

الفصل السادس

السبانخ

تعتبر السبانخ (أو الإسفاناخ) أحد محاصيل الخضر التابعة للعائلة الرمرامية Chenopodiaceae التي يتبعها أيضاً من محاصيل الخضر كل من البنجر، والسلق. تسمى السبانخ بالإنجليزية Spinach، واسمها العلمي Spinacia oleracea L.

تعريف بالسبانخ وأهميتها

الموطن وتاريخ الزراعة

لا يعرف الموطن الأصل للسبانخ على وجه الدقة، ويعتقد أنها ربما نشأت في منطقة غرب آسيا، وخاصة في جنوب باكستان، وأفغانستان، وإيران. وقد ذكرها ابن البيطار سنة ١٢٣٥ م. ونقلت زراعة السبانخ بواسطة العرب إلى الأندلس عام ١١٠٠ م، ومنها انتشرت في بقية أرجاء أوروبا (سرور وآخرون ١٩٣٦، Asgrow Seed Co. ١٩٧٧). ولزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع .. يراجع Hedrick (١٩١٩)، و Ryder (١٩٧٩).

الاستعمالات والقيمة الغذائية

تزرع السبانخ لأجل أوراقها التي تؤكل مطبوخة، أو مسلوقة. ويحتوي كل ١٠٠ جم من أوراق السبانخ على المكونات الغذائية التالية: ٩٠,٧ جم رطوبة، و ٢٦ سعرا حراريا، و ٣,٢ جم بروتينا، و ٠,٣ جم دهونا، و ٤,٣ جم مواد كربوهيدراتية، و ٠,٦ جم أليافا، و ١,٥ جم زماذا، و ٩٣ جم كالسيوم، و ٥١ جم فوسفورا، و ٣,١ جم حديدا، و ٧١ جم صوديوم، و ٤٧٠ جم بوتاسيوم، و ٨٨ جم مغنيسيوم، و ٨١٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ، و ٠,١ جم ثيامين، و ٠,٢ جم بيوفلافين، و ٠,٦ جم نياسين، و ٥١ جم حامض الاسكوربيك (Watt & Merrill ١٩٦٣). وبذا يمكن اعتبار السبانخ من الخضر الغنية بفيتامينات: أ، وج (حامض الأسكوربيك)، والريبوفلافين، وعناصر الحديد

والكاسيوم . إلا أن الكالسيوم الذى يوجد بالسبانخ يتحد مع حامض الأوكساليك - الذى يتوفر بها أيضا - ليكون أوكسالات الكالسيوم ، وهى ملح غير دائب ؛ فلا يستفيد الجسم مما يتوفر فى السبانخ من كالسيوم .

الأهمية الاقتصادية

بلغ إجمالى المساحة المزروعة بالسبانخ فى مصر عام ١٩٨٧ حوالى ٦٤٨٢ فداناً ، وكان متوسط محصول الفدان حوالى ٧,٧١ طن . وقد كانت أكثر من ٩٨ ٪ من المساحة المزروعة فى العروة الشتوية .

الوصف النباتى

السبانخ نبات عشبى حولى .

الجذور

يتكون لنبات السبانخ جذر وتدنى ، يتعمق بسرعة فى التربة ، ويتفرع كثيرا فى الطبقة السطحية من التربة حتى عمق ١٥ - ٢٥ سم ، ويشغلها بشكل جيد . وتمتد التفرعات الجذرية أفقيا لنحو ٣٠ سم أو أقل ، ثم تنمو عموديا لعمق ٩٠ - ١٢٠ سم . وتنمو الأفرع الجذرية التى تتكون على الجذر الرئيسى بعد عمق ٣٠ سم عموديا ، وتشغل التربة بصورة جيدة إلى عمق ١٨٠ سم .

الساق والأوراق

تكون ساق السبانخ قصيرة فى موسم النمو الأول ، وتخرج عليها الأوراق متزاحمة . وتستطيل الساق فى موسم النمو الثانى حاملة الأزهار ، ويصل ارتفاعها إلى نحو ٦٠ - ٩٠ سم .

إن ورقة السبانخ بسيطة ، ويختلف شكلها ، وحجمها ، ولمسها باختلاف الأصناف . فقد تكون سهمية أو عريضة ، ومفصصة أو غير مفصصة ، وملساء أو مجمدة . ويرجع التجمع الشديد الذى يظهر بأوراق بعض أصناف السبانخ إلى النمو الزائد للأنسجة البرانشيمية بين عروق الورقة .

حالات الجنس

توجد بالسبانخ حالات الجنس التالية :

١ - نباتات مذكرة حادة Extreme males :

تكون هذه النباتات عادة أصغر حجما من بقية النباتات ، وتحمل أزهارا مذكرة فقط . وتتميز بأن