

Špinat – lisnato povrće sa mnogo prednosti

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



Špinat (*Spinacia*) je rod zeljastih biljaka iz porodice loboda – *Chenopodiaceae*. Kao lisnato povrće gaji se *Spinacia oleracea*. Špinat potiče iz drevne Persije. Njegovo gajenje se proširilo u Nepal i odatle u Kinu, gde se i danas naziva persijskom biljkom. Mauri su ga doneli u Španiju oko 11. veka. Bogat je niacinom (vitamin B3) i cinkom, proteinima, vlaknima, vitaminima A, C, E i K, tiaminom (vitamin B1), vitaminom B6, folnom kiselinom, kalcijumom, gvožđem, magnezijumom, fosforom, kalijumom, bakrom i manganom. Raznovrsnost flavonoida u špinatu ima antioksidativno dejstvo, štiteći organizam od slobodnih radikala, posebno u debelom crevu. Folna kiselina je korisna za kardiovaskularni sistem, a magnezijum snižava krvni pritisak.

Njegovo lišće je bogato proteinima, gvožđem i kalcijumovim solima, i vitaminima A, B1, B2, C (askorbinska kiselina) i PP.

Studije pokazuju da špinat podržava energetsку функцију мозга, памћење i mentalnu jasnoћu.



Kako se gaji jesenji špinat?

Zemljište za gajenje špinata priprema se neposredno после жетве prethodnog useva. Izvodi se duboka obrada i parcelja se đubri stajskim đubrivom ili kompostom (3000–3500 kg/ha). Preporučljivo je primeniti mineralna đubriva. Parcelja se izniveliše i, ako je suva, navodni pre setve. Priprema zemljišta i osnovno đubrenje moraju такође uzeti u obzir glavni usev koji će se gajiti после špinata.

Setva se može izvoditi ručno ili mehanički sa sejalicom u redove, u zavisnosti od uslova i veličine površine. Kod ručne setve, seme se može razbacati po površini ili sejati u redove u plitke brazde sa razmakom između redova od 20 cm. Dubina setve treba da bude između 2–4 cm. После setve semena, preporučljivo je valjanje površine. Količina semena po hektaru varira između 20–30 kg.

Za berbu tokom zime i ranog proleća, špinat se mora sejati u drugoj polovini septembra, najkasnije do 10–20. oktobra, posebno u severnijim regionima. Špinat iz veoma kasnih jesenjih setvi možda se neće dobro ukoreniti i samim tim je skloniji smržavanju. Da bi špinat prezimio bez problema, treba izabrati najkasniji rok setve tako da do početka zime biljke formiraju 3–4 lista.