

ÉS TEMPS D'ESPINACS



SABIES QUÈ...

El concepte espinac baby no és un tipus d'espinac, sinó una recol·lecció primerenca, aprofitant així les fulles més sucoses, fresques i tendres ?

L'espinac és una planta herbàcia i es caracteritza per tenir una única tija central, llarga i carnosa. D'ell brollen les fulles que tenen forma ovalada i aspecte rugós, podent ser senceres o dentades, de color verd intens, més grans a la part inferior i més petites i delicades a la part superior.

Origen

L'ésser humà la cultiva des de fa més de dos mil·lennis, apareixent a Àsia Central, a la zona de l'actual Iran, on s'estendria cap a l'Extrem Orient (Xina) i cap al Pròxim Orient (Palestina i Aràbia).

El primer registre d'espinacs de la cultura xinesa data del Segle VII; a Espanya es van introduir en el segle XI i després van anar estenent-se a la resta d'Europa.

Curiositats

Els àrabs la consideraven la reina de les verdures. Es consumeixen tant crues com cuinades.

Durant la Primera Guerra Mundial s'utilitzava com a remei per a tallar les hemorràgies. El que feien era incorporar el suc dels espinacs en el vi i donar-l'hi als soldats que sofrien hemorràgies. S'assumia que el seu alt contingut en clorofil·la seria per a escurçar els temps de recuperació dels soldats afavorint així que poguessin incorporar-se abans.

ÉS TEMPS D'ESPINACS



SABIES QUÈ...

L'aportació de ferro o de calci de l'espinac no són especialment profitables ?

La causa és la presència d'àcid oxàlic (els anomenats oxalats) que impedeixen una bona assimilació dels minerals. Raó per la qual és convenient consumir-les cuinades, encara que siguin lleugerament, per no interferir en l'absorció d'altres minerals.

Nutrients que ens aporta:

- Molta Aigua
- Fibra
- Baixa en Hidrats de Carboni
- Baixa en Proteïnes
- Baixa en Greixos

Minerals que destaquen:

- Magnesi
- Manganès
- Fòsfor
- Potassi
- Calci
- Ferro

Rica en Vitamines:

- Vitamina A en forma de betacarotè
- Vitamina C
- Vitamina B9 (Folats; acid fòlic)
- Vitamina E
- Vitamina B6
- Vitamina B2 (Riboflavina)
- Vitamina K i Vitamina B1

També enzimes, fitonutrients, clorofil·la, entre altres...

ÉS TEMPS D'ESPINACS

SABIES QUÈ...



Les persones amb càlculs renals han de vigilar per l'àcid oxàlic, que pot formar oxalats, poden originar els càlculs? I que les persones amb migranyes també haurien de vigilar, ja que els espinacs contenen histamina, que pot provocar al·lèrgies i mals de caps en persones susceptibles ?

ANTICANCERÍGENS

- Són rics en antioxidants, uns n' és la clorofil·la; tenen efectes protectors contra el càncer.

MILLORA EL TRÀNSIT INTESTINAL

- L'elevat contingut en fibra, ajuda a la regulació del trànsit intestinal.

MILLORA LA FERTILITAT

- Afavoreix la fertilitat masculina i que millora les condicions d'ovaris poliquístics

MILLORA LA FATIGA CRÒNICA I ENFORTEIX EL MÚSCUL

- Pel seu contingut en la coenzim Q10. Sobretot el múscul del Cor.

BONA PER MANTENIR LA SALUT OCULAR, ENFORTIR EL SISTEMA IMMUNITARI, MILLORAR LA PELL I REDUIR LA HIPERTENSIÓ

- Gràcies a la Vitamina A i Vitamina C

PODER ANTIINFLAMATORI, ENFORTEIX ELS OSSOS, PROTEGEIX EL CERVELL

- Per el seus components antiinflamatoris, la Vitamina K, que treballa en la retenció del calci en el oss.

RECEPTA

PASTÍS GREC D'ESPINACS

Ingredients

- 12 Llàmines de massa tall
- 900 g d'espinaç fresc
- 2 Dents d'all
- 200 g de formatge feta
- 50 g Raïms panses sultanes
- 1 Ou
- 100 ml Oli d'oliva verge extra
- Sal i Pebre negre molt
- Farigola seca per empolvorar

Elaboració

1. *En una cassola àmplia amb una mica d'oli d'oliva verge extra, daureu les dents d'all picades. Afegim els espinaçs, salpebrem al gust i ofeguem 2'.*
2. *Escorrem bé els espinaçs i temperem . Batem l'ou en un recipient fondo juntament amb el formatge feta esmicolat i els panses. Afegim els espinaçs escorreguts i barregem.*
3. *Pinzellem una làmina de massa amb oli d'oliva. Col·loquem una altra làmina a sobre i greixem de nou.*
4. *Col·loquem una part del farciment d'espinaçs sobre l'extrem més llarg de la massa tall i emboliquem en forma de cilindre . Col·loquem al centre d'un motlle rodó, enrotllat sobre ell mateix.*
5. *Preparem més cilindres de massa tall i enrotllem al voltant fins a cobrir tota la superfície del motlle, formant una espiral.*
6. *Pinzellem amb oli d'oliva i coem al forn, preescalfat a 180° C, durant 20-25' o fins que estigui ben daurat . Empolvorem amb farigola seca a l'hora de servir.*

