

السبانخ

الاسم العلمي: Spinacia Oleracea

اسم الفصيلة: chenopodiaceae

كيفية زراعة السبانخ: السبانخ من أول الخضراوات التي يتم زراعتها في فصل الربيع، وتستخدم في الأطعمة التي تمد الإنسان بالقيم الغذائية المفيدة لصحته.

عن زراعة السبانخ في حديقتك الصغيرة، فخطواتها كالتالي:

1- إعداد التربة: السبانخ نبات يُفضل التربة الخفيفة جيدة التصريف، لذا ينبغي العمل جيداً في تسميد الأحواض التي سيتم زراعة نبات السبانخ فيها.

2- ميعاد الزراعة: يتم وضع البذور مباشرة في الأرض بمجرد أن تصل درجة حرارة التربة إلى 35 درجة فهرنهايت (درجتان مئويتان). ونبات السبانخ لا يُنبت في درجة حرارة للتربة أعلى من 70 درجة فهرنهايت (21 درجة مئوية). وقبل الزراعة في المناخ الحار نسبياً لهذا النبات، تُظل أماكن التربة التي سيتم نثر البذور فيها بأقمشة لمدة أسبوع لتهدئة التربة من حرارة الجو، ويتم البقاء على القماش حتى بعد الزراعة أيضاً.

3- المسافة بين البذور : يتم نثر البذور في صفوف، المسافة بين كل صف وآخر يتراوح ما بين 12-36 سم. وبمجرد ظهور النبتة الصغيرة تُقلل هذه المسافات لتصل إلى ما يقرب من 10 سم.

4- سقاية السبانخ: المداومة على بقاء النبات رطباً لكن غير

مبلاً، والتربة الجافة تجعل النبات يزهر وهذا ينعكس على مذاقه عند تناوله في الأطعمة المختلفة.

5- المخصبات:

يتم سقاية النبات أسبوعياً بـ (Fish emulsion)، وهي مخصبات تُستخلص من المتبقي من الصناعات الغذائية للسمك حتى يصل طوله إلى 7.5 سم.

لإعداد الزراعة نحتاج إلى:

1- التربة: ويوجد عدة خلطات

- إما بيت موس مع الفرموكليت والبرليت والرمل (نسبة: 1:1:1).
- أو رمل مع السماد العضوي.
- أو تربة طينية

2- وضع البذور :

- * وهي توزيع البذور نثراً بشكل عشوائي على التربة (ولكن يراعى عدم التكتيف فالبذرة صغيرة الحجم جدا وكل بذرة ستكون نبتة)
- * ثم تغطية البذور بقليل من التربة (فلا تغطيها تماماً فلا تستطيع النبتة الخروج ولا تركها تماماً فتحمصها الشمس)

3- ري النبات:

وذلك يرجع إلى احتياج التربة للماء فهو يختلف باختلاف الحرارة فقد يصل الري في الشتاء إلى الري مرتين أو ثلاثة في الأسبوع ويحتاج الري كل يوم في غير ذلك.

ملحوظة: في البداية بعد وضع البذور لابد أن تظل التربة مبللة

وإلا تحمست البذور (فقد يصل الري إلى مرتين في اليوم أحياناً)
(وذلك أيضاً حسب الجو واحتياج التربة

4- تغذية النبات:

* نوصى باستخدام الكائنات الدقيقة **E.M**. (يرش مرة عند كل دورة زراعية)

وهي كائنات دقيقة طبيعية تعمل على تخصيب التربة والاستفادة من العناصر الفعالة الموجودة بالتربة.

* وقد تحتاج التربة إلى التسميد (مره أو مرتين في الأسبوع يوضع السماد مع الماء عند الري)

موعد الزراعة:

نوفمبر وديسمبر.

كمية البذور الأزمة :

3-4 كيلو غرام من البذور للدونم الواحد

الزراعة: تحرث الأرض جيداً وتقسم إلى أحواض مساحتها 2x3 أو 3x3 للحوض الواحد وذلك حسب المساحة المزروعة وتسمد الأحواض بالأسمدة العضوية المختمرة بمعدل 8متر مكعب للدونم الواحد حيث تقلب جيداً مع تربة الأحواض ثم تنثر البذور بالأحواض وتغطى جيداً بالتربة وتروى الأرض بعد الزراعة مع عدم الإسراف في المياه

التسميد الكيماوي:

تضاف الأسمدة الكيماوية المركبة من نيتروجين وفوسفور وبوتاسيوم بمعدل 80 كيلو غرام للدونم الواحد حيث تقسم الكمية

على دفعتين الأولى بعد حوالي 2-3 أسابيع والثانية بعد أسبوعين إلى ثلاثة من الأولى ويوضع السماد الكيماوي بعد خف النباتات بحيث يكون البعد بين النبات والآخر حوالي 10سم في حالة الزراعة على سطور أو 15سم في حالة الزراعة نثرا في الأحواض

الأصناف:

1- اورينت وهو من الأصناف اليابانية الممتازة

2- البلدي حيث الأوراق مجعدة وناعمة الملمس

الأمراض والحشرات:

1- مرض البياض: ويسمى في بعض الأحيان مرض الاصفرار ويقاوم بزراعة الأصناف المقاومة مثل صنف فرجينيا سافوي وصنف أولد دمينون

2- مرض البياض الزغبي: ويقاوم بقلع النباتات المصابة وحرقتها

3- تبقع الأوراق: وأعراضه ظهور بقع بنية على الأوراق ثم يتحول لونها إلى الأصفر ويعالج بالتسميد الجيد وإزالة الأجزاء المصابة

4- حشرة المن: ويقاوم بالرش بالمبيدات الحشرية المناسبة

5- إذا لوحظت بقع أو خطوط فاتحة اللون في أوراقها الخضراء فهذا يعنى احتمالية وجود نقص بالمعادن في الأوراق.

-أما تواجد الثقوب الصغيرة المستديرة فيعنى حشرة Flea beetles).

-قطرات الندى في فترة الفجر تكون البقع الصفراء الشاحبة اللون على الأوراق.

حصاد السبانخ:

يتم حصاد الأوراق الخارجية الظاهرة عندما يبلغ ارتفاع النبتة حوالي 7.5 سم، يمكن تخزين السبانخ في الثلاجة حتى أسبوع لاستخدامها.

الموطن الأصلي:

موطنه آسيا ، وعلى الأغلب بلاد فارس ، وقد أدخل إلى أوروبا في حوالي القرن الخامس عشر ميلادي.

التركيب الكيميائي: غني بالآزوت Nitrogen ، و النشا و الحديد. وهو مغذ أكثر من الخضار الخضراء الأخرى ، وهو مهم جدا في التغذية لما له من تأثير مانع لفقر الدم ، و الصبغة الخضراء المسماة كلوروفيل لها تركيبة كيميائية متشابهة بشكل كبير لتلك الخاصة بالهيموغلوبين ، ويعتقد بأن تناول الكلوروفيل يرفع مستوى الهيموغلوبين.

يحتوي السبانخ 10-20 جزء لكل 1000 جزء وزناً من مادة الكلوروفيل.

في فرنسا خلال الحرب ، كان يُعطى الجنود المصابين بضعف شديد ناتج عن النزيف نبيذ مقوّى بعصير السبانخ. و ذكر في مقال بأن إضافة الأوراق المستتبّة في الشتاء لنبتة الهندباء إلى طعام تجريبي و اختياري أدى إلى تحسن في أحوال و صحة فئران المختبر ، و سرعة النمو كانت أحسن من تلك التي ظهرت عند إضافة زيت الكبد إلى طعام تجريبي لفئران المختبر ، وقد استُنتج بأن أوراق السبانخ الشتوية تحتوي على كمية من فيتامين د

تعتبر لا شئ نسبة للكمية المرتفعة من فيتامين أ الموجودة في
السبانخ

تحتوي أوراق السبانخ على ماء 90%، بروتين 2.5%، دهون 3%، نشاء 9%، رماد 4%، ألياف 8%، و تحتوي أوراقها على نسب عالية من الملح الصخري .

نصائح خاصة:

من أجل أن تُثبت بذور النبات سريعاً، عليك بغمسها في سماد من الشاي لمدة 15 دقيقة في الليلة التي تسبق زراعتها في التربة.

ومن الممكن غمس البذور لمدة 30دقيقة في محلول هيوميك أسيد وفي النهاية يتم ري الهيوميك أسيد الباقي في التربة لأنه منشط ومقوي وفي فصل الخريف يتزايد الاحتياج لهذه الطريقة حتى تساعد على إنبات البزور في مناخ دافئ. يتم تخزين البذور في الفريزر لمدة يومين ثم إخراجها ليتم وضعها بين طبقتين من المناشف المبللة بالمياه وتُحفظ في كيس بلاستيك يتم غلقه جيداً. تُوضع البذور مرة أخرى في الفريزر من خمسة إلى سبعة أيام قبل زراعته ويمكن أيضاً إعطاء النبات جرعتين إلي ثلاث من الأسمدة الورقية المركبة والمتوازنة ورشتين من الأحماض الامينية

فوائد السبانخ:

- 1- تقاوم حدوث السرطان والسكتة الدماغية والزهايمر.
- 2- تحمي النظر من التدهور المرتبط بحدوث تلف في الشبكية.
- 3- يعتبر عصير السبانخ مفيد لاحتوائه على نسبة عالية من المنجنيز... الهام لمريض السكر.

4- تساعد في تخفيض ضغط الدم العالي

5- تقليل خطر إصابة السيدات الحوامل بحالات التشنج الحملي وتسهم الحمل.

6- مضادة للأورام والالتهابات وتقوي الصحة.

7- ترفع مستوى الهيموغلوبين .

8- خافض للحرارة و كاسر للعطش .

9- ينشط الكبد و يكافح الريقان و الالتهاب الكبدي الوبائي .

10- مدر للبول و ملين لطيف للبراز.

11- يعالج التهابات الصدر .

12- تعتبر السبانخ غذاء جيدا للناقهين (في دور النقاهة)

والمصابين بفقر الدم والضعف أو الوهن المزمن وضعف الذاكرة.

ملحوظة:

الإكثار منها يحدث الرمل و الحصى بالكلى لما يحتويه من أملاح كالسيوم ، ويمكن تخفيف هذه الظاهرة بالإكثار من عصر الليمون الحامض عليه