

FICHA DA SEMENTE

COUVE GALEGA

Identificação

Nome da espécie/variedade:

Local de recolha/origem: Horta Escola EB 2,3 S. João da Madeira

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: a couve galega pode-se semear de Março a Junho. As sementes podem ser semeadas diretamente na horta ou podem ser semeadas em sementeiras e transplantadas quando têm de 4 a 6 folhas verdadeiras e estão com pelo menos 10 cm de altura.

Época de colheita: A colheita das folhas da couve inicia-se normalmente de 10 a 16 semanas após o plantio.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: O solo deve reter bem a humidade mas deve ser bem drenado e fértil.

Utilizações

Utilização na culinária: é utilizada em caldo verde e cozida ou refogada com outros alimentos.

Utilização na medicina: a couve dá cor ao caldo verde é rico em carotenoides e em vitaminas antioxidantes. Além disso inibe o desenvolvimento cancerígeno numa fase inicial ajuda a desintoxicar o fígado e mantém o sistema imunitário saudável.

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta