

# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

**Nome da espécie/variedade:** Cebola

**Local de recolha/origem:** Horta da escola

## Cuidados agrícolas

**Época de sementeira:** outono, início do inverno.

**Época de colheita:** primavera/verão

**Condições necessárias ao desenvolvimento da planta** – A cebola pode ser cultivada em várias regiões com diferentes climas. Necessita de algumas horas de sol direto por dia e solos ligeiramente ácidos e bem drenados, ricos em matéria orgânica.

## Utilizações

**Utilização na culinária** - O seu bolbo é consumido cru ou preparado de diversas maneiras: cozido em sopas e purés ou refogado.

**Utilização na medicina** - A cebola é rica em vitaminas do grupo B, E e C com ação antioxidante. Contém minerais, como o potássio, o magnésio e o fósforo. É diurética e tem propriedades antibióticas e antissépticas. É muito benéfica para o funcionamento do sistema circulatório, reduzindo os níveis do mau colesterol e dos triglicéridos.



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta