

RAPA RETTICA

SCHEDA TECNICA

Nome: Rapa rettica

Nome scientifico: Brassica rapa var. rapa

Caratteristiche di coltivazione:

1. Clima:

- La rapa rettica è un ravanello da radice che cresce bene in climi freschi e temperati.
- La temperatura ideale per la crescita della rapa rettica si situa tra i 10°C e i 20°C.
- Può tollerare temperature più basse, ma non superiori ai 25°C, per evitare una crescita lenta e una qualità inferiore delle radici.

2. Luce solare:

- La rapa rettica richiede una buona esposizione alla luce solare per una crescita sana e una formazione di radici adeguata.
- Le piante di rapa rettica necessitano di almeno 6-8 ore di luce solare diretta al giorno.

3. Tipo di suolo:

- Il suolo ideale per la coltivazione della rapa rettica è un suolo ben drenato, leggero e ricco di sostanza organica.
- Il pH del suolo ideale si situa tra 6,0 e 7,5.

4. Semina:

- La rapa rettica viene generalmente coltivata attraverso la semina diretta.
- I semi di rapa rettica vengono sepolti a una profondità di 1-2 cm nel terreno.

5. Distanza di impianto:

- La distanza di impianto consigliata per la rapa rettica 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:

- La rapa rettica 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, puoi incorporare nel terreno un fertilizzante a lenta cessione con una formulazione equilibrata di azoto, fosforo e potassio.
- Durante la crescita della rapa rettica, 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 della rapa rettica libera da erbacce che possono competere per i nutrienti e l'acqua.
- Monitora attentamente le piante per segni di malattie come l'oidio, la peronospora o la muffa grigia.
- Applica trattamenti fitosanitari mirati in caso di infestazioni, seguendo le indicazioni del produttore e rispettando i tempi di carenza.

9. Raccolta:

- Le rape rettiche sono pronte per la raccolta quando le radici hanno raggiunto la dimensione desiderata e sono croccanti al tatto.
- Solitamente, puoi iniziare a raccogliere le rape rettiche 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:

- Fornisce vitamina C
- Buona fonte di vitamine del gruppo B, come tiamina, niacina, riboflavina e acido pantotenico
- Fornisce minerali come potassio, calcio, magnesio e fosforo
- Ricca di fibre alimentari, che contribuiscono alla salute digestiva
- Contiene antiossidanti come i polifenoli
- Bassa densità calorica, poiché è costituita principalmente da acqua
- Possiede proprietà antinfiammatorie che possono aiutare a ridurre l'infiammazione nel corpo
- Contiene isotiocianati, che possono avere potenziali proprietà anticancerogene
- Favorisce la salute del cuore grazie alla presenza di potassio e antiossidanti
- Contribuisce al mantenimento della salute delle ossa e dei denti grazie al contenuto di calcio e fosforo
- Supporta il sistema immunitario grazie alla presenza di vitamina C
- Può favorire la salute degli occhi grazie alla presenza di vitamina A
- Può aiutare a regolare la pressione sanguigna grazie al contenuto di potassio
- Può contribuire alla perdita di peso grazie all'alto contenuto di fibre e alla bassa densità calorica