

10/04/2015

TRABALLANDO NO HORTO

PLANTAMOS E
SEMENTAMOS LEITUGAS



APRENDEMOS

A LEITUGA É UNHA BOA AMIGA DE CARDIO

É unha das hortalizas máis tradicionais do noso horto. Presente en todo tipo de ensaladas. Apenas basta con lavalas e cortalas para que estea lista para ser levada á mesa en apenas uns poucos minutos.

**É MOI
SAUDABLE.**



VARIETADES

Existen tres tipos de leitugas: a romana, de folla alargada e estreita; a leituga acogollada, tamén chamada arrepolada; e finalmente a leituga de folla solta, a variedade máis extravagante que se caracteriza polas súas follas soltas e dispersas.

LEITUGA ROMANA



LEITUGA ACOGOLLADA

LEITUGA DE FOLLA SOLTA



CULTIVO

Ao comezar a cultivar leitugas no teu horto , debes ter en conta o clima.

Trátase dun vexetal que prefire unha temperatura óptima entre 15° e 18° C.

Cando se superan os 25° C a planta tende a espigar, e aínda que pode soportar temperaturas de ata -6° C, neste caso as follas sufrirán certos danos dependendo da variedade. Por iso é mellor esperar á **primavera** ou **verán** para sementar leitugas.



SEMENTANDO LEITUGAS

Á hora de sementar tes dúas opcións:

- Facelo primeiro en **sementeiro** e logo transplantar as plantas.
- Sementar **directamente no horto.**

Podes optar polo primeiro se consideras que o clima está moi frío, desta maneira protexerás ás plantas pequenas que aínda están moi débiles.

Se decides sementar na terra directamente, debes ter un espazo xeneroso e ben abonado.

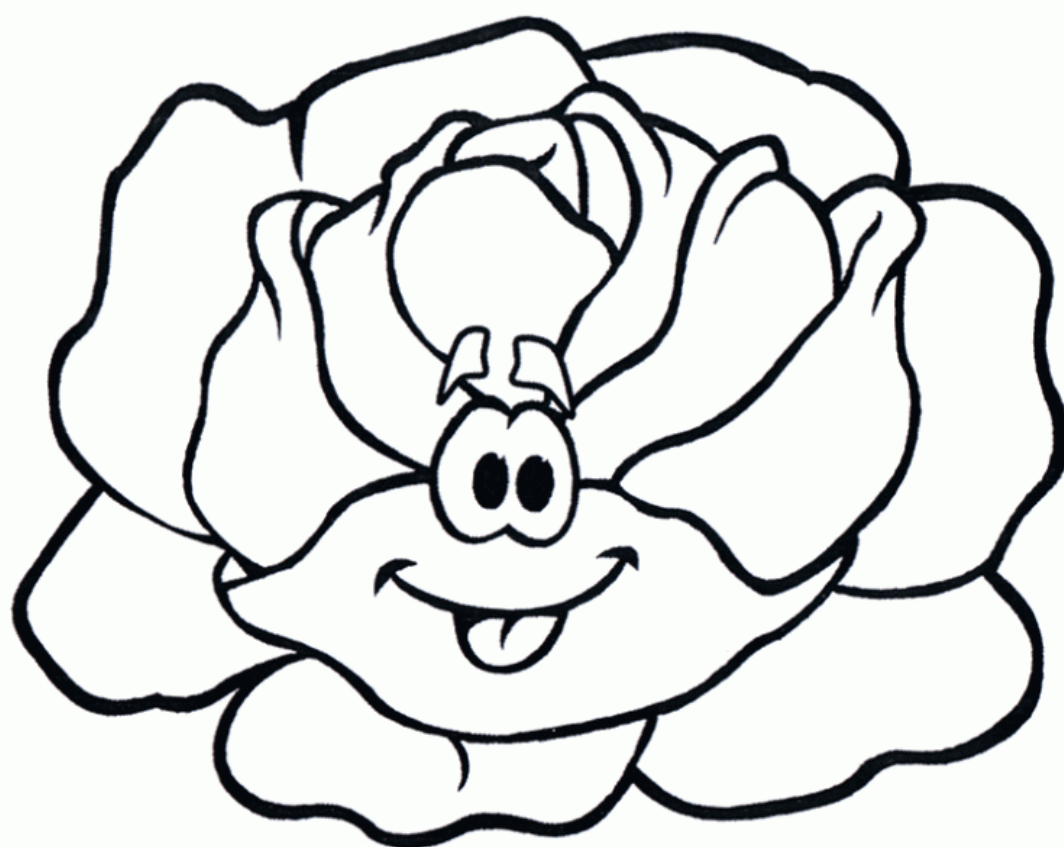
Debes plantar as sementes en fileiras cunha separación de 40 cm. entre unha e outra.

Rastrilla o terreo en forma superficial para enterrar as sementes.



FICHAS PARA TRABALLAR N A AULA

COLOREAMOS E RECORTAMOS



**OLA NENOS E NENAS SON
UNHA LEITUGA MOI SAUDABLE
PORQUE SON RICA EN :**

VITAMINA A

VITAMINA C

FIBRA

CALCIO

FERRO

