

## Szpinak

Szpinak do Europy został przywieziony w średniowieczu przez Arabów z dawnej Persji. Jest bardzo popularny w kuchni włoskiej i azjatyckiej. Szpinak jest bardzo bogaty w witaminy i związki mineralne. Zawiera witaminę C, A, E i K, a także witaminy z grupy B, makro i mikroelementy, jod, żelazo, mangan, magnez, potas, wapń i fosfor. Przede wszystkim jest bardzo bogaty w chlorofil, który działa krwiotwórczo w naszym organizmie. Zalecany jest przy wielu różnych dietach. Szpinak wspomaga zwiększanie masy mięśniowej, reguluje odkładanie się tłuszczu w organizmie i zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych. Bogaty jest w antyoksydanty, które wspierają naturalne mechanizmy obronne organizmu. Dzięki dużej zawartości beta-karotenu i innych związków o znaczeniu przeciwutleniającym szpinak ma znaczenie w profilaktyce chorób nowotworowych. Naukowcy udowodnili, że wspiera naturalne procesy utraty pamięci, przeciwdziałając postępowi choroby Alzheimera i Parkinsona. Zaletą szpinaku jest jego niska kaloryczność. Pomocny jest przy chronicznych egzemach, obstrukcji, awitaminozie, w gruźlicy gruczołowej oraz w wadliwej pracy trzustki i wątroby, a także osobom cierpiącym na dolegliwości przewodu pokarmowego. Specjalnie zalecany jest w diecie dziecięcej. Jest łatwo przyswajalny, mogą go jadać zdrowi, młodzi ludzie i osoby starsze, a także osoby prowadzące siedzący tryb życia oraz cierpiące na przewlekłe zaparcia i po dużym upływie krwi. Szpinaku nie mogą jadać osoby mające skłonność do artretyzmu, reumatyzmu, chorób nerek i kamicy nerkowej, ponieważ roślina ta zawiera kwas szczawiowy, który wiąże wapń, co prowadzi do powstania szczawianu wapnia – budulca kamieni nerkowych. Ujemny wpływ szczawianów eliminuje dodatek do szpinaku mleka lub białego sera. Aby pozbyć się zawartego w szpinaku kwasu szczawiowego należy dusić go przez kilka minut. Należy pamiętać, że szpinak nie powinien być odgrzewany drugi raz, gdyż z rozłożonego kwasu tworzą się inne szkodliwe związki. Aby spożywać zdrowy szpinak należy go jeść przede wszystkim w ciepłych potrawach i nigdy nie odgrzewanych. Dodatki do szpinaku takie jak: sosy, sery czy ciasta nie wpływają na pogorszenie jego jakości. Szpinak nie nadaje się do przechowywania, bo traci swoje wartości, a przetrzymywany w ciepłe może zawierać azotyny – związki szkodliwe dla zdrowia.

### **Naleśniki zapiekane z kurczakiem, szpinakiem i gorgonzolą**

Składniki: 6 naleśników, 250 g szpinaku, 2 piersi z kurczaka, 1 łyżka mąki ryżowej lub pszennej, 2 łyżki oliwy, przyprawy: 1/3 łyżeczki kurkumy, 1/2 łyżeczki tymianku, 1/2 łyżeczki oregano, 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego; 100 g gorgonzoli (lub brie), 2/3 szklanki startego parmezanu.

Sos pomidorowy: 1 puszka krojonych pomidorów, 1 ząbek czosnku, 1/2 łyżeczki oregano, kilka liści bazylii.

Przygotowanie: naleśniki usmażyć, szpinak opłukać i dokładnie osuszyć. Filet z kurczaka pokroić w kosteczkę, doprawić solą, pieprzem i obtoczyć w mące. Dodać kurczaka i obsmażyć. Następnie dodać przyprawy i wymieszać. Włożyć szpinak i mieszając podgrzewać przez ok. 2 minuty aż szpinak zwiędnie. Odstawić z ognia. W rondelku podgrzać łyżkę oliwy z obranym i przepołowionym czosnkiem. Wlać pomidory i zagotować. Doprawić solą, pieprzem oraz oregano i gotować przez około 10 min. bez przykrycia. Na koniec dodać poszarpane liście bazylii. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C, na naleśniki wyłożyć rzędkiem nadzienie z kurczakiem i szpinakiem, na wierzchu położyć pokrojoną w kosteczkę gorgonzolę. Zawinąć naleśniki i ułożyć w naczyniu żaroodpornym posmarowanym masłem. Na wierzchu rozsmarować sos (wykorzystać ok. 2/3 ilości sosu, posypać parmezanem i zapiekać przez 20 minut).

### **Makaron z krewetkami, pomidorkami i szpinakiem**

Składniki (2 porcje): 100 g makaronu suszonego lub 250 g świeżego, 200 g krewetek, 100 g szpinaku, 150 g pomidorków koktajlowych, 1 łyżka masła, ½ łyżki oliwy extra, ¼ cebuli, 2 ząbki czosnku, 80 ml śmietanki 30%, 4 łyżki białego wytrawnego wina (opcjonalnie, ale warto dodać).

Przygotowanie: ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Krewetki rozmrozić, oczyścić z jelit jeśli jest taka konieczność, wykręcić ogonki, osuszyć. Szpinak opłukać i osuszyć, pomidorki koktajlowe przekroić na połówki. Na dużej patelni rozgrzać masło z oliwą, włożyć pokrojoną w małą kosteczkę cebulę oraz posiekany czosnek. Podsmażyć na złoty kolor. Dodać krewetki i smażyć na większym ogniu przez pół minuty (surowe, szare krewetki) lub 10 sekund (krewetki różowe, obgotowane). Doprawić solą, pieprzem i przewrócić na drugą stronę, powtórzyć smażenie. Wlać wino jeśli go używamy i chwilę pogotować. Dodać pokrojone na połówki pomidorki koktajlowe i mieszając smażyć przez kilkanaście sekund. Dodać szpinak i wymieszać. Gdy szpinak zwiędnie wlać śmietankę i zagotować. Dodać ugotowany makaron i wymieszać. Gotować mieszając jeszcze przez chwilę gdyby sos nie był jeszcze gęsty. W razie potrzeby doprawić solą i pieprzem.

### **Spaghetti ze szpinakiem**

Ugotować 20 dag spaghetti, wkładając do dużej ilości wrzącej wody. Odcedzić. 20 dag szpinaku mrożonego lub świeżego udusić na łyżce masła lub oliwy, razem z 2 posiekanymi drobno cebulami. Przetrzeć przez cedzak lub zemieć przez maszynkę, razem z 10 dag kiełbasy i z 1 butką skropioną mlekiem. Do masy dodać szczyptę soli, 1 żółtko, trochę gałki muskatołowej i ząbek czosnku. Wszystko razem wymieszać. Do naczynia żaroodpornego wysmarowanego tłuszczem włożyć masę szpinakową, na to makaron i zalać sosem; na łyżce masła lub oliwy zrobić białą zasmażkę z łyżki mąki, rozprowadzić mlekiem. Po wierzchu posypać 5 dag tartego sera, np. ziołowego i zapiekać w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni na złoty kolor. Podawać z sosem pomidorowym i surówkami.

### **Puree szpinakowe**

Składniki: 500 g szpinaku, 150 g pasty sojowej, 20 g tłuszczu

Dobrze umyte liście szpinaku zalewamy małą ilością wody i dusimy 10 minut. Potem drobno siekamy i mieszamy z pastą. Dusimy razem przez 5 minut.

### **Zupa szczawiowo-szpinakowa z jajami**

Składniki: 50 dag kości, 40 dag włoszczyzny, 20 dag szczawiu, 50 dag szpinaku, 5 jaj, ¼ l śmietany, 2 łyżki mąki, sól, cukier.

Umyć kości, zalać zimną wodą i gotować. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, drobno pokroić i dodać do gotującego się wywaru z kości, całość posolić, gotować. Szczaw i szpinak opłukać, odciąć korzonki, zemieć lub posiekać. Usunąć kości z gotowego wywaru, dodać szczaw i szpinak. Wymieszać śmietanę z mąką, rozprowadzić wywarem i połączyć z zupą. Całość zagotować, a następnie doprawić solą i cukrem. Zupę podawać z połówkami jaj ugotowanych na twardo. Można też podawać ją z ziemniakami lub ryżem.

### **Surówka z rzodkiewek, sałaty, szpinaku i szczypiorku**

Składniki: 1-2 pęczki rzodkiewek, 1 główka sałaty, 20 dag szpinaku, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, sól, cukier, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy, ¼ l śmietany.

Warzywa umyć, oczyścić, opłukać. Rzodkiewki pokroić w talarki lub zetrzeć na tarce. Sałatę i szpinak pokroić w wąskie paski. Warzywa wymieszać, doprawić solą, cukrem, sokiem z cytryny lub kwaskiem cytrynowym i połączyć ze śmietaną.

### **Szpinak zasmażany**

Składniki: 1 kg szpinaku, 5 dag masła lub oliwy, 2-3 łyżki mąki, 1/3 litra mleka, sól, czosnek

Szpinak przebrać, usunąć ogonki, kilkakrotnie opłukać w dużej ilości wody. Wrzucić szpinak do wrzącej, posolonej wody i gotować przez kilka minut na silnym ogniu. Odsączyć i zemleć lub posiekać. Utrzeć tłuszcz z mąką na jednolitą masę, rozprowadzić ją mlekiem i dodać do szpinaku, podsmażyć. Jeśli szpinak jest za gęsty, dodać resztę mleka. Rozetrzeć czosnek z solą i doprawić szpinak. Podawać do potraw z mięs, ryb, drobiu i jaj.

### **Budyń ze szpinaku**

Ugotowany i przetarty szpinak włożyć na miseczkę, dodać 1 bułkę namoczoną w mleku i nie wyciśniętą, trochę soli i pieprzu i dobrze wymieszać. Następnie kawałek pieczeni wołowej lub cielęcej i kawałek szynki gotowanej (razem 0,5 kg), pokrajać w drobne kostki, dodać 4 surowe żółtka, wymieszać to ze szpinakiem, dokładając ostrożnie pianę z białek, wziąć formę blaszaną lub rondel wysmarowany masłem, ułożyć masę, przykryć i wstawić w drugi duży rondel z gotującą się wodą gotując przez 10-15 minut lub piec w niezbyt gorącym piekarniku. Budyń gotowy wyłożyć na półmisek, polać zrumienionym masłem i obłożyć grzankami smażonymi na maśle.

### **Ciasto ze szpinaku**

Zielone ciasto

Składniki: 450 g mrożonego szpinaku, 2/3 szklanki oleju, 1 szklanka cukru, 3 jajka, 2 szklanki mąki pszennej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia.

Szpinak mrożony rozmrozić, odcisnąć, zmiksować blenderem na jednolity mus. Świeży szpinak po umyciu włożyć do garnka i mieszając podgrzewać ok. 1-2 minuty aż zwiędnie, następnie wyłożyć na sitko i odcisnąć. Jajka ocieplić. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Jajka wbić do miski, dodać cukier i ubić na puszystą oraz jasną masę. Następnie ciągle ubijając wlewać cieniutkim strumieniem olej. Dodać mus ze szpinaku i zmiksować na małych obrotach miksera do połączenia się składników. Oddzielnie przesiać mąkę i wymieszać z proszkiem do pieczenia. Przesypać do ubitych jajek i krótko zmiksować na małych obrotach, tylko do połączenia się składników. Masę wylać do formy o średnicy 24 cm – dno wyłożone papierem i piec przez ok. 40-45 minut do suchego patyczka. Wyjąć i całkowicie ostudzić.

Krem mascarpone

Składniki: 250 g serka mascarpone (zimny), 200 ml śmietanki 36% lub 30% z kartonika (zimnej), 4 łyżki cukru pudru, 1 łyżeczka wanilii, 1 op. śmietan-fix (do usztywnienia kremu – opcjonalnie)

Do misy włożyć ser mascarpone i śmietankę, dodać cukier puder i wanilię. Ubijać przez kilka minut aż masa zwiększy objętość i będzie puszysta. Na koniec można zmiksować ze śmietan-fix.

Przełożenie

Ciasto przekroić na 2 części. Dolną położyć na paterze lub na talerzu. Wyłożyć krem mascarpone. Z górnej zielonej części ciasta wybrać łyżeczką zielony środek i wyłożyć na krem. Pozostałej pustek „kopułki” ciasta nie wykorzystamy. Udekorować granatem lub borówką i listkami mięty.

### **Smoothie ze szpinakiem i bazylią**

Składniki: 5 pomarańczy, 1 limonka, garść szpinaku, 1 banan, ½ jabłka, ½ szklanki liści bazylii

Wycisnąć sok z pomarańczy i limonki, wlać do pojemnika stojącego blendera. Dodać umyty szpinak, obranego banana, obrane jabłko oraz liście bazylii. Zmiksować na smoothie i od razu podawać.

### **Kotlety ziemniaczane ze szpinakiem (6 sztuk)**

Składniki: 250 g ugotowanych ziemniaków (purée), 50 g szpinaku baby (sałatkowego), szczypta soli i pieprzu, 1 jajko

Do smażenia: masło klarowane lub olej roślinny

Panierka: 1 jajko, bułka tarta

Ziemniaki rozgnieść praską, odparować i przestudzić. Dodać drobno posiekany szpinak, sól, pieprz, jajko i dokładnie połączyć składniki. Formować podłużne kotlety, obtoczyć w roztrzepanym jajku a następnie w bułce tartej. Obsmażyć na złoty kolor z każdej strony.

Propozycja podania: sos pieczarkowy lub zasmażane buraczki

### **Zapiekanka makaronowa z łososiem wędzonym i szpinakiem**

Składniki: 150 g makaronu penne/rurki, 100 g szpinaku, 60 ml śmietanki kremowej 63%, 50 g tartej mozzarelli (żółtej do zapiekania), 50 g gorgonzoli, 100 g wędzonego łososa, 150 g pomidorów koktajlowych, opcjonalnie – bazylią do dekoracji. Przyprawy: sól morską, świeżo zmielony pieprz, słodka papryka w proszku, płatki chili lub kruszone suszone jalapeno.

Makaron ugotować w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić, włożyć z powrotem do garnka, dodać opłukany i osuszony szpinak i mieszając trzymać przez około pół minuty na ogniu, aż szpinak zwiędnie, na koniec doprawić solą i pieprzem. Wyłożyć do niedużej żaroodpornej formy ceramicznej. Do tego samego garnka wlać śmietankę, dodać startą mozzarellę i gorgonzolę, mieszając podgrzewać na małym ogniu aż sery się rozpuszczą, wyłożyć na makaron ze szpinakiem. Po wierzchu posypać ostrą papryką w proszku. Następnie położyć pokrojonego na kawałki łososa wędzonego i lekko wcisnąć go w makaron. Na wierzchu ułożyć pokrojone na plasterki lub połówki pomidorki koktajlowe, doprawić solą i pieprzem i wstawić do nagrzanego piekarnika (funkcja grilla w piekarniku na średnią moc lub 200 stopni C. Piec przez 15 minut. Po upieczeniu posypać kruszonym jalapeno lub płatkami chili, można też udekorować bazylią.

Po obraniu korzonków, wyplukać szpinak w dużej ilości wody, wrzucić do dużego garnka od razu w gotującą się osoloną wodę, gdyż inaczej nie będzie zielony. Gotować przez 5 minut, odcedzić, przelać zimną wodą, a następnie przetrzeć przez gęste sito. W rondelku zagotować łyżkę mąki z łyżką masła, włożyć szpinak przetarty, rozprowadzić go śmietanką lub mlekiem i podać do kotletów cielęcych, baranich lub do pieczeni cielęcej. Szpinak podany oddzielnie za jarzynę, obkłada się jajami sadzonymi na maśle.

Opracowano na podstawie książek:

Irena Gumowska „Bądź zdrow-smacznego! O Odżywczych i leczniczych właściwościach roślin”

Irena Gumowska „Czy wiesz co jesz?”

Łucja Zaborska, Kazimierz Tomala, Władysław Żelechowski „W ogródku przydomowym”

Ladislav Kusnye’r „Rośliny strączkowe”

Anna Kołfajtis-Dołowy, Ewa Siemaszko „Żywność wczasowiczów na wsi”

Marta Norkowska „Najnowsza kuchnia wytworna i gospodarska”