

# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

Nome da espécie/variedade: Semente de girassol

Local de recolha/origem: Centro de Apoio Familiar Pinto de Carvalho

## Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março 2019

Época de colheita: verão 2019

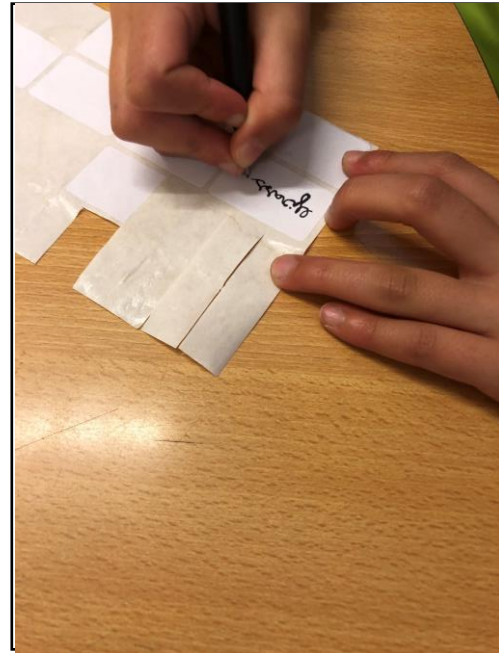
Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Regar e colocar em local fresco

## Utilizações

Utilização na culinária: As sementes de girassol são crocantes e poderão ser utilizadas em saladas, lanches, granola, iogurtes, molhos.

Utilização na medicina: As sementes são uma fonte muito interessante de vitaminas, minerais, ácidos gordos essenciais, proteínas, fitoquímicos e particularmente substâncias com propriedades antioxidantes.

## Imagens/fotografias/ilustrações



# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

Nome da espécie/variedade: Abóbora

Local de recolha/origem: Centro de Apoio Familiar Pinto de Carvalho

## Cuidados agrícolas

Época de sementeira: abril 2019

Época de colheita: outono 2019

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: O sucesso da sementeira pode ser afetado por solos demasiado húmidos e frios. Deve assegurar-se uma boa rega ao longo do ciclo cultural.

## Utilizações

Utilização na culinária: As sementes da abóbora são ricas em diversos nutrientes e compostos bioativos, podendo ser incluídas na nossa alimentação de diferentes formas: seca, crua, cozida ou estufada.

Utilização na medicina: Melhora a visão e saúde dos olhos, previne doenças coronárias, ajuda na perda de peso, auxilia no tratamento de hiperplasia e cancro da próstata, baixa a tensão arterial e melhora a qualidade de sono.

## Imagens/fotografias/ilustrações



# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

Nome da espécie/variedade: Nabo

Local de recolha/origem: Centro de Apoio Familiar Pinto de Carvalho

## Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março 2019

Época de colheita: maio 2019

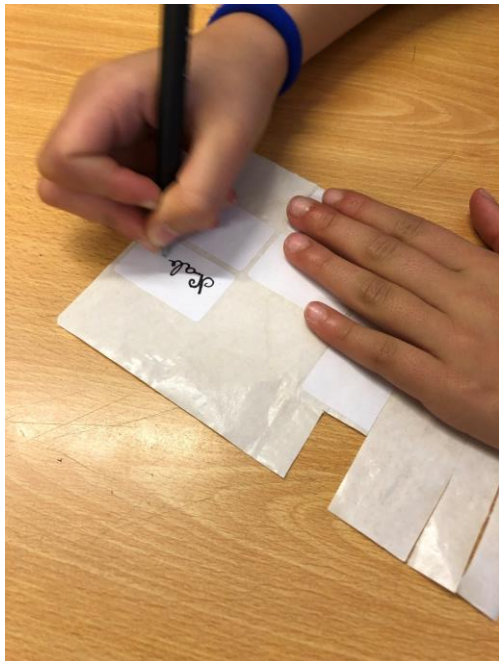
Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: O nabo cresce melhor em temperaturas entre 15°C e 22°C, mas suporta bem temperaturas mais baixas e geadas leves.

## Utilizações

Utilização na culinária: É muito consumido cru, ralado na salada ou cortado em rodela finas. Mas também pode ser cozido, refogado, assado ou frito.

Utilização na medicina: Ajuda a emagrecer, a proteger o intestino, evita o aparecimento do cancro, bom para o sistema cardiovascular e ajuda a proteger os olhos.

## Imagens/fotografias/ilustrações



# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

Nome da espécie/variedade: Trigo

Local de recolha/origem: Centro de Apoio Familiar Pinto de Carvalho

## Cuidados agrícolas

Época de sementeira: outubro 2018

Época de colheita: outubro 2019

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Ele crescerá melhor em climas com temperaturas por volta dos 20 °C a 25 °C.

## Utilizações

Utilização na culinária: Pão e bolos

Utilização na medicina: Este produto é usado para combater a anemia, tuberculose, raquitismo, mas também durante as idades de crescimento e na gravidez. Se falamos de trigo germinado, ele possui mais vitamina B do que na forma básica. Por isso, as suas sementes podem usar-se para combater transtornos cardiovasculares e gastrointestinais, doenças respiratórias, infeções cutâneas e hepáticas.

## Imagens/fotografias/ilustrações



# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

Nome da espécie/variedade: Couve Nabiça

Local de recolha/origem: Centro de Apoio Familiar Pinto de Carvalho

## Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março 2019

Época de colheita: maio 2019

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: Deve ser plantado em solo fértil, bem drenado e com boa capacidade de retenção de água na fase de crescimento.

## Utilizações

Utilização na culinária: sopa, pratos, esparregado

Utilização na medicina: Têm efeitos anticancerígenos destas substâncias na prevenção do cancro do pulmão, colon, fígado, estômago e mama.

## Imagens/fotografias/ilustrações



# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

Nome da espécie/variedade: Zínias

Local de recolha/origem: Centro de Apoio Familiar Pinto de Carvalho

## Cuidados agrícolas

Época de sementeira: março 2019

Época de colheita: junho 2019

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: As zínias são plantas ideais para clima quente e seco. Não suportam temperaturas baixas e principalmente geadas.

## Utilizações

Utilização na culinária:

Utilização na medicina: Decoração

## Imagens/fotografias/ilustrações

