

L'ÉPINARD

Identité

- **Lieu de naissance** : Orient, sans doute nord de l'Iran
- **Habitat de prédilection** : milieux tempérés, voire froids, toujours un peu humides
- **Partie consommée**: feuille
- **Amis**
hérissons, lézards, crapauds, mille-pattes (mangeurs d'insectes et de limaces), grives, merles (mangeurs d'escargots et limaces)
- **Enquiquineurs**
champignons (mildiou, cladosporiose), pucerons, noctuelles, limaces
- **Semis** au début du printemps et à la fin de l'été.
Récolte au printemps et à l'automne.
Se mange entre septembre et juin

- Au top 12 des légumes qui contiennent la **plus forte concentration de résidus de pesticides** - dont le DDT, insecticide utilisé massivement partout dans le monde dès les années 1930, interdit dans les années 1970 mais persistant dans l'environnement

Le saviez-vous ? Si Popeye m'appréciait, c'était plus pour mon bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A, que pour mon fer !
---> 2,7 mg de fer /100 g d'épinards vs 9 mg /100 g de lentilles

Bio

- **Se nourrit de** 💧 ☀️ ❤️
- **Aime la proximité de** :
tas de bois et murets
(pour hérissons et orvets)

mares
(pour les crapauds)

lierre, ronces, buissons
(pour les grives et merles)

bois mort
(pour les mille-pattes)

Pas bio

- **Engrais** : nitrate de sodium, un additif alimentaire cancérigène
- **Entretien** :
fongicides : métalaxyl, acibenzolar

insecticides : cyhalothrine, pirimicarbe, chlorpyrifos
-> très toxique pour les abeilles