Szpinak

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3625 razy.

Przywędrował do Europy w średniowieczu. Zawiera łatwo przyswajalne żelazo, dużo manganu, magnezu, miedzi i wapnia, potasu, fosforu, jodu. Jest bogaty w chrolofil i prawie wszystkie witaminy. Dzięki dużej zawartości karotenu dobrze działa na wzrok, a zawarty w nim kwas foliowy poprawia samopoczucie.
Warto też wiedzieć, że szpinak zmniejsza głód nikotynowy, dlatego polecany bywa próbującym pozbyć się nałogu. Jest też źródłem przeciwutleniaczy, ratuje nas przed zatrutym powietrzem. Obok wielu zalet ma i wady. Duża ilość kwasu szczawiowego powoduje, że nie powinny go jadać osoby cierpiące na reumatyzm, artretyzm, kamienicę nerkową. Za to świetnie służy cierpiącym na zaparcia, anemicznym, wątłym i odchudzającym się. 100 g dostarcza ok. 20 kcal. Tradycyjnie przyrządzamy go na ciepło z jajkami, ale najzdrowsze są surówki z młodego szpinaku. Połączony z pieczarkami, jajkiem na twardo i sosem winegret ma jedyny w swoim rodzaju smak. Lekko zblanszowany, osączony, można polewać masłem lub rozmaitymi sosami. Zblanszowany i posiekany szpinak można zamrozić.