



Reconhecer ervas silvestres com segurança – quatro plantas comestíveis

NUM RELANCE



Local

Lá fora num prado, longe de estradas, campos e caminhos de passeio de cães



Ideia central

Identificar com segurança quatro ervas silvestres fáceis de reconhecer, prepará-las e agradecer a Deus por nos sustentar



Esforço

Material 10 min · Preparação 30 min



90 minutos



equipas de 3-4



12-16 anos



só com um dirigente conhecedor



Material

- ☐ fichas das quatro ervas: urtiga, dente-de-leão, margarida, tanchagem-menor
- ☐ cestos ou sacos de pano, luvas de jardim para a urtiga
- ☐ uma tigela com água limpa, tábuas e facas
- ☐ requeijão ou queijo fresco para barrar (ou uma alternativa vegetal), sal e pão
- ☐ um rolo da massa e um pano de cozinha



Programa

0-15'

Introdução e regras – A regra de ouro: só se come o que conheces a cem por cento – e o que o dirigente verificou.

15-35'

Fichas – Observar, tocar e cheirar as quatro ervas. Procurar sinais típicos: pelos urticantes, látex branco, roseta de folhas, nervuras paralelas.

35-55'

Colher – Colher em equipas: só pequenas quantidades, só folhas e flores limpas. O dirigente verifica cada planta.

55-75'

Preparar – Lavar tudo, passar o rolo sobre as folhas de urtiga dentro do pano, picar finamente e misturar no queijo.

75-90'

Devocional e refeição – Salmo 104,14: Deus faz crescer a erva para o gado e as plantas que servem o ser humano. Agradecer e comer juntos.



Reconhecer ervas silvestres com segurança – quatro plantas comestíveis



Como funciona – explicado de forma simples

- 1 Apresenta cada erva com a ficha e mostra um exemplar verdadeiro.
- 2 Urtiga: com luvas, colher só as folhas jovens de cima.
- 3 Dente-de-leão: reconhecê-lo pela roseta de folhas e pelo látex branco; as folhas jovens são mais suaves.
- 4 Margarida e tanchagem-menor: colher flores e folhas jovens; a tanchagem tem folhas compridas e estreitas com nervuras paralelas.
- 5 Antes de preparar, cada equipa espalha a sua colheita – o dirigente tira tudo o que for duvidoso.

Exemplo: «A urtiga pica porque os pelinhos são como seringas minúsculas. Quando passamos o rolo, os pelinhos partem-se – e já se pode comer. Deus pensou numa coisa muito engenhosa.»



Segurança

- Só se come o que o dirigente verificou uma a uma; o dirigente tem de conhecer bem as quatro ervas.
- Nesta atividade não se colhem umbelíferas, alho-dos-ursos, bagas nem cogumelos – têm sócias venenosos.
- Colher só longe de estradas, campos pulverizados e caminhos de cães, nunca em áreas protegidas; lavar tudo bem.
- Perguntar por alergias: quem reage às compostas (p. ex. camomila, artemísia) não come dente-de-leão nem margaridas; atenção à alergia ao leite.



Variantes

- Sem comer: bingo das ervas – encontrar e identificar plantas sem as provar.
- Sal de ervas: misturar ervas secas com sal grosso e encher frasquinhos.



Para refletir

Por que coisa da criação de Deus estás hoje especialmente agradecido?