

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

