

# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

Nome da espécie/variedade: Nome vulgar – Abóbora: Nome científico - Cucurbita mixta

Local de recolha/origem: Sementes recolhidas por Lee Rodrigues, Daniela Alves, Gabriela Alves e José Valente que pediram aos seus avós.

## Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril a julho

Época de colheita: julho a outubro

## Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

A rega é essencial na falta de chuvas, a cada seis dias, evitando a formação de poças nas covas das plantas pequenas. Deve-se desbastar as plantas menores e manter a área sem ervas.

A abóbora cresce melhor em clima quente, com temperaturas acima de 18°C.

Deve-se cultivar em solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica.

A colheita deve ser realizada quando o talo do fruto ficar amarelo ou acastanhado.

## Utilizações

### Utilização na culinária:

As partes utilizadas da abóbora são a polpa deste legume e as suas sementes, que podem ser consumidas quando torradas.

Com a polpa pode-se fazer doce de abóbora, sopa de abóbora, puré de abóbora, bilharacos (receita tradicional da região de Aveiro)

### Utilização na medicina:

As propriedades da abóbora incluem sua ação anti-inflamatória, reguladora dos níveis hormonais e diurética, auxilia no tratamento das irritações na bexiga e problemas benignos da próstata. Na polpa, existe betacaroteno que, quando consumido, se transforma em vitamina A – considerada um antioxidante com propriedades anticancerígenas.

## fotografias



Imagem das sementes



Planta que produz a abóbora

# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

Nome da espécie/variedade: Nome vulgar - Cebola; Nome científico - *Allium cepa*

Local de recolha/origem: Horta do avô da Marta Mota

## Cuidados agrícolas

Época de sementeira: novembro a dezembro.

Época de colheita: agosto.

## Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

A temperatura ideal para o cultivo da cebola varia entre 13°C a 28°C, sendo por isso uma planta bastante tolerante. O solo deve ser bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica. Deve-se irrigar com frequência para que o solo seja mantido húmido durante a fase de crescimento da planta. Depois deve-se diminuir a frequência das irrigações quando os bolbos estiverem a crescer. Perto da época da colheita deve-se parar completamente a irrigação.

## Utilizações

### Utilização na culinária:

A cebola é um dos ingredientes mais utilizados na “Cozinha Mediterrânica”, pode ser consumida crua, em saladas, frita ou assada, é indispensável num bom refogado. Entra na composição de variadas receitas ou pratos, como tempero ou mesmo como ingrediente principal. Tem mil e uma utilidades, sendo muitas vezes utilizada como “cama”, para assados e refogados, indispensável para a preparação de uma boa caldeirada..

### Utilização na medicina:

Chá de casca de cebola para ajudar a curar a constipação e a tosse.

## fotografias



Imagem da semente



A planta depois de colhida

# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

Nome da espécie/variedade: Nome vulgar – Milho : Nome científico – Zea mays

Local de recolha/origem: Sementes recolhidas por José Valente e Rodrigo Matos que pediram aos seus avós alguma espigas que tinham guardadas nos espigueiros.

## Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril a maio

Época de colheita: setembro a outubro

## Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

O milho pode ser cultivado em diversas regiões climáticas. No entanto, o milho não suporta baixas temperaturas. A temperatura mínima durante seu ciclo de vida deve ser de 13°C, sendo o ideal pelo menos 16°C. Por outro lado, em clima muito quente e seco a polinização pode ser prejudicada. O milho necessita de alta luminosidade e deve receber luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente. O solo deve ser bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica. Deve-se irrigar com a frequência necessária para que o solo seja mantido húmido, mas sem que permaneça encharcado. O milho tem raízes relativamente superficiais e pode ser muito sensível à falta de água durante seu crescimento. Quando as espigas estão bem desenvolvidas, a irrigação não é mais necessária.

## Utilizações

### Utilização na culinária:

Broa de milho, saladas diversas, pipocas,

### Utilização na medicina:

Previne doenças nos olhos, fortalece o sistema imunológico, ajudar a emagrecer, previne doenças cardíacas, controla a diabetes e melhora o trânsito intestinal.

## fotografias



Espiga de milho



Planta que produz o milho

# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

Nome da espécie/variedade: Nome vulgar – Limoeiro : Nome científico – Citrus limon

Local de recolha/origem: Sementes recolhidas pelo Afonso Gomes, Gabriel Costa e Ana Oliveira que extraíram e secaram as sementes dos limões que tinham em casa.

## Cuidados agrícolas

Época de plantação da pequena árvore: março e setembro.

Época de colheita: Todo o ano.

## Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

O limoeiro precisa de luz direta do sol, por isso deve-se colocar a planta num lugar bem iluminado durante o dia. A temperatura ideal para o limoeiro encontra-se entre 17 e 28 °C. A terra deve ser permeável pois requer uma boa drenagem.

Em relação aos cuidados a ter, o limoeiro não é muito exigente. Deve-se deixar crescer livremente sem grandes podas, eventualmente fazendo algumas correções em ramos que estejam cruzados, doentes e/ou debilitados.

## Utilizações

### Utilização na culinária:

bolos, sumos, limonada, gelados, tempero de saladas

### Utilização na medicina:

Ajuda a melhorar a imunidade, sendo por isso um ótimo aliado para combater gripes e resfriados. Ajuda a tratar a prisão de ventre, desintoxica o organismo, ajuda a emagrecer e melhora a aparência da pele;

## fotografias



Pormenor do fruto



Árvore - Limoeiro