

FICHA DA SEMENTE

Identificação

Nome da espécie: Fava

Local de recolha/origem: horta da escola

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: outubro/ novembro

Época de colheita: abril/maio

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: a faveira é uma planta anual resistente ao frio e por isso não tolera temperaturas altas; necessita de luz solar direta durante algumas horas por dia; o solo deve ser bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica, deve manter-se húmido, mas não encharcado.

Utilizações

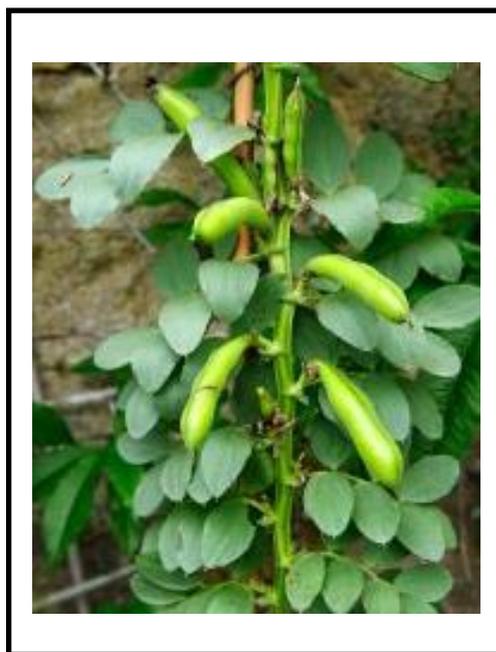
Utilização na culinária: sopas, purés e guisados.

Utilização na medicina: a fava é rica em ferro, vitaminas do complexo B, magnésio, potássio, zinco e fósforo; têm efeito positivo na redução dos níveis das substâncias gordas no sangue (colesterol e triglicéridos), na regulação do apetite e no funcionamento do trânsito intestinal.

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta