

Špinat – lisnato povrće s mnogim prednostima

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



Špinat (*Spinacia*) je rod zeljastih biljaka iz porodice lobodovki – *Chenopodiaceae*. Kao lisnato povrće uzgaja se *Spinacia oleracea*. Špinat potječe iz drevne Perzije. Njegov se uzgoj proširio u Nepal i odatle u Kinu, gdje se još uvijek naziva perzijskom biljkom. Mauri su ga donijeli u Španjolsku oko 11. stoljeća. Bogat je niacinom (vitamin B3) i cinkom, proteinima, vlaknima, vitaminima A, C, E i K, tiaminom (vitamin B1), vitaminom B6, folnom kiselinom, kalcijem, željezom, magnezijem, fosforom, kalijem, bakrom i manganom. Raznolikost flavonoida u špinatu ima antioksidativni učinak, štiteći tijelo od slobodnih radikala, osobito u debelom crijevu. Folna kiselina je blagotvorna za kardiovaskularni sustav, a magnezij snižava krvni tlak.

Njegovo lišće je bogato proteinima, željezom i kalcijevim solima, te vitaminima A, B1, B2, C (askorbinska kiselina) i PP.

Istraživanja pokazuju da špinat podržava energetsku funkciju mozga, pamćenje i mentalnu jasnoću.



Kako se uzgaja jesenski špinat?

Tlo za uzgoj špinata priprema se odmah nakon žetve prethodnog usjeva. Provodi se duboka obrada tla i mjesto se gnoji stajskim gnojem ili kompostom (3000–3500 kg/ha). Preporučljivo je primijeniti mineralna gnojiva. Mjesto se izravna i, ako je suho, navodni prije sjetve. Priprema tla i osnovna gnojidba također moraju uzeti u obzir glavni usjev koji će se saditi nakon špinata.

Sjetva se može provoditi ručno ili mehanički sijačicom za redove, ovisno o uvjetima i veličini površine. Kod ručne sjetve, sjeme se može razbacati po površini ili sijati u redove u plitke brazde s razmakom između redova od 20 cm. Dubina sjetve trebala bi biti između 2–4 cm. Nakon sjetve sjemena, preporučljivo je valjati površinu. Količina sjemena po hektaru varira između 20–30 kg.

Za berbu tijekom zime i ranog proljeća, špinat se mora sijati u drugoj polovici rujna, najkasnije do 10.–20. listopada, osobito u sjevernijim regijama. Špinat iz vrlo kasnih jesenskih sjetvi možda se neće dobro ukorijeniti i stoga je vjerojatnije da će smrznuti. Da bi špinat prezimio bez problema, treba odabrati najkasniji rok sjetve tako da do početka zime biljke imaju formirana 3–4 lista.