



FICHA DA SEMENTE - CEREJA

Identificação:

Nome da espécie/variedade: *Cerasus* (*Prunus avium*);

Local de recolha/origem: Ásia;

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: outono;

Época de colheita: primavera;

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: O cultivo da cerejeira é realizado em regiões frias;

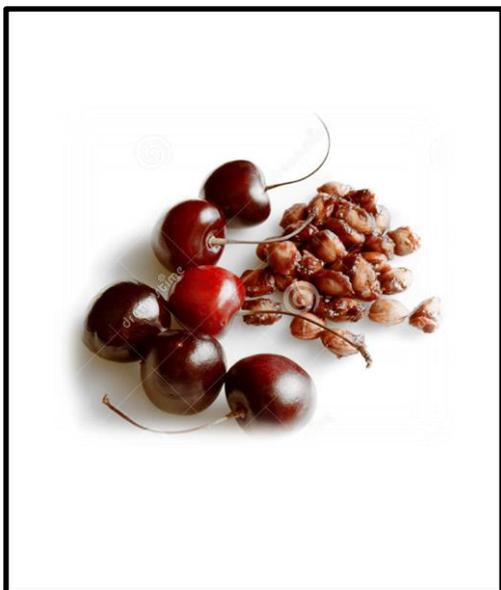
Utilizações:

utilização na culinária: sobremesas; fabricação de conservas, compotas e bebidas licorosas;

utilização na medicina: O fruto é diurético e laxativo. É considerado um anti-inflamatório natural, prevenindo inflamações e acalmando dores no corpo. Não consumir mais de 300gr/dia para evitar problemas estomacais.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE - MELANCIA

Identificação:

Nome da espécie/variedade: Citrullus Lanatus;

Local de recolha/origem: África;

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: de abril a maio;

Época de colheita: Verão (75 a 110 dias após a sementeira);

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Sol direto, solos bem drenados e ricos em matéria orgânica. A planta deve ser regada regularmente quando não chove. Ao fim de 30 dias, devem desbastar-se as folhas velhas;

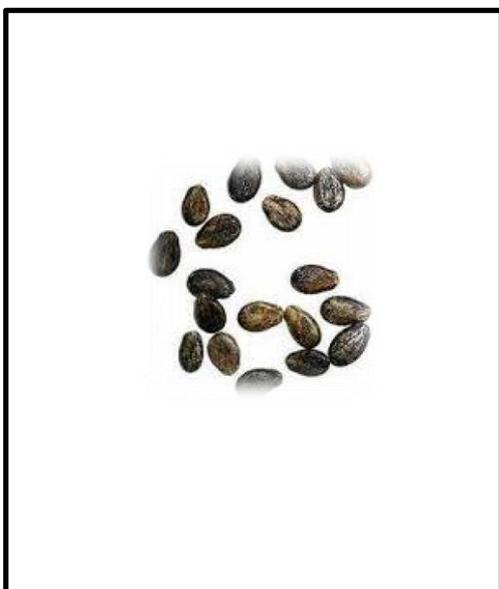
Utilizações:

Utilização na culinária: sobremesas e batidos de fruta;

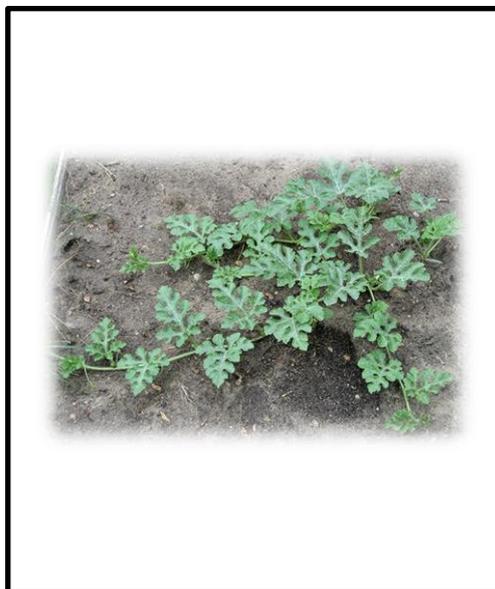
Utilização na medicina: Antioxidante, previne certos tipos de cancro e doenças cardíacas, ajuda a combater doenças nos rins, insuficiência renal, diabetes, desidratação. É ainda aconselhável para curas de emagrecimento.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE – MAÇÃ VERDE

Identificação:

Nome da espécie/variedade: Malus Sylvestris;

Local de recolha/origem: Ásia Ocidental;

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: dezembro/janeiro;

Época de colheita: setembro/outubro;

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Como planta de clima temperado, a macieira precisa de certo número de horas de frio para iniciar a floração;

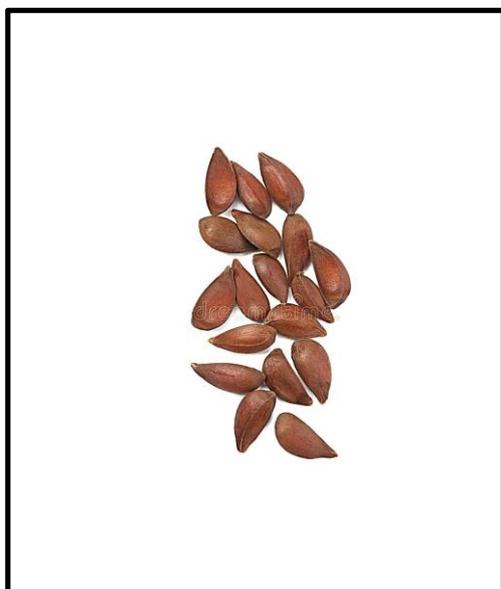
Utilizações:

utilização na culinária: Acompanhamento às refeições; sobremesas, batidos, tartes e bolos;

utilização na medicina: Rica em vitamina C, a maçã verde combate doenças cardíacas, derrames, diabetes e ajuda a manter o sistema digestivo limpo e saudável.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE - CENOURA

Identificação:

Nome da espécie/variedade: *Daucus Carotas*;

Local de recolha/origem: Holanda;

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: todo o ano;

Época de colheita: entre 90 a 130 dias após a sementeira;

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Os solos arenosos são os mais indicados;

Utilizações:

utilização na culinária: Utilizada em sopas, saladas e refogados;

utilização na medicina: Combate doenças cardíacas, anemias e constipações. Protege a visão e a pele. Favorece o bom funcionamento do fígado, desenvolve os músculos do axilar e limpa os dentes.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE - MELÃO

Identificação:

Nome da espécie/variedade: Cucumis Melo;

Local de recolha/origem: Médio Oriente;

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: entre abril e maio;

Época de colheita: entre 75 a 135 dias após a sementeira;

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: O solo deve ter uma textura arenosa, pois permite um maior aquecimento do solo; a Rega deve ser feita com maior intensidade na fase de desenvolvimento do fruto, embora suporte alguma seca. Evitar encharcamentos. O fruto deve ser protegido do sol;

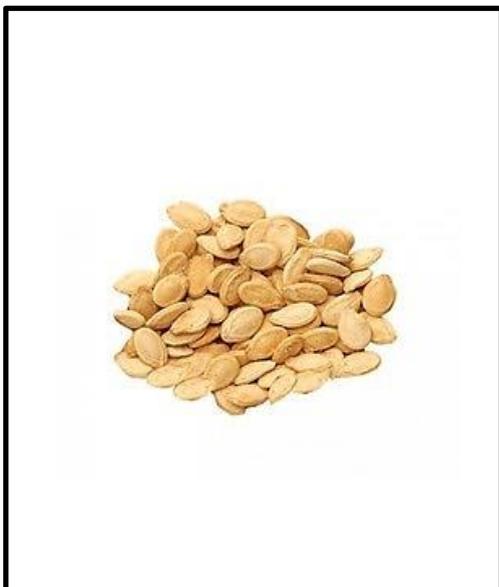
Utilizações:

Utilização na culinária: Sobremesas e refrescos;

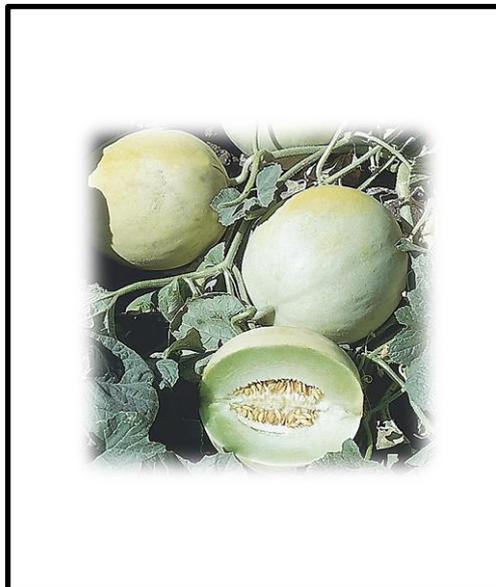
Utilização na medicina: Combate infeções urinárias, insuficiência renal, cálculos renais e areias, gota, desidratação.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE - TANGERINA

Identificação:

Nome da espécie/variedade: Citrus Reticulata;

Local de recolha/origem: Ásia (Índia e China);

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: entre março e maio;

Época de colheita: entre novembro e fevereiro;

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Evitar solos arenosos, argilosos, secos e compactos; o solo deve ser fresco e rico em matéria orgânica;

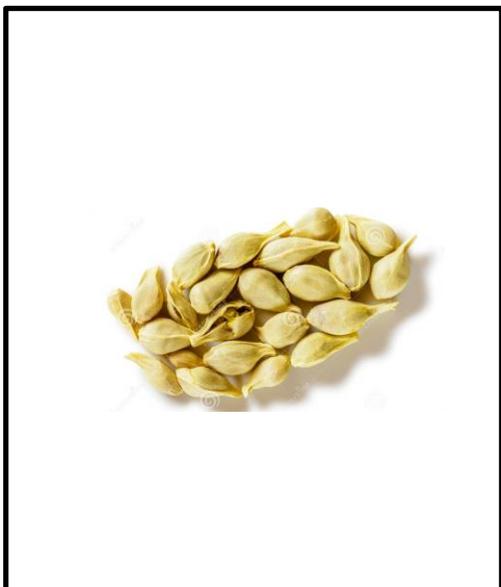
Utilizações:

utilização na culinária: Sobremesas, doces e geleias;

utilização na medicina: O fruto previne gripes e constipações. É tonificante e previne o escorbuto. As flores têm um efeito sedativo e atuam sobre dores de cabeça. Combate a anemia.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE - UVA

Identificação:

Nome da espécie/variedade: *Vitis Vinífera*;

Local de recolha/origem: Oriente Médio;

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: de outubro a dezembro;

Época de colheita: de 85 a 200 dias do início do cultivo;

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Solo arenoargiloso, fértil e bem drenado; temperatura entre 15 a 30 graus;

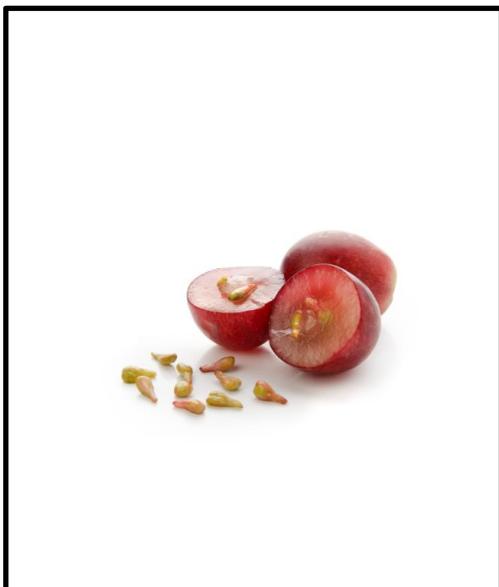
Utilizações:

utilização na culinária: Sobremesas, sumos, vinhos;

utilização na medicina: O fruto (uva) protege o coração e o sistema circulatório. Propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Atua contra a gota, obesidade, doenças do fígado, anemia, stress. As folhas são utilizadas no tratamento da diarreia, hemorroidas, varizes, celulite.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE – ABÓBORA-AMARELA

Identificação:

Nome da espécie/variedade: Curcubita

Local de recolha/origem: América do Sul;

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: ao ar livre, no fim de maio;

Época de colheita: entre setembro e novembro;

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Os solos arenosos, argilosos ou franco-arenosos são os mais indicados; a Rega deve ser feita de preferência gota-a-gota, nomeadamente na floração e amadurecimento do fruto;

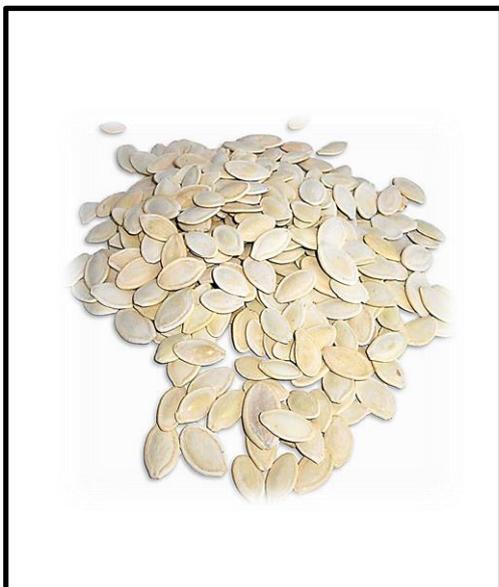
Utilizações:

utilização na culinária: Sopas e doces;

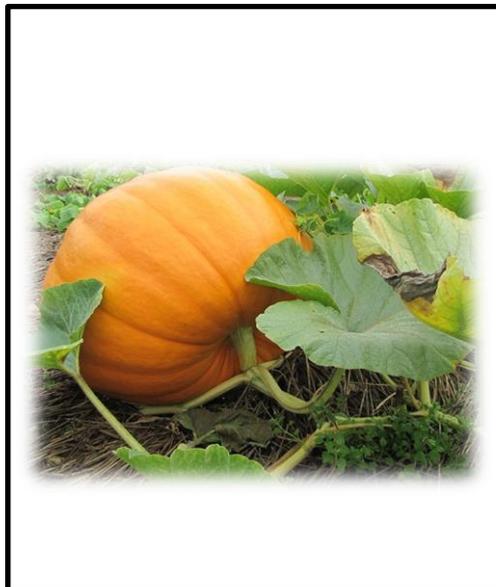
utilização na medicina: Combate maleitas da bexiga e próstata, anti-inflamatória, diurética, ajuda a baixar o colesterol. A ingestão de sementes ajuda a expulsar parasitas intestinais.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE - COURGETTE

Identificação:

Nome da espécie/variedade: *Curcubita Pepo*;

Local de recolha/origem: América;

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: abril;

Época de colheita: 90 a 110 dias;

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Rega de preferência gota-a-gota para evitar humedecimento das folhas, nomeadamente na altura da floração e frutificação; Não sobrevive à geada;

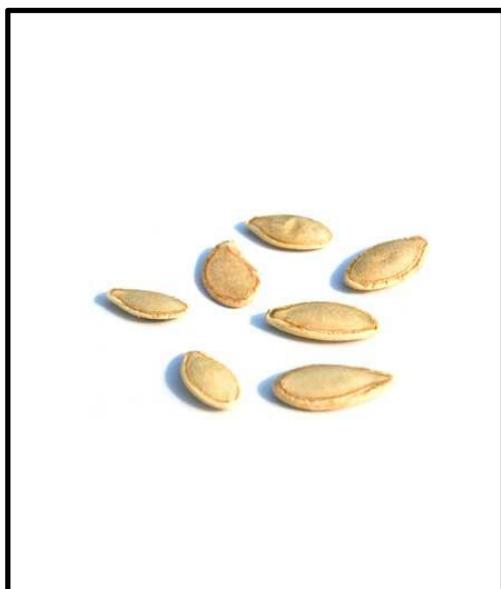
Utilizações:

utilização na culinária: Temperos; pratos diversos;

utilização na medicina: Atua sobre casos de bexiga irritada e inflamações da próstata. Diurética e emuliente. Sementes com ação fermifuga.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE - NABIÇA

Identificação:

Nome da espécie/variedade: Brassica Rapa;

Local de recolha/origem: Ásia;

10

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: entre março e outubro;

Época de colheita: No verão (entre 40 a 60 dias após a sementeira); no inverno (90 dias após a sementeira);

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Semear em linha em terreno definitivo previamente limpo, livre de torrões e com estrume de curral. A Rega deve ser feita de preferência gota-a-gota;

Utilizações:

utilização na culinária: Sopas e saladas;

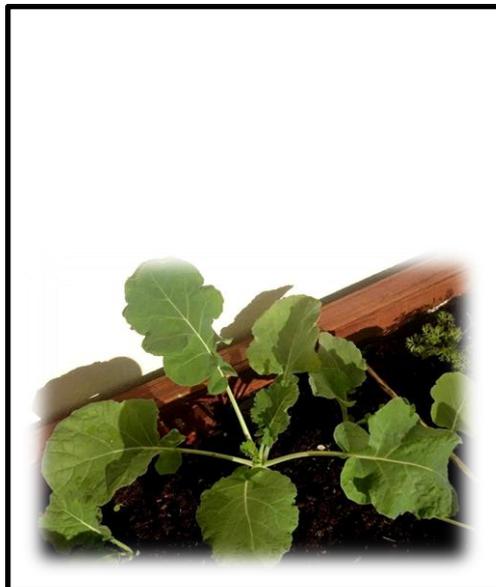
utilização na medicina: Previne o aparecimento de doenças cancerígenas, ajuda a regular o trânsito intestinal, combate a osteoporose. Anti-celulítica.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE - RABANETE

Identificação:

Nome da espécie/variedade: *Raphanus Sativus*;

Local de recolha/origem: Europa;

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: no final do Verão;

Época de colheita: 60 dias após a sementeira;

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Não colher tarde para não ficarem fibrosos e secos; Regar com frequência para evitar secura e fissuras; o solo deve ser bem drenado e rico em matéria orgânica;

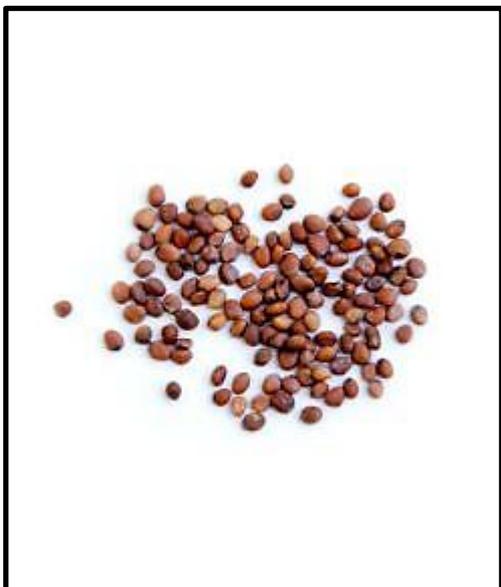
Utilizações:

Utilização na culinária: Saladas e pratos variados. Podem ser consumidos crus ou cozidos e com pickles;

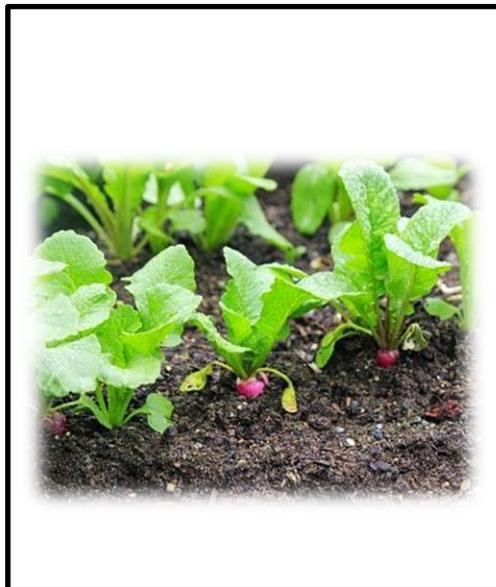
Utilização na medicina: Previne doenças oncológicas. Ajuda o sistema gastrointestinal, insuficiência hepática. Não deve ser consumido por quem sofre de gastrites e problemas de tiroide. Funciona como Expectorante.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE - PEPINO

Identificação:

Nome da espécie/variedade: Cucumis Sativus;

Local de recolha/origem: Regiões montanhosas da Índia;

12

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: entre abril e maio;

Época de colheita: entre agosto e setembro (70 a 90 dias após a sementeira);

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Adapta-se a quase todos os tipos de solo; Rega - de preferência gota-a-gota, com maior intensidade na floração e desenvolvimento do fruto;

Utilizações:

Utilização na culinária: Saladas, pickles, refogados e sopas quentes ou frias;

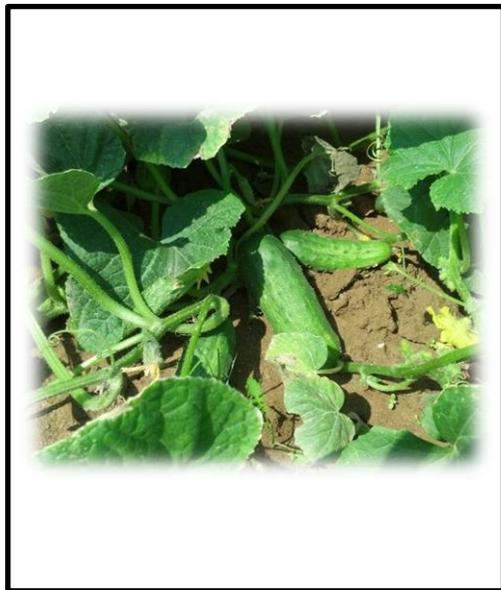
Utilização na medicina: Depurativo, diurético, laxante, atua contra a prisão de ventre, obesidade, ácido úrico e infeções da pele.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE - ORÉGÃOS

Identificação:

Nome da espécie/variedade: *Origanum Vulgare*;

Local de recolha/origem: Mediterrâneo;

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: na primavera e no outono;

Época de colheita: durante a floração (entre julho e setembro);

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Semear em terreno definitivo ou transplantar com raiz; Secar à sombra;

Utilizações:

Utilização na culinária: Temperos, caldeiradas e saladas;

Utilização na medicina: Sudorífero que atua sobre a dor de dentes e estados gripais. Antisséptico controla a flatulência, estimula a produção de bÍlis. Evitar durante a gravidez (é um estimulante uterino);

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE - COENTROS

Identificação:

Nome da espécie/variedade: *Coriandrum sativum*;

Local de recolha/origem: Mediterrâneo;

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: entre fevereiro a setembro;

Época de colheita: cerca de 50 dias após a plantação;

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Pode ser necessário desinfetar o solo ou realizar outro tipo de tratamentos; Rega por aspersão e diária para que o terreno esteja sempre húmido;

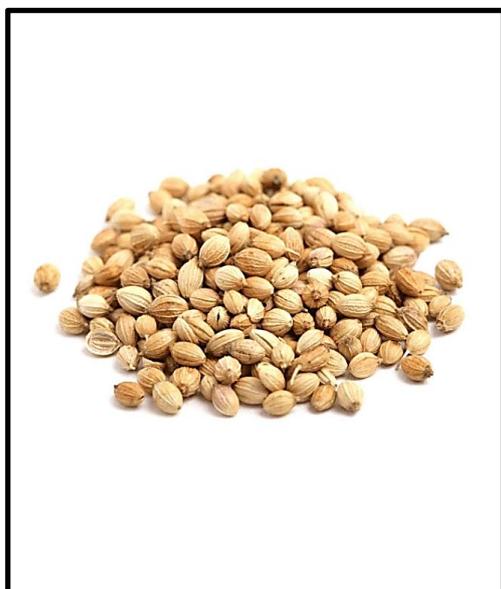
Utilizações:

Utilização na culinária: Temperos e enriquecimento de vários pratos;

Utilização na medicina: Atua sobre a perda de apetite, problemas digestivos (gastrite, flatulência, insuficiência do pâncreas). Redução do nível de colesterol. Combate infeções provocadas por fungos e bactérias. É antisséptico.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta





FICHA DA SEMENTE - SALSA

Identificação:

Nome da espécie/variedade: *Petroselinum Crispum*;

Local de recolha/origem: Região Mediterrânica central e naturalizada em toda a Europa;

15

Cuidados agrícolas:

Época de sementeira: entre fevereiro e março e agosto e setembro;

Época de colheita: entre 80 a 100 dias após a sementeira;

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Semear diretamente em terreno definitivo e cobrir as sementes ligeiramente com terra; Pode ser necessário desinfetar o solo ou realizar outro tipo de tratamentos; Rega gota-a-gota e diária para que o terreno esteja sempre humedecido;

Utilizações:

utilização na culinária: Temperos e decoração de pratos;

utilização na medicina: Atua sobre infeções urinárias, celulite, insuficiência cardíaca, diabetes, cálculos renais, anemia, dismenorria. As folhas têm propriedades diuréticas e tonificantes.

Imagens/fotografias/ilustrações:

Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

