

## FICHA DA SEMENTE DE LENTILHA

### IDENTIFICAÇÃO

**Nome da espécie/variedade:** *Lenis culinaris* (variedade castanha)

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

### CUIDADOS AGRÍCOLAS

**Época de sementeira:** Novembro-dezembro ou fevereiro-março.

**Época de colheita:** Junho/agosto, quando as vagens estão com a cor amarela-rosado, após 80 a 135 dias depois da sementeira.

**Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:** Prefere solos ligeiros (argilo-calcários e aluviões finos) e arenosos calcários profundos, bem drenados. O pH deve estar entre os 5,4-7,2. Resiste bem à salinidade. Sementeira em covachos pequenos ou em rego, com o compasso 5-30 cm x 20-30 cm. Deve ser transplantada quando tiver 10 a 15 cm.

### UTILIZAÇÕES

**Utilização na culinária:** Podem ser consumidas em grão completo, em grão descascado, em farinha, em puré, em croquetes, com massas, em sopas, em patês, em saladas.

**Utilização na medicina:** É muito nutritiva e sem dúvida a mais digestiva das leguminosas, pois normalmente não provoca flatulência. O seu consumo pode beneficiar casos de fadiga intelectual, convalescença e insónias.

A mistura “lentilhas-cereais” é excelente, pela complementaridade de aminoácidos que proporciona.

## IMAGENS/FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES

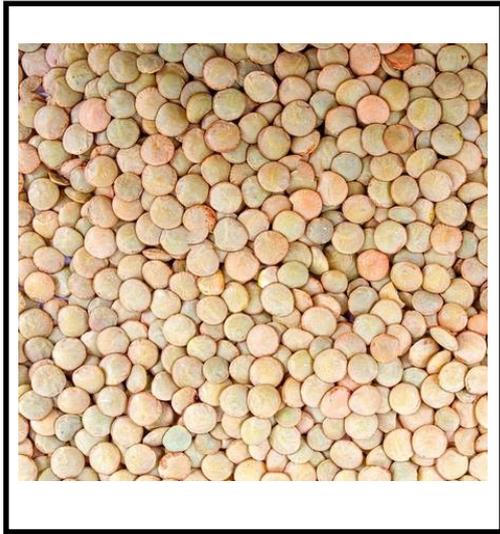
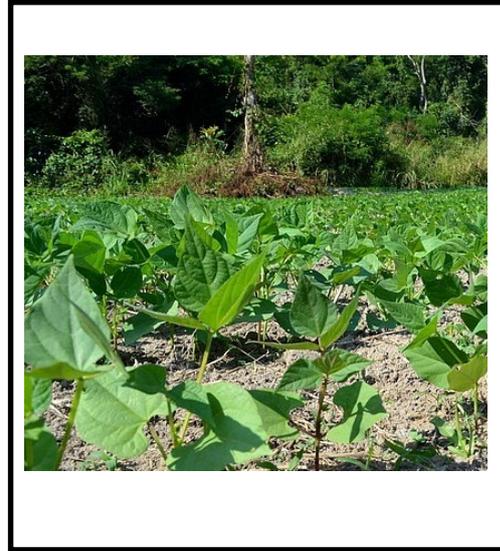


Imagem da semente



Desenvolvimento da planta