

<style type="text/css"></style>

*Spinacia oleracea*

Wilhelm Raattamaa

Sammanställt av Wilhelm Raattamaa 0301-23 125

Spenaten härstammar troligen från Persien; det var åtminstone där den först odlades. Enligt gamla historieböcker började araberna på 800- talet odla spenat i Spanien. Under benämningen "spanachia" fördes sedan växten vidare till Mellaneuropa.

Det är en köldtålig växt, som utvecklas bäst under vår och höst. På högsommaren går den lätt i frö, särskilt om den inte får tillräckligt med vatten, bladen är rika på järn, fosfor och vitaminer men också på oxalsyra.

Det finns flera växter som används på samma sätt som spenat, till exempel nyzeeländsk spenat och mangold.

Ursprungligen är spenat en långdagsväxt, vilket innebär att om spenatplantan får mer än 12 timmar ljus om dagen, så växer blommorna till på bekostnad av bladen. Utsätts växten däremot bara under en kortare dag för solljuset, bildar den många blad och kan skördas ett flertal gånger.

Näringsvärde för 100 gram ätlig produkt enligt Livsmedelsverkets livsmedelstabell 1993:

Energi	61 kJ eller 15 kcal	
Vatten	94	g
Aska	1,6	g
Protein	1,9	g
Fett, totalt	0,5	g
" , fleromättat	0,3	g
Kolhydrater (ej fibrer)	0,6	g
Kostfibrer	1,3	g
B-karoten	3750	µg
Retinolekv.	620	µg
A-tokoferol	2,9	mg
Tiamin	0,1	mg
Riboflavin	0,28	mg
Niacin	0,9	mg

Niacinekv.	1,4	mg
Vitamin B6	0,2	mg
Folacin	194	µg
Askorbinsyra	46,0	mg
Natrium, Na	6,0	mg
Kalium, K	569,0	mg
Kalcium, Ca	93,0	mg
Fosfor, P	30,0	mg
Magnesium, Mg	79,0	mg
Järn, Fe	2,0	mg
Zink, Zn	0,9	mg
Selen, Se	1	µg

Vikt 9-13 gram för 1000 frön. Till 10 kvadratmeter åtgår 1000 frön och till 100 sträckmeter 5000 frön.

**Butterflay\*** (ca 35 dagar). Tidig och mycket storbladig sort. Ej lämplig för sådd under högsommar.

**Kerdion F.1 RZ\*** (cirka 40 dagar). Ytterst kraftvuxna plantor med medelstora, mörkgröna och avrundat trekantiga blad. Går sent i blom.

**Medania** (cirka 45 dagar). Lämplig för odling under hela säsongen och även för övervintring. Breda, släta och mycket mörkgröna blad. Resistent mot spenatbladmögel.

**Gamma\*** (cirka 45 dagar). Kraftvuxna plantor med stora, mörkgröna och trekantiga blad. Går mycket sent i blom och ger ypperlig skörd.

**Nores.** Näringsrik och lättodlad. Medelstora kraftiga, mörkgröna blad. Går inte så lätt i blom. Sorter märkta med \* finns ekologiskt odlade hos Lindbloms frö.

Spenat går bra i klimatzon I - VI.

Spenat är inte särskilt krävande. Den trivs i de flesta jordar utom lätt sandjord (där passar mangold mycket bättre). Bäst är humusrik lerjord som inte är för tung och med ett pH- värde omkring 7.

Spenat sås så snart jorden reder sig och sedan med 2-3 veckors mellanrum till augusti, dock med uppehåll från mitten av juni till mitten av juli. För övervintring kan sådd ske i september. Om man vill så spenat för övervintring bör jorden vara väl-dränerad och odlingsplatsen bör ligga skyddad mot kraftiga vindar.

Plantavstånd 2-5 cm, radavstånd 40-50 cm.

Ju längre norrut man odlar, desto svårare ä det att få fin spenat under högsommaren. Det beror på de långa dagarna. Vattna vid stark hetta, annars skjuter spenaten i höjden.

Spenat trivs bra med hallon, jordgubbar, kålväxter, potatis, rabarber, rädisor, rättika, stångbönor och tomater. Trivs ej med rödbetor, inte ens som förkultur.

Växtplatsen bör helst vara ljus men litet skuggad. Genom att skugga plantorna middagstid kan man hjälpa plantorna på soliga växtplatser. Kan odlas i blandkultur.

Ju mer plats spenatplantorna får, desto bättre smakar de. Av den orsaken är det viktigt att man sår tunt och gallrar i tid. Om plantorna växer för nära varandra försvagas de och skjuter i höjden i förtid.

Höstgödsla med stallgödsel. Spenat är näringskrävande, men överdriven kvävegödsling ger hög nitrathalt som under vissa förhållanden kan omvandlas till nitrit. Nitrit är farligt för mindre barn och personer med vissa magsjukdomar. Små barn bör inte äta mycket spenat eftersom bladen innehåller oxalsyra.

Ge gärna jorden en näve kalk då och då.

En jämn jordfuktighet är viktig. Vattna regelbundet och rikligt när det är torka. Spenaten går lätt i frö om den får för litet vatten.

Spenat kan drabbas av spenatmögel samt av betflugan. Spenatmögel känns igen på de gulaktiga fläckarna och på gråviolett mögel på bladens undersidor. Lämpligast är att avlägsna alla växter och så nytt. Så inte för tätt och välj resistent sorter.

Plocka bladen efterhand, så fortsätter plantorna att växa (lämna alltid några blad kvar). Man kan låta bladen bli ganska stora innan man plockar dem, så får man större skörd.

Spenat kan djupfrysas efter förvällning.

För en frisk jord, FOBO 1986

Den biologiska trädgården, del 1, 1990

Bonniers stora bok om trädgård, 1995

Lyckas med trädgården, 1989

Ekologisk trädgårdsodling, 1990

Lindbloms Frö (katalog)

Br. Nelsons Frö (katalog)