

## **RUCOLA SELVATICA:**

*disponibile da febbraio a ottobre*

### **consigli di coltivazione:**

*Essendo una pianta rustica non ha bisogno di particolari attenzioni, anche per quanto riguarda la difesa, la rucola, resiste bene a numerose malattie e insetti. Predilige un clima fresco ma teme le gelate tardive ricaccia molte volte dopo il taglio basta Innaffiare regolarmente con moderazione, cercando di bagnare il terreno e non la foglia. Piantare su file distanti 15-20 cm e sulla fila in maniera più o meno continua. La raccolta si effettua tagliando con una forbice o coltellino affilato le foglie (circa 10 cm di lunghezza) facendo attenzione a non danneggiare il "cuore" della pianta. la rucola selvatica ha un aroma gradevole, non eccessivamente intenso comunque per un sapore più delicato si possono raccogliere le foglie più piccole.*