

# GUÍAS DE CULTIVO



# ECOLÓXICO



#01

## CULTIVO DA LEITUGA

TÉCNICAS, ASOCIACIÓNS  
E CONTROL DE PRAGAS



# Introdución

O cultivo ecolóxico de leitugas en Galicia é unha práctica cada vez máis popular debido á **demanda crecente de produtos sostibles e respectuosos co medio ambiente**. Este artigo ofrece unha guía detallada sobre as prácticas de cultivo ecolóxico, incluíndo o control de pragas e enfermidades con métodos naturais, os marcos de plantación adecuados e as asociacións beneficiosas con outras hortalizas.

## Condicións climatolóxicas e edafolóxicas

Galicia presenta unhas **condicións climáticas favorables para o cultivo de leitugas**, cun clima temperado oceánico caracterizado por invernos suaves e veráns frescos, ademais dunha alta humidade relativa.

### Clima

- **Temperatura:** As leitugas medran de maneira óptima a temperaturas entre 10°C e 20°C. Temperaturas por riba dos 24°C poden inducir a floración precoz (espiado) e reducir a calidade do produto.
- **Humidade:** A elevada humidade relativa (60-80%) favorece o crecemento, aínda que require un control coidadoso para evitar enfermidades fúngicas.

### Solos

- **Textura e drenaxe:** Prefírense solos lixeiros, ben drenados e cun alto contido de materia orgánica. Os solos franco-arenosos son ideais para evitar problemas de encharcamento.
- **pH:** O pH debe estar entre 6,0 e 7,0. A adición de compost ou materia orgánica axuda a manter un pH equilibrado e mellora a fertilidade do solo.

## Variedades de leituga cultivadas en Galicia

A selección de variedades adaptadas ao clima local e resistentes a pragas e enfermidades é crucial para o éxito do cultivo ecolóxico.

## Variedades de Leituga cultivadas en Galicia

### Batavia

Presenta boa resistencia a enfermidades e é adecuada para cultivo en condicións húmidas

### Romaine

Coñecida pola súa resistencia e sabor intenso, é ideal para ensaladas frescas

### Lollo Rosso e Lollo Bionda

Variedades rizadas que aportan valor visual e resistencia a diversas condicións climáticas

### Iceberg

Ofrece follas crocantes e ten boa aceptación no mercado, pero require atención ao manexo da humidade



## Prácticas de cultivo ecolóxico

### Preparación do solo

- **Rotación de cultivos:** Rotar leitugas con leguminosas ou outras hortalizas para romper o ciclo de pragas e mellorar a fertilidade do solo mediante a fixación de nitróxeno.
- **Incorporación de materia orgánica:** Aplicar compost ben decomposto ou esterco para enriquecer o solo e mellorar a súa estrutura.



## Sementeira e plantación

- **Densidade e marco de plantación:** A plantación debe realizarse con marcos de 25-30 cm entre plantas e 30-40 cm entre liñas. Este espazamento axuda a asegurar unha boa circulación de aire e reduce o risco de enfermidades.

## Acolchado orgánico

- **Beneficios:** O acolchado orgánico con palla ou follas secas axuda a conservar a humidade do solo, controla as herbas adventicias e mellora a estrutura do solo a medida que se descompón.

## Irrigación

- **Sistema de irrigación por goteo:** O rego por goteo é preferido xa que mantén a humidade do solo constante sen empapar as follas, o que axuda a reducir a incidencia de enfermidades fúngicas.

# Asociacións beneficiosas con outras hortalizas

Asociar leitugas con outras plantas pode mellorar o rendemento do cultivo e axudar ao control de pragas.

- **Cenorias:** As leitugas e as cenorias benefíciáanse mutuamente, xa que as cenorias afondan no solo mellorando a súa estrutura, mentres que as leitugas cobren a superficie e reducen a evaporación.
- **Rabanetes:** A súa rápida maduración permite unha colleita temperá, liberando espazo para o desenvolvemento posterior das leitugas.
- **Cebolas e allos:** Actúan como repelentes naturais de pragas grazas aos seus compostos sulfurosos, protexendo as leitugas de insectos como o pulgón.
- **Capuchinas e tagetes:** Plantas trampa que atraen pragas afastándoas das leitugas e atraen polinizadores, mellorando a biodiversidade do cultivo.

# Control ecolóxico de pragas e enfermidades

O control de pragas e enfermidades en cultivos ecolóxicos basease no uso de prácticas sostíbles e produtos naturais que manteñen o equilibrio do agroecosistema.

## Pulgóns

- **Control biolóxico:** Introducción de mariquiñas (*Coccinellidae*) e crisopas (*Chrysopidae*), depredadores naturais que controlan a poboación de pulgóns.
- **Infusións naturais:** Uso de extractos de ortiga ou allo como pulverizacións foliares para repeler os pulgóns.

## Caracois e babosas

- **Barreiras físicas:** Emprego de cunchas de ovos esmagadas ou cinza ao redor das plantas para crear barreiras físicas que dificulten o acceso.
- **Trampas de cervexa:** Colocación de recipientes con cervexa ao nivel do solo para atraer e capturar babosas.

## Mosca Branca (*Trialeurodes vaporariorum*)

- **Control biolóxico:** Introducción de parasitoides como *Encarsia formosa*.
- **Plantas compañeiras:** Uso de capuchinas e tagetes para disuadir a mosca branca.

# Enfermidades comúns e o seu control

## Mildeu (*Bremia lactucae*)

- **Rotación de cultivos e drenaxe:** Uso de cultivos alternativos e prácticas que melloren a drenaxe do solo para reducir a presenza do patóxeno.
- **Fungicidas naturais:** Aplicación de cobre e xofre en concentracións permitidas pola normativa ecolóxica.

## Podremia radicular e do colo (*Rhizoctonia spp.*, *Pythium spp.*):

- **Drenaxe e substrato:** Uso de substratos estériles e mellora da drenaxe para evitar a acumulación de auga.
- **Extractos de algas:** Aplicación de extractos de algas que melloran as defensas naturais das plantas.



## Botritis (*Botrytis cinerea*)

- **Eliminación de restos vexetais:** Retirada regular de follas e plantas afectadas para reducir as fontes de infección.
- **Ventilación e espazamento:** Manter unha boa ventilación e espazamento entre plantas para reducir a humidade foliar.

# Colleita e post-colleita

A colleita adecuada e o manexo post-colleita son esenciais para preservar a calidade e frescura das leitugas.

## Colleita

- **Momento adecuado:** Realizar a colleita pola mañá, cando as condicións son máis frescas, para preservar a frescura das follas.
- **Técnica:** Cortar as leitugas ao nivel do solo, evitando danar as follas exteriores.

## Post-colleita

- **Lavado e refrixeración:** Lavar as leitugas con auga fría para eliminar impurezas e reducir a temperatura interna, e almacenar a 0-4°C para prolongar a súa vida útil.

# Conclusión

O cultivo ecolóxico de leitugas en Galicia presenta unha alternativa viable e sostible que non só responde á demanda crecente de produtos ecolóxicos, senón que tamén promove prácticas agrícolas que respectan e melloran o medio ambiente. A través da correcta selección de variedades, asociacións de cultivos e prácticas de manexo sostible, os agricultores poden lograr colleitas de alta calidade mentres protexen e melloran a biodiversidade dos seus terreos. Estas prácticas aseguran un produto final non só delicioso e nutritivo, senón tamén producido de maneira sostible e respectuosa co noso planeta.

# HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

