

Link do produktu: <https://www.goldplants.eu/nasiona-rucola-eruca-sativa-pnos551-p-5219.html>



Nasiona Rucola Eruca Sativa pnos551

Cena	3,70 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	10 dni
Numer katalogowy	pnos551
Kod producenta	NSZP0032
Kod EAN	5904232198793
Kolor	zielony

Opis produktu

Rucola Eruca Sativa - ziola wąskie torebki

Eruca Sativa

Rucola rukieta siewna jest zaliczana do roślin leczniczych. Dostarcza witamin A, B, C, K, zawiera sporo żelaza, cynku, potasu, wapnia. Liście rucoli zbiera się przed jej kwitnieniem. Najlepszy smak mają rośliny osiągnące do 20cm, jednak rucola Eruca Sativa podczas kwitnienia może osiągnąć do 100cm wysokości. Rucola (rukieta siewna) łatwo się rozsiewa. Nasiona z roślin posianych wiosną wschodzą jeszcze w tym samym roku i plonują jesienią. Rucola musi być siano, gdy ziemia jest odpowiednio krótko, aby zbyt wcześnie nie zakwitła. Terminy siewu rucoli: od marca do maja – ale tylko pierwsze dni maja, drugi siew od sierpnia do pierwszych dni września. Rucola wschodzi już po 4-6 dniach. Do wykiełkowania potrzebuje temperatury od 2 st. Celsjusza. Wyrzywa się całe rośliny z korzeniami albo ścina liście. Preferuje stanowiska słoneczne lub pół cieniste, jednak nieźbyty dobrze znosi letnie, południowe słońce. Roślina dobrze funkcjonuje w naszej strefie klimatycznej, znosi temperatury do -3,9 st. C. Roślina wymaga wilgotnej ziemi, toteż wskazane jest podlewanie. Dodaje się je do sałatek, kanapek, twarogów i zimnego mięsa.

Opakowanie zawiera 0,5g nasion
Liczba nasion: 500 szt. w gramie

DODATKOWE WIADOMOŚCI

- Rukieta siewna (Eruca vesicaria subsp. sativa) to roślina jednoroczna, często nazywana także rukulą, należąca do rodziny (Brassicaceae). W środowisku naturalnym roślinę można spotkać na kilku kontynentach, ale najbardziej kojarzona jest z basenem Morza Śródziemnego. W Polsce ten gatunek jest rzadko uprawiany (głównie amatorskie).
Ze względu na krótki okres wegetacyjny najlepiej nadaje się do uprawy jako przedplon lub poplon. Do ważniejszych zabiegów pielęgnacyjnych należy odchwaszczanie oraz podlewanie (w warunkach suszy liście gorzknieją).
- Pożądana dawka witaminy K oznacza wsparcie dla zdrowia układu kostnego. Bogactwo błonnika pokarmowego wraz z niską kalorycznością sprawia, że czujemy po jej spożyciu sytość znacznie wcześniej i jest zdrowe dla układu pokarmowego, perystaltyki. Czyli: rucola jest idealna dla odchudzania. Działanie antynowotworowe rucoli bierze się z antyoksydantów, które zawiera – jak również glukozynolanom. Spora zawartość żelaza sprawia, że może być traktowana jako dobre źródło roślinne minerałów zapobiegających anemii dla tych, którzy mniej cenią smak szpinaku. Zawartość potasu sprawi zaś, że skorzysta na tym układ krwionośny. Duża zawartość wody, smak i aromat sprawia, że rucola jest świetna na letnie dni – sprawiając, że sałatki i dania z nią będą bardziej orzeźwiające. Jej charakterystyczny, ostrawy smak jest zaś związany ze związkami o działaniu bakteriofobycznym.
- Jest to warzywo szczególnie popularne w kuchni śródziemnomorskiej jako dodatek do sałatek, surówek, zup, sosów, kanapek, serów i owoców morza. Czasem zmielone, suche liście dodaje się do potraw jako przyprawę. Obecność rucoli sprawia, że wszystko zaczyna smakować trochę inaczej. Dlatego można ją traktować nie tylko jak niezależny składnik, ale wręcz jak przyprawę, którą można wzmocniać smaki innych ingrediencji. Doskonale sprawdza się w mieszankach sałatowych, bo podkręca smak całego, dodając energii zbyt delikatnym sałatom. Doskonale zgrywa się z orzechami i serami o intensywnych smakach, na przykład z pleśniowymi.

DLACZEGO WARTO KUPIĆ U NAS

- Jesteśmy w czołówce wśród internetowych sprzedawców produktów dla domu i ogrodu.
- Posiadamy **wieloletnie doświadczenie** w branży ogrodniczej. Cieszymy się zaufaniem naszych klientów dzięki rzetelności świadczonych usług i naszemu profesjonalizmowi.
- Produkty, które Państwu proponujemy cechują się **wysoką jakością**, korzystamy z usług tylko sprawdzonych producentów.
- Zawsze służymy pomocą, doradzamy oraz zapewniamy miłą i fachową obsługę.