

Spanac – o legumă cu frunze cu multe avantaje

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



Spanacul (*Spinacia*) este un gen de plante erbacee din familia goosefoot – *Chenopodiaceae*. Ca legumă frunzoasă, este cultivat *Spinacia oleracea*. Spanacul își are originea în Persia Antică. Cultivarea sa s-a răspândit în Nepal și de acolo în China, unde este încă numit planta persană. Maurii l-au adus în Spania în jurul secolului al XI-lea. Este bogat în niacină (vitamina B3) și zinc, în proteine, fibre, vitamine A, C, E și K, tiamină (vitamina B1), vitamina B6, acid folic, calciu, fier, magneziu, fosfor, potasiu, cupru și mangan. Diversitatea flavonoidelor din spanac are un efect antioxidant, protejând organismul de radicalii liberi, în special în colon. Acidul folic este benefic pentru sistemul cardiovascular, iar magneziul scade tensiunea arterială.

Frunzele sale sunt bogate în proteine, săruri de fier și calciu, și vitamine A, B1, B2, C (acid ascorbic) și PP.

Studiile arată că spanacul susține funcția energetică a creierului, memoria și claritatea mintală.



Cum se cultivă spanacul de toamnă?

Solul pentru cultivarea spanacului este pregătit imediat după recoltarea culturii precedente. Se efectuează lucrări de întreținere adâncă și locul este fertilizat cu gunoi de grajd sau compost (3000–3500 kg/ha). Este recomandabil să se aplice îngrășăminte minerale. Locul este nivelat și, dacă este uscat, irigat înainte de semănat. Pregătirea solului și fertilizarea de bază trebuie să țină cont și de cultura principală care va fi cultivată după spanac.

Semănatul poate fi efectuat manual sau mecanic cu o semănătoare pe rânduri, în funcție de condiții și de mărimea suprafeței. La semănatul manual, semințele pot fi împrăștiate pe suprafață sau semănate pe rânduri în șanțuri puțin adânci, cu un spațiu între rânduri de 20 cm. Adâncimea de semănat ar trebui să fie între 2–4 cm. După semănarea semințelor, este recomandabil să se compacteze suprafața. Norma de semănat pe hectar variază între 20–30 kg.

Pentru recoltare în timpul iernii și la începutul primăverii, spanacul trebuie semănat în a doua jumătate a lunii septembrie, nu mai târziu de 10–20 octombrie, în special în regiunile mai nordice. Spanacul din semănăturile foarte târzii de toamnă s-ar putea să nu se înrădăcineze bine și astfel este mai predispus la îngheț. Pentru ca

spanacul să treacă iarna fără probleme, cea mai târzie dată de semănat ar trebui aleasă astfel încât până la venirea iernii plantele să fi format 3–4 frunze.