

# FICHA DA SEMENTE DE ALFACE

## IDENTIFICAÇÃO

**Nome da espécie/variedade:** *Lactuca sativa* L.

**Local de recolha/origem:** Toutosa – Marco de Canaveses

## CUIDADOS AGRÍCOLAS

**Época de sementeira:** todo o ano (existem variedades para todas as épocas). É uma planta de ciclo anual (8 semanas na época primavera-verão e 12 semanas no inverno).

**Época de colheita:** quando a alface tiver desenvolvido o repolho ou quando tiver 35 folhas.

**Condições necessárias ao desenvolvimento da planta:** prefere solos frescos e bem drenados, com textura franca ou argilosa, ricos em matéria orgânica bem decomposta. Necessita de boa exposição solar.

O transplante deve ser feito quando as alfaces tiverem de 4 a 6 folhas. Devem ser feitas sachas quando a planta tiver 10 a 12 folhas. A rega deve se feita por aspersão, sendo mais intensa na altura do transplante e espaçando 3 em 3 dias nos outros dias (na primavera e no verão).

## UTILIZAÇÕES

**Culinária:** em fresco, nas saladas, ou cozinhada, em sopas e noutros pratos. Devem consumir-se as folhas mais verdes e escuras, pois estas contêm mais nutrientes.

**Medicina:** tem atividade sedativa e calmante. Em termos nutritivos, é rica nas vitaminas A, B, C e contem, também, minerais como o cálcio, ferro, sódio, cobre, zinco, magnésio e potássio.

## IMAGENS/FOTOGRAFIAS/ILUSTRAÇÕES



**Semente**



**Planta**