

FICHA DE CULTIVO



HORTÍCOLA

MIZUNA

ORIGEM

A mizuna é uma cultivar de *Brassica rapa var. niposinica* e tem sido cultivada no Japão desde há muitos séculos.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Excelente fonte de vitaminas A, C e K, bem como de potássio, magnésio e cálcio. Tem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e anti-virais.

Baixa em calorias, o seu consumo é aconselhado em dietas para perda de peso. Muito rica em fibras, contribui para o equilíbrio do tracto intestinal.

COMO CULTIVAR

Gosta de zonas com sol ou meia sombra e não é exigente em tipos de solo, desde que seja bem drenado e rico em matéria orgânica.

Muito fácil de cultivar em vaso ou em floreira assim como num canteiro ou quintal no exterior.

Faça a sementeira no início do Inverno em tabuleiros para transplantar mais tarde para o terreno.

CONDIÇÕES DE CULTIVO

Sol pleno ou meia sombra.

Solos vários, argilosos a bem drenados.

Regas regulares nos meses mais quentes.

Adubar com estrume ou composto orgânico.