

FICHA DE CULTIVO



AROMÁTICA

SALSA

ORIGEM

A salsa (*Petroselinum crispum*) é uma planta herbácea aromática pertencente à família das Apiaceae, nativa da região mediterrânica e Sudoeste Asiático, e tem sido cultivada desde há mais de 2000 anos.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

A salsa é uma planta medicinal muito completa, sendo antioxidante e protetora do fígado, estômago e cérebro. Tem ainda propriedades contra a diabetes, é laxativa, diurética, antibacteriana e antifúngica.

COMO CULTIVAR

A salsa pode ser semeada em canteiro ou num vaso ou floreira ao abrigo de uma varanda, no interior ou dentro de pequena estufas.

Tem um ciclo de vida bienal e floresce no fim do verão, dando sementes que poderão ser utilizadas em cultivos futuros.

Poderá colher os primeiros ramos de salsa cerca de 2 meses após a sementeira. Se não cortar excessivamente, é possível ter salsa durante quase todo o ano, da primavera ao outono.

CONDIÇÕES DE CULTIVO

A sementeira faz-se na primavera, deixando cerca de 6-8 plantas por metro quadrado.

Sol moderado ou meia sombra.

Solos ricos em matéria orgânica, ligeiros e frescos, mesmo que pouco profundos.

Regas frequentes, mantendo o substrato ligeiramente húmido.

A cada 2 anos, revolva o substrato e fertilize-o, incorporando adubos ou fertilizantes orgânicos.