

GENER

Espinacs



oleracea L.
ília de
podiàcies

junts,
aliments
amb
garantia

PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

UNIÓ DE PAGESOS



www.gencat.cat/salut/acsa/

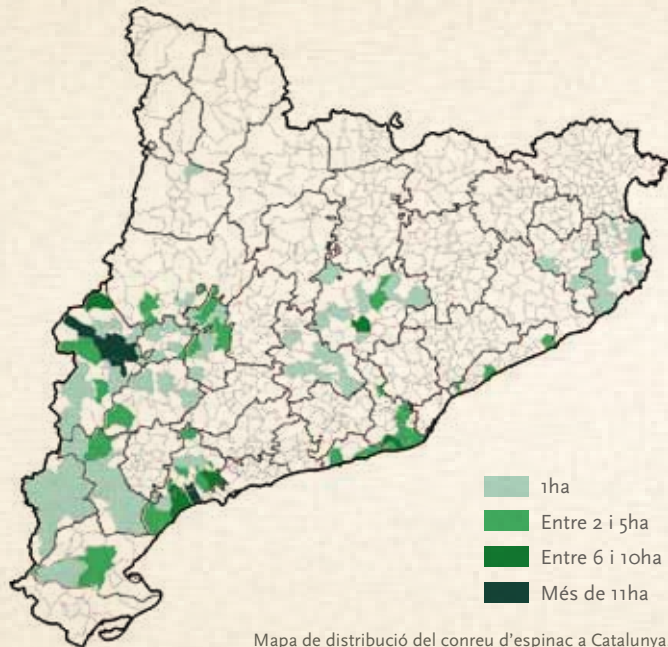
www.uniopagesos.org

www.alicia.cat

A Catalunya

A Catalunya es cultiven espinacs majoritàriament a les comarques de Barcelona (Baix Llobregat i Maresme), al Camp de Tarragona i a les Terres de l'Ebre i la Plana de Lleida.

Els espinacs poden ser de dos tipus, els espinosos i els llisos, i els que normalment cultivem són els híbrids, on les varietats més freqüents són Polka, Valeta, Rico i Carambole.



Al mercat

Quan anem al mercat a comprar els espinacs la majoria de cops els podem comprar en manats, envasats en bosses de plàstic o bé congelats. Quan vagis a comprar, recorda consumir productes de casa nostra.



La recepta

Espinacs, avellanes i panses



Ingredients per a 4 persones:

- 4 manats grans d'espinacs
- 50 g d'avellanes torrades i pelades
- 1 copa de vi dolç
- Un bon grapat de panses seques
- 1 taronja
- Vinagre de vi
- 100 g d'oli d'oliva
- Pebre i sal

Elaboració:

- Poseu a remullar les panses dins el vi.
- Renteu i tallem els espinacs. Escorreu-los.
- Reserveu unes quantes avellanes i tritureu la resta amb l'oli d'oliva, unes gotes de vinagre i sal.
- Escorreu les panses. Poseu el vi en un cassó i feu-lo bullir fins que redueixi i faci textura de xarop.
- En una paella a foc viu, afegiu unes gotes d'oli i tireu-hi les panses. Salteu-les durant 30 segons.
- Afegiu els espinacs nets i ho salteu tot plegat fins que hagin perdut l'aigua. Salpebreu-ho.
- En un plat, poseu els espinacs i ho salseu amb el xarop de vi i el triturat d'avellanes.
- Ratlleu una mica de pell de taronja pel damunt.

Observacions:

- Podeu fer els espinacs al vapor o bullits.



“Algú ho havia de dir”



El mite del “Popeye” induïx a creure que quan mengem espinacs accelerem el desenvolupament dels músculs. Això no és cert. El que sí podem dir és que són una font de ferro interessant dins l'entorn dels aliments d'origen vegetal, encara que això no implica un augment de la massa muscular. Una ingesta adequada de ferro sí que pot prevenir trastorns com l'anèmia. A més dels espinacs, hi ha altres fonts de ferro en l'alimentació, com els llegums, els fruits secs, la carn i els ous.



Al gener

Quins altres productes de temporada podem consumir durant aquest mes de gener?

Verdures: brotons i espigalls, calçot de valls, carxofa del delta de l'Ebre, carxofa Prat, col d'hivern de la Cerdanya, col de galàpet, col verda manresana, escarola de cabell d'àngel, naps, porro, bleda.

Fruïtes: clementina, taronja, llimona.



Malbaratament O

Quan ens sobri menjar pensem abans de llençar!

Quan tinguem sobres de menjar no les llencem. Ens poden servir per a moltes coses: per fer el menjar del dia següent i també les podem congelar. Això ens serà de gran utilitat per a un dia d'emergència que no tenim temps de preparar un àpat. A més, si el que ens sobra és fruita madura podem fer un magnífic batut, i si són verdures que es comencen a marcir les podem bullir o fer saltejades.

Espinacs

Spinacia oleracea L. de la família de les quenopodiàcies.



Beneficis nutricionals

Els espinacs aporten nutrients molt interessants. Són una bona font d'aigua, de fibra i aporten molt poques calories. Cal destacar un alt contingut en vitamines i minerals. Per això, són molt aconsellables en l'alimentació de persones grans, així com d'infants* i adolescents.



Què es consumeix?

Les fulles i la tija, i ens les podem menjar crues o cuites.



Segons els especialistes, no és recomanable oferir espinacs i bledes a infants menors d'un any ni tampoc fer-ho més d'una vegada al dia quan tenen d'1 a 3 anys. Alguns vegetals de fulla com els espinacs i les bledes tenen, de forma natural, un contingut més elevat de nitrats que altres aliments.



Un consell



Què pots fer si has comprat una quantitat excessiva d'espinacs frescos. Sempre els podem congelar de forma senzilla. Agafem els espinacs, els netegem amb aigua, traient la sorra que puguin tenir, i els escaldem. Després els escorrem i els fem en bosses al congelador. D'aquesta forma evitem llençar menjar. També és important que quan comprem els espinacs frescos en manat, una vegada a casa, els posem en una bossa amb uns petits forats. D'aquesta manera els podem conservar més temps al frigorífic.

El millor moment per consumir

Millor època de consum

GN FB MÇ AB MG JN JL AG ST OC NV DS

Refrany

Qui sembra espinacs al juliol en menja quan vol.



Fals mite

Els espinacs fan augmentar la massa muscular.

