

Turma/Grupo	3.º Ano	Data de recolha dos dados	06/12/2013
-------------	---------	---------------------------	------------

Nome Comum	Fotografia/ Desenho
Beterraba	

Época do ano	Outono
--------------	--------

Influência da luz	A beterraba necessita de boa luminosidade com, pelo menos, algumas horas de sol direto.
-------------------	---

Influência da água	Irrigar com a frequência necessária para que o solo não fique seco.
--------------------	---

Características	<ul style="list-style-type: none"> -Planta herbácea -Rica em açúcares -Folhas verdes comestíveis -Raiz tuberosa comestível -Cor (tom avermelhado-roxo) -Algumas variedades são: brancas, arco-íris e amarelo-ouro
-----------------	---

Utilização	<p>Existem variedades numerosas desta espécie, das quais algumas são utilizadas para consumo humano, outras para a alimentação de animais e outras para a produção de açúcar;</p> <p>É recomendada para situações de anemia, devido à riqueza em ferro e ácido fólico;</p> <p>Os médicos recomendam consumi-la crua e ralada em salada;</p> <p>Se preferir comê-la cozida, a sugestão é cozinhá-la inteira.</p>
------------	---

Curiosidades	<p>Não entre em pânico nem se assuste se depois de consumir beterraba a sua urina e fezes ficarem rosadas. Isso significa apenas que a betacianina (o pigmento vermelho da beterraba) passou por todo o aparelho digestivo sem ser metabolizada.</p>
--------------	---