



WORKSHOP: SEMENTES E RAÍZES – 4H

Existe um variado leque de sementes e raízes que podemos e devemos incorporar na nossa alimentação.

Venha conhecer um pouco melhor a origem das sementes e as suas utilizações nas tradições portuguesas e também noutras culturas

Módulos	Carga Horária
1. A importância das sementes na manutenção e equilíbrio da biodiversidade.	1
2. Como semear? O quê? Onde? E para quê?	1
3. Como colher, conservar e utilizar na cozinha.	1
4. Propriedades medicinais de algumas sementes e raízes como o gengibre, corcuma, linhaça, pevides, papoila, sésamo e tantas outras.	1

WORKSHOP: REMÉDIOS CASEIROS – 4H

Sabia que a melhor caixa de primeiros-socorros está na dispensa da sua cozinha?

Que a cebola pode tratar otites, o alho e a canela baixam o colesterol, o mel é um excelente cicatrizante e pode ser aplicado em máscaras da pele ou do cabelo?

Venha descobrir isto e muito mais, num atelier prático, útil e interactivo!

Módulos	Carga Horária
1. Apresentação das plantas a abordar.	30 m
2. Abordagem prática e teórica sobre as muitas aplicações destas plantas, condimentos e sementes.	1
3. Fabrico de algumas receitas, incluindo uma pomada que os participantes levarão para casa.	2
4. Entrega de documentação e balanço final.	30 m



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.
- Membro da Herb Society UK.
- 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.
- Apresentou o programa de rádio “A saúde pelas plantas”, no Rádio Clube de Sintra.
- Escreve para o site www.portaljardim.com, revista “Jardins” e “Mundo das Plantas e da Jardinagem”.

Publicações:

- (2009) – “Agenda 2010. Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares”. Ariana Editora.
- (2010) – “Agenda 2011. Árvores, Arbustos e Outras Plantas Medicinais”. Ariana Editora.
- (2011) – “As Plantas e a Saúde. Guia prático de primeiros-socorros”. Ariana Editora.
- (2011) – “Salada de Flores”. Com ilustrações de Sara Simões. Dinalivro.
- (2011) – “Agenda 2012. Plantas Medicinais: A Importância das Abelhas”. Edições Mahatma.
- (2011) – “Sementes à Solta”. Com ilustrações de Sara Simões. Dinalivro.



OUTRAS INFORMAÇÕES

Destinatários	Todos os interessados.
Objectivo Geral	<p>Pretende-se que no final do curso, os formandos possuam conhecimentos:</p> <ul style="list-style-type: none">• sobre a importância das sementes e raízes na nossa alimentação, saúde e no equilíbrio da biodiversidade.• sobre quais os alimentos (plantas, raízes, ...) que se podem utilizar como remédios caseiros.
Local	Museu Monográfico de Conímbriga.
Data	18 de Fevereiro de 2012
Horário	10h – 18 h

Educação e Gestão Patrimonial

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

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

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