

| | | | |
|-------------|---------|---------------------------|------------|
| 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> |
|--------------|---|