

Spinat – egy leveles zöldség számos előnnyel

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



A spenót (*Spinacia*) a disznóparéjfélék (*Chenopodiaceae*) családjába tartozó lágyszárú növények nemzetsége. Levélzöldséggént a *Spinacia oleracea* fajt termesztik. A spenót ősi perzsa eredetű. Termesztése Nepálba terjedt, majd onnan Kínába, ahol máig perzsa növényként emlegetik. A mórók hozták Spanyolországba kb. a 11. században. Gazdag niacinban (B3-vitamin) és cinkben, fehérjékben, rostokban, A-, C-, E- és K-vitaminban, tiaminban (B1-vitamin), B6-vitaminban, folsavban, kalciumban, vasban, magnéziumban, foszforban, káliumban, rézben és mangánban. A spenót flavonoidjainak sokfélesége antioxidáns hatású, megvédi a szervezetet a szabad gyököktől, különösen a vastagbélben. A folsav jótékony hatású a szív- és érrendszerre, a magnézium pedig csökkenti a vérnyomást.

Levelei gazdagok fehérjében, vas- és kalciumsókban, valamint A-, B1-, B2-, C- (askorbinsav) és PP-vitaminokban.

Tanulmányok szerint a spenót támogatja az agy energiafunkcióit, a memóriát és a mentális éberséget.



Hogyan termesztik az őszi spenótot?

A spenót termesztésére szánt talajt az előző növény betakarítása után azonnal előkészítik. Mélyszántást végeznek, és a területet istállótrágyával vagy komposzttal (3000–3500 kg/ha) trágyázzák. Célszerű ásványi műtrágyákat is alkalmazni. A területet egyengetik, és ha száraz, öntözik vetés előtt. A talajelőkészítés és az alaptrágyázás során figyelembe kell venni azt a fő növényt is, amelyet a spenót után fognak termesztetni.

A vetés kézi vagy gépi úton, sorvetővel végezhető, a feltételektől és a terület nagyságától függően. Kézi vetéskor a magokat szétszórhatják a területen, vagy sorokba, sekély barázdákba vetik, 20 cm-es sorközökkel. A vetésmélység 2–4 cm között legyen. A magok elvetése után célszerű a területet hengerezni. A hektáronkénti vetőmag mennyisége 20–30 kg között változik.

A téli és kora tavaszi betakarításhoz a spenótot szeptember második felében, október 10–20. napja előtt kell vetni, különösen az északabbi régiókban. A nagyon késő őszi vetésű spenót nem gyökerezik meg megfelelően,

így nagyobb eséllyel fagy ki. Annak érdekében, hogy a spenót gond nélkül átteleljen, a legkésőbbi vetési időpontot úgy kell megválasztani, hogy a tél beálltaig a növényeknek 3–4 levelük legyen.