

ZEPINA MALABA

Zepina Malaba

Basella alba, *Basella rubra*

Basellaceae

ECHO® ENFÒMASYON PLANT

Orijin

Zepina malaba se yon lyann ki grenpe sou lot plant. Nan rejyon twopikal yo li perèn, men nan rejyon cho tanpere yo, li anyel. Bel fey vet fonce oubyen rouj ak tij blan li yo pare pou manje 57 jou apre plantasyon.

Itilite

Menm lè se pa yon veritab zepina, se yon legim ki renmen chalè, ou ka manje li toukri nan salad, bouyi oubyen nan soup.

Common Names

- English
 - Malabar Spinach
 - Brède D'angola
 - Ceylon Spinach
 - Poi Sag
 - Malabar Nightshade
 - Zepina
 - Indian Spinach
- French
 - épinard de malabar
 - épinard indien
 - épinard de malabar
- Spanish
 - Espinaca Malabar
 - Brède De Malabar
 - Espinaca Blanca

Kilti

KONDISYON OPTIMAL POU KILTIVE -

- Altitud-kwasans plant-la limite lè tanperati-a ap monte desann nan yon elevasyon ki depase 500 m (1600 pye).
- Lapli- li tolere anpil lapli. Irigasyon nesèsè pou mentni pwodiksyon fey nan klima sek. Pou kenbe tè-a imid, payaj rekomande.
- Sol-li tolere anpil kondisyon sol, men li devlope pi byen nan sol lejèman asid (pH 6-6.7) rich ak imis, sablo-limone, angrè azote stimile li.
- Tanperati- Zepina malaba pa tolere fre. Li grandi lantman nan tan fre. Li devlope pi byen nan tanperati 25°-30°C (77°-86°F) lajounen ak 17°-20°C (62°-68°F) lanwit.
- Longè jounen-Li fleri selman lè li resevwa mwens pase 13 è soley nan yon jounen.

Rekot ak pwodiksyon semans

Propagasyon-an fet ak semi direk, transplantasyon ak bouti. Ou ka plante li direktman apre tan-an te jete, epi tanperati nwit la pi-wo pase 14° C (60°F). Plante semans yo nan pwofondè 2.5 sm (1 pous), 2.5 sm (1 pous) separeman nan ranje 75 sm (2.5 pye) distans. Depareye plantil ki etabli yo jouk yo rive 30 sm (1 pye) distans yonn ak lot. Plante grenn yon an po epi andedan epi mete yo deyo lè tanperati nwit la pi-wo pase 14° C (60°F). Bouti ap komanse fè rasin nan lonbraj. Sipòte lyann yo ak titè pou kenbe pati komestib yo pwop. Lonbraj pasyel favorize fey leje, fen nan bouch.

Lè lyann nan rive 6-7 sm (2 pye) longè, li komanse enklina; rekolte pwent teminal-la. Rekot repete lyann vigoure yo stimile devlopman branch. Menm lè nou manje pedonkil jenn flè yo, evite rekolte pedonkil ansyen flè yo pou manje. Pou konsève semans, retire pilp ki sou fwi yo. Kom altènativ ,nou ka seche semans yo sou griyaj nan soley, jiskaske grenn nan sech ase pou pa kite kanni devlope. Semans yo ka rete viab pou 5 ane si yo byen konseve nan kontènè pwoteje konte lè, yon kote ki fe nwa, fre, sek.

Pès ak Maldi

Pes ni maladi pa atake zepina malaba menm lè nou konnen tè ki gen nematod pa ka kenbe yon plant an santé pandan plis pase kek mwa.

Kwit ak nitrisyon

KONSOMASYON AK NITRISYON Jenn fey zepina malaba komestib toukri. Fey ki pi mati yo ka manje separeman tankou legim, oubyen melanje ak lot legim nan sos, vyann ou bouyon. Pa kite yo bouyi depase paske yo ka vin anmè, epi jelatin. Fey ak tij yo se bon sous vitamin A, C, kalsyom ak fè.