

SEMBREM **ESPINACS**

NOM:

DATA: 20-9-21



PROPIETATS NUTRITIVES



Té vitamina A,C,E i B,
ferro,magnesi,fòsfor , iode ,
minerals i proteïnes.

Cal consumir-los crus i frescos.

Es bo tat per a l'anèmia com per al
càncer , malalties, cardiovasculars,
refredats, boca, gola i pit.

Els espinacs tenen una protecció contra
greixos i calories molt baixes.

DITA - REFRANY- ENDEVINALLA

Els espinacs menja'ls a sacs.

Raves i espinacs pel setembre sembrats.

Si vols bons espinacs, pel juliol sembrats.

Qui fa espinacs pel juliol,en menja quant vol.

NOM EN :

Pallarès : Espinacs

Català : Espinacs

Anglès : Spinach

Castellà : Espinacas

Portuguès : Espinafre

Francès : Épinard

Què els hem de fer perquè creixin forts i saludables:

Sembrar-los en lluna minvant i les llavors separades.

Rega'ls sovint.

Treure les males herbes.

Abans de sembrar airejar la terra.