

Tudo sobre alho-poró: do plantio à mesa

Postado em 10 de julho de 2024 por [Sandra Constantin Popoff](#)

Você conhece o alho-poró? Ele é membro da família da cebola e do alho. Apesar de não ser tão popular quanto, ele é um vegetal que conquista paladares e encanta pela versatilidade na cozinha. Quem usa, não esquece os elogios. Sabe por quê?

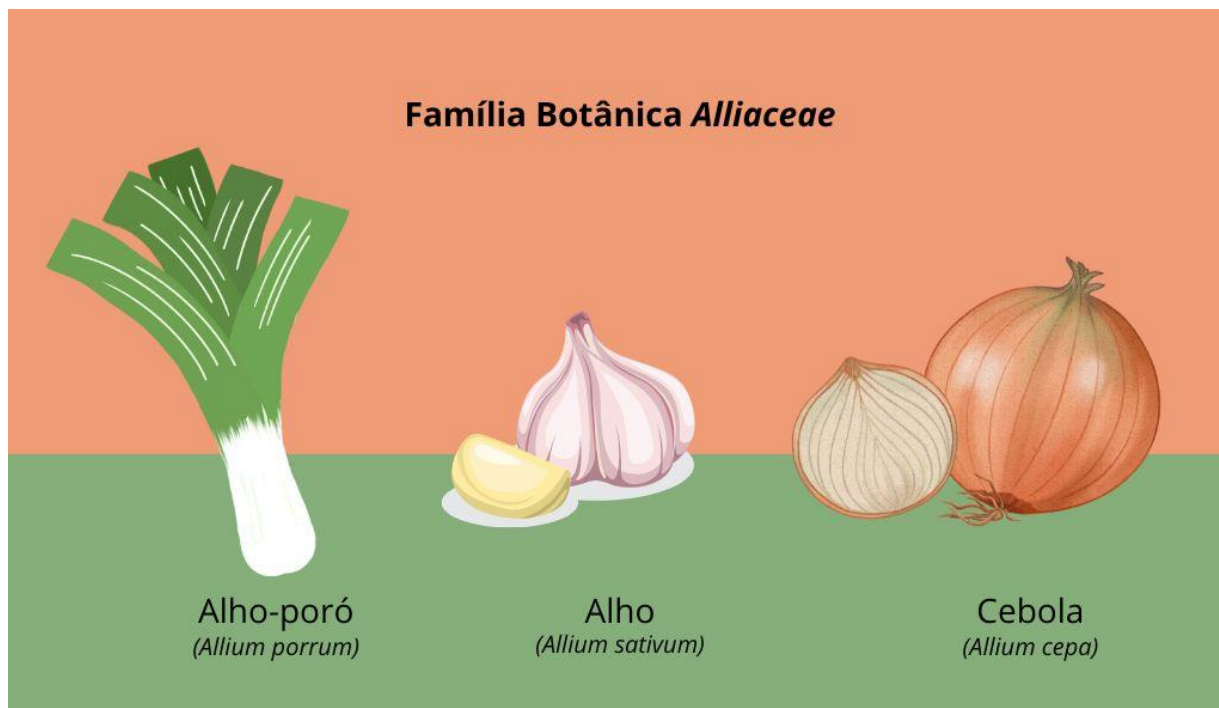
A doçura sutil e o aroma característico deste tempero adicionam um toque de sofisticação em sopas, tortas e acompanhamentos. E mais: é fácil de cultivar, inclusive para quem quer aproveitar a raiz do alho-poró comprado no mercado.

Caso você seja um pequeno produtor em busca de **culturas diferenciadas** ou um entusiasta da **horta caseira**, o alho-poró é uma excelente opção!

Originário da região mediterrânea, o alho-poró (*Allium porrum*) é cultivado há séculos. Civilizações antigas, como os egípcios, já reconheciam suas **propriedades medicinais** e apreciavam seu sabor peculiar. Hoje, ele é ingrediente fundamental em pratos da culinária internacional, conquistando apreciadores ao redor do mundo.

Neste artigo, desvendaremos alguns segredos deste vegetal. Apresentaremos suas características, os benefícios para a saúde, dicas detalhadas sobre plantio e cultivo, tanto em vasos quanto em canteiros, e uma receita deliciosa para você fazer sucesso à mesa. Continue a leitura e torne-se um expert em alho-poró!

Aspecto e sabor do alho-poró



Enquanto a cebola forma um bulbo, o alho-poró se destaca pelo talo cilíndrico formado por camadas sobrepostas. Sua coloração varia do branco ao verde claro, com folhas planas e longas. O sabor, seu ponto alto, é mais suave e adocicado que o da cebola, com nuances que lembram o alho e a chalota.

Valor nutricional

Além do sabor, o alho-poró é um aliado da saúde. Rico em vitaminas e minerais como **vitamina K**, **vitamina C**, manganês e folato, ele também é fonte de compostos **antioxidantes**, como **flavonoides** e compostos sulfurados, que contribuem para o bem-estar geral. Caso queira informações técnicas sobre a produtividade deste cultivo em manejo orgânico, confira um trabalho científico disponibilizado pela [Embrapa](#). Mas, continue lendo, pois temos um guia passo a passo com o que você precisa saber sobre o plantio em canteiro e também em vasos.



O mercado do alho-poró abastece restaurantes internacionais

Plantando e cuidando do alho-poró

O cultivo do alho-poró é relativamente fácil, adaptando-se tanto ao vaso quanto ao canteiro. Descubra as melhores práticas:

Época ideal

O alho-poró se desenvolve melhor em climas amenos. A época ideal para o plantio varia de acordo com a região, mas geralmente o outono e o início da primavera são as melhores opções.

Preparo do solo

O alho-poró se beneficia de um solo fértil, bem drenado e rico em matéria orgânica. Independentemente do método de cultivo, preparar o solo adequadamente é o primeiro passo para uma colheita abundante.

Para canteiros:

- Realize a aração e gradagem para soltar a terra e remover plantas daninhas.
- Incorpore adubo orgânico, como esterco curtido ou composto, para aumentar a fertilidade.

Para vasos:

- Utilize vasos com pelo menos 30 cm de diâmetro e profundidade para garantir espaço suficiente para o desenvolvimento das raízes.
- Certifique-se de que o vaso tenha furos de drenagem para evitar o acúmulo de água.
- Utilize um substrato leve e rico em matéria orgânica, como uma mistura pronta para hortaliças ou prepare a sua própria, combinando terra vegetal, húmus de minhoca e areia.



Plantação de alho-poró em canteiros

Semeadura

- **Semeadura direta no canteiro:** faça sulcos com aproximadamente 1 cm de profundidade e semeie as sementes,

mantendo um espaçamento de 15 cm entre elas. Cubra as sementes com terra e regue com cuidado.

- **Semeadura em sementeiras:** utilize bandejas ou copinhos biodegradáveis para plantar as sementes. Quando as mudas atingirem cerca de 15 cm de altura, transplante-as para o local definitivo, seja no vaso ou no canteiro.

Irrigação

Mantenha o solo sempre úmido, mas evite o encharcamento, pois pode prejudicar o desenvolvimento das raízes. A frequência da irrigação varia de acordo com o clima e o tipo de solo, sendo importante observar a umidade do substrato.

Adubação

A adubação regular é crucial para um bom desenvolvimento do alho-poró.

- No plantio em canteiros: a adubação de cobertura pode ser feita com adubo orgânico, como húmus de minhoca ou composto orgânico, a cada 30 dias.
- No plantio em vasos: utilize adubo líquido para hortaliças a cada 15 dias, seguindo as instruções do fabricante.

Colheita

O alho-poró estará pronto para a colheita entre **3 a 4 meses** após o plantio, quando os talos estiverem firmes e com cerca de **2,5 cm** de diâmetro. Para colher, basta soltar a terra ao redor da planta com uma ferramenta de jardinagem e puxá-la delicadamente.

No vídeo abaixo, você pode conferir uma experiência de plantio a partir da raiz do vegetal, quando você comprá-lo no supermercado:



Canal: Varanda Orgânica

Leia também: [Como fazer uma horta hidropônica](#)

Benefícios do alho-poró para a saúde

Incluir o alho-poró na alimentação vai além do sabor. Seus benefícios para a saúde são diversos:

Ação antioxidante e anti-inflamatória

Os antioxidantes presentes no alho-poró combatem os **radicais livres**, protegendo as células contra danos e reduzindo o risco de doenças crônicas, como doenças cardíacas e câncer. Seus compostos sulfurados também possuem **propriedades anti-inflamatórias**, auxiliando no combate a inflamações no corpo.

- **Saúde digestiva:** rico em fibras, o alho-poró é um aliado para a saúde digestiva, prevenindo a constipação e regulando o intestino.

Suas propriedades prebióticas alimentam as bactérias benéficas do intestino, contribuindo para um sistema digestivo saudável.

- **Fortalecimento do sistema imunológico:** a vitamina C e outros antioxidantes presentes no alho-poró fortalecem o sistema imunológico, aumentando a resistência a infecções e doenças.

Receita saborosa de sopa cremosa com alho-poró



Sopa cremosa de alho-poró: uma delícia fácil de fazer

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 3 alho-porós médios fatiados (parte branca e verde clara)
- 2 batatas médias picadas
- 1 litro de caldo de legumes
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Croutons para servir (opcional)

Modo de preparo

- Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio e refogue o alho-poró até ficar macio e transparente, por cerca de 8 minutos.

- Adicione as batatas picadas e refogue por mais 5 minutos.
- Despeje o caldo de legumes na panela, tempere com sal e pimenta a gosto, e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até que as batatas estejam macias.
- Retire a sopa do fogo e, com o auxílio de um mixer ou liquidificador, bata até obter um creme homogêneo.
- Sirva a sopa quente, decorada com croutons, se desejar.

Desfrute desta sopa cremosa e saborosa, perfeita para os dias frios!

Este conteúdo foi relevante para você? Então, continue a explorar o universo agrícola com um artigo especial sobre [cebola](#). Até a próxima!