

FICHA DE CULTIVO



HORTÍCOLA

BERINGELA

ORIGEM

A beringela (*Solanum melongena*) é uma espécie da família das Solanaceae, já há muitos séculos cultivada em todo o mundo pelos seus frutos roxos comestíveis.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

É um fruto rico em vitamina B5 e sais minerais como cálcio, ferro, fósforo, e contém bons teores de niacina e potássio.

Os benefícios incluem a redução do risco de doenças cardiovasculares, controlo dos níveis de açúcar no sangue e perda de peso.

COMO CULTIVAR

Semeie num canteiro abrigado, vaso ou floreira, e quando as plantas tiverem as duas primeiras folhas desenvolvidas, transplante-as para local definitivo.

Plante-as em linha, espaçadas cerca de 1 m, para dar espaço ao porte semi-arbustivo da planta e para um melhor crescimento dos frutos pendentes.

Os cuidados limitam-se ao tutoramento da planta à medida que cresce e proteger alguns frutos que estejam junto ao solo ou muito expostos ao sol.

CONDIÇÕES DE CULTIVO

Sol pleno e direto.

Regas abundantes e frequentes.

Solos ricos, arenoargilosos e bem drenados.

Ambiente ameno a quente, livre de ventos e poeiras.