



Espinafre: todas as dicas de cultivo

Valter Casarin

Não, o espinafre não lhe dará a lendária força do Popeye, mas adote este legume fácil de cultivar e de folhas deliciosas e saudáveis.

Quanto à lenda do Popeye... esqueça! Não, o Popeye não ficou forte com espinafre porque, ao contrário da crença popular, contém pouco ferro. O teor de ferro do espinafre não é alto, mas não é ruim, no entanto alguns vegetais contêm muito mais.

No entanto, é um excelente antianêmico, que contém clorofila, ferro e ácido fólico. A reputação do espinafre está bem estabelecida: ele luta maravilhosamente contra a anemia. O espinafre é recomendado sempre que a perda de sangue exigir um impulso (menstruação intensa, tosse com sangue, etc.).

O espinafre é especialmente rico em nitratos, que depois são convertidos em nitritos quando mastigados pela boca, e em vitamina B9. O espinafre cru é, por sua vez, rico em vitaminas C. Notaremos também uma boa presença de vitaminas E, pró-vitamina A, potássio, cálcio, magnésio e fibras.

Cultivo de espinafre por seus benefícios

Aqui está um vegetal que cresce muito bem em vaso ou em jardineira no terraço ou varanda.

Para cultivar um bom espinafre, você precisa de solo rico e úmido com alto teor de nitrogênio. Importante encontrar um local fresco no jardim, com sombra parcial. Antes de semear, adicione uma pequena quantidade de solo hortícola, esterco ou composto caseiro.

Quando você semear, considere a incorporação de um fertilizante mineral ou orgânico. Isto permitirá um bom desenvolvimento do espinafre. É importante a rega frequente em tempo seco.

Semeie em fileiras, em sulcos de 2-3 cm de profundidade e separados por 25 cm. Cubra as sementes com terra para envasamento e turfa para reter a umidade, propício à germinação. Porém, no outono, dispensem esse gesto que poderia prejudicá-los por um excesso de umidade, basta cobrir com terra. Em seguida, aperte os sulcos do pé.

A emergência ocorre após duas semanas, desbaste as plantas com 10-12 cm de distância, logo que tenham 3 ou 4 folhas.

Semear e plantar

A época ideal de semeadura do espinafre é nos períodos de temperaturas mais amenas, entre 18 e 24°C. Em períodos muito quentes,

Semeie em linha separadas de 25 cm, respeitando uma profundidade de 2 a 3 cm para as sementes.

- Ao semear, é melhor cobrir as sementes com terra.
- Regar com gotas finas após a semeadura e fazer isso até a emergência das plantas.
- A emergência ocorre após aproximadamente duas semanas.
- Desbaste logo que as primeiras folhas, logo que tenham 3 ou 4 folhas, deixando a distância de 10-15 cm entre plantas.
- O solo deve permanecer sempre ligeiramente úmido.

Cuidando do espinafre

Cuidar do espinafre requer alguns cuidados, principalmente no verão, quando ainda está quente.

- O espinafre odeia a seca e o clima quente.
- É importante cobrir o solo no verão para manter a umidade.

- Fortifique seu espinafre com nitrogênio, para isso use fertilizantes ricos neste nutriente.
- Mantenha seu espinafre afastado de pulgões usando alguns produtos caseiros como extrato de urtiga ou sabão neutro em água.
- As plantas daninhas ocupam espaço e aproveitam os nutrientes destinados aos vegetais. Portanto, é importante remove-las regularmente.

Colhendo espinafre

O cultivo do espinafre é fácil e muito rápido. Você pode colher um mês e meio após a semeadura.

Ao se concentrar na colheita de algumas folhas regularmente, você promoverá o aparecimento de novos brotos. Se você arrancar a planta inteira, ela não crescerá novamente. Comece com as folhas de cima para deixar a luz atingir as folhas de baixo.

O espinafre é bastante exigente por nutrientes, após seu ciclo, ele poderá esgotar a terra. Portanto, você precisará enriquecer o solo com fertilizante para o início de um novo ciclo da planta. Deixe o solo em pousio por pelo menos uma semana antes de plantar ou semear novamente.

O espinafre é comido fresco ou cozido e cultivá-lo você mesmo dá um sabor bem diferente do que conhecemos ...

A iniciativa Nutrientes Para Vida (NPV), tem como missão destacar e informar a população a respeito da relevância de fertilizantes para o aumento da qualidade e segurança da produção alimentar, colaborando com melhores quantidades de nutrientes nos alimentos e conseqüentemente, com uma melhor nutrição e saúde humana.