Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Ervas aromáticas e condimentares…

Idioma
Portuguese, international

As regiões do Sul da Europa são detentoras de grande biodiversidade faunística e botânica, as populações aprenderam há muitos séculos a recolher e cultivar plantas aromáticas e condimentares e a utilizá-las na culinária doméstica.

Em Portugal junto das casas e perto das cozinhas surgem fruteiras, hortas e hortos, com funções utilitárias, aromáticas e de embelezamento dos espaços.

Nos conventos, mosteiros e palácios praticaram-se ancestralmente tradições de jardinagem com aproveitamento e recriação de ambientes de água, pomares e hortos pequenos paraísos de frescura, de aromas e sabores, onde as aromáticas surgem frequentemente.

Estes saberes-fazeres baseados no conhecimento empírico, de cultivo e manutenção, fertilização e envasamento de plantas, continuam vivos ainda hoje em muitos locais do País, havendo mesmo um renascer destas culturas.

As ervas aromáticas são utilizadas para destacar os sabores dos alimentos e são componente essencial da culinária mediterrânica. São utilizadas frescas, ao contrário das especiarias usadas depois de secagem.

As plantas mais utilizadas em Portugal para condimentação dos pratos e nas infusões são entre outras o coentro, poejo, hortelã, hortelã da ribeira, orégão, salsa, lúcia-lima, tomilho, erva-cidreira, …

As plantas espontâneas silvestres são também procuradas junto às ribeiras e em ambientes silvo-pastoris, como os catacuzes, acelgas, agriões, saramagos, beldroegas, espargos, cogumelos, túberas, …

Na medicina popular as plantas e ervas são usadas nomeadamente na prevenção microbiana e na facilitação da digestão.

Source URL (modified on 09/12/2015 - 12:41): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/68