

FICHA DE VEGETAÇÃO – *PUNICA GRANATUM*

(SINTESE INFORMATIVA PARA MELHOR CONHECIMENTO DAS ESPÉCIES VEGETAIS E SUPORTE DE ACÇÕES DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL)



ORIGEM DO NOME

Punica – É o nome que os Romanos davam a Cartago, de onde vinham as melhores romãs para a Itália;
Granatum – (palavra em latim para grão) Abundante em grão
Romã – derivado da palavra árabe Rumman

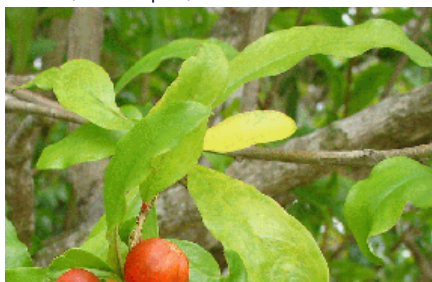
FLOR (Fonte: Flowers in Israel)



FRUTO (Fonte: Flowers in Israel)



FOLHA (Fonte: Tropilab)



TRONCO (Fonte: Cuyamaca)



FAMILIA: Lythraceae/ Punicaceae

NOME CIENTIFICO: *Punica granatum*

NOME COMUM: Romãzeira

ORIGEM: Região Irano-Turaniana

DISTRIBUIÇÃO: Subespontânea na região mediterrânica, América do Sul, África do Sul e Austrália, desde o nível do mar até aos 2700m de altitude

DESENVOLVIMENTO: Arbusto ou pequena árvore, com 4 a 6 m de altura, crescimento médio a rápido, longevidade média

DISPERSÃO: Por aves, através da ingestão do fruto e excreção das sementes

HABITAT: Ruderal, orla das matas

TRONCO: Acinzentado e ramos novos avermelhados. Os ramos podem ter espinhos

FOLHA: Caduca, opostas, inteiras, verde lustroso

FLOR: vermelho alaranjadas, simples, hermafroditas,

ÉPOCA DE FLORAÇÃO: Maio a Setembro

FRUTO: Esférico, de 5 a 12 cm, com casca coriácea e grossa, amarelada, acastanhada e avermelhada, interior composto de muitas sementes agrupadas e envolvidas por um tegumento polposo avermelhado, comestível

ÉPOCA DE FRUTIFICAÇÃO: Outono

PROPAGAÇÃO: Por estaca, semente

SOLO: Pouco exigente quanto ao tipo, mas prefere os profundos

EXPOSIÇÃO: Sol

USOS

- ✓ Alimentação humana (Frutos, sementes e folhas para sumos, sopas, molhos, compotas, gelados, bolos, etc.)
- ✓ Em sebes e em jardins;
- ✓ Produção de madeira (para alfaias agrícolas);
- ✓ Medicinais – Todas as partes da planta possuem propriedades medicinais. Combate diabetes, hipertensão, cancro (da pele, mama e cólon), artrose, disenteria, diarreia, dores de estômago e doenças respiratórias. Possui propriedades anti-bacterianas, antivirais, anti-helmínticas, anti-inflamatórias e anti-oxidantes;
- ✓ Produção de tinta (preta e cor de cobre);
- ✓ Produção de tinturas (vermelho, preto, amarelo, azul, violeta, castanho)

CURIOSIDADES HISTÓRICAS

- ✓ O uso medicinal da Romãzeira data de há mais de 3 000 anos e a sua eficácia no tratamento de doenças potencialmente mortais está agora a ser redescoberta pela Ciência;
- ✓ A Romãzeira é mencionada já, em papiros egípcios de 1550 A.C.;
- ✓ Segundo a Bíblia, o templo de Salomão tinha o desenho de 400 romãs gravadas nos capitéis de duas colunas localizadas na frente principal;
- ✓ Homero conta que Perséfone, filha de Ceres, a Deusa da Abundância, foi obrigada por Plutão a passar, todos os anos, os quatro meses de Inverno no mundo subterrâneo, a comer as sementes das romãs enquanto cativa. Esta história deu origem à de Proserpina, Deusa Romana da vida, morte e ressurreição e tornou a Romã no símbolo cristão da ressurreição de Cristo, da unidade e da castidade;
- ✓ Para a religião judaica, é o símbolo da rectidão porque se diz que são 613 as suas sementes, o mesmo número que os mandamentos da Torah;
- ✓ No Antigo Egipto, somente os sacerdotes de Amon Ra (Deus do Sol) tinham o privilégio de cultivar a Romãzeira e as Romãs eram colocadas sobre os túmulos dos faraós como oferendas sagradas;
- ✓ No Antigo Egipto, as dívidas aos mortos eram pagas com romãs que se colocavam sobre as campas,
- ✓ Na Idade Média dizia-se que quem levava 3 bagos de Romã na carteira, dinheiro não lhe há-de faltar

RELAÇÕES DE SIMBIOSE QUE ESTABELECE COM OUTRAS ESPÉCIES

- ✓ Alimentam, com o seu frutos, as aves, e estas em troca, disseminam as suas sementes.

SABIA QUE:

As propriedades anti-oxidantes das romãs são 3 vezes superiores às do vinho e às do chá verde ?

Que do tronco da Romãzeira se pode extrair uma substância que mata os caracóis que transmitem uma doença ao gado (Distomatose), transmissível aos humanos ?

E que com esta substância pode-se produzir um moluscicida (tipo de pesticida) muito mais barato e muito menos prejudicial para as espécies terrestres e aquáticas que os sintéticos existentes no mercado actualmente ?

A Romãzeira tolera a seca, o encharcamento e a salinidade ?

As sementes da Romã inspiraram o nome da granada de mão, por causa dos numerosos fragmentos que a detonação implica ?

Na língua hebraica rimon significa Romã mas também granada ?

A Romãzeira é uma espécie pouco atacada por pragas ou doenças ?

A Romã é considerada fruto sagrado para muitos povos, como os Assírios, os Fenícios, os Romanos, os Egípcios e os Cartagineses ?

Se pode fazer vinho de Romã e que este possui, segundo alguns, propriedades afrodisíacas ?

Existem muitas cidades e sítios, pelo mundo (incluindo Portugal) com nomes derivados da Romãzeira ou dos seus frutos ?

IMPORTÂNCIA DA ESPÉCIE EM PORTUGAL

Ao contrário do exemplo do país vizinho (que é o maior produtor mundial de Romãs), as Romãzeiras, em Portugal, são usadas maioritariamente com fins ornamentais pontuais. O desprezo que esta espécie tem sofrido é tal que, actualmente estão a ser adoptadas medidas de conservação para que, pelo menos, não se perca enquanto recursos genético vegetal

VALOR NUTRICIONAL

Por 100 g de fruto (peso seco):

- ✓ 5 g Proteínas; 90,5 g Hidratos de Carbono; 12 g Fibras; 2,2 g lípidos; 362 Calorias
- ✓ 40 mg Cálcio; 180 mg Fósforo; 3 mg Ferro; 4,35 mg Sódio; 1250 mg Potássio; 90 mg Vitamina A; 43 mg Vitamina C

BIBLIOGRAFIA

http://www.jardineiro.net/br/banco/punica_granatum.php

http://www.desert-tropicals.com/Plants/Punicaceae/Punica_granatum.html

<http://www.lef.org>

http://aguiar.hvr.utad.pt/pt/herbario/cons_reg_fam2.asp?familia=Lythraceae&Submit=Pesquisar&ID=1623

<http://www.pfaf.org/database/plants.php?Punica+granatum>

http://www.flowersinisrael.com/Punicagranatum_page.htm

<http://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/pomegranate.html>

http://www.maconaria.net/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=43

Singh, D.K., Tripathi, S.M.,(2000) "Molluscicidal activity of Punica granatum bark and Canna indica root", Brazilian Journal of Medical and Biological Research, Vol. 33

Sanchez-Lamar, A., Fonseca, G., Fuentes, J.L., Cozzi, R., Cundari, E., Fiore, M., Ricardy, R., Perticone, P., Degrassi, F., De Salvia, R. (2008), "Assessment of the genotoxic risk of Punica granatum L (Punicaceae) whole fruit extracts", Journal of Ethnopharmacology, Vol.115, n.º3, pp. 416-422

Vidal, A., Fallarero, A., Pena, B., Medina, M., Gra, B., Rivera, F., Gutierrez, Y., Vuorela, P., (2003), "Studies on the toxicity of Punica granatum L (Punicaceae) whole fruit extracts", Elsevier, Ireland

ACTIVIDADES - SUGESTÕES:

Identificar quais as características da árvore que fazem com que esta seja uma boa espécie em termos de desenvolvimento sustentável.

Recolha de frutos e confecção de bolos, compotas, sumos...

Pesquisas temáticas de informação para melhor entendimento das características da planta, como por exemplo, o significado de: planta ruderal; folhas caducas, opostas, inteiras; flor simples; hermafrodita; espécie subspontânea; papiro; coriáceo; tegumento, etc.

Pesquisas sobre toponímias associadas à Romãzeira ou aos seus frutos

ANOTAÇÕES
