**FICHA DA SEMENTE**

**Identificação**

Nome da espécie/variedade: Feijão-comum/[*Phaseolus vulgaris*](https://pt.wikipedia.org/wiki/Phaseolus_vulgaris)

Local de recolha/origem: Horta

**Cuidados agrícolas**

Época de sementeira: Primavera

Época de colheita: Verão

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Local arejado, calor, água

**Utilizações**

Utilização na culinária: Sopas, feijoadas, com arroz, doçaria

Utilização na medicina: Diminuição no desenvolvimento de doenças como o [diabetes](https://pt.wikipedia.org/wiki/Diabetes), [obesidade](https://pt.wikipedia.org/wiki/Obesidade), [doenças cardiovasculares](https://pt.wikipedia.org/wiki/Doen%C3%A7as_cardiovasculares).

**Imagens/fotografias/ilustrações**

 

Imagem da semente Desenvolvimento da planta

**FICHA DA SEMENTE**

**Identificação**

Nome da espécie/variedade: Fava

Local de recolha/origem: Horta

**Cuidados agrícolas**

Época de sementeira: Outono

Época de colheita: Primavera

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Luz

**Utilizações**

Utilização na culinária: favas guisadas à portuguesa; favas estouradas com entrecosto

Utilização na medicina: É diurética, favorável ao tratamento da gota, problemas de obstipação, do fígado, pele e rins.

**Imagens/fotografias/ilustrações**

 

Imagem da semente Desenvolvimento da planta

**FICHA DA SEMENTE**

**Identificação**

Nome da espécie/variedade: Ervilha / ***Pisum sativum***

Local de recolha/origem: Horta

**Cuidados agrícolas**

Época de sementeira: Inverno ou início da Primavera

Época de colheita: Fim da Primavera / Verão

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Luz

**Utilizações**

Utilização na culinária: Creme de ervilha; ervilhas com ovos escalfados

Utilização na medicina: anti-inflamatório, antioxidante, entre outras que contribuem para o combate às doenças do coração, radicais livres e envelhecimento precoce, anemia, osteoporose, atuando ainda no fortalecimento dos ossos e da visão e atuando como [cicatrizante](https://www.remedio-caseiro.com/cha-das-folhas-e-cascas-cajueiro-um-poderoso-cicatrizante/).

**Imagens/fotografias/ilustrações**

 

Imagem da semente Desenvolvimento da planta

**FICHA DA SEMENTE**

**Identificação**

Nome da espécie/variedade: Milho / *Zea mays*

Local de recolha/origem: Horta

**Cuidados agrícolas**

Época de sementeira: Primavera

Época de colheita: Verão

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Luz, calor, água

**Utilizações**

Utilização na culinária: Pão, bolos, pipocas, cuscuz…

Utilização na medicina: edemas, cistite, úlceras, uretrite e litíases urinárias.

**Imagens/fotografias/ilustrações**

 

Imagem da semente Desenvolvimento da planta

**FICHA DA SEMENTE**

**Identificação**

Nome da espécie/variedade: Trigo /*Triticum* spp

Local de recolha/origem: Planície alentejana

**Cuidados agrícolas**

Época de sementeira: Inverno

Época de colheita: Início do Verão

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Luz, calor

**Utilizações**

Utilização na culinária: Pão, bolos

Utilização na medicina: Tónico, antipirético, sedativo, anti hidrótico, anticancerígena.

**Imagens/fotografias/ilustrações**

 Imagem da semente Desenvolvimento da planta

**FICHA DA SEMENTE**

**Identificação**

Nome da espécie/variedade: Abóbora / [Cucurbitaceae](https://pt.wikipedia.org/wiki/Cucurbitaceae)

Local de recolha/origem: Horta

**Cuidados agrícolas**

Época de sementeira: Inverno

Época de colheita: Verão

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Luz, calor, água

**Utilizações**

Utilização na culinária: Sopas, compotas

Utilização na medicina: adstringentes, diuréticas e alcalinizantes.

**Imagens/fotografias/ilustrações**

 

Imagem da semente Desenvolvimento da planta

**FICHA DA SEMENTE**

**Identificação**

Nome da espécie/variedade: Cenoura / *Daucus carota*

Local de recolha/origem: Horta

**Cuidados agrícolas**

Época de sementeira: Entre Dezembro e Junho

Época de colheita: De acordo com a sementeira

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Luz, calor, água

**Utilizações**

Utilização na culinária: Sopas, cremes, doçaria, estufados com carne

Utilização na medicina:  visão, prevenção do cancro e anti-envelhecimento.

**Imagens/fotografias/ilustrações**

 

Imagem da semente Desenvolvimento da planta

**FICHA DA SEMENTE**

**Identificação**

Nome da espécie/variedade: Couve / Brassica oleracea

Local de recolha/origem: Horta

**Cuidados agrícolas**

Época de sementeira: Dezembro a Junho

Época de colheita: De acordo com a sementeira

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Luz, humidade

**Utilizações**

Utilização na culinária: caldo verde, couve cozida, couve recheada com carne

Utilização na medicina: ajuda a prevenir o cancro

**Imagens/fotografias/ilustrações**

 



Imagem da semente Desenvolvimento da planta

**FICHA DA SEMENTE**

**Identificação**

Nome da espécie/variedade: Nabo /*Brassica rapa* L

Local de recolha/origem: Horta

**Cuidados agrícolas**

Época de sementeira: Dezembro a Junho

Época de colheita: De acordo com a sementeira

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Luz, calor

**Utilizações**

Utilização na culinária: Sopas, cozido com outros legume, peixe ou carne

Utilização na medicina: estimula a ação dos intestinos; o nabo é um mineral fundamental para a formação dos ossos e dentes.

**Imagens/fotografias/ilustrações**

 

Imagem da semente Desenvolvimento da planta

**FICHA DA SEMENTE**

**Identificação**

Nome da espécie/variedade: Salsa / *Petroselinum crispum*

Local de recolha/origem: Horta

**Cuidados agrícolas**

Época de sementeira: Todo o ano

Época de colheita: Todo o ano

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Luz, calor, humidade

**Utilizações**

Utilização na culinária: assados, estufados, molho verde

Utilização na medicina: antioxidante e expectorante

**Imagens/fotografias/ilustrações**

 

Imagem da semente Desenvolvimento da planta