

RAVANELLO

SCHEDA TECNICA

Nome: Ravanello

Nome scientifico: *Raphanus sativus*

Caratteristiche di coltivazione:

1. Clima:

- Il ravanello è una pianta che prospera in climi freschi e temperati.
- La temperatura ottimale per la crescita dei ravanelli 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 una qualità inferiore delle radici.

2. Luce solare:

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

3. Tipo di suolo:

- Il suolo ideale per la coltivazione del ravanello deve essere ben drenato, leggero e ricco di sostanza organica.
- Il pH del suolo dovrebbe variare tra 6,0 e 7,5.
- Terreni sabbiosi o sabbioso-argillosi sono preferiti per favorire il drenaggio adeguato.

4. Semina:

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

5. Distanza di impianto:

- La distanza di impianto consigliata per i ravanelli 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 15-30 cm.

6. Irrigazione:

- I ravanelli richiedono un'irrigazione regolare per mantenere il terreno umido ma non completamente inzuppato.
- La mancanza di acqua può causare una crescita lenta e radici piccole o legnose.



- Evita l'eccesso di acqua che può portare al marciume delle radici.

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 dei ravanelli, l'applicazione di concimi azotati può favorire lo sviluppo delle radici.

8. Controllo delle infestanti e delle malattie:

- Mantieni l'area di coltivazione dei ravanelli priva di erbacce che possono competere per i nutrienti e l'acqua.
- Monitora attentamente le piante per segni di malattie come il marciume delle radici, la peronospora 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 ravanelli sono pronti per la raccolta quando le radici hanno raggiunto la dimensione desiderata e sono croccanti al tatto.
- Solitamente, puoi iniziare a raccogliere i ravanelli dopo 20-30 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
- Contiene vitamine del gruppo B, come tiamina, niacina e riboflavina
- Fornisce minerali come potassio, calcio, magnesio e fosforo
- Ricco di fibre alimentari, che contribuiscono alla salute digestiva
- Possiede proprietà antinfiammatorie che possono aiutare a ridurre l'infiammazione nel corpo
- Contiene antiossidanti, come i polifenoli, che possono proteggere il corpo dai danni dei radicali liberi
- Bassa densità calorica, poiché è costituito principalmente da acqua
- Può favorire 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 aiutare a regolare la pressione sanguigna grazie al contenuto di potassio
- Possiede proprietà diuretiche che possono favorire l'eliminazione delle tossine attraverso l'urina
- Può stimolare l'appetito e favorire la digestione grazie alle sue proprietà amaricanti