

# FICHA DA SEMENTE DE COUVE-NABIÇA

## IDENTIFICAÇÃO

**Nome da espécie/variedade:** *Brassica napus* L./ nabiça de rama

**Local de recolha/origem:** Toutosa – Marco de Canaveses

## CUIDADOS AGRÍCOLAS

**Época de sementeira:** em Portugal, a sementeira é feita maioritariamente no fim do verão.

**Época de colheita:** inverno e início da primavera. O ciclo cultural tem a duração de cerca de 40 a 60 dias, na primavera e verão, e 90 a 100 dias, no inverno.

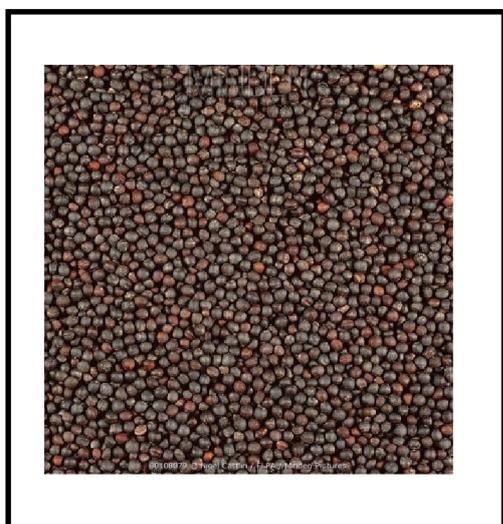
**Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:** prefere solos de textura média, bem drenados e com boa capacidade de retenção de água durante a fase de crescimento. Prefere climas frescos e húmidos. As temperaturas ótimas para cultivo de nabiças situam-se entre os 15 a 20 °C.

## UTILIZAÇÕES

**Culinária:** planta largamente utilizada nas sopas, nos esparregados, nas migas, cozida com feijão-frade, temperadas com azeite e servidas como acompanhamento. As folhas mais novas e tenras podem ser usadas, em cru, como salada.

**Medicina:** é uma planta diurética e emoliente. O suco da sua raiz é anti-tússico e expetorante. É igualmente benéfica no tratamento do reumatismo e rigidez muscular.

## IMAGENS/FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Semente



Planta

