

Ispanak – birçok avantajı olan yapraklı bir sebze

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



Ispanak (*Spinacia*), kazayağı familyasından – *Chenopodiaceae* – otsu bitkilerin bir cinsidir. Yapraklı bir sebze olarak *Spinacia oleracea* türü yetiştirilir. Ispanağın kökeni Antik Pers'e dayanır. Yetiştiriciliği Nepal'e ve oradan da Çin'e yayılmıştır; Çin'de hala "Pers bitkisi" olarak adlandırılır. Mağribiler tarafından 11. yüzyıl civarında İspanya'ya getirilmiştir. Niasin (B3 vitamini) ve çinko, proteinler, lifler, A, C, E ve K vitaminleri, tiamin (B1 vitamini), B6 vitamini, folik asit, kalsiyum, demir, magnezyum, fosfor, potasyum, bakır ve manganez açısından zengindir. Ispanaktaki flavonoid çeşitliliği antioksidan etkiye sahiptir ve vücudu, özellikle kolonda, serbest radikallerden korur. Folik asit kardiyovasküler sistem için faydalıdır ve magnezyum kan basıncını düşürür.

Yaprakları protein, demir ve kalsiyum tuzları ile A, B1, B2, C (askorbik asit) ve PP vitaminleri bakımından zengindir.

Araştırmalar, ıspanağın beyin enerji fonksiyonunu, hafızayı ve zihinsel berraklığı desteklediğini göstermektedir.



Sonbahar ıspanağı nasıl yetiştirilir?

İspanak yetiştirmek için toprak, önceki ürünün hasadından hemen sonra hazırlanır. Derin toprak işleme yapılır ve alan çiftlik gübresi veya kompost (3000–3500 kg/ha) ile gübrelenir. Mineral gübre uygulanması tavsiye edilir. Alan tesviye edilir ve kuruysa ekimden önce sulanır. Toprak hazırlığı ve taban gübrelemesi, ıspanaktan sonra yetiştirilecek olan ana ürün de dikkate alınarak yapılmalıdır.

Ekim, koşullara ve alanın büyüklüğüne bağlı olarak elle veya sıra ekim makinesi ile mekanik olarak yapılabilir. Elle ekim yapılırken tohumlar alana serpme olarak veya sıralar halinde, sıra arası 20 cm mesafe ile açılan sığ oluklara ekilebilir. Ekim derinliğı 2–4 cm arasında olmalıdır. Tohumlar ekildikten sonra alanın sürülmesi tavsiye edilir. Hektar başına tohumluk miktarı 20–30 kg arasında değişir.

Kış ve erken ilkbaharda hasat için ıspanak, Eylül ayının ikinci yarısında, özellikle daha kuzey bölgelerde 10–20 Ekim'i geçmeyecek şekilde ekilmelidir. Çok geç sonbahar ekimlerinden elde edilen ıspanak iyi kök salamayabilir ve bu nedenle donma olasılığı daha yüksektir. İspanağın sorunsuz bir şekilde kışı geçirebilmesi için, en geç ekim tarihi, kış başlangıcında bitkilerin 3–4 yaprak oluşturmuş olacakları şekilde seğilmelidir.