

Alfazema / Lavanda

Lavandula angustifolia



A lavanda (popularmente conhecida em Portugal pelo termo de origem árabe, alfazema) é uma planta nativa da região mediterrânica.

São plantas do género *Lavandula*, da família *Lamiaceae*. Tratam-se de pequenos arbustos perenes.

As mais comuns são a lavanda inglesa e a *Lavandula angustifolia* (*L. officinalis*). As espécies ornamentais geralmente são as *L. stoechas*, *L. luisieri*, *L. dentata*, e a *L. multifida*.

Mais informação em:

https://www.amu.bio/_alfazema

Cultivo

A lavanda ou alfazema pode ser propagada por sementes ou por estacaria.

Semeie superficialmente, apenas pressionando levemente as sementes no solo.

Alternativamente, podem ser cobertas com uma leve camada de terra peneirada. As sementes podem ser semeadas no local definitivo ou em bandejas e vasos, neste caso sendo transplantadas quando as mudas estiverem suficientemente grandes para poderem ser facilmente manuseadas.

As sementes geralmente germinam entre duas a seis semanas.

Para a propagação por estacaria, os ramos podem ser cortados com cerca de 10 cm de comprimento, retirando as folhas da parte inferior que ficará enterrada no solo.

O solo deve ser mantido apenas levemente húmido, pois um excesso de água leva ao apodrecimento destes. O espaçamento recomendado entre as plantas pode variar de 30 a 90 cm, dependendo do porte da variedade cultivada e das condições de cultivo.

É importante que retire as plantas invasoras que estiverem a consumir os seus recursos e

nutrientes, e que corte os ramos mais velhos que se tornaram lenhosos.

História

O óleo essencial da lavanda (do latim lavare, "lavar") já era utilizado pelos romanos para lavar roupa, tomar banho, aromatizar ambientes e como produto curativo (indicado para insónias, acalmar, relaxar, dores, etc.).

Utilização

A lavanda contém um dos óleos essenciais mais usados no mundo como base para uma infinidade de cremes, champô, amaciadores e outros produtos de beleza e limpeza.

A espécie lavanda-espanhola (*L. stoechas*), assim como a *L. dentata* e *L. multifida* são muito utilizadas no paisagismo, enquanto a lavanda-inglesa (*L. angustifolia* ou *L. officinalis*) e a lavanda-francesa (*L. x intermedia*) apresentam maior aptidão para fins medicinais e para extração de óleo essencial para perfumaria.

Os principais fins medicinais da lavanda são: analgésico, sedativo, anti-inflamatório, antiséptico, relaxante e calmante.

A culinária contemporânea também não ignora o poder da lavanda, sendo utilizada sobretudo em sobremesas aromáticas. A lavanda é ainda parte integrante das famosas ervas de Provence, em conjunto com o alecrim e o tomilho, utilizados para temperar carnes brancas principalmente.

Ela é utilizada por Chef's, como Marc Veyrat e Alain Passard.