

Sentir a Natureza

Seja bem-vindo ao Parque Biológico de Gaia e ligue-se à natureza que este espaço lhe proporciona.

+ informações:

atendimento_pbilologico@cm-gaia.pt

PARQUES
DE GAIA
BIOLÓGICO DE GAIA

VILA NOVA DE
GAIA
CÂMARA MUNICIPAL

No Parque Biológico de Gaia

Numa cultura em que os problemas ambientais são causados por um crescente afastamento do mundo natural, espaços como o Parque Biológico de Gaia assumem um papel único para voltar a ligar as comunidades à natureza, para dar a conhecer a natureza e inspirar atitudes e ações individuais em direção à sua proteção e a um futuro mais sustentável.

Deixamos-lhe um pequeno guia para que, numa próxima visita ao Parque Biológico, inicie a sua caminhada de uma forma diferente, peculiar, e mergulhe na imensidão da floresta ativando o seu Eu através dos seus sentidos. Pode fazê-lo sozinho, em família ou com o seu filho/a e vai perceber que esta conexão com a natureza é igualmente engraçada, interessante e emocionalmente mais positiva do que pensa. **Preparado?**



Aconselhamos que, em primeiro lugar, se desligue do mundo virtual deixando os dispositivos móveis no bolso ou na carteira, para que assim possa relaxar e desfrutar em pleno desta experiência sensorial.



Respire fundo... deixe entrar o ar puro e caminhe lentamente para que todos os seus sentidos sejam ativados.



Fazemos-lhe este convite: dirija-se ao refúgio das garças e dos cágados. Ative o seu lado observador. Pare, olhe à sua volta e contemple a paisagem que tem diante de si. Como é que esta paisagem o faz sentir?



A partir de agora observe todos os animais que se encontram no estado selvagem e os pequenos detalhes que a floresta lhe vai proporcionar: o bater de um pica-pau num tronco, as cores dos esquilos a correr de ramo em ramo no carvalhal, as vocalizações das diversas aves que fazem da nossa floresta a sua casa. Vai surpreender-se com os inúmeros habitantes que a nossa floresta possui.



Chegado à quinta de Santo Tusso, inspire fundo e cheire o que existe ao seu redor, como as diversas plantas aromáticas, medicinais e condimentares que a quinta possui. Não colha plantas, para que assim outros consigam obter a mesma experiência.



Continue a sua caminhada e mantenha olhos e ouvidos bem atentos. Deixe-se levar pelo imenso e relaxante verde da nossa floresta. Pode apanhar folhas do chão, tocar nos diferentes troncos de árvores e sentir as suas diferentes texturas.



Perto do fim do percurso, e para terminar a sua visita em pleno, após as águias-cobreiras irá encontrar um banco para descansar mesmo em frente ao rio que atravessa o nosso Parque - o rio Febros. Convidamo-lo a sentar-se, a fechar os olhos e a focar-se no som da água durante 1 minuto.

Em casa

Ingredientes:

- 160 g de manteiga
- 180 g de açúcar
- 1 ovo
- sal q.b.
- 300 g de farinha
- urtigas

Receita: Bolachas de urtigas

- Lavar bem as urtigas e levar a ferver cerca de 5 minutos. Deixar escorrer e depois de arrefecidas cortar em pedaços pequenos.
- Misturar a manteiga com o açúcar. Adicionar o ovo, o sal e a farinha. Mexer bem e envolver as urtigas.
- Moldar as bolachas e levar ao forno pré-aquecido 180 graus cerca de 10 minutos.

Características nutricionais da urtiga

É um alimento altamente nutritivo e uma boa fonte de energia. Contém grandes quantidades de fibra, poucas calorias e apresenta baixo teor de gordura. Tem vitaminas A, C e K, tendo também alguma vitamina B. Rica em cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio e sódio. Muitos destes nutrientes atuam como antioxidantes.

Desafios | *estas pistas são comuns aos 2 jogos |

• **Alecrim** | Conhecida como planta da alegria é indicado para controlo da tosse e da gripe, além de combater crises de asma.

• **Tomilho** | Possui propriedades medicinais anti-inflamatórias, antioxidantes, expecturantes e neuroprotetoras. Utilizado na medicina tradicional para tratar bronquite, tosse e doença de Alzheimer.

• **Limonete** | É indígena da Argentina e do Chile. Chegou à Europa pelos espanhóis no século XVIII. O nome “Maria Luísa”, lembrando o aroma do limão, foi atribuído em nome da mulher do rei de Espanha D. Carlos IV.

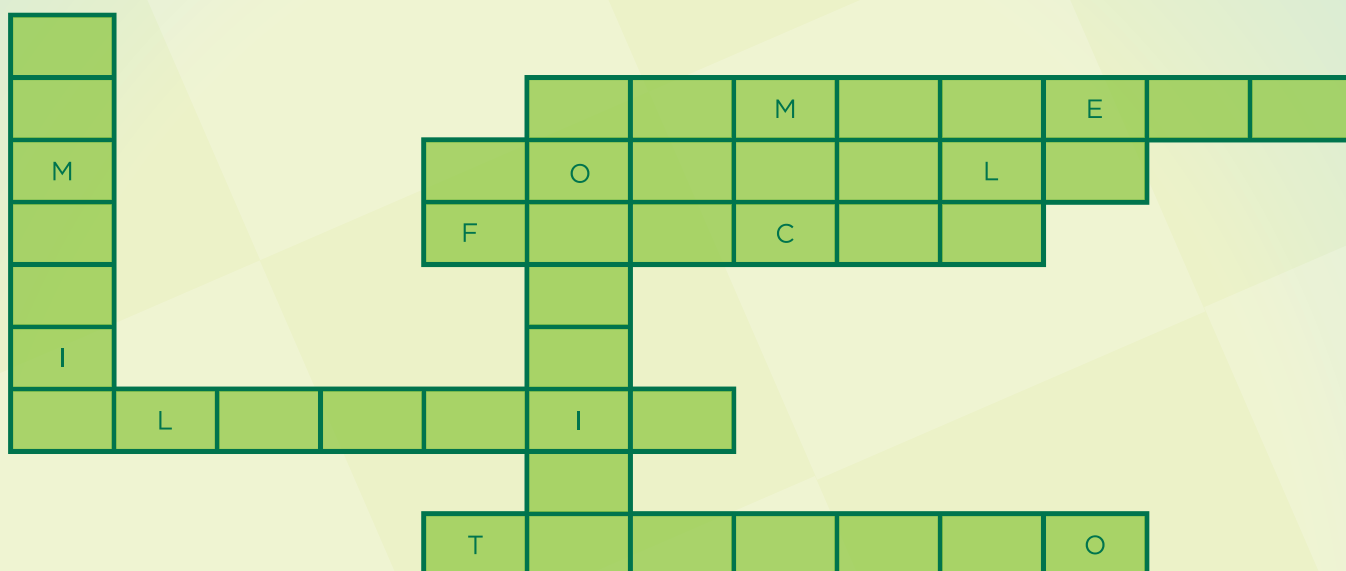
• **Funcho** | Pelas suas características aromáticas e pelos usos medicinais do anetol tem sido utilizado desde a Antiguidade, sendo cultivado no antigo Egito. Em perfumaria os óleos essenciais são utilizados nas pastas dentífricas, champôs e sabonetes.

• **Loureiro** | É símbolo de vitória e louvor, tendo sido utilizado por gregos e romanos para distinguir méritos individuais de heróis, atletas e imperadores, como por exemplo Júlio César (imperador de Roma).

• **Camélia** | A mãe do verdadeiro e poderoso chá. A partir desta planta podemos obter o chá branco, chá verde, chá amarelo, chá vermelho, chá preto, chá oolong, chá matcha e o chá bancha.

• **Hortelã** | É antisséptica e utilizada nas pastilhas elásticas, pastas dentífricas e culinária.

Palavras cruzadas





PARTIDA 		10	11	12
1		9		13
2		8		14
3		7 P2		15 P3
4 P1	5	6		16
				17
28	27	26		18 P4
29		25		19
30 P5		24		20
31		23	22	21
32				
33				
34 P6	35	36 P7	37	38
				39
				 META

P1 - Sou conhecida como “mãe do chá”: quem sou?

P2 - Qual a planta utilizada desde o antigo Egito?

P3 - Qual a planta utilizada no tratamento da doença de Alzheimer?

P4 - Cuido do teu trato digestivo: quem sou?

P5 - Por que outro nome é conhecido o limonete?

P6 - Qual a planta da alegria?

P7 - Já coroei imperadores e heróis: quem sou?

***Soluções:**

Alecrim (*Rosmarinus officinalis*) / **Tomilho** (*Thymus vulgaris*) / **Limonete** (Lúcia-lima, *Aloysia citriodora*) / **Funcho** (*Foeniculum vulgare*)
Loureiro (*Laurus nobilis*) / **Camélia** (*Camellia sinensis*) / **Hortelã** (*Mentha spicata*)