

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Abóbora** (*Cucurbita spp*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Abril a Julho**

Época de colheita: **Setembro a Dezembro**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: - **espaço suficiente**; - **solos com boa drenagem**; - **solos ricos em matéria orgânica**; - **solos profundos**; - **bons recursos hídricos**; - **alguma sombra**.

Utilizações

Utilização na culinária: **pode ser utilizada em entradas, sopas, pratos e sobremesas**.

Utilização na medicina: - **Melhorar a saúde dos olhos**, por ser rica em vitamina A e carotenoides; - **Aumentar a sensação de saciedade**, devido à presença de fibras; - **Prevenir catarata**, por conter luteína e zeaxantina, poderosos antioxidantes que atuam nos olhos; - **Fortalecer o sistema imunológico**, por ser rica em vitamina A e C; - **Ajudar a perder peso**, por ter poucas calorias e ser rica em fibras; - **Prevenir cancro**, devido ao seu alto teor de betacarotenos, vitamina A e C; - **Previne rugas e melhora a pele**, devido à presença de vitamina A e carotenoides.

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Salsa** (*Petroselinum crispum*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Março a Maio**

Época de colheita: **Dois meses após a sementeira, 15 dias a um mês após a plantação**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **num local ensolarado e em solo drenado que não seja demasiado compacto. Temperaturas entre 10°C e 22°C.**

Utilizações

Utilização na culinária: **é uma erva aromática de aplicações quase intermináveis, pode ser usada para temperar carnes, molhos, risotos, marinadas, caçarolas, maioneses, verduras, batatas, ovos, grãos, molho vinagrete, saladas, entre outros.**

Utilização na medicina: - **Previne a anemia;** - **Previne e alivia infeções da bexiga;** - **É de grande ajuda para a digestão;** - **Mantém os rins saudáveis;** - **Evita o mau hálito;** - **É de grande ajuda no tratamento contra a artrite;** - **Limpa o sangue;** - **É um grande diurético natural;** - **Reduz a produção de gases;** - **Tem a capacidade de aliviar a indigestão;** - **É um grande protetor e estimulante do sistema imunológico.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Coentros** (*Coriandrum Sativum*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Janeiro a Setembro**

Época de colheita: **Junho a Fevereiro**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **Gostam de solo solto e lugares luminosos. O crescimento inicial é lento, mas pode chegar até aos 40 a 60 cm de altura.**

Utilizações

Utilização na culinária: **As sementes ou folhas de coentro podem ser adicionadas a todos os pratos da culinária. Seja a folha ou a semente inteira, ou picada, ou em pó.**

Utilização na medicina: - **Alivia dores no estomago, vómitos, estimula o apetite, ajuda nas obstipações gástricas e intestinais;** - **O chá é usado para massagem na Medicina Chinesa, contra o sarampo e calmante de comichão.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Tremoços** (*Lupinus albus*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Semeia-se** aquando das primeiras chuvas outonais, em **Novembro/Dezembro (Quarto crescente)**

Época de colheita: **Julho/Agosto**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **O tremoceiro, é uma planta de carater rustico, com pouca necessidade de água, dinâmica na oportunidade reprodutiva, que se desenvolve em solos pouco férteis, apresentando elevada resistência ao frio.**

Utilizações

Utilização na culinária: **Muito consumido como aperitivo, depois de demolhado e salgado.**

Utilização na medicina: **possuem propriedades diuréticas, cicatrizantes, estimulam a renovação das células promovendo a regeneração da pele, combatem os parasitas intestinais e têm também uma influência muito positiva na diabetes, no colesterol, e no ácido úrico.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Tremoços** (*Lupinus albus*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Semeia-se** aquando das primeiras chuvas outonais, em **Novembro/Dezembro (Quarto crescente)**

Época de colheita: **Julho/Agosto**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **O tremoceiro, é uma planta de carater rustico, com pouca necessidade de água, dinâmica na oportunidade reprodutiva, que se desenvolve em solos pouco férteis, apresentando elevada resistência ao frio.**

Utilizações

Utilização na culinária: **Muito consumido como aperitivo, depois de demolhado e salgado.**

Utilização na medicina: **possuem propriedades diuréticas, cicatrizantes, estimulam a renovação das células promovendo a regeneração da pele, combatem os parasitas intestinais e têm também uma influência muito positiva na diabetes, no colesterol, e no ácido úrico.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Feijão Amarelo** (*Phaseolus vulgaris L*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **inicia-se pelo mês de Março e pode ir até Setembro**

Época de colheita: **é feita no Verão, meados de Agosto... pela manhã, bem cedo, antes do Sol nascer, para evitar que no manuseamento, as vagens ressequidas se abram e soltem os grãos.**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: - **temperatura entre 15°C e 30°C durante todo o ciclo de cultivo da planta, sendo que o ideal são temperaturas entre 18°C e 25°C. O feijão não suporta geadas e baixas temperaturas;** - **alta luminosidade, com luz solar direta;** - **solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica, com pH entre 5,5 e 6,5;** - **solo sempre húmido, mas sem que fique encharcado.**

Utilizações

Utilização na culinária: **excelente para fritos, sopas, estufados e guisados.**

Utilização na medicina: - **Fonte de vitaminas do complexo B** (evita o cansaço, fadiga, alterações no humor e distúrbios neurológicos); - **Combate a anemia** (evita a anemia ferropénica, se combinado a alimentos que contenham vitamina C); - **Fonte de potássio** (colabora para a saúde do coração, além de contribuir para o relaxamento muscular, evitando câibras, antes ou depois de atividades físicas); - **Evita cáries** (proporciona uma dose diária de flúor que pode ajudar no controle de cáries); - **Evita prisão de ventre** (a alta concentração de fibras colaboram para o melhor funcionamento do sistema digestivo, facilitando o trânsito intestinal); - **Controla os picos de açúcar no sangue** (as fibras evitam que o açúcar entre rapidamente na corrente sanguínea, mantendo as taxas de glicose ideais).

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Couve Galega** (*Brassica olerácea*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Março a Junho**

Época de colheita: **Todo o ano**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **É muito resistente ao frio, pragas e doenças, e adapta-se a qualquer tipo de solo.**

Utilizações

Utilização na culinária: **ingrediente de receitas típicas como o caldo-verde, a feijoada à transmontana e o cozido**

Utilização na medicina: - **fonte de dois antioxidantes, a vitamina C e o betacaroteno. O organismo converte o betacaroteno em vitamina A, necessária para a visão noturna, pele e resistência às infeções;** - **fonte de ácido fólico e contém ferro; ambos são necessários para a formação dos glóbulos vermelhos.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Alho francês** (*Allium porrum*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Fevereiro a Abril**

Época de colheita: **Julho a Novembro**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **Adapta-se a qualquer clima, mas prefere os amenos e húmidos. Não se dá bem com solos ácidos.**

Utilizações

Utilização na culinária: **utilizado em sopas ou cru em algumas saladas.**

Utilização na medicina: **Inibe o crescimento de bactérias, é anti-inflamatório, melhora o sistema imunitário, ajuda à prevenção e controlo da diabetes, ajuda a prevenir as doenças cardiovasculares permite um maior controlo do peso, melhora os sintomas de artrite reumatóide, ajuda a eliminar o Ácido Úrico, é diurético, atenua os sintomas da bronquite, alivia os sintomas de sinusite e ajuda também a acabar com a prisão de ventre.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Feijão-frade** (*Vigna unguiculata*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **inicia-se pelo mês de Março e pode ir até Setembro**

Época de colheita: **é feita no Verão, meados de Agosto**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: - **temperatura entre 15°C e 30°C durante todo o ciclo de cultivo da planta, sendo que o ideal são temperaturas entre 18°C e 25°C. O feijão não suporta geadas e baixas temperaturas;** - **alta luminosidade, com luz solar direta;** - **solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica, com pH entre 5,5 e 6,5;** - **solo sempre húmido, mas sem que fique encharcado.**

Utilizações

Utilização na culinária: **constitui a base de alguns pratos principais, saladas e sopas.**

Utilização na medicina: - **Fonte de vitaminas do complexo B** (evita o cansaço, fadiga, alterações no humor e distúrbios neurológicos); - **Combate a anemia** (evita a anemia ferropénica, se combinado a alimentos que contenham vitamina C); - **Fonte de potássio** (colabora para a saúde do coração, além de contribuir para o relaxamento muscular, evitando câibras, antes ou depois de atividades físicas); - **Evita cáries** (proporciona uma dose diária de flúor que pode ajudar no controle de cáries); - **Evita prisão de ventre** (a alta concentração de fibras colaboram para o melhor funcionamento do sistema digestivo, facilitando o trânsito intestinal); - **Controla os picos de açúcar no sangue** (as fibras evitam que o açúcar entre rapidamente na corrente sanguínea, mantendo as taxas de glicose ideais).

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: Feijão Branco (*Phaseolus vulgaris*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **inicia-se pelo mês de Março e pode ir até Setembro**

Época de colheita: **é feita no Verão, meados de Agosto**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: - **temperatura entre 15°C e 30°C durante todo o ciclo de cultivo da planta, sendo que o ideal são temperaturas entre 18°C e 25°C. O feijão não suporta geadas e baixas temperaturas;** - **alta luminosidade, com luz solar direta;** - **solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica, com pH entre 5,5 e 6,5;** - **solo sempre húmido, mas sem que fique encharcado.**

Utilizações

Utilização na culinária: **constitui a base de alguns pratos principais, saladas e sopas.**

Utilização na medicina: - **Fonte de vitaminas do complexo B** (evita o cansaço, fadiga, alterações no humor e distúrbios neurológicos); - **Combate a anemia** (evita a anemia ferropénica, se combinado a alimentos que contenham vitamina C); - **Fonte de potássio** (colabora para a saúde do coração, além de contribuir para o relaxamento muscular, evitando câibras, antes ou depois de atividades físicas); - **Evita cáries** (proporciona uma dose diária de flúor que pode ajudar no controle de cáries); - **Evita prisão de ventre** (a alta concentração de fibras colaboram para o melhor funcionamento do sistema digestivo, facilitando o trânsito intestinal); - **Controla os picos de açúcar no sangue** (as fibras evitam que o açúcar entre rapidamente na corrente sanguínea, mantendo as taxas de glicose ideais).

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: Casulas (*Phaseolus vulgaris*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **inicia-se pelo mês de Março e pode ir até Setembro**

Época de colheita: **é feita no Verão, meados de Agosto**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: - **temperatura entre 15°C e 30°C durante todo o ciclo de cultivo da planta, sendo que o ideal são temperaturas entre 18°C e 25°C. O feijão não suporta geadas e baixas temperaturas;** - **alta luminosidade, com luz solar direta;** - **solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica, com pH entre 5,5 e 6,5;** - **solo sempre húmido, mas sem que fique encharcado.**

Utilizações

Utilização na culinária: **constitui a base de um prato típico de Trás-os-Montes (butelo com casulas) e sopas.**

Utilização na medicina: - **Fonte de vitaminas do complexo B** (evita o cansaço, fadiga, alterações no humor e distúrbios neurológicos); - **Combate a anemia** (evita a anemia ferropénica, se combinado a alimentos que contenham vitamina C); - **Fonte de potássio** (colabora para a saúde do coração, além de contribuir para o relaxamento muscular, evitando câibras, antes ou depois de atividades físicas); - **Evita cáries** (proporciona uma dose diária de flúor que pode ajudar no controle de cáries); - **Evita prisão de ventre** (a alta concentração de fibras colaboram para o melhor funcionamento do sistema digestivo, facilitando o trânsito intestinal); - **Controla os picos de açúcar no sangue** (as fibras evitam que o açúcar entre rapidamente na corrente sanguínea, mantendo as taxas de glicose ideais).

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: Feijão encarnado (*Phaseolus vulgaris*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **inicia-se pelo mês de Março e pode ir até Setembro**

Época de colheita: **é feita no Verão, meados de Agosto**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: - **temperatura entre 15°C e 30°C durante todo o ciclo de cultivo da planta, sendo que o ideal são temperaturas entre 18°C e 25°C. O feijão não suporta geadas e baixas temperaturas;** - **alta luminosidade, com luz solar direta;** - **solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica, com pH entre 5,5 e 6,5;** - **solo sempre húmido, mas sem que fique encharcado.**

Utilizações

Utilização na culinária: **constitui a base de alguns pratos principais, saladas e sopas.**

Utilização na medicina: - **Fonte de vitaminas do complexo B** (evita o cansaço, fadiga, alterações no humor e distúrbios neurológicos); - **Combate a anemia** (evita a anemia ferropénica, se combinado a alimentos que contenham vitamina C); - **Fonte de potássio** (colabora para a saúde do coração, além de contribuir para o relaxamento muscular, evitando câibras, antes ou depois de atividades físicas); - **Evita cáries** (proporciona uma dose diária de flúor que pode ajudar no controle de cáries); - **Evita prisão de ventre** (a alta concentração de fibras colaboram para o melhor funcionamento do sistema digestivo, facilitando o trânsito intestinal); - **Controla os picos de açúcar no sangue** (as fibras evitam que o açúcar entre rapidamente na corrente sanguínea, mantendo as taxas de glicose ideais).

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Alface (Lactuca sativa)**

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **janeiro a agosto**

Época de colheita: **maio a outubro**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **A alface prefere solos frescos e bem drenados com textura franca ou argilosa, ricos em matéria orgânica bem decomposta; temperaturas óptimas: 15-20°C e boa exposição solar.**

Utilizações

Utilização na culinária: **Saladas, sopas, entradas.**

Utilização na medicina: **Combate o envelhecimento, as caibras, retenção de líquidos, conjuntivite, reumatismo, anemia, palpitações, insónias, tosse, vertigens, inflamações, inchaços, irritações de pele.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Cabaça** (*Lagenaria vulgaris*)

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Fevereiro a Maio**

Época de colheita: **180 dias após a sementeira**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **Gosta de exposição ao sol e adapta-se a qualquer tipo de solo, mas prefere solos enriquecidos com matéria orgânica, soltos e permeáveis.**

Utilizações

Utilização na culinária: **Pode ser usada na preparação de sopas e pratos vegetarianos. Apesar de não existirem contra-indicações específicas, a cabaça deve ser consumida de forma moderada.**

Utilização na medicina: **Auxilia a digestão; evita dores de estômago; as folhas aquecidas e aplicadas topicamente, podem ser usadas no tratamento de frieiras; previne a prisão de ventre; atua como diurético; o seu sumo estimula a secreção de insulina, diminuindo a diabetes tipo 2; melhora o sistema imunitário e a pele.**

Outras utilizações: **Serve sobretudo para conter líquidos ou ser utilizada simplesmente como um elemento decorativo.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Chia (*Salvia hispânica*)**

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **outubro e novembro**

Época de colheita: **As sementes podem se colhidas quando os frutos já estiverem abertos. Nesta altura a planta vai parar de crescer e deve ser cortada a parte onde estavam os seus frutos para que possam crescer novamente e dar novas sementes.**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **A chia não necessita de solo muito rico nem muito húmido. Deve-se evitar muito tempo de sombra.**

Utilizações

Utilização na culinária: **A semente de chia, quando utilizada de maneira integral, pode ter diversos usos culinários. Agindo quase como emulsificante, torna líquidos mais próximos de um gel e liga bem as massas. As sementes de chia podem ser incluídas em pudins, pães, tortas, quiches, mousses, cremes, patês, risotos, saladas de frutas, sumos e vitaminas.**

Utilização na medicina: **A chia é considerada um superalimento com diversos benefícios para saúde, que incluem o controlo da diabetes, melhora a saúde intestinal, ajuda a emagrecer, reduz o risco de doenças cardiovasculares e evita o envelhecimento precoce.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Ervilha (*Pisum sativum* L.)**

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Entre Outubro e Novembro**

Época de colheita: **3 a 4 meses após a sementeira**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **O solo deve ser homogêneo, bem drenado e rico em matéria orgânica. Precisa de algumas horas de sol direto diariamente. A ervilha deve ser regada com frequência para que o solo seja mantido levemente húmido, sem que ocorra o encharcamento, o que prejudica em muito a planta.**

Utilizações

Utilização na culinária: **Em pratos quentes como sopas, acompanhamento de carne ou peixe, arroz, empadas e saladas.**

Utilização na medicina: **Atua como um anti-inflamatório, antioxidante, combate as doenças do coração, radicais livres e envelhecimento precoce, anemia, osteoporose e atua como cicatrizante. As suas propriedades ajudam também a diminuir os níveis de colesterol e de açúcar no sangue, a regular o funcionamento intestinal, ajudam no emagrecimento, age ainda como estimulante do sistema imunológico prevenindo o cancro.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Grão de bico (*Cicer arietinum L.*)**

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Março**

Época de colheita: **Agosto**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **O grão-de-bico é resistente à seca e necessita de um clima frio e seco, de solos leves e arejados. Precisa de noites frias e orvalhadas. Não tolera chuvas pesadas, que evitam a sua floração.**

Utilizações

Utilização na culinária: **Usado na preparação de sopas, saladas, cozidos, patês e caldos, mas também em doces parecidos com os pasteis de feijão, destacando-se o 'Bacalhau com Grão' e o 'Rancho'.**

Utilização na medicina: **Estimula o trânsito intestinal, ajuda na eliminação de gordura, colesterol e açúcar e previne complicações gastrointestinais. Sendo isento de glúten torna-se uma boa opção de substituição para pessoas intolerantes ao glúten ou doentes celíacos.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Lentilha (*Lens culinaris*)**

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Novembro-dezembro ou fevereiro-março**

Época de colheita: **junho/agosto, quando as vagens estão com a cor amarela-rosado, aos 80-135 dias depois da sementeira**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **Prefere solos ligeiros e bem drenados. O pH deve estar entre os 5,4-7,2. Resiste bem à salinidade. Suporta bem a seca e as temperaturas altas.**

Utilizações

Utilização na culinária: **As lentilhas podem ser utilizadas para preparar guisados, saladas, empadões ou sopas.**

Utilização na medicina: **É um legume altamente energético e muito rico em ferro, combatendo a anemia. Recomenda-se este alimento especialmente para crianças e regimes de emagrecimento.**

Imagens/fotografias/ilustrações

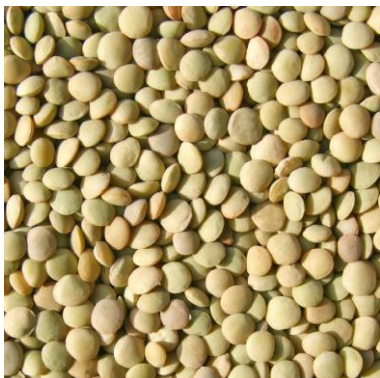


Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Linhaça (*Linum usitatissimum*)**

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Fevereiro a Junho e de Setembro a Novembro**

Época de colheita: **160-180 dias após a sementeira**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **O linho dá-se bem em climas temperados e em terrenos de consistências médias, frescas e permeáveis.**

Utilizações

Utilização na culinária: **Pode ser consumida integral, moída (farinha ou farelo) ou na forma de óleo; pode também ser incluída como ingrediente em várias preparações, as mais comuns são: pães, salada, bolos, barra de cereais e biscoitos.**

Utilização na medicina: **O consumo regular desta semente traz benefícios como melhorar a prisão de ventre, ajudar a controlar o açúcar no sangue, diminuir o colesterol, reduzir o risco de doenças cardiovasculares, reduzir inflamações no corpo, proteger a pele e prevenir doenças como o cancro.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Milho (*Zea mays* L.)**

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **Entre Março e Junho**

Época de colheita: **Setembro**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **O milho é uma planta de fácil adaptação, mas a região escolhida para plantá-la deve apresentar boa exposição solar e temperaturas entre 10°C e 30°C, abaixo ou acima disso ela pode não sobreviver. O solo deve ser fértil, rico em matéria orgânica e bem drenável, visto que o cereal não tolera o excesso de humidade.**

Utilizações

Utilização na culinária: **O milho pode ser consumido cozido ou incluído em diversas receitas, como saladas, bolos, biscoitos, tortas, canjica e pamonha, além de poder ser incluído em preparações como arroz, molhos e carnes.**

Utilização na medicina: **Previne doenças nos olhos; Fortalece o sistema imunológico; Ajuda a emagrecer; Reduz os níveis de colesterol; Ajuda a controlar o açúcar no sangue; Dá energia.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: **Soja (*Glycine max*)**

Local de recolha/origem: **Horta local**

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: **abril a maio**

Época de colheita: **A colheita é feita quando a vagem estiver verde e tiver entre 5 a 8 cm de comprimento, com sementes robustas e totalmente desenvolvidas. Colha a soja antes que a vagem fique amarela; para isso, basta retirar a vagem inteira da planta.**

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: **O melhor tipo de solo para o cultivo de soja é o barroso, que apresenta boa drenagem e não é muito duro.**

Utilizações

Utilização na culinária: **A soja pode ser utilizada em sopas, saladas, bolachas, batidos, sopas.**

Utilização na medicina: **O seu teor de fibra ajuda na diminuição do colesterol sérico e da regulação do trânsito intestinal, contribui para o controlo dos sintomas da menopausa, associado ao elevado teor em isoflavonas.**

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta