

FICHA DA SEMENTE

ALFACE

Identificação

Nome da espécie/variedade: *Lactuca sativa*

Local de recolha/origem: Horta Escola EB 2,3 S. João da Madeira

Cuidados agrícolas

Época de sementeira: fevereiro a maio ou de setembro a novembro. Durante o tempo frio é preferível iniciar as alfaces em local abrigado e só depois fazer a muda para o campo.

Época de colheita: A colheita pode ser feita entre 55 e 130 dias depois da sementeira.

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: As plantas precisam de solo bem drenado, rico em matéria orgânica e fértil. A alface deve ser irrigada com frequência para manter o solo úmido, mas sem que o solo permaneça encharcado. O espaçamento entre as plantas pode ser de 20 a 35 cm

Utilizações

Utilização na culinária: a alface é consumida crua e serve como base de muitas saladas. Pode ainda ser utilizada em sopas ou refogada. Também é usada em sumos.

Utilização na medicina: é utilizada em chá como calmante, auxilia no tratamento da insônia nos transtornos digestivos e na obesidade.

Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta