

Turma/Grupo

3º Ano

Data de recolha dos dados

26/02/2014

Nome Comum

Fotografia/ Desenho

Ervilha



Época do ano

A ervilha é uma planta anual.

Influência da luz

A ervilha deve ser cultivada em condições de alta luminosidade, com, pelo menos, algumas horas de sol direto diariamente.

Influência da água

A ervilheira deve ser irrigada com frequência para que o solo seja mantido levemente húmido, sem que ocorra o encharcamento do solo, que prejudica muito a planta.

Características

Existem ervilhas de porte baixo e de porte alto. As de porte alto são trepadeiras que usam as suas gavinhas para se agarrarem aos suportes. Estes suportes podem ser cercas, estacas finas, grades, outras plantas de porte alto, etc.
O grão de ervilha pode ser encontrado em dois tipos: o liso e o rugoso. O grão liso é mais resistente e tem maior permeabilidade, porém o mais apreciado é o rugoso devido ao seu sabor adocicado.

Utilização

Devido ao seu sabor adocicado e agradável, esta leguminosa pode ser utilizada em diversas preparações de sopas e saladas. Pode acompanhar assados e carnes, rechear panquecas, omeletes e complementar molhos.

Curiosidades

O grande trunfo destas pequenas leguminosas está na sua riqueza em proteínas. Como todas as sementes, as ervilhas transbordam ácidos nucleicos, umas moléculas que atuam como rejuvenescedores naturais. As nossas próprias células necessitam destes ácidos para se reparar (sem estes ácidos, os nossos tecidos não podem regenerar-se).