

# Alface-de-cordeiro



## Descrição

A alface-de-cordeiro distingue-se pelas suas folhas verde-escuras e pelo seu sabor bastante forte.

Tal como a alface, a alface-de-cordeiro confere frescura aos nossos pratos. Tem também uma série de benefícios, incluindo um elevado teor de vitaminas e minerais.

## 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.

## 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.

## Rega



Regar regularmente para manter o solo húmido.



Não molhar a folhagem para proteger a planta das pragas.

## Colheita



A colheita é efectuada cerca de 5 a 6 meses após a sementeira, sempre que necessário.

A alface-de-cordeiro deve estar verde e bem formada antes de ser cortada com uma faca acima das raízes. Este corte dará origem a novos rebentos para a próxima colheita.

## Conselhos

Várias plantas podem ser combinadas com as alfaces-de-cordeiro para as proteger das pragas e garantir o seu crescimento: alho porro, aipo, cebola e cenoura.

Plantas companheiras ✓



Para evitar ✗

