**FICHA DA SEMENTE**

**Identificação**

**Nome da espécie/variedade:** Alface

**Local de recolha/origem:** Horta de D. Olinda, assistente operacional - Maçãs D. Maria

**Cuidados agrícolas**

**Época de sementeira:** fins de inverno, princípios de primavera

**Época de colheita:** primavera/verão

**Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:** A alface é uma cultura de clima frio (5 º C - 30 º C), com uma temperatura ideal para o seu correcto desenvolvimento a situar-se entre os 15 º C a 25 º C. A alface é de fácil cultivo, desde que o terreno ou substrato possua uma humidade constante.  O solo deve ser leve, permeável e possuir matéria orgânica em abundância.

**Utilizações**

**Utilização na culinária**: Saladas,

**Utilização na medicina:** A alface contém uma considerável quantidade de betacaroteno, cálcio, ferro e potássio e combate os agentes oxidantes, responsáveis pela formação dos radicais livres, que podem causar cancro. Quanto mais escura for, mais betacaroteno terá.

**Imagens/fotografias/ilustrações**

Imagem da semente Desenvolvimento da planta