

BIETOLA: "da costa", "bietolina", "multicolore", "rossa".

La bieta è una verdura a foglie povera di calorie, ricca di acqua, fibre e vitamine, in particolare, vitamina B, C, e K, queste vitamine hanno un effetto antiossidante che protegge il nostro organismo. L'ortaggio verde contiene, inoltre, importanti sostanze come la luteina, la clorofilla e vari carotenoidi che offrono preziosi benefici per la salute.

Disponibile tutto l'anno

Consigli di coltivazione:

PREPARAZIONE DEL TERRENO:

Prima di affinare il terreno per il trapianto effettuare una lavorazione profonda per la bieta da costa; va bene anche più superficiale per la bietolina. Le biete si adattano bene a diverse condizioni climatiche, possibilmente evitare il caldo eccessivo scegliendo una zona ombreggiata in piena estate.

TRAPIANTO:

Distanziare le piante di bietola da costa: 25-30 cm sulla fila e 30-40 cm tra le file. Le piante di bietoline e multicolore: 10-15 cm sulla fila e 30 cm tra le file.

CONCIMAZIONE:

In generale non eccedere nel periodo invernale concimando solo in pre-trapianto con letame maturo o compost. In primavera se la vegetazione ha uno sviluppo stentato apportare una nuova concimazione organica; non eccedere con i concimi azotati nei periodi caldi, perché i nitrati tendono a accumularsi nei gambi.

IRRIGAZIONE:

Frequente evitando ristagni nel periodo primaverile e soprattutto in estate. Solo in caso di siccità prolungata nel periodo autunno – invernale.

LA RACCOLTA:

Per la bieta da costa asportare le coste esterne, quando hanno raggiunto la grandezza desiderata, oppure si può raccogliere l'intero cespo. Per le bietoline e multicolor si possono tagliare tutte le giovani foglie a pochi cm dal suolo facendo attenzione a non danneggiare l'apice vegetativo perché la pianta, se curata ricaccerà altre foglie per una nuova produzione; in questo modo si possono fare più passaggi di raccolta.

CONSIGLI DELL' ESPERTO:

Qualora si riscontrino problemi di ingiallimento o disseccamento fogliare è sempre utile eliminare le parti danneggiate e se necessario anche l'intera pianta. Questa operazione può limitare la propagazione di numerose malattie.