

Espinaca



Descripción

Las espinacas son una verdura de hoja muy apreciada. Crudas o cocidas, son ricas en vitaminas, antioxidantes y minerales.


Tenga cuidado, sin embargo, ya que las espinacas se encogen considerablemente cuando se cocinan, por lo que necesitará sembrar mucha cantidad para obtener una cosecha satisfactoria.


Riego



Se recomienda un riego regular y bastante abundante para que la plantación se desarrolle correctamente.

Siembra

- 

Siembra en hileras: cava surcos de 2 a 3 cm de profundidad, espaciados 25 cm. Colocar las semillas y cubrir con tierra. Regar con lluvia fina.
- 

En cuanto aparezcan 3-4 hojas, conservar sólo las plantas más vigorosas.

Cosecha



La cosecha tiene lugar aproximadamente un mes después de la siembra y, a partir de entonces, cada 15 días.

Mantenimiento

Desherbar y escardar con regularidad para limitar la germinación.

El acolchado reducirá la frecuencia de riego y protegerá el cultivo de las plagas.

Consejos

Se pueden combinar varias plantas con las espinacas para protegerlas de las plagas y asegurar su crecimiento: lechuga, puerro, rábano y col.

Plantas de compañía ✓



Para evitar ✗

