

A  
Jangada  
das  
sementes

## Couve

Couve é o nome vulgar, genérico, das diversas variedades cultivares da espécie *Brassica oleracea* L., (ou *Brassica sylvestris* (L.) Mill.) da família das Brassicaceae, a que também pertence o nabo e a mostarda.



É uma planta cuja descrição se torna difícil, já que as diversas variedades são bastante diferentes em termos morfológicos. Assim, pode-se considerar que é uma planta herbácea, mas há algumas variedades sublenhosas na zona da base do caule; pode ser considerada uma planta bianual, mas tem, por vezes, tendências perenantes (o seu ciclo de vida pode prolongar-se para além dos dois anos). O caule é erecto, podendo ser curto, como no repolho, ou longo, como na couve-galega. As folhas da base podem diferir das folhas terminais: as basilares podem ser lirado-penatipartidas, enquanto que as folhas superiores podem ser oblongas, obovadas, onduladas, denteadas, formando, ou não, uma "cabeça" de folhas apertadas, antes da floração. As folhas são geralmente verdes (glaucas, mas nem sempre), grossas, não chegando a ser carnudas. Ao longo do caule (também chamado de talo) podem formar-se pequenos ramos ou gemas, como na couve-galega, ou na couve-de-bruxelas. As flores, dispostas em rácimos terminais erectos, podem ser brancas ou amarelas, com sépalas erectas e corola composta por quatro pétalas obovadas, unguiculadas (com forma de unha). Tem estames tetradinâmicos, (quatro com filetes compridos e dois curtos). Os frutos são síliquis cilíndricas ou subcompridas rostradas (com um prolongamento em forma de bico na extremidade). É uma planta originária da costa ocidental europeia.

## Cultivo

As couves podem plantar-se duas vezes por ano, na primavera e no outono. Muitas variedades estão disponíveis para atender às suas condições de crescimento e preferências de sabor.

### Informação culinária

A couve é uma planta muito utilizada como verdura na cozinha, para sopas (como a couve-galega para o caldo verde) e conservas (como o repolho para o chucrute), e acompanhamentos.

### Annona cherimola



*Annona cherimola* é uma espécie arbórea de pequeno porte (até 7 m de altura) pertencente à família Annonaceae, originária das regiões andinas do Equador, da Bolívia e do Peru, mas na atualidade cultivada como fruteira nas regiões tropicais e subtropicais de todo o mundo. O fruto é conhecido por vários nomes, entre os quais **chirimoia** (do espanhol *chirimoya*, e este do quéchua *chiri muya*, "semente do frio"), **anona**, **nona** ou ainda **coração-de-negro** (nos Açores), é na verdade, como nas demais anonáceas, um agrupamento sincárpico de frutos. Na América do Sul, onde o fruto é conhecido por *chirimoyo*, o suco é muito apreciado, sendo comercializado em bares e restaurantes.

Em Portugal, está perfeitamente adaptada nos Açores e na Madeira; no continente, dá-se bem em localizações soalheiras e sem geadas.

### Cultivo

Deve ser plantada em local bem soalheiro, de preferência voltado a sul e em local abrigado do vento e onde não haja geadas. Deve ser preparada uma cova funda para a instalação definitiva da árvore, uma vez que esta irá desenvolver um longo sistema radicular. A melhor altura para plantar é no fim do inverno e primavera. Dependendo

das zonas e dos microclimas, geralmente a floração surge na primavera e os frutos no fim do verão. Zonas mais amenas terão floração mais cedo.

### Informação culinária

A anona é um fruto, com alto teor de água, mas também de açúcares. A polpa branca da anona contém imensas sementes escuras que não devemos consumir. A sua textura é ligeiramente granulosa como a da pera e, além de ser muito doce, possui um toque que lembra vagamente o pinhão.

A anona é principalmente consumida em fresco, seja ao natural ou em sumos, pois apodrece muito rapidamente. Devemos colher as anonas antes de estarem completamente maduras, de contrário, cairão, desfazendo-se. Ao comprar, devemos escolher anonas que cedam ligeiramente ao toque e que não estejam ainda escuras por fora, mas sim de tom verde. A anona é rica em vitamina C e B6 e em diversos minerais como o cobre, o fósforo, o potássio e o magnésio e possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

### Feijão-verde



**Nome científico:**

*Phaseolus vulgaris* L.

**Família:**

Leguminosae

**Sinonímia popular:**

Feijão-caupi

**Sinonímia científica:**

*Phaseolus vulgaris* subsp. aborigineus (Burkart) Burkart & H. Bruecher

**Partes usadas:**

Sementes ou vagens cozidas.

**Constituintes (princípios ativos, nutrientes, etc.):**

Aminoácidos (arginina, asparagina), vitaminas (B1, B2, C), amido, minerais (cálcio, magnésio, ferro e manganês), ácido pantotênico (coenzima A), tirosina, leucina.

**Propriedade terapêutica:**

Diurética, hipoglicémica.

**Indicação terapêutica:**

Indicado na dieta alimentar dos diabéticos, afeções renais e cardíacas, dores reumáticas, ciática e nevralgias.

**Origem**

Feijão-verde, assim como os tipos mais comuns de feijão (feijão-branco, feijão-preto, carioquinha, fradinho, feijão-de-corda, jalo, jalo-grosso, rosinha, mulatinho) são todos conhecidos pelo nome científico *Phaseolus vulgaris*, provavelmente devido a um ancestral comum que se originou no Peru, de onde se espalhou por toda a América do Sul e Central. Atualmente encontra-se em todas as partes do mundo.

**Descrição**

Planta terrestre, anual, caule aéreo escandente (apoia-se em algum suporte, por enrolamento, mas sem gavinhas que o prendam).

Folhas pecioladas, compostas, alternadas (uma folha por nó ao longo do caule), folíolos laterais de pedúnculo curto, inteiros e de nervuras pedalinérvias.

As flores saem das axilas das folhas em forma de cachos curtos. Flor bilateralmente simétrica, quase sempre brancas, vexilar, com 2 pétalas. Tem 10 estames e 1 carpelo que forma uma vagem alongada com muitas sementes (ou legume), como a ervilha

O feijão-verde corresponde às vagens próximo da maturidade, ou seja, quando param de acumular fotossintados e iniciam o processo de desidratação natural (umidade em torno de 60%). Nesse estágio as vagens ficam entumescidas e sofrem leve mudança de

tonalidade (verde ou roxa). O grão é colhido e usado para consumo ou comercialização na forma de vagem ou grão debulhado.

#### Cultivo

No fim da primavera ou no início do verão devem colocar-se as sementes diretamente no local definitivo da horta, a uma profundidade de 2 a 4 cm e a uma distância de 25 cm no fim da primavera ou início do verão.

#### Informação culinária

O feijão verde é sobejamente utilizado na gastronomia portuguesa, pelo que se pode cozinhar de diferentes formas e em diversos pratos.

## Arroz Carolino do Baixo Mondego



Não há datas e locais para dizer a origem do arroz. Pensa-se que terá surgido há mais de 7000 anos atrás e que terá tido origem no continente asiático.

A produção de arroz em Portugal começou a ser documentada nos primeiros anos do século XVIII. Embora se cultivasse muito antes nas regiões do Sul e como herança dos

Muçulmanos, só a partir desta data houve registos da presença do cereal no estuário do Tejo.

Em Portugal, atualmente, a produção de arroz é feita apenas em 5 rios (Mira, Sado, Sorraia, Tejo e Mondego); a cultura mais a norte é impedida pelo frio. A produção de arroz ronda as 1 250 mil toneladas/ano. Portugal é o maior consumidor de arroz da Europa.

Os portugueses são considerados os maiores consumidores de arroz da Europa, mas o arroz carolino ainda é dos menos procurados.

A área geográfica de produção do arroz carolino limita-se a algumas freguesias dos concelhos de Cantanhede, Coimbra, Condeixa-a-Nova, Figueira da Foz, Montemor-o-Velho, Pombal e Soure.

O Arroz Carolino continua a ser a melhor escolha para alguns dos pratos tradicionais da nossa gastronomia, como o Arroz de Polvo, ou em sobremesas, como o Arroz Doce. Apresenta um grão longo e formato arredondado, absorve os temperos dos outros ingredientes, é mais pastoso e cremoso.

## Arroz Carolino para arroz doce



O arroz doce é uma receita simples e tradicional da cozinha portuguesa, que sempre teve um papel importante em festas, particularmente em festas de casamento.

A herança do arroz doce vem possivelmente dos mouros que viveram algum tempo em Portugal. Ingredientes

simples e fáceis de identificar criaram uma variedade de receitas que permitem estabelecer uma rota do arroz doce.

Consta que terá sido espalhado através da Pérsia, e as suas origens indicam a Índia e a Indonésia os países onde a variedade de qualidades é maior.

Na Idade Média fazia-se farinha de arroz para a confeção de doces mais delicados. E o arroz-doce deu origem a uma das primeiras receitas conhecidas noutros países com a designação "à portuguesa".

É um doce popular e delicioso, um grande sucesso entre os mais pequenos e os mais crescidos, quer se coma morninho acabado de fazer ou depois de arrefecido.

### Webgrafia:

<https://www.upababy.pt/pt/bebe/alimentacao/o-arroz-doce-portuguesa>  
<https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/horticolas-e-cereais/557-arroz-carolino-do-baixo-mondego>  
<https://www.dgadr.gov.pt/27-val-qual/433-comissao-europeia-reconhece-o-arroz-carolino-do-baixo-mondego-igpues/>

<http://www.cacarola.com/pt/blog/post/breve-historia-do-arroz/>

## Abóbora



**Abóbora** ou **jerimum**, fruto da **aboboreira**, é uma designação popular atribuída a diversas espécies de plantas da família Cucurbitaceae (ordem Cucurbitales), nomeadamente às classificadas nos géneros:

**Abobra** - uma única espécie, nativa da América do Sul

**Cucurbita** - género que inclui os tipos de abóbora mais comuns e a abobrinha (courgette/zucchini).

### Cultivo

Todas as abóboras são de fácil cultivo.

De modo geral, fornecem abundantes colheitas se existir:

- espaço suficiente.
- solos com boa drenagem.
- solos ricos em matéria orgânica.
- solos profundos.
- bons recursos hídricos.
- algum sombreamento.

A sementeira deve ser feita na altura devida, isto é, com o solo já aquecido e moderadamente húmido.

#### Períodos normais de sementeira:

**Chila** - Janeiro a Junho. (variedade de grande desenvolvimento, com muitas ramificações);

**Menina** - Abril a Julho. (semear em elevações pequenas e intervaladas de 1,5 m, com 5 ou 6 sementes em cada elevação, cobrir com uma camada de terra fina de 2 cm e se necessário

desbastar até ficarem as 3 melhores plantas em cada elevação);

**Porqueira** - Abril a Julho. (seguir o mesmo procedimento da abóbora Menina)

- Distância entre linhas 200 – 250 cm
- Distância entre plantas 100 – 150 cm
- Profundidade de sementeira 2 – 3 cm
- Tempo de germinação 8 a 10 dias

### **Informação sobre a sua utilização**

Em Portugal, a abóbora tem vindo a conquistar os hábitos alimentares, após a ideia antiga de se tratar de uma cultura secundária destinada à alimentação animal. É agora utilizada sobretudo na **confeção de doces e de sopas**.

### **Curiosidade**

Produção em Portugal: 74% da produção nacional de abóboras concentra-se na região Oeste. Cerca de 60% da produção nacional é exportada para Inglaterra, França e Alemanha.

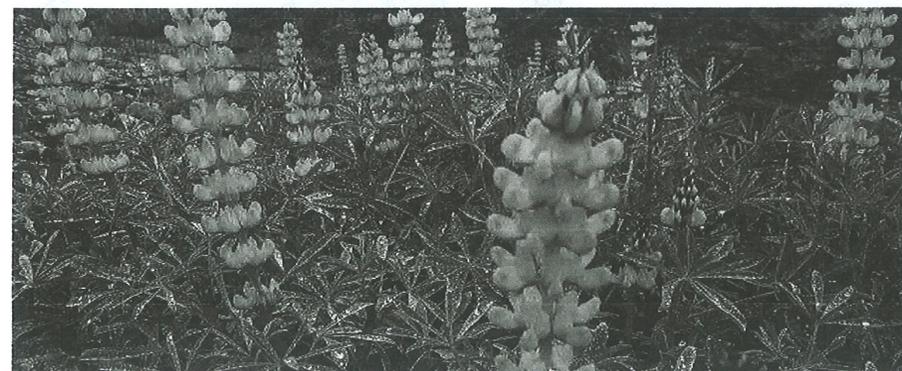
## Tremoço

O tremoço é a semente do tremoceiro. Pertence à família das leguminosas como o grão e o feijão.

O tremoceiro tem a capacidade de fixar o azoto nos solos, por isso é utilizado como fertilizante natural em zonas agrícolas. O tremoceiro semeia-se no mês de Fevereiro e colhe-se em Julho. Não precisa de atenção nenhuma, porque não é regado. É semear, sachar, apanhar e tratar dele para o consumo final. Quando as vagens estão secas, são apanhadas e depois malhadas para se retirar o tremoço.

O tremoço cru é tóxico para consumo humano e muito amargo. Para poder ser consumido, o tremoço, depois de apanhado tem de ser tratado. O grão do tremoço tem de ficar de molho em água e depois ser cozido na lareira, num caldeiro, em água sem ser da rede, sem ser tratada, porque se for cozido com a água da rede não fica bom. Depois de cozidos, os tremoços vão três a quatro dias para um poço ou para um ribeiro, para adoçarem na água, porque o tremoço é muito amargo. Passado esse tempo retiram-se da água e ficam prontos para se consumirem. São conservados em água e o sal deita-se na altura do consumo. O tremoço é consumido como petisco.

Os tremoços são muito cultivados na região gandraesa (zona que se estende no sentido norte-sul desde as Gafanhas da ria de Aveiro até aos campos do Baixo Mondego). Em Cadima, no concelho de Cantanhede, todos os anos se faz uma feira dedicadas a esta semente.





Pesquisa:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Tremoço>

<http://www.jornalaguarda.com/index.php/sociedade/8659-cultivar-e-curtir-tremocos-em-pera-do-moco>

<https://www.cm-cantanhede.pt/mcsite/Content/?MID=3&ID=1396>

## Coentros

**Coentro** (*Coriandrum sativum*, do grego κορίαννον) é uma planta glabra, da família Apiaceae, de flores róseas ou alvas, pequenas e aromáticas, cujo fruto é diaquênio e cuja folha, usada como tempero ou condimento, exala odor característico.



### Origem

Flores de coentro

Embora de origem incerta, sabe-se que os antigos egípcios já a utilizavam para embalsamar os corpos e como planta medicinal (a ele se atribuíam propriedades digestivas, calmantes e, quando usado externamente, para alívio de dores das articulações e reumatismos). É provavelmente originária da bacia do Mediterrâneo onde os gregos e os romanos a utilizavam em pratos e bebidas.

O coentro é muito utilizado na cozinha indiana e árabe.

### Cultivo

O coentro pode ser plantado em jardineiras, vaso e até mesmo em copos de 200 ml, mas nesse último caso o desenvolvimento é um pouco prejudicado. A colheita poderá ser feita após aproximadamente 50 dias da plantação da semente. O ciclo de produção dessa hortaliça é relativamente curto, se comparado ao de outras plantas como a salsa. Não pode molhar coentro quando o solo estiver muito quente.

### Informação culinária

Em Portugal, o coentro é muito utilizado no Alentejo, para enriquecer pratos tais como as açordas e as tradicionais sopa de cação e carne de porco à alentejana, é utilizado também para temperar saladas. Mais a Sul, no Algarve, a sua utilização é pouco frequente. Na região da grande Lisboa o seu uso era também limitado no entanto, e

desde há algum anos, também aquela zona do país se rendeu ao seu aroma perfumado e passou a integrá-lo na sua alimentação.

Os Coentros combinam na perfeição com açordas. O seu sabor é intenso e pode ser utilizado como tempero ou condimento em sopas, saladas, pratos de carne e de peixe.

Combina com marisco.

## Feijão manteiga

**Nome Científico:** (*Phaseolus lunatus*)

**Especificidades** –originário da América tropical, é um feijão de tamanho grande e de sabor aveludado e cremoso. Rico em ferro, cobre, magnésio e zinco.

É uma trepadeira que pode alcançar até quatro metros de altura. Produz flores branco-esverdeadas ou amarelo-pálidas e vagens bem arqueadas, com sementes de grande valor alimentar.

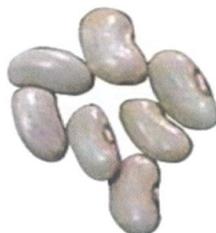
**Uso culinário** – à semelhança dos outros feijões, é usado em sopas, saladas, molhos, cremes, croquetes, guisados.

<b>Dados Nutricionais Por: 100g</b>	
Kilojoules	359,824 kj
Calorias	86 kcal
Proteínas	6,5 g
Carboidratos	10,5 g
Açúcar	0,1 g
Lípidos	0,7 g
Lípidos Saturados	0 g
Fibras	5,9 g
Sódio	900 mg





para Si,  
o melhor



SEMENTEIRA  
**I-VI**  
COLHEITA  
**III-VIII**

Feijão Manteiga rasteiro

Variedade:  
Feijão nacional rasteiro para consumo em seco. Grão grado de cor creme

Ciclo de cultivo:  
6 Meses

Sementeira directa:  
Janeiro a Junho.  
Distância entre linhas 50-100cm,  
entre plantas 50cm.

Colheita:  
Março a Agosto

	Inverno		Primavera			Verão			Outono			
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Sementeira Directa		●	●	●	●	●	●					
Viveiro												
Transplante												
Colheita				●	●	●	●	●	●			

Temperatura de Germinação: 20 °C

LUSO  
**Sementes**

REGRAS E NORMAS UE - CATEGORIA STANDARD

A foto e texto representa aproximadamente a variedade descrita.

No caso de qualquer reclamação devidamente fundamentada, serão respeitadas as normas e regulamentos da FIS/RUSPO.

A nossa responsabilidade não irá além do valor da semente em causa.

Reclamação do foro judicial só aceitamos os tribunais do Seixal/Almada.

Sementes impróprias para consumo humano e animal, destinadas apenas para sementeira.

ACONDICIONADOR DE SEMENTES Nº AC 3745

EMBALAGEM TOTALMENTE HERMÉTICA  
A técnica moderna da embalagem hermética assegura a conservação e prolonga a germinação e o vigor das sementes.

HORTOSEMENTES, Lda.

Parque Industrial Vale do Alecrim,  
Rua do Ferro, Lotes 145/146,  
2950-403, Palmela

Tel: (00351) 21 236 31 72  
Fax: (00351) 21 236 32 59

e-mail: [info@lusosementes.pt](mailto:info@lusosementes.pt)  
web: [www.lusosementes.pt](http://www.lusosementes.pt)



Senhor Agricultor:

Seja amigo do ambiente deposite as embalagens vastas nos locais apropriados



Semente standard

Nº Lote

Data de Fecho

PB ±

Validade

Tratamento

## Feijão Branco, Riscado e Vermelho



### Alguns tipos de feijão:

- feijão-jalo,
- feijão-branco,
- feijão-riscado,
- feijão-preto;
- e feijão-vermelho;

### **Nome científico:** *Phaseolus vulgaris*

O feijão comum é cultivado para a obtenção de sementes e consumo das mesmas que por sua vez são muito nutritivas. Atualmente há um grande número de variedades cultivadas, que variam bastante na cor, forma e tamanho das sementes.

Com origem no continente Americano, o feijão foi trazido para a Europa na época dos descobrimentos. Em Portugal, esta cultura chegou pouco depois da sua introdução na Europa, constituindo ainda hoje uma importante componente na alimentação da população rural. O feijão tem sofrido, ao longo dos anos, efeitos de seleção, apresentando nos nossos dias uma significativa variabilidade em diversas características morfológicas e fisiológicas. Em Portugal, reconhece-se a enorme diversidade do feijoeiro tradicionalmente consumido pelas populações rurais.

### Cultivo

A sementeira deve fazer-se de março a junho. As sementes devem ser semeadas diretamente no local definitivo, a uma profundidade de 3 cm a 7 cm (3 ou 4 cm de profundidade nos solos pesados e profundidades maiores em solos mais leves). A germinação ocorre normalmente em até duas semanas.

O espaçamento pode variar com a variedade cultivada e as condições de cultivo, mas em geral um espaçamento de 40 a 60 cm entre as linhas de plantio e 7 a 10 cm entre as plantas é considerado adequado.



O feijoeiro não suporta geadas e baixas temperaturas. Por outro lado, temperatura muito alta prejudica a floração. Necessita de alta luminosidade, com luz solar direta. No entanto, em regiões com maior intensidade de radiação solar, pode ficar

parcialmente sombreado por plantas mais altas cultivadas na mesma área, como o milho.

### Informação culinária

O feijão apresenta inúmeras vantagens do ponto de vista nutricional e ambiental. À semelhança de outras leguminosas, o feijão, desempenha um papel fundamental no controlo do apetite, devido à sua composição rica em proteína, fibra e hidratos de carbono de absorção lenta.

Ao contrário do que muitos pensam, o feijão apresenta um baixo valor energético (cerca de 100 kcal por 100g) e uma baixa percentagem de gordura, contendo pequenas quantidades de ácidos gordos do “tipo ómega-3”. É uma excelente fonte de vitaminas, minerais e antioxidantes, nomeadamente, de ácido fólico, vitaminas do complexo B, ferro, zinco, cálcio, flavonoides, ácido fítico e compostos fenólicos.

É importante referir que para que as proteínas presentes sejam devidamente aproveitadas pelo organismo devem ser combinadas com cereais, como o arroz, por exemplo.

Existe uma enorme variedade de feijão, manteiga, encarnado, frade, branco, preto, catarino, que permite a preparação de diversos pratos que podem ser incluídos na nossa alimentação.

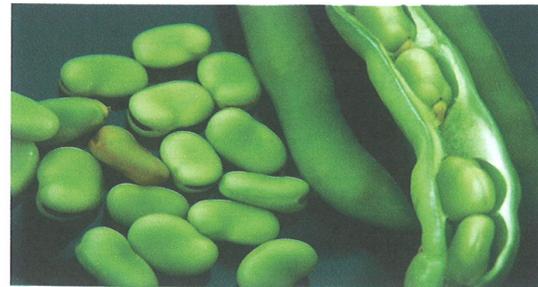


# Favas

Fava (não confundir com feijão-fava) é a denominação de um ou mais espécies de plantas da família das *Fabaceae*, em especial da espécie *Vicia faba*. Ao contrário do feijão a fava tem como característica encontrar-se a sua radícula numa das pontas espalmadas e não ao centro.

As favas são originárias do Próximo-Oriente segundo os primeiros restos arqueológicos datados de seis a sete mil anos A.C.. A sua utilização como alimento foi entretanto disseminada pela região mediterrânica, tendo o Império Romano tido um papel importante no aumento do seu consumo. A expansão marítima dos Reinos Ibéricos terão feito chegar a fava à América. No presente o seu consumo é global.

A vagem da fava é rasa, alongada e ligeiramente curvada, medindo em média sete centímetros de comprimento. No interior das vagens residem entre duas a quatro sementes rasas com forma de rim a que habitualmente nos referimos como favas. As sementes são geralmente de cor verde apesar de algumas variedades incluírem cores como branco, vermelho, roxo, castanho ou preto. As favas têm um sabor amido, semelhante ao da batata e uma textura granulada, mas ligeiramente amanteigada.



## Grão-de-bico

O grão-de-bico, também chamado de gravanço, ervanço, chícharo, ervilha-de-galinha ou ervilha-de-bengala, é uma leguminosa da família das fabáceas.

Trata-se de uma planta herbácea, que mede entre 20 e 50 centímetros de altura, de flores brancas que desenvolvem uma bainha, em cujo interior se encontram 2 ou 3 grãos, no máximo. Os grãos de cor castanho-claro (ou também verde) são arredondados, tendo uma pequena "espora". A sua periodicidade é anual.



## Cultivo

A cultura do Grão-de-bico é estreme. Usa-se normalmente como cultura integrada na rotação dos cereais. No Alentejo esta cultura assume, em certas regiões (os chamados Barros Fortes), grande importância económica, porque permite rentabilizar as mobilizações do solo identificadas por alqueive (operação cultural feita no ano anterior ao da sementeira do trigo, em que o solo é lavrado por três vezes para permitir uma boa mineralização da terra e revestido com a cultura do Grão-de-Bico). A semente é normalmente preparada, joeirando-a por crivo de 8 a 10 mm e apurando para semente só o mais grado. Além disso, escolhe-se ainda os que se apresentam mais lisos e sem deformações.

**As sementeiras são feitas em março** e podem fazer-se a lanço ou em linhas. No lanço, a terra é gradada e enregada em mãos de 5 m. Hoje muito poucos lavradores semeiam o grão a lanço, fazendo-se a sementeira em linhas separadas de 70 a 80 cm. A colheita começa geralmente em meados de agosto, ficando o grão em paveias até secar completamente, sendo depois carregado para a eira onde é debulhado. Aqui, os processos de debulho ainda hoje vão da batidura manual ao uso de animais de carga (bois) para o efeito, ou ao uso da debulhadora mecânica nos casos mais modernos. O grão é depois limpo, crivado e escolhido.

## Nutrição

O grão-de-bico é uma leguminosa com importantes qualidades culinárias e nutritivas, sendo rico em proteínas, sais minerais e vitaminas do complexo B. Além disso, devido à grande quantidade de celulose contida na casca, o grão-de-bico estimula o bom funcionamento dos intestinos.

O grão-de-bico, do ponto de vista nutricional, é um excelente alimento.

Devido à sua grande quantidade de amido, é usado pelo nosso organismo como fonte de energia. É pobre em água e gorduras, e está isento de colesterol. Cada 100 gramas de grão contém 6 gramas de fibras, sendo nas sua maioria fibras solúveis, ajudando de uma forma bastante eficaz o nosso organismo a eliminar açúcares, gorduras e o colesterol.

## Informação culinária

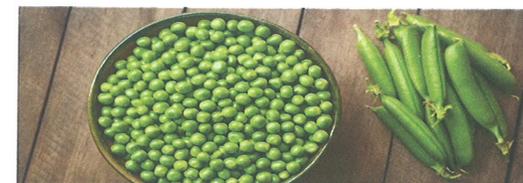
A importância do Grão-de-Bico na alimentação portuguesa é de tal modo vincada que é consumido de norte a sul do País, em pratos tão diferentes como sopas, guisados — com carnes de porco ou com mão de vaca, cozido — acompanhando o bacalhau cozido e a «meia desfeita» (prato popular de bacalhau) ou como ingrediente para o recheio de sobremesas — azevias de Peniche, por exemplo.

Muito curiosa é a sua utilização para fazer aperitivos caseiros (frito e salgado), substituindo frutos secos mais caros. A título de curiosidade, cita-se o seguinte ditado popular: «O grão só precisa de duas águas: a de semear e a de cozer.»

# Ervilhas

*Pisum sativum* popularmente chamada de ervilha é uma planta (legume) da qual existem mais de duzentas variedades, e de suas vagens são extraídos diversos tipos de grãos. Em algumas regiões de alguns países é costume utilizar os grãos e as vagens como alimento, quer na forma de sopa (grãos ou vagem) ou como salada (grãos ou vagem). O seu consumo contribui para uma dieta equilibrada pois constituem uma fonte de fibras.

A planta chamada de ervilheira, tem a sua origem na Europa Meridional e Central. Produz ervilhas ricas em vitaminas K1, C, B1, A e B6.



marinadas, caçarolas, maioneses, verduras, batatas, ovos, grãos, molho vinagrete, saladas, tabule (prato típico feito com trigo para quibe), tomates secos em conserva, etc... É também uma das presenças 'obrigatórias' nos 'raminhos de cheiro', que são pequenos 'bouquets' de ervas variadas, usados para 'perfumar' um sem numero de receitas e que é normalmente retirado antes de servir.

## Trigo

O trigo (*Triticum spp.*) é uma gramínea cultivada em todo o mundo. Mundialmente, é a segunda maior cultura de cereais, sendo a primeira o arroz e a terceira o milho. O trigo é também plantado estritamente como forragem para animais domésticos, como a palha.



## História

O trigo foi primeiramente cultivado no Crescente Fértil, no Médio Oriente. Os arqueólogos demonstraram que o cultivo do trigo é originário da Síria, Jordânia, Turquia e Iraque. Há cerca de 10.000 anos, uma mutação ou hibridização ocorreu, resultando em uma planta com sementes grandes, porém que não podiam espalhar-se pelo vento. Esta planta não poderia vingar como silvestre, porém, poderia produzir mais comida para os humanos e, de fato, ela teve maior sucesso que outras plantas com sementes menores e tornou-se o ancestral do trigo moderno.

Produção e consumo



## Cultivo

**Triticultura** é o nome dado para o cultivo de trigo.

O trigo é um cereal de sementeira de Outono/inverno. E como tem um ciclo que pode ter várias durações, deve ser semeado desde finais de setembro até inícios

de janeiro.

## Informação culinária

O grão de trigo é um alimento básico usado para fazer farinha e, com esta, o pão, na alimentação dos animais domésticos e como ingrediente na fabricação de cerveja.