

Lo spinacio

Per molto tempo si è creduto che lo spinacio contenesse molto ferro (merito anche di Braccio di Ferro...).

Invece recenti studi hanno stabilito che contiene una modesta quantità di ferro del tutto simile ad altre verdure.

In compenso è ricco di vitamine A e B.



Come si coltiva

Lo spinacio cresce bene in un clima fresco.

Quando fa caldo tende a crescere in fretta e a fiorire, diventando duro e immangiabile.

Per questo nell'orto è meglio prevedere una semina a primavera e una seconda semina a fine estate, in modo di avere un prodotto sempre fresco.

Piante amiche

Vicino agli spinaci semina la cicoria.

Puoi anche mettere il sedano, lattuga e cavolo.

La semina

Lo spinacio andrà seminato in file poco profonde; sono sufficienti 1-2 centimetri di profondità .

Poi disponete i semi lungo la fila, cercando di non metterli troppo fitti.

Infine ricoprite bene con la terra aiutandovi con il rastrellino.

