

## Πως να Καλλιεργήσω Σπανάκι στον Κήπο Εύκολα & Απλά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το

σπανάκι (*Spinacia oleracea*) είναι ένα ποώδες ετήσιο λαχανικό που μπορείτε να καλλιεργήσετε εύκολα σε κάποια σκιά στον κήπο σας ή σε παρτέρια ή σε μεγάλες γλάστρες σε εσωτερικό χώρο κοντά σε παράθυρο που βλέπει στον ήλιο.

Μεγαλώνει αρκετά γρήγορα και τα φύλλα του είναι αρκετά θρεπτικά, πλούσια σε συστατικά όπως βιταμίνη Κ, βιταμίνη Α, ασβέστιο, σίδηρο, φυλλικό οξύ,

ψευδάργυρο, φώσφορο, ριβοφλαβίνη, θειαμίνη, πρωτεΐνες και άλλα. Η ευκολία καλλιέργειας και η θρεπτική του αξία το καθιστούν ιδανικό λαχανικό για να ξεκινήσετε, αν δεν έχετε εμπειρία. Με αυτά τα μοναδικά χαρακτηριστικά δεν είναι τυχαίο πως ήταν η αγαπημένη τροφή που έδινε δύναμη στον Ποπάου να κάνει τα κατορθώματά του.

Πώς να καλλιεργήσετε σπανάκι σε εξωτερικούς χώρους

Φυτέψτε τον σπόρο

Σε παρτέρια στον κήπο ανακατέψτε χώμα μαζί με κομπόστ και προετοιμάστε το για τη σπορά. Φυτέψτε τους σπόρους όχι βαθιά, αλλά μόλις 1 εκατοστό από την επιφάνεια. Μπορείτε να τους απλώσετε και μετά να τους καλύψετε με ένα λεπτό στρώμα κομποστ. Στο τέλος ρίξτε τους λίγο νερό.

Φυτέψτε τους απευθείας στο παρτέρι ή εναλλακτικά σε ένα σπορείο από το οποίο θα τα μεταφυτέψετε αργότερα μόλις εμφανιστούν 2-3 πραγματικά φύλλα. Τα σπορόφυτα θα βλαστήσουν μέσα σε 5-14 ημέρες ανάλογα με την ποικιλία και τις συνθήκες ανάπτυξης (θερμοκρασία, υγρασία, κτλ.).

Οι διαστάσεις που θα πρέπει να έχουν τα παρτέρια

Για να καλλιεργήσετε σπανάκι σε παρτέρια - ή άλλα δοχεία-γλάστρες - επιλέξτε ένα που να έχει τουλάχιστον 20 εκατοστά βάθος. Δεν μας χρειάζεται τόσο πολύ το βάθος, αλλά περισσότερη προσοχή πρέπει να δώσουμε στις διαστάσεις του. Επιλέξτε ένα μεγάλο παρτέρι ή κιβώτιο και φτιάξτε ένα πλέγμα πάνω του για να σας βοηθήσει να φυτέψετε στις σωστές αποστάσεις ή να κάνετε τη μεταφύτευση πάλι στις σωστές αποστάσεις. Το σπανάκι λόγω των μεγάλων φύλλων του απαιτεί χώρο για να αναπτύξει τα φύλλα του ιδανικά

Οι αποστάσεις φύτευσης

Πρέπει να φροντίσετε να φυτέψετε κάθε φυτό σε απόσταση 7-8 εκατοστών, για να σχηματίσει μεγάλα φύλλα. Όσο περισσότερο χώρο δίνεται, τόσο πιο μεγάλα θα σχηματιστούν τα φύλλα. Αν επιθυμείτε να μαζεύετε τα φύλλα όταν είναι αρκετά τρυφερά σε νεαρή ηλικία, τότε μπορείτε να μειώσετε την απόσταση στα 5 εκατοστά το ένα φυτό από το άλλο. Αφού φτιάξετε το πλέγμα στα παρτέρια με απλό τρόπο - ισά ίσα για να γνωρίζεται τις διαστάσεις χοντρικά - τοποθετήστε σε κάθε τετράγωνο τους σπόρους που προϋπολογίσατε.

Σε κάθε θέση φύτευσης μπορείτε να τοποθετήσετε δύο σπόρους για να μειώσετε το ποσοστό αυτών που δεν θα φυτρώσουν. Αργότερα, αν φυτρώσουν και οι δύο σπόροι στη θέση φύτευσης, απομακρύντε το πιο αδύναμο φυτό.

Η φροντίδα που απαιτεί το σπανάκι

Εάν καλλιεργείτε σπανάκι το φθινόπωρο, φροντίστε να τοποθετήσετε τα παρτέρια και τα κιβώτια καλλιέργειας σε ένα ηλιόλουστο σημείο μιας και η ημέρα εκείνη την περίοδο μικραίνει και η ένταση του ηλίου είναι χαμηλή. Αντίθετα, την άνοιξη και το καλοκαίρι κρατήστε τα φυτά σας σε μια θέση όπου πέφτει σκιά κάποιες ώρες μέσα στην ημέρα, ειδικά το απόγευμα. Όσο πιο θερμό είναι το κλίμα, τόσο περισσότερη σκιά απαιτεί η καλλιέργεια για να πετύχει.

Τα χαρακτηριστικά του εδάφους

Όπως είπαμε προηγουμένως, το σπανάκι όταν σπέρνεται απαιτεί χώμα πλούσιο σε οργανική ύλη για να αναπτυχθεί, όπως είναι το κομπόστ. Η σύσταση του εδάφους πρέπει να είναι εύθρυπτη και αργιλώδης. Αποφύγετε το χώμα που είναι αρκετά βαρύ και εμποδίζει την αποστράγγιση. Το pH του εδάφους πρέπει να είναι ελαφρώς όξινο με εύρος pH μεταξύ 6-6,9.

Απαιτήσεις σε νερό

Όταν ποτίζετε τα παρτέρια προσπαθήστε να μην μένει το νερό στάσιμο στην επιφάνεια. Κάτι τέτοιο θα οδηγήσει σε σήψη των νεαρών φυταρίων και στην ανάπτυξη διάφορων μυκητολογικών ασθενειών στις ρίζες και στο στέλεχος. Επίσης, αποφύγετε το βρέξιμο του φυλλώματος. Κρατήστε το χώμα υγρό, αλλά όχι υπερβολικά μουσκεμένος ή βρεγμένο. Όπως είπαμε και πιο πριν, φροντίστε το παρτέρι σας να έχει καλή αποστράγγιση.

Βέλτιστη θερμοκρασία καλλιέργειας

Οι σπόροι μπορούν να βλαστήσουν σε θερμοκρασίες χαμηλές από 4 °C έως 18 °C. Από τη στιγμή που τα νεαρά σπορόφυτα βλαστήσουν, η βέλτιστη θερμοκρασία καλλιέργειας κυμαίνεται στο εύρος 10-27 °C. Πολλές ποικιλίες αντέχουν σε θερμοκρασίες -6 °C μέχρι 32 °C χωρίς πρόβλημα. Μόλις η θερμοκρασία αρχίζει να ανεβαίνει πέρα από αυτό το όριο θα χρειαστεί να παρέχετε σκιά στα φυτά σας.

Η λίπανση

Το σπανάκι είναι ένα φυτό που χρειάζεται άζωτο για να σχηματίσει τα μεγάλα φύλλα του. Κατά τη φύτευση, απλώστε κομπόστ, όπως γράψαμε πιο πάνω. Αργότερα με την εμφάνιση των πρώτων 2-3 πραγματικών φύλλων, εμπλουτίστε το χώμα με κάποιο οργανικό υγρό ισορροπημένο λίπασμα της αγοράς, που θα εφαρμόζετε σε τακτά χρονικά διαστήματα για να έχετε ζωνή βλάστηση.

Εχθροί και ασθένειες του σπανακιού

Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε πολύ για παράσιτα, μιας και στα παρτέρια μπορείτε εύκολα να ελέγξετε και να απομακρύνετε κάποιον τέτοιο εισβολέα. Παρατηρείστε καθημερινά τα φύλλα για τυχόν έντομα και κάμπιες που τρώνε σε αυτά και απομακρύντε τα. Αντιμετωπίστε τις αφίδες με κάποιο βιολογικό σκεύασμα του

εμπορίου ή κάποιο που θα φτιάξετε μόνοι σας. Επίσης, φτιάξτε παγίδες γύρω από τα παρτέρια για τα σαλιγκάρια ρίχνοντας ροκανίδια ή άλλα υλικά που δεν μπορούν να προσπελάσουν.

Πως γίνεται η συγκομιδή των φύλλων

Τα φύλλα του σπανακιού είναι έτοιμα για συγκομιδή 37-50 ημέρες μετά τη βλάστηση, ανάλογα με τις συνθήκες καλλιέργειας και την ποικιλία. Η συγκομιδή μπορεί να αρχίσει όταν το φυτό έχει σχηματίσει τουλάχιστον 5-6 υγιή φύλλα και τα παλαιότερα φύλλα έχουν μήκος περίπου 6-10 εκατοστά.

Διαλέξτε να κόψετε τα παλαιότερα φύλλα πρώτα από τη βάση του στελέχους και αφήστε τα νεώτερα να συνεχίσουν να αυξάνονται. Εναλλακτικά, κόψτε ολόκληρο το φυτό από τη βάση με ένα μαχαίρι και αφήστε το να αναβλαστήσει μετά από μερικές μέρες και πάλι.

Όταν η υγρασία ανεβαίνει και επικρατούν θερμές συνθήκες, το σπανάκι μπαίνει σε φάση ανθοφορίας. Σχηματίζει ένα όρθιο βλαστό, που φέρει μικρά πράσινα ή κίτρινα άνθη. Το φυτό για να υποστηρίξει την ανθοφορία και τον σχηματισμό νέων ανθέων, παχαίνει το έλασμα του φυλλώματος και η γεύση του αλλάζει (γίνεται πιο πικρή). Έτσι, είναι προτιμότερο η συγκομιδή των φυτών να γίνεται πριν από την έναρξή της ανθοφορίας.

**Πηγή:** [share24.gr](https://share24.gr)