

## **CAVOLFIORE: "bianco", "verde", "romanesco", "arancio" e "viola"**

*Vero balsamo per la salute, è un ortaggio delicato e versatile buono in tutte le ricette; famoso in tutto il mondo per il suo sapore e per le sue proprietà, il cavolfiore è un ortaggio che va al di là di ogni tradizione culinaria e mette d'accordo tutti i palati. Riduzione del livello di colesterolo nel sangue e alto contenuto di antiossidanti, sono solo alcuni degli effetti benefici di questo eccezionale ortaggio.*

*Disponibile da maggio a ottobre*

### **Consigli di coltivazione:**

#### **PREPARAZIONE DEL TERRENO:**

*I cavolfiori si adattano molto bene a tutti i tipi di terreno ma prediligono quelli profondi freschi e ben areati; effettuare una lavorazione profonda (meglio se in anticipo), successivamente affinare il terreno interrando contemporaneamente una buona dose di sostanza organica ben decomposta (letame maturo o compost) qualche giorno prima del trapianto, poi preparare le buche per mettere a dimora le piantine.*

#### **TRAPIANTO:**

*I cavolfiori si possono trapiantare dalla primavera inoltrata fino a tutta l'estate. Mantenere una distanza tra le piante: 40-50 cm sulla fila e 60-80 cm tra le file (Circa 3-4 piante mc).*

#### **CONCIMAZIONE:**

*Concimare abbondantemente con humus o stallatico maturo al trapianto; concimazione azotata organica in vegetazione in caso di sviluppo stentato.*

#### **IRRIGAZIONE:**

*Irrigare in maniera costante e regolare senza eccedere per evitare ristagni. Fare molta attenzione a non far soffrire la siccità quando si sono già formati le teste dei cavolfiori; la pianta, in situazioni di stress idrico, reagisce aprendo le foglie ed esponendo il corimbo al sole. Il cavolfiore a sua volta allunga gli scapi fiorali formando un frutto poco compatto e deforme.*

#### **LA RACCOLTA:**

*La raccolta del cavolfiore avviene in base al ciclo delle varietà può variare da 90 giorni, per varietà precoci, fino a 160 giorni per i cavolfiori più tardivi. I trapianti si fanno a fine estate per raccolta in inverno e inizio primavera oppure in tarda primavera per raccolta in estate. In generale si può raccogliere quando il frutto (corimbo o testa) è ben formato e diventa visibile (non più coperto dalle foglie).*

**CONSIGLI DELL'ESPERTO:**

*Se il corimbo non viene raccolto velocemente ed è ormai scoperto della protezione delle foglie; staccate una foglia bella larga e appoggiatela sul corimbo in questo modo si evita l'esposizione diretta alla luce del sole e il cavolfiore non perde il colore bianco e potrà rimanere qualche giorno in più sulla pianta.*