

## Graines de Epinard Géant d'hiver AB

[SEPI2102]



Semences Biologiques d'Epinard Géant d'hiver



## Caractéristiques principales

- Nom latin :** Spinacia oleracea  
**Intérêt :** Productif, Permaculture, Comestible, Feuillage, Biodiversité \*\*\*, Médicinal  
**Lieu de culture :** Jardin tempéré, Terrasse et Balcon, Serre froide, Jardin tropical, Verger et Potager  
**Origine :** Moyen-Orient, Asie occidentale  
**Hauteur :** 40 cm  
**Période de floraison :** Été  
**Port :** En touffes  
**Type :** Vivace  
**Feuilles :** Feuilles brillantes et cloquées, épaisses, vertes foncées.  
**Fleurs :** L'apparition d'une hampe fleurie est le signe d'un manque d'eau ou d'une chaleur estivale excessive.  
**Température minimale (Rusticité) :** de 0 à 5°  
**Recommandations :** 3 grammes équivaut à environ 200 graines.

## Culture

- Arrosage :** 3 Abondant  
**Exposition :** Ombre, Mi-ombre, Lumière tamisée  
**Maladies / Ravageurs :** Mildiou, Mosaïque, Limaces, Escargots  
**Substrat :** Frais, Riche, Humifère  
**Culture au jardin :** A cultiver dans un endroit frais à mi-ombre.  
 Supprimez les feuilles qui jaunissent.  
**Culture en pot :** Oui  
**Conseils du comptoir des graines :** Dans un pot d'environ 30 cm de profondeur et un substrat maintenu frais.

## Semis

- Facilité :** 1 Facile  
**Mode de semis :**  
 1. Semer à partir de juillet en godets ou en place en mars à 5 cm de profondeur  
**Techniques de semis :** Chaleur supérieure à 10°C  
**Durée de germination :** 2 à 5 semaines

## En savoir plus

- Recolte :** Première récolte 6 à 8 semaines après le semis. Une seconde récolte est possible sur un semis automnale.  
**Conservation :** Congelation excellente.  
**Propriétés :** Vitamine C et B9, calcium, acide oxalique. Léger laxatif, fibres.\*  
 \*Attention : Les informations ci-dessus ne sont données qu'à titre indicatif. Consultez un pharmacien ou un médecin avant toute ingestion, inhalation ou application d'un produit végétal. Le Comptoir des Graines décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des produits vendus.