

Gli spinaci

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Alimentazione](#) » [Cibi e sostanze salutari](#) »

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Una carica di gusto ed energia

Tutti noi, da piccoli, siamo rimasti colpiti dalle scene in cui Braccio di ferro, dopo aver mangiato un'intera scatola di spinaci, riesce a battere decine di nemici in un solo colpo, grazie all'energia ricevuta da questa gustosa verdura. Quanto c'è di vero in questa fabulazione? Quali sono le proprietà degli spinaci e quando sono comparsi sulle nostre tavole?

Gli spinaci furono introdotti nella cucina europea nel XII secolo. Tuttavia, un utilizzo intensivo di questo prezioso alimento si è fatto solo a partire dal 1800.

Verdure di ferro

Oggi, gli spinaci vengono coltivati principalmente in Nord Europa, anche se da noi non mancano alcuni campi coltivati a spinaci, e costituisce uno degli alimenti più diffusi in tutte le gastronomie europee. Le loro proprietà nutrizionali li rendono uno degli alimenti più completi che la natura ci possa offrire. Elemento base contenuto in questa verdura è il **ferro vegetale**. In circa 100 gr. di prodotto infatti è presente una quantità di circa 3 mg. di ferro: una vera bomba energetica. Ciò rende quindi gli spinaci adatti ad essere consumati in ogni momento della giornata e in qualsiasi situazione.

C'è però da tenere in considerazione che il ferro vegetale non è facilmente assimilabile dal nostro organismo, pertanto gli esperti consigliano vivamente di consumare gli spinaci (che da soli possono contribuire a soddisfare buona parte del fabbisogno giornaliero di ferro) assieme ad un alimento ricco di **acido ascorbico**, come i limoni. L'acido ascorbico è infatti in grado di ridurre questo piccolo problema.

Altra caratteristica degli spinaci è la presenza di una forte quantità di **antiossidanti**, che hanno una elevata proprietà protettiva nei confronti dell'organismo poiché combattono i radicali liberi. Recenti studi inoltre hanno dimostrato che gli [antiossidanti](#) contenuti negli spinaci riducono sensibilmente il rischio di [cancro](#) ai polmoni. Molte di queste sostanze però si perdono durante la cottura, perciò è consigliabile consumare gli spinaci preferibilmente crudi. Gli spinaci sono indicati anche per le [diete](#) ipocaloriche, poiché contengono una quantità di 31 Kcal ogni 100 gr. di prodotto. Questo prezioso

vegetale è quindi adatto a tutti ma è particolarmente consigliato per chi soffre di [anemia](#). Le sue foglie infatti contengono grandi quantità, oltre che di ferro, anche di **acido folico**, prezioso alleato per la lotta all'anemia. Altro pregio è l'alto contenuto di **Sali minerali**, responsabili di una accentuata azione lassativa che riduce il rischio di calcoli renali, oltre a stimolare l'attività cardiaca e pancreatica.

Guida all'acquisto

Come facciamo ad accorgerci se il prodotto che stiamo acquistando al mercato è di buona qualità? Quali sono i consigli per fare buoni acquisti?

Innanzitutto è bene osservare gli spinaci che andiamo ad acquistare. La presenza di foglie ingiallite è segno che il prodotto non è freschissimo. Ciò va a detrimento non solo del sapore, ma anche della [salute](#) in generale. Dopo qualche tempo infatti, gli spinaci tendono a produrre **nitriti**, sostanze potenzialmente dannose per il nostro organismo. Si consiglia perciò di tenerli in frigorifero per un massimo di tre giorni, prima di servirli in tavola. **Prima di consumarli però è strettamente necessario lavarli accuratamente**, per eliminare eventuali batteri o microrganismi depositatisi sulle foglie. Il procedimento è molto semplice: innanzitutto è bene tagliare le foglie che appaiono appassite e tagliare via le foglie dai fusti. Il tutto va messo a mollo per circa 15-20 minuti, trascorsi i quali si deve cambiare l'acqua e sciacquarli nuovamente per un paio di volte.

Nando Merisi