

## JANEIRO

### Janeiro 2014

S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### Sementeiras de hortaliças:

Agriões.  
Aipo.  
Alho-porro.  
Alfices próprias de ocasião.

Almeirão.  
Beterraba para salada.  
Cebolinha para conserva.  
Chalotas.  
Chicória.  
Coentros.  
Couves diversas próprias da ocasião.  
Ervilhas diversas.  
Espinafres de grão áspero.  
Favas.  
Nabiças.  
Rabanetes.  
Salsa.  
Tomates.

#### Sementeira de flores: (por semente)

Cíclames.  
Crisântemos.

Ervilhas de cheiro.  
Gipsofilas.

(por bolbo):

Begónias tuberosas.  
Dobradas e fimbriatas.  
Liliuns.  
Canas indicas.  
Dálias pompom,  
decorativas e gigantes  
Americanas.  
Catos, semi-catos e  
muguet.  
Gloxínias.  
Gladíolos.  
Gipsofila-vivaz



### A BETERRABA

As beterrabas são ricas em nutrientes como ácido fólico, manganês, potássio e vitamina C, tornando-as numa excelente fonte de nutrientes. Cruas, as beterrabas contêm um importante componente chamado betaína, o qual reduz vários tipos de inflamações no organismo. Por outras palavras, é um alimento anti-inflamatório que nos ajuda a proteger dos efeitos do envelhecimento. É considerada por muitos como sendo um dos milagres da natureza na prevenção do cancro. A fibra encontrada na beterraba parece aumentar os componentes do corpo responsáveis por detetar e remover células anormais antes que se tornem cancerígenas.

Desde há muitos anos que as beterrabas são recomendadas para purificar o sangue. A beterraba também ajuda a limpar o fígado. A beterraba é um alimento versátil. Pode ser comido cru, cozido no vapor, cozidos (embora muitos nutrientes sejam perdidos na água de cozedura) ou adicionado a sopas e guisados. As propriedades anticancerígenas das beterrabas diminuem com o calor, por isso é sempre melhor utilizá-las cruas, por exemplo em saladas.

**Cultura** – Os estrumes e compostos a usar na cultura da beterraba devem ser enterrados com antecedência no solo. Fazem-se a sementeiras no fim do inverno princípio da primavera devendo o terreno ser movido profundamente. Depois de ter sido semeadas em alfofre devem ser transplantadas com cerca de 15 cm de altura. Podem ser arrancadas em outubro conservando-se as mesmas em condições de consumo quando guardadas em locais secos. As beterrabas podem igualmente ser usadas como forragem para animais, existindo para esse fim variedades específicas.

### LUZERNA

**Cultura** – É uma das melhores e das mais produtivas forragens, desde que se lhes dê os cuidados necessários. Os terrenos para a cultura devem ser movidos com profundidade, ser bem estrumado e de preferência com características calcárias. Ao contrário de outras forragens para animais usadas em Portugal, a luzerna produz abundantes cortes durante pelo menos seis meses. Nos terrenos pobres em calcário deve-se incorporar cal agrícola, quinze dias antes da sementeira durante a movimentação do solo.

Plantam-se também: Alcachofras, Espargos, Morangueiros, etc. Procedem-se ao método de reprodução por mergulhia especialmente de videiras. Podam-se e limpam-se as árvores fruto. Limpam-se as colmeias.

### RABANETES

Cultivam-se para a produção das suas raízes que, cruas, servem de aperitivo e entram igualmente na composição de saladas e conservados em vinagre. O próprio sumo dos rabanetes é usado pois tem princípios diuréticos. O rabanete tem um sabor picante característico (acre) que se deve a um composto sulfurado-abílico. É um alimento sadio e magnífico para o fígado.

**Sementeira** – A sua multiplicação é feita por semente, em local definitivo, podendo ser feita durante todo o ano. Devem ser semeados em terrenos bem mobilizados e que não sejam impermeáveis. A terra deve ser calcada e nivelada antes da sementeira, devendo ser regada sempre que não chova. A cultura é rápida podendo a colheita dos rabanetes começar a ser feita um mês após a germinação, durando a colheita cerca de quinze dias. Não é uma colheita ávida de fertilizantes, sendo no entanto o Potássio muito importante pois interfere no paladar das raízes.

Janeiro fora mais uma hora