Špenát zpomaluje stárnutí

Špenát se do Evropy dostal díky křižáckým výpravám kolem 16. století, avšak **první zmínky o této rostlině pocházejí již z 10. století**.

V posledních letech jsme si sice zvykli na špenát zmrazený, připravený jako polotovar pro tepelné zpracování, ale **naštěstí se opět vrací doba čerstvých jasně zelených špenátových listů**, které jsou k dostání od jara do podzimu.

Proč je špenát zdravý?

Špenát je opravdu zázračná rostlina. Obsahuje totiž mnoho vitaminů a minerálů – např. **velmi důležitý vitamin K, který ovlivňuje srážlivost krve, vitamin C posilující imunitní systém, provitamin A společně s vitaminem E zachycující volné radikály v těle a tím zpomalují stárnutí.** Dále také **vitamin E, který chrání buněčné stěny a působí preventivně proti karcinogenním onemocněním**

Mimo to **špenát obsahuje železo, vápník a jód**. **Snižuje hladinu cholesterolu, omezuje nebezpečí vzniku křečových žil, kardiovaskulárních onemocnění, napomáhá při léčbě bradavic a kuřích ok, při lámavosti nehtů a vlasů, při spáleninách, zánětech sliznic v hltanu, ústech, žaludku a při žaludečních vředech.**

Pozor! **Špenát by však neměli konzumovat ti, kteří trpí tvorbou močových a ledvinových kamenů**, a to vzhledem k vysokému obsahu kyseliny šťavelové.

Špenát v kuchyni

Špenát je mimořádně chutný a **dá se upravovat na spoustu způsobů**. Nejchutnější úprava špenátu je, jak jsme již zmínili v úvodu, z čerstvých špenátových lístků. Sklizení nádherně zelených křupavých lístků špenátu ze záhonu je ještě radostné, ale jejich omývání už trochu pracné. Američané si tuto práci poněkud usnadnili a místo špenátu pěstují mangold, rostlinu chuťově i obsahem vitaminů podobnou špenátu, avšak s většími a do červena zbarvenými tužšími listy.

Špenát však **není jen příloha k bramborovým knedlíkům a uzenému masu, ale také výborná náplň slaných těst**, oblíbených zvláště ve středomořské kuchyni. Lze jej použít také **k přípravě špenátových kroket nebo nákypu**. Čerstvé mladé lístky můžeme použít **jako doplněk k obloženým mísám, na pizzu, do salátů kombinovaných s čerstvou zeleninou nebo se sýry, do těstovinových salátů i hlavních jídel**. Se špenátovými listy se setkáváme i při ozdobě různých studených mís.

Každý z nás samozřejmě zná klasický zahuštěný špenát ochucený solí, pepřem a česnekem. **Neklasickou úpravou je potom čerstvý nadrobno posekaný špenát, který krátce podusíme na másle, doplníme hustou smetanou a podáváme s plátky natvrdo vařených vajec.**

Naše špenátové recepty:

Recept na **špenátovou polévku** naleznete ZDE

Recept na **špenátové palačinky** přinášíme ZDE

Recept na **špenátovou roládu se sýrem a šunkou** je ZDE

Recept na **špenát s vejcem** máme ZDE

Recept na **palačinky se špenátem** se nachází ZDE

Recept na **špagety se špenátem a osmaženou slaninou** je ZDE

Recept na **domácí lasagne s tvarohem a špenátem** najdete ZDE

Recept na **špenátový salát** se ukrývá ZDE