

Verdure invernali

Pianta	Piantumazione/Semina	Resistenti al gelo fino a	Raccolta	Salute
 Ravanelli	Semina entro settembre	-7° C	da novembre	I ravanelli appartengono alla famiglia delle crucifere, particolarmente nota nel contesto della nutrizione preventiva del cancro.
 Carote	Semina fino a inizio settembre	0° C	ottobre/novembre	Contiene betacarotene, vitamina K, vitamine del gruppo B, vitamine C ed E, nonché potassio, ferro e magnesio. Fa bene agli occhi e al sistema immunitario.
 Finocchio	Piantumazione fino a metà settembre	-4° C	ottobre/novembre	È ricco di tutte le vitamine del gruppo B (tranne la B12), vitamina C, vitamina E, potassio, calcio, ferro e betacarotene.
 Spinacci	Semina entro agosto	-10° C	da fine ottobre	Ricchi di vitamine e minerali. Gli spinaci hanno un effetto digestivo grazie al loro elevato contenuto di fibre.
 Bietole	Piantumazione fino a metà settembre	-10° C	ottobre fino a febbraio	Contiene vitamina C e vitamine del gruppo B, vitamina A (carotenoidi). Calcio, magnesio e ferro.
 Cipolla invernale	Piantumazione fino a metà/fine settembre	-20° C	tutto l'anno	Contiene vitamine, minerali e ha effetti antiossidanti; favorisce la digestione e la salute intestinale.
 Porro	Piantumazione fino a fine agosto	-15° C	da ottobre/novembre	Contiene molto calcio e ha un effetto positivo su ossa e denti; contiene anche molta vitamina B e C.
 Broccoli	Piantumazione entro agosto	-6° C	da novembre a dicembre	Contiene alti livelli di vitamine C, B e K e acido folico.
 Cavolfiore	Piantumazione entro agosto	-5° C	da inizio novembre fino a metà dicembre	Contiene molto potassio, calcio, magnesio e fosfato, che aiutano a prevenire le malattie.
 Cavolo di Pecchino	Piantumazione entro settembre	-8° C	da fine ottobre a metà novembre	Secondo la MTC, aiuta a promuovere la funzione gastrointestinale, a curare le infezioni respiratorie e la bronchite.
 Cavolo di Pecchino rosso	Piantumazione fino a settembre	-6° C	ottobre/novembre	Le sue fibre depurano l'organismo dalle sostanze nocive e stimolano l'intestino; sono ottime per perdere peso, poiché non hanno praticamente calorie.
 Cavolo, verza	Piantumazione entro metà settembre	-7° C	fino a Natale	È utile per le difese dell'organismo e per il sistema immunitario. Gli oli di senape (glucosinolati) riducono lo sviluppo del cancro.
 Cavolo verde	Piantumazione entro agosto	-10° C	può essere raccolto già in estate, sempre staccando le foglie più grandi	Ha un contenuto molto elevato di vitamina C e ha anche un effetto positivo sui livelli di colesterolo e di zucchero nel sangue.
 Cavolo nero	Piantumazione entro metà settembre	-10° C	da metà ottobre	Le foglie contengono molta vitamina C e sono inoltre ricche di fibre, betacarotene, calcio e vitamine del gruppo B.
 Kohlrabi	Piantumazione entro settembre	-10° C	da novembre	I nutrienti potassio, calcio e magnesio stabilizzano la pressione sanguigna, rafforzano le ossa e riducono lo stress.