



MINISTÉRIO DA ECONOMIA  
DIRECÇÃO GERAL DOS SERVIÇOS AGRÍCOLAS

**NOÇÕES ELEMENTARES À CÊRCA DA CULTURA**

DAS

C O U V E S

(Texto elaborado pela Repartição de Serviços Arborícolas e Hortícolas)

Serviço editorial  
da Repartição de Estudos, Informação e Propaganda  
1942

CAMPANHA DA PRODUÇÃO AGRÍCOLA-SÉRIE B-N.º 16



*“Nenhuma fonte de substâncias ali-  
mentares, recanto ou nesga de  
terra pode ficar inactiva...”*



## **USOS E VALOR ALIMENTAR**

A couve, nas suas variadas formas cultivadas, tem largo emprêgo na alimentação, sendo um dos produtos vegetais mais generalizados entre aquêles de que o homem se nutre.

Não há, pode dizer-se, refeição caseira em que falte a couve, preparada duma ou doutra maneira.

As fôlhas das couves verdes e dos repolhos, a inflorescência das couves-flor e dos bróculos, as hastes da couve-rábano e a raiz da couve-nabo utilizam-se, depois de cozinhadas, na confecção dum sem número de pratos saborosos e nutritivos, de uso corrente durante todo o ano.

A couve-flor utiliza-se ainda, freqüentemente, nas conservas e saladas. Algumas variedades de repolhos de fôlhas lisas (em especial a «Quintal») prestam-se também para conservar (1); o repolho vermelho é utilizado na confecção de saladas.

---

(1) A «choucrouce», muito usada em França e na Alemanha (sanerkraut). Prepara-se cortando os repolhos em fatias, dispondo-as a seguir dentro de barris, em camadas, polvilhadas com sal grosseiro e por forma que a conserva esteja sempre coberta pela salmoura. Aí fermenta durante 3 semanas, devendo substituir-se a salmoura a cada uma delas. A conserva pode consumir-se passados dois meses. Desta maneira, o repolho é de sabor mais agradável e de digestão mais fácil.

A composição química da couve oscila, conforme as variedades, entre as percentagens de: 1,2 0/0 a 2,5 0/0 de proteínas, 0,3 0/0 a 0,4 0/0 de matérias gordas, 5 0/0 a 5,5 0/0 de hidratos de carbono e 90 0/0 a 94 0/0 de água. Em face desta composição o seu teor em calorias está compreendido entre 31 e 34.

Independentemente da composição e do valor energético de um alimento, há a considerar nêle, e como elemento de muito maior importância, a sua riqueza em vitaminas, sabido que o organismo humano delas carece indispensavelmente e que só os vegetais as produzem e armazenam.

As couves, especialmente as verdes, são muito ricas em vitaminas A (factor de crescimento e de anti-raquitismo) e C (anti-escorbútica) e ricas — embora em menor escala — em vitamina B (anti-nevrítica).

Em face, pois, do principal papel que as vitaminas representam na alimentação é que o uso dos vegetais, hoje, é preconizado. Refeição em que êles não entrem, será sempre uma refeição incompleta, imperfeita e insuficiente. De resto, e no presente momento muito especialmente, o uso das hortaliças impõe-se como medida económica, dada a carência e carestia dos produtos de origem animal, impondo-se ainda por motivos de ordem higiénica, considerada a acção que desempenham na regularização e no bom funcionamento do aparelho digestivo, na depuração do sangue e na desintoxicação de todo o organismo.

## **VARIÉDADES A CULTIVAR**

As diversas formas de couves cultivadas agrupam-se nas 6 divisões ou espécies distintas a seguir referidas:

**As couves de folhas, de olhos ou de cortar**, não repolhudas ou enrepolhando muito pouco e caracterizadas pelas suas folhas abundantes e muito desenvolvidas.

**Os repolhos**, em que as folhas se acomodam por maneira a constituir uma cabeça, por assim dizer, aconchegando-se umas às outras.

**As couves-flor e bróculos**, cuja parte floral constitui um conjunto tenro e carnudo.

**As couves de Bruxelas** ou de mil-repolhos, produzindo uns pequenos repolhos, do tamanho de uma noz, ao longo da haste.

**As couves-nabo ou Rutabagas**, cultivadas para aproveitamento das suas raízes, semelhantes às do nabo.

**As couves-rábano**, em que a parte comestível é constituída pelo entumecimento do caule, em forma de bola.

Os três primeiros agrupamentos compreendem a maioria das variedades em cultura, dentre as quais se indicam, por serem de uso mais corrente, as seguintes:

«Galega» (lisa e frisada) produzindo abundantes e grandes folhas, as mais próprias para o caldo verde.

«Nabiça» ou couve de grelos, «lombardas» ou couves de Milão, «tronchudas» ou couves-pencas (penca de Chaves, tronchuda e portuguesa).

As galegas fornecem folhas em boas condições, dois anos seguidos; cortando-se-lhes a «cabeça» produzem «hortos» (rebentões laterais) em grande quantidade.

As tronchudas são apreciadíssimas pelas suas folhas muito tenras, e pela grossura dos talos e nervuras. Enrepolham geralmente um pouco.

A seguir a estas variedades — tôdas do primeiro grupo — seguem-se as muitas que constituem o segundo, o dos «repolhos».

As mais vulgarizadas são as conhecidas pelas designações de:

«Bacalan», «Coração de boi», «R. do Algarve», «Gigante das hortas», «Quintal», «R. da Holanda», «Murciana» e «Sabóia».

No grupo constituído pelas couves-flor e bróculos, as principais variedades, das primeiras, são as «Gigante de Nápoles» temporã e serôdia, «Argentina» e «Imperial» (temporãs) e «Bola de Neve» (muito temporã) e, dos segundos, o «Branco temporão», o «Branco Mamouth» (seródio) e o «Violeta» ou bróculo-roxo (temporão).

Da couve de Bruxelas, indica-se uma única variedade, a «Meio-anã dos mercados».

E, por fim, dos dois últimos grupos, a «branca» (temporã) e a «Rutabaga» de colo verde para as couves-nabo e a «branca» e a «violeta» para as couves-rábano.

## **ÉPOCAS DE SEMENTEIRA**

Semeiam-se couves todos os meses, pode dizer-se; desde fins de Janeiro até Outubro, as couves não repolhudas (couve de cortar ou couve portuguesa, galega, tronchuda, penca, de grelos ou couve-nabiça) e as de repolho (gigante das hortas, murciana, coração de boi, sabóia e bacalan).

De Janeiro a Março, a couve-flor serôdia gigante de Nápoles.

Durante os meses de Maio, Junho e nos de Setembro a Novembro as couves-flor temporãs, gigante de Nápoles, Imperial e outras.

De Março a Junho, as couves-rábano e os bróculos brancos e roxo, podendo êste semear-se, ainda, nos fins do verão e princípios do outono.

Em Maio e Junho — e no próprio talhão em que há-de produzir — a couve-nabo.

E, finalmente, durante a primavera e verão a couve de Bruxelas e a lombarda.

## **ESTABELECIMENTO DOS ALFOBRES**

### **E SEMENTEIRA**

Os alfobres ou pequenos canteiros instalam-se no melhor terreno, depois de muito bem cavado, esmiuçado e estrumado com estrume miúdo e bem curtido.

O local e a armação dos alfobres variam consoante a época da sua sementeira. Para a de inverno escolhem-se sítios soalheiros e abrigados por um muro ou qualquer elevação, armando-os um pouco mais altos que o nível do terreno para que as chuvas não os encharquem. Para os de verão é preferível um local meio ensombrado, devendo a armação ser feita à mesma altura do restante terreno e tendo o cuidado, ainda, de os cercar por um rebôrdo ou combrozinho de terra em tôda a volta, para que melhor aproveitem e conservem as águas das regas.

Preparados assim os canteiros, procede-se ao alisamento e nivelamento da sua superfície, à mão ou com um ancinho ou, melhor, peneirando sôbre ela uma ligeira camada de terra, destinada a receber as sementes.

Estas distribuir-se-ão com a maior regularidade possível e não muito bastas, devendo ficar tanto quanto possível espaçadas de 1,5 a 2 centímetros. Depois, cobrem-se com uma nova camada — 4 a 5 milímetros — de terra, preferivelmente peneirada, sendo possível, ou não sendo, espalhada à mão com a maior regularidade. Resta aconchegar a terra às sementes, batendo-a com a palma da mão ou com um pequeno pedaço de tábua e, feito isto, proceder a uma rega a regador

com crivo fino, a pouca altura e cautelosamente, para evitar que a água desenterre ou arraste as sementes.

Repetir-se-ão as regas durante os dias que se seguirem, desde que o tempo decorra sêco, a fim de activar a germinação e amaciar a crosta que tende a formar-se à superfície do terreno.

Passados uns 5 a 7 dias — conforme a época da sementeira e o estado do tempo — as couvezinhas começam a nascer e daí por diante a desenvolverem-se, não devendo faltar-se-lhes com as precisas regas pela maneira já indicada.

Se o tempo decorrer muito frio e sêco, sendo de recear as geadas, convém proteger os alfobres, durante as noites, com quaisquer palhuços, esteiras velhas, etc. De igual maneira se procederá durante os dias quentes, preservando o terreno da incidência directa dos raios solares, para que a umidade nêle se conserve por muito mais tempo.

A quantidade de semente necessária pode calcular-se entre 15 a 20 gramas por metro quadrado, quantidade bastante para que, se a germinação fôr regular e decorrer em condições normais, se obtenham plantas em número mais do que o suficiente para a plantação de um talhão de 100 metros quadrados.

Se em todo o alfobre ou em partes dêle as couvezinhas aparecem muito bastas, convém desbastar, arrancando algumas para que as restantes fiquem distando umas das outras uns 2 centímetros e, assim, se desenvolvam melhor. Convém, por último, mondar as ervas espontâneas que forem aparecendo.

## **PREPARAÇÃO, FERTILIZAÇÃO**

### **E ARMAÇÃO DO TERRENO**

A cultura da couve acomoda-se a terrenos diferentes, preferindo, contudo, as terras fortes e um tanto compactas, fundáveis e abundantemente estrumadas.

O talhão ou talhões destinados à plantação devem ser bem cavados, com a possível antecedência, aproveitando-se a execução da cava para enterrar o estrume que, antes, devia ter sido distribuído regularmente por todo o terreno, na quantidade de 200 a 300 quilogramas por talhão de 100<sup>m</sup>2 (10 metros de comprimento por 10 de largo ou 20 metros de comprimento por 5 de largo, etc.).

Uma vez que as plantas, no alfofre, atinjam o desenvolvimento preciso (3 a 4 folhas bem viçosas e o «tronquito» com a grossura de um lápis de bôlso) estão em condições de ser transplantadas.

Nas vésperas da plantação, o terreno, prèviamente preparado como se indicou, é regularizado na sua superfície e armado em canteiros bem nivelados e separados uns dos outros por «cavaletes» (pequenos combros) no caso de se tratar de plantações de verão e de se dispor de «água de pé» para a rega. Neste caso, cuidar ainda de intercalar no encanteiramento a regadeira ou regadeiras indispensáveis à condução e distribuição da água.

Na figura 1 representa-se, esquemáticamente, em corte e em alçado, um sistema de

armação empregado em grande número das nossas regiões hortícolas, o qual poderá servir para orientar as pessoas desconhecedoras das práticas culturais ou que com elas estejam pouco familiarizadas.

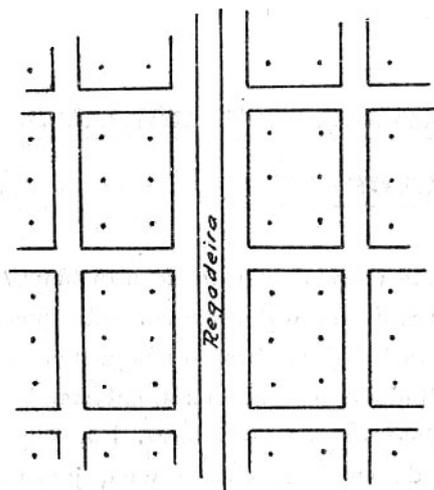


Fig. 1

Com o mesmo fim, a figura 2 elucidará aquêles que dispendo de pouco terreno têm tôda a conveniência em aproveitá-lo ao máximo.

Neste caso, as couves são plantadas ao longo de cômoros paralelos, distanciados de 0<sup>m</sup>,40 a 0<sup>m</sup>,70, entre os quais são abertos regos à enxada, destinados à rega.

Convém que a orientação dos cômoros, e conseqüentemente dos regos, seja de maneira que os mesmos não tenham uma inclinação senão muito suave, a fim de que a água, correndo lentamente, encha os regos em todo o seu comprimento e seguidamente se infiltre por igual em todo o terreno.

## PLANTAÇÃO E CUIDADOS

### CULTURAIS

As couves dispõem-se à distância de 0<sup>m</sup>,40 a 0<sup>m</sup>,70 umas das outras (conforme o desenvolvimento que normalmente atinjam as respectivas variedades), abrindo uns pequenos covachos com um sacho de mão, distribuindo bem as raízes, enterrando-as um pouco fundas e aconchegando-as depois com terra. Em seguida são «abicadas» — regadas a bico de regador, uma a uma, junto ao pé — para facilitar o «pegamento».

As regas repetir-se-ão sempre que se tornem necessárias, necessidade que as couves, especialmente as recentemente plantadas, manifestam pelo aspecto flácido e coloração menos verde das suas fôlhas, em particular quando o tempo decorra muito quente.

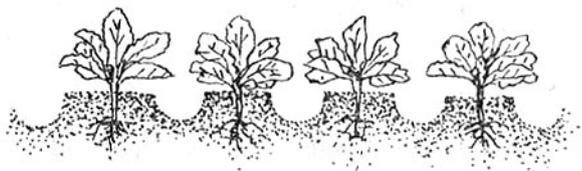
Depois de «pegadas», as regas continuam a ser-lhes precisas; no entanto, os repolhos e as couves-flor, no período próximo do encabe-

çamento e comêço da floração, não devem receber muitas regas pois de contrário tendem a «espigar».

Para destruir as más ervas e também para quebrar a crosta da camada superficial, as sachas tornam-se indispensáveis durante e até ao fim da cultura, contribuindo poderosamente para a conservação da umidade no terreno. O seu número e freqüência não podem indicar-se, visto dependerem das causas que as determinam e da duração das várias culturas.

A êste propósito é de referir que, se há couves que «cedo-vêm», criando-se em cêrca de 7 semanas (as portuguesas, de cortar) e que não tomando grande desenvolvimento devem plantar-se um tanto bas-

tas (menos de 0<sup>m</sup>,30), outras há — as «galegas» — que podem produzir fôlhas durante dois anos seguidos, as de «Bruxelas» com um período de cultivo variável entre 6 e 10 meses, os repolhos



*Fig.2*

criando-se em 7 ou 8 meses, as flor e os bróculos que, até à colheita, carecem de 5 a 10 meses, conforme as variedades. As tronchudas e pencas necessitam que lhes «passe o inverno por cima» para adquirirem as suas boas qualidades e que, para isso, sendo semeadas na primavera ou princípios do verão, têm de estar na terra não menos de 6 meses.

Àparte os diferentes períodos de duração das respectivas culturas, algumas variedades das diversas formas cultivadas exigem cuidados e operações especiais, além dos que, incidentalmente, já se indicaram.

Assim: as couves-flor produzirão «cabeças» muito mais desenvolvidas se durante o seu período vegetativo se lhes aplicar, por pé, duas ou três doses de 10 gramas de nitrato de sódio.

Essas mesmas cabeças serão muito mais tenras e brancas se, logo que as flores começarem a formar-se, forem abrigadas da luz, quer juntando algumas das suas fôlhas e ligando-as no cimo por um fio de rafia mal apertado, quer cobrindo as flores com duas fôlhas frescas e substituindo a cobertura de 3 em 3 dias.

As couves de Bruxelas crescem muito lentamente. Semeadas durante a primavera só produzem no outono seguinte. Querendo-se colher um pouco mais cedo, aguarda-se que atinjam um desenvolvimento conveniente — 0<sup>m</sup>,30 e 0<sup>m</sup>,40 — e, então, corta-se-lhes o aglomerado de fôlhas que constitui a «cabeça» terminal. Com esta operação consegue-se antecipar a colheita dos repolhinhos para o mês de Setembro.

As couves repolho, por vezes, devido às condições especiais do terreno em que são cultivadas ou às do tempo, não têm tendência a formar «cabeça», nuns casos, e, noutros, ela fende e apodrece. Para obviar ao primeiro inconveniente provocado por uma vegetação muito activa, é prática recomendável abalar-lhes as raízes, inclinando as plantas em sentido contrário ao do vento dominante, para que êste as balance e contrarie, assim, essa vegetação excessiva. O segundo acidente, devido a uma evaporação muito intensa, pode combater-se colocando palhuços ou fôlhas de couve sôbre as cabeças dos repolhos.

A couve-rábano deve ser amontoada para que o engrossamento do caule, fazendo-se ao abrigo do calor e da luz, seja mais branco e tenro.

A colheita da maior parte das variedades indicadas pode fazer-se

durante todo o ano; para tanto basta ir procedendo a sucessivas sementeiras e plantações, conforme as épocas indicadas e as necessidades do consumo.

## INIMIGOS E DOENÇAS

A couve é atacada freqüentemente por uma doença conhecida pelas designações de «potra», «pé grosso», «perneira», etc. e que se manifesta pelo aparecimento de umas excrescências ou tubérculos sôbre as raízes e junto ao colo. O mal aparece, principalmente, nas plantações feitas em terrenos que, há muito, eram utilizados na cultura de couves e, até, nos próprios alfobres. As plantas atacadas desenvolvem-se muito mal e apresentam péssimo aspecto.

Não há qualquer tratamento curativo para esta doença mas sòmente o meio de obstar à sua propagação, não aproveitando as plantas doentes do alfobre e desinfectando, a seguir, a terra do alfobre com formol e, ainda — se o mal se manifesta depois da plantação —, arranca-se o couval, abre-se uma pequena cova no sítio de cada pé, deita-se-lhe cal em pó e tapa-se com terra.

Depois desta operação, aproveitar o terreno com outra cultura.

Nas terras muito úmidas, as couves são atingidas, muitas vezes, por uma outra doença, a «podridão» do pé. Não existe, igualmente, tratamento eficaz contra esta doença; aconselha-se apenas, a fim de evitar o seu reaparecimento, o arranque e queima das plantas atingidas e não repetir aquela cultura na mesma terra durante dois a três anos.

Os principais inimigos são as lagartas e o pulgão (altica) das couves, os quais causam muitos estragos nas fôlhas, chegando a inutilizar por completo as plantações recentes.

Convém dar caça às primeiras, de manhã cedo, enquanto elas estão abrigadas na página inferior das fôlhas. Contra o pulgão, deve-se pulverizar as plantas — especialmente na página inferior — com enxôfre misturado com pó de piretro ou com água de tabaco, ou, então, regá-las abundantemente, e da maior altura possível, com regador munido de crivo grosso, à hora em que o calor fôr mais forte.

## PRODUÇÃO

Seria arriscado indicar produções certas ou mesmo prováveis para as diferentes variedades referidas, considerando que dependem de inúmeras e variadas circunstâncias, em especial das que se relacionam com a constituição, natureza e fertilidade do terreno, estado do tempo, maior ou menor esmêro da cultura, etc. De resto, pouca utilidade poderá neste caso ter esta indicação.

Julgou-se mais vantajoso e com o fim de que cada um pudesse harmonizar a distribuição das culturas e suas produções às necessidades do consumo ou às predilecções da família, as indicações relativas às distâncias a que as diferentes variedades de couves devem ser plantadas, para o cálculo do espaço a reservar-lhes.

A portuguesa, a 0<sup>m</sup>,30 ou um pouco menos, para, aproveitando os desbastes, serem consumidas novas e muito tenras e, também, para que as restantes — a consumir mais tarde — se desenvolvam mais.

A maioria dos repolhos plantam-se entre 0<sup>m</sup>,40 a 0<sup>m</sup>,50 e ocupam a terra, como já se disse, durante 7 a 8 meses.

A de Bruxelas a compasso igual ao dos repolhos.

As couves-flor e os bróculos não devem dispor-se a menos de 0<sup>m</sup>,50 e, preferivelmente, entre 0<sup>m</sup>,50 e 0<sup>m</sup>,60.

As de fôlhas e de cortar, para que bem se desenvolvam, necessitam de grande espaço, nunca inferior a 0<sup>m</sup>,60.

Com êstes elementos, associados aos da duração provável de cada cultura e conjugando-os às necessidades ou usos da casa, será fácil calcular com relativa aproximação — e em condições normais — o espaço que deve destinar-se a cada uma das variedades de couves.



# Direcções e números telefónicos dos Organismos Regionais da Direcção Geral dos Serviços Agrícolas

Organismo	Direcção	N.º do telefone
Brigada Técnica da III Região... Delegação de Bragança.... Delegação de Chaves.....	Rua da República — Mirandela .. Avenida João da Cruz, 80. Rua de Santo António.	Mirandela 21
Brigada Técnica da IV Região... Delegação de Coimbra.... Delegação de Leiria.....	Rua do Carmo — Aveiro..... Estrada da Beira, 223..... Lugar de Santo Amaro.....	Aveiro 198 Coimbra 1203 Leiria 29
Brigada Técnica da V Região... Brigada Técnica da VII Região...	Praça do Comércio, 25—Lamego Rua Dr. Francisco dos Prazeres— Guarda.....	Lamego 23 Guarda 19
Brigada Técnica da VIII Região..	Avenida Combatentes da Grande Guerra — Castelo Branco.....	C. Branco 158
Brigada Técnica da IX Região...	Rua Sangreman Henriques — Cal- das da Rainha.....	C. Rainha 128
Brigada Técnica da X Região... Delegação de Abrantes.... Delegação de Vila Franca de Xira.....	Avenida António Santos — Santa- rém..... Rua Avelar Machado—Rossio ao Sul do Tejo. Rua Dr. Manuel de Arriaga, 43 ..	Santarém 51 V. F. de Xira 47
Brigada Técnica da XII Região... Brigada Técnica da XIII Região.. Brigada Técnica da XIV Região..	Praça 28 de Maio — Évora..... Avenida Todi, 93-95 — Setúbal... Largo 1.º de Maio, 1-A, 1.º, Dt.º — Beja.....	Évora 146 Setúbal 477 Beja 78
Escola Agrícola Móvel «Alves Tei- xeira» .....	Vidago .....	Vidago 16
Estação Agrária do Pôrto.....	Quinta de S. Gens — Senhora da Hora .....	S. da Hora 22
Estação Agrária de Viseu.....	Viseu.....	Viseu 97
Pôsto Agrário de Braga..... Delegação de Fafe..... Delegação de Viana do Cas- telo .....	Lamações — Braga .....	Braga 421
Pôsto Agrário de Elvas.....	Rua Teófilo Braga, 38.....	Fafe-Pôrto 1
Pôsto Agrário de Solavento do Algarve..... Delegação de Lagos.....	Sind. Agr. de Viana do Castelo.. Estrada de Gil Vaz — Elvas..... Tavira .....	V. Castelo 17 Elvas 47 Tavira 45
Pôsto de Culturas Regadas de Alvalade.....	Lagos. Alvalade (Sado).	

**Sociedade ASTÓRIA Lda.**  
**ARTES GRÁFICAS**  
**Regulção dos Anjos, 68 - Lisboa**

