

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: Girassol

Local de recolha/origem: Jardim do Hugo Mendes, aluno do 4º.B.

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: primavera

Época de colheita: verão/início do outono

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta - É uma planta anual resistente e fácil de cultivar, desde que o solo não esteja encharcado. É tolerante ao calor e a períodos de seca e precisa de muito sol. Não é exigente quanto ao tipo de solo.

Utilizações

Utilização na culinária - As sementes e pétalas das suas flores são comestíveis e podem ser utilizadas em saladas e outros preparados. Com as sementes é fabricado um óleo alimentar, utilizado para fritura e preparação de alimentos energéticos.

Utilização na medicina - A semente é rica em vitamina E e possui minerais, como o cálcio, fósforo, potássio e magnésio, além das gorduras polinsaturadas, ómega 3 e 6. Tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Ajuda a combater o mau colesterol e é benéfica para a pele, para o sistema cardiovascular e digestivo.



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta