Disponibilità: Da **Novembre** a **Maggio**



Produzione: 5 sfalci

Ambiente: 100% serra

Semina: Seminatrici Pneumatiche di Precisione

Metodo di coltivazione: difesa integrata

Raccolta: manuale

Peso: 30-55 Grammi

Terreno Coltivato: sabbioso-argilloso

La **rucola**, scientificamente conosciuta come **Eruca sativa**, è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle **Brassicaceae**. È molto apprezzata per il suo sapore pungente e fresco, spesso utilizzata in insalate e piatti gourmet.

La rucola è ricca di **vitamina K**, importante per la coagulazione del sangue, e contiene buone quantità di **vitamina C**, che supporta il sistema immunitario. È anche una fonte di **antiossidanti**, come i polifenoli, che aiutano a combattere lo stress ossidativo nel corpo.

Una curiosità sulla rucola è il suo utilizzo fin dall'antichità: era considerata una pianta afrodisiaca dagli antichi Romani ed è stata coltivata anche per il suo olio, ricco di proprietà benefiche per la pelle.

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
RUCOLA	✅	✅	✅	✅	✅						✅	✅