**Ficha técnica:**

**Coentros** (erva anual)

Semear – Preferencialmente em fevereiro

Utilização – Apreciados na cuinária, tanto pelas folhas como pelas sementes.

Na cozinha mediterrânea apenas as folhas.

Salsa (erva anual)

Semear – março/maio

Utilização – Erva utilizada em vários pratos de todo o mundo

Manjericão (cultivo anual)

Semear – janeiro a dezembro

Colher – janeiro a dezembro

Utilização – óptimo condimento para molhos e saladas

Espinafre

Semear – janeiro/abril ; agosto/outubro

Colher – primavera/verão ; outono/inverno

Utilização – fins culinários

Segurelha (planta anual)

Semear – maio/junho

Colher – julho/outubro

Utilização – Contém óleos essenciais naturais que favorecem a digestão

Cebolinho chinês

Semear – março/agosto

Colher – junho/julho/dezembro

Utilização – Fins alimentares. Saborear em estado cru.

Nabiça

Semear – meados de agosto até dezembro

Colher – 2 semanas após crescem as folhas

Utilização – Fins alimentares

Cenoura

Semear – março/junho

Colher – julho/setembro

Utilização – Fins alimentares

Couve de grelo

Semear – todo o ano

Colher – 40 a 60 dias após (primavera/verão) / 90 a 100 dias (inverno)

Utilização – fins alimentares

Cebolo

Semear – novembro/dezembro

Colher – março/abril

Utilização – fins alimentares

Feijão frade

Semear – março e junho

Colher – 60 a 90 dias começam a produzir folhas e vagens

Utilização – fins alimentares

Feijão manteiga

Semear – fevereiro e junho

Colher – abril/outubro

Utilização – fins alimentares (saladas, feijoadas, doçaria)

Favas

Semear – março (planta de clima frio, necessita de alta luminosidade, com luz solar pelo menos algumas horas por dia – cultivar em solo fértil.

Colher – agosto

Utilização – fins alimentares (base para sopas, saladas, cozidos)

Grão

Semear : plantação/sementeira – março-abril ; Germinação – 3 a 15 dias

Colher – ciclo biológico – anual (110 a 140dias)

Utilização – pratos culinários e alimentação para animais

Ervilhas (leguminosa)

Semear – início da primavera

Colher –

Utilização – fins culinários, rico em fibras, hidratos e proteínas

Lentilhas (leguminosa)

Semear – novembro/dezembro – fevereiro/março

Colher – julho/agosto

Utilização – uso culinário