

ESPINAKA - ESPINACA

(Spinacia Oleracea)



Familia:	Kenopodioideoak
Jatorria:	Persia
Konposizioa: (100 g-ko)	Ura 93,90 g Karbohidratoak 0,61 g Proteinak 2,63 g Lipidoak 0,3 g Burdina 2,7 mg Potasioa 554 mg Sodioa 69 mg Kaltzioa 117 mg Fosforoa 75 mg Magnesioa 60 mg C Bitamina 40 mg A Bitamina 589 mikrog B1 bitamina 0,09 mg B2 Bitamina 0,20 mg
Noiz landatu/Erein:	Ia urte osoan, baina egokien otsaila, martxoa, apirila, maiatza - Iraila ,urria.
Temperatura:	Klima hotzak jasaten ditu baina 5° azpitik ez da garatzen. Bero altuak mingots bihurtu eta loratu egiten ditu. Egokiena 15°-25°.
Lurra:	Aberatsa izan behar da Nitrogenoan. Landatu aurretik lurra ondo ongarritu behar da. 6,3-7,1 Ph arteko duen lurra atsegin du garatzeko.

Landaketa markoa:	Landareen artean 15 cm Hilaren artean 25 cm
Ureztaketa:	Sarritan baina apurka, lur hezea behar du.
Uzta-biltzea:	Erein zenetik 45. egunetik aurrera.
Erlazio onuragarriak:	Apioa, alberjinia, tipula, aza, eskarola, ilarra, baba, uraza, piperra, porrua, rabanitoa, tomatea, azenarioa, marrubia, borraja eta indaba.
Erlazio kaltegarriak:	Zerba
Izurriak:	Karakolak eta bareak.
Oinarrizko aholkuak:	Espinaken haziak lurrian erein egiten dira zuzenean. Batzeko garaian landare guztia edo hostoka egin daiteke.