

FICHA DA SEMENTE DE RÚCULA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: *Eruca sativa* Mill

Local de recolha/origem: Toutosa – Marco de Canaveses

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: por norma, em maio.

Época de colheita: pode ser feita de 20 a 65 dias após a sementeira, arrancando toda a planta ou colhendo apenas as folhas bem desenvolvidas.

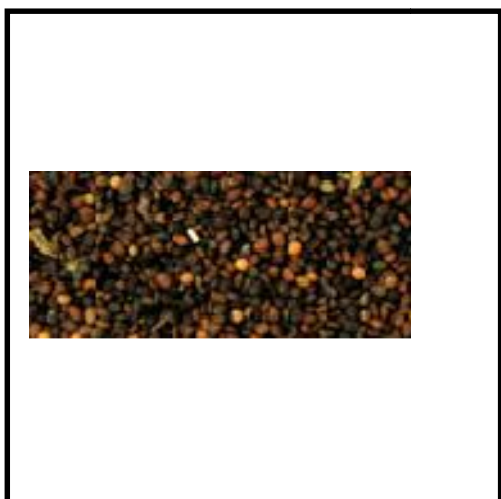
Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: o solo deve ser bem drenado, fértil, rico em matéria orgânica, com pH entre 6 e 7. No outono e inverno, pode ser cultivada com sol direto o dia todo, mas, no verão, pode ser melhor prover sombra parcial durante as horas mais quentes do dia. Esta planta cresce melhor em climas amenos, com temperaturas em torno dos 16 a 22°C.

UTILIZAÇÕES

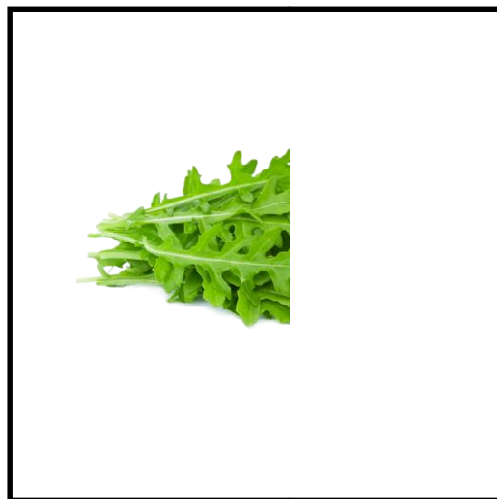
Culinária: é uma planta anual cujas folhas são consumidas cruas, cozidas ou refogadas, sendo utilizadas em diversos tipos de receitas culinárias, especialmente utilizadas na preparação de algumas pizzas.

Medicina: planta rica nas vitaminas B e K, estimula o bom funcionamento cerebral, prevenindo doenças degenerativas ou depressão. Como é muito rica em cálcio, ferro, fósforo e vitaminas K, promove o fortalecimento dos ossos. Uma vez que também tem um elevado teor de vitamina C, antioxidante natural e muito eficaz no combate às doenças, ajuda a proteger o nosso organismo.

IMAGENS/FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Semente



Planta