

# SPINAT



## 💡 Schon gewusst?

Erfahrene Gärtner:innen setzen den Spinat eigentlich nur in Nach- oder Vorkultur, weil er dafür einfach ideal ist. Die meisten Spinatsorten gedeihen zudem am besten, wenn die Jahreszeit kurze Tage und lange Nächte hat. Erleben normale Spinatpflanzen endlose Sommertage, neigen sie zum durchschießen. (Tipp: erkundige dich unter Blattsalate, was mit „schießen“ gemeint ist.)

### Durst



mittel

### Licht



(Halb-)Schatten

### Höhe



niedrig

### Säen

3 cm

tief

### Platzbedarf

40

pro Pflanzbox

### Reifezeit

8-14

Wochen

## Aussaat



Spinat säst du **direkt in dein Beet als Direktsaat** aus. Als Vorkultur im März/April, als Nachkultur im August/September.

Du setzt dazu den Spinat **etwa 3 cm in die Erde**. Anschließend kannst du die Erde anklöpfen. So bekommt der Samen einen engen Bodenkontakt, den er zum Keimen braucht. Dann noch gut angießen und darauf achten, dass die Erde vor allem während der Keimung **stets feucht gehalten** wird.

## Pflege



Gerade bei Trockenheit solltest du darauf achten, dass der Spinat **genug Wasser bekommt**. Sonst blüht der Spinat schnell – und wird unbrauchbar. Ansonsten ist er sehr genügsam und braucht wenig Pflege.

## Innere & Äußere Werte



Mit den gesunden Inhaltsstoffen wie Vitamin A und C und Beta-Karotin ist der Spinat **aus der gesunden Küche nicht mehr wegzudenken**. Gedünstet, roh, als Suppe, im Smoothie - **der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt**. Nur Babys dürfen auf keinen Fall Spinat bekommen, ihnen fehlt ein Enzym, das sie vor schwerster Schädigung durch Spinat oder andere nitratreiche Gemüse bewahrt.

## Krankheiten & Schädlinge



Folgendes kann beim Spinat auftauchen: Pilzinfektion Mehltau, welche sich durch weiß-grauen Sporenrasen auf den Blättern zeigt.

## Ernte



Schon nach nur **etwa 50 Tagen nach der Aussaat** kannst du den ersten Spinat ernten. Das tust du, indem du einzelne Blätter rund um das Herz gleich über dem Boden abschneidest. **Du darfst gerne regelmäßig ernten**, denn ein ständiger Beschnitt fördert das weitere Wachstum. Ein Tipp: **Ernte den Spinat am besten immer erst abends**, da der Nitratgehalt dann wesentlich geringer ist. **Und sobald der Spinat blüht, solltest du die Ernte ganz einstellen**, denn während der Blüte hat der Spinat die höchste Nitratkonzentration.

