

ALFACE ROXA



ORIGEM

Originária da Europa e da Ásia, a alface roxa pertence à família das Asteráceas, a mesma da alcachofra e da chicória.

CURIOSIDADE

A cor das folhas vem das antocianinas, substâncias antioxidantes que ajudam a proteger o organismo.

BENEFÍCIOS

- Combate o envelhecimento precoce.
- Ajuda na saúde do coração.
- Rica em vitaminas A e C.
- Fonte de cálcio e fósforo.

CULTIVO

Pode ser cultivada durante todo o ano. A colheita acontece, em média, 45 dias após o plantio.

AGRICULTURA FAMILIAR

A alface é a hortaliça mais cultivada pelos agricultores familiares, ocupando cerca de 49,9% da área de produção de hortaliças. Sua produção gera renda, fortalece a economia local e leva alimentos frescos à mesa da população



CEBOLINHA, SALSINHA E COENTRO

ORIGEM

A cebolinha é originária da Europa e da Ásia, a salsinha tem sua origem no sul da Europa, e a coentro se origina na região do Oriente Médio e mediterrânea.

CURIOSIDADE

A cebolinha veio da Sibéria e era usada como remédio; o coentro tem o gene do "sabor de sabão" para algumas pessoas, e a salsinha já foi símbolo de morte na Grécia Antiga

BENEFÍCIOS

- Ricas em vitaminas, minerais e antioxidantes, essas ervas reduzem o sódio das preparações, fortalecem a imunidade e combatem o envelhecimento precoce das células
- Cebolinha: Controle do Colesterol e da Pressão Arterial, e ajuda na digestão
- Salsinha: Saúde dos Ossos, ação diurética e Saúde do Coração
- Coentro: Melhora a digestão, Desintoxica e têm ação antimicrobiana

CULTIVO

- Coentro: Um dos temperos de desenvolvimento mais rápido, podendo ser colhido em 30 dias
- Salsinha: 60 a 90 dias
- Cebolinha: 50 a 120 dias

AGRICULTURA FAMILIAR

O cultivo de cebolinha, salsinha e coentro é vital para a agricultura familiar. Essas hortaliças possuem ciclos curtos e alta rotatividade. Elas movimentam a economia local e são a base do "cheiro-verde", tempero indispensável na culinária brasileira.

MANJERICÃO

(OCIMUM BASILICUM)

ORIGEM

O manjericão é nativo das regiões tropicais da Ásia Central e da Índia. Ele viajou pelo mundo antigo através das rotas comerciais de especiarias, adaptando-se perfeitamente ao clima quente do Brasil.

CURIOSIDADE

O nome basilicum vem do grego basilikon, que significa "erva real" ou "digna de reis".

BENEFÍCIOS

- Ajuda a proteger as células contra o envelhecimento precoce e reduz inflamações no corpo.
- O chá de manjericão é excelente para aliviar gases, cólicas e má digestão.
- É considerado uma erva adaptógena, o que significa que ajuda o corpo a lidar melhor com o estresse psicológico e físico.
- Seus óleos essenciais ajudam a combater o crescimento de várias bactérias e fungos.

CULTIVO

Precisa de 4 a 6 horas de sol direto por dia e solo sempre úmido. Pode colher as primeiras folhinhas entre 60 e 70 dias após o plantio.

AGRICULTURA FAMILIAR

Garante renda rápida e constante por ter ciclo curto, gera alto valor agregado (com óleos essenciais e molhos) e atua como repelente natural de pragas, reduzindo custos e protegendo as lavouras agroecológicas.



BETERRABA



ORIGEM

Originária da região do Mediterrâneo, a beterraba selvagem era inicialmente cultivada por suas folhas, e foram os romanos que começaram a consumir e espalhar a raiz que conhecemos hoje por toda a Europa.

CURIOSIDADE

O pigmento que dá a cor intensa à beterraba é tão poderoso que já foi usado como batom natural na era vitoriana e hoje serve como corante industrial.

CULTIVO

Ela desenvolve melhor em climas amenos ou frios, necessitando de solo fofo, bem drenado e livre de pedras para que a raiz cresça sem deformações. O plantio é feito por sementes e a colheita geralmente ocorre entre 60 e 90 dias após a semeadura, quando a raiz atinge o tamanho ideal.

AGRICULTURA FAMILIAR

Possui um ciclo de crescimento rápido e alta demanda de mercado, garantindo renda regular. Por se adaptar bem a sistemas de rotação de culturas e consórcios, ela fortalece a sustentabilidade econômica e a biodiversidade das pequenas propriedades.

BENEFÍCIOS

- É rica em nitratos, que o corpo converte em óxido nítrico, relaxando os vasos sanguíneos e ajudando a reduzir a pressão arterial.
- Melhora a eficiência mitocondrial, aumentando a resistência e o uso de oxigênio durante exercícios físicos.
- Contém betalaínas, pigmentos que combatem o estresse oxidativo e protegem as células contra inflamações crônicas.
- Oferece ótimas quantidades de fibras, que auxiliam na digestão, além de vitaminas do complexo B, vitamina C, potássio e ferro.

ALHO

(*ALLIUM SATIVUM*)



ORIGEM

É originário da Ásia Central, com raízes históricas na Sibéria e regiões montanhosas. A planta começou a se espalhar há milênios por rotas comerciais, chegando ao Egito por volta de 4500 a.C.. Ao Brasil, o condimento foi trazido pelos portugueses na época do descobrimento, em 1500.

BENEFÍCIOS

O alho sempre foi utilizado como medicamento com vários objetivos desde a antiguidade. Ele contém propriedades antimicrobianas, tem alto valor nutricional por conter vitaminas (A, B2, B6, C), sais minerais, aminoácidos, adenosina, enzimas e compostos biologicamente ativos, como a alicina.

CURIOSIDADE

Durante o tempo dos faraós, o alho era oferecido aos trabalhadores e escravos que construía pirâmides, por aumentar a resistência física e protegê-los de doenças. Ele é mencionado na literatura de todos os grandes reinos do mundo antigo: Babilônia, Pérsia, Grécia e Roma.

CULTIVO

O plantio de alho é um processo simples, mas que exige atenção ao clima e ao solo. No Brasil, recomenda-se iniciar o cultivo entre os meses de março e abril, utilizando alhos nacionais de boa procedência. O alho precisa de bastante sol, solo drenável e rico em matéria orgânica. [1, 2, 3, 4, 5]

AGRICULTURA FAMILIAR

O cultivo de alho na agricultura familiar é uma excelente alternativa de renda. Ele exige plantio por bulbilhos e requer cerca de 4 a 6 meses para colheita. Para pequenos produtores, as variedades de alho comum são ideais, pois dispensam vernalização e rendem aproximadamente 10 kg de bulbos para cada 1 kg plantado.