

# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

**Nome da espécie/variedade:** Abóbora

**Local de recolha/origem:** Horta dos pais da professora Cristina Pires

## Cuidados agrícolas

**Época de sementeira:** de março a maio

**Época de colheita:** verão/outono

**Condições necessárias ao desenvolvimento da planta** - É uma planta anual que não gosta do frio. Prefere solos ricos em matéria orgânica, húmidos e com boa exposição solar.

## Utilizações

**Utilização na culinária** - A abóbora pode ser consumida tenra ou madura e é utilizada em entradas, sopas, purés, guisados e até em sobremesas e compotas. As suas sementes, depois de secas e descascadas são utilizadas na nossa alimentação, tal como as suas folhas e flores que são comestíveis.

**Utilização na medicina** - Possui quantidades apreciáveis de potássio, ferro, cálcio, magnésio, vitaminas do complexo B e vitamina C. Desde o fruto às sementes, a abóbora possui propriedades terapêuticas como adstringente, laxante, diurética e alcalinizante.



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta