

Spinaci ricci

Gli **Spinaci Ricci** sono una varietà dal ciclo medio precoce, resistente alla salita a seme con foglie ampie e molto bollose di colore verde scuro.

Sono ricchi di vitamina A e di acido folico. Sono inoltre ricchi di nitrato, una sostanza oggetto di recenti ricerche in quanto pare aiuti ad aumentare la forza dei muscoli. Contengono, inoltre luteina, utile per la salute della retina e quindi degli occhi. Sono efficaci in caso di stitichezza.