

Épinards – un légume feuillu aux nombreux avantages

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



L'épinard (*Spinacia*) est un genre de plantes herbacées de la famille des Chénopodiacées – *Chenopodiaceae*. En tant que légume-feuille, on cultive *Spinacia oleracea*. L'épinard est originaire de l'ancienne Perse. Sa culture s'est répandue au Népal et de là en Chine, où il est encore appelé la plante persane. Les Maures l'ont introduit en Espagne vers le XI^e siècle. Il est riche en niacine (vitamine B3) et en zinc, en protéines, en fibres, en vitamines A, C, E et K, en thiamine (vitamine B1), en vitamine B6, en acide folique, en calcium, en fer, en magnésium, en phosphore, en potassium, en cuivre et en manganèse. La diversité des flavonoïdes dans les épinards a un effet antioxydant, protégeant l'organisme des radicaux libres, en particulier dans le côlon. L'acide folique est bénéfique pour le système cardiovasculaire, et le magnésium abaisse la tension artérielle.

Ses feuilles sont riches en protéines, en fer et en sels de calcium, et en vitamines A, B1, B2, C (acide ascorbique) et PP.

Des études montrent que les épinards soutiennent la fonction énergétique du cerveau, la mémoire et la clarté mentale.



Comment cultiver l'épinard d'automne ?

Le sol pour la culture des épinards est préparé immédiatement après la récolte de la culture précédente. Un labour profond est effectué et la parcelle est fertilisée avec du fumier de ferme ou du compost (3000–3500 kg/ha). Il est conseillé d'appliquer des engrais minéraux. La parcelle est nivelée et, si elle est sèche, irriguée avant le semis. La préparation du sol et la fertilisation de base doivent également tenir compte de la culture principale qui sera cultivée après les épinards.

Le semis peut être effectué manuellement ou mécaniquement avec un semoir en ligne, selon les conditions et la taille de la surface. Lors du semis à la main, les graines peuvent être répandues sur la surface ou semées en rangées dans des sillons peu profonds avec un espacement inter-rang de 20 cm. La profondeur de semis doit être comprise entre 2 et 4 cm. Après le semis, il est conseillé de rouler la surface. La quantité de semences par hectare varie entre 20 et 30 kg.

Pour une récolte en hiver et au début du printemps, les épinards doivent être semés dans la seconde moitié de septembre, au plus tard du 10 au 20 octobre, en particulier dans les régions plus septentrionales. Les épinards issus de semis de très fin d'automne peuvent ne pas bien s'enraciner et sont donc plus susceptibles de geler. Pour que les épinards passent l'hiver sans problème, la date de semis la plus tardive doit être choisie de manière qu'au début de l'hiver, les plantes aient formé 3 à 4 feuilles.