

Espinafre do Malabar



Descrição

Cruas ou cozinhadas, as folhas de espinafre do Malabar têm muitos benefícios para a nossa alimentação. Cultivada durante todo o ano, o espinafre do Malabar é consumida como os espinafres.

Este vegetal de folhas pode crescer até 5 metros de altura, se o clima o permitir, por isso tenha cuidado onde o semeia.

Sementeira

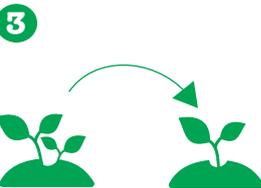


1 Semear em vasos ao sol. Colocar algumas sementes bem separadas. Cobrir com terra para vasos. Regar com chuva fina.



2 Assim que as plantas tiverem 5-6 folhas, transplante-as para o solo ou para um recipiente maior. Regar com chuva fina.

Manutenção



3 Após o transplante, manter apenas as plantas mais vigorosas, espaçando-as 40 cm.

Coloque uma estaca ao lado de cada planta e amarre o caule a ela para incentivá-la a crescer.

Rega



Regar regularmente para manter o solo húmido.

Colheita



Cerca de 2 meses após a sementeira, as folhas podem ser colhidas durante 4 a 5 meses.

Não espere que as plantas floresçam, pois isso torna as folhas amargas.

Conselhos

O espinafre do Malabar pode estar sujeita a doenças e pragas, nomeadamente caracóis e lesmas, bem como pulgões que atacam as folhas. Para limitar este fenómeno, podem ser implementadas soluções naturais, como a instalação de uma rede sobre a plantação.