



PINHÃO

NOME: EDUARDA VITÓRIA RIBEIRO DOS SANTOS

PROFESSOR: BENEDITO

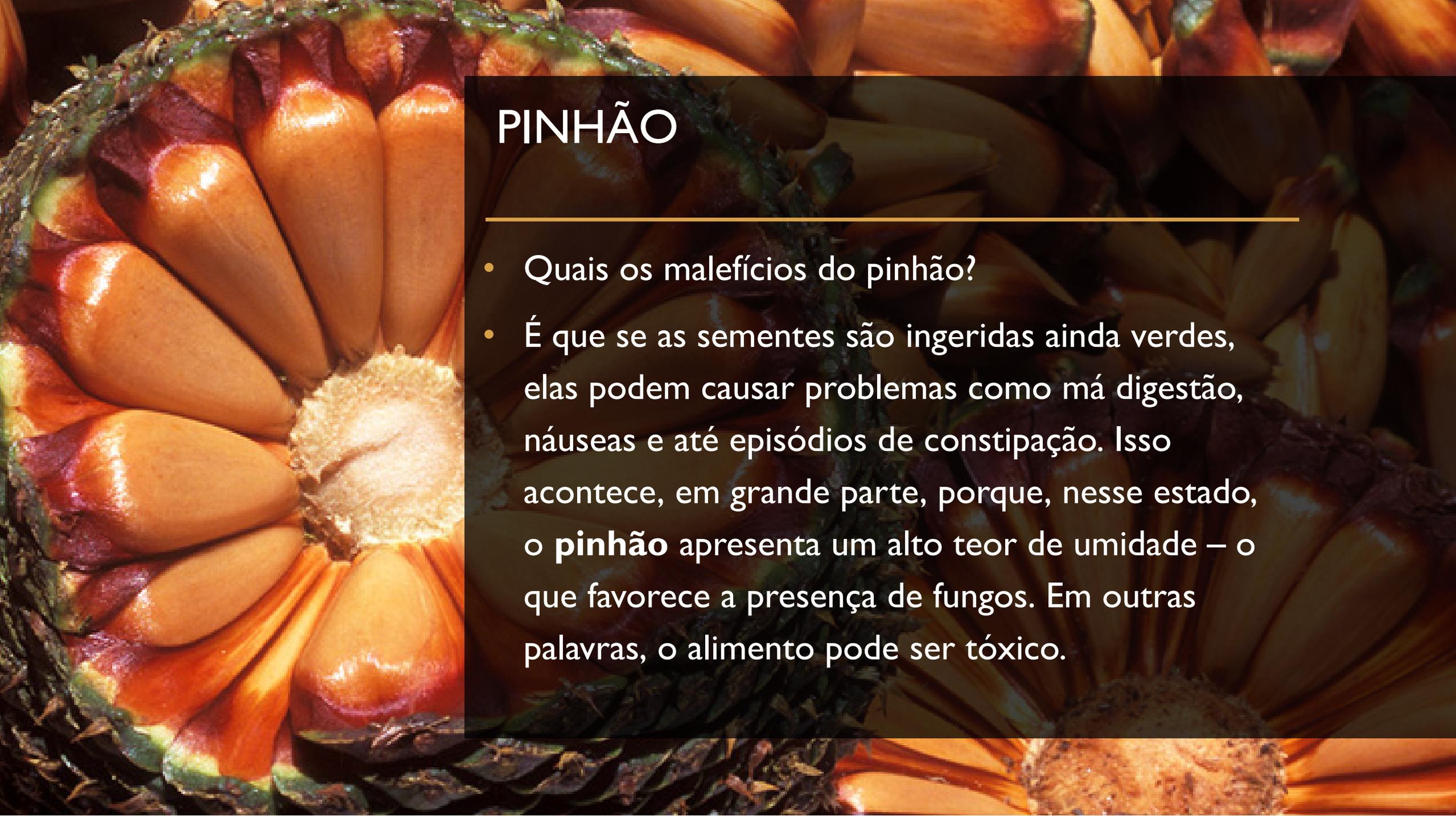
I.BIOLOGICAS



PINHÃO

Apreciado no Sul e Sudeste do país, ele ostenta uma mistura de ingredientes que, além de aquecer o estômago, traz muitos benefícios para o nosso corpo. Qual o benefício de comer pinhão?

O **pinhão** é composto por vários minerais, como cobre, zinco, manganês, ferro, magnésio, cálcio, fósforo, enxofre e sódio. Porém, merece destaque no fornecimento de potássio, mineral que ajuda a controlar a pressão arterial. Ainda no **pinhão**, são encontrados os ácidos graxos linoleico (ômega 6) e oleico (ômega 9).



PINHÃO

- Quais os malefícios do pinhão?
- É que se as sementes são ingeridas ainda verdes, elas podem causar problemas como má digestão, náuseas e até episódios de constipação. Isso acontece, em grande parte, porque, nesse estado, o **pinhão** apresenta um alto teor de umidade – o que favorece a presença de fungos. Em outras palavras, o alimento pode ser tóxico.



PINHÃO

- O **plantio** da semente da araucária é feito quando os pinhões estão novos. O detalhe mais importante é que eles deverão ser enterrados deitados em um saco ou pote com terra rica em húmus (terra preta), cuidando para que esta terra permaneça úmida, mas nunca encharcada.
- Como plantar o pinhão?
- Após o processo de deixar o **pinhão** em água, coloque-o em um recipiente ou saco com terra enriquecida com húmus. Essa terra também precisa estar úmida. Quando o **pinhão** começar a se desenvolver e a sua muda alcançar um tamanho de 20 cm, transfira-o para o local definitivo de cultivo, em um solo com húmus e adubo

PINHÃO

- O pinheiro **araucária** pode atingir de 30 a 50 metros de altura e possuir tronco com até dois metros de diâmetro, tornando-se adulto após 20 anos.

FONTES

<https://www.embrapa.br/florestas/valor-nutricional-do-pinhao>

<https://bandnewsfmcuritiba.com>

<https://ambientes.ambientebrasil.com.br/>

<https://blog.cobasi.com.br>

<https://saude.abril.com.br>

<https://mppr.mp.br>

por [Sabor à Vida](#) | set 10, 2018 | [Brasileira](#), [Colunistas](#),
[Cozinhas](#), [Internacional](#)

Foto: Mauro Scharnik