

# SPINACINO

**Nome prodotto:** Spinacino

**Nome botanico:** *Spinacia oleracea* L.

**Descrizione:** Lo spinacio è una pianta erbacea a ciclo annuale, con una radice fittonante rossa vicino al colletto che appartiene alla famiglia delle *Chenopodiacee*. Le foglie basali sono carnose, provviste di un picciolo lungo 5-10 cm e di un lembo astato liscio o bolloso lungo 10-20 cm; esse sono riunite a rosetta in numero di 20-30 prima dell'emissione dello scapo fiorale ramificato; i fiori sono piccoli, verdastri, riuniti in glomeruli ascellari quelli femminili e in spighe quelli maschili; è una specie dioica, ma sono presenti anche tipi a sessualità intermedia in relazione alle cultivar ed alle condizioni ambientali, che possono influenzare l'espressione sessuale. Le piante maschili sono caratterizzate da steli fiorali privi di foglie, le piante femminili hanno foglie complete fino all'estremità degli steli. I fiori femminili sono monoovulari e danno origine ad un frutto secco monosperma, indeiscente con endocarpo sclerotizzato. La durata della facoltà germinativa del "seme" è di 2-3 anni. Un grammo contiene 90-100 frutti.

Originario dell'Asia sudoccidentale, è stato introdotto in Europa attorno al 1000, sebbene sia diventato sempre più importante come alimento solo nel corso del XIX secolo.

**Valori nutrizionali (per 100g di prodotto):**

Grassi	g	0.39
Carboidrati	g	3.63
Proteine	g	2.86
Fibre	g	2.2
Zuccheri	g	0.42
Acqua	g	91.4
Ceneri	g	1.72