

# Espinac

*Spinacia oleracea*

*Amarantàcies* subfam. *Quenopodiàcies*



*ES* **Espinaca**

*EN* **Spinach**

*IT* **Spinacio**

*FR* **Épinard**

# Espinac <sup>ZH</sup>菠菜 (bō cài)



Aprofitament: full

Sembra a collita: 40-60 dies

Exposició solar: ple sol o semisombra - mín. 4-6h

Consum d'aigua: moderat

Res. plagues: moderada

Res. Gelades: alta (tolera fins a -10°C)

Època de sembra: agost - febrer 5-18 °C

Preparació de la terra: terra rica, fèrtil, ben drenada; pH 6,5-7

Dist. planta x filera: 20 x 12 cm

Profunditat sembra: 1-2 cm

Temp. germinació: MÍNIMS 5 °C ÒPTIMS 15-20 °C MÀXIMS 30 °C

Temps germinació: 5-7 dies

Trasplantament/notes: sembra a voleig

Recol·lecció: 90 dies

**Bona associació:** Api, Albergínia, Borraïna, Ceba, Col, Escarola, Maduixera, Pèsol, Fava, Mongeta, Enciam, Nap, Pebrotera, Porro, Rave, Tomàquet, Pastanaga - *Planta coberta molt compatible; lleguminoses fixen nitrogen que l'espinac aprofita; cobertura del sòl que reté la humitat i redueix males herbes*

**Mala associació:** Bleda - *Bleda i espinac (ambdues Beta/Chenopodiàcies) competeixen pels mateixos nutrients, sobretot nitrogen i potassi, i presenten les mateixes plagues*

Cultivar / varietat, data de sembra i notes