

Erva-príncipe, um tesouro a (re)descobrir

É uma erva que faz definitivamente falta no seu canteiro de aromáticas. Relaxante, desinfectante, com propriedades bactericidas, pode ser usada em infusões ou como tempero para dar um toque exótico aos seus pratos. Ouse experimentar!
Luís Filipe Goulão

É

da erva-príncipe (*Cymbopogon citratus*) que se faz o famoso e delicioso chá príncipe. Esta planta contém grandes quantidades de citral, um óleo essencial que lhe confere um aroma agradável e muito intenso a limão. Mas não só! Esta planta possui outros componentes que lhe conferem propriedades com numerosas utilizações aromáticas e medicinais. Use-a em vasos ou jardineiras, em canteiros ou como bordadura ornamental no seu jardim de maior área.

Utilizada como infusão, esta agradável bebida funciona como digestivo, combate a má disposição e a azia e protege o fígado. Pode utilizar esta bebida em bochechos para tratar gengivites, aftas e candidíase oral. Devido às suas propriedades bactericidas e desinfectantes, é utilizada para aliviar problemas nas vias urinárias. Use-a para relaxar!

As suas propriedades calmantes aconselham o seu consumo para melhorar o sono e reduzir ansiedade e nervosismo. Ajuda ainda a baixar a febre e actua como sudorífero, expectorante e diurético.

Use sem receio folhas e caules para dar um toque exótico aos seus pratos. O seu óleo essencial de citronela é muito utilizado como repelente não tóxico, afastando insectos

nocivos a muitas outras plantas do seu jardim. O seu aroma atrai abelhas, facilitando a polinização. Se plantar erva-príncipe junto a canis, repele insectos transmissores de leishmaniose e protege o seu fiel amigo de uma forma natural. Não pode deixar de ter esta planta no seu jardim de ervas.

A planta

A erva-príncipe é uma planta herbácea de origem tropical, de crescimento bastante rápido. É uma gramínea (Poaceae), perene e com rizoma, de touça, que se ramifica e de onde se diferenciam as folhas, crescendo em forma de moita de rebentos. Pode atingir 1,5m de altura. As folhas são verde-acinzentadas, finas e de bordas cortantes e as flores são panículas amarelas, embora em Portugal raramente encontre as condições que lhe permitam entrar em floração. Ainda que seja nativa de regiões de clima tropical, com centro de origem no Sudoeste asiático, cresce facilmente no nosso país, sendo até naturalizada em algumas zonas.

Quando e como plantar?

A propagação desta erva faz-se por divisão de pés, preferencialmente na Primavera-Verão. Para a ter na sua varanda ou quintal, comece por adquirir os pés em hortos, viveiristas especializados, feiras ou casas de produtos agrícolas. Escolha vasos de cerca de 10 a 12cm ou, se quiser preparar uma pequena área de produção, utilize compassos de planta-



MARIA JOAQUIM GALA

ção de 1m entre linhas e 80 cm na linha. Plante com o colo junto à superfície do solo enterrando o terço basal dos perfilhos e corte as folhas rentes à inserção para que pegue mais facilmente. O crescimento é em geral muito rápido e, sob condições apropriadas, conseguirá que se mantenham em produção durante três a cinco anos, com cerca de três, quatro cortes anuais. Vá cortando e vão crescendo novas folhas. Coloque as plantas em pleno sol ou meia-sombra. Esta planta prefere solos de textura média, com pH próximo de 5,5, férteis e com bom teor em matéria orgânica, profundos e bem drenados, mas com um bom grau de humidade para que se obtenha uma boa produção com um elevado teor de óleos essenciais.

Como cuidar?

É muito fácil. A erva-príncipe é uma planta rústica, pouco exigente e que se adapta a diversas condições. Ao manipular, não deixe de usar luvas, pois as bordas das folhas podem cortar a pele. Devido ao seu rápido crescimento, prepare-se para desbastar periodicamente. Desde que corte a mais de 10cm acima do solo, as plantas rebrotarão sem

problemas. Lembre-se que é uma espécie com origem no Sul da Índia, por isso precisa de água e não tolera temperaturas baixas ou geadas. Regue-a frequentemente para assegurar uma boa produção de óleo essencial e cubra com manta térmica durante o Inverno ou, quando em vasos, recolha-os durante os dias mais frios. Assegure-se que o solo possui bastante matéria orgânica. Fertilize começando com um adubo de azoto, fósforo e potássio. Reforce com um adubo azotado 30 dias após a plantação e, a cada corte, repita a aplicação de azoto e potássio. Nas nossas condições, a erva-príncipe é muito resistente a pragas e doenças, pelo que não terá que se preocupar com tratamentos fitossanitários. Vá removendo as infestantes, caso se tornem um problema.

Como usar?

Para colher, escolha o momento em que o ápice das folhas se apresenta castanho-amarelado. Esta ocorre geralmente cerca de sete a dez meses após a plantação e é quando as folhas atingem o seu teor máximo de óleo. Colha sempre folhas frescas, para que possam ser preservados todos os compostos que

lhe conferem o seu valioso aroma. Tenha o cuidado de colher a uma altura de três, quatro dedos acima do ponto de inserção no caule, para que a planta possa rebrotar. As folhas podem ser usadas frescas ou secas para preparar infusões com um agradável aroma a limão. Recomendamos uma proporção de duas a quatro colheres de sopa de folhas para um litro de água. Deixe em infusão durante cerca de sete, dez minutos, não deixe de coar para evitar a passagem de pelos e pequenos filamentos, deixe arrefecer e use para acompanhar a sua refeição. É um excelente digestivo. Sabia que se juntar pequenas tiras da parte inferior e mais clara das folhas ou a parte inferior do caule ao refogado para temperar carne, peixe ou marisco dará um toque oriental à sua refeição? Misture com gengibre e coco. Fica delicioso! Experimente, ainda, utilizar as folhas frescas em saladas. Para sobremesa, ouse utilizar umas folhinhas como substituto da casca de limão no seu arroz-doce e surpreenda a sua família e amigos.

Engenheiro Agrónomo e da Associação Portuguesa de Horticultura (APH)