

# Etnoflora da Terra de Miranda

## Cultibos, Yervas i Saberes



Projeto Cultibos, yervas i saberes:  
biodiversidade, sustentabilidade e dinâmica em Tierras de Miranda  
NORTE-09-0230-FEDER-000064

ISBN 978-989-20-3436-2



9 789892 034362

Guia de usos e saberes sobre plantas silvestres e cultivadas, histórias de gente da Terra de Miranda, que connosco partilhou tradições de muitas vidas.

- Destaca 122 espécies tradicionalmente usadas
- Indica modos de fazer e usar
- Assinala propriedades medicinais e nutritivas
- Previne para o consumo adequado e seguro, em particular das plantas medicinais
- Valoriza o uso sustentável, boa gestão e conservação dos recursos naturais
- Regista património cultural e tradição da Terra de Miranda
- Dá dicas para distinguir (morfologia) e encontrar (habitat e ecologia)
- Apresenta imagens de plantas e usos

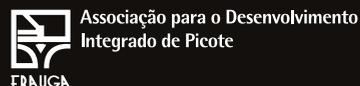
Etnoflora da Terra de Miranda

# Etnoflora da Terra de Miranda

## Cultibos, Yervas i Saberes



Mais de 100 plantas usadas na Terra de Miranda, com os seus nomes populares, identificação botânica, dicas e outra informação de interesse



# Etnoflora da Terra de Miranda

---

## Cultibos, Yervas i Saberes

---

Mais de 100 plantas usadas na Terra de Miranda, com os seus nomes populares, identificação botânica, dicas e outra informação de interesse

---



Associação para o Desenvolvimento  
Integrado de Picote



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA  
Escola Superior Agrária

**Título:** Etnoflora da Terra de Miranda. Cultibos, Yerbas i Saberes.

**Coordenação:** Ana Maria Carvalho

**Textos:** Ana Maria Carvalho e Margarida Telo Ramos

**Trabalho de campo**

**e entrevistas:** Margarida Telo Ramos

**Fotografias:** Ana Maria Carvalho, Atilano Suarez, Margarida T. Ramos, Carlos Aguiar (pp 88, 94, 120, 121 e 129) e Isabel Sá (p141)

**Design:** Atilano Suarez  
Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança

**Editores:** FRAUGA – Associação para o Desenvolvimento Integrado de Picote  
Instituto Politécnico de Bragança

**Impressão:** Publidigi

**Tiragem:** 2000 exemplares

**Depósito legal:** 353009/12

**ISBN:** 978-989-20-3436-2

Projeto Cultibos, yerbas i saberes:  
biodiversidade, sustentabilidade e dinâmica em Tierras de Miranda  
NORTE-09-0230-FEDER-000064

Promotores



Associação para o  
Desenvolvimento  
Integrado de  
Picote



Parceiros



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA  
Escola Superior Agrária



Centro de  
Investigação  
de Montanha

Cofinanciadores



União Europeia

Fundo Europeu de  
Desenvolvimento Regional



Tomilho salseiro, temelo branco .....	43
<b><i>Triticum aestivum</i> L.</b>	<b>46</b>
<b><i>Tuberaria lignosa</i> (Sweet) Samp.</b>	<b>97</b>
<b><i>Ulmus minor</i> Mill.</b>	<b>165</b>
<b><i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy</b>	<b>98</b>
Uolmo, ulmo, ulmeira .....	165
Urze .....	70
Urze, torga .....	70
<b><i>Verbascum thapsus</i> L.</b>	<b>78</b>
<b><i>Viburnum opulus</i> L.</b>	<b>68</b>
Vimeiro, vimeiro vermelho, vimieiro, vime .....	162
<b><i>Vincetoxicum nigrum</i> (L.) Moench</b>	<b>63</b>
Yedra, hidre .....	62
Yerba amarelha .....	103
Yerba cidreira .....	107
Yerba crista .....	114
Yerba de l aire .....	63
Yerba de la rata .....	72
Yerba-de-las bruxas .....	86
Yerba de San Joan .....	66
Yerba de San Reberto .....	102
Yerba estrelha, yerba streilha .....	120
Yerba lhoba, yerbas lhobas .....	97
Yerba moira .....	129
Yerba-sanguinária, yerba-prata .....	96
<b><i>Zantedeschia aethiopica</i> (L.) Spreng</b>	<b>61</b>
Zimbros .....	139