



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 1

Sementes de **Tomate Cherry**/Cherry tomato

Recolhidas por: Professora Isabel Nunes

Época da sementeira: Entre abril e junho

Época de recolha: Entre julho e setembro

Utilizações e benefícios: Utiliza-se na alimentação e por ser rico em vitaminas A e B, minerais, fósforo, potássio, cálcio, ácido fólico e frutose, o tomate é um alimento muito saudável e nutritivo. Fortalece o sistema imunológico, neutraliza o ácido no organismo, e reduz os níveis de colesterol.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 2

Sementes de **Cebolinho**/ Chives

Recolhidas por: Matilde Pires, turma 5.2

Época da sementeira: final do inverno até ao início do verão

Época de recolha: 8 semanas depois

Utilizações e benefícios: o cebolinho contém antioxidantes e substâncias anti-inflamatórias em grande quantidade. Um estudo do Centro Médico da Universidade de Maryland, nos Estados Unidos, afirma que esses ativos contidos na cebolinha diminuiriam o risco de cancro da mama, cólon, próstata e ovário.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 3

Sementes de **Brócolos**/ Broccoli

Recolhidas por: Professora Isabel Nunes

Época da sementeira: abril.

Época de recolha: cerca de 4 a 5 meses após a sementeira.

Utilizações e benefícios: São uma excelente fonte de vitamina A e C, contêm fibras e vários minerais como cálcio, ferro e magnésio. São benéficos para a saúde, essencialmente para ajudar na circulação sanguínea e na saúde dos ossos.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 4

Sementes de **Alface maravilha das 4 estações/ 4 Seasons Wonder Lettuce**

Recolhidas por: Tiago Pinto, turma 6.2.

Época da sementeira: de março a outubro

Época de recolha: três meses após a sementeira

Utilizações e benefícios: A alface é muito rica em nutrientes e baixa em calorias, constitui uma fonte importante de sais minerais como o cálcio, fósforo, ferro e potássio, bem como o magnésio e o selénio, um poderoso antioxidante que atrasa o processo de envelhecimento. Também é rica em vitamina K, um elemento essencial na coagulação do sangue.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 5

Sementes de **Milho/ Corn**

Recolhidas por: Leonor Correia, turma 7.3

Época da sementeira: entre maio e junho

Época de recolha: entre agosto e outubro

Utilizações e benefícios: O milho é um cereal com grande cultivo em Portugal e no Mundo. Serve para alimentar animais, que comem a farinha de milho ou o grão, e também para a produção de energia (biogás). Pelos humanos é também utilizado na alimentação, e é um alimento muito nutrido, contém vitamina A, B, E, muitos minerais e fibras.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 6

Sementes de **Ervilha/ peas**

Recolhidas por: Leonor Correia, turma 7.3

Época da sementeira: janeiro a fevereiro

Época de recolha: abril a junho

Utilizações e benefícios: As ervilhas são ricas em vitaminas A, B e C. Podem ser utilizadas em refeições como sopas, purés e saladas.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 7

Sementes de **Salsa**/ parsley

Recolhidas por: Prof. Isabel Nunes

Época da sementeira: março a maio

Época de recolha: junho a agosto

Utilizações e benefícios: a salsa é rica em vitaminas C e B 12. Pode ser utilizada em chás e temperos. A salsa apresenta propriedades diuréticas, e ajuda a prevenir ou eliminar a retenção de líquidos. Tem propriedades anti inflamatórias e antioxidantes.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 8

Sementes de **Couve de caldo verde**

Recolhidas por: Alícia Rodrigues, turma 5.1

Época da sementeira: entre março e junho

Época de recolha: todo o ano, após serem produtivas

Utilizações e benefícios: a couve de caldo verde é rica em ferro, em vitamina A e antioxidantes como a vitamina C e betacaroteno. Pode ser utilizada em sopas ou como acompanhamento de carne o peixe, cozida.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 9

Sementes de **Favas**/ broad beans

Recolhidas por: Alícia Rodrigues, turma 5.1

Época da sementeira: janeiro a abril

Época de recolha: abril a julho

Utilizações e benefícios: As favas são ricas em proteínas, hidratos de carbono e fibras alimentares, tendo um efeito antioxidante no organismo. Podem ser utilizadas em diversas receitas de culinária, como favas guisadas ou cozidas ou até em sopa.



“Sementário” do

Jardim de aromas



Frasco nº 10

Sementes de: **Cebola**/Onion

Recolhidas por: Prof. Isabel Nunes

Época da sementeira: fevereiro a maio

Época de recolha: agosto a novembro

Utilizações e benefícios: A cebola é utilizada em culinária, em todo o tipo de refogados, em saladas, e em sopas. Ajuda a prevenir e a combater a hipertensão e doenças relacionadas principalmente com circulação sanguínea e coração, como colesterol ou triglicédeos altos.



“Sementário” do

Jardim de aromas



Frasco nº 11

Sementes de **Couve galega**/ kale cabbage

Recolhidas por: Professora Isabel Nunes

Época da sementeira: março a junho

Época de recolha: janeiro a junho e setembro a dezembro

Utilizações e benefícios: rica em vitaminas (B, C, E e K), minerais e fibras. Pode ser utilizada em várias refeições como sopas e saladas.



“Sementário” do

Jardim de aromas



Frasco nº 12

Sementes de **Tomate coração de boi**/ beef heart tomato

Recolhidas por: Professora Isabel Nunes

Época da sementeira: março a junho

Época de recolha: junho a setembro

Utilizações e benefícios: Muito utilizado na alimentação portuguesa e é ideal para ser comido cru, em saladas. Tem propriedades antioxidantes, que protegem contra alguns câncros, contribuem para a saúde do coração, artérias e ossos e reduz o risco de Acidente Vascular Cerebral (AVC).



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 13

Sementes de **Feijão catarino**/ *Catarino beans*

Recolhidas por: Sr. Carlos, pai da Sofia Vieira, turma 5.1

Época da sementeira: Entre março e junho

Época de recolha: 60 a 90 dias depois da sementeira

Utilizações e benefícios: O feijão é uma excelente forma para obter proteínas vegetais. Pode ser utilizado em diversas refeições como sopas, saladas e feijoadas.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 14

Sementes de **Courgette**

Recolhidas por: Professora Isabel Nunes

Época da sementeira: Entre março e abril

Época de recolha: Dois a três meses depois da sementeira

Utilizações e benefícios: A courgette é rica em minerais, fibras e vitaminas. Pode ser utilizada em sopas, saladas e massas. Tem um baixo valor calórico, por isso é ideal para perder peso e ajuda na digestão.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 15

Sementes de **Coentros**/ Coriander

Recolhidas por: Professora Isabel Nunes

Época da sementeira: melhor altura é em fevereiro (embora possa ser durante todo o ano)

Época de recolha: 30 a 50 dias após a sementeira

Utilizações e benefícios: Os coentros são digestivos, antissépticos e calmantes, e por isso a sua utilização na nossa alimentação é muito importante. Tem quatro vezes mais caroteno e três vezes mais cálcio do que a salsa.



“Sementário” do Jardim de aromas

Frasco nº 16



Sementes de **Feijão** / beans

Recolhidas por: Matilde Nave

Época da sementeira: Primavera-Verão

Época de recolha: 60 a 90 dias após a germinação

Utilizações e benefícios: É a base de várias sopas e da feijoada, sendo também utilizado para acompanhar arroz. O feijão é uma boa fonte de proteínas vegetais, sendo benéfico para o funcionamento do cérebro e tem muitas fibras e assim contribui para o bom funcionamento do intestino grosso.



“Sementário” do Jardim de aromas

Frasco nº 17



Sementes de **Girassol** / sunflower

Recolhidas por: Matilde Nave, turma 6.3

Época da sementeira: Primavera ao início de Verão

Época de recolha: Durante o Verão

Utilizações e benefícios: Tanto as sementes como o óleo de girassol são utilizados na alimentação. As sementes ajudam a emagrecer porque quando as comemos ficamos com falta de fome. Ajudam a combater o mau colesterol, e é desintoxicante.



“Sementário” do Jardim de aromas

Frasco nº 18



Sementes de **Trigo**/ Wheat

Recolhidas por: Matilde Nave, turma 6.3

Época da sementeira: Novembro

Época de recolha: Setembro

Utilizações e benefícios: O trigo serve para a alimentação humana e também de outros animais. Animais. É uma das gramíneas mais cultivada em todo o mundo, e a base da farinha para fabrico de pão, massas. Rico em



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 19

Sementes de **Amendoim/** peanut

Recolhidas por: Matilde Nave, turma 6.3

Época da sementeira: Primavera/Verão

Época de recolha: fim do verão, princípio de Outono

Utilizações e benefícios: Contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares, prevenção do cancro, manutenção da saúde muscular, prevenção do envelhecimento precoce, e auxílio na melhoria do humor.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 20

Sementes de **Abóbora/pumpkin**

Recolhidas por: Tiago Pinto, turma 6.2.

Época da sementeira: Abril a Julho

Época de recolha: Setembro a Dezembro

Utilizações e benefícios: A abóbora é rica em vitamina A, vitamina C e em fibras. Pode ser utilizada em sopas, em compotas e em doces diversos. As pevides (sementes) de abóbora também são usadas como petisco.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 21

Sementes de **Ervilha/pea**

Recolhidas por: Matilde Nave, turma 6.3

Época da sementeira: fevereiro a abril

Época de recolha: maio a julho

Utilizações e benefícios: São usadas na alimentação e têm um efeito anti-inflamatório e antioxidante, auxiliam na eliminação de células mortas e favorecem o fluxo sanguíneo.



“Sementário” do Jardim de aromas

Frasco nº 22

Sementes de **Grão de bico**/ chickpeas

Recolhidas por: Prof. Isabel Nunes

Época da sementeira: março

Época de recolha: julho e agosto

Utilizações e benefícios: Tem fibras que contribuem para a manutenção da saúde intestinal. Previne a prisão de ventre e ajuda a eliminar toxinas.



“Sementário” do Jardim de aromas

Frasco nº 23

Sementes de **Nabo**/ turnip

Recolhidas por: Prof. Isabel Nunes

Época da sementeira: setembro, outubro

Época de recolha: 40 a 80 dias após sementeira

Utilizações e benefícios: Rico em fibras, potássio, ferro, cálcio e magnésio, o grão-de-bico é uma excelente fonte de vitaminas que o ajudam a regular os intestinos, a reduzir o colesterol e a estimular o seu cérebro.



“Sementário” do Jardim de aromas

Frasco nº 24

Sementes de **Girassol**/ sunflower

Recolhidas por: Prof. Isabel Nunes

Época da sementeira: março a junho

Época de recolha: julho a setembro

Utilizações e benefícios: Ajuda a combater problemas degenerativos, contribui para a melhoria da saúde cardiovascular e ajuda a controlar o colesterol no sangue.





“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 25

Sementes de **Feijão Mocho**/ bean

Recolhidas por: Tiago Pinto, turma 6.2

Época da sementeira: entre março e junho

Época de recolha: julho a setembro

Utilizações e benefícios: Fonte de proteína vegetal, favorece a redução de ácido úrico, melhora o ritmo cardíaco, combate os diabetes, e combate os cálculos renais.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 26

Sementes de **Pimento**/pepper

Recolhidas por: Prof. Isabel Nunes

Época da sementeira: entre janeiro a março

Época de recolha: julho a setembro

Utilizações e benefícios: Utilizado na alimentação humana, em saladas ou grelhado a acompanhar peixe. Melhora a visão, ajuda a emagrecer, reduz o risco de AVC, fornece vitaminas e reforça o sistema imunológico.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 27

Sementes de **Feijão encarnado**/red bean

Recolhidas por: Alicia Rodrigues, turma 5.1

Época da sementeira: entre março a junho

Época de recolha: entre julho a setembro

Utilizações e benefícios: Boa fonte de proteínas, possui fibras e tem vitamina B9. Previne doenças cardiovasculares e é antioxidante. Contribui para o bom funcionamento do intestino grosso.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 28

Sementes de **Feijão frade** / black eyed beans

Recolhidas por: Jacinta Rodrigues, turma 6.3

Época da sementeira: Primavera ao Verão

Época de recolha: Verão ao início do Outono

Utilizações e benefícios: O feijão frade é rico em fibra, proteínas vegetais e minerais. É um ótimo combatente ao colesterol e contribui para o bom funcionamento do intestino. Previne a anemia, visto que é rico em ferro.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 29

Sementes de **Milho de pipoca** / corn popcorn

Recolhidas por: Professora Isabel Nunes

Época da sementeira: abril a junho

Época de recolha: julho a outubro

Utilizações e benefícios: É usado na alimentação. Contem fibras, antioxidantes, vitaminas do complexo B, manganês. Há pesquisas que mostram que a pipoca pode conter mais antioxidante e ser mais eficiente ao sistema imunológico do que muitas frutas e hortaliças.



“Sementário” do Jardim de aromas



Frasco nº 30

Sementes de **Chia** / chia

Recolhidas por: Vicente Gaspar, turma 6.2

Época da sementeira: março a maio

Época de recolha: Após cerca de 180 dias da sementeira

Utilizações e benefícios: A importância do consumo desta semente tem sido reforçada por especialistas em nutrição humana, uma vez que tem fibras, proteínas. É capaz de favorecer o emagrecimento, regular as taxas de colesterol sanguíneo e fortalecer o sistema imunológico.