

FICHA DA SEMENTE DE ERVILHA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: *Lupinus albus*

Local de recolha/origem: Toutosa (Marco de Canaveses)

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: Novembro-Dezembro

Época de colheita: Julho

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: o tremçoço deve ser semeado em regos ou em covas. Os regos devem ser espaçados cerca de 30 cm, e em cada metro linear devem ser colocadas 10 a 15 semente.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: O tremçoço é utilizado como aperitivo, sendo servidos frios ou a temperatura ambiente com umas pedrinhas de sal grosso.

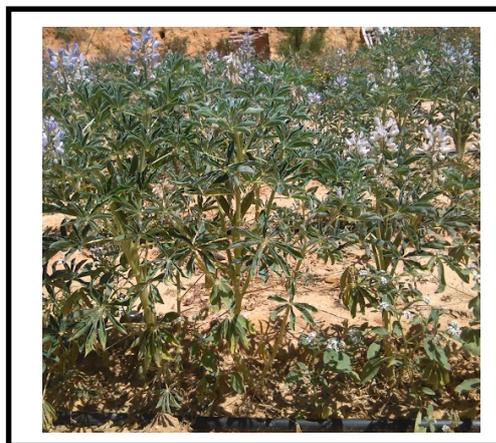
Utilização na medicina: O tremçoço pode ser utilizado como substituto de proteína animal e em particular nas dietas vegetarianas, sendo isento de glúten. O tremçoço é uma das principais fontes vegetais de proteína existentes (e menos irritante para o estômago quando comparado com a soja, por exemplo).

Segundo alguns trabalhos, a elevada presença de fibra permite ao tremçoço ter um papel ativo na regulação do colesterol e glicemia e ainda na regulação e proteção da flora intestinal.

IMAGENS/FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta