

Спанакът – листен зеленчук с много предимства

Автор(и): Растителна защита
Дата: 16.10.2022 Брой: 10/2022



Спанакът (*Spinacia*) е род тревисти растения от семейството лободови – *Chenopodiaceae*. Като листен зеленчук се отглежда *Spinacia oleracea*. Спанакът произлиза от Древна Персия. Култивирането му се е разпространило до Непал, а оттам в Китай, където и досега се нарича Персийско растение.

Маврите го пренасят в Испания около XI век. Той е богат на ниацин (витамин В3) и цинк, на протеини, фибри, витамини А, С, Е и К, тиамин (витамин В1), витамин В6, фолиева киселина, калций, желязо, магнезий, фосфор, калий, мед и манган. Разнообразието на флавоноиди в спанака действа антиоксидантно, защитава тялото от свободни радикали, в частност в дебелото черво. Фолиевата киселина е полезна за сърдечносъдовата система, а магнезият понижава кръвното налягане.

Листата му са богати на белтъци, желязни и калциеви соли и витамин А, В1, В2, С (аскорбинова киселина) и РР.

Проучванията показват, че спанакът поддържа енергийната функция на мозъка, паметта и яснотата на разума.



Как се отглежда есенен спанак?

Почвата за отглеждане на спанака се подготвя веднага след прибиране на предшественика. Извършва се дълбока обработка и мястото се наторява с оборски тор или с компост (3000-3500 кг/дка). Добре е да се внесат минерали торове. Мястото се подравнява и ако е сухо, полива се преди сеитбата. Подготовката на почвата и основното торене трябва да се съобразяват и с главната култура, която ще се отглежда след спанака.

Сеитбата може да се извърши ръчно или механизирано с редосеялка в зависимост от условията и големината на площите. При ръчно засяване семената могат да се разпръснат площно или да се засеят редово на плитки бразди с междуредово разстояние от 20 см. Дълбочината на сеитба трябва да бъде между 2 – 4 см. След засяване на семената е добре площта да се валира. Посевната норма на декар варира между 2 – 3 kg.

За прибиране на реколта през зимата и рано през пролетта спанакът трябва да се сее през втората половина на септември, не по-късно от 10-20 октомври, особено за по-северните райони. Спанакът от много късните есенни посеви може да не се вкорени добре и така по-лесно да измръзне. За да може спанакът да презимува безпроблемно, най-късният срок за сеитба трябва да се избира така, че до настъпването на зимата растенията да образуват 3-4 листа.