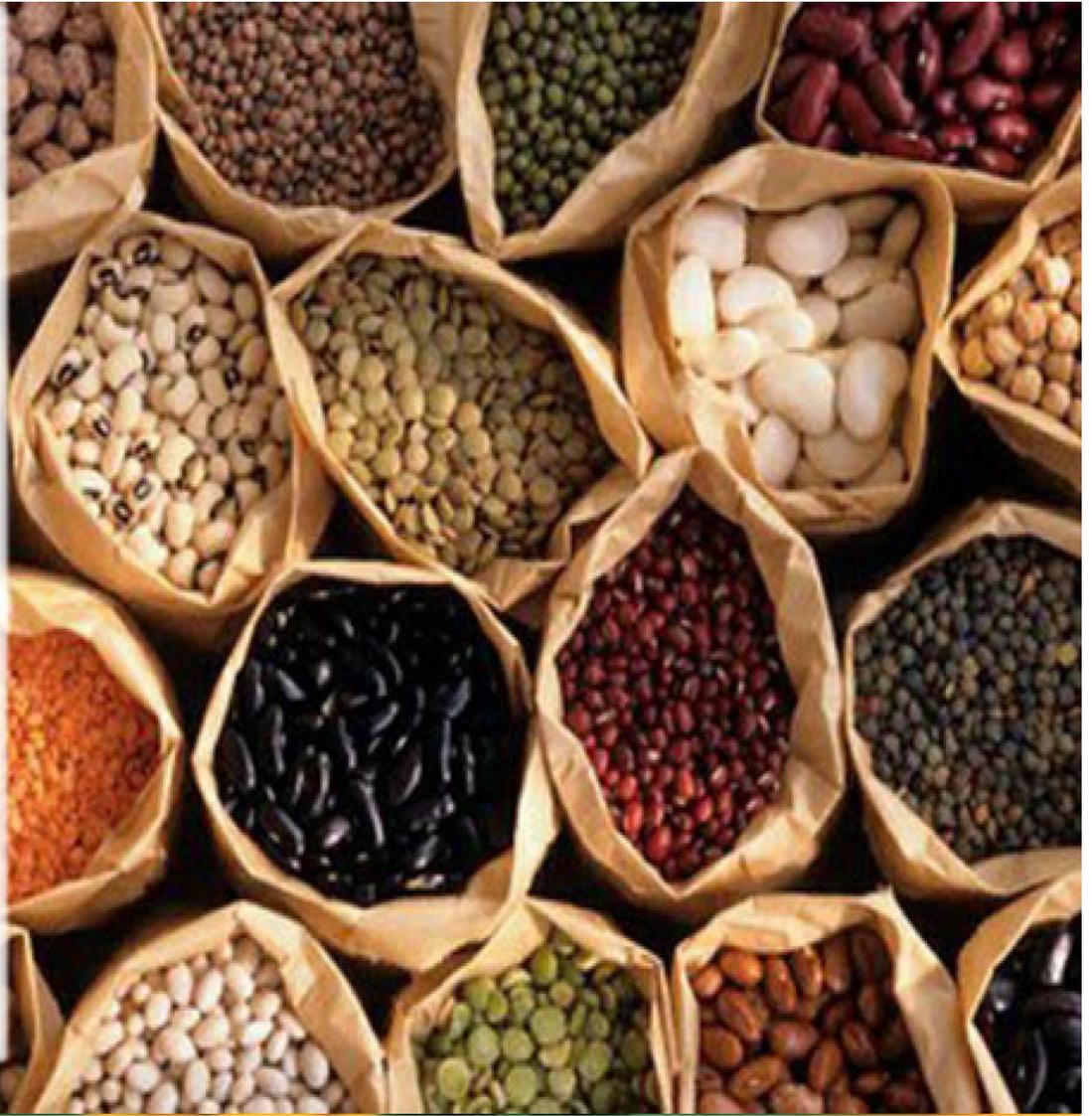


SEMENTÁRIO

ESCOLA PÁTIO DA INÊS



Frutos

Ervas Aromáticas

Leguminosas

Cereais

Flores

Vegetais



Desafio "Sementário"
Hortas Bio nas Eco Escolas



Identificação

Nome da espécie/variedade: Melancia (*Citrullus Lanatus/Sugar Baby*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: fevereiro a maio, quando a temperatura do solo é superior a 15º C.

Época de colheita: julho, agosto e setembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol, solos enriquecidos com matéria orgânica, soltos e permeáveis.

Utilizações

Utilização na culinária: Sumos, saladas e sobremesas.

Utilização na medicina: Propriedades hidratantes, antioxidantes e diuréticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Laranja (*Citrus Sinensis*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: novembro a março.

Época de colheita: dezembro a maio.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição solar com meia-sombra e luz direta, solos neutros a ácidos e com boa drenagem.

Utilizações

Utilização na culinária: Sumos, saladas, tempero e sobremesas.

Utilização na medicina: Propriedades digestivas, diuréticas, antioxidantes, anti-inflamatórias e anti-hemorrágicas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Maçã (*Malus Domestica*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: novembro a março.

Época de colheita: julho a outubro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol, solos pesados, ricos e frescos, mas não demasiado húmidos.

Utilizações

Utilização na culinária: Sumos, saladas, tempero e sobremesas.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Papaia (*Carica Papaya*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: janeiro a dezembro.

Época de colheita: janeiro a dezembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Climas quentes e húmidos, não tolerando temperaturas abaixo dos 15º C, solos adubados e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Sumos, saladas e sobremesas.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, hidratantes, digestivas e calmantes.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Nêspera (*Eriobotrya Japonica*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: novembro a março.

Época de colheita: outubro e novembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição solar direta, preferindo uma temperatura anual de 15°C e chuva moderada e tolera todos os tipos de solos.

Utilizações

Utilização na culinária: Sobremesas, compotas e licores.

Utilização na medicina: Propriedades anti-inflamatórias e calmantes.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Limão (*Eriobotrya Japonica*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: novembro a março.

Época de colheita: janeiro a dezembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição solar com meia-sombra e luz direta, solos neutros a ácidos e com boa drenagem.

Utilizações

Utilização na culinária: Tempero, sobremesas, doces, infusões e licores.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, antibacterianas, digestivas e cicatrizantes.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Tomate (*Solanum Lycopersicum*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: fevereiro e março.

Época de colheita: julho a outubro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição solar direta, solos ricos, bem drenados e a sua temperatura deve ser superior a 20°C.

Utilizações

Utilização na culinária: Sumos, sopas, saladas, molhos, compotas e sobremesas.

Utilização na medicina: Propriedades antissépticas, cicatrizantes, desintoxicantes e regeneradoras.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Meloa Gália (Cucumis Melo).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março a junho.

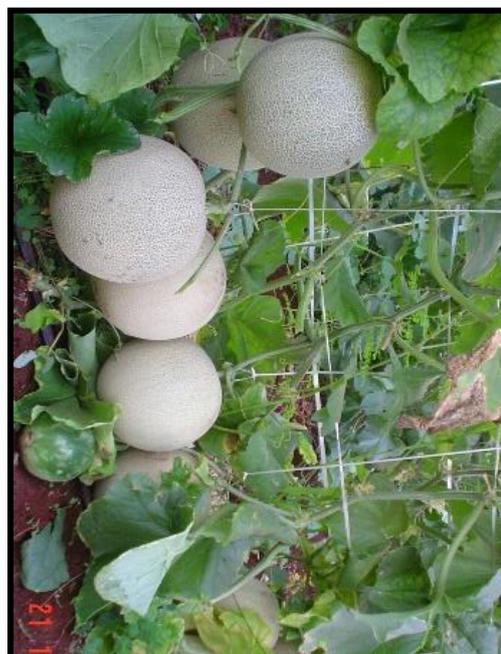
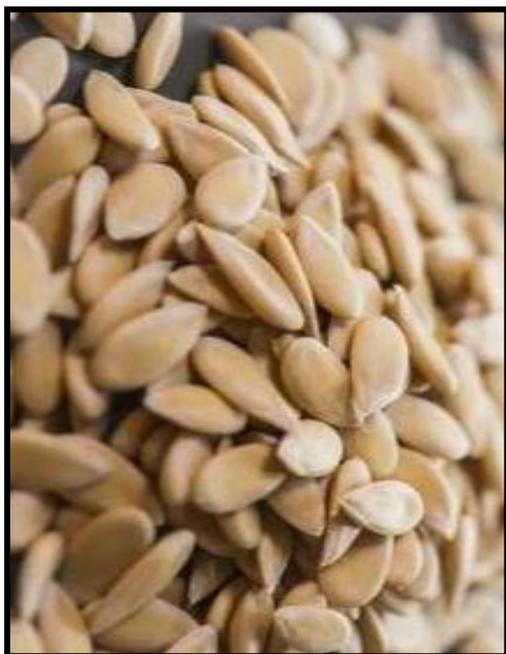
Época de colheita: agosto, setembro e outubro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol, solos enriquecidos com matéria orgânica, soltos e permeáveis.

Utilizações

Utilização na culinária: Sumos, sopas, saladas, sobremesas e compotas.

Utilização na medicina: Propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e diuréticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Anona (Annona Cherimola).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: novembro a março.

Época de colheita: setembro, outubro e novembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol, solos franco- argilosos e leves.

Utilizações

Utilização na culinária: Sumos, sobremesas e compotas.

Utilização na medicina: Propriedades anti- bacterianas, anti-inflamatórias, antioxidantes e diuréticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Manga (Mangifera Indica).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: outubro a março.

Época de colheita: fevereiro a julho.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Climas tropicais e subtropicais, solos bem drenados e ligeiramente ácidos.

Utilizações

Utilização na culinária: Sumos, tempero, sobremesas e compotas.

Utilização na medicina: Propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e diuréticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Abacate (*Persea Americana*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: janeiro a dezembro.

Época de colheita: janeiro a dezembro, com maior relevância em abril e maio.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: solos férteis e húmidos, com um clima ameno a quente.

Utilizações

Utilização na culinária: Molhos, saladas, acompanhamentos e sobremesas.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, analgésicas e anti-inflamatórias.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Coentros (*Coriandrum Sativum*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: fevereiro a maio.

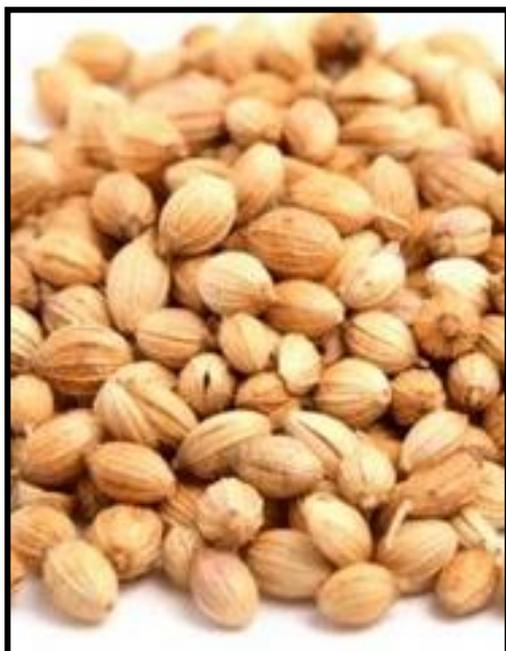
Época de colheita: maio a setembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol, mas evitar as correntes de ar, solos enriquecidos com matéria orgânica, leves e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Tempero, saladas e molhos.

Utilização na medicina: Propriedades digestivas, analgésicas, anti-inflamatórias e ansiolíticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Manjeriço (*Ocimum Basilicum*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março, abril e maio.

Época de colheita: junho a outubro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol, mas evitar as correntes de ar, solos enriquecidos com matéria orgânica, leves e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Tempero, saladas e molhos.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, analgésicas, anti-inflamatórias e antipiréticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Alfazema (*Lavandula Angustifolia*)

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: fevereiro a junho.

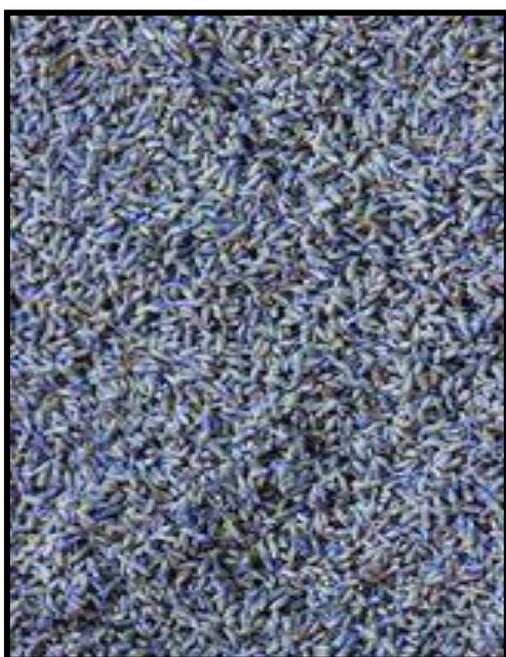
Época de colheita: abril a setembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol, solos leves e férteis.

Utilizações

Utilização na culinária: Tempero, saladas, sobremesas e infusões.

Utilização na medicina: Propriedades sedativas, digestivas, antirreumáticas, anti-inflamatórias, antissépticas e cicatrizantes.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Salsa (*Petroselinum Crispum*)

Cuidados agrícolas

Época de sementeiras: fevereiro a setembro.

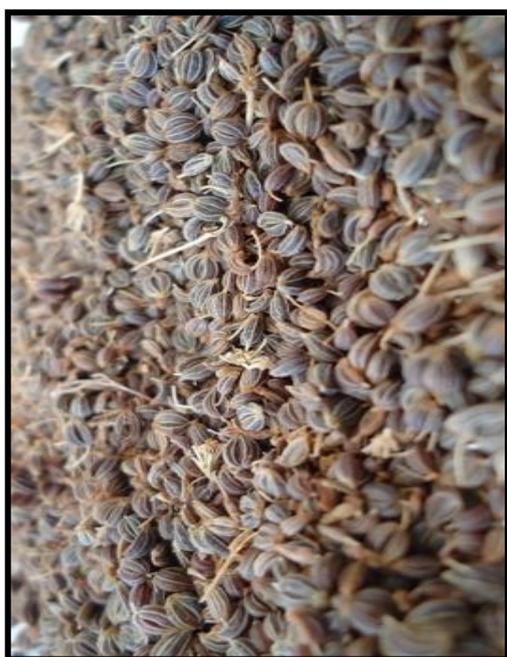
Época de colheita: junho a dezembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto e meia-sombra, solos húmidos, ricos em húmus e nutrientes.

Utilizações

Utilização na culinária: Tempero, saladas e sopas.

Utilização na medicina: Propriedades anti-inflamatórias, antissépticas, diuréticas e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Cebolinho (*Ciboulette*)

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: fevereiro a maio.

Época de colheita: abril a outubro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto e meia-sombra, solos ricos, frescos ou secos.

Utilizações

Utilização na culinária: Tempero e saladas.

Utilização na medicina: Propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Favas (*Vicia Faba*)

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: fevereiro a maio.

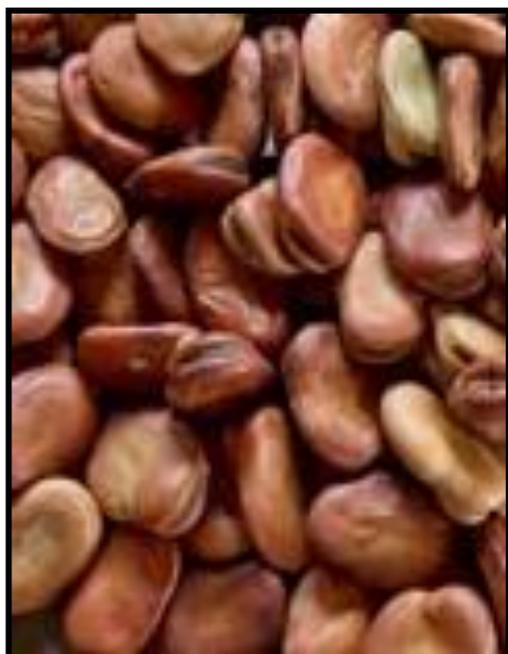
Época de colheita: maio a agosto.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto e meia-sombra, solos ricos, leves e frescos.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas, guisados e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades intestinais.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Ervilhas (*Pisum sativum*)

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: fevereiro a maio.

Época de colheita: maio a agosto.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto e meia-sombra, solos ricos, leves e frescos.

Utilizações

Utilização na culinária: Entradas, sopas, saladas, guisados e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e intestinais.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Chícharo (*Lathyrus Sativus*)

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: fevereiro, março e abril.

Época de colheita: junho, julho e agosto.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos com baixa fertilidade, secos, ligeiros, permeáveis e calcários.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, guisados, acompanhamentos e sobremesas.

Utilização na medicina: Propriedades intestinais e diuréticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Feijão Frade ((*Phaseolus Vulgaris*))

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: janeiro a junho.

Época de colheita: março a agosto.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, clima quente e seco, solos secos de ph neutro, boa drenagem, não suportando muita água, frio ou geada.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas, sobremesas e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Feijão Encarnado ((*Phaseolus Vulgaris*))

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril a julho.

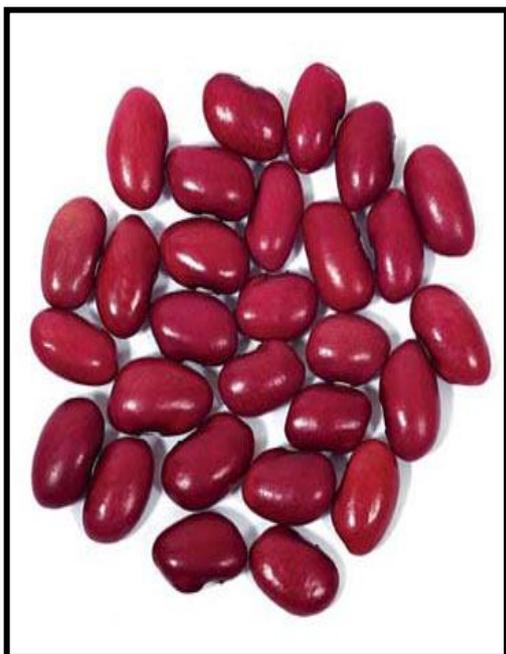
Época de colheita: junho a setembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos férteis, húmidos e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas, sobremesas e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Feijão Catarino (*Phaseolus Vulgaris*)

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril a julho.

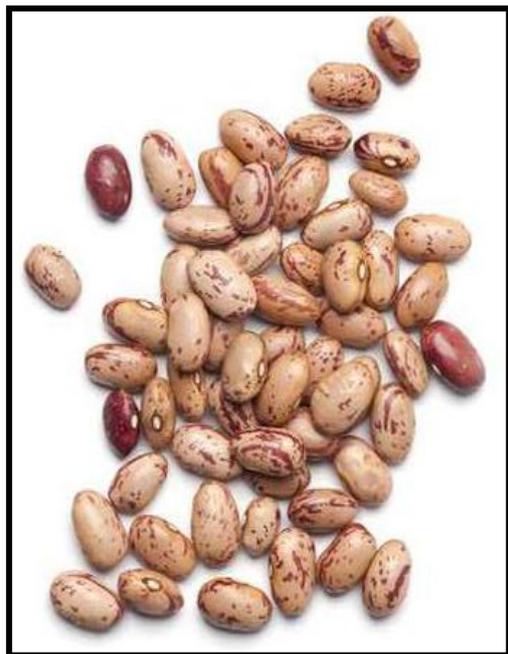
Época de colheita: junho a setembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos férteis, húmidos e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas, sobremesas e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Feijão Mocho (*Phaseolus Vulgaris*)

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril a julho.

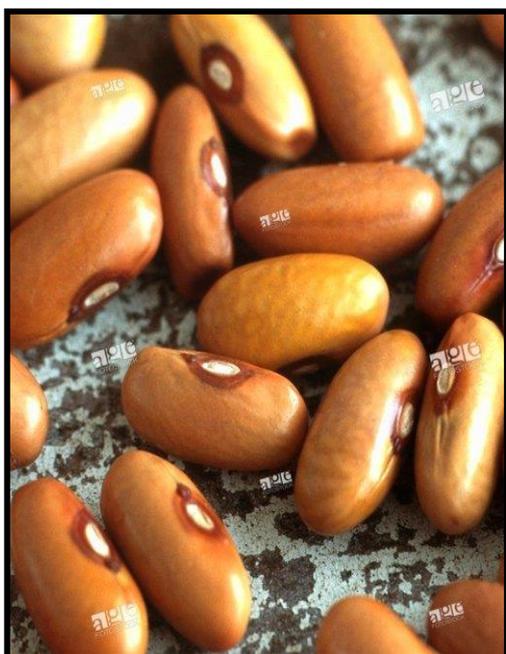
Época de colheita: junho a setembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos férteis, húmidos e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas, sobremesas e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Feijão Manteiga (*Phaseolus Vulgaris*)

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril a julho.

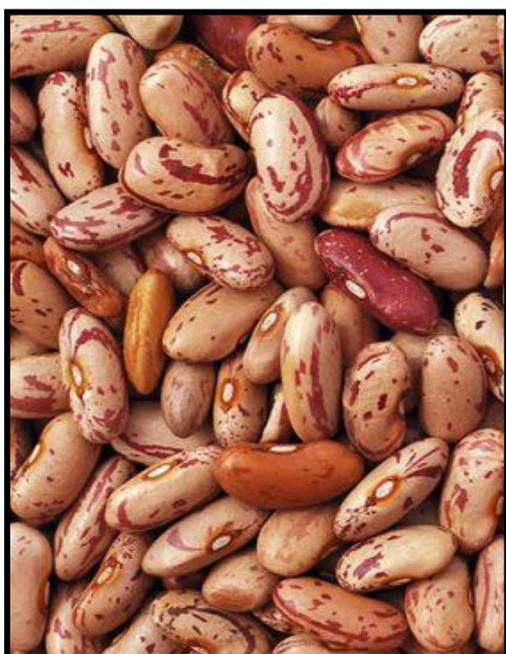
Época de colheita: junho a setembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos férteis, húmidos e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas, sobremesas e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Feijão Branco (*Phaseolus Vulgaris*)

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril a julho.

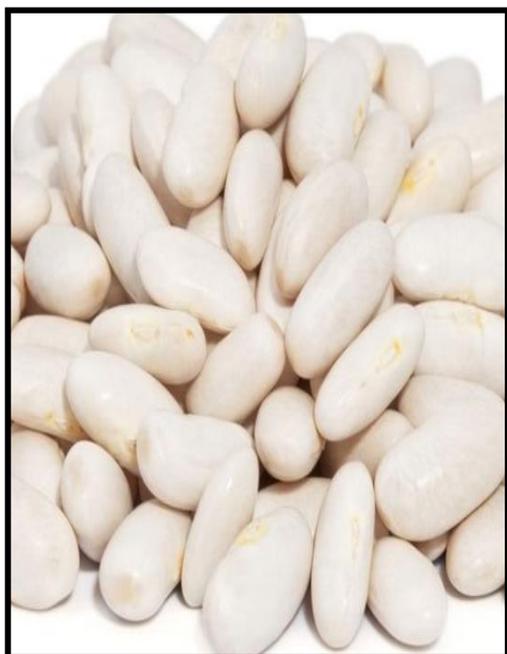
Época de colheita: julho a outubro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos férteis, húmidos e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Saladas, sopas, acompanhamentos e sobremesas.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidante, anti-inflamatórias e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Lentilhas (*Lens Culinaris*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: novembro a março.

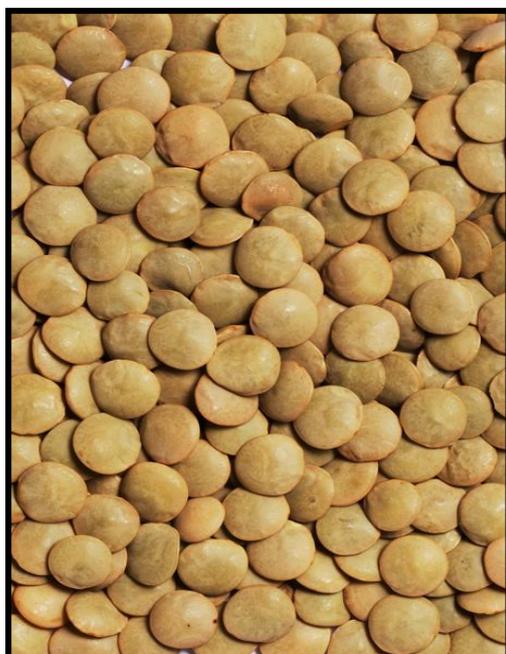
Época de colheita: junho a agosto.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto e meia-sombra, solos ligeiros, arenosos e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Tremocilho (*Lupinus Luteus*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: novembro e dezembro.

Época de colheita: julho e agosto.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos de textura ligeira e húmido.

Utilizações

Utilização na culinária: Aperitivo.

Utilização na medicina: Propriedades digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Grão-de-Bico (*Cicer Arietinum*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: fevereiro a maio.

Época de colheita: maio a agosto.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos com baixa fertilidade, secos, ligeiros, permeáveis e calcários.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, guisados, acompanhamentos e sobremesas.

Utilização na medicina: Propriedades desintoxicantes, anti-inflamatórias, diuréticas e antidepressivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Milho (*Zea Mays*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março e maio.

Época de colheita: agosto e setembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol, solos adubados e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Saladas, acompanhamentos, sobremesas e pão.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes e diuréticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Trigo (*Triticum*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março, abril e maio.

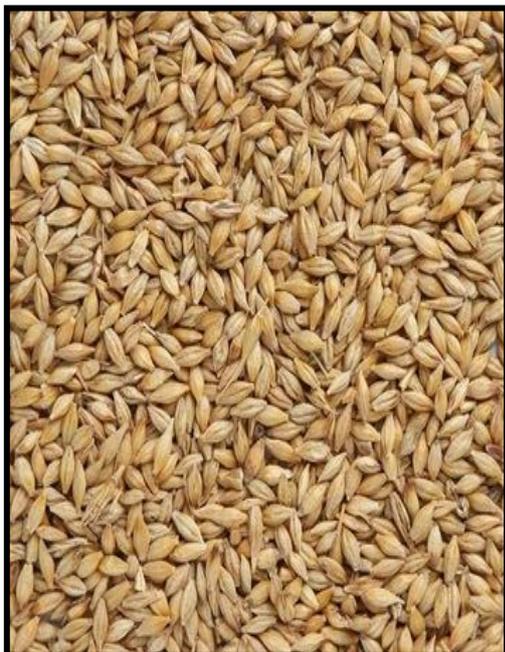
Época de colheita: agosto e setembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol, solos adubados e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Sobremesas e pão.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes e diuréticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Chia (*Salvia Hispanica*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março, abril e maio.

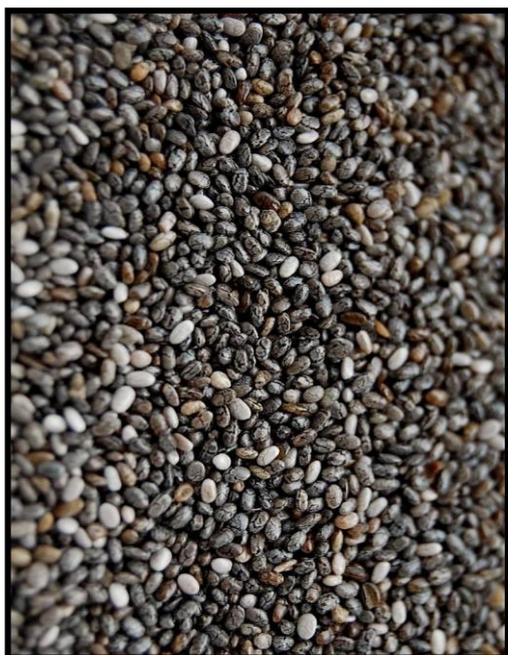
Época de colheita: agosto e setembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol, solos leves, bem drenados e preferindo solo mais secos do que húmidos.

Utilizações

Utilização na culinária: Saladas, sobremesas, acompanhamentos e pão.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes e intestinais.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Girassol (*Helianthus Annuus*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março, abril e maio.

Época de colheita: setembro e outubro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol, solos argilosos- arenosos, húmidos, ricos em matéria orgânica e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Saladas, acompanhamento, sobremesas e pão.

Utilização na medicina: Propriedades digestivas e antioxidantes.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Papoila (*Papaver Orientales*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: fevereiro, abril e maio.

Época de colheita: junho e outubro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol, solos bem drenados, frescos, férteis.

Utilizações

Utilização na culinária: Saladas, tempero, acompanhamento, sobremesas e pão.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidante, anti-inflamatórias, calmantes e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Alface (*Lactuca Sativa*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: janeiro a dezembro.

Época de colheita: janeiro a dezembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto e desenvolve-se em todos tipos de solo.

Utilizações

Utilização na culinária: saladas e sumos.

Utilização na medicina: Propriedades calmantes e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Cenoura (*Daucus Carota*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: janeiro a dezembro.

Época de colheita: janeiro a dezembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos soltos, profundos, húmidos e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Sumos, sopas, saladas, refogados, guisados, acompanhamentos e sobremesas.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Aipo (*Apium graveolens*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: janeiro a abril.

Época de colheita: abril a agosto.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Solos arenoargilosos, profundos, húmidos, ricos em matéria orgânica, pouco ácidos e bem-drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas, molhos e tempero.

Utilização na medicina: Propriedades anti-inflamatórias e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Abóbora-Menina (*Cucurbita Maxima*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril a julho.

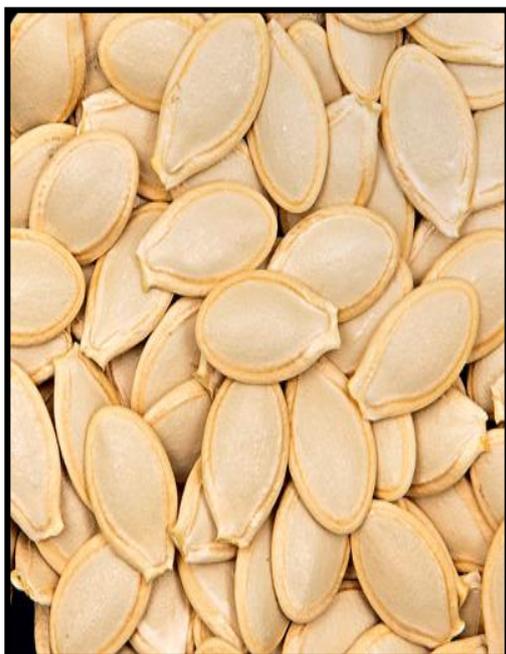
Época de colheita: setembro a dezembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto e meia-sombra, solos com boa drenagem, ricos em matéria orgânica, profundos.

Utilizações

Utilização na culinária: Entradas, sopas, acompanhamentos e sobremesas.

Utilização na medicina: Propriedades diurética, intestinais e calmantes.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Abóbora- Butternut (*Cucurbita Maxima*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março, abril e maio.

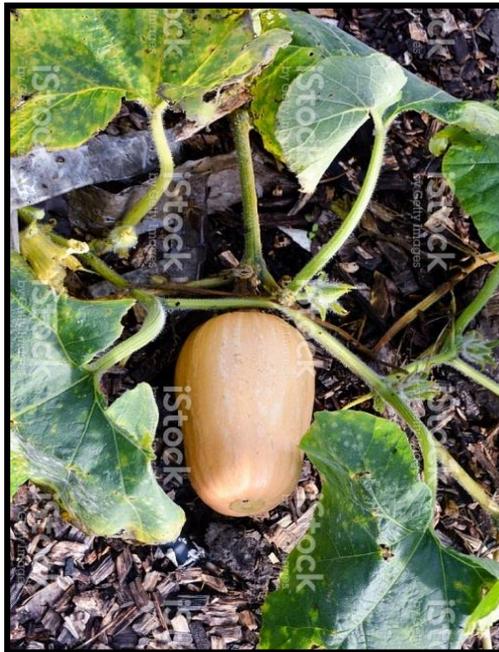
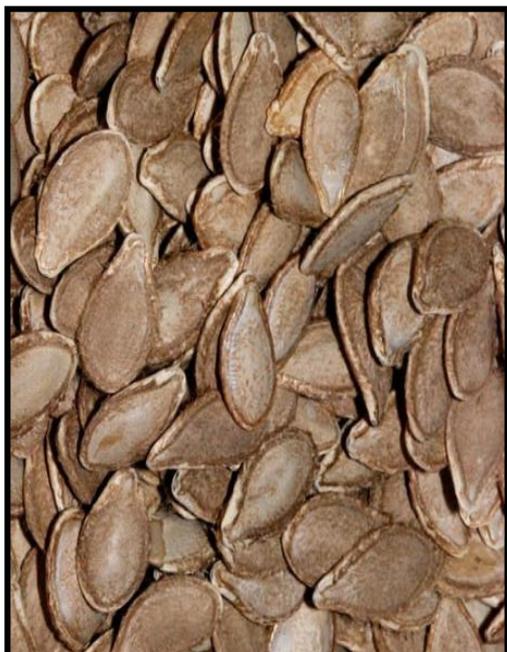
Época de colheita: setembro a dezembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto e meia-sombra, solos com boa drenagem, ricos em matéria orgânica, profundos.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas e sobremesas.

Utilização na medicina: Propriedades diuréticas, intestinais e calmantes.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Pepino (*Cucumis Sativum*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril, maio e junho.

Época de colheita: julho, agosto e setembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos com uma temperatura superior a 12°C, bem drenados, ricos em matéria orgânica e profundos.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas e sumo.

Utilização na medicina Propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e diuréticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Courgette (*Cucurbita Pepo*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril, maio e junho.

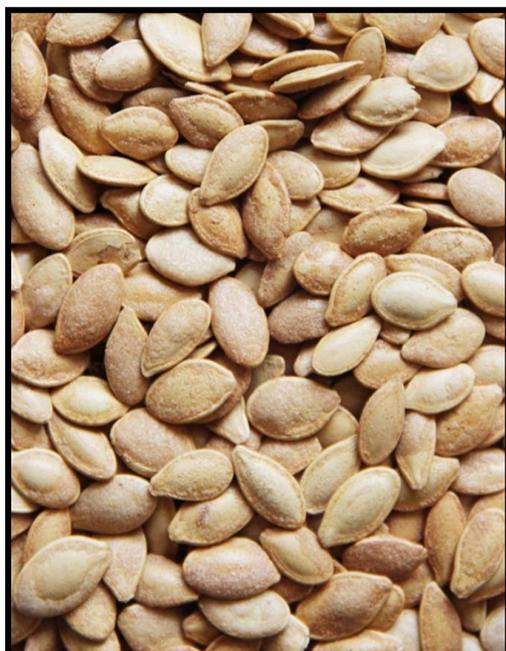
Época de colheita: agosto, setembro e outubro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos enriquecidos em matéria orgânica, soltos e permeáveis.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas, refogados e acompanhamentos.

Utilização na medicina Propriedades digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Nabo (*Brassica Rapa*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março a setembro.

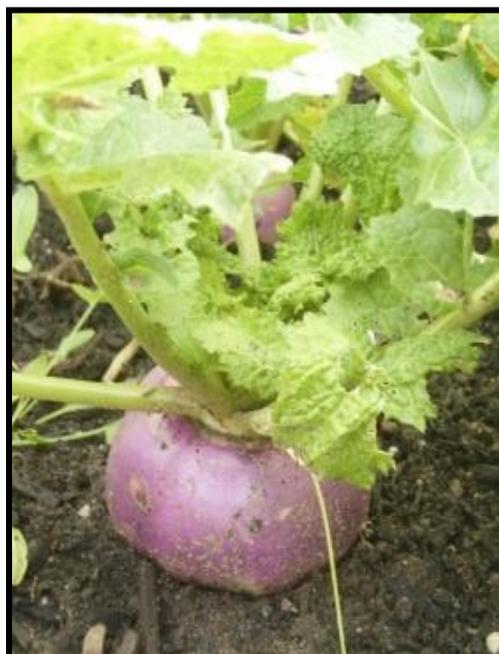
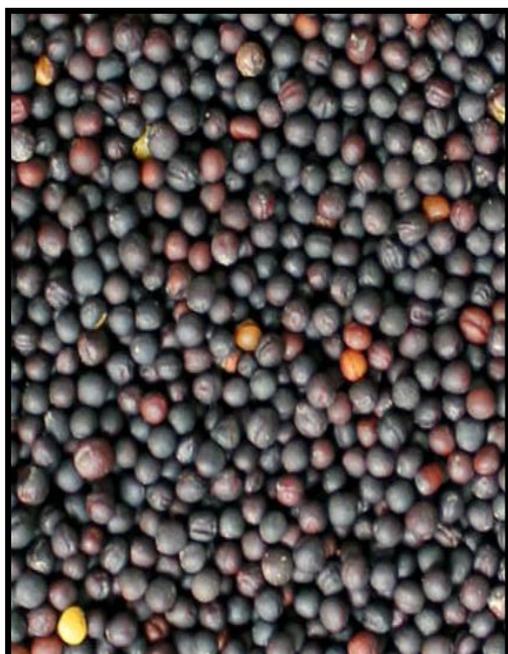
Época de colheita: julho a outubro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto ou à sombra, solos frescos, ricos e bem trabalhados.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades diuréticas e antissépticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Nabiça (*Brassica Rapa*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março a setembro.

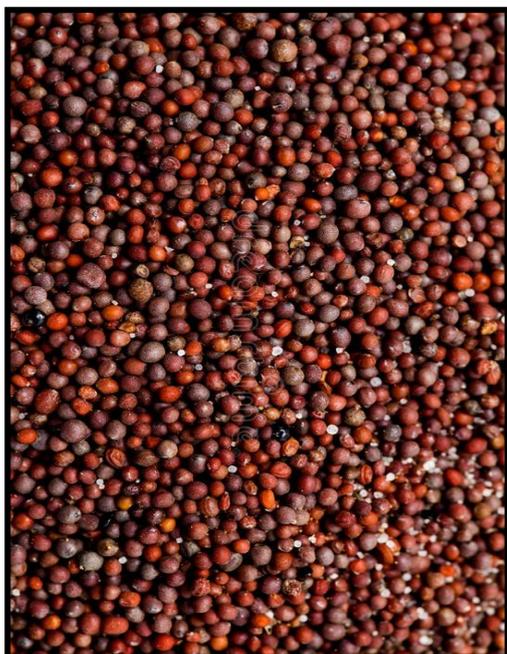
Época de colheita: julho a outubro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto ou à sombra, solos frescos, ricos e bem trabalhados.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades diuréticas e antissépticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Espinafres (*Spinacia Oleracea*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março a maio e agosto a outubro.

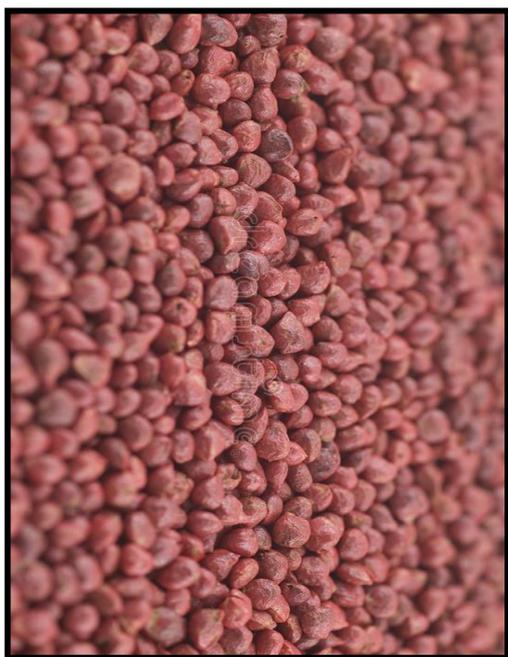
Época de colheita: maio a dezembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto ou à meia-sombra, se o solo tiver tendência para secar, solos frescos, ricos e de características neutras a calcárias.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas, sumos e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Espinafres da Nova Zelândia (*Tetragonia Tetragonoides*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março a maio e agosto a outubro.

Época de colheita: maio a dezembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos bem drenados, leves, férteis e ricos em matéria orgânica.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas, sumos e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Couve Lombarda (*Brassica Oleracea*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março, abril e maio.

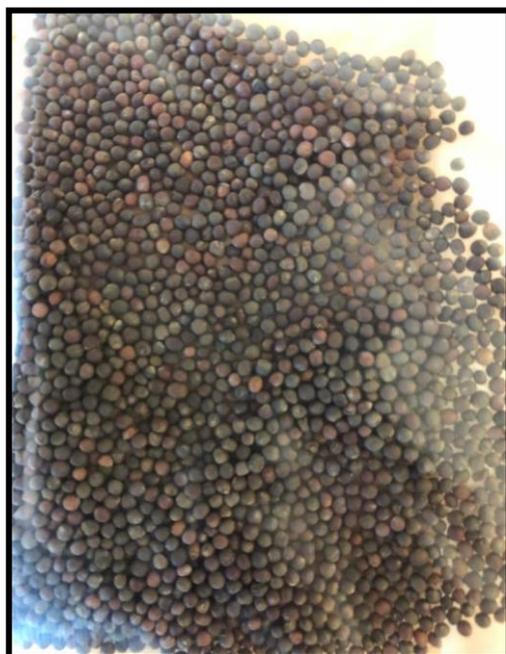
Época de colheita: julho a dezembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos bem drenados e ricos.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, refogados e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, anti-anémicas e diuréticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Couve de Horto (*Brassica Oleracea*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março, abril, maio.

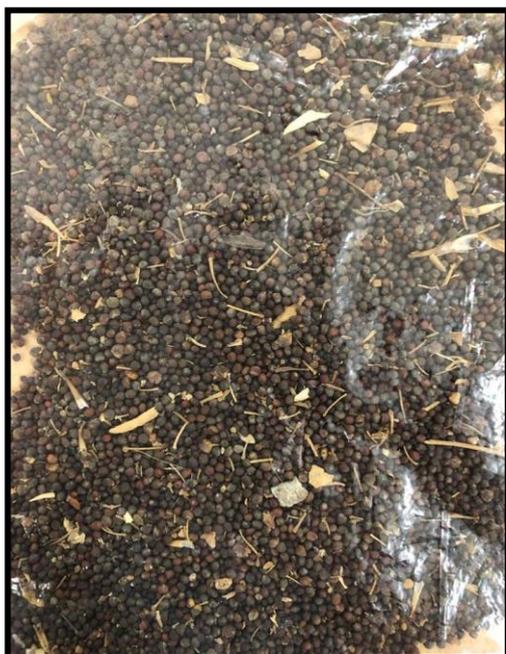
Época de colheita: março a maio e setembro a outubro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos bem drenados e ricos.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, refogados e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, anti-anémicas e diuréticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Rabanete (*Raphanus Sativus*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março a outubro.

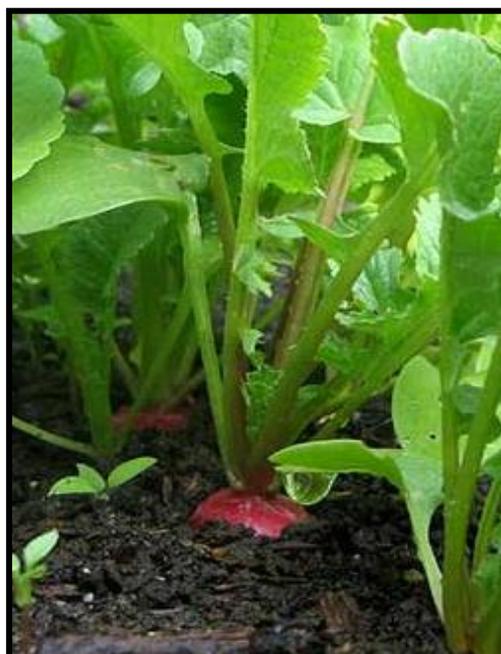
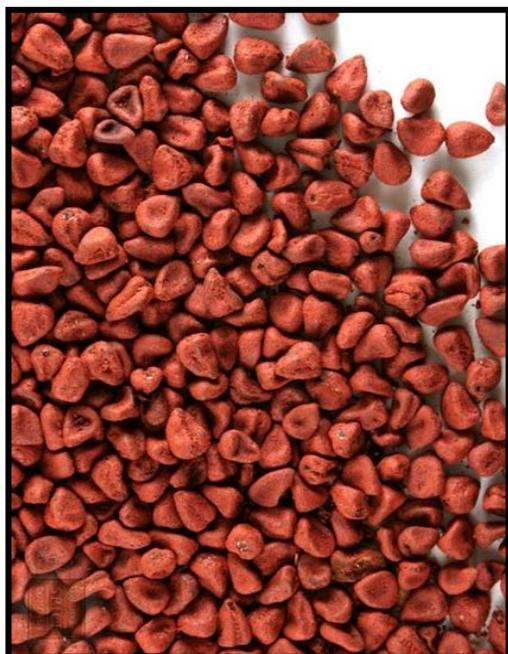
Época de colheita: abril a novembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto e meia-sombra, solos frescos, profundos e arenosos.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas, saladas e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e diuréticas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Rúcula (*Eruca sativa*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março a setembro.

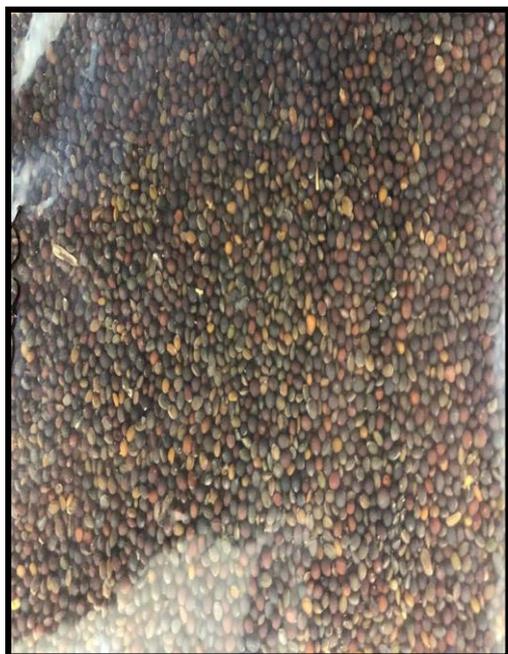
Época de colheita: maio a novembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto e meia-sombra, solos bem drenados, férteis, ricos em matéria orgânica e húmidos.

Utilizações

Utilização na culinária: Sumos, sopas e saladas.

Utilização na medicina: Propriedades antidepressivas, estimulantes, desintoxicantes e digestivas.



Identificação

Nome da espécie/variedade: Feijão Verde (*Phaseolus Vulgaris*).

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março a julho.

Época de colheita: maio a agosto.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Exposição ao sol direto, solos ricos em matéria orgânica e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: Sopas e acompanhamentos.

Utilização na medicina: Propriedades antioxidante, anti-inflamatórias e digestivas e diuréticas.

