

CAVOLO CAPPuccio E CAVOLO VERZA:

Il cavolo cappuccio e il cavolo verza sono ortaggi che contengono elevate quantità di vitamina C e di Beta-carotene; in merito a questa concentrazione vitaminica e a quella di molti altri antiossidanti (soprattutto sostanze fenoliche), la verza e il cappuccio sono considerati alimenti protettivi nei confronti di varie forme tumorali. Inoltre, l'elevato contenuto in fibra alimentare è decisamente efficace nella promozione del corretto funzionamento intestinale.

Disponibile da maggio a ottobre

Consigli di coltivazione:

PREPARAZIONE DEL TERRENO:

Il cavolo cappuccio e la verza richiedono una preparazione del terreno simile ai cavolfiori si adattano bene a tutti i tipi di terreno da evitare solo quelli molto argillosi; effettuare una lavorazione profonda (meglio se in anticipo) con vanga o zappa. Successivamente affinare il terreno interrando contemporaneamente un concime NPK qualche giorno prima del trapianto.

TRAPIANTO:

Distanza tra le piante: 40-60 cm sulla fila e 60 - 80 cm tra le file. (4 – 5 piante per mc)

CONCIMAZIONE:

Concime NPK o stallatico maturo al trapianto, concimazione azotata organica in vegetazione in caso di sviluppo stentato.

IRRIGAZIONE:

Regolare nei periodi siccitosi, senza ristagni.

LA RACCOLTA:

Si tagliano le teste quando sono ben chiuse e compatte. Effettuando una leggera pressione al centro si deve incontrare una buona resistenza altrimenti bisogna aspettare ancora un po'.

CONSIGLI DELL' ESPERTO:

Trattamenti rameici dopo il trapianto, intervallati ogni 15 – 20 giorni, sono utili per prevenire formazioni di malattie e marciumi.