

Turma/Grupo

4º Ano

Data de recolha dos dados

29/05/2014

Nome Comum

Fotografia/ Desenho

Acelga



Época do ano

Semear em fevereiro.

Influência da luz

A acelga precisa receber algumas horas de sol por dia.

Influência da água

O solo deve estar húmido, não necessitando ficar encharcado.

Características

- Folhas verdes brilhantes lisas ou crespas (com algumas nervuras).
- Talos longos e firmes de cor branca.
- Raízes delgadas.

Utilização

- A acelga é utilizada:
- na culinária (saladas, refogados e sopas);
 - na medicina (em cicatrizes, micoses e doenças circulatórias).

Curiosidades

- As primeiras referências que existem desta hortaliça encontram-se na região do Mediterrâneo e nas Ilhas Canárias.
- O consumo da acelga deve ser moderado porque contem alta concentração da substância oxalato, que prejudica a absorção de cálcio no organismo.