

HERBARIUM BENVERDE



Erva-doce - *Foeniculum vulgare*

Ilustração botânica de Otto Wilhelm Thomé,
publicada na obra *Flora von Deutschland,
Österreich und der Schweiz (1885)*





Ilustração botânica histórica – *Foeniculum vulgare* – Franz Eugen Köhler publicada em *Köhler's Medizinal-Pflanzen* (1897)



Descrição botânica

Foeniculum vulgare

Síntese morfológica e taxonômica da espécie



1. Classificação taxonômica

- **Reino:** Plantae
- **Ordem:** Apiales
- **Família:** Apiaceae
- **Gênero:** *Foeniculum*
- **Espécie:** *Foeniculum vulgare* Mill.



2. Morfologia geral da planta

Arquitetura e porte

Planta herbácea aromática, geralmente perene ou bienal, que pode atingir entre 1 e 2 metros de altura. Desenvolve caule ereto, cilíndrico e bastante ramificado, com textura firme e coloração verde-clara.

Folhas

- Folhas profundamente divididas e filiformes, com aparência leve e delicada..
- Estrutura semelhante a fios finos ou pequenas plumas vegetais.
- Coloração verde-clara a verde-azulada.
- Aroma característico e adocicado quando friccionadas.

Inflorescência e flores

- Inflorescências do tipo umbela composta, característica da família Apiaceae.
- Pequenas flores amarelas, dispostas em numerosos raios que partem de um ponto central.
- Cada umbela reúne diversas flores que posteriormente dão origem aos frutos aromáticos.

Frutos (sementes)

- Frutos secos alongados, conhecidos popularmente como sementes de erva-doce.
- Estruturas aromáticas ricas em óleos essenciais, especialmente anetol.
- Utilizadas tradicionalmente em infusões digestivas e preparações culinárias.

Uso etnobotânico e evidências científicas

Foeniculum vulgare Mill.



1. Usos Tradicionais

A erva-doce possui longa tradição de uso medicinal e culinário em diversas culturas, especialmente nas regiões do Mediterrâneo, de onde a espécie é originária. Suas sementes aromáticas são amplamente utilizadas em preparações digestivas e em práticas populares de cuidado natural. Entre os usos populares mais registrados destacam-se:

- Auxílio no conforto digestivo após refeições.
- Uso tradicional para aliviar gases e desconfortos abdominais leves.
- Consumo em infusões aromáticas associadas a momentos de relaxamento.
- Emprego culinário como especiaria em pães, doces e preparações salgadas.
- Presença em hortas domésticas e tradições fitoterápicas familiares.
- Aroma característico associado ao cuidado simples e cotidiano.

2. Evidências Científicas Atuais

Pesquisas contemporâneas sobre *Foeniculum vulgare* investigam diversos compostos presentes nas sementes da planta e suas possíveis atividades biológicas. Entre os principais pontos estudados destacam-se:

- Compostos bioativos: presença de anetol, fenchona e flavonoides.
- Atividade antioxidante: estudos laboratoriais indicam capacidade de neutralizar radicais livres.
- Ação digestiva: propriedades carminativas e antiespasmódicas investigadas em pesquisas experimentais.
- Potencial antimicrobiano: extratos e óleos essenciais demonstram atividade contra alguns microrganismos em estudos laboratoriais.
- Propriedades anti-inflamatórias: compostos fenólicos associados à modulação de processos inflamatórios.

Essas evidências ajudam a compreender, sob a perspectiva científica, alguns dos usos tradicionais da planta ao longo da história.

3. Tabela Comparativa

Aspecto	Tradição Popular	Evidência Científica
Digestão	Infusão tradicional utilizada após refeições	Compostos como o anetol apresentam ação carminativa e podem auxiliar na digestão
Gases e cólicas leves	Chá utilizado popularmente para aliviar desconfortos abdominais	Estudos descrevem possíveis efeitos antiespasmódicos
Uso culinário	Sementes aromáticas usadas como especiaria em pães, doces e preparações salgadas	Óleos essenciais presentes nas sementes apresentam atividade antioxidante
Bem-estar digestivo	Bebida tradicional associada ao cuidado natural após refeições	Pesquisas investigam propriedades digestivas e antimicrobianas dos extratos da planta



Segurança, Preparo Tradicional e Referências

1. Segurança e precauções

- Geralmente considerada segura quando utilizada em quantidades moderadas, especialmente na forma de infusão das sementes ou como especiaria culinária.
- Pessoas com sensibilidade ou alergia a plantas da família Apiaceae (como cenoura, aipo, coentro ou endro) devem utilizar com cautela.
- O uso de óleos essenciais concentrados requer diluição adequada e orientação especializada.
- Gestantes, lactantes e pessoas em uso contínuo de medicamentos devem buscar orientação profissional antes do uso terapêutico de plantas medicinais.
- Não utilizar como substituto de tratamentos médicos prescritos.

2. Uso tradicional

As sementes aromáticas de *Foeniculum vulgare* são tradicionalmente utilizadas em infusões digestivas e em preparações culinárias em diferentes culturas.

Entre os usos populares mais conhecidos destacam-se:

- Infusões digestivas consumidas após refeições.
- Uso culinário das sementes como especiaria aromática.
- Preparações tradicionais associadas ao conforto digestivo.

3. Referências científicas

- Rather MA et al. *Foeniculum vulgare*: A comprehensive review of its traditional use, phytochemistry and pharmacology.
- Badgular SB et al. *Foeniculum vulgare* Mill: A review of its botany, phytochemistry, pharmacology and contemporary application.
- European Medicines Agency (EMA). Assessment report on *Foeniculum vulgare*.

Entre aromas suaves e sementes antigas, a erva-doce atravessa gerações lembrando que o cuidado também nasce da simplicidade.

**Referências consultadas disponíveis mediante solicitação.*



Benverde
Sabores do Bem



HERBARIUM BENVERDE

O Herbarium Benverde reúne conhecimento botânico, tradição cultural e referências científicas com o objetivo de preservar e compartilhar saberes sobre plantas medicinais. Cada volume integra pesquisa histórica, observação da natureza e educação em saúde baseada no uso responsável das plantas.

Este material possui caráter educativo e informativo, valorizando o encontro entre ciência, cultura e cuidado natural

Espécie apresentada:

Foeniculum vulgare Mill. - Erva-doce

Pesquisa e edição

Pesquisa, curadoria botânica e edição editorial:

Projeto Benverde

Ilustrações botânicas em domínio público:

- Otto Wilhelm Thomé — Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz (1885)
- Franz Eugen Köhler — Köhler's Medizinal-Pflanzen (1897)

Acervos digitais:

- Wikimedia Commons
- Biodiversity Heritage Library
- Missouri Botanical Garden

Direitos editoriais @ Benverde, 2025.

Permitida reprodução com citação da fonte.

“Entre folhas, memórias e raízes, nasce o saber que atravessa gerações.”