

Espinafre

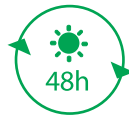


Descrição

Os espinafres são um vegetal de folha muito apreciado. Comido cru ou cozinhado, é rico em vitaminas, antioxidantes e minerais.

Mas atenção, pois os espinafres encolhem consideravelmente quando cozinhados, pelo que é necessário semear muito para obter uma colheita satisfatória.

Rega



Recomenda-se uma rega regular e bastante abundante para garantir o bom desenvolvimento da plantação.

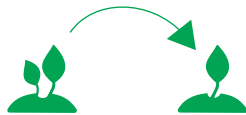
Sementeira

1



Semear em linhas: cavar sulcos com 2 a 3 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 3-4 folhas, manter apenas as plantas mais vigorosas.

Colheita



A colheita é efectuada cerca de 1 mês após a sementeira e, posteriormente, de 15 em 15 dias.

Manutenção

Capinar e sachar regularmente para limitar o desenvolvimento das sementes.

A cobertura morta reduzirá a frequência da rega e protegerá a cultura das pragas.

Conselhos

Várias plantas podem ser combinadas com os espinafres para os proteger das pragas e assegurar o seu crescimento: alface, alho porro, rabanete e couve.

Plantas companheiras ✓

Para evitar ✗

