

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: Lentilha-verde

Local de recolha/origem: sementes de anteriores plantações

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: de novembro a dezembro ou de fevereiro a março

Época de colheita: junho a agosto

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: prefere solos argilo-calcários ou arenosos, bem drenados e climas temperados quentes ou subtropicais. Desenvolve-se em locais de exposição direta ao sol ou em semi-sombra.

Utilizações

Utilização na culinária: sopas, saladas quentes, como fonte proteica (na confeção de hambúrgueres, croquetes) ou como forma de enriquecimento de pratos de arroz e massa.

Utilização na medicina: como é rica em proteínas é um ótimo substituto das fontes de proteína animal. O seu elevado teor em ferro é tornam este alimento num grande aliado no combate à anemia. O seu elevado conteúdo em fibras previne o cancro dos intestinos.

Imagens:



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: Pimento-verde

Local de recolha/origem: horta dos avós

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: início da primavera ou no final do inverno

Época de colheita: junho a outubro, quando o fruto apresenta mais de 50% da superfície com a cor final

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: prefere solos arenosos ou francos, soltos, bem drenados e ricos em matéria orgânica, em climas temperados ou tropicais, com bastante exposição solar e humidade superior a 50%.

Utilizações

Utilização na culinária: sopas, saladas ou como aliado na criação de molhos e pratos picantes e aromatizados.

Utilização na medicina: possui propriedades antioxidantes, tem um efeito benéfico na circulação sanguínea, na prevenção de artrites e na estimulação do apetite, uma vez que promove o aumento da secreção de sucos gástricos.

Imagens:



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: couve-romanesco

Local de recolha/origem: sementes de anteriores plantações

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: de maio a agosto

Época de colheita: 60 a 280 dias após a sementeira. O aspeto indicador de que se deve fazer a colheita é que se deve colher enquanto a couve-romanescas estiver compacta e rija, sem que os brotos da couve estejam separados.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: adapta-se a qualquer tipo de solo mas prefere solos enriquecidos em matéria orgânica. Não é muito exigente no que diz respeito à necessidade de água.

Utilizações

Utilização na culinária: sopas, saladas ou como acompanhamento de pratos principais

Utilização na medicina: benéfico para a saúde cardiovascular e ajuda o trânsito intestinal, devido ao elevado teor em fibras.

Imagens:



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: alpiste

Local de recolha/origem: horta dos avós

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: outubro a novembro

Época de colheita: abril a maio

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: adapta-se a qualquer tipo de solo mas prefere solos enriquecidos em matéria orgânica e com pouca humidade

Utilizações

Utilização na culinária: associado à alimentação de pássaros, o alpiste também pode ser integrado na alimentação humana no fabrico de bebida vegetal de alpiste, como acompanhamento em saladas ou iogurtes e para enriquecer a massa de pães e bolos. As pequenas plântulas que se obtêm a partir da germinação de alpiste são também muito nutritivas e podem ser consumidas em saladas cruas.

Utilização na medicina: facilita a digestão e é depurador do organismo. Devido ao seu elevado teor em antioxidantes é um aliado no envelhecimento precoce.

Imagens:



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: alfafa

Local de recolha/origem: sementes de anteriores plantações

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril a junho

Época de colheita: julho a setembro

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: prefere solos profundos, férteis e bem drenados para evitar o encharcamento.

Utilizações

Utilização na culinária: as suas sementes podem acompanhar saladas, iogurtes ou enriquecer a massa de pães e bolos. As pequenas plântulas que se obtêm a partir da germinação de alfafa são também muito nutritivas e podem ser consumidas em saladas cruas.

Utilização na medicina: possui utilizações na indústria cosmética, uma vez que é eficaz na redução de rugas e na melhoria da tonicidade da pele. A nível medicinal é empregue no combate de distúrbios estomacais.

Imagens:



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE



Identificação

Nome da espécie/variedade: grão-de-bico

Local de recolha/origem: sementes de anteriores plantações

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março a abril

Época de colheita: julho a agosto (o melhor indicativo é quando os grãos apresentarem uma cor dourada).

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: solos com textura média (argilo-arenosos) ou forte (argilosos), com boa drenagem. Precisa de exposição solar direta.

Utilizações

Utilização na culinária: utilizam-se apenas as sementes que são ótimas para engrossar sopas, fazer purés e patés ou enriquecer pratos.

Utilização na medicina: melhora o funcionamento intestinal devido ao elevado teor em celulose presente na sua casca, previne doenças cardiovasculares e controla os níveis de glicémia.

Imagens:



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: feijão-manteiga

Local de recolha/origem: sementes de anteriores plantações

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março a junho

Época de colheita: julho a agosto

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: deve-se cultivar em solos bem drenados, férteis e ricos em matéria orgânica. Necessita de exposição solar direta e não deve ser regado até que tenha germinado.

Utilizações

Utilização na culinária: este feijão, assim como as outras variedades, é principalmente usado na confeção de sopas ou como acompanhamento e enriquecimento de pratos.

Utilização na medicina: excelente fonte de magnésio, melhora a circulação sanguínea. Previne doenças do foro digestivo e intestinal (pela sua riqueza em fibras) e evita anemias pelo elevado teor em ferro)

Imagens:

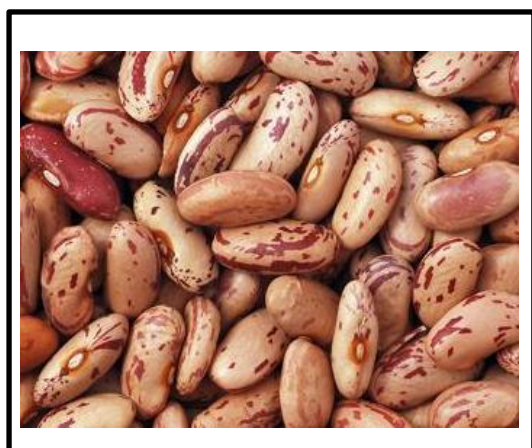


Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

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

Local de recolha/origem: Horta dos avós

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: Melhora a saúde dos olhos, por ser rica em vitamina A e carotenoides; aumentar a sensação de saciedade, devido à presença de fibras; fortalece o sistema imunológico, por ser rica em vitamina A e C e previne rugas e melhora a pele, devido à presença de vitamina A e carotenoides.

Imagens:

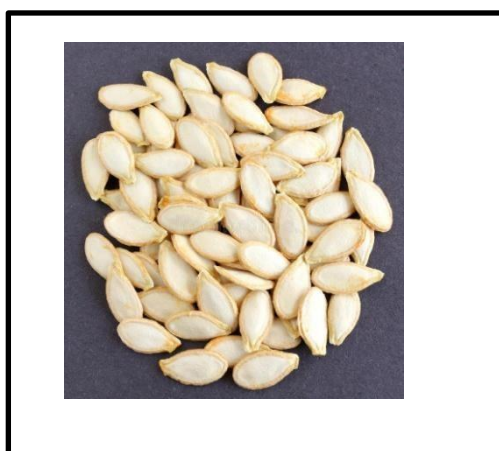


Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: alface

Local de recolha/origem: sementes de anteriores plantações.

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: Ao longo do ano, na estufa.

Época de colheita: Ao longo do ano

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: gosta de solo fresco, leve e rico em matéria orgânica e de regas ligeiras e frequentes. A rega deve ser feita de preferência pelo pé e fora das horas de exposição solar.

Utilizações

Utilização na culinária: a utilização mais comum é crua fazendo parte de saladas, mas também pode ser utilizada na confeção de sopas.

Utilização na medicina: Dietas de emagrecimento, previne doenças oftálmicas (pelo elevado teor em vitamina A), e como é uma excelente fonte de vitamina K é um ótimo aliado contra problemas neurológicos e do esqueleto. A presença de lactucarium (um líquido leitoso que se observa facilmente quando se partem as folhas) é muito benéfico contra insónias.

Imagens:



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: tomate-coração-de-boi

Local de recolha/origem: sementes de anteriores plantações

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril a maio

Época de colheita: 7 ou 8 semanas após a plantação

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Muita luz, uma temperatura ideal de 18-25 Cº e humidade entre os 70 e os 80%. Adapta-se a diversos tipos de solo, preferindo os solos profundos, de textura franca ou areno-argilosa e bem drenados.

Utilizações

Utilização na culinária: O tomate pode ser consumido fresco ou processado, podendo o fresco ser consumido cru ou cozinhado. Quando processado pela indústria pode ser apresentado na forma de concentrado (sendo a base para o fabrico de molhos, sumos, Ketchup e sopas), enlatado ou desidratado.

Utilização na medicina: O tomate é um excelente revitalizador do organismo, purificador do sangue, combate doenças do fígado, o desgaste mental, perturbações digestivas e pulmonares. O sumo de tomate puro servido com salsa ajuda a dissolver cálculos renais exerce efeito antisséptico no corpo, neutralizando resíduos ácidos.

Imagens



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: cenoura

Local de recolha/origem: horta dos avós

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: dezembro a junho

Época de colheita: 30 a 60 dias após a plantação

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: o solo deverá conter uma boa percentagem de areia e deve estar isento de pedras de modo a que estas raízes cresçam direitas. O ideal é que o solo seja profundo, leve e rico em matéria orgânica. A irrigação deve ser feita apenas quando necessário, de modo a manter o solo levemente húmido. A cenoura requer uma boa disponibilidade de água, mas o solo não deve permanecer encharcado de modo a evitar o apodrecimento desta raiz.

Utilizações

Utilização na culinária: legume muito versátil, pode ser consumido cru em saladas ou cozinhado em sopas, pratos e até sobremesas.

Utilização na medicina: devido à sua riqueza em betacaroteno, que se trata de um poderoso anti-oxidante e anti-cancerígeno, a cenoura consagra excelentes benefícios para os olhos, pele, cabelo, mucosas, ossos e sistema imunológico. Pode ser utilizada em tratamentos cosméticos caseiros para o tratamento de peles secas.

Imagens:



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: rúcula

Local de recolha/origem: horta dos avós

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: pode ser cultivada quer no outono e inverno (em locais com sol direto) ou na primavera (em locais com sombra parcial)

Época de colheita: A colheita da rúcula pode ser feita a partir de 20 a 65 dias, arrancando toda a planta ou colhendo apenas as folhas bem desenvolvidas. Em qualquer caso, a colheita deve ser feita antes que a planta comece a florescer, pois neste estágio as folhas geralmente tornam-se mais amargas.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: A rúcula é uma hortaliça que cresce melhor em climas amenos. O solo deve ser bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica. Deve ser regado com frequência para que o solo seja mantido sempre húmido, mas evitando que encharque.

Utilizações

Utilização na culinária: as folhas têm um sabor picante e amargo e são consumidas cruas, cozidas ou refogadas, sendo utilizadas em diversos tipos de receitas culinárias.

Utilização na medicina: a rúcula diminui o risco de contrair cancro de pulmão e do colo do útero. Trata-se de um legume rico em vitamina A, C e K, fundamentais na manutenção da saúde dos olhos, na reprodução celular, fortalece o sistema imunológico, atua na renovação das células e dos tecidos do nosso corpo e melhora as funções cerebrais.

Imagens:



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: couve-rábano

Local de recolha/origem: horta dos avós

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março a maio ou setembro a outubro

Época de colheita: 40 a 65 dias após a plantação

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: o solo deverá ser de textura média ou argilosa, solto e bem drenado. A planta pode desenvolver-se em pleno sol em semissombra e necessita de regas frequentes.

Utilizações

Utilização na culinária: legume pouco utilizado no nosso país. Pode consumir-se cozida em sopas, assada ou frita como acompanhamento ou crua em saladas.

Utilização na medicina: devido à sua riqueza em carotenoides, ácido fólico, vitamina C, B1 e B2 é benéfica no tratamento de doenças respiratórias, úlceras e no tratamento de doenças da pele como a acne.

Imagens:



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie/variedade: amor-perfeito

Local de recolha/origem: horta dos avós

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: desde o fim do verão até ao início do inverno

Época de colheita: as pétalas (porção comestível) podem-se ir retirando à medida em que são consumidas.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: estas flores necessitam de solos ricos, húmidos e bem drenados. Desenvolvem-se bem com sol em abundância mas não necessitam de altas temperaturas.

Utilizações

Utilização na culinária: com sabor suave e levemente adocicado, o amor-perfeito pode ser utilizado em saladas de fruta, bebidas, sopas e infusões, sendo amplamente utilizada na decoração de sobremesas.

Utilização na medicina: o amor-perfeito é uma planta medicinal, muito utilizada para tratar inflamações como o reumatismo. É também benéfica para a pele, deixando-a brilhante, limpa e hidratada. A infusão das suas pétalas é benéfica no tratamento de problemas respiratórios, gripes e constipações. Mastigar as folhas de amor-perfeito atenua dores de cabeça e dores musculares.

Imagens:



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta