

> Espinac bledà -

FAMÍLIA: Amarantàcies

CULTIU: *Spinacea olerácea* L.

LLOC DE RECOLLIDA: Aguilar de Segarra (Bages)

INFORMANT: Rosa Vilaró

CODI VARIETAT: 240



ESTACIÓ DE SEMBRA: estiu

També conegut com a espinac bleder la Rosa Vilaró, d'Aguilar de Segarra, selecciona aquells que tenen la fulla quadrada i desprecia aquells que la tenen forçada.

El nom prové precisament de la forma de les seves fulles, més arrodonides que la majoria de les varietats d'espinacs, més semblants a una bleda que a un espinac.

La rosa ens diue que: "*Si vols tenir un bon espinac per St. Ramon (30 d'agost) ha de ser nat*", ella els sembra cap a mig agost, aprofitant les pluges d'estiu per a mantenir una bona humitat i garantir la germinació. No el mata el fred, però a la primavera s'espiga.

Es menja com a verdura, per truita, amb la fulla tendra per amanida.

Les persones que prenen Sintrom, diu la Rosa, no en poden menjar, ja que té la fulla molt verda. Els que pateixen dels ronyons tampoc, però depèn de cada persona, hi afegeix.

Va molt bé per les dones embarassades, pel fetus.