

Espinaca – una verdura de hoja verde con muchas ventajas

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



La espinaca (*Spinacia*) es un género de plantas herbáceas de la familia de las quenopodiáceas – *Chenopodiaceae*. Como verdura de hoja, se cultiva *Spinacia oleracea*. La espinaca es originaria de la antigua Persia. Su cultivo se extendió a Nepal y de allí a China, donde todavía se la llama planta persa. Los moros la llevaron a España alrededor del siglo XI. Es rica en niacina (vitamina B3) y zinc, en proteínas, fibras, vitaminas A, C, E y K, tiamina (vitamina B1), vitamina B6, ácido fólico, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, cobre y manganeso. La diversidad de flavonoides en la espinaca tiene un efecto antioxidante, protegiendo al cuerpo de los radicales libres, particularmente en el colon. El ácido fólico es beneficioso para el sistema cardiovascular, y el magnesio reduce la presión arterial.

Sus hojas son ricas en proteínas, hierro y sales de calcio, y vitaminas A, B1, B2, C (ácido ascórbico) y PP.

Estudios muestran que la espinaca apoya la función energética del cerebro, la memoria y la claridad mental.



¿Cómo se cultiva la espinaca de otoño?

El suelo para cultivar espinaca se prepara inmediatamente después de cosechar el cultivo precedente. Se realiza una labranza profunda y el sitio se abona con estiércol de granja o compost (3000–3500 kg/ha). Es recomendable aplicar fertilizantes minerales. El sitio se nivela y, si está seco, se riega antes de la siembra. La preparación del suelo y la fertilización de base también deben tener en cuenta el cultivo principal que se cultivará después de la espinaca.

La siembra puede realizarse manualmente o de forma mecánica con una sembradora en línea, dependiendo de las condiciones y del tamaño del área. Al sembrar a mano, las semillas pueden esparcirse al voleo sobre el área o sembrarse en hileras en surcos poco profundos con un espaciamiento entre hileras de 20 cm. La profundidad de siembra debe estar entre 2–4 cm. Después de sembrar las semillas, es recomendable rodar el área. La tasa de siembra por hectárea varía entre 20–30 kg.

Para la cosecha durante el invierno y principios de primavera, la espinaca debe sembrarse en la segunda mitad de septiembre, a más tardar entre el 10 y el 20 de octubre, especialmente en las regiones más septentrionales.

La espinaca de siembras muy tardías de otoño puede no enraizar bien y, por lo tanto, es más propensa a congelarse. Para que la espinaca pase el invierno sin problemas, la fecha de siembra más tardía debe elegirse de modo que, para el inicio del invierno, las plantas hayan formado 3–4 hojas.