

# “A Farmácia na Cozinha” por Fernanda Botelho

---



“A Farmácia na Cozinha” palestrado por Fernanda Botelho foi o evento organizado pelo grupo de educadoras do pré-escolar do Agrupamento de Escolas Diogo Cão, no dia 18 de maio, na sede do Parque Natural do Alvão. O tema suscitou bastante interesse nos Encarregados de Educação que encheram o auditório, nessa noite.

Inaugurando a sessão com a alusão ao Dia Internacional do Fascínio das Plantas, Fernanda Botelho mostrou-nos de forma entusiasta o fascinante mundo das plantas e como elas são as nossas maiores aliadas quer nutricionalmente e medicinalmente (e em muitos outros domínios!). Desde as plantas da nossa flora silvestre, como as urtigas, a cidreira, as malvas, aos pilriteiros, passando por plantas exógenas à nossa flora, como o gengibre ou o aloé, foi-nos descrevendo um rol de propriedades, benefícios e formas de preparação das plantas para a ingestão ou aplicação externa. Ficámos ainda a conhecer os benefícios medicinais de muitas das plantas que temos nas

nossas cozinhas, como o alho, a couve, a abóbora, os coentros...se bem que a canela que normalmente utilizamos na nossa cozinha é a falsa canela, a verdadeira sim, traz-nos efeitos benéficos para a nossa saúde, a *Cinnamomum zeylanicum*, mais clara que a vulgar. Ainda houve tempo para provas de folhas de tília (as mais tenras e claras), de sálvias e de sementes de coentros.

Temas como este, trazidos para opinião pública, e aqui concretamente para os pais e encarregados de educação são fundamentais por várias razões. A razão óbvia, que o próprio tema indica, a nossa saúde, evidenciando a alimentação errada que andamos a fazer, e como a alimentação baseada nas plantas se torna mais rica, mais diversa e mais saudável. Por outro lado, a recuperação de um conhecimento ancestral, que as nossas avós tinham, mas que está esquecido, o conhecimento das plantas. Esta arrasta outra razão que enuncio e que me parece essencial, a educação para a natureza e a ecologia e a importância da biodiversidade, que nos suportam a vida e que estão tão mal entendidas e desprezadas.

Louvando aqui o trabalho das nossas educadoras que remam contra a maré!

; )

Ana Sofia Barrias

E.E. AEDC