

# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

**Nome da espécie/variedade:** Feijão rasteiro

**Local de recolha/origem:** Horta da professora Gilda

## Cuidados agrícolas

**Época de sementeira:** março/abril

**Época de colheita:** junho/julho

**Condições necessárias ao desenvolvimento da planta** - É uma planta anual. Prefere solos ligeiros, bem drenados, ricos em matéria orgânica e com boa exposição solar. As regas devem ser mais frequentes na época de floração e desenvolvimento das vagens, de modo a manter o solo húmido, sem ficar encharcado. O feijão rasteiro não necessita de tutores.

## Utilizações

**Utilização na culinária** - O feijão maduro é utilizado na confeção de sopas ou cozido enxuto para acompanhar o atum de escabeche, prato típico madeirense. Depois de seco e demolido também pode ser usado em feijoadas, sopas ou purés.

**Utilização na medicina** - É uma excelente fonte de proteínas vegetais. O feijão contém vitamina B1 e fibras, que se mostram eficazes no combate ao mau colesterol, sendo um ótimo fornecedor de energia e um aliado na prevenção de doenças cardiovasculares, devido à presença do ácido fólico e do magnésio.



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta