

# Abóbora



## Descrição

Este legume antiquado, um pouco esquecido, tem muitas virtudes importantes, como o seu teor de potássio e de vitamina C.

Existem muitas variedades à escolha: branco, amarelo, cor de laranja ou verde, o abóbora apresenta-se numa gama de sabores para todos os gostos!

## Rega

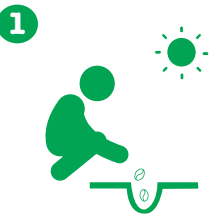


Regar regularmente para manter o solo húmido.

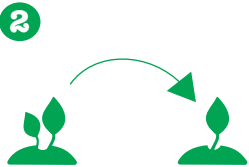


Não molhar a folhagem para proteger a planta das pragas.

## Sementeira



1 Semear num pequeno buraco com cerca de 2 cm de profundidade. Colocar 4-5 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.

## Entretien

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

Capinar regularmente para limitar as ervas daninhas.

## Colheita



As abóboras são colhidas em diferentes estádios de maturação, consoante as suas preferências gustativas.

No primeiro estágio de maturação, não se conservam durante muito tempo, pelo que são ideais para a conserva. 2 meses após a sementeira, a polpa é tenra e as sementes mal se formaram. Quando estão completamente maduros, conservam-se durante mais tempo.

## Conselhos

Várias plantas podem ser cultivadas com as abóboras para as proteger das pragas e assegurar o seu crescimento: aromáticos como a hortelã, mas também a cenoura, a beterraba, o rabanete e a alface.

Plantas companheiras ✓ Para evitar ✗

