

Acelgas

Nombre científico: *Beta vulgaris* var. *cicla*

Nombre común: Acelgas, acelga suiza, bleda, remolacha de hoja.

Origen

Europa y Asia.

Descripción

Es una planta herbácea biannual, perteneciente a la familia *Quenopodiaceae*, cuenta con tallos largos y anchos, hojas en forma de oval de color verde intenso.

Clima y Suelo

- Hortaliza de climas templados, resistente a altas temperaturas y no tolera las heladas.
- Requiere suelos con un pH de 6-7.2, suelos arcillosos y bien drenados.
- Se recomienda regar cada 10-15 días.

Aporte nutricional

- Vitamina A, vitamina C, calcio, hierro, ácido fólico, fibra, vitamina K.

Partes utilizables:

Hojas y tallos.

Usos

- Sopas, ensaladas, guisos, batidos y jugos.

Toxicidad:

- No tóxica.



Derechos Reservados 2022



El Tlacualero
Huerto Demostrativo

<https://www.incmnsz.mx/opencms/Huerto-Tlacualero/>