

SPINACIO

SCHEDA TECNICA

Nome: Spinacio

Nome scientifico: Spinacia oleracea

Caratteristiche di coltivazione:

1. Clima:

- Gli spinaci sono coltivati preferibilmente in climi freschi e temperati.
- La temperatura ottimale per la crescita degli spinaci si situa tra i 15°C e i 20°C.
- Tollerano temperature più basse, ma non superiori ai 24°C, per evitare la fioritura precoce e la formazione di semi.

2. Luce solare:

- Gli spinaci preferiscono una posizione parzialmente ombreggiata.
- Richiedono almeno 4-6 ore di luce solare diretta al giorno, ma l'eccessiva esposizione al sole estivo può causare bruciature sulle foglie.

3. Tipo di suolo:

- Il suolo ideale per gli spinaci è un suolo ben drenato, ricco di sostanza organica e con un pH compreso tra 6,0 e 7,5.
- Può tollerare una vasta gamma di tipi di suolo, ma evita suoli compattati o argillosi che ostacolano il drenaggio e la crescita delle radici.

4. Semina:

- Gli spinaci possono essere coltivati attraverso la semina diretta o l'utilizzo di piantine trapiantate.
- La semina diretta è comune, con i semi sepolti a una profondità di 1-2 cm nel terreno.

5. Distanza di impianto:

- La distanza di impianto consigliata per gli spinaci dipende dalla varietà e dalla finalità di utilizzo.
- Per la produzione di foglie, si consiglia una distanza tra le piante di 10-15 cm in file distanziate di 30-45 cm.

6. Irrigazione:

- Gli spinaci richiedono un'irrigazione regolare per mantenere il terreno costantemente umido.



- Evita l'eccesso di acqua che può causare marciume delle radici, ma non far seccare completamente il terreno.

7. Concimazione:

- Prima della semina o del trapianto, incorpora nel terreno un fertilizzante a lenta cessione ricco di azoto, fosforo e potassio.
- Durante la crescita degli spinaci, puoi applicare concimi a base di azoto per favorire lo sviluppo delle foglie verdi.

8. Controllo delle infestanti e delle malattie:

- Mantieni l'area di coltivazione degli spinaci libera da erbacce che possono competere con le piante per i nutrienti e l'acqua.
- Monitora attentamente le piante per rilevare segni di malattie come la peronospora, la ruggine o la muffa grigia.
- Applica trattamenti fitosanitari mirati in caso di infestazioni, seguendo le indicazioni del produttore e rispettando i tempi di carenza.

9. Raccolta:

- La raccolta degli spinaci può essere effettuata in diverse fasi di maturazione, a seconda delle preferenze personali.
- Per la produzione di foglie, puoi raccogliere le foglie esterne mature, lasciando il centro della pianta per la crescita continua.
- Utilizza forbici o coltelli puliti per tagliare le foglie vicino alla base della pianta

10. Caratteristiche:

- Ricco di vitamina A, sotto forma di carotenoidi come il beta-carotene
- Buona fonte di vitamina C
- Contiene vitamine del gruppo B, come acido folico, tiamina, riboflavina e niacina
- Fornisce minerali come ferro, calcio, potassio e magnesio
- Ricco di antiossidanti, come la luteina e la zeaxantina
- Buona fonte di fibre alimentari, che contribuiscono alla salute digestiva
- Bassa densità calorica, poiché è costituito principalmente da acqua
- Possiede proprietà antinfiammatorie che possono aiutare a ridurre l'infiammazione nel corpo
- Contiene folati, che sono importanti per la formazione dei globuli rossi e la salute del sistema nervoso
- Favorisce la salute delle ossa grazie al contenuto di calcio e vitamina K
- Supporta il sistema immunitario grazie alla presenza di vitamina C
- Può aiutare a regolare la pressione sanguigna grazie al contenuto di potassio
- Favorisce la salute degli occhi grazie alla presenza di luteina e zeaxantina
- Può contribuire alla perdita di peso grazie all'alto contenuto di fibre e alla bassa densità calorica
- Possiede proprietà diuretiche che possono favorire l'eliminazione delle tossine attraverso l'urina