

# Quiabo





## Descrição

O quiabo é um legume altamente reconhecível devido à sua cor e forma, e é utilizado em muitos pratos crioulos, africanos e asiáticos.

Comido cru ou cozinhado, é utilizado como legume ou condimento

## Sementeira

**1**  Semear num pequeno buraco com cerca de 2 cm de profundidade. Colocar 3-4 sementes bem separadas. Cobrir com composto. Regar com chuva fina.

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

## Manutenção

Aplique uma cobertura vegetal para manter os frutos frescos e protegê-los do contacto com o solo.

Capinar regularmente para limitar as ervas daninhas.

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



## Rega



A rega regular é essencial, pois o quiabo precisa de muita água e o solo deve ser mantido fresco.

## Colheita



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

Não espere demasiado tempo para colher toda a colheita, pois os quiabos tornar-se-ão fibrosos e duros. Os quiabos não devem ter mais de 10 cm de comprimento.

## Conselhos

Várias plantas podem ser cultivadas com os quiabos para os proteger das pragas e assegurar o seu crescimento: aromáticos como o aneto, mas também beterraba, pepino, espinafres, rabanete e flores como a calêndula.

Plantas companheiras  Para evitar 

