



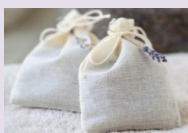
Folhas soltas do álbum “Plantas do Convento do passado e do Presente”

Visitar o património edificado pode ser também imaginar as vivências dos que aí habitaram. Neste projeto lúdico-educativo vamos falar-te de plantas e da sua utilização, na cozinha, bem como realçar os seus poderes terapêuticos e de bem-estar.

ALFAZEMA

Sabias que...

Podes tu mesmo fazer os saquinhos para perfumar o teu roupeiro?



Vais precisar de:

- ❖ Raminhos de alfazema;
- ❖ Saquinhos de tecido.

Apanha pequenos raminhos de alfazema, coloca-os dentro de saquinhos de tecido ou tule cristal e fecha com um lacinho, podes guardar um raminho para colocar no lacinho por fora do saquinho.

Agora é só pendurar ou colocar nas gavetas!

Podes fazer o teu perfume?



Vais precisar de:

- ❖ 1 frasquinho borrifador;
- ❖ 5 ml de óleo de jojoba;
- ❖ 45 ml de água mineral;
- ❖ 40 ml de água de rosas;
- ❖ 10 gotas de óleo essencial de lavanda;
- ❖ Flores de alfazema.

Junta tudo no frasquinho, em local fresco e seco e aguarda umas semanas. Está pronto a usar. Podes borrifar a casa ou até perfumar as roupas de cama.

Podes aproveitar estas ideias para oferecer à mãe ou às avós !



Originária da Ásia, foi inicialmente batizada pelos gregos com o nome de “nardus”, em alusão à sua origem ligada a Naarda, uma cidade Síria. Rapidamente se espalhou para a Europa onde se tornou popular pelos seus atributos medicinais. A alfazema gosta de clima frio, é muito resistente a geadas ocasionais e dá-se lindamente nos Claustros do Convento, bem como no nosso “Jardim de Cheiros”.

Os romanos já conheciam a alfazema, usavam-na para lavar roupa, tomar banho e aromatizar ambientes.

A alfazema é das poucas flores que basta fechar os olhos para o seu perfume nos vir à mente. Isso acontece porque é muito rica em óleos essenciais que são muito usados na produção de cremes e produtos de beleza.

Atualmente é utilizada para controlar insónias e ansiedade, além de manter as traças afastadas das roupas e perfumar os roupeiros.

As suas pequenas pétalas têm um gosto adocicado que aromatizam o mel, tornando-o numa das variedades mais apreciadas. Pode igualmente utilizar-se para aromatizar vinhos, gelados, vinagres e biscoitos. Por ser da família do alecrim, pode substituí-lo em ensopados e pratos com carne, sempre com moderação, porque o seu perfume e sabor é muito forte.

Curiosidade

Nas épocas Medieval e Renascentista, na Europa, as lavadeiras eram conhecidas como “lavenders”, porque usavam lavanda para deixar um bom cheirinho nas roupas lavadas.

No Convento de Cristo os frades utilizavam-na para perfumar os Claustros, usavam-na também em infusões e extraíam os óleos essenciais que utilizavam para aliviar as dores de cabeça.