pecíolo 1-2 cm de comprimento. Flores pentâmeras, brancas, aromáticas em cimeiras paucifloras. O fruto é uma cápsula alaranjada na maturação, bivalve, deiscente, 10-12 mm, obovoide e glabra. Floração entre Janeiro e Março.

Distribuição na Madeira
Muito comum, sendo uma planta invasora.

Usos
Chá para a tosse.
Os ramos com alecrim e louro são utilizados para perfumar a casa, na manhã de São João. Estes ramos, também são queimados nas fogueiras de São João.

N.º de informantes
1

Referência bibliográfica
(Vieira, 2007 in Medeiros, Jesus, Gouveia & Fontinha, 2007)

Isabel Dias, pregana, erva de burro, amor de burro, malpica e rapassaias

Família
Asteraceae

Nome científico
Bidens pilosa L.

Origem
América do Sul.

Descrição

Herbácea anual, ereta, mais ou menos glabra. Caules até 45 cm, ramificados, sulcados e, por vezes, avermelhados. Folhas opostas, pinatissetas, com três a cinco segmentos, ovados, agudos a acuminados e serrados, sendo o terminal maior que os laterais. Capitulos solitários e flores periféricas, se presentes, com ligulas brancas. Flores do disco amarelas. Os frutos são cipselas até 10 mm, encimados por setas eretas com duas a três aristas terminais.

Distribuição na Madeira

Muito comum em margens de caminhos, terrenos cultivados e incultos, nas zonas baixas da Madeira.

Usos

Chá dos raminhos para o colesterol, sangue, “curar por dentro”, constipações e infeções. Chá para diarreia, pois “enxuga” a barriga, por vezes, em mistura com sempre-noiva ou alfavaca. Também para barriga, dores menstruais e desinchar os pés em mistura com malva do caminho. Chá e cataplasmas com losna, para “frios” e dores de barriga. Também para prisão de ventre e febre, mesmo em crianças, com cinco pontas de silva. Chá, com arruda, louro e segurelha para “bafos”, contra infeções urinárias. Para as vacas como alimento e, para o leite não secar, dão-lhes um chá misturando com farelo de trigo e casca de carvalho.

N.º de informantes
33

Observações

Foi referido que no Funchal chamam-lhe-iam erva de Santa Isábel.

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)



F.F.

F.F.





Jervão, jarvão

Família

Verbenaceae

Nome científico

Verbena bonariensis L.

Origem

Introduzida da América do Sul.

Descrição

Caules até 2 m, eretos, de secção quadrangular, com sulcos longitudinais. Folhas sésseis, por vezes amplexicaules até 15 x 2,5 cm, estreitamente elípticas a lineares, densa e desigualmente serradas. As folhas junto à inflorescência são mais pequenas e inteiras. A inflorescência é formada por uma panícula de espigas, mais ou menos laxas. Corola purpúrea azulada, mais ou menos escura.

Distribuição na Madeira

Naturalizada em margens de caminhos e em locais húmidos e incultos, nas zonas baixas da Madeira.

Usos

Chá ou sumo para diabetes, nervoso, dores de cabeça, rouquidão e “tira mal de 40 dias”. Também com aipo, hortelã-pimenta, sumo de abundância e mel de abelha.

N.º de informantes

1

Observações

Mal de 40 dias é qualquer doença prolongada.

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)

Junco, juncos

Família
Juncaceae

Nome científico
Juncus sp.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea anual ou perene, rizomatosa, formando tufos verdes e geralmente pontiagudos. Folhas glabras, achatadas ou cilíndricas, por vezes reduzidas a escamas. Caule curto, erecto e cilíndrico, com medula central branca e esponjosa. Inflorescência glomeruliforme ou paniculada. Flores pequenas, regulares e perianto de 6 tépalas membranosas. O fruto é uma cápsula.

Distribuição na Madeira
Frequente em locais alagadiços.

Usos

Chá para fazer crescer o cabelo, pois “aguenta” a sua raiz, em mistura por vezes com treveiros.
Utilizado também para fazer cestinhos, cadeirinhas e laços dos ramos de urze de cheiro, de flor branca, para as noivas.

N.º de informantes
6

Referência bibliográfica
(Machado, 2007)



F.F.



F.F.





Laranjeira

Família
Rutaceae

Nome científico
Citrus sinensis (L.) Osbeck

Origem
Originária do Sudoeste Asiático.

Descrição
Pequena árvore aromática e de copa arredondada. Ramos jovens angulares, tornando-se cilíndricos quando adultos, com alguns espinhos flexíveis. Folhas com pecíolos alados, ápice agudo e base arredondada. Flores solitárias ou dispostas em cachos pouco densos. O fruto é um hesperídeo, globoso achatado ou ovóide, com cerca de dez gomos.

Distribuição na Madeira
Cultivada em pomares ou junto às habitações.

Usos
Chá da folha, sem nervura central e da casca do fruto, por vezes em mistura com louro, para coração, “cortar o sangue”, nervos, dormir, constipações e dores de cabeça.
Chá de casca de laranja, em mistura com canela de pau e mel de abelha.
Chá das flores, sem ferver, para os nervos.

N.º de informantes
28

Referência bibliográfica
(Proença da Cunha, Silva & Roque, 2006; Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)

Lêveda, poejo da serra

Família
Lamiaceae

Nome científico
Calamintha nepeta (L.) Savi subsp. *sylvatica* (Bromf.) R. Morales

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea pubescente, estolhosa, lenhosa na base com caules até 80 cm, pouco ramificados. Folhas de cerca de 2 x 1,5 cm, ovadas a arredondadas, acuminadas a obtusas e crenadas. Inflorescências em verticilos laxos, com poucas flores. Bractéolas mais curtas do que as flores, tubo do cálice de 2-3,5 mm e dentes superiores mais compridos que os inferiores. Corola de 7-14 mm rosada, com marcas púrpuras no lábio inferior.

Distribuição na Madeira

Comum em zonas rochosas e terrenos baldios.

Usos

Chá para tosse e rouquidão, por vezes em mistura com folha de castanheiro. Pisada com sal para a dor de dentes.

N.º de informantes
17

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)





G.M.

F.F.

Limoeiro

Família
Rutaceae

Nome científico
Citrus limon (L.) Burm. f.

Origem
Malásia, China e Coreia.

Descrição
Pequenã árvore com ramos jovens e espinhos robustos. Folhas elípticas, agudas e pecíolo alado. Flores solitárias ou em pequenos cachos, com pétalas, por vezes, rosadas na face externa. Fruto (hesperídeo) com 8 a 10 gomos, esverdeado e amarelo quando maduro. Polpa ácida.

Distribuição na Madeira
Cultivado como frutícola, desde as cotas mais baixas até aos 700 metros de altitude.

Usos
Usado para problemas de garganta, chá das folhas para dormir e com losna para a gripe. Chá da casca do fruto para emagrecer, “cortar o sangue” e dores de cabeça. Em sumo, para o colesterol e com mel de abelha, para tremores de frio, gripe e, com funcho, para tosse e pulmões. Além do funcho, com folhas de laranjeira (sem a nervura principal) e erva-cidreira, para os nervos. Para as chagas, colocam-se rodela de limão assado (embrulhado em folha de couve, sobre uma pedra quente com cinza e brasa em cima). Para os nódulos sebáceos no peito, tomam o sumo com azeite de louro, durante nove dias, descansando outros nove, voltando a tomar mais nove. Para a gripe, tomam também o sumo aquecido com sumo de laranja e mel de abelha. Casca de limão, água, açúcar e vinho para fazer sangria. Casca de limão e pau de canela no doce de tomate. Sumo com mel de abelha e aguardente para a poncha.

N.º de informantes
3

Observações
Foi referido que era melhor não beber o chá à noite porque dificulta a adormecer.

Referência bibliográfica
(Amaral, 1982).

Linho

Família
Linaceae

Nome científico
Linum usitatissimum L.

Origem
Nativa das zonas temperadas da Europa e Ásia.

Descrição
Herbácea anual, glabra, geralmente com um único caule até 40 cm. Folhas inteiras, lineares, trinérveas, simples e alternas, 1,5-3 (5) mm de largura. Flores hermafroditas, regulares, com cinco pétalas, dispostas em cimeiras. Sépalas imbricadas, inteiras, livres, de 6-9 mm. Pétalas azul pálido com veios mais escuros. Cápsula 7-9 mm, subglobosa, parcialmente deiscente. Sementes elípticas, achatadas, acastanhadas e brilhantes.

Distribuição na Madeira
Atualmente pouco cultivado, em zonas de média altitude, principalmente na Ponta do Pargo e em Santana. Subespontânea na Madeira.

Usos
É utilizado como têxtil, em estopa e panos de linho, mais fino, para toalhas e sacos. Para fazer ventosas, deitavam um pouco de estopa num copo, a que pegavam lume e esfregavam sobre o corpo do doente com mel de abelha. Com a linhaça (sementes), faziam cataplasmas (sementes fervidas em água), aplicando no peito do doente com bronquite ou sobre os furúnculos. Para emagrecer bebem a água em que colocaram de molho as sementes.

N.º de informantes
14

Observações
Para o branqueamento do linho, coziam-se as meadas com cinza e “erva gorda”.

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Proença da Cunha, Silva, & Roque, 2006)



F.F.

F.F.



Lombrigueira

Família

Chenopodiaceae

Nome científico

Chenopodium ambrosioides L.

Origem

Nativa.

Descrição

Aromática anual, raramente perene, subglabra a ligeiramente pubescente. Caules até 75 cm ou mais. Folhas até 10 cm, lanceoladas, inteiras ou sinuadas e irregularmente dentadas. A página inferior tem numerosas glândulas sésseis e amarelas. Inflorescência paniculada formada por glomérulos densos de pequeníssimas flores sésseis. Segmentos do perianto sem quilha dorsal. Sementes globóides de 0,6-0,8 mm.

Distribuição na Madeira

Comum em terrenos incultos e ao longo de caminhos.

Usos

Chá de 3 folhas por chávena, para tosse ou lombrigas.
Sumo, torcendo com um paninho, para lombrigas nas crianças.
Chá com losna ou com alfavaca para o mesmo uso.

N.º de informantes

16

Observações

O chá deve ferver uns minutos, mas sempre em número ímpar (um, três ou cinco minutos).

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



Losna

Família
Asteraceae

Nome científico
Artemisia argentea L'Hér.

Origem
Endêmica da Madeira, Porto Santo e Desertas.

Descrição
Arbusto perene multicaule até 1 m de altura, com indumento branco ou cinzento. Folhas muito aromáticas, de contorno triangular, uma a duas pinatissetas podendo atingir 8 x 8 cm. Folhas mais velhas persistentes. Capítulos dispostos em densas panículas. Invólucro hemisférico de 3-5 mm. Brácteas ovadas tomentosas. Receptáculo tomentoso. Flores do capítulo amarelas, sendo as exteriores femininas e mais estreitas e as interiores hermafroditas.

Distribuição na Madeira
Zonas rochosas do litoral. Ocasionalmente cultivada junto às habitações.

Usos
Chá para problemas de estômago, vesícula, constipação, dores de barriga, problemas de útero e lombrigas, por vezes, em mistura com sandros. Com vinho para a gripe e com alfavaca para a tosse.

N.º de informantes
18

Referência bibliográfica
(Jardim & Francisco, 2000; Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)

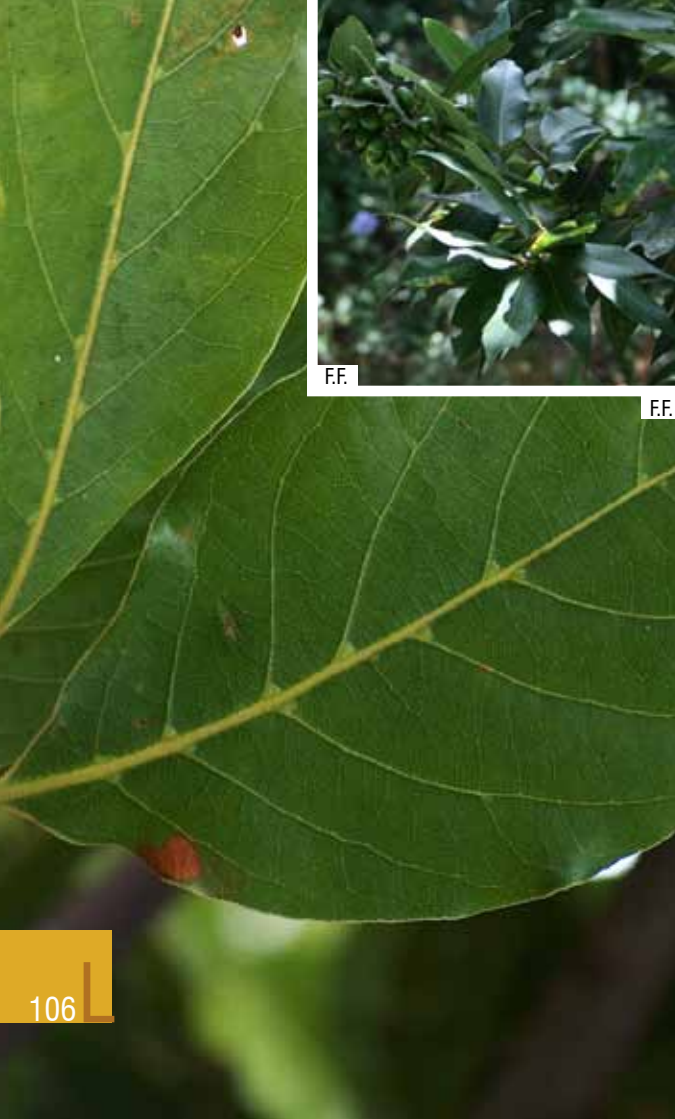


F.F.



F.F.





Louro

Família

Lauraceae

Nome científico

Laurus novocanariensis Rivas Mart., Lousã, Fern. Prieto, E. Dias, J.C. Costa & C. Aguiar

Origem

Endêmica da Madeira e Canárias.

Descrição

Árvore até 20 m de altura, perenifólia, dióica e de copa densa. Ramos jovens densamente tomentosos. Folhas lanceoladas, agudas a obtusas, coriáceas e aromáticas. Página inferior com pequenas glândulas escuras nas axilas das nervuras secundárias. Inflorescências formadas por pseudo-umbelas curtamente pecioladas, cada uma com cerca de cinco pequenas flores branco amareladas, com quatro tépalas e unissexuais. Fruto ovóide inicialmente verde e negro quando maduro, rodeado na sua base por um receptáculo pouco ou nada acrescentado.

Distribuição na Madeira

Cultivada como aromática e condimentar. Integra a Laurissilva entre 200 e 1500 m de altitude.

Usos

Chá das folhas para gripe, “tira-frios”, dor de cabeça, problemas de digestão, “ares” e lavagens. Para resfriamento ou gripe, fazem um escalda-pés, fervendo as folhas com cinza. Para fumar carne de porco, colocam folhas de louro nas brasas. Para a gripe, chá das folhas com segurelha, losna, pau de canela e limão a que depois juntam um pouco de vinho ou um copo de aguardente de borra de vinho. Para a tosse, chá das folhas com segurelha, limão às rodelas, sem a casca, alho esmagado e uma colher de mel de abelha.

As folhas são muito utilizadas no tempero de guisados, carne assada, peixe e no cozido à portuguesa. Também usado em “perfumes”.

Louro (continuação)

N.º de informantes

53

Observações

Para proteger do “mal”, na manhã de São João, antes do Sol nascer, colhem pequenos ramos de louro. Estes ramos são colocados nas portas e janelas, tanto no interior como no exterior das casas e, também, nos terrenos.

“Os antigos diziam que não se pode abusar destes chás pois fazem mal ao coração”. Beber antes do sol-posto, na rua e a olhar para o mar.

Referência bibliográfica

(Jardim, Sequeira & Capelo, 2007)

Azeite de Louro (derivado)

Usos

Ingerem três, cinco, sete ou nove pingos de azeite de louro, numa colher de sopa de vinho, água, café, laranjada ou sopa, para limpar o organismo, estômago, chagas interiores, dores de cabeça ou tonturas e, também, para os “ares”. Geralmente é tomado antes do pôr ou depois do nascer-do-sol, durante três dias seguidos. Nas crianças com atraso na fala ou com “ramelas” nos olhos, colocavam um pingüinho de azeite no biberão da água.

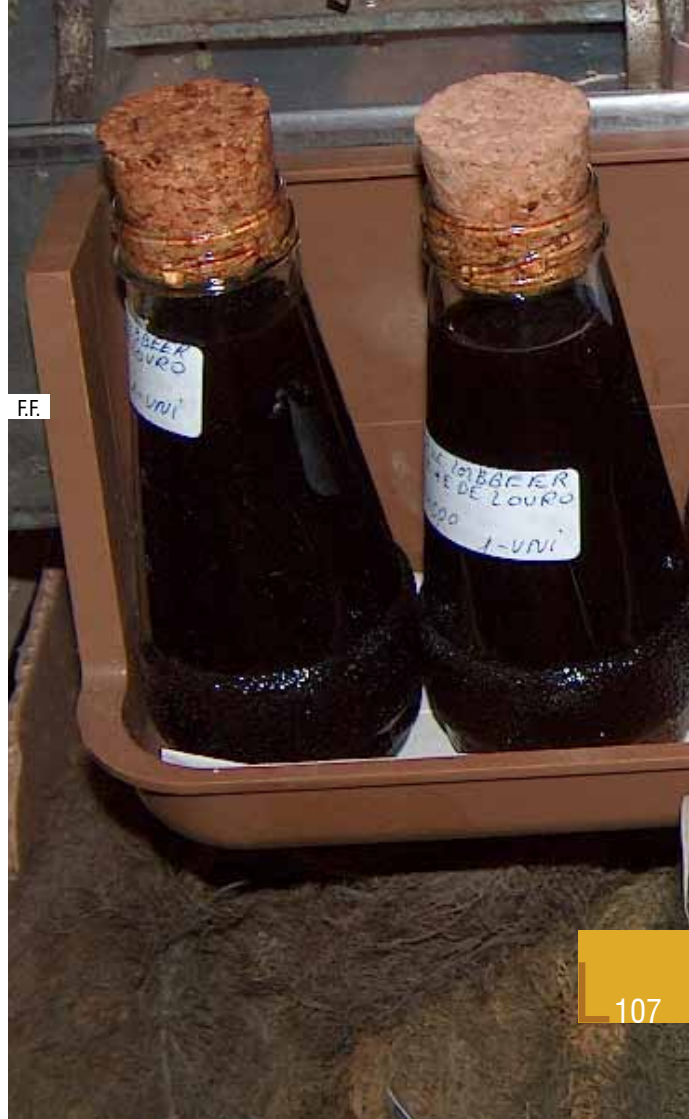
Também se usava para olear o rodado do carro de bois, esfregando no eixo das rodas para “cantar”. Em sopas de vinho quente na barriga. Sobre as feridas, uma colher de sopa de azeite quente.

Observações

Para fazer azeite de louro cozem-se bem as bagas, com água, cerca de 4 horas e depois espremem-se no lagar do vinho.

Três sacos de 50 kg de baga de louro dão 3 litros de azeite.

“É santo, só de cheirar alivia a cabeça.”



F.F.



Macela da Venezuela, erva tira dores, marcelão, feiteirinha, macela de flor branca, macela da Venezuela

Família
Asteraceae

Nome científico
Achillea millefolium L.

Origem
Introduzida de Portugal Continental, originária da Europa e da Ásia.

Descrição
Herbácea pubescente, estolonífera. Caules até 20 cm ou mais, eretos. Folhas duas a três pinatissetas, com contorno lanceolado ou oblongo formando uma roseta basal. Numerosos capítulos dispostos em corimbo terminal. Invólucro ovóide de 2,5-3,5 mm; brácteas com pelos brancos compridos. Flores do capítulo brancas com lígulas de 1-1,2 mm.

Distribuição na Madeira
Cultivada em jardins e naturalizada em beiras de caminhos, terrenos abandonados e pastagens.

Usos
Chá das folhas para estômago, intestinos, reumatismo, chagas e “todas as dores”.
Também usado em lavagens de chagas.

N.º de informantes
13

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Vieira, 2002)

Macela de botão,

macela, macela do Funchal, macelinha de botão, marcela de botão

Família
Asteraceae

Nome científico
Chamaemelum nobile (L.) All.

Origem
Introduzida da região mediterrânica.

Descrição
Planta muito aromática, perene, rastejante, enraizante nos nós. Folhas muito recortadas, duas a três pinatissetas, com segmentos muito estreitos. Ramos floríferos ascendentes de 6-40 cm. Flores do disco amarelas, dispostas em capítulos solitários. Lígulas ausentes.

Distribuição na Madeira
Cultivada em locais de média altitude e naturalizada em incultos e pastos sobretudo no sudeste da ilha.

Usos
Chá com três, cinco, sete ou nove botões para digestão, estômago, má disposição, tensão alta, desinfetante, anti-inflamatório, lavagens de olhos, boca e dentes e em enjojo de viagens de carro.

N.º de informantes
28

Observações
Faz “pelo” no estômago e “mata veneno”.

Referência bibliográfica
(Aparício et al., 1987; Press & Short, 1994; Vieira, 2002)





Macela de cachopa, macela de chaga, macela de peninha

Família
Asteraceae

Nome científico
Achillea ageratum L.

Origem
Introduzida da região mediterrânica.

Descrição
Planta herbácea perene, até 90 cm, de caules eretos, ramificados na metade superior. Folhas subglabras, as basais pecioladas, ovadas e geralmente pinatífidas, as médias e superiores sésseis, elípticas a linear-lanceoladas e crenado-serradas. Capítulos agrupados num corimbo denso, em maior número no caule principal (até 60), ramos laterais com 8 a 20 capítulos. Capítulos de 3-4,5 x 2,8-4 mm, com o receptáculo cónico e flores amarelas.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações.

Usos
Folhas pisadas e/ou cozidas, por vezes com uns pingos de azeite, colocadas directamente ou num paninho quente sobre as feridas ou infeções. Chá de flores ou folhas, secas ou frescas, para dores de barriga, estômago, fígado, nervos e “curar a gente por dentro”. Também para lavagem de chagas. Chá para bujácões (furúnculos) e cambeiras (chagas) nas pernas.

N.º de informantes
30

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Sampaio, 1990)



Madre de Louro, madre de loiro

Família
Exobasidiaceae

Nome científico
Laurobasidium lauri (Geyl.) Jülich.

Origem
Madeira e parte da Galiza.

Descrição
Fungo que vive como parasita sobre o loureiro. Aparece sob a forma de tumefacções no tronco a que se segue a formação de excrescências esverdeadas que aumentam de dimensão e adquirem um aspecto de pequenas hastes de veado castanho-escuro na maturação.

Distribuição na Madeira
Na Laurissilva sobre ramos e troncos de loureiro.

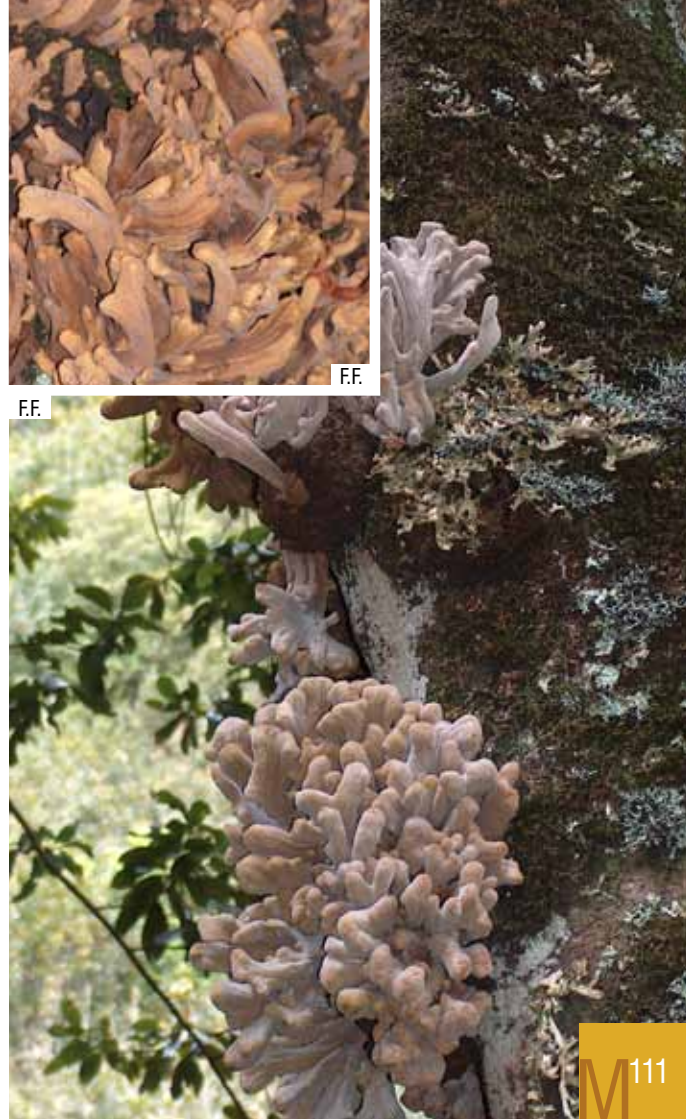
Usos
Em fresca ou seca à sombra, fazem um chá, fervendo um minuto, para as pernas cansadas e “tirar- frios”. Em infusão de aguardente de borra de vinho a que se pode acrescentar passas de uva, para resfriamentos e “fazer bem a tudo”. Por ocasião dos partos, dão de beber uma infusão às parturientes, preparada oito a quinze dias antes, por vezes, colocada a “cozer” no estrume. Foram referidas cinco misturas diferentes de infusões de madre de louro em aguardente de borra ou de vinho:

- Erva-cidreira, salva de Nossa Senhora, jervão, sândolos, funcho, hortelã-pimenta, orégãos, canela de pau, erva-doce, noz-moscada em pedacinhos e açúcar;
- Canela branca ou de pau, arruda, noz-moscada, mel de abelha e casca de limão;
- Mel de abelha, canela, macela de botão e arruda ou, em vez desta, erva-doce;
- Noz-moscada, canela e erva-doce;
- Chá forte com madre de louro, canela de pau, botões de arruda, passas e noz-moscada.

N.º de informantes
19

Observações
A madre de louro “nunca deverá ver o mar”. Também livra do “mal”.

Referência bibliográfica
(Jardim, Sequeira & Capelo, 2007)





Malva do caminho, focinho de rato ou malva de barrela

Família
Malvaceae

Nome científico
Lavatera cretica L.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea anual ou bienal até 1,5 m, de caules eretos a prostrados e pelos estrelados. Folhas até 10 cm, reniformes a cordadas, de cinco a sete lóbulos crenados e pecíolos compridos. Flores axilares solitárias ou em grupos até cinco. Segmentos do epicálice unidos na base em número de três, ovados a oblongos. Cálice densamente pubescente na página inferior com os lobos triangular a ovados. Pétalas lilazes a púrpuras com veios mais escuros, de 12-20 mm, três a quatro vezes mais compridas do que o cálice. Oito a onze mericarpos, ligeiramente rugosos com ângulos arredondados.

Distribuição na Madeira

Frequente em margens de caminhos e em terrenos cultivados e incultos, nas zonas mais baixas da Madeira.

Usos

Chá para a prisão de ventre, nervos, pele, zona, desinchar a barriga e pés e, ainda, lavagens de chagas e de infeções. Folhas cozidas ou pisadas, fazendo uma papa para colocar em cima de feridas, chagas, bujácões (furúnculos), inchaços e nas feridas do porco, quando é capado.

Chá em mistura com a macela de cachopa para lavar o muje da vaca. Também usada para branquear o linho.

N.º de informantes
26

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)

Manjerona

Família
Lamiaceae

Nome científico
Origanum majorana L.

Origem
Introduzida da região mediterrânica.

Descrição
Herbácea perene de vida curta. Caules até 70 cm, ramificados e eretos, com pelos curtos. Folhas verde acinzentadas, pecioladas, de 4-17 x 2-7 mm, oblongo-ovadas ou elípticas, com glândulas amareladas. Espigas formadas por três a cinco verticilastos, de 4-10 (15) mm, globosas, subglobosas ou ovoides. Brácteas verde acinzentadas, de 3 x 2,2 mm, rômbicas ou obovadas, tomentosas, inteiras e ciliadas. Cálice de cerca de 2,5 mm, pubescente a subglabro. Corola branca, pubescente, de cerca de 4 mm.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações.

Usos
Utilizada em tempero.

N.º de informantes
4

Referência bibliográfica
(Aparício et al., 1987; Proença da Cunha, Silva & Roque, 2006)



F.F.

F.F.





Maracujá

Família
Passifloraceae

Nome científico
Passiflora edulis Sims

Origem
Introduzida da América do Sul.

Descrição
Herbácea perene, trepadeira com caule lenhoso na base. Gavinhas axilares. Folhas alternas, pecioladas, digitadas, de margens serradas. Flores axilares hermafroditas. Pedicelo da flor com três brácteas. Frutos globosos, com casca moderadamente resistente, inicialmente verde e roxa na maturação; polpa amarela a alaranjada muito aromática e sementes negras, elípticas e achatadas.

Distribuição na Madeira
Cultivada para fins ornamentais e alimentares até às altitudes médias.

Usos
Chá da folha para dor de barriga, diarreia e nervos.

N.º de informantes
2

Referência bibliográfica
(Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)



Maravilha branca

Família
Balsaminaceae

Nome científico
Impatiens walleriana Hook.f.

Origem
Nativa do leste de África.

Descrição
Herbácea perene, com caules suculentos até 60 cm, simples ou ramificados, por vezes engrossando nos nós. Folhas alternas, lanceoladas, com uma a duas glândulas na base do limbo e margens crenado-denticuladas. Inflorescências de uma a cinco flores, dispostas na axila das folhas, na parte terminal dos ramos. Sépala laterais esverdeadas ou esbranquiçadas, ovado-lanceoladas. Sépala inferior em forma de esporão curvo, filiforme. Pétalas variáveis em cor e tamanho.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações.

Usos
Chá para diabetes.

N.º de informantes
2

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Kramer, 1981)





F.F.



F.F.

Milho

Família
Poaceae

Nome científico
Zea mays L.

Origem
Nativa dos Andes e da América Central.

Descrição
Planta anual, monóica, colmo oco nos entrenós e maciço nos nós. Folhas solitárias em cada nó, alternas, constituídas por bainha, lígula e lâmina. Inflorescência feminina axilar constituída por uma maçaroca, com estiletes compridos (cabelo de milho) e envolvida por brácteas folhosas. Inflorescência masculina em forma de panícula.

Distribuição na Madeira
Cultivada por toda a ilha, até cerca de 600 m de altitude.

Usos
Chá do cabelo de milho para problemas de rins e bexiga. Do grão fazem uma espécie de pipocas que depois vai a cozer e serve para fazer sopa de escabeche (milho escaldado). O grão é moído em farinha que, por sua vez, é cozida com água e temperos (milho cozido).

N.º de informantes
9

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)



Murta

Família
Myrtaceae

Nome científico
Myrtus communis L.

Origem
Nativa.

Descrição

Arbusto ramoso e densamente folhoso, atingindo, raramente, o porte de uma pequena árvore. Folhas pequenas, 20-50 x 5-25 mm, lanceoladas a estreitamente lanceoladas, opostas, glabras, coriáceas, brilhantes e com um aroma doce e resinoso quando esfregadas entre os dedos. Flores solitárias, axilares, de 15-20 mm de diâmetro, cinco sépalas verdes, cinco pétalas brancas, maiores que as sépalas, numerosos estames e ovário ínfero. O fruto é uma baga carnuda, mais ou menos globosa, de cerca de 6 mm e negra azulada na maturação.

Distribuição na Madeira

Aparece em ribanceiras expostas dos 100-1000 m de altitude.
Cultivada em jardins junto às habitações.

Usos

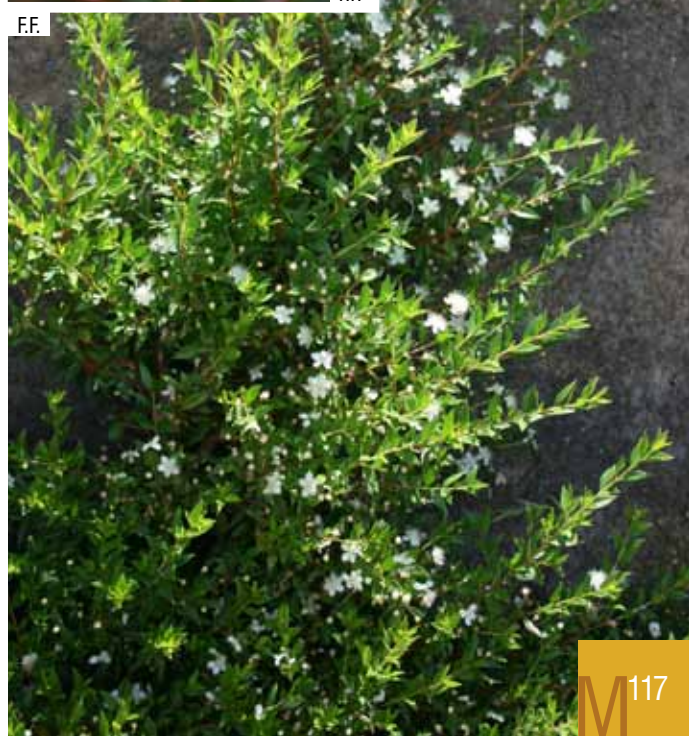
Chá para as lombrigas.
Também usado no ramo do “Domingo de Ramos”.

N.º de informantes
8

Observações

Quem pela murta passou
o seu raminho não apanhou
de Nossa Senhora não se lembrou

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)





Nespereira

Família

Rosaceae

Nome científico

Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl.

Origem

China e Japão.

Descrição

Árvore frutífera de folha persistente, até 30 cm, oblanceolada, coriácea, rugosa e verde na página superior e arruivado-tomentosa, na página inferior. Flores numerosas, branco-amareladas, pentâmeras e dispostas em panículas terminais. Frutos piriformes, amarelo-dourados na maturação, de polpa doce e succulenta envolvendo uma a três sementes castanhas, grandes e brilhantes.

Distribuição na Madeira

Introduzida e naturalizada, prosperando em incultos, aterros e terrenos abandonados.

Usos

Chá da casca do tronco para o cabelo.

Chá da folha para tosse, gripe e diabetes.

Com o caroço, a que chamam grã, fazem licor.

N.º de informantes

4

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994; Vieira, 2002)



Nogueira

Família
Juglandaceae

Nome científico
Juglans regia L.

Origem
Nordeste da Europa e Ásia, crescendo dos Balcãs até ao Norte da China.

Descrição
Árvore até 30 metros, com copa largamente ramificada. Gemas castanho-púrpuras escuras, folhas compostas de folíolos elípticos ou obovados, glabrescentes, agudos ou acumiados. Amentilhos masculinos de 5-15 cm, amarelos, flores femininas em grupo de duas a cinco, com pelos esverdeados. Fruto verde, mais ou menos globoso de 4-5 cm de diâmetro, pontuado com glândulas mais escuras. Semente ovóide, enrugada e facilmente separada ao meio.

Distribuição na Madeira
Cultivada para utilização do fruto acima dos 500 metros de altitude.

Usos
Em bebida e em lavagens, chá da folha para baixar o colesterol, purificar o sangue, baixar a tensão, “bexigas” (borbulhas) na cabeça, furúnculos e comichão no corpo. Também foi referido, chá da casca do tronco para o sangue e chá dum raminho, folha e casca para tosse e gripe. Fazem licor de noz, deixando de infusão em aguardente as nozes verdes, ainda com a casca, durante algum tempo, adicionando depois mel e uma calda de açúcar caramelizada.

N.º de informantes
16

Referência bibliográfica
(Humphries, Press & Sutton, 2005; Proença da Cunha, Silva & Roque, 2006)



F.F.



F.F.



G.M.

Noz-moscada

Família

Myristicaceae

Nome científico*Myristica fragans* Houtt.**Origem**

Originária das Ilhas da Banda, nas Molucas, Indonésia.

Descrição

Árvore dióica que pode atingir 10-15 m de altura, com vários ramos dispostos ao longo do tronco principal. Folhas verdes lanceoladas, glabras e algo coriáceas. Inflorescências femininas e masculinas com uma a três flores. O fruto amarelo claro é uma drupa carnuda, globosa, piriforme que racha em duas partes quando maduro, mostrando as sementes. Sementes de forma oval, de 3-4 cm de comprimento por 2-3 cm de largura, tegumento lenhoso e duro, castanho escuro brilhante, envolvido por uma membrana carnuda de cor avermelhada brilhante, chamada arilo ou macis.

Distribuição na Madeira

Não é cultivada no arquipélago, sendo comercializada nas “vendas” locais.

Usos

Chá para tensão.

N.º de informantes

4

Observações

Ao baptizar o menino colocam debaixo do vestido uma noz-moscada para dar sorte. Contra o “formigueiro” (dormência dos membros) colocam uma noz na boca ou num bolso.

Referência bibliográfica

(Brown, 2002; Ferrão, 1993)

Oliveira

Família
Oleaceae

Nome científico
Olea maderensis (Lowe) Rivas Mart. & del Arco

Origem
Endêmica da Madeira, Porto Santo e Desertas.

Descrição
Arbusto ou pequena árvore até 2,5 m. Muito ramosa, lançamentos jovens eretos, estreitos, acinzentados, esbranquiçados e cobertos por escamas minúsculas. Folhas opostas, 1-10 x 0,3-0,4 cm, lineares, lanceoladas, acuminado-cuspidadas, revolutas nas margens, coriáceas, sem nervuras pronunciadas, verdes acinzentadas na página superior e mais claras na página inferior. Inflorescências na axila das folhas, formando uma panícula com muitas flores brancas e corola de cerca de 4 mm. O fruto é uma drupa pouco carnuda, elipsóide e negra quando madura.

Distribuição na Madeira
Em rochas e declives acentuados até aos 500 metros na costa sul da Madeira.

Usos
Chá da folha para a tensão alta.
Também fazem chá do ramo de “Domingo de Ramos” benzido. Este ramo é feito com a oliveira, alecrim, laranjeira em flor e loureiro em flor.
Azeite com terra seca para aplicar nas feridas, deixando secar sobre a pele, durante alguns dias.
Para o “bucho virado”, utiliza-se “azeite doce” para massajar a barriga.

N.º de informantes
10



F.F.

F.F.



Oliveira (continuação)

Observações

Todas as referências à utilização de azeite doce referem-se ao produto vindo do Continente, extraído do fruto (azeitona) da *Olea europea* L., até recentemente não cultivada na Madeira.

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Menezes, 1914)

F.F.



Orégãos

Família
Lamiaceae

Nome científico
Origanum vulgare L.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea perene, lenhosa na base, pubescente, muito aromática. Folhas ovadas, inteiras, pontuado-glandulosas. Flores subsésseis, dispostas em espigas cilíndricas ou ovoides até 30 mm. Brácteas imbricadas, ovadas a obovadas, membranosas, glabras, verde-amareladas, por vezes avermelhadas. Cálice tubular com glândulas sésseis, corola até 8 mm branca ou levemente rosada.

Distribuição na Madeira

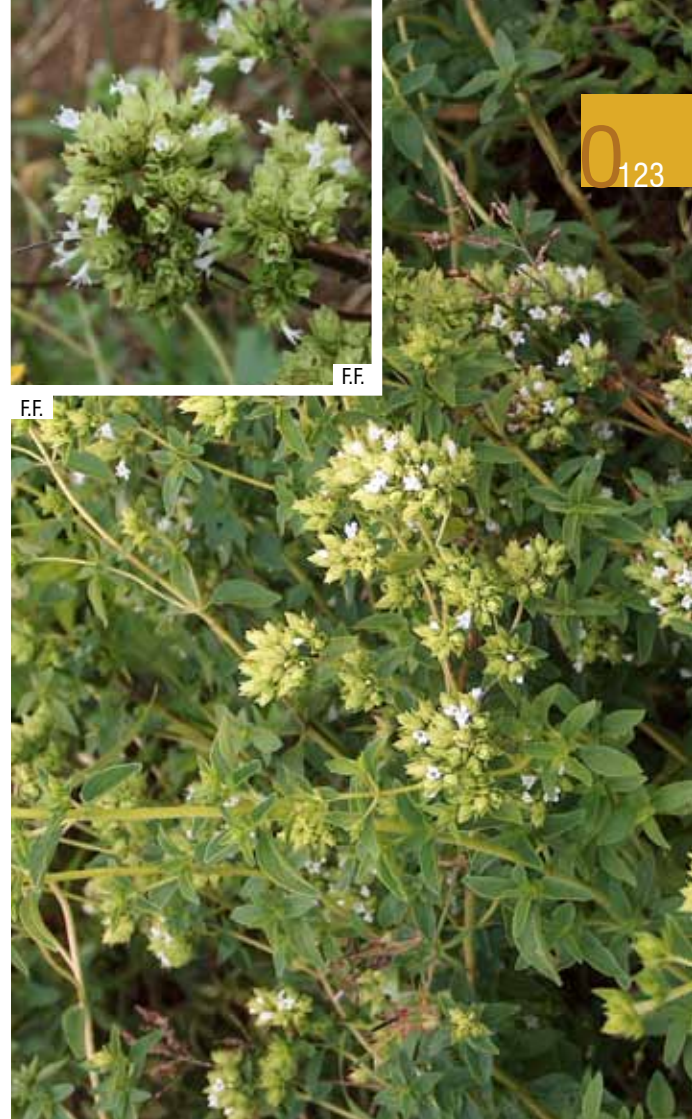
Espontânea, frequente nas zonas mais altas, entre rochas e em locais expostos ou com alguma sombra. Cultivada junto a habitações.

Usos

Chá para tosse, colesterol, diabetes, tensão alta e “prender” os intestinos. Como condimento, as folhas e brácteas são utilizadas em peixe e batatas. Chá da mistura com a folha de abacate para a tensão alta.

N.º de informantes
27

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)





Palmeira

Família
Arecaceae

Nome científico
Phoenix canariensis Chabaud

Origem
Introduzida, sendo nativa das Ilhas Canárias.

Descrição
Planta robusta até 20 m, sendo as bases foliares persistentes, formando um espique maciço até 1,5 m de diâmetro. Folhas pinadas de 5-6 m, fortemente ascendentes que arqueiam com a idade. Agrupam-se até 200 folhas, numa coroa terminal densa. De cada lado do ráquis dispõem-se 150 a 200 pares de segmentos estreitos, conduplicados, acuminados e verde-claros. Inflorescência muito ramificada, podendo atingir 2 m e frutos em grupos densos, globoso-ovoides, até 3 cm, de cor alaranjada ou púrpura na maturação.

Distribuição na Madeira
Plantada junto às habitações.

Usos
A palma (folha) é entrançada e benzida, sendo, então, chamada palmito. É utilizado em diversas “benzeduras” sendo abrasado (sobre as brasas) e jogado ao ar para amainar o vento; em ramos com alecrim para “perfumar” (benzer) as casas e palheiros; abrasado com casca de cebola, alho, alecrim, louro e restinhos de matos da lareira ou ferrugem desta, para benzer o porco.

N.º de informantes
3

Referência bibliográfica
(Humphries, Press & Sutton, 2005; Jardim & Sequeira, 2008)

Pastinha, pastinha verde

Família
Primulaceae

Nome científico
Samolus valerandi L.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea perene, glabra. Folhas basilares em roseta, oblanceoladas a espátuladas, atenuadas na base, sésseis ou curtamente pecioladas. Folhas caulinares sub-agudas e sésseis. Flores regulares pentâmeras, dispostas em ráculos eretos terminais e de 6-45 cm. Cálice de 1,5-2 mm, na floração. Corola esbranquiçada de 2-4 mm. Cápsulas subglobosas de 2-3 mm, inseridas num cálice persistente e sementes acastanhadas escuras e poliédricas de 0,5-0,6 mm.

Distribuição na Madeira

Muito comum na Madeira, em rochas húmidas e em escarpas junto ao mar.

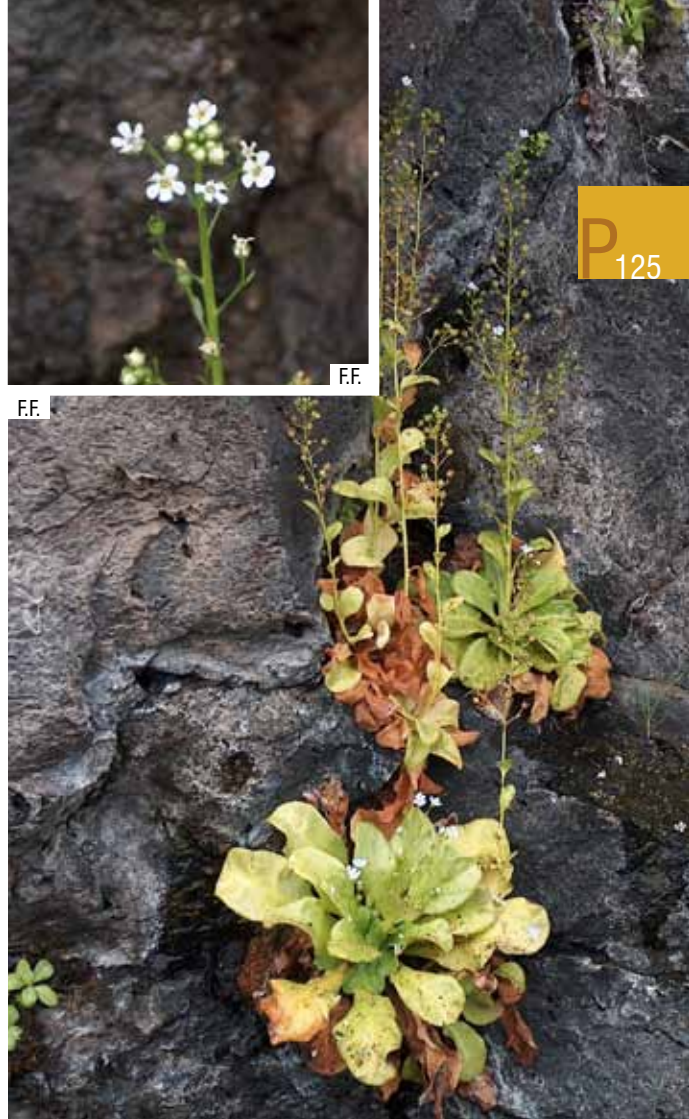
Usos

Em chá simples ou em mistura com cebola e hortelã de leite, para as mulheres na amamentação. Para as vacas terem mais leite, davam-lhes a planta a comer e o chá a beber.

N.º de informantes
7

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)





Pelicante

Família
Hypericaceae

Nome científico
Hypericum humifusum L.

Origem
Nativa.

Descrição
Herbácea perene de 5-40 cm, rasteira com caules enraizantes. Folhas opostas sésseis de 3-20 mm, oblongas a lanceoladas com glândulas translúcidas. Flores pentâmeras regulares, hermafroditas, dispostas em cimeiras terminais. Sépalas desiguais, com glândulas negras, pétalas amarelas uma a duas vezes mais longas do que as sépalas. Estames numerosos.

Distribuição na Madeira
Comum em habitats com boa exposição até aos 2000 m de altitude.

Usos
Chá com jervão para “mal de 40 dias”.

N.º de informantes
8

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



Pera melã

Família
Solanaceae

Nome científico
Solanum muricatum Ait.

Origem
América Central e do Sul.

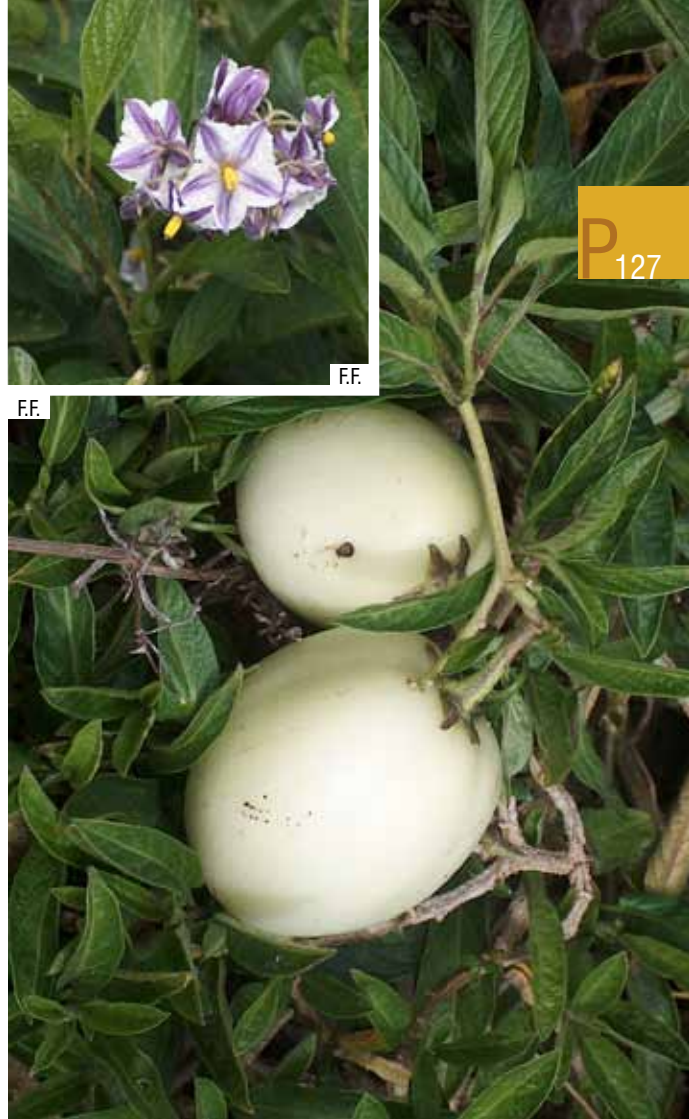
Descrição
Herbácea a subarborescente. Caule muito ramificado e ramos decumbentes. Folhas lanceoladas. Os frutos são bagas ovoides, de 5-10 cm de comprimento, esverdeados, de início e de cor creme amarelada, com manchas purpúreas, na maturação. Polpa verde-amarelada, de sabor agridoce.

Distribuição na Madeira
Cultivada em pequenas hortas.

Usos
Come-se o fruto cru.

N.º de informantes
1

Referência bibliográfica
(Almeida, 2006)





Perpétua amarela

Família
Asteraceae

Nome científico
Helichrysum foetidum (L.) Cass.

Origem
Introduzida da América do Sul.

Descrição
Herbácea bial aromática, até 1,5 m. Roseta basal e caules eretos, simples, ramificando apenas na zona superior da inflorescência. Folhas algo viscosas até 10 x 3 cm, sendo as basais pecioladas, oblongas ou obovadas, as médias e superiores cordadas-lanceoladas e amplexicaules. Ambas com um pequeno mucrão na extremidade, indumento esverdeado na página superior e densamente branco-pubescentes na página inferior. Capitulos até 2 cm, dispostos em corimbos terminais. Brácteas involucrais ovadas, acuminadas, membranosas, amarelo muito brilhante. Flores do disco amarelas.

Distribuição na Madeira
Inicialmente introduzida no Santo da Serra, aparece ao longo de caminhos e veredas, nas margens das florestas até aos 500 m de altitude.

Usos
Chá para abortar, por vezes, em mistura com raiz de salsa.
Em mistura com feteira e abundância para estancar hemorragias.
Usam nos tapetes de flores, feitos no chão, aquando das procissões.
Os botões eram cozidos com linha a uma folha de esparto *Asparagus setaceus* (Kunth) Jessop para enfeitar a capa das crianças, no Divino Espírito Santo.

N.º de informantes
5

Referência bibliografica
(Press & Short, 1994; Vieira, 2002)

Pessegueiro inglês

Família
Verbenaceae

Nome científico
Aloysia citrodora Palau

Origem
Introduzida da América do Sul.

Descrição
Arbusto até 3 m, folhas lanceoladas, três a quatro em cada nó, com forte aroma a limão. Flores brancas, a rosadas, dispostas em panícula terminal.

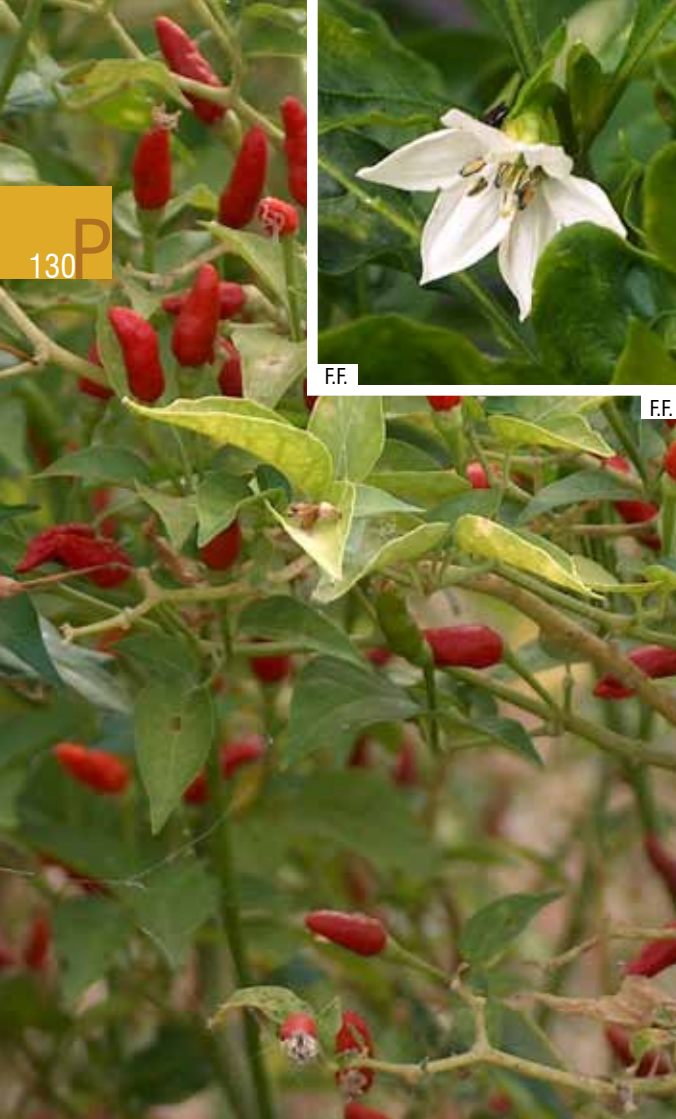
Distribuição na Madeira
Cultivada frequentemente junto às habitações para fins ornamentais e medicinais.

Usos
Chá da folha para a próstata, nervos e dormir, por vezes, em mistura com laranjeira.
Em grande quantidade faz mal à tensão.
Colocavam ramos junto das ameixas para que estas amadurecessem mais rapidamente e perfumassem a casa.

N.º de informantes
17

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)





Pimenta da terra, pimenteira e piri-piri

Família
Solanaceae

Nome científico
Capsicum annuum L. e *Capsicum frutescens* L.

Origem
América tropical.

Descrição
Herbáceas respectivamente anuais e vivazes, de crescimento indeterminado e porte ereto, podendo atingir 1,5 m de altura. A ramificação é inicialmente lateral, mas após a primeira flor torna-se dicotômica, produzindo uma ou mais flores em cada nó. Folhas alternas, inteiras, penínérveas, ovadas ou lanceoladas e glabras.
Flores hermafroditas de corola simpétala rodada de cinco a sete pétalas geralmente brancas. O fruto é uma baga vermelha, amarela ou alaranjada, de forma e tamanho muito variáveis. Geralmente, o piri-piri é mais pequeno e de menor diâmetro. As sementes brancas ou negras são achatadas e ovoides com 3-5 mm de diâmetro.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações.

Usos
Para tempero na alimentação.
Também usam para “proteção, afastando os maus-olhados”, geralmente plantada à porta de casa e em conjunto com um pé de arruda e um pé de alecrim.

N.º de informantes
2

Referência bibliográfica
(Almeida, 2006; Ferrão, 1993)

Pimpilros, pimpulros

Família
Asteraceae

Nome científico
Chrysanthemum segetum L.

Origem
Introduzida, sendo nativa do sudoeste asiático e da região mediterrânica oriental.

Descrição
Herbácea anual, glabra, com caules eretos a subprostrados de 20-50 cm. Folhas alternas inteiras ou uma a duas pinatifidas oblongas a obovadas no contorno, ligeiramente carnudas. As folhas da zona basal e intermédia dos caules floríferos são ligeiramente dentadas e uma a duas vezes pinati-partidas. Folhas superiores mais ou menos inteiras, amplexicaules. Capítulos solitários ou em pequeno número. Invólucros hemisféricos com cerca de 15 mm de diâmetro. Flores amarelas, sendo as radiais com lígulas de 9-11 mm.

Distribuição na Madeira
Frequente nas zonas baixas da costa sul e norte, nas bermas de caminhos e de levadas e em terras abandonadas ou incultos.

Usos
A flor é utilizada para fazer os “cordões de maio” (colares de flores utilizados no dia 1 de maio).

N.º de informantes
6

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994; Vieira, 2002)



Pimpinela, pepinela

Família

Cucurbitaceae

Nome científico

Sechium edule (Jacq.) Sw.

Origem

Introduzida das Índias Ocidentais.

Descrição

Trepadeira vigorosa, monóica, de raiz tuberosa, com ramos compridos, lenhosos na base, tenros nas extremidades, trepando através de gavinhas ramificadas. Folhas glabras, ou quase com pecíolo anguloso de 8-15 cm, limbo papiráceo, cordado a suborbicular com três a cinco lobos acuminados e margens dentadas. Flores verde amareladas. Frutos em forma de pêra mais ou menos achatados, de pele verde-clara ou esbranquiçada, rugosa, por vezes com picos. Interior verde pálido, mais ou menos fibroso e com uma única semente ovóide e comprida.

Distribuição na Madeira

Cultivada junto a habitações, mantendo-se em terrenos abandonados.

Usos

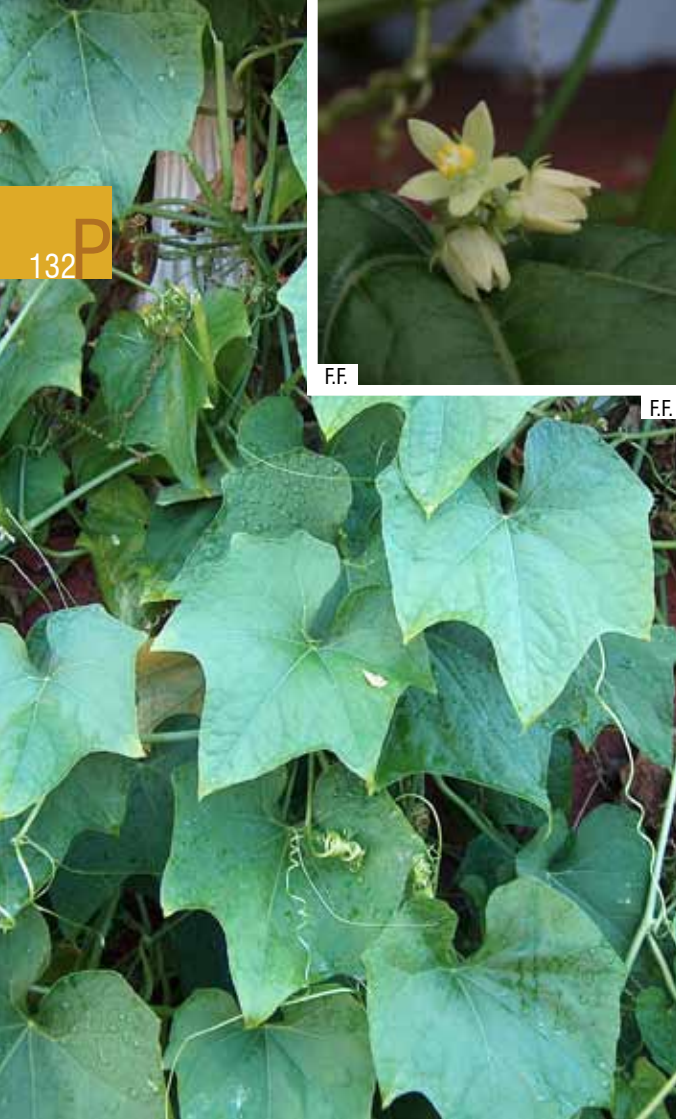
Da folha faz-se chá para a tensão, principalmente da pimpinela branca. A raiz e fruto cozinhados, são usados na alimentação.

N.º de informantes

2

Referência bibliográfica

(Press & Short, 1994; Vieira, 2002; Saade, 1996)



Pinheiro

Família
Pinaceae

Nome científico
Pinus pinaster Aiton

Origem
Introduzida, nativa da região mediterrânica.

Descrição
Árvore até 30-40 m, com uma copa larga. Ritidoma espesso, profundamente fendido castanho-avermelhado. Folhas aos pares, robustas, rígidas, aciculares e de 10-25 x 0,2 cm. Inflorescências masculinas avermelhadas enquanto novas. Cones femininos avermelhados, em grupos de três a cinco à volta do gomo terminal. Pinhas de 8-22 x 5-8 cm oblongo-cónicas, castanho claras e brilhantes, amadurecendo no segundo ano e persistindo na árvore. Sementes de 7-8 mm, com asa até 3 cm.

Distribuição na Madeira
Ocorre entre os 500 e 1200 m de altitude, estando naturalizada em incultos e encostas pedregosas, junto a pinhais já estabelecidos.

Usos
Chá dos rebentos para os rins, constipação e tosse, tomado de manhã, em jejum.

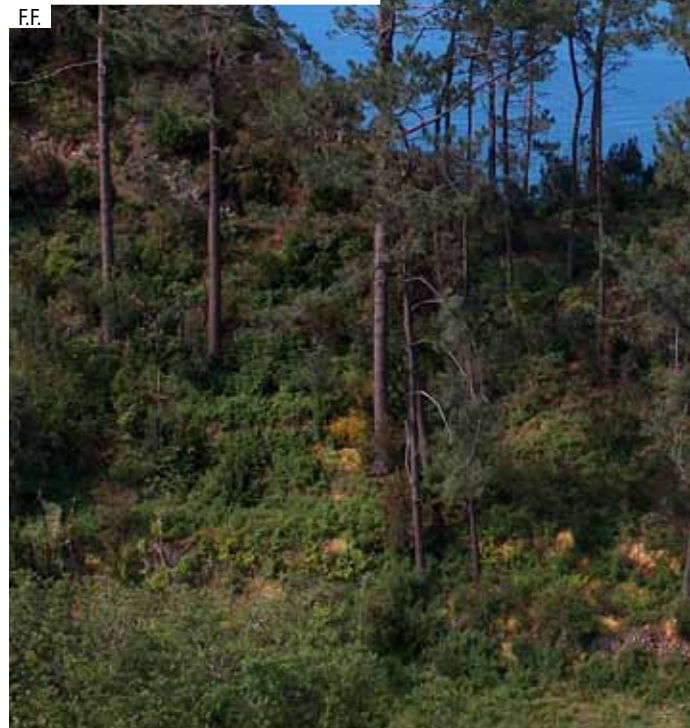
N.º de informantes
6

Referência bibliográfica
(Humphries, Press & Sutton, 2005; Press & Short, 1994; Vieira, 2002)



F.F.

F.F.





F.F.

G.M.



Pinheiro de água, rabo de gato, cavalinha ou pinheirinho

Família
Equisetaceae

Nome científico
Equisetum telmateia Ehrh.

Origem
Nativa.

Descrição
Feto com rizoma subterrâneo, ramificado e castanho-escuro. Caules brancos, estéreis, de 75 x 5 mm, com ramos articulados dispostos em verticilos, até 20 x 0,1 cm. Micrófilos concrescidos originando uma bainha dentada. Caule fértil articulado não ramificado, suportando um cone terminal de 4-6 cm com esporos esféricos verdes.

Distribuição na Madeira
Comum em encostas com exposição norte, até 750 m de altitude, em campos alagadiços, margens de caminhos, levadas e linhas de água.

Usos
Chá para rins, bexiga, má circulação e diabetes.

N.º de informantes
6

Referência bibliografica
(Press & Short, 1994; Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)



Piorno

Família
Fabaceae

Nome científico
Teline maderensis Webb & Berthel.

Origem
Endêmica da Madeira.

Descrição
Arbusto, não espinhoso até 6 m. Folhas trifoliadas, pecioladas, de indumento esbranquiçado a acastanhado, obovadas a oblanceoladas ou elípticas, obtusas a arredondadas no ápice, por vezes mucronado. Inflorescências terminais, com ráculos de 1,5-7 cm e com três a vinte flores; cálice tubular campanulado, bilabiado; corola amarela, papilionácea e de 9-16 mm. Vagem estreita na base e cuspidada no ápice, de 20-40 x 5-8 mm.

Distribuição na Madeira
Frequente na Laurissilva, em ravinas ensolaradas, marítimas e até aos 1500 m de altitude.

Usos
Chá para diabetes.

N.º de informantes
2

Referência bibliográfica
(Menezes, 1914; Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



M.F.



M.F.



Pitangueira

Família
Myrtaceae

Nome científico
Eugenia uniflora L.

Origem
Introduzida da América do Sul.

Descrição
Árvore frutífera até 5 m, muito ramosa. Tronco tortuoso com casca descamante. Folhas inicialmente róseas, depois verdes, glabras, coriáceas, brilhantes, ovado-lanceoladas e aromáticas. Flores hermafroditas, com quatro sépalas e quatro pétalas, regulares, perfumadas, aparecendo isoladas ou em grupos de duas a três na axila das folhas. Estames numerosos, ovário infero e pétalas brancas.

O fruto é uma baga globosa achatada, de diâmetro até 3 cm e com sete a dez sulcos. Quando maduro, é alaranjado a vermelho escuro. Polpa doce e ligeiramente ácida, aquosa e perfumada.

Distribuição na Madeira
Cultivada no sul da ilha junto às habitações, até aos 400 m de altitude. Ocorre frequentemente como naturalizada em incultos e terrenos cultivados.

Usos
Chá das folhas para diabetes e colesterol.

N.º de informantes
6

Referência bibliográfica
(Felippe, 2005; Press & Short, 1994; Vieira, 2002)

F.F.

F.F.

Poejo, poejo da serra

Família
Lamiaceae

Nome científico
Mentha pulegium L.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea, perene, sub-glabra a tomentosa, com um aroma forte e característico. Caules de 5-75 cm, rastejantes a ascendentes, ramificados, por vezes eretos. Folhas elípticas, inteiras, fracamente pecioladas, tomentosas, pelo menos na página inferior e, por vezes, com margens dentadas. Verticilastros espaçados, com numerosas flores na base da espiga e globosos na parte terminal. Brácteas folhosas, cálice tubular e corola lilás de 4-4,5 mm.

Distribuição na Madeira

Comum entre os 300 e os 1700 m de altitude.

Usos

Chá para “tira mal de 40 dias”, intestinos, estômago, bronquite, diabetes e asma.

Em mistura com folha de castanheiro para o colesterol.
Também utilizam para fazer licor.

N.º de informantes
15

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)



F.F.

F.F.



P
137





F.F.

F.F.

Quebra pedra

Família
Euphorbiaceae

Nome científico
Phyllanthus tenellus Roxb.

Origem
Introduzida do Brasil, mas originária das Ilhas Mascarenhas. Provavelmente foi introduzida nos anos 30 do século XX.

Descrição
Herbácea anual ou perene, mas de vida curta, até 60 cm de altura. Caule ramificado, por vezes lenhoso na base. Folhas elípticas pequenas, até 2 x 1 cm, curtamente pecioladas e verde claro na página inferior. Flores pequenas, axilares, solitárias ou em grupos diminutos. Segmentos do perianto 0,8-1 mm, lanceolados a ovados. Pedicelos frutíferos de 3-7 mm, filiformes. Cápsulas globosas, lisas e verdes. Sementes castanho claro com cerca de 1 mm.

Distribuição na Madeira
Naturalizada em terras cultivadas, jardins, incultos, caminhos e aterros nas zonas baixas e de médias altitudes.

Usos
Chá da planta para pedras e outros problemas de rins, bexiga, fígado e vesícula.

N.º de informantes
14

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Vieira, 2002)

Rabaças

Família
Apiaceae

Nome científico
Apium nodiflorum (L.) Lag.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea perene, glabra, com lançamentos até 1 m, sendo os nós inferiores prostrados e enraizantes e os restantes eretos, fistulosos e finamente sulcados. Folhas pinatissetas, com três a treze segmentos lanceolados ou ovados, serrados ou crenados. Umbelas opostas às folhas, com três a quinze raios subiguais. Umbelulas com raios de 1-2 mm na frutificação. Pétalas verde-esbranquiçadas e frutos ovóides, de 2-2,5 mm.

Distribuição na Madeira

Em locais húmidos, margens de caminhos e levadas.

Usos

Alimentação dos animais, especialmente após o parto de coelhas e vacas, para libertarem as secundinas e favorecer o aleitamento.

N.º de informantes
4

Referência bibliográfica

(Castroviejo, 1986-2012; Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)





F.F.

F.F.



Rícino

Família
Euphorbiaceae

Nome científico
Ricinus communis L.

Origem
África tropical.

Descrição
Arbusto lenhoso até 3 m de altura, muito ramificado com caule e ramos grossos. Folhas alternas, verdes ou avermelhadas até 60 cm de diâmetro, cinco a nove lobos lanceolados a ovado-lanceolados, acuminados e irregularmente serrados. Flores esbranquiçadas, em inflorescências paniculadas, eretas, de 10-30 cm de comprimento. Fruto globoso, espinhoso, com cerca de 2 cm de diâmetro, trilobulado com uma semente em cada lóbulo.

Distribuição na Madeira
Desde o nível do mar até aos 400 m de altitude.

Usos
Folhas pisadas e utilizadas como cataplasma em hemorróides.

N.º de informantes
1

Observações
A planta que utilizam é a que tem o tronco verde, nunca avermelhado.

Referência bibliografica
(Vieira, 2007 in Medeiros, Jesus, Gouveia & Fontinha, 2007)



Romaninho, marcelão

Família
Asteraceae

Nome científico
Santolina chamaecyparissus (D. C.) Nyman.

Origem
Nativa da região mediterrânica central.

Descrição
Subarbusto lenhoso, muito ramoso, aromático, caules de 10 a 40 cm de altura eretos ou decumbentes. Folhas acinzentadas a branco-tomentosas, com catorze a trinta e dois pares de dentes ou segmentos, arredondados, densos e não excedendo 2 mm. Invólucro do capítulo pulverulento e hemisférico. Flores amarelas, não liguladas, com tubo e limbo de 2 mm.

Distribuição na Madeira
Cultivada nos jardins junto às habitações.

Usos
Chá para garganta inflamada.

N.º de informantes
2

Referência bibliográfica
(Aparício et al., 1987; Proença da Cunha, Ribeiro & Roque, 2007)



F.F.

G.M.



R
141

Roseira

Família

Rosaceae

Nome científico

Rosa sp.

Origem

Introduzida.

Descrição

Arbusto espinhoso com ramos ascendentes. Folhas geralmente pinadas com cinco a sete folíolos. Estípulas aderentes ao pecíolo. Inflorescência de uma ou poucas flores, formando um corimbo terminal. Cinco sépalas, pétalas brancas ou de variadas cores. O fruto é uma baga carnuda, avermelhada quando madura, contendo numerosos aquênios.

Distribuição na Madeira

Cultivada nos jardins junto às habitações.

Usos

Usam as pétalas brancas em chá para lavagem dos olhos. Com um botão e esparto *Asparagus setaceus* (Kunth) Jessop faziam raminhos para dar às noivas e estas distribuírem aos convidados. Em troca, a noiva oferecia uma fatia de bolo.

N.º de informantes

5

Referência bibliográfica

(Press & Short, 1994)

Saboeira

Família
Caryophyllaceae

Nome científico
Polycarpon tetraphyllum (L.) L.

Origem
Nativa.

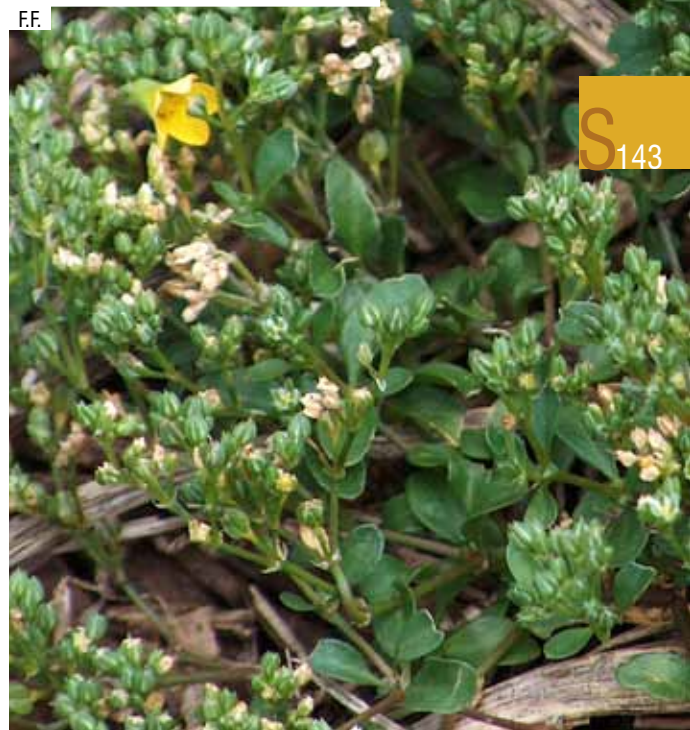
Descrição
Herbácea anual ou raramente perene. Caules de 2-25 cm prostrados a ascendentes, muito ramificados e rasteiros. Folhas opostas ou em grupos de quatro, obovadas a elípticas, atenuadas na base e, por vezes, brilhantes. Flores pentâmeras esbranquiçadas a esverdeadas, dispostas em inflorescências.

Distribuição na Madeira
Muito comum até aos 900 m de altitude, em locais cultivados ou abandonados e entre as pedras.

Usos
Substituía o sabão para lavar as mãos e os pés, aclarando-os.

N.º de informantes
8

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



Sabugueiro

Família

Caprifoliaceae

Nome científico

Sambucus lanceolata R. Br.

Origem

Endêmica da Madeira.

Descrição

Arbusto ou pequena árvore até 7 m. Ritidoma rugoso com lentículas. Folhas compostas com os folíolos oblongos a oblongo-lanceolados, serrados, em número de cinco a sete até onze. Inflorescência corimbosa, com cinco raios principais, flores esbranquiçadas, com cerca de 6 mm de diâmetro e estames amarelados. Frutos globosos cinzento-amarelados, raramente negros quando maduros, comestíveis e doces.

Distribuição na Madeira

Ocorre espontaneamente nos vales húmidos, junto às linhas de água. É cultivado junto às habitações.

Usos

Infusão da baga com aguardente para resfriamentos, diarreia e dores menstruais. Chá da folha para diabetes, lavagens e em gargarejos para problemas de garganta. Também colocam folhas cozidas sobre a garganta.

Chá com macela de botão para lavagens e gargarejos para a dor de dentes.

N.º de informantes

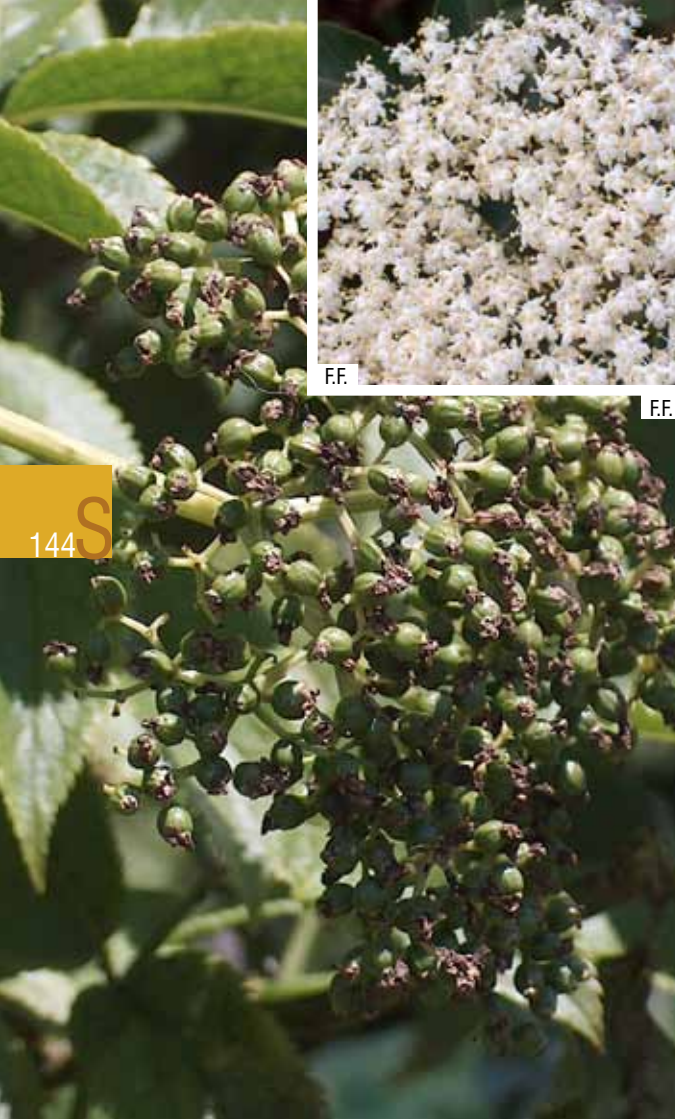
16

Observações

Usam também o *Sambucus nigra* L. para os mesmos usos. Não se pode dar às crianças.

Referência bibliográfica

(Press & Short, 1994)



Salsa

Família
Apiaceae

Nome científico
Petroselinum crispum (Mill.) Fuss.

Origem
Da Europa meridional e talvez da Ásia ocidental.

Descrição
Herbácea bienal, muito aromática. Caules até 75 cm, eretos, cilíndricos, es-triados, ramificados. Folhas tripinadas, glabras e um pouco luzidias, com o contorno exterior triangular, segmentos de 10-20 mm acuminados. Umbelas terminais planas de dez a vinte raios e uma a três brácteas. Pétalas amareladas. Fruto ovóide 2,5-3 mm, por vezes com um mericarpo menos desenvolvido do que o outro.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto a habitações e fugi-da de cultura, em terrenos incultos e cultivados.

Usos
Chá das folhas para tensão alta, diabetes e diarreia.
Chá da raiz para a tensão alta, diabetes, diarreia, abortar e secar o leite.
Também usada para tempero.

N.º de informantes
21

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Sampaio, 1990; Vieira, 2002)



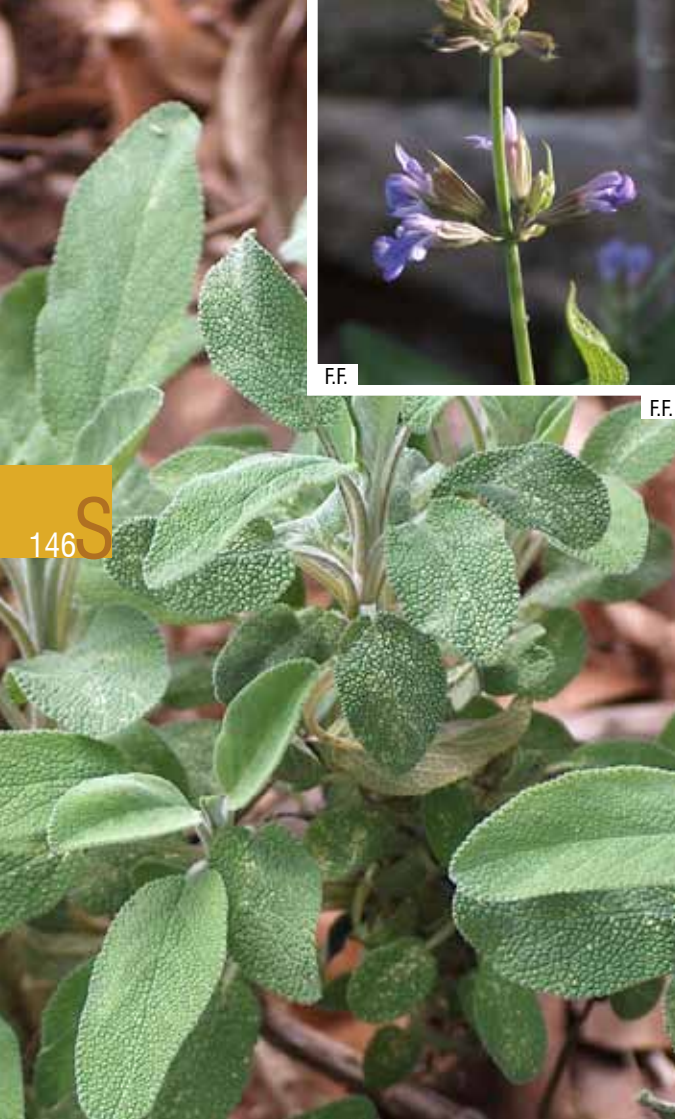
G.M.



G.M.

S145





Salva, salva de galinhos altos, salva de Nossa Senhora

Família
Lamiaceae

Nome científico
Salvia officinalis L.

Origem
Introduzida da região mediterrânica oriental.

Descrição
Sub-arbusto até 60 cm de altura de porte ereto, com numerosos ramos tomentosos. Folhas pecioladas, ovado-oblongas a elípticas, de ápice agudo ou obtuso e arredondadas a subtruncadas na base, margem crenulada, verde acizentadas na página superior e branco-tomentosas, na página inferior. Inflorescência com verticilastros de cinco a dez flores cada. Brácteas ovadas, acuminadas, persistentes, verdes ou arroxeadas, cálice bilabiado, purpúreo, com 10-14 mm e corola até 35 mm, azul arroxeadado. Dois estames subiguais.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações.

Usos
Chá para problemas de sangue, nervos, dores de barriga, de cabeça e “mal de 40 dias”.
Também usada para afastar o mau-olhado.

N.º de informantes
18

Observações
Chá das folhas para “desfrançar os outros”, no sentido de proteger de invejas.

Referência bibliográfica
(Proença da Cunha, Ribeiro & Roque, 2007)

Sândolos, sandros

Família
Lamiaceae

Nome científico
Mentha aquatica L.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea muito aromática, com caules até 1,5 m geralmente avermelhados. Folhas verde-escuras, pecioladas, ovadas a lanceoladas e serradas, com margens geralmente avermelhadas. Inflorescência globulosa, dentes do cálice menos curtos do que o tubo e estames inclusos. Corola lilás a purpúrea.

Distribuição na Madeira

Cultivada junto a habitações para fins medicinais e ocorrendo naturalmente com pouca frequência, em zonas húmidas.

Usos

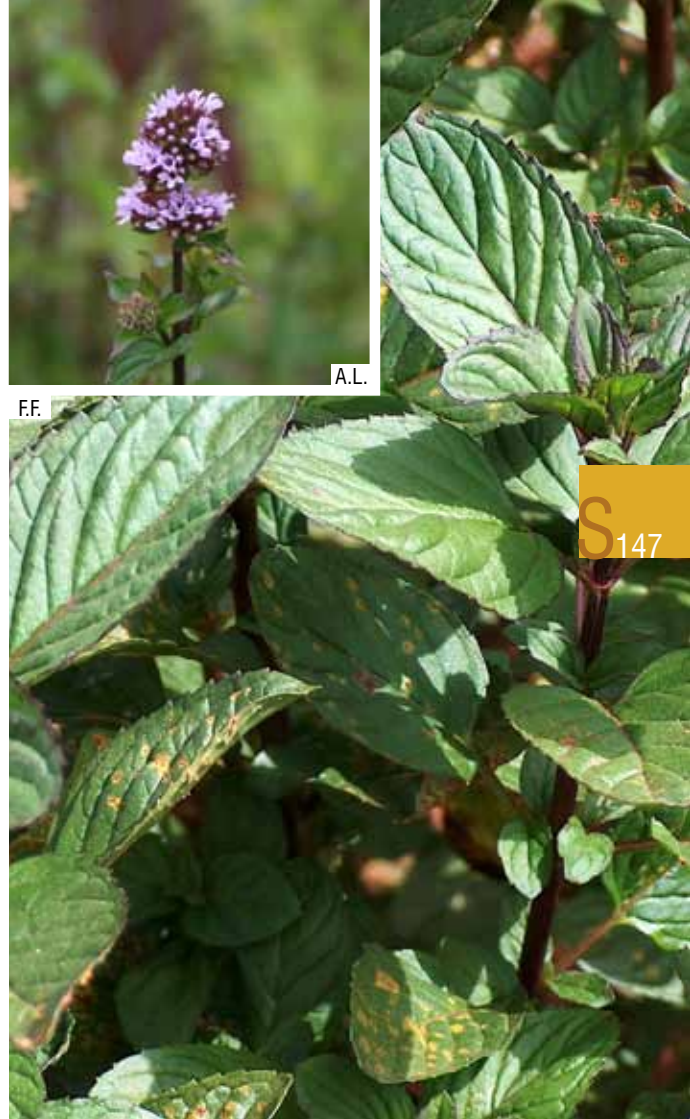
Chá para dores de barriga, útero, problemas de menstruação, menopausa, tumores na barriga e “tirar frios” após o parto. Em mistura com alecrim ou com segurelha, losna e arruda ou com arruda e madre de louro para dormir melhor e “tirar frios”.

Em infusão de aguardente com madre de louro e losna ou com tricloreto de ferro e mel de abelhas. Colocam, também, folhas em cima da pele.

Um chá em mistura com cebola para aumentar a aleitação, tanto nas parturientes como na alimentação das vacas.

N.º de informantes
24

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)





G.M.

F.F.



Sanguinha, erva sanguinha, erva de São Roberto, patinha de galinha

Família
Geraniaceae

Nome científico
Geranium purpureum Vill.

Origem
Nativa.

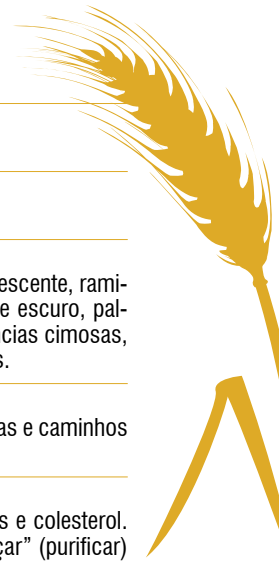
Descrição
Herbácea anual de aroma intenso e raminhos avermelhados, pubescente, ramificando desde a base com lançamentos até 35 cm. Folhas verde escuro, palmati-lobadas e com cinco lobos. Flores dispostas em inflorescências cimosas, pétalas rosa, com unha comprida e anteras amarelas e brilhantes.

Distribuição na Madeira
Comum na Madeira até aos 1000 m, em escarpas, taludes, levadas e caminhos sombrios.

Usos
Chá para dores de barriga, problemas de útero, sangue, diabetes e colesterol. Usada, tanto fresca como seca, picadinha em salada, para “adoçar” (purificar) o sangue, anemia, problemas de rins e bexiga. Em chá e lavagens, para urticária e outros problemas de pele.

N.º de informantes
26

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)



Segurelha

Família
Lamiaceae

Nome científico
Thymus vulgaris L.

Origem
Introduzida da Europa meridional.

Descrição
Sub-arbusto com ramos eretos até 30 cm, com aroma característico. Folhas estreitas ovado-lanceoladas, tomentosas, margens revolutas e indumento de pelos esbranquiçados. Inflorescências terminais, com as flores pediciladas e verticiladas. Cálice tubular com cinco dentes desiguais e garganta pubescente. Corola de 7-8 mm bilabiada, rosada a branca.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações para fins condimentares e medicinais.

Usos
Chá para apressar as contrações do parto e, em mistura com “ervas quentes”, para “tirar os frios”, gripes, lombrias, dores de menstruação e após o parto. Chá com louro e mel de abelha para gripe e “frios” e com funcho, em vez de mel de abelha, para a tosse. Fazem um concentrado, bem fervido, de segurelha com passas e canela, depois colocam em infusão de aguardente de borra de vinho. Para massajar a barriga, nas dores de menstruação, juntam ao azeite de oliveira quente, segurelha e folhas de louro. Fervida com vinho para gripe. Também para a gripe, fazem uma mistura, fervendo a segurelha em água, louro, café em pó e canela, coam e juntam vinho e açúcar, podendo juntar-se três dentes de alho. Bebem na cama e bem quente. Utilizam também numa “poncha”, juntando a um litro de aguardente da terra (aguardente de bagaço ou bagaceira) segurelha, doze passas de uva, três figos



F.F.



F.F.



Segurelha (continuação)

passados e picados, uma noz moscada, duas a três raspas de limão, um pau de canela e três colheres de sopa de mel de abelha, ficando quinze dias de infusão. Para constipação e febre, fazem um escalda pés, com uma mistura de segurelha, louro, losna e cinza.

Muito utilizada como tempero, por exemplo em frango, arroz e “semilha”, e nas sopas de pão e alho (açorda madeirense).

N.º de informantes

38

Observações

O chá muito forte não é aconselhável a mulheres grávidas.

Referência bibliográfica

(Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)



Semilha

Família
Solanaceae

Nome científico
Solanum tuberosum L.

Origem
América do Sul.

Descrição

Herbácea, vivaz através dos tubérculos, mas cultivada como anual. Caules aéreos, de secção angulosa e ramificação simpodial, terminando numa inflorescência cimosa. As folhas são compostas, imparipinuladas com folíolos grandes e pequenos, inseridos na nervura principal. Flores pentâmeras, com corola regular de cor branca, rosa ou violácea. Frutos esféricos, não comestíveis, de 1-3 cm de diâmetro. Tubérculos de tamanho variável, de forma arredondada a oval ou alongada, de cor acastanhada ou avermelhada e polpa branca ou amarelada.

Distribuição na Madeira

Cultivada nas zonas agrícolas por toda a ilha.

Usos

Em rodelas na testa para dores de cabeça e febre, mesmo em crianças.

N.º de informantes
3

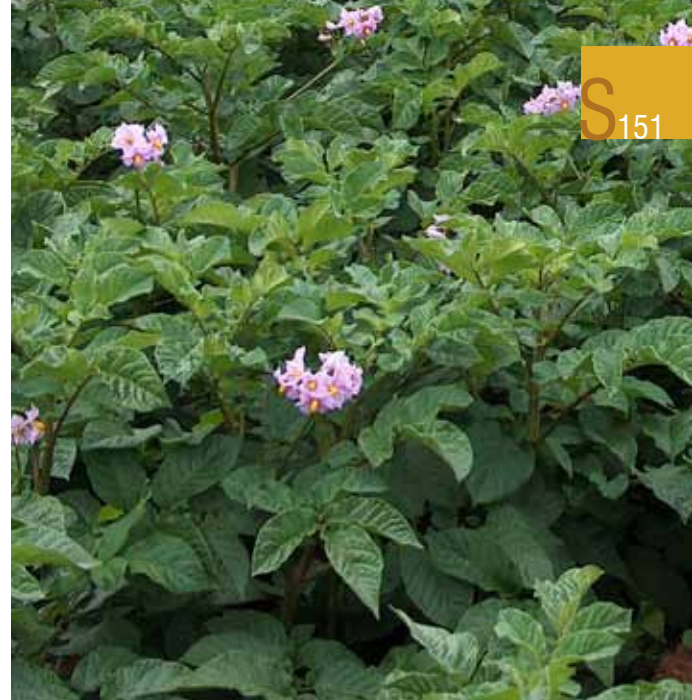
Referência bibliográfica

(Almeida, 2006; Press & Short, 1994)



F.F.

F.F.



S151

Sempre noiva

Família

Polygonaceae

Nome científico

Polygonum aviculare L.

Origem

Nativa.

Descrição

Herbácea anual glabra, muito ramificada, ereta a decumbente. Ócreas acinzentadas, mais curtas que os entre-nós. Folhas lanceoladas, mais pequenas as dos ramos do que as do caule principal, pecíolos muito pequenos incluídos nas ócreas. Brácteas foliosas, flores rosadas, brancas e brilhantes. Agrupadas até seis em cada axila.

Distribuição na Madeira

Comum ao longo dos caminhos, em zonas baixas da Madeira.

Usos

Chá para beber e lavagens, em casos de problemas de bexiga, útero e nervos.

N.º de informantes

6

Observações

Um informante referiu que, na Raposeira, chamavam a esta planta “Espalha fogos”.

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994; Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)



G.M.

G.M.

Sumagre

Família
Anacardiaceae

Nome científico
Rhus coriaria L.

Origem
Introduzida do sul da Europa.

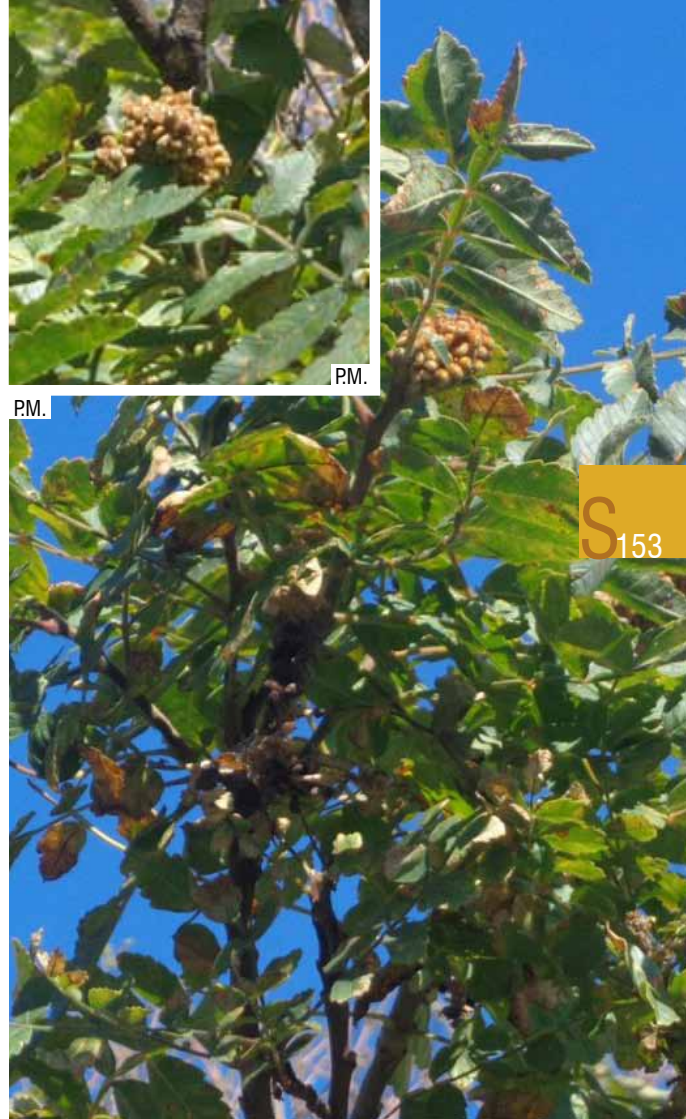
Descrição
Arbusto ou pequena árvore até 3 m, de folha caduca. Lançamentos jovens pubescentes. Folhas imparipinuladas com quatro a oito pares de folíolos dentados, de 1,5-5 cm de comprimento, lanceolados ou oblongo-elípticos, verde escuro na página superior e verde mais claro na inferior. Ráquis ligeiramente alado.

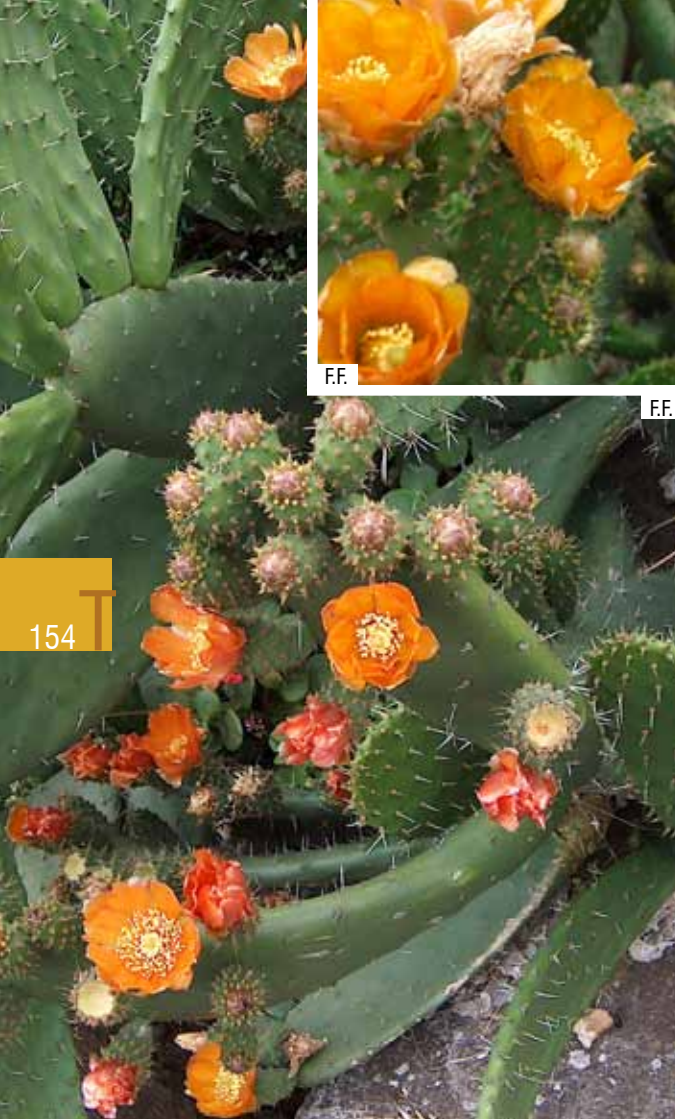
Distribuição na Madeira
Em terrenos incultos, rochosos e soalheiros, principalmente na costa sul até 700 m de altitude.

Usos
Chá para lavar a boca contra a dor de dentes.

N.º de informantes
6

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)





Tabaiabeira

Família
Cactaceae

Nome científico
Opuntia tuna (L.) Mill.

Origem
Introduzida da Jamaica.

Descrição
Arbusto atingindo 2 m com ramos suculentos achatados, obovados a oblongos de 45 x 15 x 2,5 cm, providos de espinhos fasciculados. Folhas rudimentares suculentas, caindo precocemente. Flores amarelas ou vermelhas, regulares, hermafroditas, corola com numerosas pétalas e inúmeros estames. Ovário infero, que se desenvolve num fruto suculento e carnudo, cilíndrico-obovoide, com uma depressão no ápice e numerosas sementes.

Distribuição na Madeira
Naturalizada, muito comum ao longo da costa sul, em terrenos abandonados e escarpas viradas ao mar, sendo rara na costa norte.

Usos
O fruto é comestível. Para a tosse, cortam os picos das “raquetes” e fazem um corte entre as duas faces sem retirar da planta, colocando açúcar ou mel. Por baixo, colocam uma taça para recolher os sucos durante uma noite. De manhã, tomam em jejum o “melco”.

N.º de informantes
2

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Sampaio, 1990)



Tanchá, tanchagem, tenchá.*

Família
Plantaginaceae

Nome científico
Plantago major L.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea perene, glabra a ligeiramente tomentosa. Folhas dispostas em roseta basal, ovadas, inteiras, ligeiramente dentadas, com cinco nervuras principais. Pedicelo igual ou mais pequeno do que o limbo. Flores dispostas em espiga de 7-11 cm, cilíndrica e estreita. Brácteas de cerca de 2 mm ovadas e sépalas livres.

Distribuição na Madeira

Frequente nas zonas de menor altitude.

Usos

As folhas, sem a nervura principal, em chá, sumo ou moidas com leite, são utilizadas para o cancro, úlceras e outros problemas de estômago. Para os mesmos usos, em mistura com abundância, aipo branco, hortelã-pimenta e mel de abelhas, tomando uma colher de sopa três vezes ao dia. Aplicam as folhas "pisadas" em cima de chagas.

N.º de informantes
23

Observações

*Alguns informantes chamavam-lhe jantim ou genti, talvez por influência da emigração já que, segundo nos informaram, na Venezuela denomina-se rentim.

Referência bibliográfica

(Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006)



G.M.





Tangerineira

Família
Rutaceae

Nome científico
Citrus reticulata Blanco

Origem
Originária das Filipinas e sul da Ásia.

Descrição
Pequena árvore espinhosa com ramos tenros e folhas sublanceoladas, não trifoliadas, brilhantes, com pecíolo ligeiramente alado. Frutos globoso-deprimidos com casca fina, alaranjada levemente verrugosa, facilmente destacável dos segmentos. Sementes pequenas, pontiagudas numa extremidade. Polpa doce e aromática.

Distribuição na Madeira
Cultivada junto às habitações e em pequenos pomares.

Usos
Chá da folha e da casca do fruto para acalmar, tensão alta e infeções na bexiga.

N.º de informantes
8

Referência bibliográfica
(Amaral, 1982)



Til

Família
Lauraceae

Nome científico
Ocotea foetens (Aiton) Baill.

Origem
Endêmica da Macaronésia.

Descrição
Árvore até 30-40 m, com uma copa densa, piramidal a arredondada. Lançamentos glabros. Folhas 6-18 x 2-7 cm, alternadas, elípticas a ovado-elípticas, acuminadas, brilhantes e glabras na página superior. Página inferior glabra, mas com duas depressões glandulares, cobertas de pelos compridos, na base da nervura principal. Inflorescências em panícula. Tépalas de 2-3 mm oblogo-ovadas, obtusas, cremes. Baga de 1,8-2 cm, elipsoidal, negra, com uma cúpula que atinge o primeiro terço.

Distribuição na Madeira
Frequente na Laurissilva dos 600 aos 1500 m de altitude.

Usos
Lavagens do corpo, para comichão (género de urticária).

N.º de informantes
4

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)



F.F.

M.F.





Tomatas, tomateiro inglês

Família
Solanacea

Nome científico
Cyphomandra betacea (Cav.) Sendth.

Origem
América do Sul.

Descrição
Arbusto de crescimento rápido que atinge 3 m de altura e caule ereto. Folhas com indumento ligeiro, intensamente aromáticas, ovadas, cordadas na base e agudas no ápice, de cerca de 10-35 x 4-12 cm. Flores rosadas e frutos em forma de ovo, com cerca de 8 x 3 cm, pele alaranjada, vermelha ou arroxeada. Polpa alaranjada, firme junto à casca, suculenta, agridoce e com sementes na parte interna.

Distribuição na Madeira
Cultivado em pequenos pomares ou junto às habitações.

Usos
Comem o fruto em fresco, sendo referido como bom para o sangue.

N.º de informantes
1

Referência bibliográfica
(Felippe, 2005)

Tomate

Família
Solanaceae

Nome científico
Solanum lycopersicum L

Origem
Nativa da América Central e do Sul.

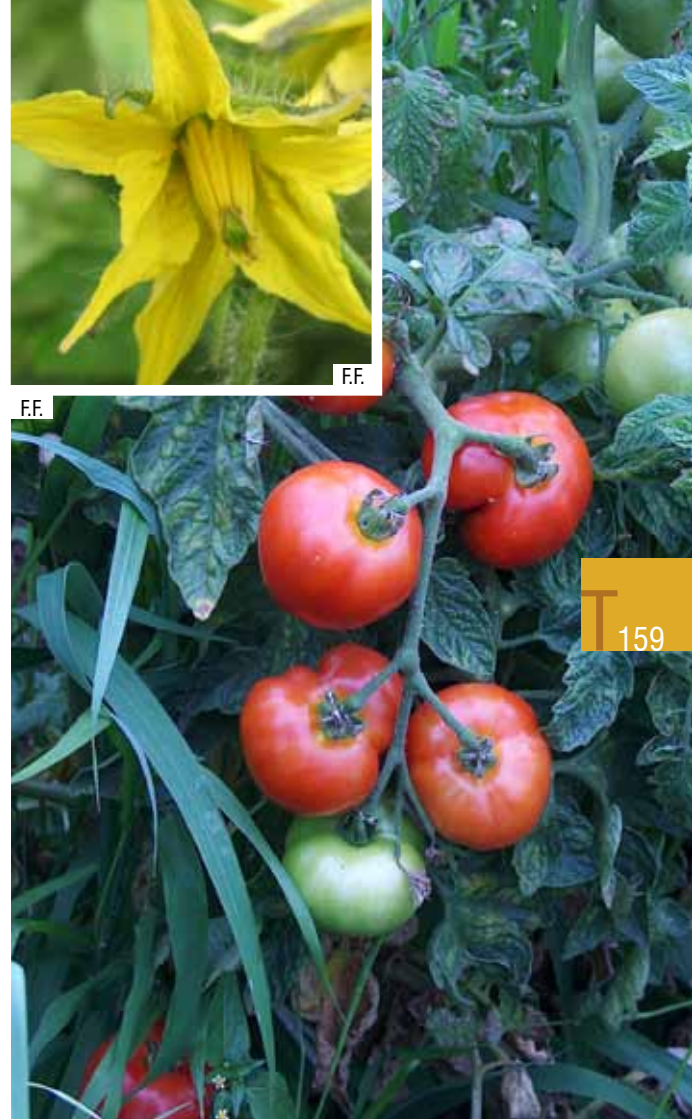
Descrição
Herbácea anual, pubescente, muito aromática com caules de 30-100 cm de comprimento. Folhas alternas, pinadas, de 10-40 cm, com folíolos grandes e pequenos alternados, ovados a ovado-lanceolados, dentados a lobados. Flores regulares dispostas em cimeiras, pedicelos articulados, decaindo na frutificação. Corolá de 1,5-2,5 cm de diâmetro, amarela, com lóbulos lanceolados e acuminados. Baga de 2-9 cm de diâmetro, globosa, verde densamente pubescente, quando imatura e avermelhada quando amadurece.

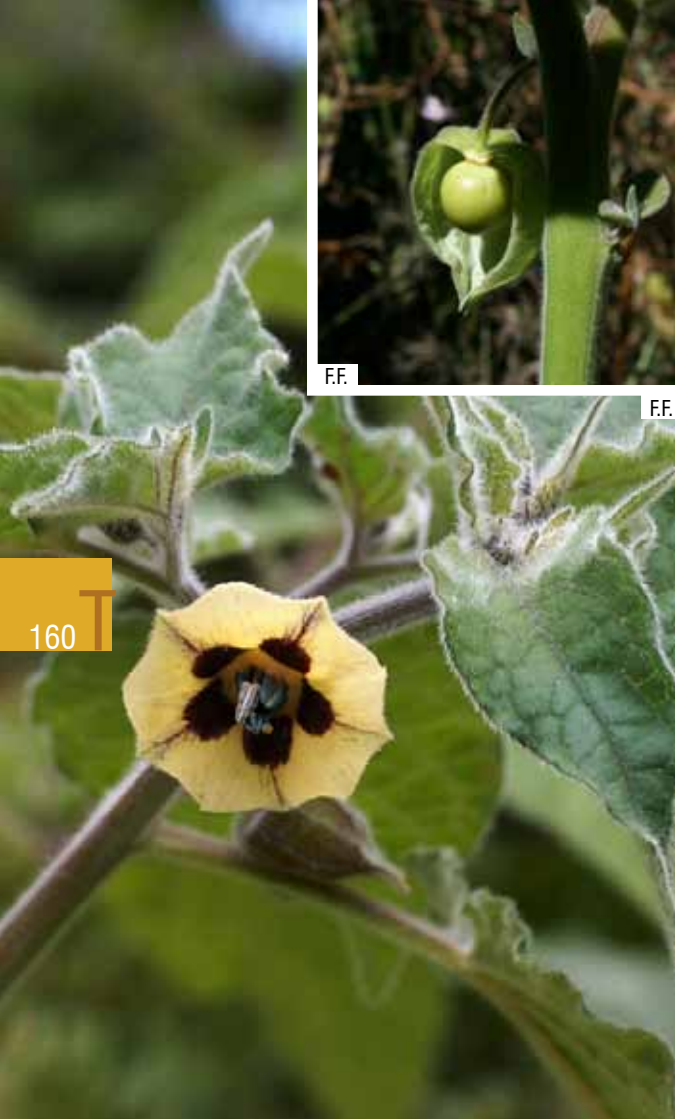
Distribuição na Madeira
Cultivada em hortas e estufas. Ocorrendo ocasionalmente fugida de cultura em baldios e muros.

Usos
Assado, embrulhado em folhas de vinha, para sarar chagas de “dentro para fora”. Preparam uma massa de tomate para utilizar, durante o ano, em diversos cozinhados. O tomate fica cortado aos quartos de um dia para o outro. No dia seguinte, ralam no passe-vite duas vezes, em crivos diferentes. Colocam a massa num saco de pano, amarrando a boca e penduram dois ou três dias. Ao fim deste tempo, deitam a massa, numa bandeja e juntam 1kg de sal para cada kg de massa, misturando bem. Para guardar, colocam um pouco de azeite no fundo dos frascos, depois a massa e, por fim, um pouco de sal, cobrindo novamente com azeite.

N.º de informantes
7

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Vieira, 2002)





Tomate capuchinho,

tomate capucho, ovos de lagartixa

Família
Solanaceae

Nome científico
Physalis peruviana L.

Origem
Nativa da América do Sul.

Descrição
Herbácea perene, pubescente com caules até 1 m. Folhas ovadas, simples, alternas ou duas em cada nó. Flores regulares, inseridas na axila das folhas ou na bifurcação dos caules. Pedicelos da flor eretos, mas descaindo na frutificação. Cálice campanulado com cinco dentes de 7-9 mm na floração, tornando-se mais alargado na frutificação. Corola campanulada, amarela, com cinco manchas púrpuras ou negras junto à base. Baga de 11-15 mm globosa, amarela alaranjada, inclusa no cálice em forma de balão.

Distribuição na Madeira
Naturalizada em rochas e paredes de locais secos e solarengos. Cultivada pela baga comestível.

Usos
Chá da folha para diabetes, colesterol, diarreia e tosse. Usam o fruto assado em cima de borbulhas e bujácões.

N.º de informantes
10

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Vieira, 2002)

Tremoçoiro

Família
Fabaceae

Nome científico
Lupinus albus L.

Origem
Nativa da Europa Central e região mediterrânica.

Descrição
Herbácea anual de 60 cm de altura, com folhas longamente pecioladas e digitadas, glabras na página superior e pubescentes, na página inferior. Inflorescência em cacho terminal, com flores brancas tingidas de azul, dispostas em verticilos. Cálice bilabiado com 8-10 mm. Corola de 10-16 mm. Vagem oblonga 50 x 10 mm, mais ou menos comprimida, vilosa e deiscente.

Distribuição na Madeira
Cultivada em terrenos agrícolas para fins alimentares ou para sideração.

Usos
De manhã e à noite, engolir dois tremoços secos ou demolhados, tomando também a água, em caso de diabetes.
Torrados e moídos para substituir os grãos de café.

N.º de informantes
4

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Sampaio, 1990)

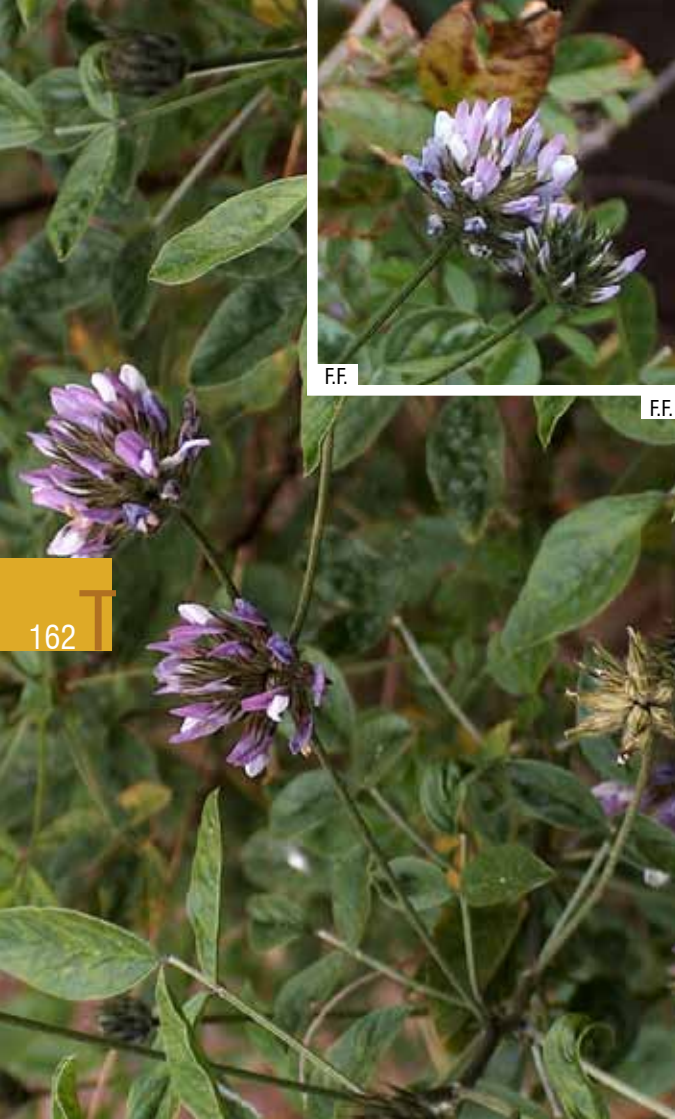


F.F.



F.F.





F.F.

F.F.

162

Treveiro, fedegoso, treveiro da rocha

Família

Fabaceae

Nome científico

Bituminaria bituminosa (L.) C.H. Stirt.

Origem

Nativa.

Descrição

Herbácea perene com forte cheiro a nafta, quando esfregada entre os dedos. Caules de 1-1,5 m, prostrados a eretos, tornando-se lenhificados na base. Folhas basais trifoliadas, ovado-orbiculares, sendo as terminais, linear-lanceoladas. Inflorescência de várias flores. Cálice de 10-15 mm, com pelos longos brancos e alguns pequenos pretos. Corola de 13-18 mm, azulada, violeta e branca. Vagem até 17 mm, com pelos brancos e pretos.

Distribuição na Madeira

Comum nas zonas baixas da Madeira, em locais rochosos bem expostos e ao longo de caminhos.

Usos

Usava-se para alimentar as vacas, sendo mais tarde proibido por dar mau gosto ao leite.

Em chá, para lavagens do cabelo e, por vezes, também em mistura com o junco ou com alecrim, tendo em atenção não deixar chegar à cara.

N.º de informantes

14

Referência bibliográfica

(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994; Sequeira, Fontinha, Freitas, Ramos & Mateus, 2006; Vieira, 2002)

Trevisco,

quebra dentes, cega olhos, tira olhos

Família
Euphorbiaceae

Nome científico
Euphorbia peplus L.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea anual, de 5-32 cm. Caule solitário ereto, geralmente sem folhas, na parte inferior. Folhas alternas, obovadas ou suborbiculares, obtusas. Inflorescência com glândulas esverdeadas. Cápsulas glabras de 2 x 2,2 mm.

Distribuição na Madeira

Muito comum em solos cultivados e incultos, à beira de caminhos e paredes.

Usos

Seiva utilizada em feridas e chagas.

N.º de informantes
9

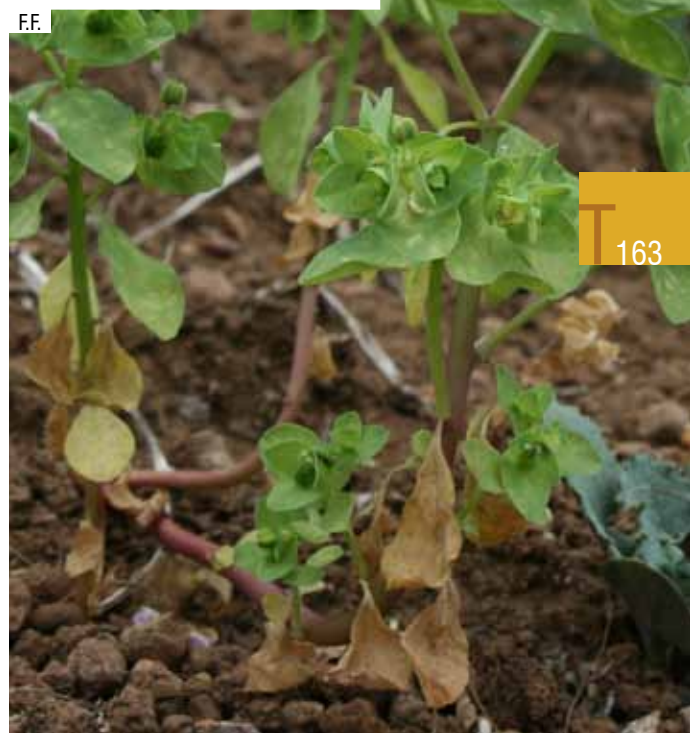
Observações

Não se deve dar as vacas, pois quebra-lhes os dentes.

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994)



F.F.



F.F.



Trigo

Família
Poaceae

Nome científico
Triticum aestivum L.

Origem
Proavelmente originária do Médio Oriente.

Descrição
Herbácea anual. Caules simples, glabros, até 1,20 m de altura, cilíndricos, eretos, de secção transversal circular. Entrenós ocos ou com medula esponjosa. Folhas de limbo linear com nervação paralelinérvea, bainha e lígula. Aurículas amplexicaules e frequentemente com pelos compridos na margem. Flores com três estames e dois ou três estigmas plumosos, reunidas em espiguetas inseridas no ráquis, formando uma espiga comprida e comprimida dorsalmente. Fruto seco e indeiscente.

Distribuição na Madeira
Cultivada em terrenos agrícolas, principalmente nos concelhos da Calheta e Santana.

Usos
Da semente fazem farinha e farelo para a alimentação humana em papas, sopas e pão (por vezes, com batata-doce). Chá de farelo, para o leite das parturientes não secar. Também na alimentação das vacas, com a mesma finalidade. Este chá é usado para purificar o sangue e lavar “os rabinhos” das crianças com diarreia. Com o farelo e mel de abelha, embrulhado numa toalha de linho, fazem um emplastro que colocam no peito, em caso de rouquidão. As sementes são torradas para fazer “café”.
A palha é usada para abafar as casas e, em chá, misturando com isabel dias, para os “inchaços”, mesmo em mulheres grávidas. Sopas de pão com aguardente de “formiga” (de borra), aplicando nos bujácões (furúnculos). Para eczemas, levavam os grãos ao ferreiro, onde eram aquecidos e prensados, extraindo um líquido do qual aplicavam umas gotas na pele, com uma pena de galinha.

Trigo (continuação)

N.º de informantes

12

Observações

Quando se apanha muito sol na cabeça, colocam 3 grãos de trigo, num copo de água, tapando com uma toalha de linho, dizendo uma oração e colocando, o copo virado para baixo, na cabeça. Quando a água ferve, vai-se dizendo a oração até parar de ferver.

Na maré seca (baixa) a massa do pão não cresce; na maré cheia e lua cheia a massa cresce depressa.

“Tem que ir a trigo senão a terra mirra”.

Para fazer as searinhas do presépio de Natal (lapinha madeirense). Por vezes, também as fazem com milho ou lentilhas.

Referência bibliográfica

(Press & Short, 1994)



E.F.



Urtiga

Família
Urticaceae

Nome científico
Urtica urens L.

Origem
Nativa.

Descrição
Herbácea anual, de 30-40 cm de altura, com pelos urticantes. Folhas opostas dentadas e pecioladas. Quatro estipulas em cada nó. Cachos de poucas flores masculinas e muitas femininas. Na frutificação, os cachos são geralmente, mais compridos do que o pecíolo da folha. Aquênios de 1,6-2,5 mm de diâmetro.

Distribuição na Madeira
Por toda a ilha, nas zonas agrícolas, incultos e bordas de caminhos.

Usos
Dão às galinhas, para não bicarem os ovos.
Chá com bixeiro para enxaquecas e corrimentos.
Para activar a circulação, aplicavam ramos nos braços.

N.º de informantes
5

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994)

F.F.

F.F.

Urtiga branca, urtiga morta

Família
Euphorbiaceae

Nome científico
Mercurialis annua L.

Origem
Nativa.

Descrição
Herbácea pequena subglabra, ereta e muito ramosa, com seiva aquosa. Caules até 45 cm. Folhas opostas, estipuladas e simples, ovadas a elíptico-lanceoladas, crenado-serradas. Pecíolos de 1-25 mm. Inflorescências masculinas até 7 cm. Flores femininas em grupos até quatro, dispostas nas axilas das folhas.

Distribuição na Madeira
Muito comum até aos 800 m de altitude, em paredes, pastagens e terrenos incultos.

Usos
Chá para induzir a menstruação.
Para problemas de intestinos.

N.º de informantes
10

Observações
Faz as vacas “urinar sangue”.

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Sampaio, 1990)



F.F.

F.F.





F.V.

F.F.

Uveira

Família

Ericaceae

Nome científico

Vaccinium padifolium Sm.

Origem

Endêmica da Madeira.

Descrição

Arbusto a pequena árvore, até 6 m, de ramos jovens avermelhados e pubescentes. Folhas oblongas a elípticas, serrilhadas, pubescentes no pecíolo e na nervura média da página inferior. Flores dispostas em ráculos axilares, corola amarelo-esverdeada, avermelhada, globosa a campanulada. Fruto ovoide, preto azulado quando maduro, com brilho ceroso.

Distribuição na Madeira

Planta comum nas encostas, dos 800 aos 1700 m de altitude.

Usos

Ferviam os frutos para juntar ao vinho com a finalidade de lhe dar cor.

N.º de informantes

2

Referência bibliográfica

(Jardim & Francisco, 2000; Press & Short, 1994)

Família
Scrophulariaceae

Nome científico
Verbascum pulverulentum Vill.

Origem
Introduzida provavelmente da Europa.

Descrição
Herbácea bienal até 1,5 m de altura, de indumento muito denso, branco tomentoso. Folhas basais, até 40 cm, dispostas em roseta, oblongo-ovovadas a oblanceoladas, geralmente crenadas, sésseis ou curtamente pecioladas. Folhas caulinares muito mais pequenas, cordadas e acuminadas. Inflorescências terminais, mais ou menos ramosas, densas ou frouxas, quase sempre longas. Flores amarelas, até 2 cm de diâmetro, com cinco estames e pelos brancos nos filamentos.

Distribuição na Madeira
Pouco frequente, mas naturalizada, nas duas costas da ilha, dos 600 aos 1000 m de altitude.

Usos
Chá com cerca de 10 cm da folha, para lombrigas, dores de barriga e lavagens “por baixo”.

N.º de informantes
2

Referência bibliográfica
(Jardim & Sequeira, 2008; Press & Short, 1994; Vieira, 2002)



F.F.

G.M.



Videira Jacquez

Família
Vitaceae

Nome científico
Vitis vinifera L. x *aestivalis* Michx. ou *Vitis vinifera* L. x *cinerea* x *aestivalis*

Origem
Vitis vinifera originária da Ásia e a *Vitis aestivalis* originária da América do Norte.

Descrição
Trepadeira lenhosa com caules até 6 m, evoluindo com a ajuda de gavinhas caulinares opostas às folhas. Folhas alternas, simples, palmatinérveas ou sub-orbiculares, irregularmente dentadas, glabras ou variavelmente pubescentes. Inflorescências em panículas opostas às folhas. Flores pentâmeras, hipogínicas, com um disco nectarífero interestaminal. Cálice reduzido; pétalas unidas, formando uma caliptra; cinco estames opostos às pétalas e ovário súpero. O fruto é uma baga suculenta, exteriormente violácea, muito escura.

Distribuição na Madeira
Muito cultivada na Ilha da Madeira, até aos 800 m de altitude.

Usos
Chá das folhas para colesterol, sangue e diabetes. No caso de lombrigas, em crianças, esfrega-se a barriga e os pulsos com vinagre de vinho. Vinho aquecido com sopas de pão, sobre o umbigo, para dores menstruais. Para abrir o apetite das vacas davam-lhes vinho. Usada tanto na forma de vinho, como de aguardente de borra de vinho e, como referido anteriormente, com diversas plantas e em diferentes misturas, por exemplo, com pingos de azeite de louro.

N.º de informantes
6

Referência bibliográfica
(Press & Short, 1994; Vieira, 2002)



G.F.

PM.



Violeta

Família
Violaceae

Nome científico
Viola odorata L.

Origem
Nativa.

Descrição

Herbácea perene com estolhos. Folhas cordadas na base, crenadas e com estipulas verde pálido, lanceoladas a acuminadas. Sépala de 8-9 mm, ligeiramente ciliadas na base. Corola de 16–18 mm, violeta clara, com aroma adocicado. Esporão de 5-6 mm e cápsulas globosas pubescentes inseridas em pedúnculos decumbentes.

Distribuição na Madeira

Muito comum na Madeira, entre os 300 e 850 m de altitude, em terrenos encharcados.

Usos

O chá da flor "faz muito bem por dentro".

N.º de informantes

2

Observações

Apanham as violetas na Semana Santa e fazem uma "pinhinha" (pequenos ramos arredondados), colocando à volta do Sepulcro.

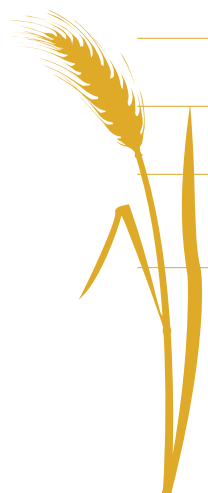
Referência bibliográfica

(Press & Short, 1994)



F.F.

F.F.







Curas, Orações e Crenças

Cura da Zipela

Pedro e Paulo donde vens
Senhor venho de Roma
o que viste lá
muita zipela

Pedro e Paulo pega num ramo de palmeira e volta lá e cura desta maneira.
Ziple e Ziplão fora daquele mar onde não ouças galo nem galinha cantar
Nem menino chorar eu te curo e deus te sare.

Notas: É usado um ramo de “palmito” benzido que depois da reza queimam. A cinza é deitada numa “cruz de caminho”, deitada para trás do ombro, não se olhando para trás “para não apanharmos o mal”. Cura-se de 9 a 27 vezes, por dia, para curar mais depressa.

Cura do Aberto

Carne curada aberta dementida
São Santo Amaro partiu a sua perna, tornou a soldar.
Onde ponho as minhas mãos, ponho a minha santidade,
Vai para o meio do mar tá um louro bento,
Pode-te desaferrar, este corpo já é velho não te pode sustentar.

Nota: É colocada a mão de quem vai curar, sobre a zona infetada e depois diz a oração;
Aberto – “tipo carne apartada” - distensão muscular.

Cura do Sol

Raio do sol tira-te daqui
Que aqui não é o teu lugar
Que a Virgem da guia te manda curar do sol da calmaria
Com uma toalha de linho e um vidro de água fria;
Meu divino mestre, tirai este mal que esta Maria tem
Este corpo é pobre não te pode sustentar
Eu te curo e Deus que te sare.

Notas: Colocam 9 grãos de trigo no copo de água e curam 9 vezes de cada vez. Pode-se dobrar que é mais depressa a curar. Quando a água ferve tem sol. Nunca se deve curar dentro de casa.
Quando se cura alguém, essa pessoa tem de estar de costas para quem cura, para o mal poder ir embora.

Curar o Ar

Maria (nome da pessoa) foi o nome que o Padre te pôs na pia
Em nome da Virgem Maria,
Eu te curo de olhar mau, inveja empresado ou o mau que por ti passasse,
Homem ou mulher que com má inclinação olhasse
Te invejasse,
no teu comer, no calçar, no vestir, no falar, no teu trabalho, na tua formosura, na tua postura ou na tua casa ou fora dela.
Dores que te deram
E Deus que te tirar esta maldade, esta invejidade e este empreso e este ar mau
E Deus queira,
Deite no prego do mar
Onde não oiça galos cantar,
Nem gado bento berrar
E neste corpo nem em mim possa entrar.

Credo, 5 vezes esta oração,

Homem bom, mulher brava,

Credo, 3 vezes,

Oferecimento a S.ta Terezinha Mãe de Deus
Queira tirar esta maldade,
Esta invejidade
E este ar mau por amor de Deus.

Nota: reza-se com um ramo de alecrim.



Curar /perfumar a casa ou palheiro

É necessário: matinhos da cozinha (restos de lixo/pó apanhados de varrer a cozinha), palma (em forma de cruz), alecrim (em forma de cruz), incenso (comprado na farmácia). Esta mistura é colocada num pedaço de telha, sobre as brasas. Ao sair a fumaça, vão andando na diagonal, em cruz, enquanto é dita a seguinte oração:

Em louvor ao Santíssimo Sacramento
O que é bom vai para dentro
O que é mau para fora.

Notas: Isto é feito 3 a 9 vezes; depois o resto é deitado numa encruzilhada (cruz de caminho), sem olhar para trás. Também fazem uma cruz com alho e alecrim. A estas fumigações chamam-lhes “perfumes”, daí perfumar a casa ou o palheiro.

Provérbio

Perdidos a barcos
Perdidos a remos

Curar do Mau olhado

O nome da pessoa (exemplo Maria)
O nome que te puseram na pia,
eu te curo do mau-olhado em nome de Deus e da Virgem Maria.
Se te deram olhado,
no teu comer, no teu beber, no teu vestir ou no teu calçar, na tua formosura,
se te deram mau-olhado.
Nosso Senhor e Nossa Senhora te queiram tirar
E mande deitar na serra ou no mar,
Onde não oiça galo cantar,
Nem galinha cacarejar,
Nem porco roncar,
Nem gato miar,
Nem ovelha berrar,
Nem vaca berrar.
Casa ogada por cima de telha,
Por onde este mal entrou
por aqui saia.

Louro verde e alecrim verde
que foste criado e nascido no campo,
Tirai este mal ò félio cobranto.
Em nome de Deus,
Do pai e do filho e do Espírito Santo
E das três pessoas divinas da Santíssima Trindade,
Que te cure
E Jesus Cristo te sare
E Pedro e Paulo
E Nossa Senhora de Belém tirai todo o mal que cristão tem.

Nota: Dizendo esta oração 9 vezes e 9 vezes o credo, 3 ou 5 dias seguidos.

Credo:

Creio em Deus Pai, todo-poderoso,
Criador do céu e da Terra
E em Jesus Cristo, seu único filho nosso Senhor
Que foi concebido pelo poder do Espírito Santo,
Nasceu da Virgem Maria
Padeceu sob Pôncio Pilatos,
Foi crucificado, morto e sepultado
Desceu à mansão dos mortos:
Ressuscitado ao terceiro dia,
Subiu aos céus,
Está sentado à direita de Deus Pai todo-poderoso,
De onde há-de vir a julgar os vivos e os mortos.
Creio no Espírito Santo na Santa Igreja Católica,
Na comunhão dos Santos,
Na remissão dos pecados,
Na ressurreição da carne,
Na vida eterna.
Amem.

Oração da Cruz

Mão sangrenta de Jesus
Mão ferida lá na Cruz
Vem tocar em M.^a (nome da pessoa)
Vem curá-la
Vem curá-la
Vem curá-la
Tira todos os males
Que ela tem
E que não volte para ninguém.
3 Avés Marias e 3 Pátrias glórias

Nota: benzidas com um crucifixo ou com as contas.



Santa Helena –Cura ao mau olhado

S.ta Helena
Gloriosa S.ta Helena
No alto mar andaste
As nove mil vozes encontraste
Uma deste a São Constantino
A outra no alto do mar deitaste
Eu não quero que me empresteis
Mas quero que me tireis
Este mau olhado
Mal invejado
Ar de caminho
Ar de igreja
Ar de qualquer lugar
Que te deram
No teu comer
No teu vestir
No teu físico
No teu calçar
Na tua casa
Que Deus te tire
E que mande deitar
No alto do mar
Onde não oiça galo cantar
Nem ovelha preta berrar
Que este corpo é tão pobre
Não te pode sustentar
Vai-te mal
Vai-te mal
Vai-te mal

Nota: Com o ramo de alecrim em cruz e a porta da casa aberta.



Cura do cobranto

Manta falhada

Palha aguada

Alecrim verde que nasceste no campo

Tira este mal a este cobranto.

Nota: Cobranto é a forma popular de se referirem à zona.

Oração com perfumes

Assim como Nossa Senhora perfumou o Menino Jesus

para cheirar

Eu te perfume meu menino

para te curares.

Nota: Ao meio dia, na rua, durante 3 dias, queimam um ramo em cruz, com palmito benzido, folhas de alecrim, alho e incenso.

No dia de São João, a água é benta. Olham para dentro dumha bacia com água e se não se verem refletidos é porque não morrerão nesse ano.

No dia de São João e de São Pedro, a água do mar está benzida, assim como tudo o que se apanha antes do sol nascer (apanham raminhos de louro e canas).

Na noite de São João ou de São Pedro, colocam três papelinhos num copo com água, com o nome de rapazes e o que abrir tem o nome daquele com quem se casarão.

Na véspera de São João ou de São Pedro, à noite, abriam 1 ovo cru, num copo de água e, no dia seguinte, viam:

Se tivesse um barco, era sinal que iriam embarcar;

Se tivesse uma igreja, era sinal de casar;

Se tivesse um caixão, era sinal que iriam morrer.

Quando uma mulher estava para ter criança:

- Aproximavam um cordão com uma medalha e consoante o lado que ficasse virado para a pessoa, então seria menino ou menina.

- “Deixa ver a tua mão”, se a pessoa virava a palma da mão para cima, seria uma menina, se virava para baixo, seria um menino.

Bibliografia

- Almeida, D. (2006). *Manual de Culturas Hortícolas* (Vol. II). Lisboa: Editorial Presença.
- Almeida, D. (2006). *Manual de Culturas Hortícolas* (Vol. I). Lisboa: Editorial Presença.
- Amaral, J. D. (1982). *Os Cítrinos*. 3ª Edição. Lisboa: Livraria Clássica Editora.
- Aparício, A. et al. (1987). *Flora Vascular da Andalucia Occidental*. Barcelona: Ketres Editora S.A./Benito Valdés, Salvador Talavera, Emilio Fernández – Galiano.
- Bremness, L. (1993). *Plantas Aromáticas*. Guia Prático. Porto: Editora Civilização.
- Brown, D. (2002). *New Encyclopedia of Herbs & Their Uses*. London: DK/The Royal Horticultural Society.
- Castroviejo, S. (coord. gen.). (1986-2012). *Flora Iberica* 1-8, 10-15, 17-18, 21. Madrid: Real Jardín Botánico, CSIC.
- Costa, M. C. C. D. & Nascimento, S. C. (2003). *Atividade Citotóxica de Plectranthus barbatus* Andr. (Lamiaceae). *Acta Farmacéutica Bonaerense*, 22(2):155-8. Buenos Aires, Argentina: Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Buenos Aires.
- Coutinho, A. X. P. (1939). *A Flora de Portugal*. 2ª Edição. Lisboa: Bertrand (Irmãos) Lda.
- Felippe, G. (2005). *Frutas, Sabor à Primeira Dentada*. São Paulo: Senac Editora.
- Ferrão, J.E.M. (1993). *A Aventura das Plantas e os Descobrimentos Portugueses*. 2ª Edição. Lisboa: Instituto de Investigação Científica e Tropical / Comissão Nacional para as Comemorações dos descobrimentos Portugueses / Fundação José Berardo.
- Fonseca, J. M. (2008). *As Abóboras in O Gorgulho* Ano 4, n.º 9. Figueiró dos Vinhos: Colher para Semear/ Rede Portuguesa de Variedades Tradicionais.
- Frazão-Moreira, A. F. (2005). *Plantas e Saberes No Limiar da Etnobotânica em Portugal*. Lisboa: Edições Colibri / Instituto de Estudos de Literatura Tradicional.
- Gardé, A. & Gardé, N. (1988). *Culturas Hortícolas*. 6ª Edição. Lisboa: Clássica Editora.
- Guinaudeau, C. (1988). *Les haies brise-vent et bande boisées*. Paris: Librairie Larousse.
- Humphries, C. J., Press, J. R. & Sutton, D. A. (2005). *Árvores de Portugal e da Europa*. Porto: Guias Fapas – Fundo para a Proteção dos Animais Selvagens e Planeta das Árvores.

- Jardim, R. & Francisco, D. (2000). *Flora Endémica da Madeira*. 1ª Edição. Funchal: Múchia Publicações, Lda.
- Jardim, R., Sequeira, M. M. & Capelo, J. (2007). *Madeira in Açores e Madeira – A Floresta das ilhas, Árvores e Florestas de Portugal* (Vol. VI). Lisboa: Público, Comunicação Social, S.A./Fundação Luso-Americana para o Desenvolvimento.
- Jardim, R., & Sequeira, M. M. (2008). Lista das plantas Vasculares (Pteridophyta e Spermatophyta) in Borges, P. A. V.; Abreu, C.; Aguiar, A. M. F.; Carvalho, P.; Jardim, R.; Melo, I.; Oliveira, P; Sérgio, C.; Serrano, A. R. M. & Vieira, P. In P. A. Borges, C. Abreu, A. M. Aguiar, P. Carvalho, R. Jardim, I. Melo, et al., *A list of the terrestrial fungi, flora and fauna of Madeira and Selvagens archipelagos* (pp. 178-207). Funchal and Angra do Heroísmo: Direcção Regional do Ambiente da Madeira and Universidade dos Açores.
- Kramer, J. (1981). *An Illustrated Guide to Flowering Houseplants*. Londres: Salamander.
- Machado, C. (2007). *Juncaceae. Herbário da Universidade de Coimbra*. URL: http://www.uc.pt/herbario_digital/Flora_PT/Familias/juncaceas
- Mendes, D. (2009). *Matriz Toponímica da Fajã da Ovelha*. Fajã da Ovelha: Duarte Mendes.
- Menezes, C. A. (1907). *As Labiadas do Arquipélago da Madeira*. Funchal.
- Menezes, C. A. (1914). *Flora do Arquipélago da Madeira, Phanerogamicas e Cryptogamicas Vasculares*. Funchal: Junta Agrícola da Madeira.
- Morton, J. (1987). *Avocado*. In Morton, J. F. *Fruits of warm climates*. Miami. URL: http://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/avocado_ars.html
- Press, J. R., & Short, M. (1994). *Flora of Madeira*. London: The Natural History Museum.
- Proença da Cunha, A., Ribeiro, J. A., & Roque, O. R. (2007). *Plantas Aromáticas em Portugal Caracterização e Utilizações*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Proença da Cunha, A., Silva, A. P., & Roque, O. R. (2006). *Plantas e Produtos Vegetais em Fitoterapia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Saade, R. L. (1996). *Chayote Sechium edule* (Jacq.) SW. Rome: IPGRI International Plant Genetic Resources Institute.
- Sampaio, G. (1990). *Flora Portuguesa*. 4ª Edição. Porto: Instituto Nacional de Investigação Científica.
- Sequeira, M. M., Fontinha, S., Freitas, F., Ramos, L., & Mateus, M. G. (2006). *Plantas e Usos Tradicionais nas Memórias de Hoje - Freguesia da Ilha*. Funchal: Casa do Povo da Ilha / Parque Natural da Madeira.

Vieira, R. (2002). *Flora da Madeira Plantas Vasculares Naturalizadas no Arquipélago da Madeira*. Boletim do Museu Municipal do Funchal (História Natural) Suplemento n.º 8. Funchal: Câmara Municipal do Funchal.

Vieira, R. M. (2007). *Flora da Madeira Plantas Vasculares Naturalizadas no Arquipélago da Madeira*. In C. Medeiros, M. J. Jesus, L. M. Gouveia, & S. Fontinha. *Plantas Invasoras Como Combatê-las*. Funchal: Secretaria Regional do Ambiente e dos Recursos Naturais - Serviço do Parque Natural da Madeira.

Ficha Técnica

**Autoras**

Fátima Isabel Correia de Freitas - Direção Regional de Agricultura e Desenvolvimento Rural
Maria da Graça Henriques Mateus - Serviço do Parque Natural da Madeira

Edição

Serviço do Parque Natural da Madeira

Fotografia

A.L. - Alexandre Luís
F.F. - Fátima Freitas
G.F. - Graça Freitas Aguiar
G.M. - Graça Mateus
M.F. - Marco Freitas
P.M. - Paulo Moniz

Depósito Legal

366490/13

ISBN

978-989-95497-9-1

Tiragem

2000

Design e paginação

Ziraa

Impressão

Meio, Publicidade e Marketing, Lda. /Palmigráfica – Artes Gráficas, Lda

Funchal, 2013

1ª Edição



UNIÃO EUROPEIA
FUNDO EUROPEU AGRÍCOLA
DE DESENVOLVIMENTO RURAL
A Europa Investe Nas Zonas Rurais

