

9º Congresso Mundial de Naturopatia e Medicinas Não Convencionais,
Leiria 16 e 17 de Março de 2013,
Seminário Diocesano

Título:

Conhecer as **plantas silvestres alimentares** para melhorar a alimentação e a saúde.

Palestrante:

Professora Doutora Fernanda Delgado

Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Resumo:

A correta identificação botânica das plantas silvestres comestíveis, estando incluídas as plantas aromáticas e medicinais é fundamental antes da sua utilização. A confusão entre plantas que pertencem a espécies diferentes, é comum. O mesmo nome vulgar, pode ser atribuído em diversas regiões do país a plantas diversas, causando, por vezes problemas graves ao seu utilizador ou consumidor.

A Flora portuguesa apresenta uma riqueza notável, quer de espécies, quer de ecologias diversificadas, gerando um valor patrimonial do ponto de vista paisagístico, genético, bem como farmacológico, médico, industrial e gastronómico.

Os estudos de etnobotânica regional que se têm realizados nos últimos anos, têm contribuído para, em diversas regiões do país compilar os saberes ancestrais sobre a utilização das plantas pelas populações, permitindo aos investigadores aprofundar e estudar muitas das propriedades que diversas plantas apresentam, alargando o seu âmbito de ação e de conhecimento sobre determinada planta-metabolitos secundários-propriedades terapêuticas e/ou nutricionais.

Neste âmbito abordar-se-á nesta comunicação para além destes conceitos algumas técnicas de boas práticas culturais ou de colheita, e destacar-se-ão algumas plantas da flora silvestre nacional com interesse terapêutico e nutricional.

Palavras chave: etnobotânica; plantas silvestres; nutrição; boas práticas culturais