

La settimana degli spinaci

Tempo incerto , ma paniere ortofrutticolo certo: a parte alcuni prodotti cui il freddo improvviso ha arrecato qualche problema (come gli asparagi) , per la stragrande maggioranza la gamma e' consistente e a prezzi buoni , basta scorrere la pagina della pagella. Questa settimana Bussola verde consiglia spinaci . La loro origine è incerta, si pensa siano stati portati in Europa durante le crociate o dai maomettani durante le loro invasioni. Anche sul nome le leggende si infittiscono: alcuni lo fanno derivare dall'italiano spinace, originato dal latino spina per il frutto spinoso, altri invece dall'arabo aspanakh passando per lo spagnolo espinaca. Misterioso anche l'arrivo in Europa, sembra siano stati gli arabi a introdurlo verso l'anno Mille,oppure i crociati. La coltivazione e il consumo di spinaci assume importanza rilevante solamente nell'Ottocento, anche se risulta che venisse coltivato a Firenze, negli orti delle benedettine, già nel Cinquecento. Si racconta poi che Caterina de' Medici, quando lascio' Firenze per andare in sposa a Enrico di Valois, futuro re di Francia, porto' con se alcuni cuochi in grado di cucinare in vari modi gli spinaci che pare fossero la sua verdura preferita. Da allora nella cucina classica francese, le preparazioni che richiedono un letto di spinaci sono chiamate per questo "a' la florentine". Famosi in tutto il mondo per il loro elevato contenuto di ferro, in realta' non e' facilmente e per raggiungere le dosi giornaliere consigliate occorrerebbe ingerirne quantita' esagerate: il ferro contenuto raggiunge 3 milligrammi in 100 grammi di verdura . Moltissime comunque le proprieta' nutrizionali: gli spinaci sono al top della classifica in tutte le diete per il basso contenuto calorico, e soprattutto per l'abbondanza di nutrienti , vitamina A e C, ma anche vitamine E, K, B1, B2, B6, PP. Abbondano rame, fosforo, zinco, calcio, potassio. Tale composizione da agli spinaci un potere rimineralizzante, tonificante e cardiotonico. L'alto contenuto di acido folico fa, infine, di questo ortaggio un alimento utile per dare vitalita' al sistema immunitario e per promuovere la formazione dei globuli rossi. E come per molte altre verdure, le proprieta' salutari si mantengono intatte mangiandoli crudi, conditi con un po' d'olio e sale. Lavarli molto bene, ma non lasciarli a bagno: perderebbero buona parte dei principi nutritivi; come per tutte le verdure il metodo migliore e' la cottura a vapore tenendo il cestello sul fondo della pentola. Soprattutto non va buttata l'acqua di cottura: puo' rappresentare un energetico condimento per risotti e minestre. Dopo cotti sara' bene passarli sotto l'acqua fredda scolarli e strizzarli tra le mani in modo che rimangano ben verdi e perdano l'eventuale sapore un po' acre che spesso assumono. Chi invece ama il sapore amarognolo li strizzera' dopo averli scolati e lasciati raffreddare. Il succo degli spinaci puo' essere utilizzato anche per preparare impacchi contro le scottature ,per favorire la cicatrizzazione, e in cosmesi e' uno degli ingredienti dei preparati nutritivi per la pelle.

Gli spinaci hanno un'azione lassativa, sono ricchi di minerali e sono da stimolo per l'attivita' del cuore e del pancreas. Particolarmente indicati in caso di debolezza ed anemia.