

ESPINACA VERDE ECOLÓGICA



Spinacea oleracea

La espinaca es una planta anual, cultiva como verdura por sus hojas comestibles, de color verde oscuro. Su cultivo se puede realizar en cualquier época del año y se puede consumir fresca, cocida o frita.

Es rica en nutrientes y varios antioxidantes. También contiene bastante ácido oxálico, por lo que se ha de consumir con moderación. Con todo es muy apreciada por su elevado valor nutritivo en general y su riqueza vitamínica en particular.

La espinaca es una planta que necesita poco calor para crecer, de lo contrario florecerá tempranamente y se pondrá muy amarga para ser comida. Es por esto por lo que la mayoría de las variedades de espinaca se plantan o muy temprano en primavera o en otoño cuando ya ha pasado el calor del verano.

La germinación de las semillas será mejor en temperaturas de 5 a 20°C.

La siembra de las semillas de espinaca se hace directo en tierra, preferentemente a 2 cm de

OFICINA CENTRAL

Pol. Ind. Loriguilla C/2 esquina con C/5 46393 Loriguilla ·
Valencia
www.intersemillas.es

CONTACTO

Tel. +34 96 164 01 01
WhatsApp +34 608 977 697
Email intersemillas@intersemillas.es

profundidad.

Nº sem/g: 100 semillas

Biotipo: Herbácea-anual

Siembra: Primavera temprana- otoño.

Uso: Culinario

OFICINA CENTRAL

Pol. Ind. Loriguilla C/2 esquina con C/5 46393 Loriguilla ·
Valencia
www.intersemillas.es

CONTACTO

Tel. +34 96 164 01 01
WhatsApp +34 608 977 697
Email intersemillas@intersemillas.es