Szpinak warzywny bez tajemnic

Szpinak w przeliczeniu na kalorie zawiera więcej substancji odżywczych niż jakiekolwiek inne pożywienie. Na surowo ma lekko słodki smak, więc doskonale sprawdza się w sałatkach. Po ugotowaniu smak robi się bardziej intensywny.

Uprawa

Szpinak lubi żyzną glebę o dobrej przepuszczalności i dużej zawartości substancji organicznej, dzięki czemu nie wysycha w cieplejsze dni i nie zaczyna przedwcześnie produkować nasion. Szpinak uprawia się w trzech terminach: od końca marca do połowy kwietnia, na zbiór późnowiosenny, od końca lipca do połowy sierpnia, na zbiór jesienny i od końca września do połowy października, na zbiór wczesnowiosenny. Nasiona sieje się na głębokości 3–4 cm w rzędach oddalonych od siebie o 30 cm. Po wykiełkowaniu siewki przerywa się, tak aby odstęp między nimi wynosił 15 cm, a wyrwane listki zjada.

Problemy

Podobnie jak w przypadku wielu innych zielonych warzyw liściastych głównymi szkodnikami są ślimaki.

Zbiory

Młody szpinak zbiera się kruchy i nie do końca rozwinięty. Pełną dojrzałość osiąga po 8–10 tygodniach, kiedy można zrywać najpierw większe zewnętrzne liście – lepiej ucinać je nożem niż wyrywać – albo całą roślinę.

Kupowanie i przechowywanie

Liście szpinaku są dość delikatne, więc mogą być lekko miękkie, jednak nie powinny być zbyt zwiędnięte, a już na pewno nie pomarszczone i wyschnięte. Należy je przechowywać w

zamykanej plastikowej torebce w pojemniku na warzywa w lodówce, nie dłużej niż 1–2 dni i umyć tuż przed użyciem.

Właściwości zdrowotne

Wbrew powszechnej opinii, szpinak nie jest wyjątkowo bogaty w żelazo. Zawiera natomiast bardzo dużo witamin A i K oraz korzystnych dla zdrowia flawonoidów, dzięki czemu zalicza się go do tak zwanej superżywności. W doświadczeniach przeprowadzonych na zwierzętach wyciąg ze szpinaku hamował rozwój nowotworów i łagodził stany zapalne. Zawiera również luteinę oraz zeaksantynę, które chronią oczy przed zwyrodnieniem plamki żółtej.

Szpinak – inne rodzaje

Szpinakiem nazywa się też wiele innych zielonych warzyw liściastych, które są równie bogate w składniki odżywcze. Zawierają jednak dużo kwasu szczawiowego, dlatego nie należy spożywać ich zbyt dużo i często.

Szarłat trójkolorowy
Nazywany także chińskim szpinakiem Szarłat to warzywo liściaste popularne w Grecji, południowo-wschodniej Azji, Afryce i na Karaibach. Liście mają słodki, lekko ostry smak. Młodych używa się do sałatek, a starsze gotuje się jako dodatek warzywny do dania głównego, jak zwykły szpinak. Szarłat można siać przez cały rok w regionach o cieplejszym klimacie oraz po ostatnich przymrozkach w chłodniejszych rejonach. Dorasta do 60 cm i charakteryzuje się wyjątkową odpornością na suszę. Jasnozielone liście i pędy jada się świeże, solone albo duszone, a młode łodygi podobnie jak szparagi. Kwitnące przez długi czas kwiaty przypominają zwisające frędzle. Szarłat wyniosły (A. cruentus) wygląda bardzo dekoracyjnie ze swymi czerwonopurpurowymi liśćmi, czerwonymi, frędzelkowatymi kwiatami oraz brązowymi nasionami. Liście szarłata jasnoowockowego (A. hypochondriacus) nadają się do spożycia, a jego nasiona to jedno z podstawowych zbóż w

Ameryce
Południowej. Wszystkie odmiany są samosiewne, ale warto zachować trochę nasion na wszelki wypadek, gdyby nie chciały się rozsiać.

Szpinak Malabar
Nazywany też miłowojem białym lub szpinakiem pnącym Uprawia się go na terenach zwrotnikowych Azji. Doskonale rośnie na małej powierzchni – pnie się na wysokość 1,5 m lub płoży po ziemi. W klimacie zwrotnikowym jest rośliną wieloletnią, sadzoną z sadzonek lub sianą z nasion, natomiast w chłodniejszych strefach klimatycznych – jednoroczną, którą najlepiej siać latem w odstępach 20 cm wzdłuż kratki, po której będzie się piął. Ma zielone, wijące się łodygi, błyszczące, ciemnozielone liście i białe kwiaty. Atrakcyjnie prezentuje się odmiana Rubra' o fioletowo-zielonych liściach, różowych kwiatach i czerwonofioletowych łodygach. Liście odrastające po ścięciu są soczyste, a w smaku przypominają boćwinę. Rośliny można zacząć zbierać po 2 miesiącach. Młode liście dodaje się na surowo do sałatek, a starsze przyrządza jak zwykły szpinak. Jeśli się je rozgotuje lub wrzuci do zupy czy gulaszu, robią się kleiste, przez co doskonale nadają się do zagęszczania.

Juta warzywna
Nazywana także jutą kolorową i egipskim szpinakiem Szybko rosnąca roślina traktowana jak warzywo oraz zioło w kuchni bliskowschodniej i afrykańskiej. Można ją spożywać na surowo w sałatkach, gdy jest młoda, a starsze liście gotować jako warzywny dodatek do dań. Otrzymuje się z niej również włókno jutowe, służące do wyrobu juty i lin. Sieje się ją wiosną i latem. Osiąga wysokość 1 m. Najlepiej rozwija się w klimacie zwrotnikowym i podzwrotnikowym, gdzie łatwo sama się rozsiewa.

Szpinak surinamski
Krzaczasta roślina wywodząca się z Ameryki Środkowej i Południowej, chętnie uprawiana także w Afryce Zachodniej i Azji Południowo-Wschodniej. Osiąga wysokość od 30 cm do 1 m.

Ma jaskrawozielone liście i ozdobne, małe, różowe kwiatki. Kruche, ciemnozielone liście o lekko cierpkim smaku dodaje się do sałatek albo potraw stir-fry. Gdy dobrze się przyjmie, łatwo sama się rozsiewa. Można ją także sadzić z sadzonek. Najlepiej rośnie w klimacie zwrotnikowym, gdzie jest rośliną wieloletnią, jeśli zapewni się jej stanowisko w półcieniu i dobrą wilgotność. W chłodniejszych regionach jest rośliną jednoroczną.

Fot. Shutterstock