

Espinafre – uma hortaliça folhosa com muitas vantagens

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



O espinafre (*Spinacia*) é um gênero de plantas herbáceas da família das quenopodiáceas – *Chenopodiaceae*. Como verdura folhosa, cultiva-se a espécie *Spinacia oleracea*. O espinafre é originário da Pérsia Antiga. O seu cultivo espalhou-se para o Nepal e daí para a China, onde ainda é chamado de planta persa. Os mouros levaram-no para Espanha por volta do século XI. É rico em niacina (vitamina B3) e zinco, em proteínas, fibras, vitaminas A, C, E e K, tiamina (vitamina B1), vitamina B6, ácido fólico, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, cobre e manganês. A diversidade de flavonoides no espinafre tem um efeito antioxidante, protegendo o corpo dos radicais livres, particularmente no cólon. O ácido fólico é benéfico para o sistema cardiovascular, e o magnésio reduz a pressão arterial.

As suas folhas são ricas em proteínas, ferro e sais de cálcio, e vitaminas A, B1, B2, C (ácido ascórbico) e PP.

Estudos mostram que o espinafre apoia a função energética do cérebro, a memória e a clareza mental.



Como se cultiva o espinafre de outono?

O solo para o cultivo do espinafre é preparado imediatamente após a colheita da cultura anterior. Realiza-se uma lavoura profunda e o local é adubado com estrume de curral ou composto (3000–3500 kg/ha). É aconselhável aplicar fertilizantes minerais. O local é nivelado e, se estiver seco, irrigado antes da sementeira. A preparação do solo e a adubação de base também devem ter em conta a cultura principal que será cultivada após o espinafre.

A sementeira pode ser realizada manualmente ou mecanicamente com uma semeadeira em linha, dependendo das condições e do tamanho da área. Na sementeira manual, as sementes podem ser lançadas a lanço sobre a área ou semeadas em linhas em sulcos rasos com um espaçamento entre linhas de 20 cm. A profundidade de sementeira deve estar entre 2–4 cm. Após a sementeira, é aconselhável compactar a área. A taxa de sementeira por hectare varia entre 20–30 kg.

Para colheita durante o inverno e início da primavera, o espinafre deve ser semeado na segunda quinzena de setembro, o mais tardar até 10–20 de outubro, especialmente nas regiões mais a norte. O espinafre de

sementeiras muito tardias no outono pode não enraizar bem e, portanto, tem maior probabilidade de congelar. Para que o espinafre passe o inverno sem problemas, a data de sementeira mais tardia deve ser escolhida de modo que, até ao início do inverno, as plantas tenham formado 3—4 folhas.