

Alface



Descrição

Principalmente consumida crua em saladas, a alface confere a frescura necessária aos seus pratos!

De manutenção reduzida, a alface é muito fácil de cultivar, mesmo para os principiantes.

Para além disso, a alface é rica em vitaminas, ferro, cálcio, fósforo e manganês.

Rega



Regar regularmente para manter o solo húmido.



Não molhar a folhagem para proteger a planta das pragas.

Sementeira

1



Semear em linhas: cavar sulcos com 1 a 2 cm de profundidade, espaçados 30 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 cerca de 2 meses após a sementeira, sempre que necessário.

As alfaces devem estar bem formadas antes de serem cortadas com uma faca por cima da cabeça. Este corte produzirá novos rebentos para a próxima colheita.

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 alfaces para as proteger das pragas e garantir o seu crescimento: plantas aromáticas como o aneto, a beterraba, a cenoura e o pepino.

Plantas companheiras ✓ Para evitar ✗

