

# Cenoura



## Descrição

A cenoura é uma planta da família das Apiaceae, tal como o funcho, o aipo, etc.

Com mais de 400 variedades de cenoura, este vegetal de raiz é um grande clássico nas nossas hortas.

Quer seja crua ou cozinhada, a cenoura tem muitos benefícios, incluindo vitaminas, carotenos, fibras e minerais.

## Rega



Regar regularmente para manter o solo húmido.

## Sementeira

1



Semear em linhas: cavar sulcos com 1 a 2 cm de profundidade, espaçados 25 cm de distância. Colocar as sementes e cobrir com terra. Regar com chuva fina.

2



A partir do aparecimento de 4-5 folhas, manter apenas as plantas mais vigorosas.

## Colheita



A colheita é efectuada 3 a 4 meses após a sementeira, sempre que necessário.

Retirar as cenouras e a folhagem. Em seguida, deixar secar ao sol, sem lavar.

## Manutenção

Capinar e sachar regularmente para limitar as ervas daninhas e a chegada de certas pragas.

Se a presença de caracóis ou de lesmas for demasiado grande, pode ser instalada uma rede.

A cobertura morta permite reduzir a frequência das regas.

## Conselhos

Várias plantas podem ser combinadas com as cenouras para as proteger das pragas e garantir o seu crescimento: ervas aromáticas como os coentros e o cebolinho, bem como cebola, rabanete, alho porro e flores como as malmequeres e as chagas.

Plantas companheiras ✓

Para evitar ✗

