

Ficha das sementes

Nome vulgar: Alface

Nome científico: *Lactuca sativa*

Família: Asteraceae

Local de recolha: Semente recolhida junto da comunidade local

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: Todo o ano

Época de colheita: Todo o ano

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

A temperatura ideal para cultivar alface é entre 10°C e 24°C.

Necessita de boa luminosidade, preferencialmente com luz solar direta, mas é tolerante a sombra parcial.

Precisa de solo bem drenado, rico em matéria orgânica, fértil, com boa disponibilidade de azoto. O pH ideal para o solo é de 6 a 7.

Deve ser irrigada com frequência para manter o solo húmido, mas sem que o solo permaneça encharcado.

Escolher cultivares adaptadas a temperatura da estação em que ocorrerá o cultivo. Podem ser semeadas no local definitivo ou em sementeiras, módulos e outros recipientes, e depois transplantadas.

Retirar as plantas invasoras que estejam concorrendo por recursos e nutrientes.

Utilizações:

Alimentar

Cosmética

Medicinal

Imagem:



Nome vulgar: Alho

Nome científico: Allium sativum

Família: Amryllidaceae

Local de recolha: “Dentes” recolhidos junto da comunidade local

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: Dezembro/Janeiro

Época de colheita: Maio/Junho

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

O alho pode ser cultivado em diversas regiões climáticas, havendo diversas cultivares adequadas a diferentes regiões. É necessário que haja um período de frio no início ou na metade de ciclo de cultivo, com temperaturas entre 0°C e 15°C, para estimular a formação dos bolbos (a cabeça do alho).

O alho precisa receber luz solar direta pelo menos por algumas horas diariamente.

Não é muito exigente quanto ao solo, podendo ser plantado em solos menos férteis. O ideal é um solo leve, bem drenado e rico em matéria orgânica. O pH do solo pode ser de 5,5 a 8,3 (pH ideal de 6,2 a 7).

Deve ser irrigado com frequência para que o solo seja mantido sempre húmido durante a fase inicial de crescimento da planta. Diminuir a frequência das irrigações quando os bolbos estiverem crescendo. Cerca de 10 a 20 dias antes da colheita, suspender a irrigação.

Pode ser cultivado a partir de sementes, mas é muito mais comum plantar os dentes do alho.

Retirar as plantas invasoras que podem competir com o alho por nutrientes e recursos, pelo menos durante os três primeiros meses de cultivo.

Utilizações:

Aromática / Condimentar

Medicinal

Imagem:



Nome vulgar: Cebola

Nome científico: *Allium cepa*

Família: Amaryllidaceae

Local de recolha: Semente recolhida junto da comunidade local

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: Fevereiro

Época de colheita: Maio

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

Embora a temperatura ideal para o cultivo de cebola esteja no intervalo de 13°C a 28°C, esta é uma planta bastante tolerante.

Necessita pelo menos de algumas horas de sol direto por dia.

O solo deve ser bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica. O pH do solo deve ser corrigido, se necessário, para algo entre 5,5 e 6,8.

Irrigar com frequência para que o solo seja mantido húmido durante a fase de crescimento da planta. Diminuir a frequência das irrigações quando os bolbos estiverem crescendo. Perto da época de colheita parar completamente a irrigação.

A plantação pode ser feita com sementes ou com pequenos bolbos produzidos especialmente para a plantação.

As plantas invasoras são muito prejudiciais e devem ser eliminadas regularmente até o completo crescimento da planta.

Utilizações:

Alimentar

Aromática/Condimentar

Medicinal

Imagem:



Nome vulgar: Coentro

Nome científico: *Coriandrum sativum*

Família: Apiaceae

Local de recolha: Semente recolhida junto da comunidade local

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: Setembro/Outubro

Época de colheita: Até Abril

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

O coentro pode ser cultivado em uma ampla variedade de climas, embora não suporte temperaturas baixas.

Pode ser cultivado em lugares ensolarados ou em sombra parcial com alta luminosidade.

Cultivar o coentro de preferência em solo bem drenado, moderadamente fértil, rico em matéria orgânica.

Irrigar de forma a manter o solo sempre húmido quando a planta é jovem, sem que o solo permaneça encharcado.

As sementes de coentro podem ter baixa taxa de germinação e podem demorar a germinar.

Plante as sementes no local definitivo. O coentro não suporta bem o transplante.

Retirar as plantas invasoras que estejam concorrendo por recursos e nutrientes.

Utilizações:

Aromática / Condimentar

Medicinal

Imagem:



Nome vulgar: Hortelã

Nome científico: *Mentha spicata*

Família: Lamiaceae

Local de recolha: Plantas recolhidas junto da comunidade local

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: Todo o ano

Época de colheita: Todo o ano

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

As várias espécies de menta ou hortelã são plantas de clima temperado ou ameno, que suportam bem baixas temperaturas, mas não o congelamento total do solo.

Pode ser cultivada em lugares ensolarados ou em sombra parcial com alta luminosidade.

Cultivar de preferência em solo fértil e rico em matéria orgânica.

Irrigar de forma a manter o solo sempre húmido. O ideal é que o solo nunca seque durante o ciclo de crescimento das plantas.

A plantação é geralmente realizada através de rizomas ou de ramos retirados de plantas bem desenvolvidas.

Retirar as plantas invasoras que estejam concorrendo por nutrientes e recursos.

Utilizações:

Aromática / Condimentar

Medicinal

Imagem:



Nome vulgar: Ervilha

Nome científico: *Pisum sativum*

Família: Fabaceae

Local de recolha: Semente recolhida junto da comunidade local

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: Fevereiro

Época de colheita: Abril ou Maio

Para a colheita de grãos verdes, as sementes devem estar já bem desenvolvidas, mas ainda hidratadas. Os grãos secos podem ser colhidos quando as vagens secarem quase completamente.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

A ervilheira cresce melhor quando a temperatura permanece na faixa de 13°C a 18°C.

Necessita de alta luminosidade, com pelo menos algumas horas de sol direto diariamente.

O ideal é que o solo seja bem drenado, fértil, rico em matéria orgânica, com pH entre 6 e 6,8.

Irrigar com frequência para que o solo seja mantido levemente húmido.

A sementeira normalmente é feita diretamente no local definitivo. A germinação é geralmente rápida, ocorrendo em 4 a 8 dias.

As plantas de porte alto necessitam de suportes para crescerem verticalmente.

Retirar as plantas invasoras que estiverem concorrendo por recursos e nutrientes.

Utilizações:

Alimentar

Imagem:



Nome vulgar: Fava

Nome científico: *P. sativum*

Família: Fabaceae

Local de recolha: Semente recolhida junto da comunidade local

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: Fevereiro

Época de colheita: Março /Abril ou Maio

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

A faveira é uma planta de clima frio, resistindo bem a temperaturas próximas a 0°C e a geadas leves (algumas cultivares resistem até temperaturas de -10°C). O ideal é que a temperatura não ultrapasse muito a cerca de 15°C durante o ciclo de cultivo da planta.

Necessita de alta luminosidade, com luz solar direta pelo menos algumas horas por dia.

Cultivar em solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica. O pH ideal do solo situa-se entre 6,0 e 6,8.

A faveira é uma das poucas plantas cultivadas que toleram alta salinidade do solo.

Irrigar de forma a manter o solo húmido, sem que fique encharcado.

Semear diretamente no local definitivo.

As cultivares de porte alto necessitam de tutoramento, de forma a manter erguidas as vagens para que não fiquem em contato com o solo.

Retirar as plantas invasoras que estejam concorrendo por nutrientes e recursos.

Utilizações:

Alimentar

Alimentação animal

Imagem:



Nome vulgar: Feijão manteiga

Nome científico: *Phaseolus vulgaris*

Família: Leguminosae

Local de recolha: Semente recolhida junto da comunidade local

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: Março/ Abril

Época de colheita: Junho/ Julho

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

A temperatura deve ficar 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.

Necessita de alta luminosidade, com luz solar direta.

Cultivar preferencialmente em solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica, com pH entre 5,5 e 6,5.

Irrigar de forma a manter o solo sempre húmido, mas sem que o solo fique encharcado.

Semear diretamente no local definitivo. A germinação ocorre normalmente em até duas semanas.

Retirar as plantas invasoras que estiverem concorrendo por recursos e nutrientes, especialmente no primeiro mês de cultivo.

Utilizações:

Alimentar

Medicinal

Imagem:



Nome vulgar: Grão de Bico

Nome científico: *Cicer arietinum* L.

Família: Fabaceae

Local de recolha: Semente recolhida junto da comunidade local

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: Março/ Abril

Época de colheita: Julho/ Agosto

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:

Clima temperado quente, com temperaturas: Ótimas: 15-20°C Min: -3°C Max: 40°C Paragem do Desenvolvimento: 0° Temperatura do solo: > 5°C.

Exposição solar: Luz plena.

Solos de textura média (areno-argilosa, argilo-arenosos) ou fortes (argilosa, argilocalcários), ricos em calcário, bem drenado e fundos. O pH deve ser de 6,0-7,5.

Humidade relativa: Ótima 60-70%.

Precipitação: 800-1000 mm/ano ou 30-40 mm de chuva em cada um dos meses que se seguem à sementeira até 15 dias antes da colheita.

Colocar as sementes (podem ser inoculadas com *Rhizobium*), diretamente em sulcos ou regos. Pode-se colocar as sementes em água morna 24 horas antes de semear.

Mobilizar a terra com grade de dentes ou discos à profundidade de 0,4-0,60 m, para afofar e meteorizar a terra.

Utilizações:

Alimentar

Alimentação animal

Imagem:



Metodologia:

O sementário surgiu como desafio aos alunos, no pressuposto de conhecimento das plantas utilizadas pela comunidade local, nos mais diversos usos.

Para recolha de informação, foi elaborado e aplicado um inquérito etnobotânico junto da comunidade, com escolha etária aleatória.

Como resultado da análise, foram selecionadas as espécies e variedades mais representativas.

De entre estas, algumas foram cultivadas na Horta Bio e ao mesmo tempo outras foram selecionadas para fazer parte de um Banco de Sementes simbólico*, com a finalidade de virem a ser experimentadas em futuras culturas.

O processo de “guardar sementes” foi cumprido segundo um dos métodos referidos no inquérito.

De igual modo foram recolhidas receitas, sobre os diversos usos, sendo escolhida uma receita gastronómica de um dos produtos base, a fava.

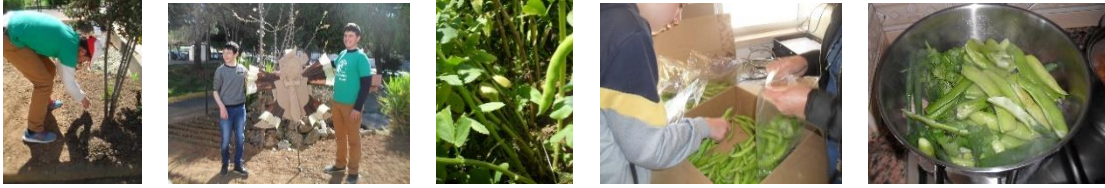
* O sementário corresponde a uma estrutura realizada em materiais reaproveitados, com a simbologia das áreas temáticas trabalhadas, pela EBPALF, no Programa Eco- escolas.

No plano inferior, surgem ondulações e gotas de água, no plano intermédio, uma planta, cujas folhas são representativas do livro do símbolo Eco Escolas, dando alegoria a uma borboleta como sinónimo de transformação e biodiversidade, conjuntamente com a flor da vida preenchida com sementes (com elementos da floresta autóctone – pinha e bolotas), as sementes guardadas e ficando para o plano superior a imagem de um sol com dinâmica, representativo da energia.



Trabalho realizado no âmbito do Apoio Educativo aos alunos da Sala da Vida Ativa.





Prato/ Ditado Popular:

“Vai à FAVA até que a Ervilha encha”

Receita:

FAVAS COM CASCA E ENTRECOSTO

INGREDIENTES

Favas de tamanho pequeno e ainda tenras - 1000 g

Entrecosto em pedaços - 500 g

Massa de pimentão e alho - 1 colher de sopa

Cebola – 1

Dentes de alho – 2

Folhas de louro – 2

Azeite – q.b.

Pimenta e sal – q.b.

Chouriço mouro – 1

Vinho branco – 1 copo

Ramo de cheiros (com coentros e hortelã) – 1 ramo

PREPARAÇÃO

As favas devem ser lavadas, limpas de veio e cortadas ao meio. De véspera, tempere o entrecosto com a massa de pimentão e um pouco do vinho branco. Reserve no frigorífico.

Faça um refogado com a cebola e os alhos picados. Junte o louro e frite ligeiramente a carne. Junte depois as rodelas do chouriço.

Assim que tudo estiver lourinho, refresque com o vinho branco, junte as favas, o ramo de cheiros, tempere de sal e pimenta e tape o tacho para que suem e larguem todo o seu sabor.

Se necessário junte um pouco de água.

Assim que amaciarem e a carne estiver tenra, apague e sirva de imediato polvilhando com mais hortelã e coentros, picados grosseiramente.

Acrescentamos uma salada de alface para acompanhar o prato de favas.

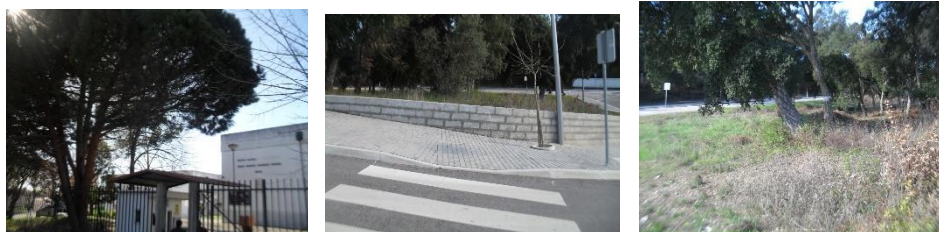
In Receita do parceiro



Imagens:



BOM APETITE



Espaço envolvente

EBPALF - AES