



## Historia:

Szpinak znany był już w średniowieczu. Warzywo to zostało przywiezione do Europy z dawniej Persji. Jednak sporo czasu musiało upłynąć, by stał się u nas powszechnie spożywany. Najbardziej szpinak doceniono dopiero w XIX wieku za sprawą pielęgniarek od św. Wincentego a Paulo. Przyrządzały one ze szpinaku specjalny napój i podawały go chorym. Szybko odkryto, że regularne picie owego napoju powodowało szybszy powrót do zdrowia i dobrej kondycji. Kolejnym przełomem dla szpinaku były lata trzydzieste XX wieku. Wtedy szpinak swoją sławę zyskał wśród amerykańskich farmerów. Wtedy to także zaczęto reklamować to cudne warzywo. Co najzabawniejsze, szpinak był tak samo często reklamowany jak wchodząca w tym czasie na rynek coca-cola.

## Właściwości odżywcze:

Szpinak jest jednym z najzdrowszych warzyw. Zawiera bardzo dużo składników mineralnych oraz witamin. W swoim składzie ma rekordową ilość żelaza i witaminy C! Poza tym zawiera również witaminy B i K oraz cholinę, inozytol, kwas foliowy i beta- karoten. Jest on również bogaty w minerały takie jak żelazo, jod, wapń, fosfor, potas i siarkę. Żelazo zawarte w szpinaku jest łatwo przyswajalne dla naszego organizmu.

Szpinak ma wiele pozytywnych wpływów na nasz organizm. Leczy on nabłonek przewodu pokarmowego, poprawia wzrok, pozytywnie wpływa na nasze naczynia krwionośne dzięki cholinie i inozytolowi. Wspomaga funkcjonowanie nerek i wątroby. Ze względu na duże wartości żelaza idealnie nadają się dla anemików, mających anemię z niedoboru żelaza. Szpinak poza tym zmniejsza obfite miesiączki, zmęczenie i zaparcia.

### 100 g gotowanego szpinaku dostarcza:

- 20 kalorii,
- 5,1 g białka,
- 0,5 g tłuszczu,
- 1,4 g węglowodanów,
- 6,3 g błonnika,
- 600 mg wapnia,
- 490 mg potasu,
- 120 mg sodu,

- 93 mg fosforu,
- 59 mg magnezu,
- 2,4 mg żelaza,
- 0,4 mg cynku.

## **Przeciwwskazania:**

Szpinak bogaty jest w kwas szczawiowy (około 3 g w 1 kg). Dlatego sporo osób nie powinno jeść szpinaku.

### **Szpinaku nie powinni spożywać głównie:**

- chorzy na dnę moczanową
- cierpiący na reumatyzm
- osoby ze schorzeniami nerek
- ludzie z chorą wątrobą

## **Jak podawać szpinak?**

Szpinak można wykorzystać jako element sałatek, makaronów, naleśników. Równie dobrze smakuje jako dodatek do dietetycznych koktajli.

## **Jak blanszować szpinak?**

Blanszowanie polega na poddaniu krótkotrwałej obróbce termicznej, poprzez zanurzenie warzywa we wrzącej lub gorącej wodzie. Czas blanszowania uzależniony jest od rodzaju produktu i od jego przeznaczenia po blanszowaniu.

Jeśli chodzi o szpinak, to przed blanszowaniem odrywamy łodyżki od listków szpinaku. Następnie dokładnie myjemy szpinak w dużej ilości zimnej wody. Umyty szpinak wrzucamy na durszlak, by ociekł z wody.

Szpinak blanszujemy w garnku z sitem przez bardzo krótki czas (ok.30sek). Aby szpinak zachował swój ładny, zielony kolor, należy od razu po wyciągnięciu z wrzątku, zanurzyć go w wodzie z lodem. Dzięki temu zabiegowi szpinak pozostanie jędrny, będzie miał nadal soczysty, zielony kolor i zachowa swoje właściwości odżywcze.