

ШПИНАТ ОГОРОДНЫЙ

(*Spinacia Oleracea*)

Семейство Амарантовые (*Amaranthaceae*)



Название, семейство, разновидности	Однолетнее травянистое растение семейства Амарантовые (<i>Amaranthaceae</i>); в более старой классификации — Маревые (<i>Chenopodiaceae</i>). Один из самых распространённых и питательных видов овощной зелени. Согласно наиболее общепринятой версии этимологии, названия шпината в европейских языках восходят к персидскому слову اسپناخ, что означает «зелёная рука». В старину шпинат продавали на рынках как в свежем виде, так и отваренным (скатанным в шарики). На картинах венецианца Карпаччо можно найти зелёные спагетти со шпинатом. Сорта шпината: <i>Исполинский</i>. Раннеспелый, розетка среднекомпактная, с полуприподнятыми крупными листьями светло-зеленой окраски. <i>Жирнолистный</i>. Позднеспелый, розетка полуприподнятая, листья среднего размера, слабопузырчатые, зеленые. <i>Виктория</i>. Позднеспелый, медленно стрелкующийся. Розетка листьев компактная, листья округлые или округло-овальные на коротких черешках, темно-зеленые, сильнопузырчатые.
Происхождение культуры, распространение	В диком виде шпинат произрастает в Передней Азии. Его культивирование началось, как принято считать, в Персии. По Великому шёлковому пути он был привезён в Китай, где в середине VII века получил имя «персидского овоща» (кит. 波斯菜). В средиземноморском регионе первые сведения о выращивании шпината обнаруживаются в трёх арабских сочинениях XI века. Жителям христианской Европы (первоначально Сицилии и Испании) этот овощ стал известен не позднее XIII века. Именно в середине XVI века в Европе получил распространение шпинат современного типа — без горечи, с широкими листьями и круглыми семенами. Дикорастущий шпинат встречается на территории Афганистана, Туркмении, Кавказа. В настоящее время широкое распространение культура получила в США, арабских и европейских странах, Индии, Китае и Японии. В Беларуси выращивается в небольших объемах овощеводами-любителями.
Биологическая характеристика	Однолетнее и двулетнее растение высотой 25–50 см и более, голое, простое или ветвистое. Листья прикорневые и нижние черешковые треугольно копьевидные, иногда с вытянутыми боковыми ушками или округлые, овальные, продолговато-яйцевидные, ланцетовидные, цельно крайние, всегда стянутые в черешок; верхние, а иногда и средние часто острые, продолговатые с клиновидным основанием. Пыльниковые цветки в колосовидно-метельчатом соцветии, четырёхчленные, с четырьмя тычинками; пестичные — в плотных, сидячих в пазухах листьев клубочках, отдельные цветки которых даже при плодах не срастаются друг с

	другом и при созревании распадаются порознь. Плоды как двурогие, так и шарообразные, безрогие. Встречаются особи со слегка спаянными плодами, но не образующие настоящих соплодий, как у других видов этого рода. Среди однополых растений встречаются иногда и обоеполые экземпляры. В пищу употребляется розетка листьев, которая образуется в начале вегетации. Летом растение образует цветущий стебель, достигающий в высоту 30 см. Менее облиственные растения — мужские, они раньше дают стебель.
Пищевая ценность, полезные свойства	Благодаря высокому содержанию белковых веществ, фосфора, калия, магния, железа, натрия, селена, цинка, меди, марганца, йода, витаминов А, С, Е, К и группы В, шпинат является ценным овощем, улучшающим обмен веществ, работу желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, органов зрения. Его рекомендуют употреблять в пищу детям и беременным женщинам, а также при заболеваниях крови и кровеносной системы, гипертонии, бессоннице, сахарном диабете, гастрите, энтероколите, катаракте и дистрофии сетчатки. Энергетическая ценность 23 ккал.
Вегетационный период	Потребительская спелость наступает через 30–45 дней после появления всходов. Урожай ранних и среднеспелых сортов начинают собирать через 6-8 недель после посева. Поздние сорта готовы к уборке не ранее, чем через 10-12 недель. Для непрерывного поступления листьев в летний период посев проводят в апреле-мае с двух-трехнедельным интервалом. При посеве во второй половине августа урожай собирают осенью.
Предшествующие культуры	Картофель, огурец, капуста, свекла, редис.
Размножение, правила посадки	Чтобы ускорить появление всходов, семена замачивают в теплой воде в течение 1–2 суток. Перед посевом набухшие семена слегка подсушивают, чтобы они не слипались. Есть несколько способов высевания шпината — на грядках и рядами. Первый используют в том случае, если почва на участке тяжелая, второй — для любой другой почвы. Семена сеют в грунт обычно рядами, соблюдая между ними расстояние 20-30 см, на глубину 2 см. Между семенами должно быть 5-8 см. Они прорастают при температуре +2 °С...+5°С. Землю примять ладонью или утрамбовать тыльной стороной грабеля. Грядку полить и накрыть мешковиной на 3-4 дня. Сверху накрыть полиэтиленовой пленкой на каркас, установленный над грядкой на высоте 20 см. Семена всходят через 10-14 дней.
Уход	Шпинат не любит кислые почвы, больше всего ему подходят суглинистые. Если все же почва кислая, посыпьте ее золой или известью. Грядки делайте невысокие, чтобы земля не высыхала. Желательно выращивать шпинат на хорошо прогреваемом солнцем месте. Чтобы вода при поливе не стекала и дольше сохраняла влагу, по периметру сделайте бортики. Когда сеянцы подрастут (появится второй настоящий лист), посевы прореживают, оставляя растения на расстоянии 8–10 см друг от друга, поскольку из одного семени-клубочка у шпината появляются два проростка. Загущение посевов нежелательно — при плохой аэрации возрастает риск заражения мучнистой росой. Расстояние в ряду между растениями должно быть около 15 см. Очень важно действовать осторожно, стараясь не повредить остающиеся растения. После завершения прореживания шпинат поливают. Для предупреждения преждевременного стеблевания растений в сухую и жаркую погоду шпинат следует обильно поливать. В течение всей вегетации землю нужно регулярно рыхлить. В сухую погоду растениям для формирования хорошего

	урожая и достойного вида необходим полив. Обычно бывает достаточно 2–3 раз в неделю по 3 л воды на погонный метр ряда.
Болезни и вредители, способы защиты от них	Болезни Корневая гниль. Поражает всходы шпината и молодые растения. Корневая шейка загнивает, растение увядает, а затем погибает. Меры борьбы — прореживание, рыхление. Нельзя размещать посевы после свеклы. Ложная мучнистая роса. Часто поражает листья шпината, при этом на них появляются желтые пятна. Такие растения надо уничтожать. Когда шпинат поражается ложной мучнистой росой, необходимо опрыскивание семенных растений 1 %-ной бордоской жидкостью. Вредители Зеленые и коричневые <i>гусеницы совки-гаммы, капустной совки</i> как вредители приносят наибольший вред шпинату. В целях борьбы с ними необходимо уничтожать на межах сорняки и удалять их с участка. <i>Личинки минирующей свекловичной мухи и тли</i> тоже повреждают шпинат. Семеноводческие посевы опрыскивают анабазин сульфатом из расчета 15 см³ на 10 л воды или фосфамидом (0,2 %). Продовольственные посевы опрыскивать нельзя. Для уничтожения тли можно применять опрыскивания посевов шпината табачным или помидорным настоями. Чтобы предотвратить заболевания растений, необходимо соблюдать севооборот, сеять шпинат на том же месте не ранее, чем через 3 года, и обязательно протравленными семенами, избегать загущенных посевов.
Урожайность	Урожайность шпината составляет 1,5–2 кг с 1 м ² .
Сбор урожая и его хранение	Уборку урожая начинают, когда сформируется розетка из 5-8 листьев. При первом сборе с растения можно сорвать 1-2 листочка, при каждом последующем — не более половины. Уборку начинают с наружных листьев, обламывая черешок, а не отрывают от стебля, чтобы не повредить растение. При регулярной уборке урожай увеличивается, а период сбора удлиняется. Собранный урожай сразу используют в свежем или приготовленном виде, или замораживают и хранят в морозильной камере. Шпинат не отличается длительным сроком хранения. Зеленые листья, как правило, сохраняют свежесть в течение нескольких дней. Для того чтобы шпинат остался сочным и не потерял свои вкусовые качества, надо тщательно отобрать листья, предназначенные для хранения, и создать необходимый температурный режим. Хранить шпинат можно, пометив его в эмалированную кастрюлю. Если листья сухие и достаточно свежие, то их можно положить в кастрюлю и плотно закрыть крышкой. Емкость надо поместить в темное и достаточно прохладное место. В таком состоянии шпинат может остаться свежим в течение нескольких суток. В холодильнике (отсек для зелени или овощей) шпинат может храниться в течение 4-5 дней. При этом резкого перепада температуры допускать не рекомендуется. В противном случае при повторном помещении в холод листья завянут и станут менее сочными, а срок хранения сократится в несколько раз. Замороженный шпинат можно хранить в морозилке в течение нескольких месяцев. Процесс изменения консистенции и вкусовых характеристик начинается только спустя 7-9 месяцев при условии, что листья не замораживали повторно. В морозильной камере шпинат можно хранить в полиэтиленовых пакетах или контейнерах. При комнатной температуре шпинат останется свежим в течение максимум 2 суток. По истечении этого времени листья перестанут быть сочными. Ускорить процесс гниения может влага, а срок хранения — прямые солнечные лучи.

	Именно поэтому размещать шпинат надо в темном, прохладном месте, которое постоянно проветривается.
Сорта белорусской селекции	Шпинат сорт «Новинка»
Способы хранения, консервирование	Простой и быстрый вариант заготовки шпината — соление. Понадобится: на 5 кг шпината 0,5 стакана соли. Удалить черешки шпината, оставив только листья, промыть и обсушить их, разложить по банкам, пересыпая солью, сверху установить гнет и дать листьям время осесть, затем можно доложить свежие листья, также пересыпав их солью — таким образом полностью заполнить банку. Хранить заготовку в холодильнике. Перед употреблением соленый шпинат промывают, нарезают и кладут в блюда незадолго до их готовности. Можно заготовить шпинат в виде пюре. Понадобится: шпинат, сода из расчета 1 ст.л. на 3 л воды (она способствует сохранению шпинатом цвета). Промытый шпинат отварить в соленом кипятке с добавлением соды до мягкости, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, затем слегка обсушить и протереть, либо измельчить блендером. Пюре уложить в сотейник, постоянно помешивая, проварить до такой консистенции чтобы пюре держалось на ложке, не стекая. Дайте пюре остыть и разложите его по стерилизованным банкам. Закрыть банки стерильными крышками и убрать на хранение в холодное сухое место. Бланшированный шпинат. Промытые листья шпината нарезать поперек отрезками шириной 3-4 см, опустить в кипящую воду (она должна полностью покрыть листья) и 1-1,5 мин. бланшировать, вынуть шумовкой, обсушить и уложить листья в емкость для замораживания. Убрать шпинат сначала на 1-2 ч. в холод, затем в морозильник на хранение. Оставшийся от бланширования листьев отвар можно использовать для приготовления зеленых щей.
Способы употребления, кулинарная обработка	Шпинат употребляют в свежем виде, добавляя в салаты. Из него делают пюре, которое можно подавать как гарнир к мясу или рыбе. Для этого его необходимо измельчить, отварить и протереть через крупное сито. Салат из шпината. Сварить четыре яйца, ошпарить кипятком шпинат. 400 г шпината порезать, репчатый лук порезать кольцами, нарезать зелень петрушки и укропа, измельчить яйца, все перемешать. Добавить майонез, после чего сверху выложить маленькие поджаренные сухарики и маленькие кубики брынзы. Блинчики со шпинатом. Сначала нужно испечь несладкие блинчики. Листья шпината ошпарить кипятком. На блинчик положить 2-3 листика шпината, сверху насыпать тертого сыра и завернуть рулетиком. Блинчики сложить в форму и запекать в духовке. Блинчики можно заменить тонким армянским лавашем. Перед тем, как поставить в духовку, намазать рулетики из лаваша растопленным сливочным маслом. Пирог со шпинатом. 500 г пюре из шпината, 400 г натертой брынзы и два яйца хорошо перемешать. Раскатать пласт дрожжевого теста, уложить на противень. На него выложить начинку и накрыть сверху вторым листом теста. Выпекать 30 минут при 180° С.