

## ESPINACA



La espinaca (*Spinacia oleracea*) es una planta anual, de la familia de las amarantáceas, subfamilia quenopodioidéaceas, cultivada como verdura por sus hojas comestibles, grandes y de color verde muy oscuro. Su cultivo se realiza durante todo el año y se puede consumir fresca, cocida o frita. En la actualidad es una de las verduras que más habitualmente se encuentra congelada.

Es rica en vitaminas A y E, yodo y varios antioxidantes. También contiene bastante ácido oxálico, por lo que se ha de consumir con moderación.

Fue cultivada por primera vez en Persia y de ahí deriva su nombre: Esfenaj. Los árabes la introdujeron en España hacia el siglo XI y se extendió por toda Europa alrededor del s. XV.

### **Espinacas con poco hierro**

Un mito muy extendido sobre las espinacas es que son muy ricas en hierro. El origen de esta equivocación está en un error del científico E. Von Wolf (1870), que multiplicó por 10 la cantidad de hierro al errar en la colocación de una coma. Hoy día se sabe que en general las otras plantas comestibles contienen niveles de hierro similares o incluso superiores a la espinaca, como es el perejil, semillas de sésamo, acelgas, berza, col, y en general la mayoría de verduras de hoja verde oscura.

De hecho, el hierro de la espinaca no se absorbe bien porque la espinaca tiene mucho ácido oxálico y éste hace insoluble al hierro.

De todos modos, aunque tenga poco hierro (los garbanzos y las lentejas tienen más) y éste se asimile mal, las espinacas siguen siendo un alimento muy aconsejable.

Además de todo lo anterior, cabe resaltar que esta planta, aún así es abundante en proteínas y puede también evitar enfermedades como la anemia y otros.

### **Variedades**

Existen variedades de invierno y verano, así como la llamada espinaca de Nueva Zelanda (*Tetragonia tetragonioides*), que aunque no pertenece al mismo género ni familia, también se cultiva en algunos lugares como verdura debido a su similar sabor y textura.

### **Enfermedades**

La especie *Peronospora effusa* (Grev.) Rabenh. 1854 = *Peronospora farinosa* (Fr.) Fr. 1849 produce el mildium de la espinaca que se caracteriza por unas manchas amarillas en la hojas, y en el envés una capa de color grisáceo.

Fuente: [http://es.wikipedia.org/wiki/Spinacia\\_oleracea](http://es.wikipedia.org/wiki/Spinacia_oleracea)