

Spinaci – una verdura a foglia con molti vantaggi

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



Gli spinaci (*Spinacia*) sono un genere di piante erbacee della famiglia delle *Chenopodiacee*. Come verdura a foglia si coltiva *Spinacia oleracea*. Lo spinacio ha origine nell'antica Persia. La sua coltivazione si diffuse in Nepal e da lì in Cina, dove è ancora chiamato pianta persiana. I Mori lo portarono in Spagna intorno all'XI secolo. È ricco di niacina (vitamina B3) e zinco, di proteine, fibre, vitamine A, C, E e K, tiamina (vitamina B1), vitamina B6, acido folico, calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio, rame e manganese. La diversità di flavonoidi negli spinaci ha un effetto antiossidante, proteggendo l'organismo dai radicali liberi, in particolare nel colon. L'acido folico è benefico per il sistema cardiovascolare e il magnesio abbassa la pressione sanguigna.

Le sue foglie sono ricche di proteine, ferro e sali di calcio, e vitamine A, B1, B2, C (acido ascorbico) e PP.

Studi dimostrano che gli spinaci supportano la funzione energetica del cervello, la memoria e la chiarezza mentale.



Come si coltiva lo spinacio autunnale?

Il terreno per la coltivazione degli spinaci viene preparato subito dopo il raccolto della coltura precedente. Si effettua una lavorazione profonda e il sito viene concimato con letame o compost (3000–3500 kg/ha). È consigliabile applicare fertilizzanti minerali. Il sito viene livellato e, se asciutto, irrigato prima della semina. La preparazione del terreno e la concimazione di base devono tenere conto anche della coltura principale che verrà coltivata dopo gli spinaci.

La semina può essere effettuata manualmente o meccanicamente con una seminatrice in righe, a seconda delle condizioni e della dimensione dell'area. Nella semina a mano, i semi possono essere sparsi sull'area o seminati in file in solchi poco profondi con una spaziatura tra le file di 20 cm. La profondità di semina dovrebbe essere tra i 2 e i 4 cm. Dopo la semina, è consigliabile rullare l'area. La quantità di seme per ettaro varia tra i 20 e i 30 kg.

Per la raccolta durante l'inverno e l'inizio della primavera, gli spinaci devono essere seminati nella seconda metà di settembre, non oltre il 10-20 ottobre, specialmente nelle regioni più settentrionali. Gli spinaci da semine autunnali molto tardive potrebbero non radicare bene e quindi essere più soggetti al gelo. Affinché gli spinaci

svernino senza problemi, la data di semina più tardiva dovrebbe essere scelta in modo che all'arrivo dell'inverno le piante abbiano formato 3-4 foglie.