

FICHA DE CULTIVO



HORTÍCOLA

COUVE GALEGA

ORIGEM

A couve (*Brassica oleraceae*) é uma planta hortícola que se divide em variadas subespécies em grande parte originárias da Europa, desde o Norte à costa mediterrânica. É hoje usada em todo o mundo, seja pelas boas características organoléticas como pelos muitos benefícios para a saúde.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

A couve previne a incidência de alguns tipos de cancro porque tem na sua constituição glucosinolatos que previnem o início do cancro. Tem efeitos anti-anémicos, diuréticos, energéticos, remineralizantes, anti-inflamatórios e antibacterianos.

COMO CULTIVAR

Semeada em tabuleiros, canteiros ou alfobres, germinará num período de 15 dias, no máximo. O compasso entre couves, quando da transplantação para local definitivo, deverá ser de 50-80 cm na entrelinha e 30-40 cm na linha.

Adapta-se a terrenos em que o estrume ainda não esteja totalmente decomposto, podendo até iniciar-se um esquema de rotação de culturas ou consociação com outras culturas como a cenoura, alface, cebola, batata, espinafre, tomilho, etc.

CONDIÇÕES DE CULTIVO

Plantar no outono-inverno por ser resistente a baixas temperaturas e até curtas geadas

Sol pleno e direto.

Solos de textura média ou argilosa, bem drenados e com pH entre 6,5-7.

Regas frequentes, nunca deixando secar completamente.

Tolera bem brisas marítimas, preferindo humidade ambiente elevada.