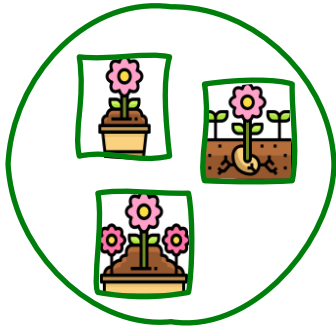


# Spinat



Aussaat im Frühjahr und im Herbst möglich, auch auf selber Fläche. Bei Frühanbau erfolgt die Saat im Freiland Anfang März bis Mitte April. Eine späte Aussaat ist von Ende Juli bis Mitte August möglich. Geerntet werden kann der Spinat jeweils 6-8 Wochen später. In den aufgelockerten Boden werden 2-3cm tiefe Saatrillen gezogen, in die die Samen dicht an dicht gelegt (ca. 60-80 Korn pro Meter), anschließend mit Erde bedeckt und angedrückt werden. Gründlich wässern. Zwischen den Reihen 30cm Abstand einhalten.



Spinat verträgt volle Sonne und Halbschatten. Wird er im Sommer ausgesät, eignet sich eher Halbschatten, da der Spinat sonst bei hohen Temperaturen und langen Tagen schnell anfängt zu blühen.



Der Boden sollte locker sein und vor der Saat mit etwas Kompost angereichert werden. Eine weitere Düngung ist nicht notwendig. Da die jungen Spinatblätter schnell vertrocknen, muss der Boden regelmäßig feucht gehalten werden.

*Die einzelnen Pflänzchen sollten einen Abstand von 3-5cm haben. Stehen sie zu eng, vergilben die Blätter schnell. Daher bei Bedarf die überzähligen Pflänzchen frühzeitig auszupfen.*



Wann der Spinat geerntet wird, hängt auch von der gewünschten Zubereitungsart ab. Junge, zarte Blätter lassen sich prima roh z.B. als Salat verzehren. Größere, feste Blätter werden besser einige Minuten gegart, wobei dicke Stiele entfernt werden.

Bei der Ernte die Blätter knapp über dem Boden abschneiden, so wird ein erneuter Austrieb ermöglicht.