

Nabo



Descrição

O nabo, um legume de raiz, não é apenas rico em água, mas também uma fonte de minerais, vitaminas e fibras. Um pouco esquecido em detrimento da batata, o nabo tem o seu lugar no coração da horta!

Com o seu sabor característico, suave e adocicado, o nabo vai certamente fazer as delícias do nosso paladar numa série de receitas.

Rega



Regar regularmente para manter o solo húmido.

Sementeira

1 Semear em linhas: cavar sulcos com 1 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 3-4 folhas, manter apenas as plantas mais vigorosas.

Colheita



A colheita é efectuada cerca de 5 a 6 meses após a sementeira.

Os nabos devem estar maduros antes de serem colhidos, ou seja, firmes e pesados.

Manutenção

Capinar e sachar regularmente para limitar as ervas daninhas.

A cobertura morta permite reduzir a frequência das regas.

Conselhos

Várias plantas podem ser combinadas com os nabos para as proteger das pragas e garantir o seu crescimento: plantas aromáticas como o tomilho e o alecrim, bem como alface, cenoura, funcho e flores como a calêndula e a chagas.

Plantas companheiras ✓ Para evitar ✗

