

Já semeou as cenouras?

São presença assídua no nosso dia-a-dia, mesmo que muitas vezes nem demos por elas. E o melhor de tudo é que são fáceis de cultivar e dão-se quase todo o ano. Toca de ir comprar as sementes e lançar cenouras à terra. *Rosa Isabel Guilherme*

Menu preferido de Bugs Bunny, as cenouras, inteiras ou aos pedaços, cruas, cozinhadas como prato principal ou a acompanhar o cozido à portuguesa, em sopas, saladas, bolos, sumos, conservas ou até em compotas, fazem parte do nosso dia-a-dia quase sem darmos por elas. Fáceis de cultivar, podemos tê-las na nossa horta, prontas a colher, durante todo o ano.

A planta

A cenoura (*Daucus carota* L.) pertence à família das apiáceas, sendo já conhecida e apreciada tanto na Grécia Antiga como em Roma. Planta bienal cultivada como anual, é uma das hortícolas mais consumidas a nível mundial, apresentando como órgão principal a raiz aprumada, tuberculosa, grossa e carnuda de cor normalmente alaranjada e de sabor adocicado que constitui a parte comestível. Existem diversas variedades caracterizadas pelo comprimento da raiz, forma, cor e pelo fim a que se destinam. Vulgarmente associadas com a cor laranja há variedades de outras colorações, variando entre o branco, o amarelo, o vermelho ou o roxo. As folhas, dispostas em roseta, compostas e de inserção alterna também são comestíveis, mas tal não é habitual devido ao seu intenso sabor.

Quando e onde semear?

Semeadas directamente no local definitivo, as cenouras podem semear-se durante todo o ano. O primeiro passo será adquirir as sementes da variedade pretendida. Escolha um local com alguma exposição solar, protegido de geadas, com solo leve, profundo, bem drenado, com pH entre 6 e 6,5 e rico em matéria orgânica, podendo enriquecê-lo com



PEBRO CUNHA

o composto produzido na sua horta. Na preparação da cama para a semente é fundamental a criação de uma camada de terra suficientemente fina e leve para assegurar um bom contacto da terra com a semente. A utilização de um ancinho para retirar as pedras de maior dimensão e afogar a camada superficial poderá ser útil. Se a sementeira das cenouras coincidir com a plantação de cebolas ou cebolinhas, aproveite e faça uma consociação, semeando as cenouras nas entrelinhas das cebolas, pois irão ajudar a controlar as infestantes. Na bordadura, pode plantar rosmaninho para manter afastados alguns insectos prejudiciais à cenoura.

Como semear?

A sementeira pode ser realizada a lança, misturando as sementes da

cenoura com um pouco de areia fina e espalhando-as pela área reservada. Se preferir, faça linhas espaçadas de 20 a 30cm e espalhe as sementes ao longo das linhas, o mais uniformemente possível. A profundidade de sementeira não deve ser superior a 1cm, pois trata-se de uma semente de pequeno calibre. Cubra ligeiramente as sementes para as defender dos pássaros e para promover o aconchego das sementes com o solo. Se tiver um regador com crivo, humedeça ligeiramente a área semeada, mas sem encharcar.

Como cuidar?

O principal cuidado a ter com as cenouras é manter o solo com um teor constante de humidade, mas sem excesso. Cenouras em que não faltou água apresentam-se mais li-

sas. Se regar em excesso, pode favorecer o apodrecimento das raízes. Regue, preferencialmente no período da manhã. Com cuidado, deve retirar as infestantes que possam ir aparecendo para não competirem com as cenouras.

Quando colher?

Dependendo da duração do ciclo cultural da variedade escolhida, o início da colheita pode ocorrer entre os 60 e os 130 dias. Pode começar por arrancar algumas plantas para verificar o estado de desenvolvimento da raiz, aproveitando ao mesmo tempo para fazer um desbaste na sementeira e promover um maior crescimento das restantes cenouras. Se observar a ocorrência de fendas no solo, esse é também um indicador que está na altura de colher. Depois de

atingirem o desenvolvimento ideal, as cenouras podem manter-se por algumas semanas no solo, mas tenha em conta que as raízes vão ficando fibrosas e com um sabor menos agradável.

Dicas:

- Não semeie as cenouras no mesmo terreno duas vezes seguidas. Vá alternando o seu local de sementeira.
- Para ter sempre cenouras frescas e prontas a consumir na sua horta, faça sementeiras regulares, de duas ou de três em três semanas.
- Pode colher as suas cenouras e mantê-las no frigorífico por algum tempo.

Licenciada em Engenharia Agro-Pecuária e da Associação Portuguesa de Horticultura