

GUÍAS DE CULTIVO



ECOLÓGICO



#26

CULTIVO DAS ESPINACAS

TÉCNICAS, ASOCIACIONES
E CONTROL DE PRAGAS



Introdución

A **espinaca** (*Spinacia oleracea*) é unha hortaliza de folia verde moi nutritiva e popular na **dieta mediterránea**. O cultivo ecolóxico das espinacas en Galicia pode ser un reto debido ás condicións climáticas variables, pero tamén ofrece oportunidades para a agricultura sustentable e diversificada. Este artigo proporciona unha visión técnica do cultivo ecolóxico das espinacas en Galicia, abordando os métodos para combater pragas e enfermidades de forma ecolóxica, marcos de plantación, asociacións beneficiosas con outras hortalizas e as épocas recomendadas para a sementera e a plantación.

Características do cultivo das espinacas

Condicións climáticas

As espinacas son plantas que se adaptan ben a climas frescos e temperados, o que é beneficioso para a súa produción en Galicia.

- **Temperatura:** A espinaca prospera mellor a temperaturas entre 10 e 20°C. É unha planta resistente ao frío e pode soportar xeadas lixeiras, pero temperaturas excesivamente cálidas ou secas poden afectar negativamente ao seu crecemento e calidade.
- **Humidade:** A espinaca require unha humidade moderada. O solo debe estar ben drenado para evitar a acumulación de auga que pode causar podremia.
- **Luz:** As espinacas necesitan unha exposición solar completa ou parcial. Idealmente, deben recibir entre 4 e 6 horas de luz solar directa ao día, especialmente durante a primavera e o outono.

Requerimentos do solo

- **Tipo de solo:** As espinacas prosperan en solos fértiles, ben drenados e ricos en materia orgánica. Solos pesados ou mal drenados poden levar a problemas de raíces e reducir a produtividade.
- **pH:** O pH óptimo do solo está entre 6,0 e 7,0. Solos moi ácidos deben ser mellorados con cal para alcanzar un pH máis neutro.
- **Fertilidade:** Incorporar compost ou esterco ben descomposto antes da plantación mellora a fertilidade do solo e proporciona os nutrientes necesarios para un crecemento vigoroso.

Épocas de plantación

A espinaca é unha planta de estación fresca que se pode cultivar tanto na primavera como no outono en Galicia.

Sementeira directa

- **Época:** Para a plantación na primavera, sementa as espinacas de marzo a abril, cando a temperatura do solo comeza a subir e o risco de xeadas diminúe. Para unha colleita de outono, sementa de agosto a setembro.
- **Preparación do solo:** O solo debe ser preparado con compost e ben aireado antes da sementeira. As sementes deben ser sementadas a unha profundidade de 1-2 cm.
- **Espazamento:** Sementa as sementes en fileiras espazadas a 30 cm de distancia. Despois de que as plántulas emerxan, réalza unha repicaxe a unha distancia de 10-15 cm entre plantas para permitir un crecemento óptimo.

Transplante de plántulas

- **Época:** Tamén se pode comezar a sementeira en interiores en xaneiro ou febreiro para un transplante en marzo ou abril, dependendo das condicións climáticas.
- **Preparación:** As plántulas deben ser transplantadas ao aire libre cando teñan entre 4 e 6 semanas de idade e as temperaturas do solo sexan adecuadas.



Marcos de plantación

Un marco de plantación adecuado asegura un crecemento óptimo e facilita o mantemento e a colleita.

- **Espazamento entre plantas:** Mantén unha distancia de 10-15 cm entre plantas para permitir un bo desenvolvemento das follas e evitar a competencia por nutrientes e luz.
- **Espazamento entre fileiras:** Mantén 30 cm entre fileiras para facilitar o acceso durante a colleita e o mantemento.

Asociacións beneficiosas

A asociación de cultivos pode mellorar a saúde das plantas e reducir a incidencia de pragas e enfermidades.

- **Allo** (*Allium sativum*): O allo pode actuar como repelente natural contra pragas que afectan ás espinacas, como os pulgóns e os vermes de follas.
- **Rabanete** (*Raphanus sativus*): Os rabanetes poden mellorar a aireación do solo e atraer insectos beneficiosos que controlan pragas.
- **Nabo** (*Raphanus sativus* var. *niger*): Os nabos poden axudar a controlar malas herbas e mellorar a estrutura do solo.

Evitar: Non plantar espinacas preto de cultivos da mesma familia, como as beterradas e as acelgas, para evitar a acumulación de patóxenos e pragas compartidas.

Control de pragas e enfermidades

O control ecolóxico de pragas e enfermidades é fundamental para manter a saúde das plantas e minimizar o impacto ambiental.

Pragas comúns e control ecolóxico

Pulgón (*Aphididae*)

- **Síntomas:** Colonias que se alimentan das follas e brotes, causando deformacións e debilitamento das plantas.

- **Control:** Introducción de depredadores naturais como xoaniñas e crisopas. Aplicación de xabón potásico ou aceite de neem tamén pode reducir a poboación de pulgóns.

Gusano de folla (*Spodoptera spp.*)

- **Síntomas:** Dano nas follas, que pode levar á súa defoliación e afectar a produtividade.
- **Control:** Aplicación de trampas específicas e uso de insecticidas naturais baseados en extractos vexetais. Introducción de insectos predadores tamén pode ser efectiva.

Ácaros (*Tetranychidae*)

- **Síntomas:** Manchas amarelas ou bronceadas nas follas, que poden reducir a calidade das plantas.
- **Control:** Aplicación de aceites vexetais e introdución de depredadores naturais como ácaros predadores. Mantemento de boas prácticas de hixiene e rego adecuado tamén son importantes.

Enfermedades comúns e control ecolóxico

Mildiu (*Peronospora farinosa*)

- **Síntomas:** Manchas brancas ou grisáceas nas follas, que poden levar á súa descomposición.
- **Control:** Mellora da ventilación entre plantas e aplicación de fungos beneficiosos como *Trichoderma* para combater patóxenos no solo. Aplicación de tratamentos con cobre tamén pode ser útil.

Podremia (*Botrytis cinerea*)

- **Síntomas:** Pudrición das follas e brotes, que pode reducir a calidade e cantidade da produción.
- **Control:** Uso de mulch para reducir a humidade ao redor das plantas e aplicación de tratamentos naturais para previr a propagación.

Fusariosis (*Fusarium spp.*)

- **Síntomas:** Pudrición das raíces e deterioración das plantas.



- **Control:** Mantemento de boas prácticas de hixiene e rotación de cultivos. Aplicación de compost e mellora da estrutura do solo tamén son efectivas.

Prácticas de mantemento ecolóxico

- **Rotación de cultivos:** A rotación de cultivos é importante para evitar a acumulación de patóxenos e pragas específicas. Cambiar a ubicación das espinacas cada 2-3 anos axuda a manter a saúde do solo e reducir o risco de enfermidades.
- **Acolchado:** O acolchado con materiais orgánicos, como palla ou compost, axuda a conservar a humidade do solo, controlar malas herbas e mellorar a estrutura do solo.
- **Rego:** O rego regular é esencial para manter unha humidade constante, especialmente durante períodos secos. O rego por goteo é recomendable para minimizar a humidade sobre as follas e reducir o risco de enfermidades.
- **Control de malas herbas:** A eliminación manual de malas herbas e o uso de acolchado para minimizar a competencia por nutrientes e espazo.
- **Fertilización:** Aplicar compost ou esterco ben descomposto antes da plantación e durante o ciclo de crecemento para garantir un subministro adecuado de nutrientes.
- **Eliminación de restos de cultivos:** Recoller e eliminar restos vexetais despois da colleita para reducir a presenza de patóxenos no campo.

Conclusión

O cultivo ecolóxico das espinacas en Galicia ofrece unha oportunidade para mellorar a sustentabilidade das prácticas agrícolas e diversificar a produción hortícola. Aplicar métodos adecuados para o control de pragas e enfermidades, establecer marcos de plantación correctos e fomentar asociacións beneficiosas con outras hortalizas contribúe a unha **produción eficiente e respectuosa co medio ambiente**. Estes enfoques non só melloran a produtividade e a calidade das colleitas, senón que tamén apoian a transición cara a unha agricultura máis sustentable e resiliente en Galicia.

HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

