Co-funded by
the European Union

GROW LIFE

DELIVERABLE 5.2

Plantas Multifuncionais: A arte de cozinhar com a biodiversidade

Versão Portuguesa

MAIO 2026

Ficha informativa do documento

Acrónimo do Projeto	LIFE21-GIC-PT- GrowLIFE
Nome do Projeto	GrowLIFE — An integrated approach to promote sustainable food systems via behavioral changes cross-fostering all parties involved
Número de *Grant Agreement*	101074425
Documento	Plantas Multifuncionais: A arte de cozinhar com a biodiversidade
***Work package* número e título**	WP5 – Formações
Nível de Disseminação	Público
Data de entrega	31-05-2026
Versão / data	v1.0 / 15/05/2026

Sumário

Este guia reúne um conjunto de fichas dedicadas a Plantas Multifuncionais (PlaM), desenvolvidas como recurso de apoio ao módulo - *Definir e implementar práticas sustentáveis na hotelaria e restauração* – lecionado nas 12 Escolas de Hotelaria e Turismo. As fichas apresentam, de forma sistematizada, informação sobre diferentes espécies de PLaM, incluindo usos culinários, aplicações na horta e propriedades ecológicas, permitindo consolidar os conteúdos trabalhados pelos alunos ao longo do módulo.

Para além da sua função pedagógica, estas fichas constituem também materiais de comunicação orientados para a valorização das PlaM, reforçando o compromisso do projeto com a sensibilização para a sustentabilidade, a promoção da biodiversidade funcional e a relevância destes recursos vegetais em contextos gatronómicos. O documento contribui, assim, para ampliar o impacto do GrowLIFE, disponibilizando conteúdos claros, visualmente acessíveis e ajustados às necessidades de formadores, alunos, comunidades e entidades parceiras.

Índice

Plantas Multifuncionais *4*

O que são? 4

Como são utilizadas? 4

Porque é que isso é importante? 5

ALECRIM (*Salvia rosmarinus*) 5

ALFAZEMA (*Lavandula angustifolia*) 5

BELDROEGA (*Portulaca oleracea; grandiflora*) 6

BORRAGEM (*Borago officinalis L.*) 6

CALÊNDULA (*Calendula officinalis L.*) 6

CAMOMILA (*Matricaria chamomilla L.*) 7

CEBOLINHO (*Allium schoenoprasum*) 7

CEREFÓLIO (*Anthriscus cerefolium*) 7

DENTE-DE-LEÃO (*Taraxacum officinale*) 8

URTIGA (*Urtica urens e Urtica dioica*) 8

Referências *9*

Anexo *10*

Plantas Multifuncionais

O que são?

As Plantas Multifuncionais (PlaM) são recursos vegetais adaptados às condições climáticas locais e com múltiplas utilizações. Podem ser:

- Comestíveis;
- Medicinais;
- Benéficas para a horticultura;
- Fundamentais na recuperação de ecossistemas degradados.

A sua identificação e caracterização são fundamentais para a conservação da biodiversidade, fortalecimento da economia local e promoção da soberania alimentar.

Como são utilizadas?

As PlaM representam grande potencial na gastronomia, oferecendo sabores, texturas e propriedades nutricionais únicas; a sua incorporação enriquece a criatividade culinária e promove uma alimentação mais sustentável.

- Na cozinha: integradas nos pratos aportam sabores, texturas e qualidades nutricionais, por exemplo, saladas, sopa, para temperar um prato, produtos para barrar.
- Para a saúde: algumas têm propriedades medicinais e podem ser consumidas em chás infusões ou suplementos.
- Na horta: melhoram a saúde do solo, atrame polinizadores, protegem contra pragas, enriquecem a biodiversidade, aumentam a disponibilidade de nutrientes e de alimento para outras plantas.
- Na gastronomia sustentável: valorizam ingredientes locais, inspiram novas receitas e promovem uma cozinha mais respeitosa para com o meio ambiente.

Combinando esses usos, as PLaM tornam-se aliadas valiosas para o chef, o horticultor e a natureza.

Porque é que isso é importante?

A formação de chefs e de profissionais da gastronomia desempenha um papel fundamental na valorização dessas espécies, incentivando a sua utilização na alta gastronomia, na gastronomia regional e na alimentação diária, permitindo que os futuros chefs explorem ingredientes pouco convencionais, desenvolvam novas receitas e contribuam para a preservação do património culinário.

ALECRIM (*Salvia rosmarinus*)

3

É especialmente popular na cozinha mediterrânica e é frequentemente utilizado para temperar carnes como borrego, frango, porco e vaca. Pode ser utilizado fresco ou seco, sob a forma de folhas inteiras ou finamente picadas.

Acrescenta um sabor delicioso a uma variedade de legumes assados, como batatas, cenouras, abóbora, beringelas e cogumelos. Basta regar os legumes com um pouco de azeite e acrescentar folhas de alecrim frescas ou secas antes de assar no forno.

Pode-se infundir o azeite ou vinagre com alecrim para dar sabor aos pratos. Basta colocar alguns ramos de alecrim fresco numa garrafa de azeite ou vinagre e deixar repousar durante alguns dias para infundir o sabor.

ALFAZEMA (*Lavandula angustifolia*)

4

Ultiliza-se como erva aromática, como condimento e em infusões. A lavanda também pode ser utilizada em cofeitaria, sobremesas, carnes, peixes e legumes. Cultiva-se principalmente pelas suas flores aromáticas, que são utilizadas na produção de óleos essenciais, perfumes, produtos de higiene pessoal e aromaterapia.

BELDROEGA (*Portulaca oleracea; grandiflora*)

5

Acompanha saladas, sopas e guisados em todo o mundo, crus e cozinhados. Cresce entre 15 e 50 cm de comprimento, esta planta herbácea é macia, carnuda, sumarenta e de sabor ácido.

Fornece uma boa quantidade de vitaminas, além de ser classificada como a maior fonte de ácidos gordos - ómega 3, em todo o reino vegetal.

BORRAGEM (*Borago officinalis L.*)

6

Adiciona frescura e crocância às saladas quando se utilizam folhas jovens da borragem cruas.

Enriquece sopas, guisados, caldos com sabor e nutrientes, através da cozedura das folhas e caules.

Salteia-se facilmente com outros legumes numa frigideira ou wok, criando um prato rápido e saudável, desde que se retirem as raízes. Integra-se bem em omeletes, ovos mexidos ou fritos, contribuindo para um maior valor nutricional.

CALÊNDULA (*Calendula officinalis L.*)

7

Enriquece saladas e caldos, através das suas pétalas. Utiliza-se para tingir o arroz de amarelo/laranja.

As flores secas podem ser utilizadas como substituto do açafrão em sopas ou sobremesas. Os botões florais podem ser conservados em vinagre, como as alcaparras.

CAMOMILA (*Matricaria chamomilla L.*)

8

A camomila é consumida principalmente em infusão, apreciada por suas propriedades calmantes e digestivas, mas também pode ser utilizada na culinária para aromatizar sobremesas, biscoitos, cremes ou até algumas bebidas, e o seu extrato ou óleo essencial pode ser usado em preparações aromáticas ou terapêuticas.

CEBOLINHO (*Allium schoenoprasum*)

9

Pica-se finamente quando fresco e polvilha-se sobre uma variedade de pratos, como saladas, sopas, guisados e molhos. Utiliza-se também para decorar e dar um toque final a pratos como omeletes, sopas, peixe e carnes grelhadas.

Aromatiza azeites e vinagres quando utilizado em infusões, resultando em molhos saborosos para saladas ou marinadas.

CEREFÓLIO (*Anthriscus cerefolium*)

10

Utiliza-se como erva aromática e tempero. Ele aromatiza delicadamente sopas e molhos, como o vinagrete, e combina com muitos pratos à base de peixes e crustáceos. Numa omelete ou numa salada, oferece uma nota ligeiramente anisada. Também é possível preparar um vinho de cerefólio, deixando macerar um punhado de sementes de cerefólio em um bom vinho branco.

DENTE-DE-LEÃO (*Taraxacum officinale*)

11

As folhas tenras são comestíveis e utilizadas em saladas, sopas e salteados. As flores podem-se usar para fazer vinho de dente-de-leão.

As raízes cruas e finamente picadas podem ser adicionadas a saladas, fritas, servem como condimento, e secas e torradas, como sucedâneo do café. É uma boa fonte de vitamina A. Os botões florais imaturos são consumidos crus, ao vapor, fritos, cozidos, em omelete ou em empanadas.

URTIGA (*Urtica urens e Urtica dioica*)

12

Distingue-se *Urtica urens* de *Urtica dioica* por uma diferença subtil nas folhas: a primeira possui uma fina penugem e a segunda não.

Confecionam-se e consomem-se as folhas jovens de forma semelhante aos espinafres. Podem ser utilizadas em sopas, guisados, omeletes, chás e até para fazer molhos como pesto.

Referências

[1] Subsecretaría de Turismo del Estado de México. (2023, June 30). *Chilaquiles con barbacoa* [Fotografia]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chilaquiles_con_barbacoa,_gastronom%C3%ADa_de_Otumba_01.jpg (CC BY-SA 4.0)

[2] Borah, P. (2025, January 10). *Marigold flowers 2* [Fotografia]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Marigold_Flowers_2.jpg (CC BY-SA 4.0)

[3] Boisse, J. (2019, May 20). *Rozmaryn lekarski* [Fotografia]. Atlas Roslin. https://atlas.roslin.pl/plant/7797 (CC BY-SA 4.0)

[4] Ziarnek, K. (2022, June 23). *Lavandula angustifolia subsp. pyrenaica in the Botanischer Garten, Berlin-Dahlem* [Fotografia]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lavandula_angustifolia_subsp._pyrenaica_kz03.jpg (CC BY-SA 4.0)

[5] Garcia-Cabral, I. (2017, October 28). *Portulaca oleracea subsp. oleracea* [Fotografia]. Jardim Botânico UTAD – FloraDigital de Portugal. https://jb.utad.pt/multimedia/18356 (CC BY-NC-SA 4.0)

[6] Annna. (2017, October 25). *Borago officinalis* [Fotografia]. Jardim Botânico UTAD – Flora Digital de Portugal. https://jb.utad.pt/multimedia/16896 (CC BY-NC-SA 4.0)

[7] Crespí, A. (2025, March 4). *Calendula officinalis* [Fotografia]. Jardim Botânico UTAD – FloraDigital de Portugal. https://jb.utad.pt/multimedia/50972 (CC BY-NC-SA 4.0)

[8] CZasiadko, R. (2016, July 21). *Chamomile and buttercup* [Fotografia]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chamomile_and_buttercup_(Unsplash).jpg (CC0 1.0)

[9] Opioła, J. (2006, May 9). *Allium schoenoprasum* [Fotografia]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Allium_schoenoprasum_a1.jpg (CC BY-SA 3.0)

[10] 4028mdk09. (2012, April 13). *Anthriscus cerefolium* [Fotografia]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Echter_Kerbel_April_2012.JPG (CC BY-SA 3.0)

[11] Bergsma, D. J. (2014, March 25). *Taraxacum officinale* [Fotografia]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Paardenbloem_(Taraxacum_officinale)_06.JPG (CC BY-SA 4.0)

[12] FullEdit. (2018, November 4). *Urtica sp.* [Fotografia]. Wikimedia Commons. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Urtica.png (CC BY-SA 4.0)

Anexo

Tabela 1 – Tabela de resumo das propriedades das Plantas Multifuncionais

Espécies	Na Cozinha	Na Horta	Referências
ALECRIM (*Salvia rosmarinus*)	É frequentemente utilizado para temperar carnes como borrego, frango, porco e vaca. Pode ser utilizado fresco ou seco, sob a forma de folhas inteiras ou finamente picadas. Acrescenta um sabor delicioso a uma variedade de legumes assados, como batatas, cenouras, abóbora, beringelas e cogumelos.	Tem efeitos positivos no crescimento das plantas, estimulando o desenvolvimento radicular e melhorando a absorção de nutrientes do solo. Pode ajudar a controlar doenças causadas por fungos e bactérias com as suas propriedades antimicrobianas. Melhora a estrutura e a fertilidade do solo graças às suas raízes profundas que ajudam a combater a compactação do solo.	Pignatti, S. (2018). *Flora d'Italia*. Edagricole. Duke, J. A. (2002). *Handbook of medicinal herbs* (2nd ed.). CRC Press.
ALFAZEMA (*Lavandula angustifolia*)	É usada como erva aromática em condimentos, infusões e culinária, e as suas flores aromáticas servem para produzir óleos essenciais, perfumes e produtos de aromaterapia.	Atrai polinizadores como abelhas e borboletas, aumentando a biodiversidade, e suas flores oferecem néctar e pólen para hortícolas e fruteiras. Seu aroma intenso repele insetos indesejados e pode ser usado em infusões ou extratos com ação inseticida ou antifúngica suave.	Lis-Balchin, M. (2002). *Lavender: The genus Lavandula*. Taylor & Francis.
BELDROEGA (*Portulaca oleracea grandiflora*)	É uma planta herbácea, macia e de sabor ácido, acompanha saladas, sopas e guisados, e é rica em vitaminas e em ácidos gordos ómega-3, sendo a maior fonte vegetal desses nutrientes.	Cresce bem em solos pobres e secos, cobre o solo para reduzir erosão, associa-se a bactérias fixadoras de azoto, controla ervas daninhas, atrai polinizadores e, quando usada como cobertura morta, enriquece o solo, sendo ideal para rotação de culturas.	Simopoulos, A. P., & Salem, N. (1996). Purslane: A terrestrial source of omega-3 fatty acids. *Journal of the American College of Nutrition*, *15*(3), 299–309.

Espécies	Na Cozinha	Na Horta	Referências
BORRAGEM (*Borago officinalis L.*)	As suas folhas jovens adicionam frescura e crocância às saladas, e, cozidas, enriquecem sopas, guisados e caldos. Também podem ser salteadas com outros legumes ou usadas em omeletes e ovos, aumentando o valor nutricional dos pratos.	É usada como cobertura do solo na agricultura biológica, suprime ervas daninhas, melhora a estrutura do solo e reduz a erosão. Atrai polinizadores e inimigos naturais de pragas, serve como adubo verde, repele algumas pragas, suas raízes profundas soltam o solo e acumulam nutrientes, e é útil para a apicultura e polinização.	Grieve, M. (1992). *A modern herbal*. Penguin Books. Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2013). *Edible flowers and wild plants in Mediterranean diets*.
CALÊNDULA (*Calendula officinalis L.*)	As suas pétalas enriquecem saladas e caldos, tingem arroz de amarelo ou laranja, as flores secas podem substituir o açafrão em sopas ou sobremesas, e os botões florais podem ser conservados em vinagre como alcaparras.	Serve de hospedeira e abrigo para inimigos naturais de pragas, fornece pólen durante o inverno para abelhas e outros artrópodes benéficos, e ajuda a repelir traças, mosca branca e controlar alguns nemátodos do tomateiro.	European Medicines Agency. (2011). *Assessment report on Calendula officinalis*. EMA. Altieri, M. A. (2018). *Agroecology: The science of sustainable agriculture* (3rd ed.). CRC Press.
CAMOMILA (*Matricaria chamomilla L.)*	É consumida sobretudo em infusão pelas suas propriedades calmantes e digestivas, mas também pode aromatizar sobremesas, biscoitos, cremes e bebidas, e seu extrato ou óleo essencial serve em preparações aromáticas ou terapêuticas.	Atrai polinizadores, ajuda a repelir pragas e doenças, estimula o crescimento das plantas vizinhas e as suas infusões podem ser usadas como fertilizante natural.	McKay, D. L., & Blumberg, J. B. (2006). A review of the bioactivity and potential health benefits of chamomile tea. *Phytotherapy Research*, *20*(7), 519–530. https://doi.org/10.1002/ptr.1900
CEBOLINHO (*Allium Schoenoprasum*)	Quando fresco, picado finamente, é usado para polvilhar saladas, sopas, guisados, molhos e decorar pratos como omeletes, peixe e carnes grelhadas, além de aromatizar azeites e vinagres para molhos e marinadas.	Atrai polinizadores como abelhas e borboletas, ajuda a repelir pragas como moscas e pulgões, e melhora a saúde do solo ao libertar compostos orgânicos durante a decomposição.	Kamenetsky, R., & Rabinowitch, H. D. (2006). *The genus Allium: A developmental and physiological perspective*. CRC Press.

Espécies	Na Cozinha	Na Horta	Referências
CEREFÓLIO (*Anthriscus cerefolium*)	É usado como erva aromática e tempero, aromatizando sopas, molhos e pratos de peixes e crustáceos, e acrescentando um toque anisado a omeletes e saladas. Também pode-se preparar um vinho de cerefólio, macerando suas sementes em vinho branco.	Funciona como planta companheira das folhas verdes e afastando lesmas e pulgões, atrai insetos benéficos como abelhas e joaninhas, cresce bem em áreas sombreadas e atua como cobertura viva, conservando a humidade e protegendo o solo da erosão.	Bown, D. (2001). *The Royal Horticultural Society encyclopedia of herbs & their uses*. Dorling Kindersley.
DENTE-DE-LEÃO (*Taraxacum officinale*)	As suas folhas tenras são comestíveis em saladas, sopas e salteados. As flores servem para fazer vinho de dente-de-leão, as raízes podem ser usadas cruas, fritas ou como substituto do café, e os botões florais imaturos podem ser consumidos crus, cozidos ou em omeletes. É também uma boa fonte de vitamina A.	As raízes profundas descompactam o solo e trazem nutrientes à superfície. Atrai inimigos naturais de pragas, serve como bioindicadora e suas flores fornecem néctar e pólen para polinizadores, além de poder ser usada em chorumes para fertilizar e fortalecer as plantas.	Schütz, K., Carle, R., & Schieber, A. (2006). Taraxacum—A review on its phytochemical and pharmacological profile. *Journal of Ethnopharmacology*, *107*(3), 313–323.
URTIGA (*Urtica urens* e *Urtica dioica*)	A *Urtica urens* distingue-se de *Urtica dioica* por ter folhas com fina penugem, enquanto a segunda não tem. As folhas jovens podem ser consumidas como espinafres, em sopas, guisados, omeletes, chás ou em molhos como o pesto.	Serve como bioindicadora de solos férteis, atrai insetos benéficos como joaninhas e sirfídeos, e é usada em chorume de urtiga para estimular o crescimento e reforçar a resistência das plantas. As folhas jovens também podem ser usadas como adubo verde ou no composto, acelerando a decomposição e enriquecendo o solo com azoto.	Fiol, M., et al. (2019). Nettle as multifunctional plant in agroecological systems. *Agronomy for Sustainable Development*, *39*(4). Nicholls, C. I., & Altieri, M. A. (2013). Plant biodiversity enhances agroecosystem resilience. *Agroecology and Sustainable Food Systems*, *37*(4), 316–339.