



## PROPOSTA DE CRIAÇÃO DE HORTAS VERTICAIS

DIA MUNDIAL DA TERRA 2012



**CLÁUDIA AZEVEDO**

**SUSANA JORGE**

**DIVISÃO MUNICIPAL DE AMBIENTE E  
CONSERVAÇÃO DA NATUREZA**

**ABRIL DE 2012**



## Índice

<b>Índice .....</b>	<b>2</b>
<b>Índice de Figuras .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Introdução .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Hortas Verticais .....</b>	<b>4</b>
2.1 Material e Métodos .....	5
<b>3. Multiplicação de Plantas .....</b>	<b>7</b>
3.1 Técnica da Sementeira .....	7
3.2 Técnica da Estacaria .....	9
<b>4. Espécies a Utilizar .....</b>	<b>11</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>26</b>



## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> - Exemplos de Organização de Hortas Verticais.....	5
<b>Figura 2</b> - Esquema de construção do vaso para horta com garrafa PET e exemplo final. ....	6
<b>Figura 3</b> – Exemplos de materiais inertes a colocar no fundo dos vasos.....	6
<b>Figura 4</b> – Exemplo de substrato a usar nas hortas. ....	7
<b>Figura 5</b> – Multiplicação vegetativa – técnica de estacaria.....	9
<b>Figura 6</b> – Multiplicação vegetativa – técnica de estacaria.....	10



## 1. Introdução

O Dia Mundial da Terra, celebrado anualmente a 22 de Abril surgiu como um movimento universitário, tendo-se convertido num importante acontecimento educativo e informativo a nível mundial.

A criação de uma consciência comum e globalizante sobre todas as problemáticas ambientais e a necessidade da conservação da biodiversidade constituem os principais objetivos desta iniciativa.

Esta data é utilizada para avaliar os diversos problemas relacionados com o meio ambiente, desde, a contaminação do ar, da água e dos solos, à destruição de ecossistemas e ao esgotamento de recursos não renováveis. São igualmente discutidas as soluções que permitem eliminar os efeitos negativos das atividades humanas, que incluem, desde a reciclagem de materiais, à preservação de recursos naturais, à proibição na utilização de produtos químicos nocivos, ao fim da destruição de habitats fundamentais, como as florestas tropicais, e à proteção de espécies ameaçadas.

Neste âmbito, e para o ano de 2012, propomos a divulgação junto da comunidade escolar do conceito associado à criação de hortas verticais, em particular, nas freguesias urbanas do concelho de Oliveira de Azeméis. Com esta iniciativa, pretende-se promover a sensibilização dos alunos para a prática da agricultura de subsistência, a par com o incentivo à reutilização de material reutilizável, do qual é exemplo as garrafas PET.

## 2. Hortas Verticais

As hortas verticais poderão ser criadas, sempre que haja pouco espaço disponível, permitindo o aproveitamento do espaço vertical, quer de paredes, muros ou mesmo redes de vedação.

Os terrenos existentes em meio urbano por vezes apresentam textura e composição desfavoráveis à prática de agricultura. Assim, esta técnica possibilita, para além da organização de espaço, a utilização e seleção de substratos mais adequados às necessidades das culturas instaladas.

Com a promoção desta técnica nos recintos escolares do concelho, principalmente nas freguesias urbanas, pretende-se o desenvolvimento de sensibilidade para as problemáticas ambientais, nomeadamente através do desenvolvimento de práticas de



agricultura sustentáveis. Envolvendo a população escolar, pretende-se igualmente a replicação da iniciativa junto da comunidade local.

O modelo proposto recorre ao uso de vasos feitos a partir de garrafas de dois e cinco litros, possibilitando o cultivo de plantas condimentares, aromáticas e medicinais para uso doméstico.



**Figura 1** - Exemplos de Organização de Hortas Verticais.

## 2.1 Material e Métodos

Para a criação de hortas verticais poderão ser usadas garrafas de plástico (sugestão: cada aluno pode trazer a sua), com capacidade de dois litros ou garrafões de cinco litros (vazias e limpas).

Depois de escolher um local bem iluminado, de preferência, com sol direto pelo menos numa parte do dia e por um período de 4 a 6 horas (não coincidente com o “meio-dia solar”), será necessário preparar os vasos. A construção dos vasos deverá ser efetuada da seguinte forma:

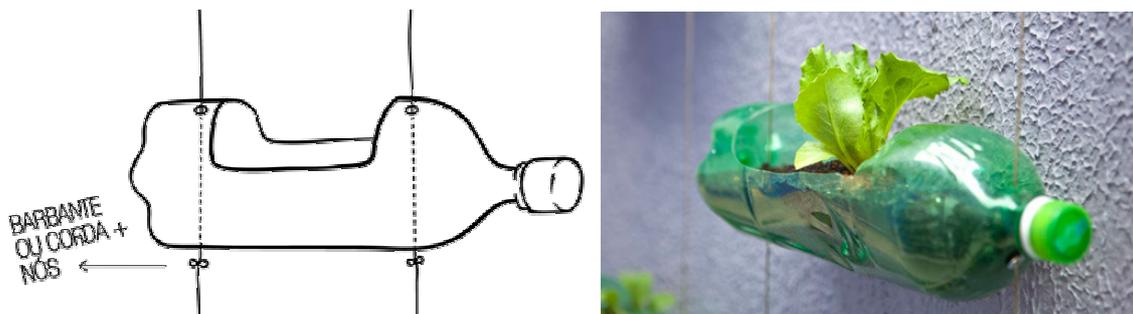
**1.º:** Todas as garrafas devem ser cortadas da mesma forma, com uma espécie de janela, que será a abertura para a planta. A distância entre a parte inferior da garrafa e a abertura pode ser de “três dedos”, e na parte superior pode ser contado um palmo até o corte, conforme a Figura 2.

**2.º:** Efetuar dois furos, com o auxílio de um prego aquecido, um superior e outro inferior, junto das aberturas. Será por este espaço que a corda que segura as garrafas irá passar, devendo-se fazer dois nós junto dos furos inferiores que servirão para segurar o vaso (Figura 2).



**3.º:** O fundo de todas as garrafas deve ser furado para permitir a saída do excesso de água.

**Ter em atenção:** O ideal é que todas as garrafas tenham marcações para manter a simetria quando forem penduradas numa parede ou mesmo na vedação em rede da escola.



**Figura 2** - Esquema de construção do vaso para horta com garrafa PET e exemplo final.

Após a construção dos vasos, no número necessário para a área disponível para a horta, será necessário preparar a plantação da seguinte forma:

**1.º:** Colocar material de drenagem no vaso, por exemplo, cascalho, pedra britada, ou mesmo pequenos pedaços de telha, cobrindo totalmente os furos do fundo do vaso para evitar que eles entupam.



**Figura 3** – Exemplos de materiais inertes a colocar no fundo dos vasos.

**2.º:** Adicionar o substrato deixando a altura da muda (no caso da plantação de mudas), ou completar o vaso (no caso de estacas ou sementes). O substrato pode ser composto de terra com húmus ou mesmo terra vegetal pura (comprada em lojas).



**Figura 4** – Exemplo de substrato a usar nas hortas.

Depois de preparar os vasos e respetivos substratos, será necessário proceder à sementeira/plantação, de acordo com as exigências das espécies a instalar, descritas no ponto 3 deste documento.

Depois de instalada, será necessário manter a horta, através da sua **rega diária**, ou pelo menos, de dois em dois dias, de forma a manter o solo húmido, mas sem estar encharcado por longos períodos, sendo que, quanto menor é o vaso mais rapidamente ficará seco. Deverá ser evitado **o uso excessivo de adubo**, devendo ser utilizadas pequenas quantidades de húmus, adubos minerais ou adubos líquidos. Sempre que detetada qualquer doença e/ou inseto, **deverá ser removida a parte vegetal afetada/infetada** de imediato, de forma a não contaminar os restantes exemplares instalados.

### **3. Multiplicação de Plantas**

Existem diversas técnicas de multiplicação de plantas. Para o caso em análise a prática da sementeira (multiplicação seminal) e a prática da estacaria (multiplicação vegetativa) são as mais adequadas.

#### **3.1 Técnica da Sementeira**

O processo de multiplicação tradicional em hortas ou jardins é aquele que ocorre por via sexuada ou via seminal, através da prática da sementeira. Para se obterem boas plantas é necessário utilizar sementes de boa qualidade.

Diversos fatores deverão ser considerados na escolha desta técnica, nomeadamente factores inerentes à colheita da semente e factores inerentes à sua conservação.

Relativamente à **conservação das sementes**, deverão ser evitadas as condições que evitem a germinação prematura e o aparecimento de bolores. Assim, deverá ter-se as seguintes condições:



- Humidade baixa 5-9%;
- Temperatura – quanto maior for a humidade, menor deverá ser a temperatura, podendo variar entre +5°C e -30°C, para períodos de conservação médios e longos respetivamente.

O **poder germinativo** depende da espécie em causa, da variedade, da idade da semente e do seu estado do seu estado de conservação.

O **substrato** onde se efetua a sementeira deverá ter características próprias que propiciem a germinação em condições ótimas:

- Boa porosidade – garanta trocas gasosas e boa drenagem;
- Boa capacidade de retenção de água;
- Estrutura não limitante;
- Nível de fertilidade adequado;
- Isento de infestantes,
- Isento de pragas e doenças;
- Não conter elementos tóxicos.

Atualmente existem diversos substratos disponíveis, sendo os mais comuns a terra vegetal, areia, turfa e outros como a perlite e vermiculite.

Existem diversas **modalidades de sementeira**: no solo ou em contentor. A sementeira poderá ser efetuada ao ar livre ou em abrigo, sendo que a profundidade depende:

- Tamanho da semente (profundidade deverá ser 2-3 vezes o tamanho do seu diâmetro);
- Tipo de substrato;
- Local de sementeira;
- Estação do ano.

A cobertura da semente promove condições de temperatura e humidade convenientes à germinação, proporcionando a sua proteção contra o arrastamento pela água ou vento e contra predadores.

Após a **germinação das sementes**, deverá ser efetuado o respetivo **desbaste**, isto é, remover as plântulas em excesso, tendo como objetivo promover o desenvolvimento das plantas, uma vez que existe menor competição pela água, nutrientes, luz e espaço (antes do desenvolvimento desta técnica o solo deverá ser humedecido).

Existem espécies que são favorecidas pela transferência de um local para outro que não seja o definitivo (**repicagem**). Esta operação tem como objetivo a economia de

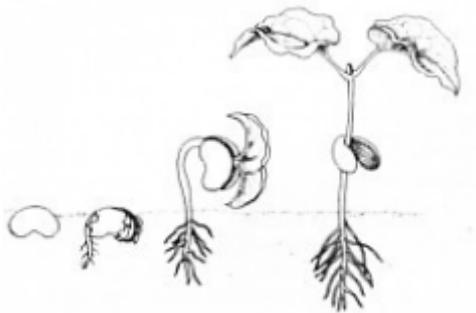


espaço, de sementes, a seleção de plantas, o favorecimento do sistema radicular, um melhor espaçamento e a facilitação de outras operações culturais como as mondas e o controlo fitossanitário.

A **repicagem** deve efetuar-se assim que surgem as primeiras folhas definitivas, devendo ter-se alguns cuidados:

- Humedecer o solo antes da repicagem;
- Remover poucas plantas de cada vez;
- Não enterrar demasiado as plantas;
- Efetuar uma rega após a repicagem.

O **atempamento** é o processo gradual de aclimação das plantas ao local de plantação definitivo. Quando as plantas provêm de sementeira em contentor (com raízes envolvidas num pequeno torrão de substrato) geralmente a aclimação ocorre mais rapidamente e o desenvolvimento é mais rápido.



**Figura 5** – Fases da multiplicação seminal.

### 3.2 Técnica da Estacaria

A propagação vegetativa baseia-se na designada reprodução assexuada, pela qual são gerados novos indivíduos sem que haja cruzamento entre dois indivíduos parentais, partindo-se de uma só planta para obter uma cópia da mesma, ou seja com a mesma informação genotípica da planta que lhe deu origem.

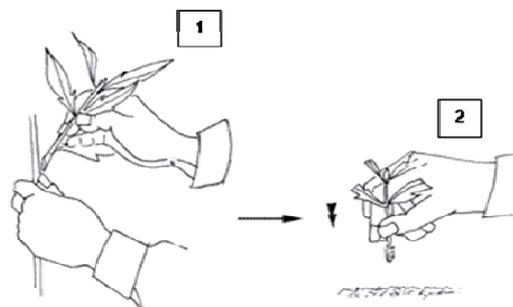
A propagação vegetativa baseia-se na faculdade que as plantas têm em se regenerarem e completarem as partes perdidas.

A estacaria consiste em provocar o enraizamento de partes destacadas da planta-mãe. Poderão ser usadas estacas caulinares (estacas terminais ou intermédias; estacas herbáceas, semi-lenhosas ou lenhosas) ou foliares (só limbo: inteiro ou



porções ou pecíolo e limbo: folha completa/folha completa e porção do caule onde está inserida).

A estacaria é uma técnica de multiplicação vegetativa de fácil execução. Inicialmente são retirados ao indivíduo porções de caule e/ou ramos (1) que são enterrados no solo (2), onde vão surgir raízes e gomos, originando uma nova planta.



**Figura 6** – Multiplicação vegetativa – técnica de estacaria.



## 4 Espécies a Utilizar

Coentro

Apiaceae

*Coriandrum sativum* L.

**Propagação** Semear no início da primavera, num local coberto à temperatura de 18°C. A germinação leva 5-10 dias. Ou semear em finais da primavera ao ar livre, quando a temperatura à noite não for inferior a 7°C. A germinação leva 2-3 semanas. É melhor semear no local definitivo e pequenas quantidades por semana para ter sempre folhas disponíveis. Deixar entre as plântulas intervalos de 5 cm para obter abundância de folhas.

**Manutenção** Quando as sementes estiverem maduras, amparar os caules com estacas pois a parte superior torna-se muito pesada. Depois de colhidas as sementes, arrancar a planta e revolver a terra.

**Colheita** Dos finais da primavera aos finais do verão cortar as folhas frescas e usá-las – não se conservam muito tempo. Colher as flores e usá-las frescas no verão. Colher as sementes do verão em diante.

**Utilização** Os coentros estimulam o apetite. Juntar as folhas frescas aos pratos depois de cozinhados, como condimento e guarnição.





## Salsa

### Apiaceae

*Petroselinum crispum*  
Mill.

**Propagação** O segredo do êxito da cultura da salsa é manter a temperatura constante durante a germinação e manter o substrato húmido. Semear no início da primavera num local coberto à temperatura de 18°C. A germinação leva 2-4 semanas. Ou semear no fim da primavera, num solo bem preparado, quando a temperatura não for inferior a 7° C durante a noite. Regar bem antes de bem antes de semear. A germinação leva 2-4 semanas.

**Manutenção** Não deixar as plantas secar no Verão.

**Colheita** Colher as folhas frescas durante o crescimento.

**Utilização** Indispensável num ramo de cheiros, a salsa é vastamente utilizada na cozinha.





## Manjericão

### Lamiaceae

*Ocimum basilicum* L.

**Propagação** Semear no início da primavera e num local coberto à temperatura de 20°C. Regar o mínimo até à germinação, que ocorre ao fim de 5-10 dias. Após a germinação, regar moderadamente para evitar o apodrecimento das plântulas. Quando estas emergirem, colocar os vasos num local quente, com muita luz. Plantar ao ar livre passado o perigo das geadas, num local abrigado.

**Manutenção** Cortar constantemente as extremidades para encorajar novos lançamentos.

**Colheita** Colher as folhas e as extremidades dos ramos com flor ao longo do verão para usar frescas ou secas, ou conservar em azeite.

**Utilização** Rasgar as folhas frescas e juntar a saladas e pratos de massa ou tomate. O gosto pode alterar-se se a planta estiver muito tempo ao lume. As folhas consumidas frescas com alimentos frios auxiliam a digestão.





**Alecrim**

**Lamiaceae**

*Rosmarinus officinalis*

L.

**Propagação** Semear no início da primavera, num local protegido com uma temperatura de 21°C. A germinação leva 1-2 semanas. Após a germinação não regar demasiado as plântulas, pois são propensas à “podridão”. Pode também cortar estacas dos novos lançamentos no verão, após a floração. Dispor em vasos quando estiverem bem enraizadas e cultivar em vaso, protegendo do frio, durante um ano, só então mudar para o local definitivo.

**Manutenção** Nos climas temperados, o alecrim pode ser cultivado como sebe. Desbastar após a floração no fim da primavera.

**Colheita** Colher as folhas frescas sempre-verde ao longo do ano.

**Utilização** O alecrim é uma erva aromática muito utilizada na cozinha.





## Hortelã-verde

### Lamiaceae

*Mentha spicata* L.

**Propagação** No outono ou início da primavera, cortar estacas de raiz. As estacas cortadas na primavera levam 2 semanas a emitir novos lançamentos. As estacas caulinares podem ser cortadas na primavera dos ramos novos sem flor. Dividir as plantas estabelecidas na primavera ou no outono.

**Manutenção** Desbastar no verão. As partes novas e tenras podem ser colhidas ao fim de 6-8 semanas.

**Colheita** Colher as folhas antes da floração, ou após o desbaste, quando a planta recomeçar a crescer.

**Utilização** Emprega-se no alívio de indigestão, náuseas, flatulência, diarreia e cólicas. O chá de hortelã baixa a febre e, em gargarejos, desinfeta a garganta.





## Cerefólio

### Apiaceae

*Anthriscus cerefolium*  
(L.)

**Propagação** Sementes viáveis apenas durante um ano. Semear no início da primavera, num local coberto à temperatura de 15°C. A germinação leva 5-10 dias. Ou semear em finais da primavera ao ar livre, quando a temperatura do ar não for inferior a 7°C. A germinação leva 2-3 semanas. O cerefólio não gosta de ser transplantado, o que o fará produzir semente demasiado cedo.

**Manutenção** Semear no fim do verão para ter folhas frescas no inverno.

**Colheita** Colher as folhas frescas 6-8 semanas depois de semear.

**Utilização** Esta útil planta culinária é um dos quatro ingredientes das “*fines herbes*”, para além da salsa, das chalotas e do estragão. No inverno, o cerefólio de plantação tardia substitui bem a salsa. Usar as folhas frescas em saladas, sopas, pratos de ovos e molhos.





## Camomila

### Asteraceae

*Chamaemelum sp.*

**Propagação** A camomila tem sementes muito pequenas que podem ser levadas pela chuva na cultura ao ar livre, por isso é melhor semear no início da primavera, num local coberto com uma temperatura de 18°C. A germinação leva 14-20 dias. Cortar as estacas dos rebentos laterais na primavera e no outono.

**Manutenção** Desbastar após a floração para fomentar a emissão de novos lançamentos e evitar o crescimento desordenado.

**Colheita** Colher as flores assim que estiverem completamente abertas e usar frescas ou secas.

**Utilização** O chá de camomila é conhecido pelas suas propriedades sedativas. Bom no tratamento contra insónias, perturbações digestivas, enjoo das viagens e na hiperatividade nas crianças. As folhas frescas de camomila podem ser acrescentadas ao monte de composto para acelerar a decomposição.





## Funcho

### Apiaceae

*Foeniculum vulgare* Mill.

**Propagação** Semear na primavera, num local coberto à temperatura de 20°C. A germinação leva 7-10 dias. Proteger até ao fim das geadas. Ou semear em finais da primavera ao ar livre, quando a temperatura do ar não for inferior a 5°C. A germinação leva 14-20 dias.

**Manutenção** Colher as sementes e depois desbastar para fomentar a emissão de novos lançamentos. Substituir as plantas cada 3-4 anos para manter um bom aroma. No inverno proteger da humidade pois a planta é sensível ao míldio e/ou podridão.

**Colheita** Colher as folhas para usar frescas no verão, antes da floração. Colher as flores assim que abrirem. Colher as sementes assim que mudarem de cor, de verde para castanho, e secá-las bem.

**Utilização** Sementes são mais ricas em propriedades medicinais. Infusão eficaz contra a flatulência e as cólicas infantis e previne a azia e a indigestão nos adultos.





**M**orangueiro

**R**osaceae

*Fragaria vesca* L.

**Propagação** No fim do verão, colher os frutos e secá-los sobre uma gaze. Esfregar os frutos depois de secos para lhes extrair as sementes e semear no início do Outono, à superfície do tabuleiro. A germinação leva 6-10 semanas. Ou, semear na primavera, à superfície, sem cobrir. Colocar num local abrigado com uma temperatura de 20°C. Assim, que as sementes germinarem, tirar do calor e cultivar num local coberto com 15°C de temperatura. Mudar para o ar livre quando as plântulas tiverem crescido o suficiente para as manusear e já não houver geada. As plantas estabelecidas produzem estolhos que desenvolvem um sistema de raízes, por isso plantar um em cada vaso.

**Manutenção** Prevenir contra o inverno rigoroso envasando alguns estolhos no outono.

**Colheita** Colher os frutos maduros do verão no início do outono e colher no início do verão para secar e obter sementes.

**Utilização** O fruto é comestível.





## Hipericão

### Clusiaceae

*Hypericum perforatum*, L.

**Propagação** Na primavera, misturar as minúsculas sementes com areia ou farinha para uma distribuição homogênea. Não cobrir. Colocar num local coberto à temperatura de 20°C. A germinação leva 10-20 dias se houver calor; 15-30 dias no frio. Dividir as plantas estabelecidas no início do outono e voltar a plantar com intervalos de 3 cm num solo bem preparado.

**Manutenção** Após a floração e a colheita, cortar toda a parte aérea para permitir que a planta forme um tapete sempre-verde durante quase todo o inverno.

**Colheita** Colher as flores no verão, assim que abrirem. Retirar as partes verdes, depois secar ou conservar em azeite.

**Utilização** Esta importante erva medicinal é um poderoso tônico do sistema nervoso e antidepressivo. Em homeopatia emprega-se contra a dor e a inflamação causadas por lesões nos nervos.





## Alfazema rústica

### Lamiaceae

*Lavandula  
angustifolia* Mill.

**Propagação** Semear na primavera, num local coberto à temperatura de 18°C. A germinação leva 18-28 dias. As alfazemas cultivadas a parte de semente raramente são idênticas.

**Manutenção** Aparar todos os anos, quer após a floração, quer no início do outono ou da primavera, em climas frios e húmidos. Cortar os ramos velhos e lenhosos, pois não produzem novos lançamentos.

**Colheita** Colher as flores no verão, assim que abrirem, para usar frescas ou secas. Secar num tabuleiro ou até em pequenos ramos e pendurar. Colher as folhas, para usar frescas ou secas, antes da floração.

**Utilização** Usar as folhas e flores com moderação na cozinha. As flores servem para aromatizar açúcar para fazer bolos e bolachas. Com as folhas também se aromatiza borrego assado. Colocar saquinhos de flores e folhas secas nos armários da roupa para afastar a traça.





## Malva

### Malvaceae

*Malva sylvestris* L.

**Propagação** Semear no outono. Colocar no tabuleiro ao ar livre, para expor às alterações climáticas. A germinação é errática. No início do verão, quando as plantas novas estiverem estabelecidas, plantar ao ar livre. No fim da primavera ou do verão, cortar as estacas dos rebentos mais baixos e firmes.

**Manutenção** Desbastar os ramos após a floração para dar à planta uma forma mais ordenada e fomentar uma segunda floração. No outono, cortar os ramos até às primeiras folhas.

**Colheita** Colher as folhas jovens ao longo da primavera. Colher as flores frescas durante o período de floração. Desenterrar as raízes de segundo ano para uso medicinal.

**Utilização** As folhas jovens e tenras e os botões podem ser usados em saladas ou cozidos a vapor, como os legumes.





## Erva-cidreira

### Lamiaceae

*Melissa officinalis*  
Linnaeus

**Propagação** Semear apenas as sementes no início da primavera, num local coberto à temperatura de 20°C. A germinação leva 1-2 semanas. Não regar demasiado as plântulas, o que as torna propensas à "podridão". Cortar estacas caulinares no início do verão. Mudar ao ar livre quando as plantas estiverem bem estabelecidas. Dividir as plantas estabelecidas no início do outono ou da primavera e replantar num local bem preparado.

**Manutenção** Para ter sempre folhas frescas à sua disposição e evitar que a planta se torne lenhosa ou desordenada, desbastar após a floração. Isso também impedirá a autopropagação.

**Colheita** Colher as folhas frescas antes de as flores abrirem e usá-las frescas ou secas.

**Utilização** O aroma a limão das folhas perde-se na cozedura. Usar as folhas frescas em saladas de legumes ou frutos.





## Arruda

### Rutaceae

*Ruta graveolens*

**Propagação** Semear no início da primavera, num local coberto a uma temperatura de 18°C. A germinação leva 1-2 semanas. Após a germinação evitar regar demasiado as plântulas que são propensas à “podridão”. Cortar as estacas dos lançamentos novos no final da primavera ou no início do verão. Regar sempre com moderação.

**Manutenção** Desbastar para manter a forma da planta. Fazê-lo quando a planta estiver seca, usando luvas e protegendo os braços e as pernas para evitar queimaduras.

**Colheita** Colher as folhas e usar frescas ou secas para fins medicinais.

**Utilização** Poderá ser usada na culinária, mas é muito amarga. Uma espécie culinária mais saborosa é a arruda do Egito. A arruda seca afasta formigas.





## Salva

### Lamiaceae

*Salvia officinalis* L.

**Propagação** Semear no início da primavera num local coberto com uma temperatura de 18°C. A germinação leva 1-2 semanas. Poderá semear no fim da primavera diretamente no solo quando a temperatura do ar durante a noite não for inferior a 7°C. A germinação leva 2-3 semanas. Deixar intervalos de 30 cm entre plântulas e protegê-las no primeiro inverno. Cortar estacas de salvas vivazes no fim da primavera ao início do verão. Propagar as plantas estabelecidas e lenhosas na primavera ou no outono.

**Manutenção** Podar levemente na primavera para encorajar o crescimento de folhas novas com um gosto acentuado e novamente após a floração, no fim do verão. Limpar as folhas mortas em volta da base da planta para evitar o míldio em condições de humidade. Para ter sempre folhas muito aromáticas, substitua a planta cada 4-7 anos.

**Colheita** Colher as folhas frescas ao longo do ano. Na primavera, antes da planta dar flor, as folhas têm um aroma suave e quente. Após a floração têm um gosto forte a tanino.

**Utilização** Antes de cozinhar, mergulhar as folhas em água quente para que todos os óleos cheguem à superfície e acentuem o sabor. Consumida em excesso pode ter efeitos tóxicos.





## Referências Bibliográficas

- Edideco, 1999. *Guia verde das Hortas e Jardins*, 140 pp.
- Mcvicar, J.2002. *O poder das ervas Aromáticas*. Dorling Kindersley – Civilização, Editores, Lda. 288pp.