

Turma/Grupo	3º Ano	Data de recolha dos dados	<u>30/01/2014</u>
Nome Comum	Fotografia/ Desenho		
PIMPINELA	  		
Época do ano	- Planta-se no inverno e colhe-se no verão		
Influência da luz	-Pode ser cultivada em locais ensolarados, ou em sombra parcial quando jovem, desde que haja uma boa luminosidade		
Influência da água	-Deve ser cultivada em solo bem drenado; -Irrigar de forma a manter o solo sempre húmido, sem que fique encharcado; -A pimpinela é muito sensível tanto ao excesso quanto a falta de água		
Características	-A sua forma assemelha-se à de uma pera e a casca pode ser lisa ou com espinhos, conforme a espécie, por sua vez, a cor varia do branco ao verde bem escuro; -É um vegetal de sabor suave, fácil digestão, rico em fibras, pobre em calorias e constitui uma ótima fonte de potássio e de vitaminas A e C; -É uma herbácea trepadeira, com caules flexíveis e grossos, folhas grandes e os ramos têm a presença de gavinhas que se prendem a tudo e apoiam a planta; -Existe em abundância junto aos cursos de água (ribeiras e nascentes)		
Utilização	-Deve ser consumida cozida, em forma de salada, ensopados ou em sopas		
Curiosidades	-É digestiva, o que a torna um excelente diurético, auxilia no controle de hipertensão, problemas renais e urinários; -É uma grande aliada nas dietas, principalmente, de pessoas diabéticas		