

# Шпинат – листової овощ со множеством преимуществ

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



Шпинат (*Spinacia*) — род травянистых растений семейства маревых – *Chenopodiaceae*. Как листової овощ культивируется *Spinacia oleracea*. Шпинат родом из Древней Персии. Его выращивание распространилось в Непал и оттуда в Китай, где его до сих пор называют персидским растением. Мавры завезли его в Испанию примерно в XI веке. Он богат ниацином (витамином В3) и цинком, белками, клетчаткой, витаминами А, С, Е и К, тиамином (витамином В1), витамином В6, фолиевой кислотой, кальцием, железом, магнием, фосфором, калием, медью и марганцем. Разнообразие флавоноидов в шпинате оказывает антиоксидантное действие, защищая организм от свободных радикалов, особенно в

толстой кишке. Фолиевая кислота полезна для сердечно-сосудистой системы, а магний снижает кровяное давление.

Его листья богаты белками, железом и солями кальция, а также витаминами А, В1, В2, С (аскорбиновой кислотой) и РР.

Исследования показывают, что шпинат поддерживает энергетическую функцию мозга, память и ясность ума.



## Как выращивают осенний шпинат?

Почву для выращивания шпината готовят сразу после уборки предшествующей культуры. Проводят глубокую обработку и удобряют участок навозом или компостом (3000–3500 кг/га). Желательно вносить минеральные удобрения. Участок выравнивают и, если он сухой, поливают перед посевом. Подготовка почвы и основное внесение удобрений также должны учитывать основную культуру, которая будет выращиваться после шпината.

Посев можно проводить вручную или механически с помощью рядовой сеялки, в зависимости от условий и размера площади. При ручном посеве семена могут разбрасываться по площади или высеваться

рядами в неглубокие борозды с междурядьем 20 см. Глубина посева должна составлять от 2 до 4 см. После посева семян желательно прикатать участок. Норма высева на гектар варьируется от 20 до 30 кг.

Для уборки в зимний и ранневесенний период шпинат необходимо сеять во второй половине сентября, не позднее 10–20 октября, особенно в более северных регионах. Шпинат от очень поздних осенних посевов может плохо укорениться и, следовательно, с большей вероятностью вымерзнет. Чтобы шпинат перезимовал без проблем, следует выбирать самый поздний срок посева таким образом, чтобы к наступлению зимы растения сформировали 3–4 листа.