Produire ses semences d'Épinard

Découvrez le fonctionnement unique de l'épinard avec ses plants mâles et femelles séparés, apprenez à gérer la pollinisation par le vent, à sélectionner les plants les plus lents à monter à fleurs, et à récolter des semences vigoureuses.



SOMMAIRE

1 Produire ses semences d'épinard
2 Ce que vous allez apprendre
3 Le secret de l'épinard : plants mâles et plants femelles
4 Pollinisation par le vent : attention aux distances
5 Garder une population nombreuse
6 Sélection : éliminer les montaisons trop rapides
7 Que faire des plants mâles après la floraison ?
8 Reconnaître la maturité des semences
9 Récolte et séchage complet
10 Battage et extraction des graines
11 Tri, nettoyage et vannage
12 Conservation et pouvoir germinatif
13 Conclusion et félicitations



Produire ses semences d'épinard

L'épinard est un légume-feuille très nourrissant, riche en fer, vitamines et sels minéraux.

Pour réussir ses graines, l'épinard cache un grand secret botanique : il existe des pieds mâles et des pieds femelles séparés !

À la fin de ce tutoriel, vous saurez reconnaître les deux types de plants, conduire la floraison et récolter vos propres graines paysannes d'épinard.



Ce que vous allez apprendre

Dans ce module pratique, vous découvrirez :

- La différence essentielle entre les pieds mâles et les pieds femelles.
- Pourquoi le vent transporte le pollen sur de longues distances.
- Comment choisir les plants qui produisent beaucoup de feuilles avant de monter en fleur.
- Les méthodes simples pour battre, trier et conserver les semences.

Récolter ses semences d'épinard, c'est l'assurance d'avoir des variétés rustiques toujours disponibles.

3

Le secret de l'épinard : plants mâles et plants femelles



Le secret de l'épinard : plants mâles et plants femelles

Contrairement à la tomate ou au haricot, l'épinard est une plante **dioïque** : les fleurs mâles et les fleurs femelles poussent sur des pieds entièrement séparés.

- Le plant **mâle** produit uniquement du pollen jaune au sommet de ses tiges. Il ne donnera jamais de graines.
- Le plant **femelle** reçoit le pollen et porte les futures semences à l'aisselle de ses feuilles.

> ⚠️ Pour obtenir des graines, il est obligatoire de cultiver les mâles et les femelles ensemble dans la même parcelle !



Pollinisation par le vent : attention aux distances

Le pollen des plants mâles d'épinard est extrêmement fin et léger. C'est le vent qui l'emporte dans l'air jusqu'aux fleurs femelles. C'est une plante **anémophile**.

Deux variétés d'épinards différentes peuvent facilement s'hybrider si elles fleurissent en même temps.

✅ Respectez un isolement d'au moins **1 kilomètre** entre deux variétés d'épinards différentes, ou **500 mètres** s'il y a un rideau d'arbres ou une colline entre les deux parcelles.

5

Garder une population nombreuse



Garder une population nombreuse

Comme les plants sont séparés entre mâles et femelles, la diversité génétique est cruciale.

✅ Gardez au minimum **25 à 30 porte-graines** dans votre parcelle de semences (environ la moitié de mâles et la moitié de femelles).

Si vous n'avez que 3 ou 4 plants, les fleurs femelles ne recevront pas assez de pollen et les graines produites perdront toute vigueur au fil des générations.

Sélection : éliminer les montaisons trop rapides



Sélection : éliminer les montaisons trop rapides

En climat chaud ou au début des fortes chaleurs, l'épinard a une tendance naturelle à monter très vite en fleur avant d'avoir produit de belles feuilles.

❌ Ne gardez JAMAIS pour la semence un plant qui monte en graine dès son jeune âge. Ses graines donneraient des enfants qui monteront encore plus vite !

✅ Sélectionnez uniquement les plants qui :

- Produisent un feuillage abondant, large et charnu.
- Restent bien verts sans jaunir du pied.
- Résistent le plus longtemps possible à la chaleur avant d'étirer leur tige florale.

Que faire des plants mâles après la floraison ?



Que faire des plants mâles après la floraison ?

Une fois que les plants mâles ont libéré toute leur poussière de pollen jaune, leur mission dans la nature est terminée.

Ils commencent à jaunir et à se dessécher sur pied bien avant les plants femelles.

✅ Pour faire de la place et éviter que des maladies ne s'installent, vous pouvez arracher délicatement les pieds mâles desséchés et les mettre au compost.

Laissez les pieds femelles continuer tranquillement à nourrir et faire grossir leurs graines.

Reconnaître la maturité des semences



Reconnaître la maturité des semences

Les graines d'épinards sont fermement accrochées le long des tiges des plants femelles.

Le bon moment pour récolter :

- Le feuillage de la plante femelle jaunit puis prend une teinte **sable clair ou brun doré**.
- Les graines deviennent dures sous l'ongle et prennent une couleur beige ou grise.
- La tige commence à sécher.

> ⚠️ Récoltez tôt le matin quand la rosée est évaporée, mais avant le soleil brûlant de midi.



Récolte et séchage complet

Pour récolter vos semences :

1️⃣ Coupez les tiges femelles à la base avec un sécateur ou un couteau affûté.

2️⃣ Liez-les en petits bouquets de 4 ou 5 tiges.

3️⃣ Suspendez les bouquets la tête en bas dans un local bien aéré, sec et ombragé, au-dessus d'une natte propre.

Laissez sécher pendant **10 à 15 jours** jusqu'à ce que les tiges soient complètement cassantes.



Battage et extraction des graines

L'enveloppe de la graine d'épinard peut être un peu piquante ou rugueuse selon les variétés.

1️⃣ Enfilez des gants de travail pour protéger vos paumes.

2️⃣ Frottez fermement les tiges sèches entre vos mains au-dessus d'une grande bassine.

3️⃣ Vous pouvez aussi placer les tiges dans un sac en toile propre et marcher dessus ou battre avec un bâton plat.

Les graines se détachent facilement de la tige centrale.



Tri, nettoyage et vannage

Pour obtenir des semences parfaitement nettes :

1️⃣ Passez la récolte dans un tamis grossier : il retient les débris de tiges et laisse passer les graines.

2️⃣ Passez ensuite dans un tamis fin : il retient les graines et élimine la poussière et le sable.

3️⃣ Déposez les graines dans une calebasse ou un van et faites-les sauter face au vent pour évacuer les feuilles sèches broyées.

Vous récoltez des semences pures, lourdes et propres.



Conservation et pouvoir germinatif

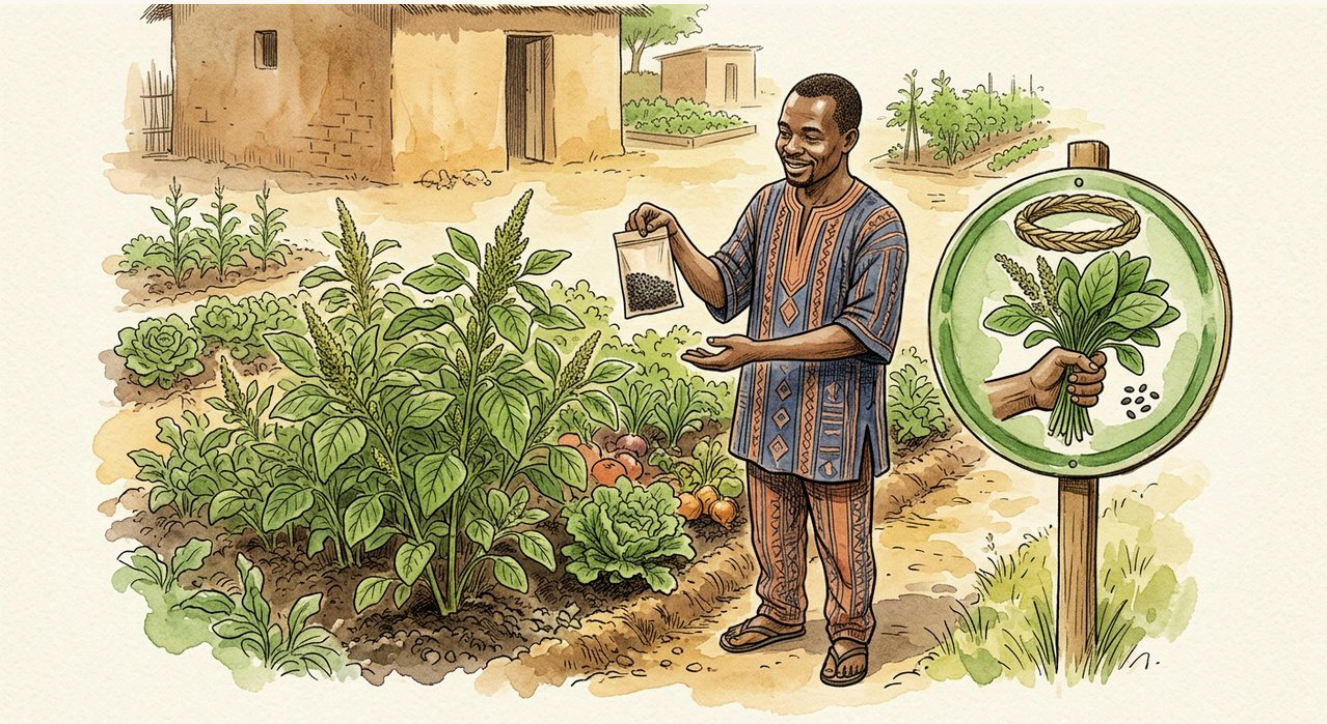
Les semences d'épinard conservent une excellente faculté germinative pendant **4 à 5 ans** si elles sont stockées bien au sec.

✅ Mettez les graines dans un bocal en verre ou une boîte métallique étanche.

✅ Ajoutez une cuillère de cendre de bois tamisée pour absorber l'humidité et chasser les parasites.

✅ Gardez à l'abri de la lumière et de la chaleur excessive.

N'oubliez pas d'indiquer la variété et l'année de récolte sur une étiquette à l'intérieur du bocal !



Conclusion et félicitations

Bravo ! Vous connaissez maintenant tous les secrets de la graine d'épinard !

Ce que vous avez accompli :

- ✅ Reconnaître les plants mâles et les plants femelles.
- ✅ Protéger la pureté variétale en isolant d'au moins 1 km face au vent.
- ✅ Sélectionner les plants les plus lents à monter à fleurs pour avoir un feuillage riche.
- ✅ Récolter, battre et conserver des semences vigoureuses pour plusieurs années.

Votre autonomie en légumes-feuilles commence ici !