



Espinac

Spinacia oleracea L.

Castellà: espinaca

Anglès: spinach

Francès: épinard

Família: quenopodiàcies/amarantàcies

Gènere: *Spinacia*

Collita: tardor/hivern o primavera/estiu



La planta

Planta herbàcia anual que es conrea com a verdura de fulla, d'uns 15 a 25 cm d'alçada, que pot arribar a fer un metre una vegada espigada i florida. Les 15 o 20 fulles que la formen apareixen de manera compacta al voltant d'un eix molt curt, formant una roseta.

Se sol sembrar directament a l'hort. Se'n poden fer unes quantes passades per collita, que comença quan la planta té 7 o 8 fulles, i sempre per les fulles més exteriors, de forma que l'eix central de la roseta pugui continuar desenvolupant-ne de noves.

Com que és una planta de la qual s'aprecia el color verd –que té a veure amb el contingut de clorofilla– i l'elevat contingut d'aigua, cal que l'adob sigui ric en nitrogen i regar-la de manera regular.

Les fulles i les flors

Les fulles són amples, ovalades o triangulars, més o menys rugoses, i de color verd fosc, amb un pecíol llarg. Un cop floreix, les fulles ja no són bones per al consum, ja que es tornen fibroses i amargues. Les flors són poc vistoses, de només 3 a 4 mm de diàmetre. El fruit és un aqueni (com el de la maduixa) amb diverses llavors.



RECEPTES DE L'HORTA

Panadons. Es renten els espinacs, es tallen i s'escalden amb poca aigua. Es fregeixen amb pansanes, pinyons i all tallat. Es prepara una pasta barrejant farina, ou, oli i aigua fins a obtenir una massa fina. S'estira la massa, s'omple amb els espinacs, i es tanca donant forma als panadons. Es couen al forn durant uns vint minuts fins que queden daurats.

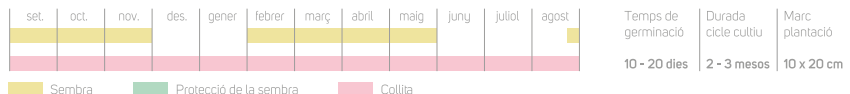
L'ORIGEN

Planta que va ser cultivada per primer cop a Pèrsia, d'on deriva el seu nom. Els àrabs la va introduir a la península Ibèrica el segle XI, des d'on es va estendre a la resta d'Europa. El seu nom en llatí és *spinachia*, que significa 'herba cuinada'.

Els espinacs, com altres cultius de fulla, s'han de sembrar en lluna vella, ja que, si no, s'espiguen i deixen de ser bons per al consum.

L'ESPINAC A L'HORTA

És una planta de dia llarg. Això vol dir que si el període de llum –fotoperíode– supera les 12 hores, aproximadament, i les temperatures són altes, comença a florir, cosa que fa que deixi de ser comestible. Per això, la seva producció és delicada als estius en zones com Lleida, i cal triar les varietats de fotoperíode més llarg. En canvi, tolera bé el fred de l'hivern. A Lleida, l'espinac se sembla esglaonadament de setembre fins a octubre per a la collita de tardor-hivern, o a la primavera per a la collita de primavera-estiu. Cal triar-ne bé la varietat, però.





Col

Brassica oleracea convar. *capitata* L.

Castellà: col
Anglès: cabbage
Francès: chou

Família: crucíferes/brassicàcies
Gènere: *Brassica*

Collita: gairebé tot l'any



La planta

Planta bianual constituïda per una tija llenyosa curta de la qual surten les fulles, imbricades les unes dins les altres. Generalment, les fulles exteriors són verdes, mentre que les de l'interior del cabdell són gairebé blanques. En algunes varietats poden ser arrissades, i fins i tot molt rugoses.

La forma de cabdell compacte permet que la col resisteixi bé el fred i les gelades i, a més, li assegura certa capacitat de conservació després de la collita. Si es volen obtenir cabdells compactes i ben formats, cal regar-la regularment.

La col necessita un període de fred per a iniciar la floració. Una vegada ha passat el període hivernal, desenvolupa una tija que porta les flors, solitàries i grogues, i deixa de ser comestible. S'acostuma a trasplantar quan té entre 5 i 6 fulles.

DITES POPULARS DE LLEIDA:

**AQUÍ PLANTAVA COL L'AVI,
PLANTEM-HI COLS I SEREM SAVIS.**

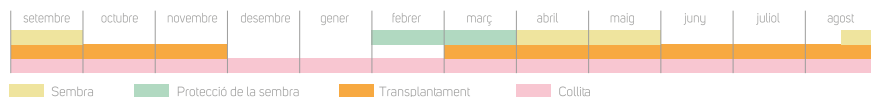
L'ORIGEN

Espècie originària de la zona mediterrània que es cultiva des de l'antiguitat. Les diferents varietats s'han obtingut a partir de l'espècie silvestre, coneguda des de fa segles, mitjançant encreuaments per a adaptar-la a cada àmbit biogeogràfic i climàtic.

LA COLA L'HORTA

El cabdell que formen les varietats cultivades a l'Horta de Lleida sol ser rodó i molt compacte.

A Lleida, es cultiven diferents varietats de cols que tenen cicles de diferent durada, cosa que permet produir-ne durant tot l'any.



Temps de germinació

6 dies

Durada cicle cultiu

2 - 5 mesos

Marc plantació

45 x 50 cm