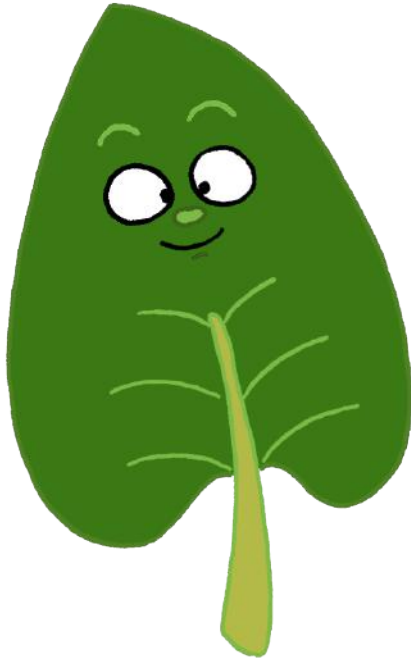


Spinazie



Spinazie is afkomstig uit Midden-Azië (Perzië, Afghanistan, Noord-Oost India) waar nog steeds een wilde aanverwante soort voorkomt.

Zijn naam is afgeleid van het Perzische «aspanakh» dat vrij vertaald «groene hand» betekent. Spinazie bereikte het Midden-Oosten tussen de 4^{de} en 10^{de} eeuw. Het kwam in Europa terecht via Spanje dankzij de Moren in de 11^{ste} eeuw. Pas in de 14^{de} eeuw bereikte het Frankrijk en Italië. Het was naar verluidt de lievelingsgroente van Catharina de Medici, die op 14-jarige leeftijd, koningin werd van Frankrijk. Dit zou de populariteit van de groente tegoeed komen. Nu nog worden spinazieschotels «Florentijns» genoemd, naar de stad waar de koningin afkomstig van was.

In Amerika zorgde dan weer de zeevaarder Popeye rond 1930 voor een ongekende promotie van de bladgroente. Het wordt algemeen aanvaard dat spinazie uitzonderlijke hoeveelheden ijzer bevat maar dit is een fabeltje. Spinazie bevat ijzer maar niet meer dan bijvoorbeeld kolen of spruiten. Deze misvatting wordt onder andere toegewezen aan dit cartoonfiguurtje maar ook aan een wetenschappelijk onderzoek uit de 19^{de} eeuw waarbij de wetenschappers een komma zouden misplaatst hebben.

Voor beide hypotheses is er echter geen wetenschappelijk bewijs. Toch is dit geen reden om geen spinazie meer te eten. Het is een goede bron van foliumzuur en het bevat veel vitaminen en mineralen waaronder ijzer!

IDENTITEITSKAART

KENMERKEN

WETENSCHAPPELIJKE NAAM, FAMILIE

Spinacia oleracea, Amarantenfamilie*
(vroeger bij Chenopodiaceae)

EENJARIG OF TWEEJARIG*

WISSELTEELT

Bladgewas

POSITIEVE ASSOCIATIES

De meeste groenten

NEGATIEVE ASSOCIATIE

Biet, snijbiet

ZAADTEELT

Kruisbestuiving*, windbestuiving*
Zaden gemakkelijk te oogsten maar
verbastering mogelijk

KIEMDUUR

4 à 5 jaar

TEELTDOUR

Maart tot juni

2 à 2,5 maand voor lentespinazie of
september/oktober tot maart/april
6 à 7 maand voor winterspinazie

NODEN

BODEM

Goed verluchte en voedselrijke bodem
Vermijd verse mest want dan zal de plant te
veel stikstof bevatten

WATER

Vochtige grond nodig, bij droogte schiet de
plant door

STANDPLAATS

Zonnig (winterspinazie)
Halfschaduw (lentespinazie)

WARMTE

Kan goed tegen de koude, schiet gemakkelijk
door bij warm weer

De betekenis van de woorden
met een asterisk vind je in
onze Woordenschatlijst, rubriek
«Downloadbaar materiaal -
Moestuin voor scholen».



1. TEELTTECHNIKEN

ZAAIEN

Zaai in volle grond in maart/april voor de lentespinazie en in september/oktober voor de winterspinazie.

Leg eventueel een winterdoek* over de grond indien er nog vorst mogelijk is om de kiemplantjes te beschermen.

Maak de grond los met een schop.

Zaai een zaadje om de 5 cm op 1 à 2 cm diep. Laat 20 cm tussen de rijen.

Je kan ook zaaien uit de hand. Werk de zaadjes na het zaaien in met een hark.

OPVOLGING TEELT

Schoffel het onkruid regelmatig weg tussen de rijen.

Begiet bij droog weer anders schiet de spinazie door.

Kijk uit voor vraat van slakken bij jonge plantjes.

Mulch* tegen de droogte in de zomer.

OOGST

Lentespinazie oogst je na ongeveer 8 à 10 weken, of vroeger als je liever zeer jonge blaadjes eet. Bij goed weer kan je de winterspinazie even snel oogsten. Zaai je laat of valt het weer tegen dan kan het zijn dat je pas de volgende lente spinazie kunt oogsten.

Als je de blaadjes voorzichtig plukt zonder het groeipunt te beschadigen, dan zal de plant terug blaadjes maken. Van zodra er een centrale steel verschijnt, maakt de plant zich klaar om te bloeien. Oogst dan de volledige plant of laat in zaad komen voor de zaadteelt.



2. ZIEKTEN EN PLAGEN

Naaktslakken en **huisjesslakken** zijn dol op de jonge plantjes.

Spinazie is gevoelig aan **meeldauw**, een schimmelziekte. Respecteer de wisselteelt*, zorgt voor een luchtige bodem en begiet niet rechtstreeks op de bladeren als voorzorgsmaatregel.

3. KEUZE VAN DE VARIËTEITEN

Kies in functie van wanneer je wil zaaien: lente of herfst. Een aantal variëteiten zijn geschikt voor beide periodes. Je kan ook kiezen in functie van resistentie tegen ziektes, sommigen variëteiten zijn meer geschikt om als kleine blaadjes te eten,... Vermijd F1 hybriden*.

4. TIPS EN TRUCS

Spinazie is goed aangepast aan de schoolkalender. Een snelle lenteteelt en voor wie zin heeft, kan terug zaaien in de herfst. Je kan spinazie ook zetten als voor -of nateelt. Als nateelt niet na aardappelen, erwten of tuinboon. Het is gemakkelijk te verwerken, rauw in een slaatje of gekookt in tal van gerechtjes.



WAAROM WIL JE DEZE PLANT IN JOUW SCHOOLMOESTUIN?

OM VERF TE MAKEN

Spinazie is met zijn intens groene kleur en grote bladeren een goede grondstof om natuurlijke groene verf te maken.

Verbrijzel de bladeren (bijvoorbeeld met een vijzel) en filter het sap. Je krijgt een zeer vloeibare, groene verf. Het bladgroen waaraan we deze kleur te danken hebben, degradeert wel met de tijd door blootstelling aan daglicht.



OM BLADGROEN TE ISOLEREN

Je kan nog een stapje verder gaan door het bladgroen te isoleren en te kijken welke andere kleurstoffen er nog in de plant verstopt zitten.

Technopolis heeft dit experiment beschreven voor het secundair onderwijs. Je kan ook gebruik maken van vloeipapier of een witte koffiefilter om de verschillende kleurstoffen via chromatografie zichtbaar te maken: chlorofyl a en b (groen), caroteen (oranje), xanthofyl (geel).

VOOR ZIJN BLOEMEN

Spinazie is tweehuizig en eenslachtig.

Dit wil zeggen dat een plant ofwel enkel vrouwelijke bloemen draagt, ofwel enkel mannelijke bloemen. Ze doen aan windbestuiving*. De bloemen zijn daarom weinig opvallend want ze moeten geen insecten lokken. Beide bloemen vind je terug in de bladoksels. Je kan ze pas waarnemen als je ze laat doorschieten. Om zaden te kunnen oogsten is het belangrijk meerdere planten te laten doorschieten aangezien je niet op voorhand kan weten welke plant mannelijk of vrouwelijk zal zijn.

VOOR ZIJN WILDE NEVEN

Als je eenmaal een spinazie hebt zien bloeien, zal je langs de stoep ook spinazieachtige planten opmerken.

Het is melganzenvoet. Deze plant lijkt niet alleen op spinazie maar smaakt er ook naar. Ze werden ook gegeten door de prehistorische mens. Van hieruit kan je linken leggen met de domesticatie van planten, verwantschappen tussen planten,...