



via Piave 16 22060 Viganò (LC) - Tel. 039 957030 –
e-mail info@teresadellefragole.it - web www.teresadellefragole.it

Coltivare gli spinaci

Lo spinacio è un ortaggio facile da coltivare negli orti familiari, perché si adatta ai diversi tipi di terreno e resiste bene al freddo. E' dunque adatto all'inverno in arrivo, quando far crescere piantine nell'orto è più difficile.

Le varietà in commercio sono molte. Tra quelle che meglio si adattano alla coltivazione nei mesi freddi segnaliamo:

- **Gigante d'inverno.** E' tra le più diffuse, ha foglia grande e non molto bollosa
- **Matador.** A foglia poco bollosa è adatto sia alla semina autunnale (per raccolto invernale) che alla semina in inverno per una raccolta primaverile.
- **Riccio d'Asti.** E' la varietà più conosciuta nei piccoli orti. Ha una foglia bollosa verde scuro e si coltiva in autunno.
- **Virofly.** A foglia liscia, verde chiaro, è una delle varietà più diffuse per le colture autunno-invernali.

Preparazione del terreno e semina

Non esige una vangatura profonda. E' però importante livellare il terreno da buche ed avvallamenti. Infatti, dove ristagna l'acqua, la pianta ingiallisce e non cresce.

Il terreno non deve essere eccessivamente azotato, ma costantemente umido e ricco di humus.

La semina si fa fino alla fine di ottobre, mantenendo una distanza fra le file di 20-25 cm.

Raccolta

Le piante iniziano a germogliare già dopo una decina di giorni e dopo circa 50 giorni sono pronte per il consumo. La raccolta a taglio è continua, fino a quando le foglie sono sufficientemente tenere.

Se le foglie si tagliano quando sono asciutte trattengono meno terreno e sono quindi più facili da pulire.

Coltivazione biologica e consociazioni

Le radici degli spinaci contengono saponina. Lasciate nel terreno anche dopo la raccolta favoriscono la capacità di assunzione di sostanze nutritive, migliorando così la struttura del terreno.

L'odore degli spinaci è sgradito alle Altiche (*Phyllotreta* spp.), pertanto se alternate a colture minacciate da questo parassita, queste ne traggono giovamento.

Consociazioni favorevoli sono quelle con cavoli, patate, rape rosse.