

Spinat – ein Blattgemüse mit vielen Vorteilen

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



Spinat (*Spinacia*) ist eine Gattung krautiger Pflanzen aus der Familie der Gänsefußgewächse – *Chenopodiaceae*. Als Blattgemüse wird *Spinacia oleracea* kultiviert. Spinat stammt aus dem antiken Persien. Sein Anbau verbreitete sich nach Nepal und von dort nach China, wo er noch heute als persische Pflanze bezeichnet wird. Die Mauren brachten ihn um das 11. Jahrhundert nach Spanien. Er ist reich an Niacin (Vitamin B3) und Zink, an Proteinen, Ballaststoffen, Vitamin A, C, E und K, Thiamin (Vitamin B1), Vitamin B6, Folsäure, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Kupfer und Mangan. Die Vielfalt der Flavonoide im Spinat hat eine antioxidative Wirkung und schützt den Körper vor freien Radikalen, insbesondere im Dickdarm. Folsäure ist vorteilhaft für das Herz-Kreislauf-System, und Magnesium senkt den Blutdruck.

Seine Blätter sind reich an Proteinen, Eisen und Kalziumsalzen sowie an Vitamin A, B1, B2, C (Ascorbinsäure) und PP.

Studien zeigen, dass Spinat die Energieversorgung des Gehirns, das Gedächtnis und die geistige Klarheit unterstützt.



Wie wird Herbstspinat angebaut?

Der Boden für den Spinatanbau wird unmittelbar nach der Ernte der Vorfrucht vorbereitet. Es wird eine tiefe Bodenbearbeitung durchgeführt und die Fläche mit Stallmist oder Kompost (3000–3500 kg/ha) gedüngt. Die Anwendung von Mineraldüngern ist ratsam. Die Fläche wird eingeebnet und bei Trockenheit vor der Aussaat bewässert. Die Bodenbearbeitung und Grunddüngung müssen auch die Hauptkultur berücksichtigen, die nach dem Spinat angebaut wird.

Die Aussaat kann je nach Bedingungen und Größe der Fläche manuell oder mechanisch mit einem Reihensägerät erfolgen. Bei der Handaussaat können die Samen breitwürfig über die Fläche gestreut oder in Reihen in flache Furchen mit einem Reihenabstand von 20 cm gesät werden. Die Saattiefe sollte zwischen 2–4 cm liegen. Nach der Aussaat ist es ratsam, die Fläche zu walzen. Die Aussaatmenge pro Hektar variiert zwischen 20–30 kg.

Für die Ernte im Winter und im zeitigen Frühjahr muss Spinat in der zweiten Septemberhälfte, spätestens bis zum 10.–20. Oktober, ausgesät werden, insbesondere in den nördlicheren Regionen. Spinat aus sehr späten Herbstaussaaten könnte sich möglicherweise nicht gut bewurzeln und ist daher anfälliger für Frostschäden. Damit Spinat problemlos überwintert, sollte der späteste Aussaattermin so gewählt werden, dass die Pflanzen bis zum Wintereinbruch 3–4 Blätter gebildet haben.