

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: Fava

Local de recolha/origem: Horta da escola

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: outono/inverno

Época de colheita: primavera (março a maio)

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta - A faveira é uma planta anual resistente ao frio e por isso não tolera temperaturas altas. Precisa de luz solar direta durante algumas horas por dia. O solo deve ser bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica, deve manter-se húmido, mas não encharcado.

Utilizações

Utilização na culinária - As favas podem ser utilizadas secas, frescas ou congeladas em sopas, purés ou guisados.

Utilização na medicina - A fava é rica em ferro, vitaminas do complexo B, magnésio, potássio, zinco e fósforo. Tem efeitos positivos na redução do mau colesterol e triglicéridos, na regulação do apetite e no funcionamento intestinal.

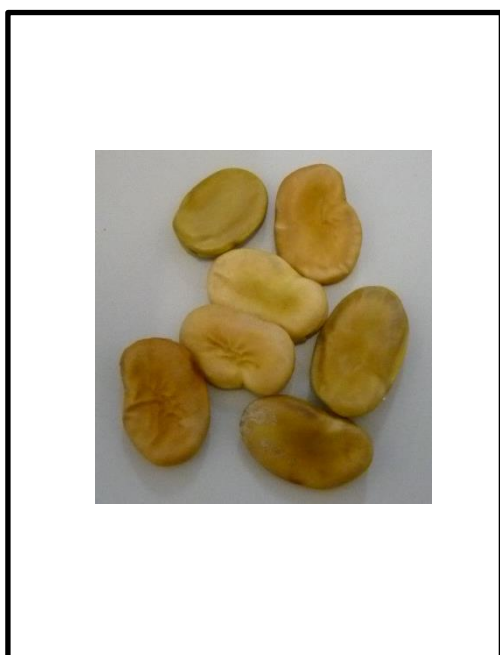
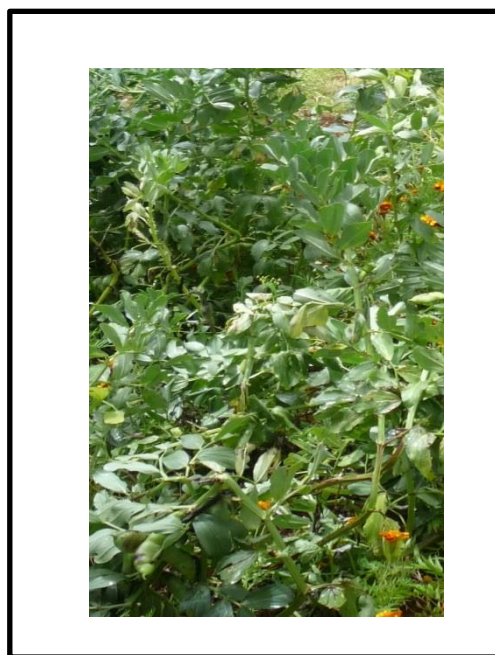


Imagem da semente



Desenvolvimento da planta