

Oficina de construção de um jardim comestível

Esta secção reporta-se à oficina de Permacultura que decorreu no dia 18 de maio de 2013, no jardim do Museu Nogueira da Silva, no quadro do colóquio *Jardins-Jardineiros-Jardinagem*. Com organização e formação de Carla Braga e Henrique Zamith (Ceiba Permacultura), a oficina incluiu uma introdução aos pressupostos éticos, aos princípios e aos processos de design da Permacultura, bem como a experimentação por parte dos participantes ao nível da execução prática de um jardim de plantas comestíveis. Aqui é apresentado o desenho no qual se baseou a concepção do jardim, a lista das plantas usadas e uma seleção de fotografias do evento.



Imagem 1

Participaram na Oficina: Ana Cristina Costa; Ana Francisca de Azevedo; Ana Maria Barros; Carlos Corais; Fernando Américo Pereira Barbosa; Isabel Maria Nogueira Vieira; Maria Adelaide Vasconcelos; Maria Alice Soares; Maria Helena Trindade; Maria Leonor Moreira; Maria Sameiro Carvalho; Mariana Carvalho Carminati; Marta Malheiro; Miguel Bandeira; Rosário Forjaz; Teresa Mora; Tomoko Imashimizu e Ivain.

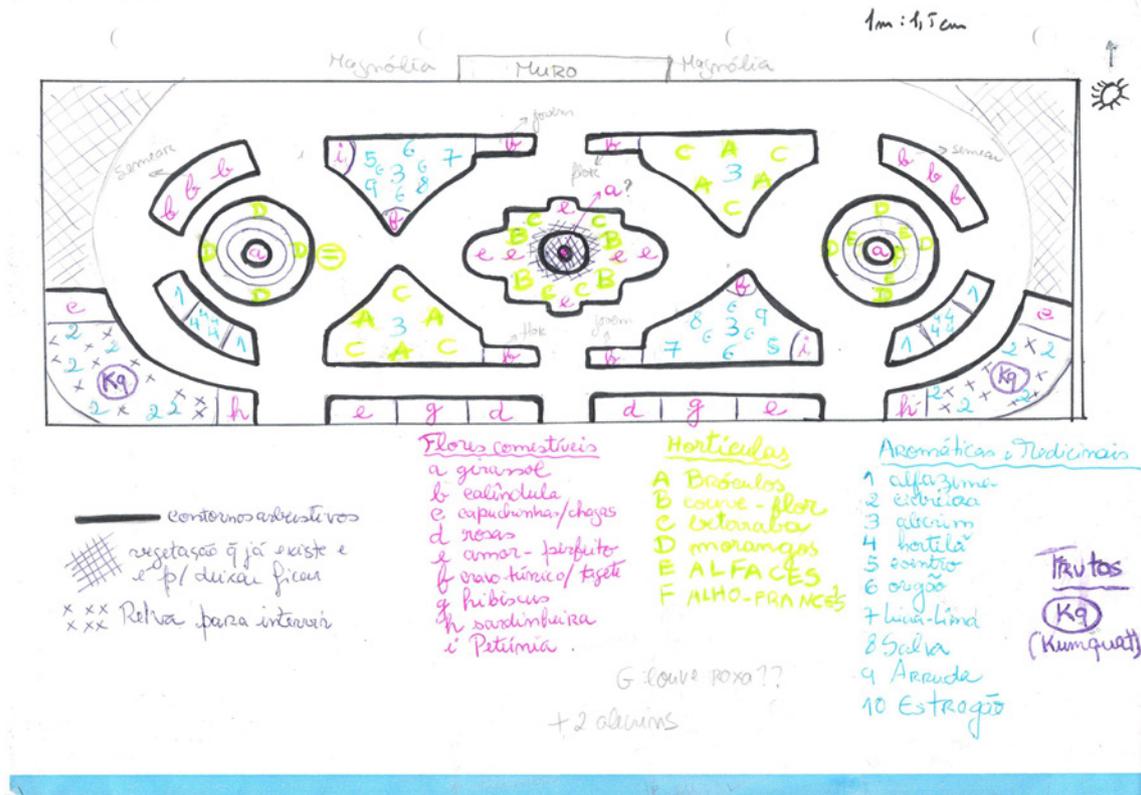


Imagem 2

Legenda	Nome	Quantidade no design	Partes Comestíveis	Propriedades fitoterapêuticas atribuídas	
a	Girassol	Helianthus annuus	12	Flores; óleo; sementes	Anti-psoríase; Antirreumático; Diurético; Expectorante; Febrífugo; Auxilia a ação do estômago.
b	Calêndula	Calêndula Officinalis	2 em fim de ciclo 2 jovens e inúmeras sementes	Flores; Folhas	Anti-inflamatória; Antisséptica; Antiespasmódica; Laxativa; Adstringente; Diaforética; Emenagoga; Estimulante; Pele (Calos, etc.); Cicatrizante.
c	Capuchinha (Chagas)	Tropaeolum majus	2	Flores; Folhas; Óleo; Sementes; Vagem	Antibiótica; Antifúngica; Antisséptica; Laxativa; Depurativa; Diurética; Expectorante; Emenagoga; Estimulante.
d	Roseira	Rosa Sp..	2	Flores; Frutos	Rosa Alba (Branca): Depurativa; Laxante suave. Rosa gallica (Vermelha): adstringente; cardiotônica.
e	Amor-perfeito	Viola Tricolor	8	Flores; Folhas	Analgésico; Antiasmático; Anti-inflamatória; Antiespasmódico; Demulcente; Depurativa; Diaforética; Diurética; Emético; Emoliente; Expectorante; Laxativa; Cicatrizante.
f	Cravo-Túnico (Tagete)	Tagetes patula	2	Toda a planta	Digestiva; Diurética; Sedativa.
g	Hibiscos	Hibiscus rosa-sinensis	2	Flores; Folhas; Raiz (Não consumir se estiver grávida ou planejar ter filhos)	Antiespasmódica; Aperiente; Afrodisíaca; Adstringente; Demulcente; Emenagoga; Cataplasma; Refrescante; Doenças Venéreas.
h	Sardineira (Gerânio)	Pelargonium Zonale	2	Folhas	Adstringente.
i	Petúnia	Petunia x hybrida	2	Flores	
A	Brócolo	Brassica oleracea italica	6	Flores; Folhas	
B	Couve-Flor	Brassica oleracea botrytis	4	Flores; Folhas	
C	Beterraba	Beta vulgaris altissima	10	Folhas; Raiz	Citotóxica; Emenagoga.
D	Morangos	Fragaria x ananassa	16	Folhas; Fruto	
kg	Kumquat	Fortunella margarita	2	Fruto	

Tabela 1

Legenda	Nome	Quantidade no design	Partes Comestíveis	Propriedades fitoterapêuticas atribuídas
E	Alfaces Lactuca sativa; Lactuca sativa crispa	16	Folhas (as plantas adultas são ligeiramente tóxicas)	Anafrodisíaco; Antiespasmódico; Carminativo; Diurético; Emoliente; Expectorante; Febrífugo; Galactagogo; Hipnótico; Hipoglicémica; Narcótica; Parasiticida; Sedativa.
F	Alho Francês Allium porrum	8	Flores; Folhas; Raiz	Anti-helmíntico; Antiasmático; Combate o aumento do colesterol; Antisséptico; Antiespasmódico; Colagogo; Diaforética; Diurético; Expectorante; Febrífugo; Estimulante; Alivia picadas de insetos; Auxilia a ação do estômago; Tônico; Vasodilatador.
1	Alfazema (Rosmaninho/Lavanda) Lavandula latifolia	4	Flores; Folhas	Abortiva; Antibacteriana; Antisséptica; Aromaterapia; Carminativa; Emenagoga.
2	Cidreira Melissa Officinalis	10	Folhas	Ansiolítica; Antibacteriana; Antidepressiva; Antiemética; Antiespasmódica; Antiviral; Aromaterapia; Carminativa; Diaforética; Digestiva; Emenagoga; Febrífuga; Sedativa; Tônica.
3	Alecrim Rosmarinus Officinalis	2	Folhas	Antisséptico; Antiespasmódico; Aromaterapia; Adstringente; Carminativo; Colagogo; Diaforético; Emenagogo; Estimulante; Auxilia a ação do estômago; Tônico.
4	Hortelã-Pimenta Mentha x piperita Officinalis	8	Folhas	Antisséptica; Antiespasmódica; Aromaterapia; Carminativa; Colagogo; Diaforético; Refrigerante; Auxilia a ação do estômago; Tônico; Vasodilatador.
5	Coentros Coriandrum Sativum	2	Folhas	Antidiarreico; Anti-halitose; Aromaterapia; Carminativa; Depurativo; Expectorante; Narcótico; Estimulante; Auxilia a ação do estômago.
6	Orégãos Origanum vulgare	8	Folhas	Antirreumático; Antisséptico; Antiespasmódica; Aromaterapia; Carminativo; Colagogo; Diaforético; Emenagogo; Expectorante; Parasiticida; Estimulante; Auxilia a ação do estômago; Tônico.
7	Lúcia-lima Aloysia triphylla	2	Folhas	Antiespasmódica; Aromaterapia; Febrífugo; Sedativa; Auxilia a ação do estômago.
8	Salva Salvia Officinalis	2	Folhas (tóxica se tomada em excesso ou por períodos longos, contraindicado durante a gravidez)	Antidiarreico; Anti-hidrótico; Antisséptica; Antiespasmódica; Abre o apetite; Aromaterapia; Adstringente; Carminativa; Colagoga; Estimulante; Tônica; Vasodilatadora.
9	Arruda Ruta graveolens	2	Folhas (toda a planta pode ser tóxica em grandes quantidades)	Abortiva; Anti-helmíntico; Antidiarreico; Anti-inflamatória; Antiespasmódica; Carminativa; Emética; Emenagogo; Expectorante; Hemostática; Homeopatia; Irrita a pele; Estimulante; Auxilia a ação do estômago.
10	Estragão Artemisia dracunculus	2	Folha	Antiescorbútico; Abre o apetite; Diurético; Emenagogo; Febrífugo; Hipnótico; Auxilia a ação do estômago; Vermífugo.
kq	Kumquat Fortunella margarita	2	Fruto	

Tabela 2









3. Alecrim



4. Hortelã Pimenta



5. Coentros



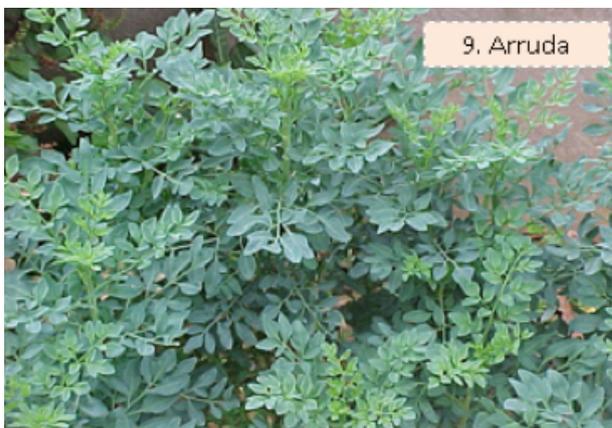
6. Orégãos



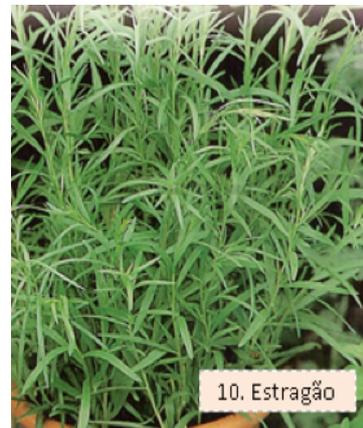
7. Lúcia-lima



8. Salva



9. Arruda



10. Estragão





















