

PEQUENO  
INVENTÁRIO DE

# CURRAS DE QUINTAL





Pequeno Inventário de  
**CURAS DE QUINTAL**

Autoria e Ilustração: Flávia Nogueira Pereira  
Gabriela Acerbi Pereira  
José Soares Nogueira

Projeto Gráfico: Iury Reis  
Revisão: Sibélius Cefas Pereira

Poços de Caldas  
2021

Copyright, 2021

Todos os direitos reservados.

Flavia Nogueira Pereira, Gabriela Acerbi Pereira, Jose Soares Nogueira.

Projeto Gráfico: Iury Reis. Revisão: Sibélius Cefas Pereira

Pereira, Flavia Nogueira. Pereira, Gabriela Acerbi. Nogueira, Jose Soares. Curas de quintal. Pequeno Inventário/ Flavia Nogueira Pereira, Gabriela Acerbi Pereira, Jose Soares Nogueira. Projeto Gráfico Iury Reis. Revisão Sibélius Cefas Pereira – Poços de Caldas: Secretaria Municipal de Cultura (Secult) / Festival Poços Curte em Casa 2021.

Conteúdo. Livro de Contos.

1.Plantas.Etnobotânica.Sul de Minas Gerais. I.Título.

Esta ação foi produzida com recursos Municipais do Festival Poços Curte em Casa 2021 via Secretaria Municipal de Cultura de Poços de Caldas (Secult) e recebeu apoio do Instituto Imuê – Mulheres e Economia.

1ª Edição.



## Pequeno Inventário de **CURAS DE QUINTAL**





## Curas de quintal

Nosso livro conta sobre quintais de casa e os poderes das plantas.

Conta sobre os quintais onde a gente brincava quando criança, enquanto as folhas cresciam e as flores desabrochavam. Os mesmos lugares onde avós e avôs inventariavam cuidados, receitas antigas e maneiras de plantar.

Escolhemos apresentar pra você que nos lê, fragmentos de histórias e memórias de quintais cercados de remédios, mistérios e mudinhas que seguem multiplicando suas possibilidades de ação.

Aqui nesse livro, o quintal é um lugar de cultivo, caminho e de cura.

Para nós o quintal é um lugar da família e um lugar de saber.

Um lugar de saber onde é possível brincar, correr e se alimentar. E também é um lugar onde encontramos elementos que podem nos fazer bem e curar. Junto dos quintais, entendemos que *saúde* é uma palavra com muitos significados e que as formas de curar estão espalhadas pelo mundo. Sabemos que a cura é um caminho que vem de longe e que esse caminho faz da gente o que somos.

Nossos quintais contam histórias e quem somos.

Aceite o convite pra percorrer nossos quintais. Descobrir e inventariar o que tem nos nossos jardins, nos nossos campos e nas ruas da nossa memória.

Seja bem vind@ à nossa terra.





## Sumário

1. Abre caminhos, arruda e incenso da horta
2. Folhas de Mangueira
3. Alecrim, boldo e manjeriço
4. Cipó de São João, Brinco de Rainha e Dália vermelha
5. Pés de alface
6. Alfavaca e erva-doce



### **Abre caminhos, arruda e incenso da horta.**

Há coisas que sabemos desde muito tempo e que ficam guardadas na nossa memória ainda que os anos passem. Há também coisas da memória que podemos guardar em nossos quintais. Nas nossas hortas, nos nossos vasilhinhos e em cada muda do nosso jardim. E mesmo com o passar dos anos elas continuam lá a nos auxiliar.

Assim são as ervas e as memórias de seu Zé.

Seu Zé é um senhor vivido que correu estrada nesse sul de Minas e guarda muitas histórias para contar. Seu Zé tem oitenta e dois anos e carrega lembranças profundas. Além das histórias, ele guarda na cabeça muitas receitas de quintal e também o nome das plantas, principalmente aquelas que são das artes de curar - ciência dos antigos e da natureza.

Certa vez Seu Zé passou um café e tirou a tarde para nos contar histórias. Contou do tempo em que era moço, antes de sair por aí nas suas andanças sem fim. Nessa época, ainda jovem, seu Zé padeceu de uma doença difícil e foi só no caminho das ervas e dos guias que encontrou alternativa para melhorar.

É que existem doenças que vem para nos ensinar e dizer coisas...

*Incenso da horta, arruda e abre caminho* são plantas que Seu Zé aprendeu a reconhecer e usar. Ele as encontrava nos campos e fervia na panela para um banho que sempre era feito do pescoço para baixo. No lugar onde aprendeu essas coisas, Seu Zé conta que davam o nome de banho de descarrego. Os dias de fazer o banho eram nas quartas e sábados, dias de cantar e rezar. Para esses banhos, a água era melhor que fosse de mina. Conta seu Zé que o banho de ervas precisava de três litros d'água. O primeiro e o terceiro litro jogava-se para trás, o segundo ficava na vasilha. Muitos diziam que mina de gruta era o lugar ideal para buscar a água e mergulhar as plantas

Essa foi a primeira de muitas lembranças contadas por seu Zé.

E elas vieram tão cheias de vida que a gente escolheu recontá-las num livro. Entendemos que a força das plantas tão presente nos campos e quintais seria o melhor caminho para contar histórias da nossa terra.

### **Abre caminhos**

A *Justicia gendarussa* Burm.f., da família Acanthaceae, conhecida também como Vence ou Quebra demanda, é aquela plantinha muito poderosa com propriedades medicinais e místicas. Suas folhas são lanças e seu caule avermelhado vem revestido da força protetora, aquela guerreira no alívio dos males e das dores, que afasta agouros e energias ruins.

Se tem fé e *Justicia*, se abre caminhos e vence demandas!

### **Arruda**

A *Ruta graveolens* L., da família Rutaceae, nunca falta nas hortas das rezadeiras, nas portas de entrada dos lares ou atrás da orelha daqueles que buscam proteção. Galinhos azuis de cheiro intenso, forte amuleto de proteção. Aquela plantinha medicinal que limpa, purifica, expurga os males e parasitas, aquela que cura o quebranto.

Com *Ruta*, se espanta o mau olhado!

### **Incenso de Horta**

A *Tetradenia riparia* (Hochst) Codd, da família Lamiaceae, é aquele arbusto de cheiro forte que pega, com as folhas macias de veludo e flores brancas plumosas. Ela é como névoa poderosa, repelente de agouros, alívio de males e acalento de alma.

Tem perfume de *Tetradenia*, tem boas energias e aconchego...





## Folhas de Mangueira

O pé de manga é bonito e vistoso e o cheiro do fruto macio lembra a infância. É bom lembrar da sombra gostosa que ele faz e de como deixa o caminho de casa mais bonito.

Esses dias lembrei que quando criança me sentia protegido quando estava debaixo de uma mangueira.

Aqui na nossa terra, folhas de mangueira são usadas às segundas-feiras em um banho feito antes de rezar as almas.

Um dente de alho, três folhas de manga e um pouquinho de arruda são acompanhados por um litro d'água. A gente toma o banho e reza pelas almas dos que partiram. É importante que se reze as almas do lado de fora de casa. Seja no quintal, no campo, nas matas, da porta para frente, no espaço da rua... A gente reza para que os caminhos dos que já foram permaneçam abertos e serenos, e para que eles sigam.

Dia desses fiquei lembrando da segurança que sentia ao estar embaixo de um pé de mangueira quando criança. Pensei nos antigos para quem a gente rezava, pensei nas folhas espalhadas pelos longos galhos daquela árvore bonita... Recordei o banho fervido que meu pai fazia e lembrei que quando criança eu imaginava as almas acolhidas no pé da mangueira. Imaginava que era para lá que elas partiam.

Deve ser por isso que quando eu estava ali, pequenino, sentia tanto a proteção de vovó e vovô que já haviam partido.



## Mangueira

A *Mangifera indica* L., da família Anacardiaceae, árvore grande de copa bem cheia que sombreia quase todo o quintal. Com suas folhas grandes e brilhantes, contrastando com as flores rosadas bem pequeninas e perfumadas. O fruto além de doce e saboroso, traz consigo as “tramas” benéficas para o corpo e para alma.

Sombra de *Mangifera*, acalento ancestral com fiapos com amor.

## Dente de Alho

O *Allium sativum* L., da família Amaryllidaceae, é aquele tempero medicinal que brota firme na terra. Quem vê suas folhas finas e delicadas fora do solo, não imagina a força dos seus dentes poderosos debaixo da terra. Alho no prato para saúde melhorar, aquele nutritivo, que aumenta a imunidade e longevidade.

*Allium* nos bolsos para mau olhado afastar, aquele amuleto, sagrado contra as energias e agouros ruins.





## Alecrim, boldo e manjeriço.

O quintal da minha avó é bonito e cheio de plantas. Além das ervas e folhagens cultivadas no terreno, vovó forra o piso com vasilhos de todos os tipos, cores e tamanhos, cheios de flores e mudas que ela ganha dos vizinhos. Toda garrafa de plástico, vasilha ou pote de alimento em suas mãos torna-se um bonito espaço decorado para o cultivo. E sempre que alguém passa lá, sai com as mãos ocupadas, cheias de mudas em vasos improvisados.

No quintal da minha avó há um corredor estreito onde ela multiplica as plantas em criações menores. Ela as cultiva e chama aquele pedacinho da casa de berçário, porque é ali onde elas se reproduzem e nascem. E também é onde as mais miúdas ficam até crescer e ganhar força.

No fundo do quintal da vovó têm três vasos grandes, já quase como arbustos onde ela cultiva boldo, alecrim e manjeriço. Ela costuma dizer que se a gente tem essas três plantas em casa, metade do caminho está andado e uma parte dos males são espantados. O banho de alecrim traz alegria em dias tristes e desperta a força de vida, ajuda a gente a não esmorecer. O banho frio de boldo arranca da gente o peso do dia, faz a gente pensar melhor e como um tapete estendido nos conecta com Deus. O manjeriço, vovó nunca deixa de fazer o banho, principalmente quando a casa está cheia de criança. Diz que o banho acalma meninas e meninos depois de um dia de estripulias no quintal.

## Alecrim

*Rosmarinus officinalis* L., da família Lamiaceae, aquele arbusto bem perfumado de folhas fininhas e flores anis. Refrescante... Ele vira tempero, vira chazinho acalento, vira afago no banho. Limpa, cicatriza, e abre os novos caminhos

Vital na alma, no corpo e no coração, haja *Rosmarinus!*

## Boldo

*Plectranthus barbatus* Andrews, da família Lamiaceae, arbusto imponente no quintal, de cheiro forte e folhas bem aveludadas.

Há quem diga que suas folhas são presentes do céu.

Aquele que macera e corta o mal interno e externo, sem doçura e com poderoso afago.

Ele limpa, purifica e renova as energias.

*Plectranthus*, o majestoso tapete celestial!

## Manjeriço

*Ocimum basilicum* L., da família Lamiaceae, moita generosa de folhas grandes e brilhantes, ou miúdas e vibrantes, ou ainda roxinhas e elegantes.

É aquele tempero gostoso que perfuma no prato, e remédio poderoso que restaura e acalma no ato.

Cheirinho de *Ocimum* é acalento de lar!



## Cipó de São João, Brinco de Rainha e Dália vermelha

O pessoal lá na roça é um povo de muita fé e reúne toda semana pra cumprir com as rezas e obrigações.

Lá a gente sabe que com o tempo do Sagrado não se brinca e não se falta.

Toda vez que é véspera de São João, a gente faz o banho para receber entidades. Entidades são os guias antigos que nos protegem e o banho bonito de cores fortes prepara o corpo para esses encontros espirituais. A gente usa três espécies que o povo cultiva no quintal ou encontra nos campos. Brinco de Rainha, Cipó de São João e Dálias Vermelhas. O banho é feito com água de mina e depois que nos lavamos, a água usada é represada na bacia e descartada em água corrente. Banhos profundos como esse precisam da seriedade e serenidade dos nossos corações. Exigem que a gente entenda e aceite o quão integrados estamos com aquilo que chamamos de natureza e também com o que sentimos mas não vemos.

A fogueira chamando, os dias de festa, as rodas, a música, a dança e o sabor das comidas. É na véspera de São João que a gente se cuida, se lava e se prepara.

Vovô fazia questão de nos preparar para o São João e ensinar o nome de cada planta cultivada no seu quintal de roça. Vovô também nos aconselhava e preparava para os perigos da vida. Lembro que vovô não comia carne nem segunda, nem quarta e nem sexta. E também não deixava a gente passar debaixo do varal no quintal de casa.

Vovô e o povo lá na roça respeitam o poder das plantas e a força das encruzilhadas. A gente não as cruza e não tira uma folha do galho sem pedir licença.

### Cipó de São João

*Pyrostegia venusta* (Ker Gawl.) Miers, da família Bignoniaceae, aquela trepadeira que sobe e se espalha, trazendo nas suas flores alaranjadas, a alegria e força necessária, que encanta e traz o rubor em forma de amor.

*Pyrostegia*, sagrado cipó de bela flor!

### Brinco de Rainha

*Fuchsia hybrida hort. ex Siebert & Voss*, da família Onagraceae, aquela de flores exuberantes, de nuances vibrantes e pendentes. Ela traz consigo o mais puro alimento, Acalento da alma e dos olhos.

As verdadeiras joias da realeza é *Fuchsia*.

### Dália vermelha

*Dahlia pinnata Cav.*, da família Asteraceae, com suas flores grandes e majestosas. Vermelho que revigora a pele e colore a vida, traz aos corações acalento e bençãos ancestrais.

*Dahlia*, colore e acolhe...





## Um pé de alface.

Os quintais costumam ter pés de muitas coisas que a gente come e que nos nutrem, temperando os encontros e o almoço das famílias. Além do alimento, quintais guardam mistérios e segredos que dão para os acontecidos da vida uma pisada mais leve e em outras horas pisadas mais firmes.

A magia das plantas e dos quintais se faz nos mistérios que guardam e que multiplicam.

Cresci conhecendo os poderes de um pé de alface para ninar crianças.

Vovó nunca deixava de ferver seu chá. As folhas leves e verdinhas eram servidas em água morna. Assim bebês sempre adormeceram no sul de Minas.

Há quem diga que quando o chá é feito com muito carinho e confiança, é possível encontrar os bebês aninhados nos pés de alface das hortas das casas.

### **Alface**

*Lactuca sativa* L., da família Asteraceae,  
de folhinhas verdes claras: lisas, crespas ou enrugadas  
Na mesa: temperada ou adoçada,  
na terra, abrigo e alimento.  
Elas são abundantes nos quintais,  
pura na arte de nutrir, acalento na arte de ninar.

Lactuca sussurra, força e serenidade!





### Alfavaca e erva-doce

Há coisas que a gente cultiva no quintal de casa para oferecer aos antigos.

Antigos aqueles que já foram...

E que viveram por aqui em tempos mais sofridos.

Vovó nunca deixou faltar a erva-doce no bolo de fubá.

E pelo menos uma vez na semana a gente preparava tudo para entregar com fé.

Se não era bolo com erva-doce, era café, ou vovó fazia algum preparado de alfavaca.

Aos mais antigos, o vô Zé enchia o cuietê com água doce.

A água doce chamava Benjamin Cabinda e esse vinha à terra nos benzer e amenizar nosso sofrer.

### Alfavaca

*Ocimum gratissimum* L., da família Lamiaceae, moita de cheiro forte refrescante, “meia irmã” do manjeriço... Com flores roxas pequeninas, não há quem duvide da sua força. Expectoradora todos os males, traz de volta o que é bom, para tudo aquilo que sun cê precisa!

Ocimum, tempero medicinal sagrado!

### Erva-doce

*Foeniculum vulgare* Mill., da família Apiaceae, de folhas muito finas e frutos bem miúdos, de cheiro adocicado que espalha pelo quintal. Vem no bolo de fubá, no chazinho para acalmar, Vem também para limpar, purifica e acalenta.

Traz doçura na alma, revigora e acalma... *Foeniculum*!







Autoria e Ilustração: Flávia Nogueira Pereira  
Gabriela Acerbi Pereira  
José Soares Nogueira

Projeto Gráfico: Iury Reis  
Revisão: Sibélius Cefas Pereira





Esta ação foi produzida pela Secretaria Municipal de Poços de Caldas (Secult) via Poços curte em casa 2021.

**2021**  
*Poços Curte em Casa*



PREFEITURA DE  
**POÇOS DE CALDAS**  
CULTURA



imuê

