

# Szpinak warzywny bez tajemnic

Szpinak w przeliczeniu na kalorie zawiera więcej substancji odżywczych niż jakiegokolwiek 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 wrywać – 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 szczawowego, 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 jasnoowocowego (*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 Małabar**

Nazywany też miłwojem 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 piał. Ma zielone, wijące się łodygi, błyszczące, ciemnozielone liście i białe kwiaty. Atrakcyjnie prezentuje się odmiana Rubra' o fioletowo-zielonych liściach, różowych kwiatkach i czerwono-fioletowych 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