

Espinaca de Ceilán



Descripción

Crudas o cocidas, las hojas de espinaca de Ceilán aportan muchos beneficios a nuestra dieta. Se cultiva todo el año y se consume como las espinacas.

Esta verdura de hoja verde puede crecer hasta 5 metros de altura, si el clima lo permite, por lo que hay que tener cuidado donde se siembra.

Siembra

- 

1 Siembre en macetas al sol. Coloque algunas semillas bien separadas. Cubrir con tierra para macetas. Regar con lluvia fina.
- 

2 En cuanto las plantas tengan 5-6 hojas, trasplántalas al suelo o a una maceta más grande. Riega con lluvia fina.

Mantenimiento

- 

3 Tras el trasplante, conserve sólo las plantas más vigorosas, separándolas 40 cm.

Coloca un tutor junto a cada planta y ata el tallo a él para estimular su crecimiento.

Riego



Riegue regularmente para mantener el suelo húmedo.

Cosecha



Unos 2 meses después de la siembra, las hojas pueden cosecharse durante 4 o 5 meses.

No espere a que las plantas florezcan, ya que esto amarga las hojas.

Consejos

La espinaca de Ceilán puede ser propensa a enfermedades y plagas, sobre todo caracoles y babosas, así como pulgones que atacan las hojas. Para limitarlo, se pueden aplicar soluciones naturales, como instalar una red sobre la plantación.