

Veckans växt v. 52 2010

Spenat (*Spinacia oleracea* L.)



Den svenska spenatsorten Rebris (här NordGens accession nr NGB11703) förädlades fram av Svalöf Weibull AB, släpptes på marknaden 1982 och drogs tillbaka 1995. Foto: Svein Solberg, NordGen.

Spenat har vi väl alla smakat, det är en av våra allra vanligaste grönsaker, såväl i svensk traditionell och modern matkultur såsom internationellt. Man tror att spenat ursprungligen kommer från sydvästra Asien eller västra Himalaya. Det sägs att det var det persiska folket som först tog den i odling, och man har funnit spenat omnämnd i kinesisk agrar litteratur från 600-talet.

Det finns lite olika uppgifter om när spenaten kom till Europa, någon skriver att det var på 1000-talet medan en annan skriver att odlingen är känd sedan 1357. Oavsett när europeerna fick möjlighet att odla spenat så är det ett av otaliga exempel på hur vi i alla tider har dragit nytta av internationella möten och influenser från andra kulturer.

Det är väl känt att spenat är rik på järn, men också kalcium och vitaminer (A, B, C, E, K). samt nitrit och oxalsyra. Nitritrik mat ska man undvika att ge till exempelvis mycket små barn eftersom nitriten hämmar blodets syreupptagning. Och trots att spenat är rik på kalcium så är det inte en god kalciumkälla för oss eftersom oxalysran gör att kalciumet inte kan tas upp av kroppen.

Att odla spenat är enkelt, om man har i minnet att för att få stor bladskörd så ska man så under tidig vår eller under hösten, när temperatur och dagslängd är låg. Då stimuleras den inte lika lätt att gå i

blom och avbryta produktionen av de stora bladen. Eftersom spenat är ganska köldtålig kan man prova att övervintra småplantor på en vindskyddad plats, täckta med snö, bark eller liknande.

Om spenaten går i blom kan man passa på att skörda frö till nästa odlingsomgång. Frönas hållbarhet är inte så lång, vid bra förhållanden 3-5 år, så man ska helst använda fröna året efter skörd. Vill man ha sorttäkta frö av sin spenat ska inte andra sorter odlas i närheten. Spenat är vindpollinerad och de mycket små pollenkornen kan färdas långa sträckor. Därför kan blommorna bli pollinerade av andra spenatsorter och fröna ger då plantor som är sorthybrider och inte har alla egenskaper som sin mor.

Blommorna är enkönade och sitter ofta på skilda plantor, men på moderna sorter kan blommorna sitta på samma planta. Blommorna sitter i grupper vid bladvecken på stjälkens övre del, och man ser skillnad på blommornas kön genom att honblommorna är kulformade med trådlika tunna märken medan hanblommorna sitter i axlika samlingar som tofsar.

Spenatsorter kan delas in i två grupper efter hur deras frön ser ut - taggiga eller släta. Sorterna med taggiga frön är inte så vanliga idag, de flesta sorter har runda släta frön.

I Norden har Danmark varit mycket aktiv i förädlingen av spenat. Det avspeglas i andelen danska sorter som långtidsbevaras i vår nordiska genbank NordGen, 33 sorter är danska medan 6 är svenskförädlade. Många sorter på dagens marknad är F1-hybrider, med goda odlingsegenskaper. Men dessa kan inte förökas genom att ta frö, eftersom avkomman splittras upp i genotyper som inte är samma som föräldraplantans. Vill man ha spenatsorter som man vill bevara genom att frö ska man alltså välja sorter som inte är F1-hybrider.

Under ett antal år har ett stort EU-projekt pågått där spenatsorter har studerats av ett flertal länder. NordGen medverkade och hade som uppgift att utföra karaktäriseringar och evalueringar. Detta projekt har just avslutats.

Text: Lena Ansebo, NordGen

Källor:

- Phillips R., Rix M. 1993. Vegetables. Pan Books Ltd, London, ISBN 0-330-31594-3
- Stickland S. 2001. HDRA - The Organic Organisation, Bristol, ISBN 1-899233-09-1
- Ashworth S. Seed to Seed - Seed saving and growing techniques for vegetable gardeners. 2002. Seed Savers Exchange, Inc., Derha Iowa, ISBN 1-882424-58-1
- Rodale J.I. (ed). How to grow vegetables and fruits by the organic method. 1961. Rodale Books, Inc., Emmaus, Penna, ISBN 0-87596-842-2