

Σπανάκι – ένα φυλλώδες λαχανικό με πολλά πλεονεκτήματα

Автор(и): Ρασιτιτελνα ζασιτιτα
Дата: 16.10.2022 Брой: 10/2022



Το σπανάκι (*Spinacia*) είναι ένα γένος ποωδών φυτών από την οικογένεια των κενωποδιακών – Chenopodiaceae. Ως φυλλώδη λαχανικό καλλιεργείται το *Spinacia oleracea*. Το σπανάκι προέρχεται από την Αρχαία Περσία. Η καλλιέργειά του εξαπλώθηκε στο Νεπάλ και από εκεί στην Κίνα, όπου ακόμη και σήμερα ονομάζεται περσικό φυτό. Οι Μαυριτανοί το έφεραν στην Ισπανία γύρω στον 11ο αιώνα. Είναι πλούσιο σε νιασίνη (βιταμίνη Β3) και ψευδάργυρο, σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, βιταμίνες Α, С, Ε και К, θειαμίνη (βιταμίνη Β1), βιταμίνη Β6, φολικό οξύ, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, χαλκό και μαγγάνιο. Η ποικιλία των флаβονοειδών στο σπανάκι έχει αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας το σώμα από τις ελεύθερες ρίζες,

ιδιαίτερα στο παχύ έντερο. Το φολικό οξύ είναι ευεργετικό για το καρδιαγγειακό σύστημα και το μαγνήσιο μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Τα φύλλα του είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, άλατα σιδήρου και ασβεστίου, και σε βιταμίνες Α, Β1, Β2, С (ασκορβικό οξύ) και ΡΡ.

Μελέτες δείχνουν ότι το σπανάκι υποστηρίζει τη λειτουργία της ενέργειας του εγκεφάλου, τη μνήμη και τη διανοητική διαύγεια.



Πώς καλλιεργείται το φθινοπωρινό σπανάκι;

Το έδαφος για την καλλιέργεια σπανακιού προετοιμάζεται αμέσως μετά τη συγκομιδή της προηγούμενης καλλιέργειας. Γίνεται βαθιά καλλιέργεια και η περιοχή λιπαίνεται με κοπριά ή κομπόστ (3000–3500 kg/ha). Συνιστάται η εφαρμογή ανόργανων λιπασμάτων. Η περιοχή ισοπεδώνεται και, εάν είναι ξηρή, αρδεύεται πριν από τη σπορά. Η προετοιμασία του εδάφους και η βασική λίπανση πρέπει επίσης να λαμβάνουν υπόψη την κύρια καλλιέργεια που θα καλλιεργηθεί μετά το σπανάκι.

Η σπορά μπορεί να πραγματοποιηθεί χειροκίνητα ή μηχανικά με σπορέα σειρών, ανάλογα με τις συνθήκες και το μέγεθος της περιοχής. Στην χειροκίνητη σπορά, οι σπόροι μπορούν να σκορπιστούν στην επιφάνεια ή να σπαρθούν σε σειρές σε ρηχές αύλακες με απόσταση μεταξύ των σειρών 20 cm. Το βάθος σποράς πρέπει να

είναι μεταξύ 2–4 cm. Μετά τη σπορά των σπόρων, συνιστάται η πάτηση της περιοχής. Ο ρυθμός σποράς ανά εκτάριο κυμαίνεται μεταξύ 20–30 kg.

Για συγκομιδή κατά τη διάρκεια του χειμώνα και των πρώτων ανοιξιάτικων μηνών, το σπανάκι πρέπει να σπαρθεί στο δεύτερο δεκαπενθήμερο του Σεπτεμβρίου, το αργότερο έως τις 10–20 Οκτωβρίου, ιδιαίτερα στις πιο βόρειες περιοχές. Το σπανάκι από πολύ καθυστερημένες φθινοπωρινές σπορές μπορεί να μην ριζώσει καλά και επομένως είναι πιο πιθανό να παγώσει. Προκειμένου το σπανάκι να διαχειμάσει χωρίς προβλήματα, η πιο καθυστερημένη ημερομηνία σποράς πρέπει να επιλεγεί έτσι ώστε μέχρι την έναρξη του χειμώνα τα φυτά να έχουν σχηματίσει 3–4 φύλλα.