



Folhas soltas do álbum “Plantas do Convento do Passado e do Presente”

Visitar o património edificado pode ser também imaginar as vivências dos que aí habitaram. Neste projeto lúdico-educativo vamos falar-te de plantas e da sua utilização, na cozinha, bem como realçar os seus poderes terapêuticos e de bem-estar.

Laranjeira

Sabias que ...

Podes fazer água aromatizada em casa?

Vais precisar de:



- ❖ Rodelas de laranja e limão;
- ❖ Rodelinhas de gengibre;
- ❖ Água com e sem gás;
- ❖ Hortelã;
- ❖ Gelo.

Coloca as rodelas de laranja, limão, gengibre e um raminho de hortelã, num jarro e cobre com as águas bem geladas, deixa repousar cerca de 2 horas. Antes de servir acrescenta pedras de gelo.

Experimenta!!

Podes fazer decoração com rodelas de laranja?



Vais precisar:

- ❖ Rodelas de laranja;
- ❖ Rodelas de limão;
- ❖ Paus de Canela
- ❖ Estrelas de anis
- ❖ Velinhas

Corta as rodelas de laranja e limão e coloca-as em tabuleiros forrados de papel vegetal, leva ao forno a 100º durante pelo menos 4 a 5 horas.

Num prato coloca as velinhas ao centro e dispõe as rodelas de laranja á volta, a teu gosto, decora com alguns paus de canela e as estrelas de anis. Fica lindo e perfumado!



Árvore do género *Citrus* tem porte pequeno-médio, é da família das Rutáceas e existem muitas espécies, as mais comuns são a laranja amarga (*Citrus aurantium L.*) e a laranja doce (*Citrus sinensis L.*), de folha perene com alguns galhos espinhosos, os rebentos são verdes e as folhas têm o formato de lança arredondada, podendo atingir até 10 cm de comprimento. A flor é normalmente branca, com tons rosas e púrpuras, bastante aromática e agrupa-se de um a seis, tendo normalmente, cinco pétalas e são particularmente apreciadas pelas abelhas.

O seu fruto, a laranja, tem interior normalmente carnudo dividido entre 10 a 14 gomos, cuja cor varia desde o amarelo ao avermelhado passando obviamente pelo laranja.

Na Ásia e Médio Oriente, onde era conhecida desde a antiguidade, a laranjeira assumia-se apenas como árvore ornamental, por o seu fruto ser muito amargo.

A primeira laranjeira doce plantada na Europa no século XVI foi trazida da China pelos portugueses. Desde então as laranjas doces passam a ser conhecidas por "portuguesas". Na realidade, esta laranja é um fruto híbrido resultante do cruzamento entre um pomelo (*Citrus x paradisi*) e uma tangerina (*Citrus reticulata*).

Reconhecida como antiescorbútica, era utilizada pelos marinheiros, nas longas travessias marítimas, para combater o Escorbuto, doença provocada pela falta de vitamina C, que os dizimava às centenas.

Em medicina utilizam-se as suas flores, as folhas, a casca, o fruto e também em alguns casos o extrato das sementes e os óleos essenciais, estes são muito utilizados também em perfumaria e cosmética. A laranja é muito utilizada na culinária, em saladas, na confeção de doces, sumos, marmeladas, molhos e acompanha bem pratos de carne ou peixe.

Curiosidades

Laranja em grego diz-se *portokali*, em turco *portakal*, em romeno *portocala* e em italiano *portogallo*.

O primeiro grande livro de medicina chinesa datado de há 2000 atrás já mencionava os poderes curativos da casca da laranja. O médico Árabe Avicena no séc. X também já utilizava a laranja como planta medicinal.

