

FICHA DA SEMENTE DE ABÓBORA MENINA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: *Cucurbita máxima* Duch

Local de recolha/origem: Toutosa – Marco de Canaveses

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: de abril a julho, devendo ser semeada em elevações pequenas e intervaladas cerca de 1,5m, com 5 ou 6 sementes em cada elevação.

Época de colheita: de setembro a dezembro.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: requer solos bem drenados, profundos e ricos em matéria orgânica. Necessita de algum sombreamento.

Deve assegurar-se uma boa rega ao longo do ciclo cultural. As fases de floração e de vingamento dos frutos são especialmente sensíveis à falta de água.

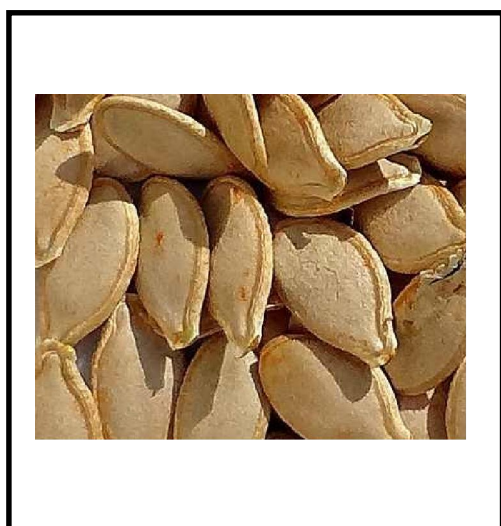
UTILIZAÇÕES

Culinária: é muito utilizada em sopas e compotas.

Medicina: é muito digestível e contribui para o bom funcionamento do intestino. Ajuda a manter o pH do organismo e a combater a prisão de ventre. As suas sementes cruas são vermífugas, ou seja, combatem a ténia e outros parasitas intestinais.

As sementes de abóbora colaboram para a manutenção da saúde do intestino, do coração, dos rins e dos ossos, para além de regularem o sono, aumentarem a imunidade, prevenirem e combaterem as infecções bacterianas, virais e fúngicas. É, ainda, é uma opção para quem quer perder peso, já que aumenta a sensação de saciedade.

IMAGENS/FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Semente



Planta