



Sementário



FICHA DA SEMENTE DA SALSA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: salsa, salsinha ou perrexil (*Petroselinum crispum*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: desde o início da primavera até ao final do verão.

Época de colheita: entre a primavera e o outono.

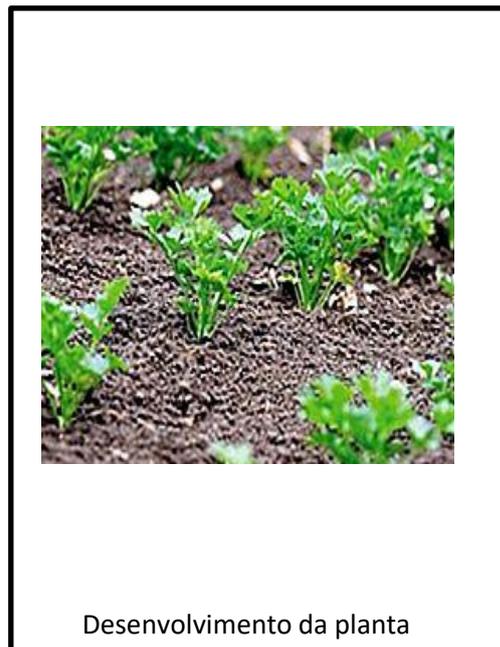
Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivada numa grande variedade de climas, embora cresça em regiões de clima ameno, com temperaturas entre 10°C e 22°C, em lugares ensolarados ou em sombra parcial com alta luminosidade.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana como condimento e em chá, útil pela ação aperitiva e digestiva.

Utilização na medicina: a raiz da salsa é usada em tratamento de infeções urinárias ou litíase renal). O fruto ou o óleo essencial são utilizados na amenorreia, dismenorreia e flatulência.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



FICHA DA SEMENTE DO TRIGO

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: trigo (*Triticum*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: entre fevereiro e março

Época de colheita: junho

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivada numa grande variedade de climas, embora cresça em regiões de clima ameno, com temperaturas entre 10°C e 22°C, em lugares ensolarados ou em sombra parcial com alta luminosidade.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: fazer farinha e, com esta, o pão, e como ingrediente na fabricação de cerveja.

Utilização na medicina: combater os estados de anemia, tuberculose, raquitismo, transtornos cardiovasculares e gastrointestinais, doenças respiratórias, afeições cutâneas e hepáticas.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DE ESPINAFRES

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: Espinafre (*Spinacia oleracea*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: fevereiro e setembro.

Época de colheita: 30-60 dias após a sementeira

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivado com luz solar direta ou em sombra parcial e cresce melhor em regiões com temperaturas amenas, sendo que o intervalo ideal de temperatura é de 13°C a 20°C, irrigando com frequência.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana (sopas, saldas)

Utilização na medicina: tem um elevado teor vitamínico e é uma boa fonte de magnésio e de ferro.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES

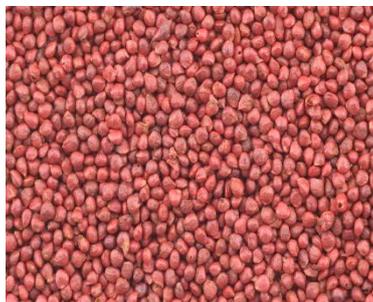


Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DE ABÓBORA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: abóbora (*Cucurbitaceae*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: de abril a julho

Época de colheita: de setembro a dezembro

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivada em solos bem drenados, férteis, ricos em matéria orgânica e necessita de alguma irrigação, sem que o solo fique encharcado. Plantar em local ensolarado.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: compotas, sopas e bolos.

Utilização na medicina: é muito digestível e contribui para o bom funcionamento do intestino., combatendo a prisão de ventre. As suas sementes combatem a ténia e outros parasitas intestinais. Contribuem ainda para a perda de peso, manutenção da saúde do coração, dos rins e dos ossos, regulando o sono.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DE ALFARROBA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: alfarroba, fruto da alfarrobeira (*Ceratonia siliqua*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: setembro e outubro

Época de colheita: entre julho e setembro

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivada em solos calcários tão bem como em solos arenosos ou argilosos e toleram uma elevada salinidade. Crescem em habitats com pluviosidade escassa e não necessitam de pesticidas.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana como substituto do chocolate, fabrico de pão, extração de goma utilizada na indústria alimentar como espessante, estabilizante e emulsionante.

Utilização na medicina: usado na indústria farmacêutica (laxante, cápsulas, cremes dentais, medicamentos para tratamento da diarreia infantil).

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DE FAVA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: Fava (*Fabaceae*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: outono ou inverno

Época de colheita: primavera (março a maio)

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivada num clima frio, num solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica, irrigando de forma a mantê-lo húmido, sem que fique encharcado. Necesita de alta luminosidade, com luz solar direta pelo menos algumas horas por dia.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana, podendo ser utilizadas secas, frescas ou congeladas em sopas, purés ou guisados.

Utilização na medicina: é muito rica em ferro, vitaminas do complexo B, magnésio, potássio, zinco e fósforo. Contribui para a redução do mau colesterol e triglicéridos, na regulação do apetite e no funcionamento intestinal.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DE ALFACE

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: alface (*Lactuca sativa*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: fevereiro a maio ou de setembro a novembro

Época de colheita: entre 55 e 130 dias depois da sementeira

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivada em solo bem drenado, rico em matéria orgânica, fértil, sendo irrigada com frequência para manter o solo húmido. Precisa de boa luminosidade, preferencialmente com luz solar direta, mas é tolerante a sombra parcial.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana como saladas, sopas, sumos ou chás.

Utilização na medicina: tem efeito calmante, auxilia no tratamento das insónias, nos transtornos digestivos e na obesidade.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



FICHA DA SEMENTE DO FEIJÃO

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: feijão (*Phaseolus vulgaris*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: entre março e junho

Época de colheita: entre 60 a 90 dias após a germinação

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivado preferencialmente em solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica, irrigando de forma a manter o solo sempre húmido, mas sem que o solo fique encharcado. Necessita de alta luminosidade, com luz solar direta.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana em saladas, confeção de feijoada, apenas cozidos e acompanhados do arroz tradicional.

Utilização na medicina: é fonte de ferro e fibras, contém carboidratos que garantem energia para o funcionamento do corpo e do sistema nervoso e, também, proteínas, que são “construtoras de tecidos” no organismo. Tem vitaminas tipo B e fibras - que fazem o intestino funcionar bem.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DO COURGETTE

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: courgette (*Cucurbita pepo*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: entre abril e junho

Época de colheita: entre abril e outubro, 50 a 60 dias após a plantação

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivado preferencialmente em solo bem drenado e rico em matéria orgânica, sendo sensíveis á salinidade. Não irrigar em excesso, mantendo a humidade baixa e o local bem arejado. Necesita de alguma luminosidade, com sombra.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana utilizada em cozidos, purés, pratos de carne, marisco, peixe, sopas e na preparação de doces e compotas.

Utilização na medicina: tratamento de diarreia e gases, utilizando o sumo para tratar a prisão de ventre. Combate a febre, inflamações urinárias e renais. As sementes cruas servem para o tratamento da próstata e vermes intestinais. As folhas são aplicadas em queimaduras, inflamações, dores de ouvido e trata a anemia.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DA MELANCIA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: melancia (*Citrullus lanatus*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: de abril a maio

Época de colheita: no verão, 80 a 100 dias após a sementeira

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivada em solo arenosos bem drenado, leve, fértil, com boa disponibilidade de nitrogênio, rico em matéria orgânica. O solo deve ser mantido húmido durante a fase de crescimento da planta. Durante a maturação dos frutos aconselha-se uma diminuição na frequência da irrigação. Necessita de luz solar direta.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana utilizada em sumos, chás, gelados ou consumida crua.

Utilização na medicina: é fonte de vitaminas B1, B2, A e C, além de cálcio e fósforo que contribuem para a prevenção de cancro de pele, pulmão, mama, estômago (licopeno). A casca da fruta é prescrita em casos de intoxicação alcoólica e diabetes e também auxilia em casos de hipertensão, diarreia e gonorreia. Também é usada na diminuição da pressão arterial, melhora a visão, trata úlceras como também reduz o mau hálito. É um excelente diurético.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DE CEBOLA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: cebola (*Allium cepa* L.)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: de março a maio e de julho a setembro

Época de colheita: no final da senescência completa das folhas ou quando 50 a 80% das plantas acamaram.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivada em s O solo deve ser bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica, mas esta planta não é exigente quanto à disponibilidade de nitrogênio. Irrigar com frequência para que o solo esteja húmido durante a fase de crescimento da planta. Diminui-se a frequência das irrigações quando os bolbos estiverem a crescer. Perto da época da colheita pára-se completamente a irrigação. Esta planta necessita pelo menos de algumas horas de sol direto por dia.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana utilizada em saladas, sopas, em fresco, transformadas, desidratadas e congeladas, em pickles, salmoura, temperos e molhos.

Utilização na medicina: é bastante diurética, antisséptica, antibiótica, bactericida, hipoglicemiante, anti-histamínica, redutora de lipídios, anti-inflamatória, anticatarral e vermífuga e é importante que seja consumida crua para que suas propriedades medicinais se mantenham intactas.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DO MILHO

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: milho (*Zea mays*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: de abril a maio

Época de colheita: em setembro

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivado em solo bem drenado, fértil, rico em matéria orgânica e com boa disponibilidade de nitrogênio. Irrigar com frequência necessária para que o solo seja mantido húmido, mas sem que permaneça encharcado. Quando as espigas estão desenvolvidas, a irrigação não é mais necessária. Precisa de alta luminosidade e deve receber luz solar direta ao menos por algumas horas diariamente.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana para fazer pão ou bolos ou consumido assado ou cozido. Também é utilizado em saladas e para a confeção de pipocas.

Utilização na medicina: possui um elevado teor de melatonina, que tem propriedades antioxidantes e atrasa a degeneração das células. Além dos minerais, é rico em vitaminas do complexo B, essenciais para o bom funcionamento do sistema nervoso.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DA NÊSPERA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: nêspera, fruto da nespereira (*Eriobotrya japonica*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: qualquer época do ano

Época de colheita: começo da primavera

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivado em solo que tenha pH neutro, que seja mantido húmido e seja fértil. Irrigar mantendo o solo húmido, mas sem que permaneça encharcado. Quando a planta já tiver maior e começarem a nascer as frutas, protegê-las das pragas. Necessita de luminosidade e deve receber luz solar direta.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana para fazer compotas, geleia, recheios, coberturas de bolos e tortas doces. Pode ser consumida crua combinada com outras frutas frescas em sumos, vitaminas, gelados e saladas de frutas, mas também é usada para a confeção de licores.

Utilização na medicina: possui poucas colorias e é rica em fibra dietética insolúvel, antioxidantes e reduz os níveis de colesterol no sangue. Contribui para a saúde das células e das funções cardíaca e arterial, bem como para termos ossos saudáveis.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DO PÊSSEGO

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: pêssigo, fruto do pessegueiro, é uma fruta de origem chinesa, sendo que seu nome científico é (*Prunus persica*).

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: qualquer época do ano

Época de colheita: começo do verão

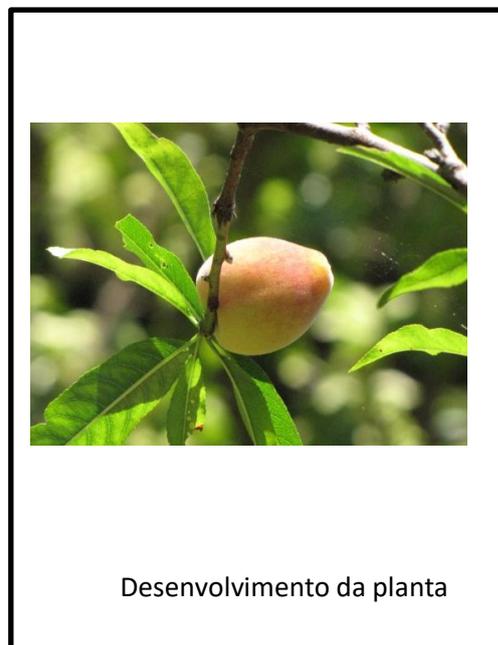
Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: solo: Textura franco-limoso ou Sílico-argilosos, profundos e bem drenados, arejados e férteis com muita matéria orgânica e profundidade maior que 50cm. O pH deve ser de 6,5-7,0. Temperaturas: Ótimas: 10-22 °C Min: -20°C Max: 40 °C Paragem do Desenvolvimento: 4°C Morte da planta: Precisa de 150-600 de horas de frio (abaixo dos 7°C). Exposição Solar: Pleno sol. Quantidade de água: 7-8 litros/semana/ m2 ou 25-50 mm de água de 10 em 10 dias, assim que começa o crescimento do fruto no Verão ou em períodos de seca. Humidade atmosférica: Média

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana para fazer compotas, bolos, geleias, compotas e sucos e licores.

Utilização na medicina: o pêssigo é rico em vitamina C e provitamina A, tem muitas fibras, pois a cada 100 gramas de pêssigo, encontra-se 1,5 gramas de fibras, possui oligoelementos, tais como: potássio, ferro, fósforo, magnésio, zinco e cálcio. É uma fruta muito suculenta, pois quase 90% de seu peso é composto por água. Além das vitaminas C e A, também apresenta vitaminas do Complexo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 e B12), além das vitaminas K e E. Contribui para a saúde das células e das funções cardíaca e arterial, bem como para termos ossos saudáveis.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



FICHA DA SEMENTE DA BRÓCULOS

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: brócolis ou o brócolos, flor da couve (*Brassica oleracea*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: todo o ano (preferencialmente no outono)

Época de colheita: começo do inverno

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: O solo deve ser bem drenado, fértil, rico em matéria orgânica, com pH entre 6 e 7.

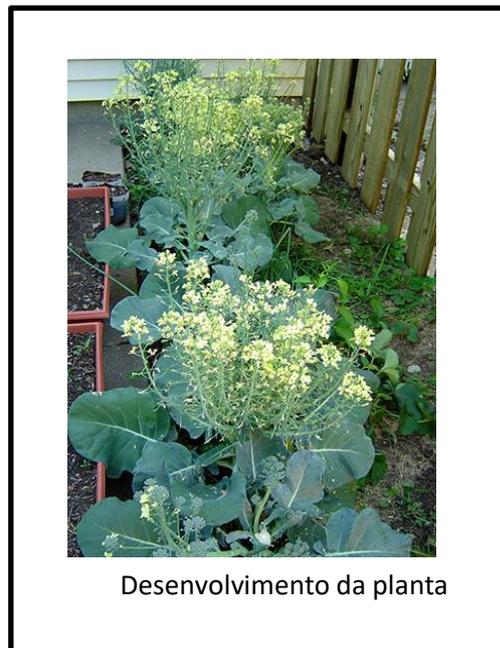
O brócolis ou brócolos necessita do micronutriente boro para se desenvolver bem, sendo que sua deficiência resulta em caules ocós e inflorescências pequenas e malformadas. Se o solo for deficiente em boro, é necessário usar um adubo que contenha este micronutriente ou aplicar no solo bórax ou ácido bórico, ou alternativamente aspergir as folhas das plantas com uma solução de ácido bórico.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: estes são colhidos quando as flores estão ainda fechadas, e são consumidos geralmente cozidos, embora também possam ser consumidos crus.

Utilização na medicina: alimento rico em vitaminas e antioxidantes, pode ajudar a prevenir o aparecimento de tumores malignos no organismo humano e ainda auxiliar pacientes que tratam algum tipo de cancro a driblar os efeitos dos tratamentos quimioterápico e radioterápico, afirmam especialistas da área médica que estudam a atuação de alimentos preventivos e complementares.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



FICHA DA SEMENTE DA FEIJOCA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: feijoca, fruto do feijoeiro pertencem à família das leguminosas (*Phaseolus coccineus*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: começo da primavera

Época de colheita: começo do verão

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: A feijoca necessita de alta luminosidade, com luz solar direta pelo menos algumas horas por dia. O solo deve estar bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica. O pH ideal do solo situa-se entre 6,0 e 6,8. Esta planta forma uma associação simbiótica com bactérias conhecidas como rizóbios ou rhizobium, capazes de fixar o nitrogênio do ar no solo como amônia ou nitrato, provendo o nitrogênio necessário para a planta e ainda enriquecendo o solo com este elemento.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana, para o consumo de suas sementes, que são muito nutritivas. Atualmente há um grande número de variedades cultivadas, que variam bastante na cor, forma e tamanho das sementes.

Utilização na medicina: possui poucas colorias e é rica em fibra dietética insolúvel, antioxidantes e reduz os níveis de colesterol no sangue. Contribui para a saúde das células e das funções cardíaca e arterial, bem como para termos ossos saudáveis.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DA COUVE

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: couve (*Brassicaceae*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: de março a junho

Época de colheita: de 10 a 16 semanas após o plantio

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivada em solo que retenha bem a humidade mas deve ser bem drenado e fértil. O solo deve ser mantido sempre húmido, mas sem que fique encharcado e cultivada em condições de alta luminosidade, com sol direto.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana em sopas (caldo verde) e cozida ou refogada com outros alimentos.

Utilização na medicina: é rica em carotenoides e em vitaminas antioxidantes. Além disso inibe o desenvolvimento cancerígeno numa fase inicial, ajuda a desintoxicar o fígado e mantém o sistema imunitário saudável.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DO GIRASSOL

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: girassol (*Helianthus annuus*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: de março a maio

Época de colheita: de 10 a 30 dias de germinação

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivado em solo bem drenado, profundo, fértil e rico em matéria orgânica. Deve irrigar-se com a frequência necessária para que o solo seja mantido húmido, mas sem que permaneça encharcado. Cultiva-se com iluminação solar direta pois esta planta precisa receber muita luz solar direta.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana como aperitivo, chás, saladas, óleo de girassol (tempero de saladas).

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



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DA CENOURA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: cenoura (*Daucus carota L*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: desde o final do inverno a meados do outono

Época de colheita: entre 90 a 130 dias

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivada num solo sem pedras e outros detritos ou as raízes poderão crescer tortas e ramificadas. O ideal é que o solo seja profundo, leve, rico em matéria orgânica, fértil e bem drenado. Irrigar quando necessário para manter o solo levemente húmido. Cresce melhor em condições de alta luminosidade, com sol direto, mas tolera crescer na sombra parcial desde que a luminosidade seja boa.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana e muito utilizada na indústria alimentar como matéria-prima, congelada, em conserva, pickles, desidratada e em sumos, sendo também utilizada para processamento mínimo. Condimento essencial de sopas, saladas, de vários pratos de carne e peixe, snacks, sumos, comida para bebés, etc.

Utilização na medicina: utilizam-se as raízes, frutos e folhas. Possuem ação diurética, vitamínica, emoliente, cicatrizante e obstipante. Utilizada em infeções urinárias, astenia, diarreia, inflamações gástricas e perturbações visuais.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta

FICHA DA SEMENTE DE RÚCULA

IDENTIFICAÇÃO

Nome da espécie/variedade: rúcula (*Eruca sativa*)

Local de recolha/origem: hortas particulares de Perafita

CUIDADOS AGRÍCOLAS

Época de sementeira: em maio

Época de colheita: de 20 a 65 dias após a sementeira, arrancando toda a planta ou colhendo apenas as folhas bem desenvolvidas

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: pode ser cultivada em solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica. Deve irrigar-se com frequência para que o solo seja mantido sempre húmido, mas sem que o mesmo permaneça encharcado. No outono e inverno pode ser cultivada com sol direto o dia todo, mas no verão pode ser melhor prover sombra parcial durante as horas mais quentes do dia.

UTILIZAÇÕES

Utilização na culinária: alimentação humana pois as suas folhas são consumidas cruas, cozidas ou refogadas, sendo utilizadas em diversos tipos de receitas culinárias, especialmente utilizadas na preparação de algumas pizzas.

Utilização na medicina: planta rica nas vitaminas B e K, estimula o bom funcionamento cerebral, prevenindo doenças degenerativas ou depressão. Como é muito rica em cálcio, fósforo, ferro e vitaminas K, promove o fortalecimento dos ossos. É muito eficaz no combate às doenças, ajudando a proteger o nosso organismo.

IMAGENS/ FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta