

# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

**Nome da espécie/variedade:** Feijão-verde de vara

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

## Cuidados agrícolas

**Época de sementeira:** março a julho

**Época de colheita:** verão/outono (60 a 90 dias após o nascimento das plantas)

**Condições necessárias ao desenvolvimento da planta** - É uma planta anual que prefere o tempo quente e seco na primeira fase de germinação, necessitando de maior número de regas no período de floração e vingamento. Gosta de solos bem drenados, leves, ricos em matéria orgânica e com boa exposição solar. Normalmente, necessita de um tutor, uma cana ou vara, para que a planta possa trepar durante o período de crescimento.

## Utilizações

**Utilização na culinária** – Quando colhido numa fase precoce, todo o seu conteúdo, da vagem à semente pode ser consumido. Naturalmente tenro e estaladiço, o Feijão-verde é um acompanhamento muito saudável para qualquer prato. Também é utilizado na confeção de sopas, purés...

**Utilização na medicina** – Alimento rico em vitamina C, K e ácido fólico é um diurético e tonificante do coração e do sistema cardiovascular.

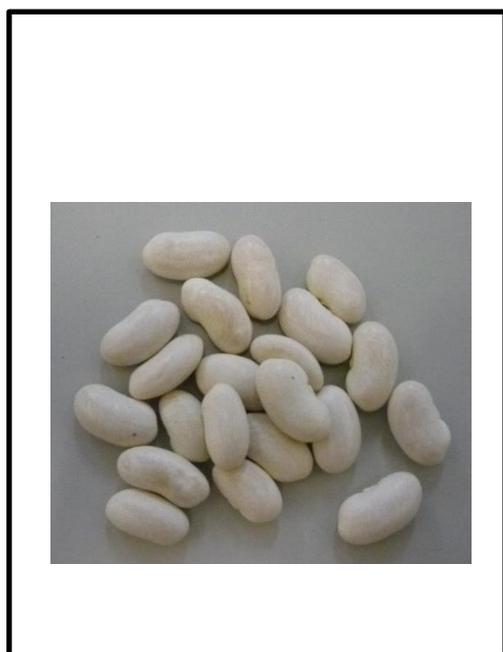


Imagem da semente



Desenvolvimento da planta