

**COZINHA MEDICINAL: VIVENCIA SAUDÁVEL**

**GUIMARÃES, Nair Sizuka Nobuyasu**  
**AMARAL, Karla Cristina de Castro**

O objetivo da cozinha medicinal é proporcionar uma vivencia no cultivo e na preparação de Plantas Mediciniais, Aromáticas e Condimentares, das Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) e dos alimentos que protejam a saúde. Os participantes estudam e compartilham os poderes curativos e protetores das plantas, bem como os diferentes padrões alimentares. Incentiva-se o consumo da variedade, dos produtos locais, sazonais e orgânicos. Os encontros ocorrem no Viveiro Municipal onde existe um horto medicinal e uma horta de PANC em formação. Uma sala adaptada é o local de preparo dos alimentos e as rodas de conversas ocorrem no canteiro ou na ante-sala da cozinha. O projeto é aberto, sem formalidades e a decisão das atividades é tomada coletivamente. Baseia-se no compartilhamento dos saberes e práticas, conexão e sintonia. Todos os encontros são registrados e o grupo é auto gerido e auto-sustentável. São produzidas as receitas, as preparações e plantas com secagem doméstica, distribuídas com orientação; as atividades de cultivo envolvem plantio, manutenção do horto e preparação de mudas. As plantas mais comuns e sem toxicidade são distribuídas para os projetos em escolas, serviços, nos quintais e espaços comunitários, desde que tenha um responsável orientado. A divulgação é realizada por impressos e por mensagens do celular. A maioria dos participantes é voluntária. Participam também visitantes e funcionários municipais. A qualidade de vida dos participantes é avaliada pela Universidade de Campinas.