

Blogger portuguesa lança guia prático que ensina a cultivar e utilizar um jardim de ervas aromáticas em casa

1 de Agosto, 2019

A busca por um estilo de vida mais saudável e sustentável está cada vez mais presente. Com a azáfama do dia-a-dia, parar um momento e entrar em contacto com a natureza, colocando as mãos na terra tem efeitos terapêuticos e benefícios para um estilo de vida mais saudável, levando cada vez mais pessoas a praticar jardinagem.

Susana Caseiro, a autora, que está ligada ao mundo da agricultura urbana e jardinagem desde sempre, acredita que pode contribuir para um mundo mais verde e melhor partilhando os resultados das suas experiências em família, na horta e na cozinha.

“O meu Jardim de Ervas Aromáticas” é um guia prático tanto para quem quer começar a plantar mais ervas aromáticas no seu jardim ou varanda e não sabe como começar, como para quem já cultiva várias ervas aromáticas, mas utiliza quase sempre as mesmas, por não conhecer as suas propriedades e não saber como utilizar na sua cozinha.

São 75 páginas desenhadas com esquemas e ilustrações resultantes de um conhecimento prático, incluindo 20 fichas de cultivo para cada uma das ervas aromáticas e quatro tabelas com sugestões de utilização em diversas preparações culinárias, indicação dos benefícios medicinais (efeitos e alívio de sintomas) e utilização e benefícios na horta. Está [disponível](#) para venda em formato ebook e caderno.

A autora

Susana Caseiro é licenciada em engenharia biológica e pratica agricultura biológica urbana há mais de 15 anos. Fundou a marca Plantit em 2010 e desenvolveu em 2015 a aplicação móvel gratuita para iOS e Android: Plantit Horta em Casa (a 1.ª aplicação de agricultura urbana e biológica disponibilizada em língua portuguesa). É mãe (de quatro crianças) e adora colocar as mãos na terra para cultivar alguns dos alimentos que utiliza para preparar as refeições da família, partilhando essas experiências no seu blog Cultivos da Caseiro (www.cultivosdacaseiro.pt) lançado em dezembro de 2017.