

WORKSHOP: PLANTAS MEDICINAIS, AROMÁTICAS E CONDIMENTARES: ONTEM E HOJE – 8H

Módulos	Conteúdo Programático	Carga Horária
1. Identificação de plantas	Plantas medicinais. Plantas aromáticas. Plantas condimentares. Plantas espontâneas e plantas cultivadas. O uso destas e outras plantas ao longo da História.	1,5
2. Plantar e cuidar	Plantar e cuidar em pequenos espaços (terraços ou varandas). Plantar e cuidar em hortas ou jardins. Troca de plantas e sementes.	1,5
3. As plantas na culinária	Receitas com plantas silvestres e ervas aromáticas. Almoço no Restaurante do Museu composto por: <ul style="list-style-type: none"> Sopa de Urtigas; Peixinhos da Horta, com salva, folhas de urtiga, erva cidreira, salsa e coentros, acompanhados com arroz e sementes. 	2
4. Plantas medicinais	Propriedades medicinais e cosméticas. Cuidados básicos de saúde com plantas que temos ao nosso alcance. Transformação de algumas plantas em óleos macerados, pomadas, tinturas, repelentes de insectos, sais de banho, etc.	3

Educação e Gestão Patrimonial

+ [351] 96 89 65 821
+ [351] 96 55 78 214

Praceta Rosa Ramalho, LT 34 - 2º ESQ
2635 - 528 Varge Mondar
Rio de Mouro

geral@terrafirme.com.pt
www.terrafirme.com.pt

FORMADORA: **Fernanda Botelho**

NOTA CURRICULAR:

- Cursos de Pedagogia Montessori, pelo London Montessori Center; e de Pedagogia Waldorf, Pintura e Agricultura Biodinâmica, pelo Rudolf Steiner House, em 1986, ambos em Londres.
- Frequentou a Scottish School of Herbal Medicine, onde estudou as plantas medicinais com Christopher Hedley.
- Curso de Guia de Jardim Botânico, pelo Jardim Botânico da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.
- Desde de 1995 trabalha em Portugal como professora e formadora no âmbito das plantas medicinais e das hortas biológicas e sustentáveis, em escolas, municípios, associações ambientais e ecotecas.
- Desenvolveu ateliers de plantas medicinais nos jardins dos Parques de Sintra – Monte da Lua, S.A. (Sintra), nomeadamente em Monserrate, Parque da Pena e Capuchos. Nos mesmos locais instalou jardins de ervas medicinais.
- Escreve para o site www.portaldojardim.com, revista “Jardins” e “mundo das plantas e da jardinagem”.
- Apresenta o programa de rádio “A saúde pelas plantas”, no Rádio Clube de Sintra.

OUTRAS INFORMAÇÕES

Destinatários	Todos os interessados.
Objectivo Geral	Pretende-se que no final da Formação, os formandos possuam conhecimentos suficientes no âmbito das plantas medicinais, aromáticas e condimentares no quotidiano ao longo da História.
Local	Museu Monográfico de Conímbriga
Data	29 de Janeiro de 2011
Horário	10h – 18 h