

# Couve

## *Brassica oleracea*



Mediterrâneo e sudoeste da Europa até ao sul de Inglaterra.



Muito comum, cresce facilmente em muitos tipos de solos, mesmo em zonas urbanas. Frequentemente utilizada nas hortas em Portugal.

Planta herbácea mas de difícil descrição uma vez que apresenta inúmeras variedades, cores e aspetos morfológicos muito diferentes.

Deriva da couve-selvagem, tendo sido progressivamente selecionada até obter as variedades atuais: repolho, couve-brócolo, couve-flor, couve-portuguesa, couve-de-bruxelas, couve-coração, couve-galega, couve-roxa, couve-lombarda e outras.

É, geralmente, uma planta bianual (demora dois anos a completar o seu ciclo biológico e a dar flor), podendo atingir 250 cm de altura quando em floração. As folhas são geralmente verdes e grossas. As sementes surgem em pequenas cápsulas (siliquis) e são dispersadas pelo vento e pelos animais.



1. Quando a planta apresentar cápsulas castanhas, pequenas e alongadas, cortá-las da planta-mãe com cuidado porque podem deixar cair as sementes;
2. Secar as sementes para que fiquem inativas e não gastem as suas reservas de energia: colocar em *collants* dentro de um frasco com arroz para absorver a humidade;
3. Descartar o arroz e conservar as sementes num local seco e escuro (envelope ou frasco), anotando a espécie, data e local de colheita.

Para assegurar couves viáveis, com qualidade e variabilidade genética, recolher sementes de, pelo menos, cinco plantas diferentes, de aspeto saudável. As variedades de couve cruzam-se facilmente, pelo que é recomendável deixar uma variedade dar flor de cada vez.



“Couve” deriva do Francês “*caboché*”, que significa cabeça.

As couves são utilizadas em sopas, saladas e como decoração, sendo cultivadas, pelo menos, há 2 000 anos.

As folhas de couve alimentam as lagartas da borboleta-da-couve (*Pieris brassicae*) e da borboleta-pequena-da-couve (*Pieris rapae*). As flores de couve servem de alimento à abelha-do-mel (*Apis mellifera*), abelhas-solitárias (*Panurgus* sp.) e borboletas, que ajudam na sua polinização.

Deixar, pelo menos, uma couve na horta até dar flor. Assim garante alimento para as lagartas que se vão transformar em borboletas, importantes polinizadores para os canteiros e hortas.



Maió - Agosto



Todo o ano



30 a 75 cm