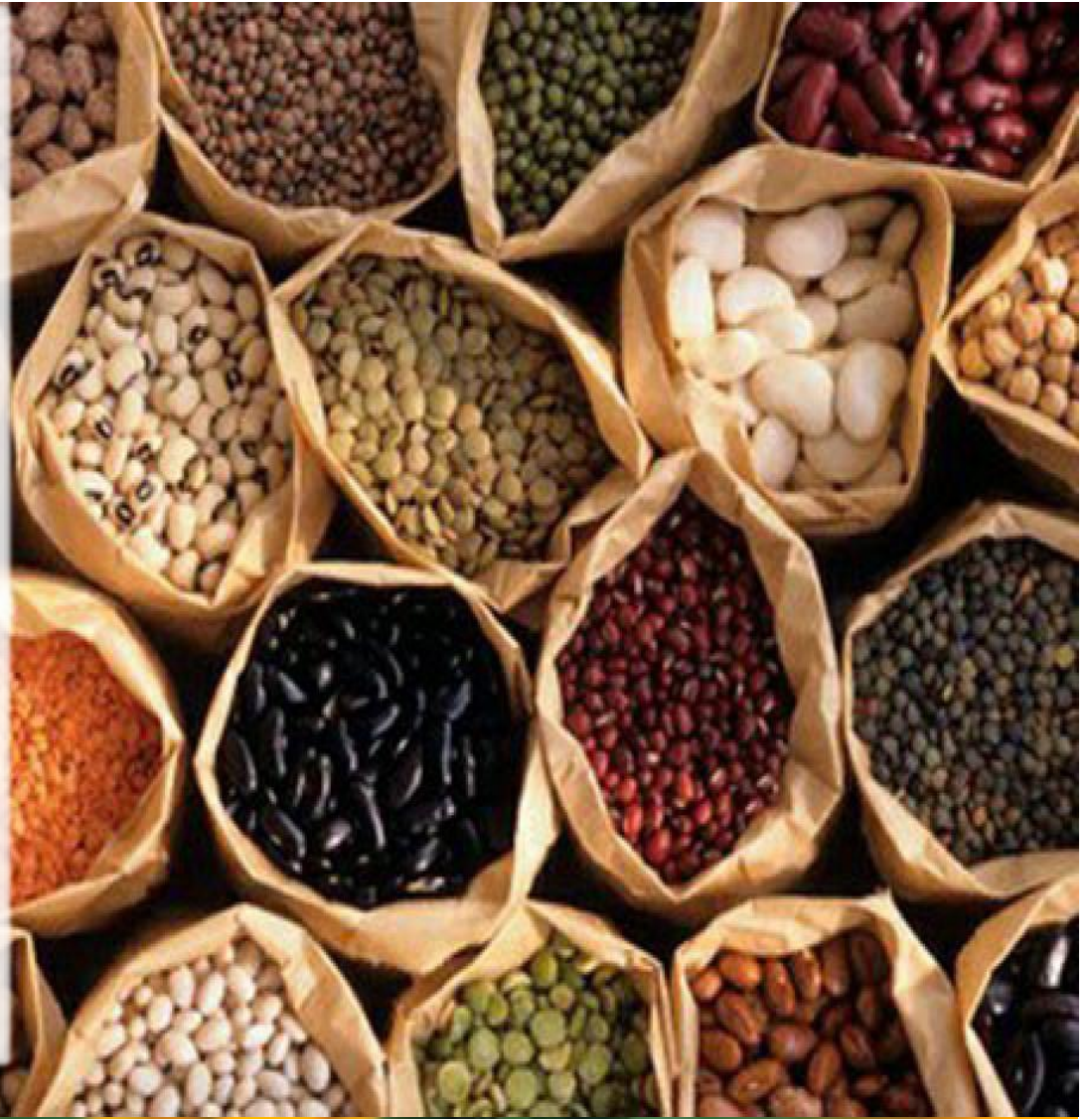


# SEMENTÁRIO

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.

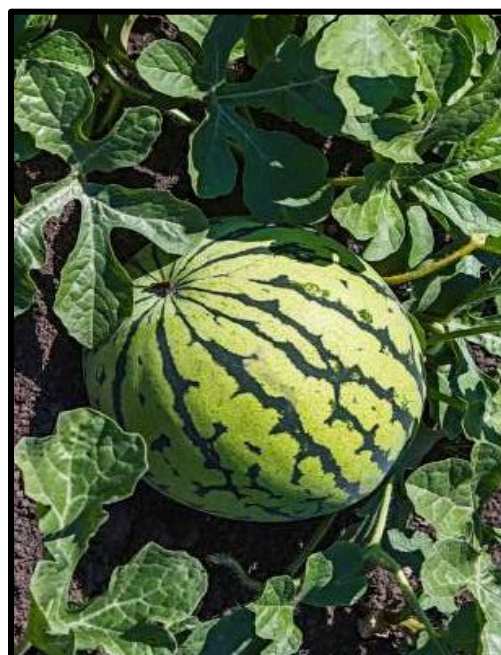
**Época de colheita:** julho, agosto e setembro.

**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.

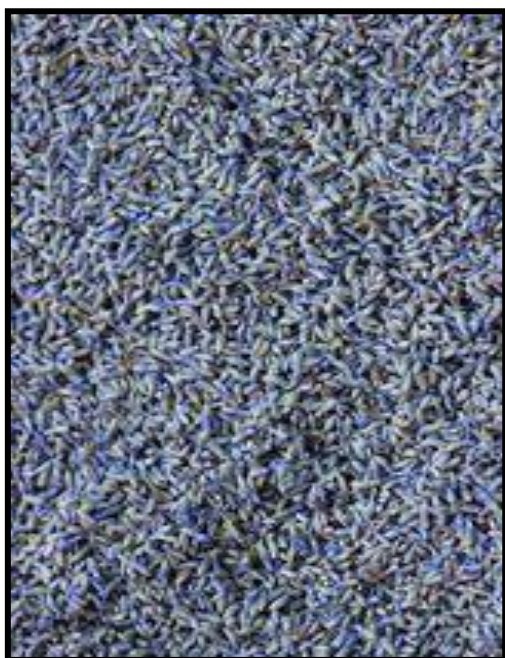
**Época de colheita:** abril a setembro.

**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.

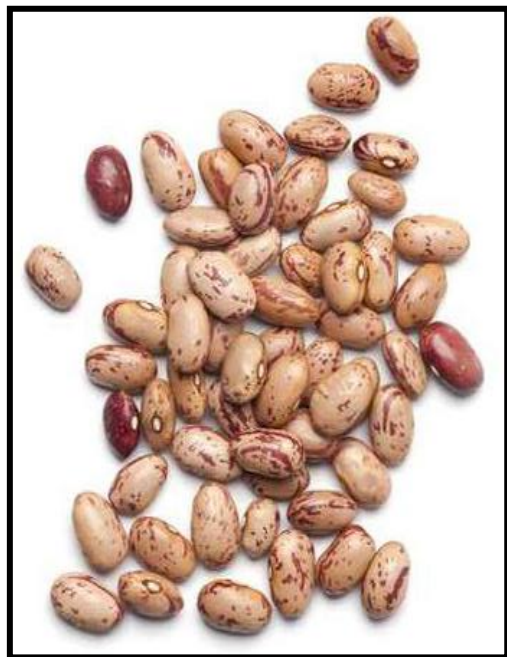
**Época de colheita:** junho a setembro.

**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.

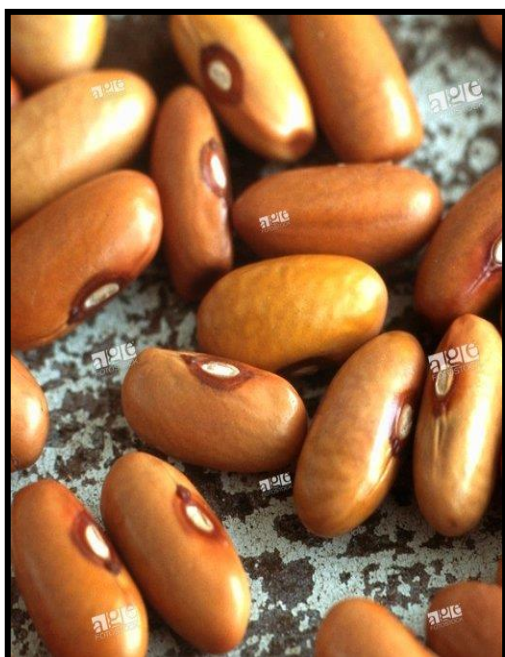
**Época de colheita:** junho a setembro.

**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.

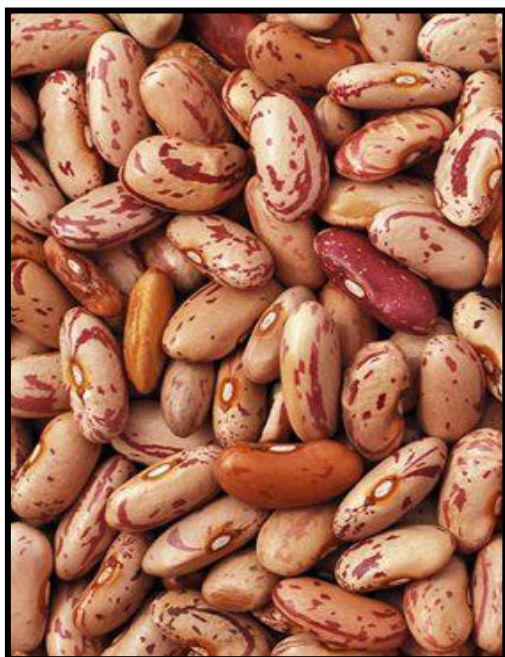
**Época de colheita:** junho a setembro.

**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.

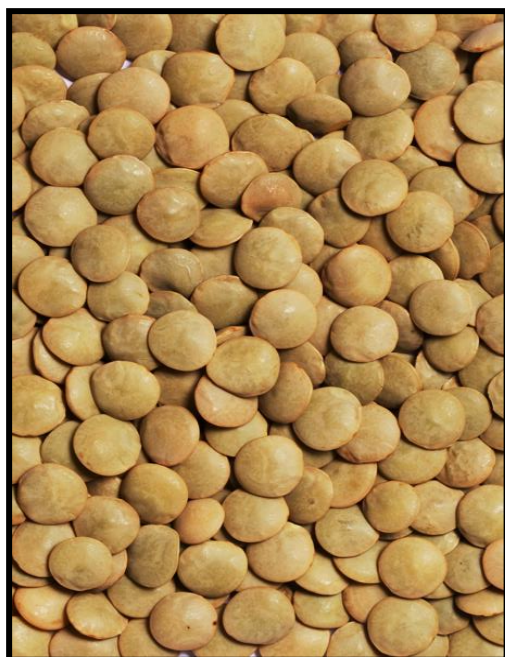
**Época de colheita:** junho a agosto.

**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.

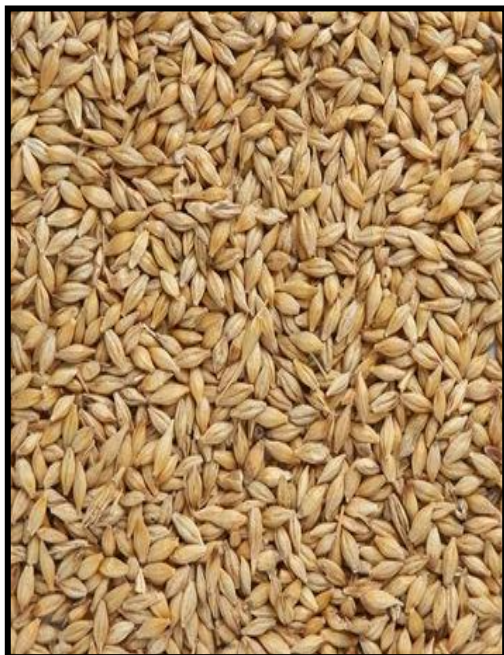
**Época de colheita:** agosto e setembro.

**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.

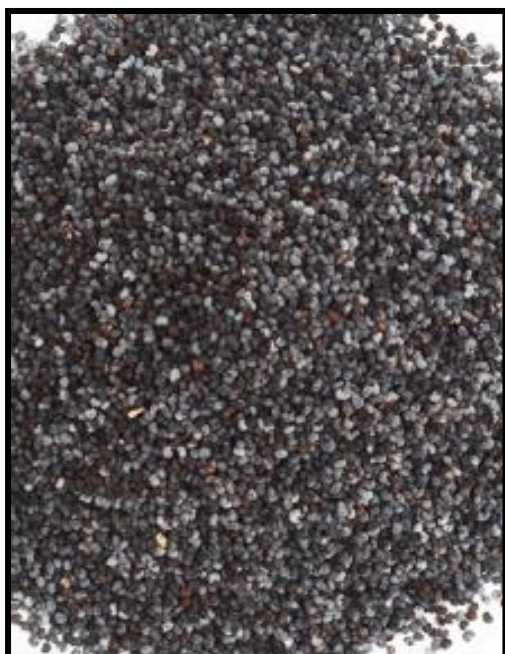
**Época de colheita:** junho e outubro.

**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.

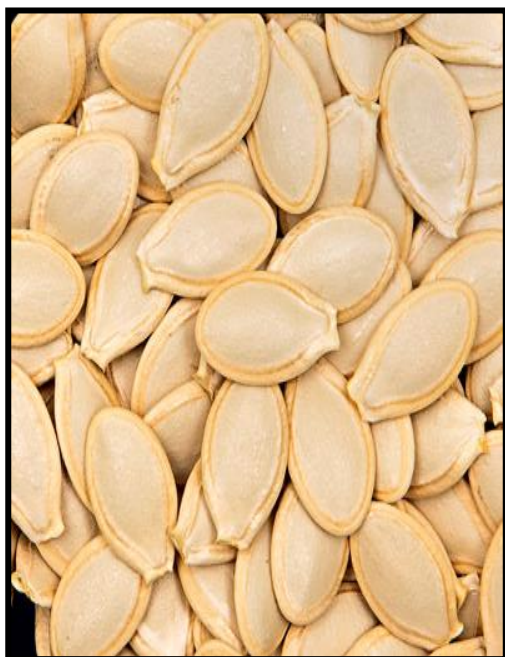
**Época de colheita:** setembro a dezembro.

**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.

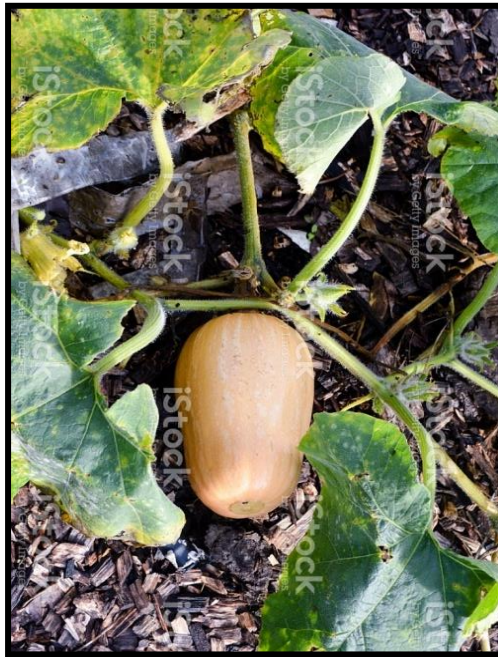
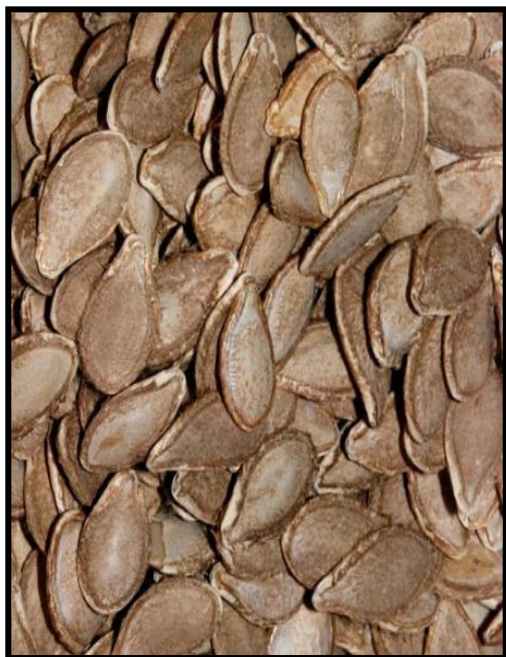
**Época de colheita:** setembro a dezembro.

**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.

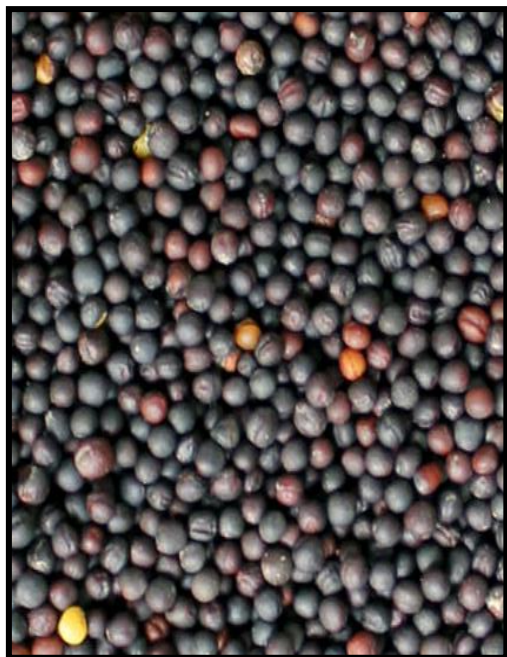
**Época de colheita:** julho a outubro.

**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.

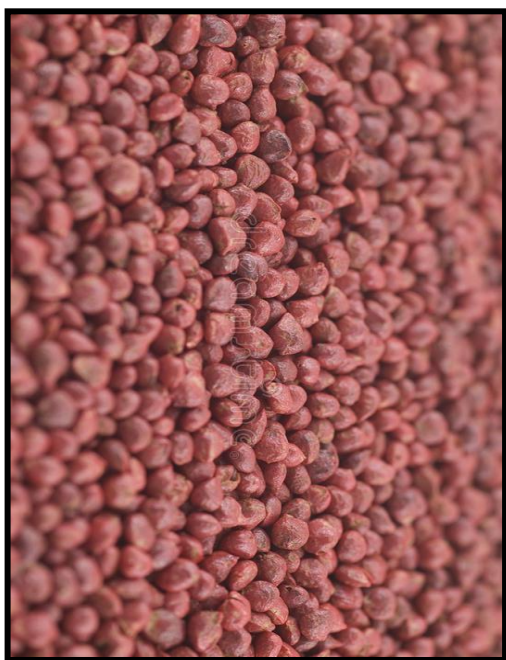
**Época de colheita:** maio a dezembro.

**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.

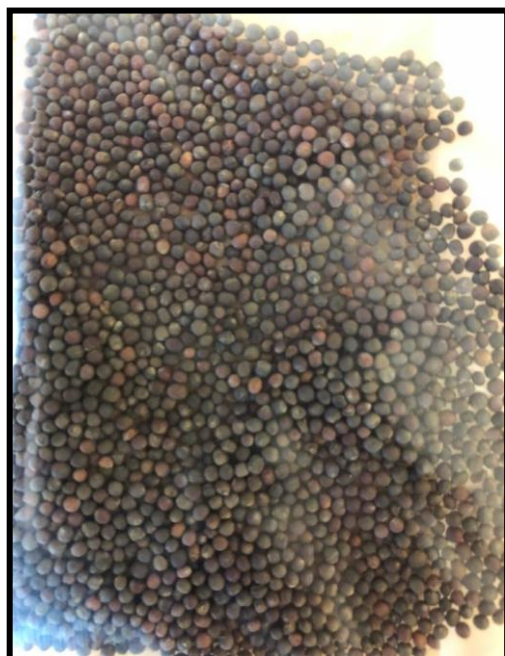
**Época de colheita:** julho a dezembro.

**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.

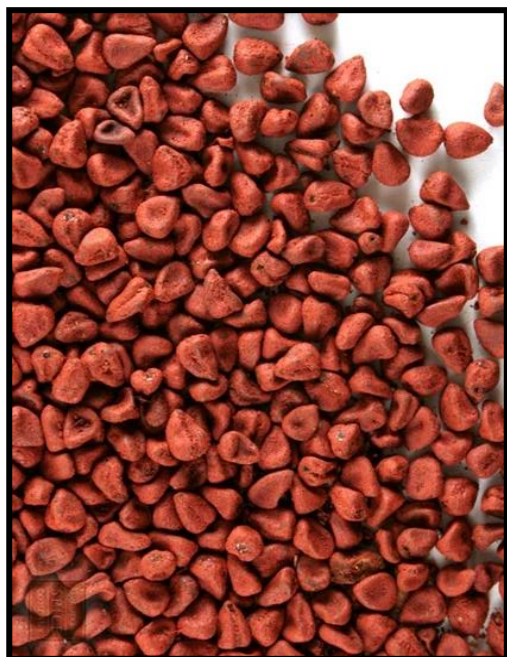
**Época de colheita:** abril a novembro.

**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.

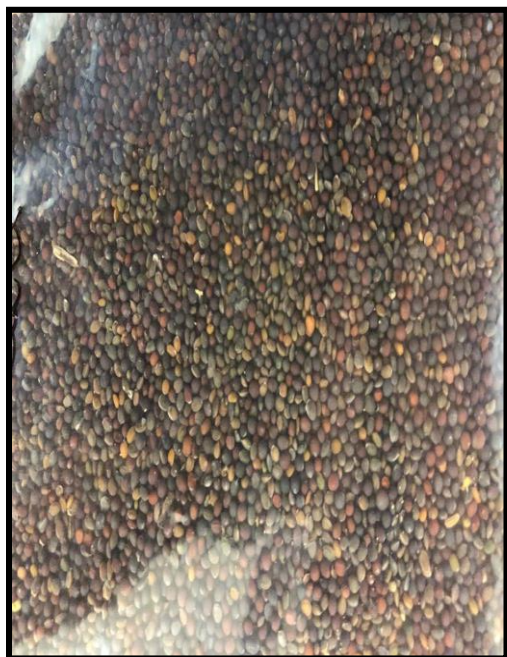
**Época de colheita:** maio a novembro.

**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.

