

CAVOLO RAPA

SCHEDA TECNICA

Nome: Cavolo rapa

Nome scientifico: Brassica rapa

Caratteristiche di coltivazione:

1. Clima:

- Il cavolo rapa è una pianta da radice che cresce bene in climi freschi e temperati.
- La temperatura ideale per la crescita del cavolo rapa si situa tra i 15°C e i 20°C.
- Può tollerare temperature più basse, ma non superiori ai 25°C, per evitare una crescita lenta e la formazione di radici pungenti.

2. Luce solare:

- Il cavolo rapa richiede una buona esposizione alla luce solare per una crescita sana.
- Le piante di cavolo rapa necessitano di almeno 6-8 ore di luce solare diretta al giorno.

3. Tipo di suolo:

- Il cavolo rapa si adatta a una vasta gamma di tipi di suolo, ma cresce meglio in suoli ben drenati, profondi e ricchi di sostanza organica.
- Il pH del suolo ideale per il cavolo rapa si situa tra 6,0 e 7,5.

4. Semina:

- Il cavolo rapa viene generalmente coltivato attraverso la semina diretta.
- I semi di cavolo rapa vengono sepolti a una profondità di 1-2 cm nel terreno.

5. Distanza di impianto:

- La distanza di impianto consigliata per il cavolo rapa dipende dalla varietà e dalla dimensione delle radici desiderate.
- Di solito, si consiglia di piantare i semi a una distanza di 5-10 cm tra di loro, con file distanziate di 30-45 cm.

6. Irrigazione:

- Il cavolo rapa richiede un'irrigazione regolare per mantenere il terreno costantemente umido.
- Evita l'eccesso di acqua che può causare marciume delle radici, ma non lasciare il terreno seccare completamente.



7. Concimazione:

- Prima della semina o del trapianto, incorpora nel terreno un fertilizzante a lenta cessione con una formulazione equilibrata di azoto, fosforo e potassio.
- Durante la crescita del cavolo rapa, puoi applicare concimi azotati per favorire lo sviluppo delle foglie e delle radici.

8. Controllo delle infestanti e delle malattie:

- Mantieni l'area di coltivazione del cavolo rapa priva di erbacce che possono competere per i nutrienti e l'acqua.
- Monitora attentamente le piante per segni di malattie come la peronospora, l'alternariosi o l'oidio.
- Applica trattamenti fitosanitari mirati in caso di infestazioni, seguendo le indicazioni del produttore e rispettando i tempi di carenza.

9. Raccolta:

- I cavoli rapa sono pronti per la raccolta quando le radici hanno raggiunto la dimensione desiderata e sono croccanti al tatto.
- Solitamente, puoi iniziare a raccogliere i cavoli rapa dopo 50-60 giorni dalla semina.
- Utilizza un coltello affilato per tagliare la parte superiore delle radici, rimuovere le foglie e pulire le radici dalla terra.

10. Caratteristiche:

- Buona fonte di vitamina C e K
- Contiene vitamine del gruppo B, come tiamina, riboflavina e niacina
- Ricco di minerali come il calcio, il magnesio, il potassio e il fosforo
- Fornisce anche rame e manganese
- Contiene antiossidanti, come il glucoraphanina e il sulforafano
- Buona fonte di fibre alimentari, che promuovono la salute digestiva
- Basso contenuto calorico
- Possiede proprietà antinfiammatorie e antitumorali grazie ai composti fitochimici presenti
- Supporta la salute ossea grazie al contenuto di calcio e vitamina K
- Favorisce la salute cardiovascolare grazie al contenuto di potassio e antiossidanti
- Contribuisce alla salute del sistema immunitario grazie alla vitamina C
- Favorisce la salute degli occhi grazie all'apporto di vitamina A e antiossidanti
- Può aiutare nella gestione del peso grazie al basso contenuto calorico e all'alto contenuto di fibre