

FICHA DA SEMENTE DE ALHO FRANCÊS

Identificação

Nome da espécie/variedade: *Allium porrum*

Local de recolha/origem: Horta/ Bacia do Mediterrâneo, Ásia

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: desde o final do Inverno a meados da Primavera.

Época de colheita: 5 a 6 meses após a sementeira ou 3 a 4 meses após a plantação.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Solos profundos, frescos, ricos em matéria orgânica, bem drenados. Prefere climas amenos, temperados e húmidos. Temperaturas ótimas entre os 13 Cº a 24 Cº. Rega frequente.

Utilizações

Utilização na culinária: O alho francês ou alho-porro é muito utilizado na culinária, sendo um dos principais ingredientes das sopas e saladas.

Utilização na medicina: Inibe o crescimento de bactérias, é anti-inflamatório, melhora o sistema imunitário, ajuda à prevenção e controle da diabetes, ajuda a prevenir as doenças cardiovasculares, permite um maior controlo do peso, melhora os sintomas de artrite reumatóide, ajuda a eliminar o ácido úrico, é diurético, atenua os sintomas da bronquite, alivia os sintomas de sinusite e ajuda também a acabar com a prisão de ventre.

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta