

# Workshop com Fernanda Botelho – “Da rua para a mesa, do quintal para a cozinha”

written by António Ferro | 7 de Julho, 2025



Fernanda Botelho.  
Direitos Reservados

*“Elas estão por todo o lado, surgem em frestas no alcatrão,  
espreitam por janelas e portas de casas abandonadas, penduram-*

*se em varandas, acenam-nos, chamam por nós mas nós não as vemos, elas insistem, resistem talvez conscientes da urgência de as trazermos para as nossas vidas, para as nossas casas, para as nossas mesas, de as entendermos, de criarmos empatia e aliança, pois só assim conseguiremos sobreviver, criando laços com as plantas.*” Palavras da palestrante **Fernanda Botelho**. Este workshop, integra o projeto “Chão, Terra e Pessoas”.



Direitos Reservados

**Fernanda Botelho** nasceu e cresceu em comunhão com a natureza, entre o azul do mar e o verde das árvores. Menina da aldeia com rastos de viagens pelo caminho, viagens internas e externas sempre entre o reino das plantas. Estudou plantas medicinais na Scottish School of Herbal Medicine e viveu dezassete anos em Inglaterra, onde frequentou a Sociedade Antroposófica, recebeu formações em Botânica, Fitoterapia e Pedagogia. Fez o curso de guia do Jardim Botânico da Universidade de Lisboa e colabora atualmente no programa Eco escolas. É autora de uma coleção de livros infantis, e de outra coleção sobre plantas, é uma das fundadoras do grupo Sintra sem Herbicidas. Escreve em blogues e para revistas e é convidada regular da RTP. Organiza passeios e workshops de reconhecimento de plantas medicinais e comestíveis. Gosta de comunicar, viajar, jardinar e fotografar.

Depois de uma apresentação, em vídeo, onde os participantes ficaram a saber o significado e as propriedades de muitas das plantas que normalmente calcamos no passeio ou na natureza.



Direitos Reservados

Dirigimo-nos à horta do Albergue de Campanhã e aí ficamos esclarecidos sobre muitas das plantas para as quais olhamos diariamente, sem se quer, darmos grande importância!

Como exemplo: As silvas, da família das rosas e morangos, dá para fazer um chá das ervas tenrinhas; o alho bravo, que se encontra muito nos passeios, pode-se comer a flor; a flor da chicória, de onde se faz o café; a bolsa de pastor é ótima para hemorragias internas e externas; o dente de leão que se pode usar para saladas e é ótima para o fígado; céu da terra, uma planta ótima para a diabetes; o funcho para problemas intestinais; as rosas podem-se comer se as pétalas se mantiverem o aroma (sabem que existem 40 mil variedades de rosas); e depois também apreciámos a flor da figueira e da abóbora.

Depois, cada um dos participantes colheu várias plantas, guardou-as em agendas, com a finalidade de fazermos herbários pessoais. Uma manhã diferente e de grande utilidade, para quem faça da terra, não apenas uma passagem na vida, mas que lhe dê o verdadeiro valor.

Este evento foi apoiado pela Rede Portuguesa da Arte Contemporânea.