

# Amaranto



## Descrição

O amaranto é um vegetal de folhas que pode ser cultivado durante todo o ano! As suas qualidades decorativas e as suas folhas e sementes comestíveis são muito apreciadas.

No entanto, as folhas devem ser consumidas com moderação, pois são ricas em ácido oxálico. Em doses elevadas, este ácido pode ter efeitos nefastos para o organismo. As sementes, pelo contrário, são ricas em proteínas, hidratos de carbono e lípidos.

## Rega



Regar regularmente para manter o solo húmido.



Manter o solo húmido entre as regas.

## Sementeira

1



Semear em linhas: cavar sulcos com 2 a 3 cm de profundidade, espaçados 20 cm de distância.

Colocar as sementes e cobrir com terra. Regar com chuva fina.

2



A partir do aparecimento de 3-4 folhas, manter apenas as plantas mais vigorosas.

## Colheita



A colheita é efectuada, em média, 30 dias após a sementeira, quando as plantas atingem uma altura de 20 a 25 cm.

## Manutenção

Retire as folhas murchas à medida que avança, para favorecer a floração da cultura.

Capinar regularmente para limitar as ervas daninhas.

## Conselhos

Várias plantas podem ser combinadas com o amaranto para o proteger das pragas e garantir o seu crescimento: a salva, o cardo e também as flores.

**Plantas companheiras** ✓

