



EXTERNATO SÃO FRANCISCO DE SALES
PRAZERES - MADEIRA

SEMENTÁRIO

FICHAS TÉCNICAS



ANO LETIVO: 2018/2019



ÍNDICE

CEBOLA.....	3
ALFACE.....	4
SALSA.....	5
FEIJÃO.....	6
ABÓBORA.....	7
COUVE.....	8
FAVAS.....	9
MILHO.....	10
GOIVO.....	11



“CEBOLA”

NOME CIENTÍFICO: *Allium cepa*

TIPO: CEBOLA DOCE

ORIGEM: CENTRO DA ÁSIA

ÉPOCA DE PLANTIO: PRIMAVERA

PROPAGAÇÃO DE SEMEADURA: SEMEADURA SEGUIDA POR TRANSPLANTE, SEMEADURA DIRETA E PLANTIO POR BULBINHOS

CICLO: CRESCIMENTO HERBÁCEO, FORMAÇÃO DE BOLBOS, REPOUSO VEGETATIVO E REPRODUÇÃO SEXUAL

CLIMA: TEMPERATURAS AMENAS, ENTRE 15 E 20°C E DE ALGUMAS HORAS DE SOL DIRETO POR DIA.

GERMINAÇÃO: UMA A DUAS SEMANAS

SOLO: ARENOSO E RICO EM MATÉRIA ORGÂNICA

COLHEITA: VERÃO

PARTE USADA: TODA A CEBOLA

UTILIDADE:

MEDICINAL: ESTIMULAR O FUNCIONAMENTO DOS RINS, CONTROLAR A GLICEMIA, MELHORAR A CIRCULAÇÃO, FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO, EVITAR O CANCRO, PREVENIR O ENVELHECIMENTO PRECOCE DA PELE E ESTIMULAR A SÍNTESE DE COLAGÉNIO.

CULINÁRIA: PODE SER CONSUMIDA CRUA OU COZINHADA DE QUALQUER MANEIRA

CURIOSIDADE:

CONTÉM PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS, A CEBOLA É UMA FORTE ALIADA PARA ALIVIAR AS DORES DE GARGANTA (CHÁ DE CEBOLA E MEL)



“ALFACE”

NOME CIENTÍFICO: *Lactuca sativa*

TIPO: ALFACE CRESPA

ORIGEM: LESTE DO MEDITERRÂNEO

ÉPOCA DE PLANTIO: ANUAL

PROPAGAÇÃO DE SEMEADURA: SEMEADURA SEGUIDA POR TRANSPLANTE (QUANDO ESTAS TÊM DE 4 A 6 FOLHAS)

CICLO: CURTO

CLIMA: TEMPERATURA ENTRE 10°C E 24°C E DE LUZ SOLAR DIRETA

GERMINAÇÃO: UMA A DUAS SEMANAS

SOLO: BEM DRENADO, RICO EM MATÉRIA ORGÂNICA, FÉRTIL

COLHEITA: 70 DIAS NO VERÃO E 90 DIAS NO INVERNO APÓS SEMEADURA

PARTE USADA: FOLHAS

UTILIDADE:

MEDICINAL: PROPRIEDADES: APERITIVA, LAXANTE, ALCALINIZANTE E REMINERALIZANTE. TRATAMENTO DA INSÔNIA, TRANSTORNOS DIGESTIVOS, PRISÃO DE VENTRE, OBESIDADE E DIABETES.

CULINÁRIA: SALADAS, SOPAS E EM DELICIOSAS ENTRADAS

CURIOSIDADE:

ACREDITA-SE QUE, DESDE O ANO 500 A.C., ESTE ALIMENTO JÁ TENHA SIDO INSERIDO NA ALIMENTAÇÃO HUMANA. LOGO, O ALFACE PODE SER CONSIDERADO A HORTALIÇA MAIS ANTIGA DO MUNDO.



“SALSA”

NOME CIENTÍFICO: *Petroselinum crispum*

TIPO: LISA

ORIGEM: EUROPA DO SUL

ÉPOCA DE PLANTIO: ANUAL

PROPAGAÇÃO DE SEMEADURA: FEITA EM CANTEIROS DEFINITIVOS

CICLO: BIENAL

CLIMA: CLIMA TEMPERADO, ENTRE 10°C E 24°C, LOCAL COM MUITO SOL E ILUMINADO

GERMINAÇÃO: 2 A 6 SEMANAS

COLHEITA: ENTRE 60 A 90 DIAS APÓS PLANTIO

PARTE USADA: CAULE E FOLHAS

UTILIDADE:

MEDICINAL: TRATAMENTO DE INFECÇÕES URINÁRIAS, PEDRAS NOS RINS, HIPERTENSÃO, PRISÃO DE VENTRE E RETENÇÃO DE LÍQUIDOS OU NA PREVENÇÃO DE GRIPE, ANEMIA E PROBLEMAS CARDÍACOS. RICA EM NUTRIENTES, COMO FERRO E POTÁSSIO, AINDA É FONTE DE ANTIOXIDANTES, ÁCIDO FÓLICO E VITAMINAS A, B1, B2, C E D.

CULINÁRIA: EM SALADAS, MOLHOS PARA TODOS OS TIPOS DE CARNES, MASSAS, SOPAS, PESCADOS E LEGUMES. ELA DÁ AINDA UM TOQUE DE FRESCURA AOS SUMOS DE FRUTA.

CURIOSIDADE:

AS SUAS RAÍZES SÃO RICAS EM ÓLEOS ESSENCIAIS, VITAMINA C E MINERAIS, DOS QUAIS SE DESTACAM O CÁLCIO E O FERRO.



“FEIJÃO”

NOME CIENTÍFICO: *Phaseolus vulgaris*

TIPO: LÍNGUA DE FOGO RASTEIRO

ORIGEM: AMERICA CENTRAL

ÉPOCA DE PLANTIO: PRIMAVERA (MARÇO A JULHO)

PROPAGAÇÃO DE SEMEADURA: FEITA EM LOCAL DEFINITIVO

CICLO: PRECOCE

CLIMA: CULTURA MESOTÉRMICA, ENTRE OS 20-25 C°.

GERMINAÇÃO: UMA A DUAS SEMANAS

SOLO: ENRIQUECIDOS COM MATÉRIA ORGÂNICA, SOLTOS E PERMEÁVEIS.

COLHEITA: VERÃO

PARTE USADA: VAGEM VERDE E VAGEM A SECO (SEMENTES)

UTILIDADE:

MEDICINAL: DIURÉTICA, CARDIOTÓNICA E HIPOGLICEMIANTE

CULINÁRIA: SALADAS, SOPAS, COZIDOS E ASSADOS, COMO ACOMPANHAMENTO DE PRATOS DE CARNE E PEIXE.

CURIOSIDADE: O FEIJÃO É RICO EM VITAMINAS DO COMPLEXO B, PROTEÍNAS, ÁCIDO FÓLICO E FIBRA.



“ABÓBORA”

NOME CIENTÍFICO: *Cucurbita spp*

TIPO: ABÓBORA AMARELA

ORIGEM: GUINÉ

ÉPOCA DE PLANTIO: PRIMAVERA

PROPAGAÇÃO DE SEMEADURA: FEITA EM LOCAL DEFINITIVO

CICLO: 100 A 120 DIAS

CLIMA: TEMPERATURAS MÉDIAS ACIMA DE 18°C E ABAIXO DE 27°C E ENSOLARADO

GERMINAÇÃO: 8 A 10 DIAS

SOLO: SOLO BEM DRENADO, FÉRTIL, RICO EM MATÉRIA ORGÂNICA

COLHEITA: VERÃO

PARTE USADA: POLPA E SEMENTES

UTILIDADE:

MEDICINAL: O SUMO EXTRAÍDO DAS FLORES É BOM PARA O ESTÔMAGO (ESTOMÁQUICO), SENDO TAMBÉM USADO, EXTERNAMENTE, PARA DOR DE OUVIDO. USAR AS SEMENTES TRITURADAS EM FORMA DE SUCOS CONTRA A FEBRE E INFLAMAÇÕES DAS VIAS URINÁRIAS. A POLPA DA ABÓBORA, COZIDA, ATUA COMO EMOLIENTE (QUE ALIVIA AS DORES DE UMA SUPERFÍCIE INTERNA E IRRITADA).

CULINÁRIA: SALADAS, COZIDOS, REFOGADOS, SOPAS, PURÉ, PÃES, BOLOS, PUDINS E DOCES.

CURIOSIDADE: AS SEMENTES TORRADAS PODEM SER CONSUMIDAS COMO APERITIVO.



“COUVE”

NOME CIENTÍFICO: *Brassica oleracea*

TIPO: COUVE PORTUGUESA

ORIGEM: EUROPA (COSTA MEDITERRÂNICA OU NORTE DA EUROPA)

ÉPOCA DE PLANTIO: OUTONO E INVERNO POR SEMENTES OU REBENTOS RETIRADOS DE PLANTAS ADULTAS

PROPAGAÇÃO DE SEMEADURA: SEMEAR EM TABULEIRO NO FIM DO VERÃO E PLANTAR NO OUTONO EM LOCAL DEFINITIVO

CICLO: CURTO E ANUAL

CLIMA: AMENO OU FRIO, DE ALTA LUMINOSIDADE, COM SOL DIRETO

GERMINAÇÃO: 1 A 2 SEMANAS

SOLO: RETER BEM A HUMIDADE MAS DEVE SER BEM DRENADO, SER FÉRTIL

COLHEITA: QUATRO MESES APÓS SEMENTEIRA (FINAL DE INVERNO-INÍCIO DE PRIMAVERA)

PARTE USADA: FOLHAS

UTILIDADE:

MEDICINAL: APAZIGUADOR, ANTIINFLAMATÓRIO, DIGESTIVO.

CULINÁRIA: COZIDAS OU REFOGADAS, MAS TAMBÉM PODEM SER CONSUMIDAS CRUAS, ESPECIALMENTE SE FOREM AS FOLHAS MAIS JOVENS, EMBORA ALGUMAS PESSOAS CONSIDEREM QUE AS FOLHAS CRUAS SÃO INDIGESTAS.

CURIOSIDADE:

DURANTE A SEGUNDA GUERRA MUNDIAL A COUVE FOI UMA IMPORTANTE FONTE DE ALIMENTO PARA OS AMERICANOS E OS BRITÂNICOS. AS COUVES FORAM CULTIVADAS ATÉ MESMO EM PARQUES PÚBLICOS PARA CONTRIBUIR COM O ESFORÇO DE GUERRA.



“FAVAS”

NOME CIENTÍFICO: *Vicia fabatipo*

TIPO: FAVA DE SEVILHA

ORIGEM: É MÉDIO ORIENTE

ÉPOCA DE PLANTIO: 1.º - MEADOS DO OUTONO (OUTUBRO, NOVEMBRO)
2.º - INÍCIO DO ANO (JANEIRO, FEVEREIRO)

PROPAGAÇÃO DE SEMEADURA: LOCAL DEFINITIVO

CICLO: 3 A 6 MESES

CLIMA: TEMPO FRIO (DE 12º A 17º) E ÁGUA.

GERMINAÇÃO: ENTRE 8 E 15 DIAS

SOLO: É UMA PLANTA EXIGENTE NÃO TOLERANDO SOLOS DE ACIDEZ ELEVADA E ALTAS TEMPERATURAS.

COLHEITA: 1.º - MARÇO 2.º - ABRIL/MAIO

PARTE USADA: VAGENS E SEMENTES

UTILIDADE:

MEDICINAL: O COZIMENTO DAS SUMIDADES E DOS RAMOS (30 A 60 POR 1000) USA-SE COMO DIURÉTICO E NOS PROBLEMAS DE REUMATISMO, DO FÍGADO E PELE. A INFUSÃO DE FLORES É CALMANTE, AJUDA A ALIVIAR O REUMATISMO E PROBLEMAS RENAIIS.

CULINÁRIA: CONSOMEM-SE FRESCAS, SECAS OU GERMINADAS. ESTAS SÃO MUITO UTILIZADAS NA CONFEÇÃO DE VÁRIOS PRATOS CULINÁRIOS, COMO GUISADOS E SOPAS. A SUA SEMENTE SECA PODE SER INCORPORADA EM ALIMENTOS, COMPOSTOS PARA ANIMAIS E DELA EXTRAI-SE UMA FARINHA QUE PODE SER USADA NO FAB

CURIOSIDADE: A FAVA CULTIVA-SE DESDE A PRÉ-HISTÓRIA E, HOJE EM DIA, É CULTIVADA EM TODOS OS CONTINENTES; DURANTE A IDADE MÉDIA, CONSTITUÍA A RESERVA DE ALIMENTAÇÃO PARA O INVERNO (COM AS OUTRAS LEGUMINOSAS), ISTO ANTES DO APARECIMENTO DA BATATA.



“MILHO”

NOME CIENTÍFICO: *Zea mays*

TIPO: MILHO DOCE

ORIGEM: AMÉRICA CENTRAL E DO SUL

ÉPOCA DE PLANTIO: ABRIL A JUNHO

PROPAGAÇÃO DE SEMEADURA: SEMEADURA SEGUIDA POR TRANSPLANTE, SEMEADURA DIRETA

CICLO: ANUAL

CLIMA: TROPICAL, ENTRE 21°C A 27°C

GERMINAÇÃO: 2 A 3 DIAS APÓS O PLANTIO

SOLO: SOLOS ENRIQUECIDOS COM MATÉRIA ORGÂNICA, SOLTOS E PERMEÁVEIS.

COLHEITA: 3 A 4 MESES

PARTE USADA: GRÃOS DE MILHO

UTILIDADE:

MEDICINAL: PROTEGE A VISÃO, MELHORA A SAÚDE INTESTINAL E AJUDA A EMAGRECER, REDUZ OS NÍVEIS DE COLESTROL, FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO E AJUDA A CONTROLAR O AÇÚCAR NO SANGUE.

CULINÁRIA: COZIDO OU INCLUÍDO EM DIVERSAS RECEITAS, COMO SALADAS, BOLOS, BISCOITOS, TORTAS, ALÉM DE PODER SER INCLUÍDO EM PREPARAÇÕES COMO ARROZ, MOLHOS E CARNES.

CURIOSIDADE:

MILHO É UMA PALAVRA DE ORIGEM INDÍGENA CARIBENHA

CUJO SIGNIFICADO É “SUSTENTO DA VIDA”.



“GOIVO”

NOME CIENTÍFICO: *Erysimum Bicolor*

NOME COMUM: GOIVO-DA-SERRA

ORIGEM: MACARONÉSIA

FOLHAS: LINEAR-LANCEOLADAS, SERRADAS DE 2 A 15 CM DE COMPRIMENTO, DISPOSTAS NAS EXTREMIDADES DOS RAMOS.

FLORES: INICIALMENTE SÃO BRANCAS QUANDO DESPONTAM, DEPOIS PASSAM A LILASES E SURGEM DISPOSTAS EM INFLORESCÊNCIAS TERMINAIS.

LOCALIZAÇÃO: ESPÉCIE ENDÊMICA DA ILHA DA MADEIRA E DAS ILHAS CANÁRIAS ONDE VIVE NAS FLORESTAS DE LAURISSILVA E GERAMENTE NAS ALTITUDES MAIS ELEVADAS.

FLORAÇÃO: NOVEMBRO A AGOSTO

CURIOSIDADE: ARBUSTO PODE CHEGAR A 1.8 METROS DE ALTURA

