

Espinacas

Nombre científico: *Spinacia oleracea*

Nombre común: Espinacas

Origen

Sudeste asiático



Descripción

Es una planta herbácea, pertenece la familia de las Amarantáceas y a la subfamilia de las Chenopodioideae, cuenta con hojas de color verde intenso en forma de roseta. son ovaladas y con aspecto rugoso.

Clima y Suelo

- Tolera temperaturas bajas, no resistente a temperaturas mayores de 25°C, siendo la óptima de los 15 a los 18 grados centígrados.
- Requiere suelos áridos, secos, ligeros, francos, permeables, bien drenados, ricos en materia orgánica, no tolera suelos ácidos y requiere suelos con un Ph óptimo: 6.0 – 6.8.
- Riego 1 o 2 veces por semana.

Aporte nutricional

- Hierro, vitamina A, ácido fólico, vitamina C, vitamina E, potasio, fibra.

Partes utilizables:

Hojas y tallo.

Usos

- Ensaladas, sopas, pastas, guisos, licuados y jugos, etc.

Toxicidad:

- Ingesta máxima 45 gramos/día en niños de 1-3 años

Derechos Reservados 2022



El Tlacualero