

Proprietà nutritive e benefici dello Spinacio

Lo spinacio come ben si sa è ricco di ferro, 100 g di prodotto infatti contengono 2,9 mg di questo importante minerale che lo rendono il primo tra gli ortaggi. Purtroppo non è tutto oro ciò che luccica, se è vero che il quantitativo di ferro presente è elevato è anche vero che ben il 95% del minerale non è utilizzabile ai fini nutrizionali a causa della contemporanea presenza dell'acido ossalico che impedisce l'assorbimento del ferro da parte del nostro organismo. Quest'acido inoltre è molto nocivo in caso di reumatismi, calcoli renali, osteoporosi o anche se si deve guarire da una frattura, in quanto oltre ad impedire l'assorbimento del ferro, limita di molto anche quello del calcio.

Nonostante la presenza di quest'acido, lo spinacio è anche una fonte buonissima di

vitamina C, carotenoidi, acido folico, clorofilla e luteina. Tutti questi micronutrienti presenti al suo interno lo rendono fortemente antiossidante e fanno sì che sia un alimento ottimo per la salute degli occhi.

Inoltre è molto utile per contrastare l'aterosclerosi e per proteggere dalle malattie che possono colpire le coronarie. Infine sono utilissimi anche per mantenere ottima la salute delle gestanti.

Utilizzo dello Spinacio in cucina

Lo spinacio è molto utilizzato in tutte le diete e in un'alimentazione sana e corretta, in quanto il suo elevato contenuto d'acqua - quest'ortaggio presenta addirittura il 90% di acqua - lo rende un alimento facilmente digeribile ed inoltre aiuta molto il transito intestinale.

Il restante 10% dell'ortaggio è suddiviso in parti uguali tra i tre macronutrienti più importanti, i carboidrati, le proteine e le fibre. I grassi sono quasi del tutto assenti. Oltre a ciò è consigliato dai medici anche per i minerali e le vitamine presenti al suo interno. In cucina è sempre più utilizzato per preparare sfiziose ricette che piacciono anche ai bambini come ad esempio le spinacine che sono delle cotolette di petto di pollo e spinaci. Altra ricetta molto buona è quella dei ravioli con farcia di ricotta e questo splendido ortaggio. Le ricette sono veramente moltissime e si potrebbe continuare all'infinito, ma lo spinacio si può anche consumare da solo come contorno o antipasto, preparando un'ottima insalata condita solo con un filo d'olio, del sale e del succo di limone.

"Nome scientifico: *Spinacia oleracea*.

Famiglia: Chenopodiacee.

Terreno ideale: drenante.

pH ideale: da 6,5 a 7,5.

Preparazione del terreno: aratura –
vangatura a 15 – 20 cm.

Concimazione: bassa, attenzione agli
eccessi di azoto che può essere
accumulato nelle foglie degli spinaci sotto
forma di nitrati.

Quando trapiantare: marzo aprile, agosto
settembre

Clima ideale: temperato.

Esposizione solare: pieno sole o
mezz'ombra.

Sesto d'impianto: 10 cm circa tra piante e
30 cm tra file, se si lasciano le piante più
fitte tagliare le foglie man mano che
divengono di medie dimensioni.

Sostegni: non necessari.

Mantenimento: sarchiature per controllare

le infestanti.

Potatura: non necessaria.

Irrigazione: media, senza mai far seccare completamente il terreno.

Rincalzatura: non necessaria.

Pacciamatura: possibile tra le file, con paglia.

Rotazione colturale: non far seguire allo spinacio altre piante chenopodiacee.

Consociazioni consigliate: lattuga, cicoria, radicchio, cavolo, verza, cappuccio, cavolfiore, pomodoro, patate.

Consociazioni sconsigliate: nessuna.

Coltivazione in vaso: possibile, buona produzione.

Avversità principali: peronospora, marciume radicale.

Insetti e parassiti: afidi, nottue, lumache, mosche minatrici.

Quando raccogliere: raggiunte buoni dimensioni della foglia, successivamente

la pianta ricaccia.

Conservazione: alcuni giorni in frigo.

"